

Conferencias Para Practicantes De Meditación

Puntos Principales

Por Fernando Baena Vejarano

SI te interesa una versión en papel y profesionalmente impresa de este libro y de otros similares, así como generar ingresos para el autor cómpralo y pídelo a domicilio en <http://www.autoreseditores.com/busqueda.html?q=Fernando+Baena+Vejarano&s=author>

Prólogo

Tan mágico es el conocimiento que Mi Maestro espiritual ha traído al mundo contemporáneo, que no se le escapa nada. Sí: no se le escapa nada. Al pie de Mi Maestro espiritual, siente uno que recibe la Sabiduría en la palma de las manos. Cada tema que se toca, tiene algo que ver con La inteligencia cósmica vibratoria , tiene algo que ver con la expansión de la conciencia, y tiene algo que ver con la experiencia diaria que tiene el practicante de Meditación transpersonal.

Así como todos los aspectos de una flor -el pétalo, el tallo, la hoja- tienen todos que ver algo con la Savia, pues esta es su fundamento, su fuente nutricia, su origen ; asimismo todas las disciplinas, todas las artes, todas las ciencias; tienen que ver con la base misma de la vida, la conciencia pura, que contactamos al meditar. Por eso, la presente compilación de charlas avanzadas para meditadores trascendentales es capaz de ofrecer una visión de totalidad sobre los temas más diversos, que reciben su unidad precisamente del mismo modo que los órganos de la flor de nuestro ejemplo.

Es un gran gozo haber reunido estas 63 charlas dictadas en el Centro de Meditación Trascendental que yo dirijo desde hace tres años, para ofrecerlas a quienes deseen saborear la sencillez y la profundidad con que Mi Maestro espiritual pone las bases de todos los aspectos de la vida. De seguro, esta información tan enriquecedora nos motivará aún más a apreciar el valor de la práctica diaria de la técnica.

De Corazón:

Fernando Baena Vejarano
1995

**Relaciones Interpersonales a la luz de los principios de La
Ciencia holística**

Plan De Temas

Primera Charla: La Ley del dar. Principio de la reciprocidad. Tener para poder dar. La plenitud del espíritu, de la mente, y del corazón. Pensar, decir, y hacer.

Segunda Charla: El arte Del Comportamiento. Las cualidades de la tolerancia, el amor, la bondad y la alegría son la base de las buenas relaciones sociales. Para que existan estos valores en dos personas que se encuentran, es necesario que sus mentes estén establecidas en el Ser

Tercera Charla : El Uso Optimo del Medio Ambiente. Una mente fuerte solo percibe lo mejor que encuentra en su medio ambiente. Al percibir solo lo mejor de quienes nos rodean, estimulamos solo lo mejor de esas personas. Al expresarles nuestra percepción positiva de lo que hay en ellos, ellos desarrollan aún más esas cualidades.

Cuarta Charla: La Acción Correcta. Nuestras acciones són como balones: rebotan hacia nosotros con la misma intensidad y en el mismo ángulo en que los dirigimos. Nuestro medio ambiente es depositario de cada acción correcta o incorrecta que le lanzamos.

Quinta Charla: En El Otro, El Misterio Del Ser. “El camino del amor va solamente en una dirección: de niveles más bajos de felicidad a niveles más altos de bienaventuranza hasta la bienaventuranza eterna”.

Sexta Charla: La M.T. Cualifica las Relaciones Interpersonales. Hay decenas de investigaciones científicas documentadas sobre los beneficios para el area psicológica de la práctica de la M.T. Todas indican

que las relaciones interpersonales de los meditadores son, en promedio, cualitativamente mejores que las de los no practicantes.

Séptima Charla : Avivando Las Cualidades Dla fuente inmanifiesta del cosmos En Las Relaciones Interpersonales. Al meditar contactamos la fuente inmanifiesta del cosmos de la ley natural ,y por tanto despertamos sus cualidades. Las cualidades dla fuente inmanifiesta del cosmos se avivan, integrándose al estado de vigilia

En gratitud a nuestros maestros

Relaciones Interpersonales a la luz de los principios de La ciencia holística

Primera Charla : La Ley Del dar

Las relaciones interpersonales deben basarse en la ley del dar, que dice que si dos seres se encuentran ambos en la disposición de dar, ambos dán, ambos reciben, y ambos salen satisfechos del encuentro. Pero si los que se encuentran están ambos solo en disposición de recibir, ninguno dá ,ninguno recibe, y ninguno sale satisfecho del encuentro.

