

## SabidurÃ-a Ancestral

MeditaciÃ³n? Oraciones antes de ir a la cama?? que es lo que ocurre realmente detrÃ¡s de ello? que procesos mas allÃ¡ se desatan tras todo el envoltorio religioso o sectario tras esos hechos?

Hubo un tiempo, en que el grado cultural de la sociedad no era demasiado elevado, de hecho, muy pocos podÃ­an llegar a un rango de cultura minina (leer y escribir), gran sÃ­mbolo de poder que ejercÃ­an los â€œgerifaltesâ€ del momento. Los grandes poderes emanaban de dioses y de la fuerza (como los Juegos Reunidos pero en versiÃ³n OdÃ­n.. soy un dios pero te puedo partir los cuernos).

Ese â€œvulgoâ€ subdesarrollado y repudiado por las â€œaltas esferasâ€ (..bueno, menos diezmos, tasas, aranceles, iva y vat..... despuÃ©s de todo no vamos a despreciar tanto no??.. seamos bueno y saquemos el cazo) con cultura escasa nula o de Ã­ndice negativo, temerosos de los dioses (...si... y del tema de los cuernos mencionado antes), seguÃ­an de forma ciega los dictÃ¡menes del religioso de turno. Todo tipo de reglamentaciones que guiaban sus dÃ­as y vidas, una forma de vida dentro de los cÃ­nones de lo mas correctamente â€œcivilizadoâ€. Los preceptos religiosos, al igual que los vertidos por los gobernantes de la Ã©poca, en muchos casos eran los dictados formas sociales aceptados. En nuestra Ã©poca actual hay libros, la misma escuela a la que tenemos obligatorio acceso (...y que no se te ocurra hacer novillos!!), pero la metodologÃ­a es la misma, inducir tÃ©rminos de comportamiento. Uno de los grandes preceptos que se han acunado en tÃ©rminos religiosos ha sido la meditaciÃ³n... Llamado de muchas maneras a lo largo y ancho de toda las diversas evoluciones de las creencias humanas a lo largo de la historia.

La meditaciÃ³n, el rezar (como dictan los preceptos cristianos) antes de la cama (los niÃ±os, pena de adultos) tienen un objetivo definitivo muy importante :â€ toma de conscienciaâ€.

El proceso es tan simple como que detienes el mundo a tu alrededor para poder determinar todo lo ocurrido durante un periodo de tiempo determinado. Ayudas a procesar todo tipo de informaciÃ³n a lo largo de ese periodo, facilitas el sueno nocturno en la resoluciÃ³n de conflictos no dejas todo el trabajo a la inconsciencia (o mejor dicho, subconsciencia) nocturna.

Detener el mundo, â€œplantarâ€ el pie y determinar un segundo cero, tomas consciencia cuando miras al segundero de tu reloj y te das cuenta de su movimiento, cada uno de ellos... Cuando te haces un cafÃ© y eres consciente de hasta el ultimo y minucioso movimiento en la ejecuciÃ³n de todo el proceso.

La meditaciÃ³n equilibra en muchos casos (una mente medianamente sana, en casos de medicaciÃ³n o procesos esquizofrÃ©nicos/neurÃ³ticos/psicÃ³ticos de diverso rango existen sensibles diferencias), ayuda a ordenar la habitaciÃ³n mental que obviamente repercute en la vida diaria, afecciÃ³n directa en el entorno (medio plazo) y por extensiÃ³n en todo tu ambiente social (medio/largo).

Cerrar los ojos, crear un vacÃ­o mental y no permitir que los pensamientos atrapen tu consciencia. Observarlos en la distancia y no acapararlos, dejarlos pasar afecta de forma notable a corto medio/largo plazo. Suele inferir una linealidad en la forma de pensamiento, poder de elecciÃ³n/decisiÃ³n sobre la multitud de pensamientos que abordan la vida (sobre todo en el caso de las altas capacidades) y, sobre todo, disipa muchos procesos emocionales enquistados durante mucho tiempo.

Desde un punto de vista cientÃ­fico, tanto fÃ­sicamente la meditaciÃ³n ayuda a la regulaciÃ³n de los procesos cardiacos, disminuciÃ³n de estrÃ©s y ayuda a una mejor ventilaciÃ³n pulmonar al poder ejercer mayor control sobre el estrÃ©s y ansiedad. AdemÃ¡s de mejora la salud psÃ­quica a muchos niveles.

Formas de meditar hay muchas, diversas metodologÃ­as. Desde el yoga, tai chi, pilates, cualquier arte marcial ayuda en si en estos procesos, y los mencionados antes mas simple mÃ©todos de â€œantes de ir a la camaâ€... es una toma de consciencia, solo limitada por la necesidad mas inmediata o ambiciÃ³n de interiorizar mas, ver mas allÃ¡ (..pero ahÃ­ entramos dentro de los rangos de lo descrito como espiritualidad no necesarios en el presente articulo).

Como fue mencionado en un principio, en el pasado se acostumbro a la enseÃ±anza por medio de poderes religiosos y

políticos, era la cultura y forma de aleccionar en la época. La explicación en muchos casos es, obviando el decir porqué. un porque se pensaba no se podría entender (Y en muchos casos mejor que no se entendiera porque la gente se amotina por nada... (por nada??)) y simplemente obligando a la ejecución de determinadas tareas por el mero temor a los dioses. Algunas formas de proceder eran nocivas, otras no... como un simple recordatorio antes del sueño.

Gracias

Gonza.

Posted by Gonzalo in Gifted, Life, Philosophy, Religion, Superdotados at 02:52