



Círculo de Buena Voluntad

Meditación - Experimento y Experiencia

Temas sobre las Enseñanzas de la Sabiduría Eterna
y la Práctica Diaria, Part 1

Fundamentos – El Proceso de la Meditación

Esta presentación en Powerpoint forma parte de una serie de cuatro. Fueron elaboradas por el Círculo de Buena Voluntad, para una serie de charlas públicas.

Las presentaciones están basadas en las Enseñanzas de la Sabiduría Eterna, tal como son transmitidas por la World Teacher Trust.

Para ésto, fueron utilizadas transcripciones de los seminarios del Dr. K. Parvathi Kumar.

www.good-will.ch



El Círculo de Buena Voluntad

Apoya la prosperidad de las rectas relaciones y

la síntesis espiritual entre Oriente y Occidente, sobre los fundamentos de las Enseñanzas de la Sabiduría Eterna.

Fue fundado en Muri, Suiza, en Mayo del 2000

Es un pequeño grupo de personas de mentes muy parecidas

Tratamos de expresar, de formas diferentes, buena voluntad, en nuestras vidas y nutrir con ésta, nuestros alrededores.

Boletín: "El Mensajero Lunar" en 4 idiomas.

Sitio Web: www.good-will.ch



***Kreis des Guten Willens
Círculo de Buena Voluntad***



***Circle of Good Will
Cercle de Bonne Volonté***



Good Will is contagious !

Guter Wille ist ansteckend !

¡ La Buena Voluntad es contagiosa !

La Bonne Volonté est contagieuse !

Please enter

Bitte eintreten

Entre, por favor

Entrez s.v.p.



Voluntario y Libre de Costo

Todas nuestras actividades se emprenden voluntariamente y son libres de costo.

Están apoyadas por amistades, con donaciones.

Dentro del límite de nuestras posibilidades, también apoyamos actividades de otros grupos y a individuos comprometidos con el progreso de las rectas relaciones humanas.

Por tanto, la entrada a los temas vespertinos es gratuita

La organización, (publicidad, rentar un salon, etc.) cuesta dinero, por lo tanto, cualquier contribución para solventar los gastos, es bienvenida.



Inspiración



Inspiración



Dr. K. Parvathi Kumar

Enseñanzas de la Sabiduría Eterna



El Signo

Un antiguo símbolo para la totalidad de la existencia.

Simboliza los 4 planos de la existencia:

- Existencia pura
- Existencia como conciencia
- Existencia como pensamiento
- Existencia como acción



¿Cuál dirección? Los Temas vespertinos

Quieren inspirar a comenzar el viaje, a meditar y a sumergirse en ésta.

A dar una temprana comprensión general

A guiar en los primeros peldaños de la experiencia

A remover algunos obstáculos del sendero.



Descubriendo Tesoros...

Existe mucho que descubrir, pero esto requiere tiempo y paciencia.

La comprensión interna solo se abre lentamente.

No con la cabeza, pero:

Práctica, práctica, práctica.

„Un poco de conocimiento, un poco de experiencia“

Un paso es algo pequeño, pero un paso tras otro...



Enseñanzas de Sabiduría y la Práctica cotidiana

Ningún hombre ha inventado la sabiduría, tampoco la puede poseer o darla. A lo más, la puede transmitir.

La sabiduría no es ni oriental, ni occidental, pero está más allá de cualquier dualidad – la luz del alma.

Sencillamente la sabiduría está ahí – para los que se pongan en línea con ella

La sabiduría consiste en no correr detrás de las cosas, pero en aprender a esperar, hasta que el tiempo esté maduro para algo, y hacer lo que debe realizarse ahora.

La inspiración de la sabiduría, debe deslizarse dentro de las acciones sencillas de la vida cotidiana:

¿Cómo y qué debo comer? ¿Qué debo saber acerca de la pureza y mi ritmo diario? ¿Acerca del equilibrio de la meditación, el estudio y la actividad?



Meditación ...

Meditación no es hacer, sino que es un suceso, es ser, para llegar a ser receptivos a los impulsos superiores.

La meditación básica, es llegar hasta la fuente del pensamiento e investigar, „¿Quién soy?“

Tocante a la meditación el secreto es: No necesitamos llegar a un estado de meditación, sino dejar a un lado los otros estados que no son meditación.



Experimento ...

Cada experimento requiere de cierta preparación. Deberán cumplirse ciertas condiciones.

Sin la preparación debida, nos metemos en dificultades.

El sendero de meditación es un experimento consigo mismo, un proceso de auto-transformación.



... Y Experiencia

La meditación nos lleva más allá de las barreras de nuestras ideas y concepciones, hacia la pura experiencia.

Ésta es experimentada, como un aumento del voltaje de la corriente eléctrica.

En el estado de experiencia, no existe conciencia como un observador quien puede mirar al evento

La pura experiencia no permite ningún pensamiento. No sabemos nada acerca del espacio de tiempo de la experiencia misma.



Absorto en la Experiencia

Mientras escuchamos música hermosa, después de un rato, nosotros también nos embobamos en la música.

