

TEMA #7

RELAJACION Y CONCENTRACION

Estas dos prácticas son fundamentales y básicas. Las utilizaremos en todas las prácticas subsiguientes que aprenderemos y practicaremos en el futuro. Si no aprendemos a relajarnos y concentrarnos no lograremos los resultados positivos de todas las prácticas.

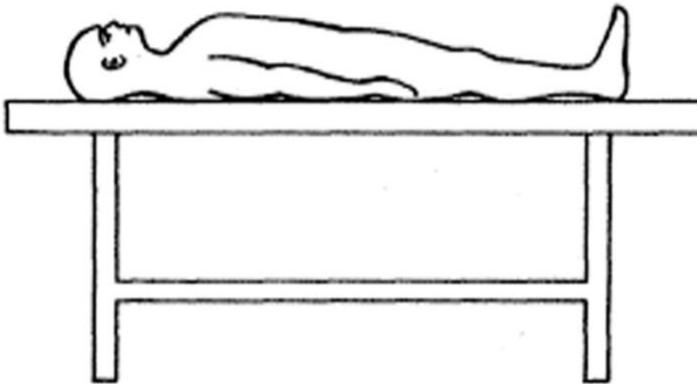
Que es la relajación: Esta práctica consiste en destensionar todas las partes de nuestro cuerpo físico, mediante respiraciones rítmicas, inhalando suavemente por las fosas nasales y exhalando el aire por la boca, hasta llegar al estado de lasitud o relajación del cuerpo.

Hay varias formas de lograr la relajación. En nuestras salas de conferencia enseñaremos las otras formas; pero en esta oportunidad daremos a conocer nada más una forma de lograr la relajación.

¿Cómo se realiza?

En la práctica de relajación antes que nada tenemos que hacer:

1. Oración para pedir ayuda y protección a nuestro Padre y Madre Divina, con nuestras propias palabras.
2. Conjunción de Belilin.
3. Círculo mágico. (conjunción y círculo mágico lo enseñamos en el tema anterior #6)
4. Elegimos una posición cómoda ya sea sentados, recostados, o acostados boca arriba y con nuestros ojos cerrados.



5. Hacemos una revisión de nuestro cuerpo que no haya ningún miembro o musculo este tenso, especialmente hombros, brazos y cara.
6. Luego empezamos a inhalar el aire por la nariz y exhalar por la boca, una respiración normal no muy profunda ni muy minima, al mismo tiempo que estamos inhalando y exhalando estamos visualizando o imaginando todo nuestro cuerpo.

Esta concentración nos permitirá relajarnos más rápido y estamos viendo que parte de nuestro cuerpo no está relajado y nuestra mente no esta pensando en otra cosa.

Porque cuando estamos pensando en algo diferente que no es la relajación no lograremos relajarnos.

¿Como sabemos que estamos relajados? Cuando ya no sentimos todas las partes de nuestro cuerpo y este se siente volátil, no nos pesa el cuerpo. Esto nos permitirá estar en esa posición por largo tiempo.

Una vez que estamos relajados ahí mismo podemos seguir con una práctica de: concentración, meditación, desdoblamiento astral, etc.

¿Cuánto tiempo de duración para la práctica? No hay tiempo estipulado. Es el tiempo que usted quiera, cuando ya se siente cansado, aburrido hasta ahí llego la práctica. Nunca se debe forzar el cuerpo.

Esta práctica la podemos realizar a cualquier hora.

Beneficios: Esta práctica nos servirá para liberarnos del famoso estrés o tensión muscular o nerviosa.

CONCENTRACION

¿Qué es concentración? Es llegar a tener la mente en un solo pensamiento, objeto, sujeto o lugar.

La concentración es el medio directo de la información. ¿Por qué? Por que si nosotros a la hora de dormirnos nos concentramos en un maestro o templo al dormirnos allá vamos a parar al lugar donde estábamos concentrados antes de dormirnos. La concentración es un poder maravilloso de la Esencia o Alma.

Detalles de esto último lo enseñaremos en el tema del desdoblamiento astral.

Si la mente piensa muchas cosas cuando estamos haciendo algo no hay concentración y así no podremos lograr los resultados positivos de las demás prácticas.

Así que, tenemos que educar la mente para poder concentrarnos. Cualquier cosa sirve para practicar la concentración. Un cuadro, una planta, una flor, un punto, etc. Lo importante es que en el momento que estamos concentrados en ese objeto solo exista ese o esa imagen en nuestra mente.

Enseñaremos tres objetos que podremos utilizar para practicar la concentración y educar la mente:

1. Corazón.
2. Vela encendida.
3. Vaso con agua.

Una vez más podemos utilizar cualquier otra cosa para practicar la concentración.

Pasos a seguir igual que la practica anterior.

