

Sabiduría Ancestral

Meditación? Oraciones antes de ir a la cama?? que es lo que ocurre realmente detrás de ello? que procesos más allí 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 podían llegar a un rango de cultura mínima (leer y escribir), gran símbolo de poder que ejercían los "cegerifaltes" del momento. Los grandes poderes emanaban de dioses y de la fuerza (como los Juegos Reunidos pero en versión Odín.. soy un dios pero te puedo partir los cuernos).

Ese "evulgo" subdesarrollado y repudiado por las "altas esferas" (..bueno, menos diezmos, tasas, aranceles, iva y vat..... después de todo no vamos a despreciar tanto no??. seamos buenos y saquemos el cazo) con cultura escasa nula o de índice negativo, temerosos de los dioses (...si... y del tema de los cuernos mencionado antes), seguían de forma ciega los dictámenes del religioso de turno. Todo tipo de reglamentaciones que guiaban sus días y vidas, una forma de vida dentro de los cánones de lo más correctamente "civilizado". Los preceptos religiosos, al igual que los vertidos por los gobernantes de la época, en muchos casos eran los dictados formas sociales aceptados. En nuestra época actual hay libros, la misma escuela a la que tenemos obligatorio acceso (...y que no se te ocurra hacer novillos!!), pero la metodología es la misma, inducir términos de comportamiento. Uno de los grandes preceptos que se han acunado en términos religiosos ha sido la meditación... 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 meditación, el rezar (como dictan los preceptos cristianos) antes de la cama (los niños, pena de adultos) tienen un objetivo definitivo muy importante: "toma de consciencia".

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 información a lo largo de ese periodo, facilitas el sueño nocturno en la resolución de conflictos no dejas todo el trabajo a la inconsciencia (o mejor dicho, subconsciencia) nocturna.

Detener el mundo, "plantar" 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 café y eres consciente de hasta el último y minucioso movimiento en la ejecución de todo el proceso.

La meditación equilibra en muchos casos (una mente medianamente sana, en casos de medicación o procesos esquizofrénicos/neuróticos/psicóticos de diverso rango existen sensibles diferencias), ayuda a ordenar la habitación mental que obviamente repercute en la vida diaria, acción directa en el entorno (medio plazo) y por extensión en todo tu ambiente social (medio/largo).

Cerrar los ojos, crear un vacío 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 elección/decisión 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 científico, tanto físicamente la meditación ayuda a la regulación de los procesos cardiacos, disminución de estrés y ayuda a una mejor ventilación pulmonar al poder ejercer mayor control sobre el estrés y ansiedad. Además de mejora la salud psíquica a muchos niveles.

Formas de meditar hay muchas, diversas metodologías. Desde el yoga, tai chi, pilates, cualquier arte marcial ayuda en sí en estos procesos, y los mencionados antes más simple métodos de "antes de ir a la cama"... es una toma de consciencia, solo limitada por la necesidad más inmediata o ambición de interiorizar más, ver más allí (..pero ahí entramos dentro de los rangos de lo descrito como espiritualidad no necesarios en el presente artículo).

Como fue mencionado en un principio, en el pasado se acostumbró a la enseñanza 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 04:52