Cuando la experiencia termina, un pensamiento sirve para explicar algo acerca de ésta.

Personas con un fuerte intelecto, encuentran dificultad para penetrar en un proceso de transformación, el cual va, vía la experiencia y no por medio del significado.

La mente concreta trata de sistematizar y se cristaliza.



El acto de despertarse

El estado de conciencia es comparado con, la transición del sueño al acto de despertarse:

Durante el sueño estamos sumergidos en la existencia.

Cuando despertamos, sabemos que salimos del sueño, pero no sabemos como nos despertamos.

Despertar, no es nuestra decisión.

Como ola surgiendo del océano, emergemos de la existencia hacia la conciencia y despertamos.

Llegan los pensamientos y comenzamos nuestra diaria actividad.



Afuera y Retorno

Con la diaria actividad, salimos hacia la vida cotidiana.

Nuestros sentidos y mente, están ocupados con una variedad de cosas que nos absorben.

En la actividad perdemos la conciencia de nuestro ser.

A través de la meditación recogemos nuestros pensamientos y retornamos a nuestra fuente interna.

Es un movimiento de reflujo y creciente, como el de la marea-



Pensamientos y «Yo Soy»

¿En dónde se originan nuestros pensamientos?

El origen de la vida, es el origen de los pensamientos.

Los pensamientos no piden permiso para llegar.

Llegan tan pronto nos despertamos, aún si no queremos tenerlos.

Podemos observarlos, pero no asirnos a ellos.

Todo lo que pensamos, también acerca de nosotros, no somos nosotros.

¿ De dónde procede el «Yo soy» ?



La Meditación Fundamental

«¿Quién soy?» es la meditación fundamental, para poder llegar al origen de nuestros pensamientos.

Nosotros no somos, ni los pensamientos, ni los sentimientos, ni el cuerpo.

Existimos como almas, hemos surgido de la existencia una, la cual es nuestra identidad original.

«Yo soy conciencia y funciona como conciencia, a través de los pensamientos»

Hemos adoptado un nombre y una forma, pertenecemos a un género, a una nación, y por medio de los sentidos vamos hacia el mundo exterior.



La Senda hacia el Interior

Las mejores horas para la meditación diaria, son las horas del crepúsculo o a una hora fija con un intervalo de 12 horas.

Preparamos un lugar tranquilo para meditar.

Nos sentamos en una posición comfortable con los ojos cerrados, la columna derecha, si es posible viendo hacia el Este o al Norte.

Además podemos prender una vela e incienso.

El cuerpo está completamente relajado.



El Proceso

Cerramos los ojos y emitimos 3 o 7 veces el OM, de manera suave y uniforme, y escuchamos al sonido.

Visualizamos un loto dorado en el corazón o en la frente, desplegándose e irradiando en el interior.

Por 15 minutos observamos lo que está sucediendo dentro.

Sucedendo en el cuerpo hay ajustes. Son disipados bloqueos, para que fluya libremente la energía.

Si surgen pensamientos, los observamos.

Lentamente, la velocidad de los pensamientos decrece.

La mente penetra en su centro.



El Sonido, el Mantram, OM

El sonido es la forma más poderosa de purificar los planos mental, emocional y físico.

Un mantram genera un magnetismo curativo.

En un mantram, las vibraciones del sonido son esenciales, no la palabra o su significado.

Al hablar vamos hacia afuera, al escuchar, retornamos al origen del sonido.

El OM que emitimos nos ayuda a armonizarnos con el OM silencioso, el sonido del silencio.

No debemos emitir al OM mecánicamente.



Respiración

Cuando la mente es locuaz y agitada, aumenta el ritmo respiratorio.

Alineando conscientemente la mente con la respiración el ritmo respiratorio disminuye.

Mientras más disminuye la respiración, más se desacelera la mente.

La respiración es un suceso dentro y no un hacer.

Debemos observar como la inhalación se transforma al llegar a cierto punto en la exhalación y la exhalación en la inhalación.

Ahí se detienen los pensamientos.

Cuando la mente y la respiración se sumergen en la pulsación, solo permanece el silencio de la existencia.



Desdoblamiento

El efecto de la meditación no llega por la comprensión, sino por la práctica.

Si diariamente emitimos la palabra sagrada OM, la escuchamos y meditamos de 5 a 15 minutos, notaremos después de unos meses, un crecimiento interno que otros no conocen.

Con el tiempo la vida externa se organiza al conectarnos con la vida interna, y surgen relámpagos de armonía en nuestra vida.



Estas presentaciones pueden ser difundidas y utilizadas para hacer accesibles a las Enseñanzas de la Sabiduría a las personas interesadas.

Las imágenes nos fueron dadas por amigos o nosotros las tomamos.

Usted puede encontrar las presentaciones para descargarlas en el sitio de la red www.good-will.ch bajo „Publicaciones“.

Círculo de Buena Voluntad: www.good-will.ch / guter-wille@good-will.ch

La World Teacher Trust: www.worldteachertrust.org / info@worldteachertrust.org

Muri / Berna, Suiza 2007