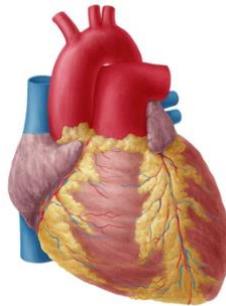
1. Oración al Padre y Madre Divina.
2. Conjuración y círculo mágico.
3. Posición cómoda y adecuada para la práctica.
4. Relajación.

5. Concentración en lo que hemos escogido.

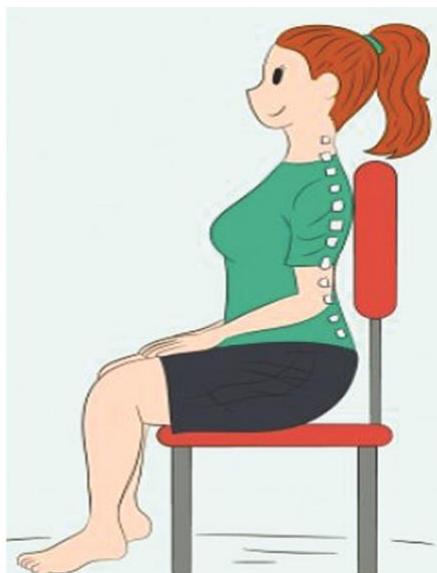
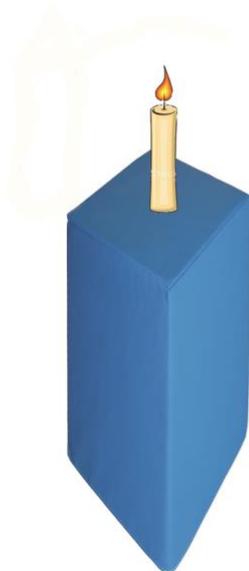
CONCENTRACION EN EL CORAZON

Escogeremos primeramente la concentración en el corazón por que la podemos realizar en cualquier lugar y hora que estimemos conveniente y además tiene otros beneficios y utilidades que enseñaremos en otros temas.

Una vez que estamos relajados nos concentramos en nuestro corazón, nos imaginamos o visualizamos nuestro corazón, tamaño, forma, color, como este recibe la sangre y luego la distribuye a nuestro organismo. También trataremos de escuchar los latidos de nuestro corazón. En nuestra mente solo debe de existir esa imagen, el corazón. Si llega otro pensamiento o imagen no le pongamos atención y sigamos con nuestra concentración. Si podemos nos podemos imaginar a nosotros mismos bien pequeños y penetrar en nuestro corazón. Visualizar dentro de este un templo, y en el fondo un altar donde esta Nuestra Madre Divina donde podemos conversar con ella y pedirle algo. Pero lo más importante es que alla una sola imagen, el corazón.



CONCENTRACION EN VELA.



Si elegimos utilizar la vela encendida nos sentamos cómodamente. Colocamos la vela encendida a la altura de nuestra cara o un poco más baja y con los ojos abiertos empezamos a observar la vela, tamaño, color, forma, la llama, la forma de la llama si se mueve o no. Si los ojos se nos cansan los podemos cerrar y seguir imaginando o visualizando la vela a través del entrecejo. Cuando ya perdemos la forma imaginaria de la vela abrimos los ojos y empezamos a ver la vela nuevamente cuando la vista se cansa cerramos los ojos nuevamente y seguimos visualizando o imaginando la vela a través del entrecejo y así sucesivamente. En nuestra mente solo debe haber esa imagen nada más; Si logramos solo esa imagen en nuestra mente estamos concentrados.

Una vez más no hay tiempo estipulado para la práctica. Es el tiempo que nosotros estimemos conveniente.

Recuerden no forzar demasiado la mente, mente cansada no sirve.

CONCENTRACION EN EL VASO CON AGUA



Escogemos un vaso de preferencia transparente sin color, ni dibujos; porque si tiene dibujos nos distrae. Llenamos el vaso con agua hasta la mitad o un poco más $\frac{3}{4}$ de su capacidad.

Nos sentamos y colocamos el vaso a la altura de nuestra cara o un poco más bajo.

Luego, nos concentramos en el tamaño, forma, color de el agua, hasta donde está lleno, si podemos nos imaginamos a nosotros mismos bien pequeñitos que nos tiramos dentro del vaso y nadamos en el agua dentro de este, lo importante que solo exista esa imagen en nuestra mente.

Si la vista se nos cansa podemos cerrar los ojos y seguir imaginando o visualizando el vaso con agua a través de nuestro entrecejo. Si perdemos la imaginación del vaso con agua, abrimos los ojos y seguimos viendo el vaso con agua y así sucesivamente.

NOTA: Debemos tener mucho cuidado de no quedarnos dormidos cuando cerramos los ojos ya sea para imaginar el vaso con agua o la vela si es que escogimos esta última para la concentración.

Triunfos!

Buena suerte en las prácticas!