

# MISIÓN RAHMA “SOL EN LA TIERRA”

## LA MEDITACION (Grupo de Practicas para Niños)



Ante todo hay que observar que en todos los idiomas decimos YO tengo un cuerpo, YO tengo un alma YO tengo un espíritu, YO tengo una mente, etc. Decimos bien claramente que existe EL SUPERIOR YO, ese ALGO que es quien tiene alma, cuerpo, espíritu, mente, etc. O sea, nosotros no somos ni el cuerpo, ni la mente, ni el alma, ni el espíritu sino somos ese YO ETERNO INFINITO E INDESTRUCTIBLE que late y vibra dentro de nosotros.

La meditación es una de las técnicas más antiguas que se conoce para lograr ponernos en contacto con ese YO superior que es donde reside la calma infinita, la alegría divina, el mismo Dios en forma de Espíritu Santo. Mucho antes del nacimiento de Jesucristo ya se enseñaba esas técnicas, posteriormente se han ido aplicando con diferentes nombres por diferentes religiones, escuelas, filosofías, etc., pero todas en esencia buscan lo mismo UNIR AL SER HUMANO CON DIOS AL UNIRNOS CON NUESTRO YO INTERNO. Por eso es conveniente por lo menos unos quince minutos diarios dedicarlos a la meditación.

La meditación tiene además efectos muy beneficiosos en la salud, en la mente; nos calma, nos ayuda a concentrarnos y alivia dolores, reduce la presión arterial, crea un estado de ánimo positivo y nos ayuda a conocernos mejor a nosotros mismos.

### **TECNICAS PARA LA MEDITACION:**

Existen muchas técnicas, la mejor de todas es la nuestra propia que la iremos encontrando con la práctica. La técnica siguiente te ayudará mucho a meditar. Lo

importante es que la practiques con constancia. Verás los grandes beneficios que recibes:

1. Busca un lugar tranquilo en la casa donde nadie te moleste al menos por 15 minutos. También puedes hacerlo al aire libre, en el campo, siempre buscando un lugar en el cual no tengamos interrupciones.
2. En ese lugar baja un poco la luz para que no te distraigas, es preferible una luz suave o las de unas velas perfumadas y hasta si deseas enciende algún incienso para que te concentres mejor.
3. Entonces te sientas cómodamente en una silla con la espalda recta, sin pegarla detrás del espaldar o en la postura de "flor de loto", como lo hacen los Yoguis. Coloca las manos encima de los muslos con las palmas vueltas hacia arriba o únelas si lo deseas.
4. Cierra tus ojos y trata de concentrarte en el punto que está entre las cejas con los ojos cerrados, ese es el Centro del Tercer Ojo donde se activa la energía interior.
5. Entonces suavemente anda respirando profundamente por la nariz mientras vas pensando o sea visualizando que ese aire, esa energía entra por tu nariz, llega a tu espalda y pasa hacia abajo por toda la columna vertebral hasta que llega donde comienza la misma. Entonces retienes unos segundos el aire en la base de la espina y luego vas expulsándolo lentamente por la boca. Todo con los ojos cerrados en calma.
6. En esta parte y luego de unas tres de estas respiraciones suaves, lentas y profundas, puedes conectarte con Dios o buscar alguna verdad que yace en lo profundo de alguna cosa, concepto o idea. Puedes contactar con tu YO, haciéndote la pregunta ¿Quién Soy Yo? O simplemente esperar que Dios te hable. De esa manera te pones en contacto con tu Ser Interno y obtienes el primer paso de la meditación que es la relajación, la calma.

Mediante la práctica de la meditación también puedes invocar a tu Guía o Maestro Espiritual, al Maestro Jesucristo por ejemplo para pedirle que te ilumine en este proceso. Lo importante es que aprendas a concentrar tu atención en tu Ser Interno. Cuando nosotros meditamos dejamos que Dios nos hable. Cuando rezamos u oramos nosotros somos los que hablamos con Dios, pero en la Meditación, el silencio nos ayuda a entender la voz divina.

Cuando nosotros nos damos cuenta que somos mucho más que el cuerpo, las emociones o la mente sino que somos verdaderamente ese YO SUPERIOR, ESE YO INTERNO, ESE EGO DIVINO que no tiene que ver nada con el egoísmo sino con la realización superior, entonces somos UNO CON EL TODO Y LA UNICA DIFERENCIA ENTRE NOSOTROS ESTA DADA POR LA EVOLUCION QUE CADA CUAL TRAE EN LA VIDA.

Para conocer algo hay que experimentarlo y para conocer a Dios verdaderamente hay que tener ese contacto directo, íntimo, profundo, a través de ese encuentro divino que tenemos en esa experiencia espiritual llamada meditación.

No se conoce a Dios yendo simplemente a una iglesia o rezando o repitiendo costumbres, se le conoce cuando empezamos a buscarlo sinceramente dentro de nosotros mismos y también dentro de todos los demás. El amor cuando solamente se da a los seres queridos es amor egoísta. El amor se expande a los seres queridos, a la comunidad, al mundo. Cuando te ocurra algo negativo en la vida tómalo siempre como una experiencia. Si alguien te hace algo para perjudicarte no te inquietes.

Las personas buenas no tratan de herir a nadie y si alguien trató de dañarte es que no está evolucionada espiritualmente y merece solamente compasión.

**“RAHMA ES AMAR, DIOS ES AMOR, CRISTO ES EL SEÑOR  
Y LA MISIÓN ES POR LA HUMANIDAD”**