Si hay vacío interior, la mente y las emociones no pueden sino estar en la disposición de recibir. Si hay plenitud en

el ser, la mente y las emociones no pueden sino generar una disposición a dar.

Para dar , hay que tener. Y no se puede dar sino lo que se tiene. La mera voluntad de dar lo mejor de sí, no es suficiente si no se avivan las cualidades y valores en los que se fundamentan las conductas generosas hacia los demás. Es necesario avivar esas cualidades en la conciencia.

Nuestra conducta afecta a otras personas, y su conducta nos afecta. La conducta está conformada , de lo más sutil a lo más burdo, por lo que pensamos, lo que decimos, y lo que hacemos. Lo que hacemos es la manifestación de lo que expresamos. Lo que decimos es la expresión de lo que pensamos. Lo que pensamos es la exteriorización del nivel de conciencia en que estamos.

Cuanto más avivado esté el estado del Ser en la vigilia, tanto más se expresarán las cualidades dla fuente inmanifiesta del cosmos en nuestro pensamiento, palabra, y acción.

Controlar lo que pensamos, decimos y hacemos, con el fin de alimentar una imagen positiva de uno mismo ante los demás, es desgastante para la mente: luego de un rato, ya no hay energía para ejercer el control, y la conducta, de modo irrefrenable, expresa el nivel de conciencia real en el que está una persona. Es preferible elevar el nivel de conciencia avivando el ser mediante la meditación diaria, pues de ese modo se logra más haciendo menos. Las relaciones sociales y los comportamientos colectivos no

serán armoniosos mediante más leyes , normas, y castigos; sino mediante personas cuyas mentes estén más expandidas.

En gratitud a nuestros maestros

Relaciones Interpersonales a la luz de los principios de La ciencia holística

Segunda Charla : El Arte Del Comportamiento

-A las cualidades del corazón y de la mente se les debe dar una oportunidad favorable para evolucionar. La expansión de la conciencia de las personas es necesaria para que espontaneamente se piense con lucidez, se tengan intenciones claras, y se tengan intenciones buenas.

-Las cualidades de la tolerancia, el amor, la bondad y la alegría son la base de las buenas relaciones sociales. Para que existan estos valores en dos personas que se encuentran, es necesario que sus mentes estén establecidas en el Ser, de modo que la satisfacción y la felicidad del Ser esté profundamente enraizada en ambos corazones. El Ser es felicidad, bienaventuranza, porque es el campo auto-referente, autosuficiente, auto-contenido de la vida. El ser es conciencia de felicidad.

-La raíz del arte del comportamiento se encuentra en un estado de mente limpia, luego limpiar la mente de negatividades mediante la meditación diaria es el camino más corto hacia el buen comportamiento. Pulir el lenguaje y pulir los modales resultará mucho más sincero y fácil cultivando una mente avivada en el valor translúcido del ser.

-La alegría es una cualidad que cultiva y extiende el amor. Es el resultado del amor desbordante del corazón. La tolerancia se posee cuando hay suficiente amor en el corazón como para ni siquiera tener que pensar en perdonar.

-Con la tolerancia, la alegría y la bondad; enseñamos a otros a superar mejor la debilidad de cometer errores.

-Una mente expandida percibe sin estrechez de miras los eventos de la vida de una relación. Sin egoísmo en el corazón es más fácil comprender los actos ajenos, entender las necesidades del vecino, y ver la totalidad de la situación para tomar decisiones que, sean cuales sean, no traigan dolor ni rencor a las partes.

En gratitud a nuestros maestros

Relaciones Interpersonales a la Luz de los Principios de La Ciencia holística

Tercera Charla : El Uso Óptimo del Medio Ambiente

Charla basada en “La ciencia Del ser” de Mi Maestro
espiritual

- √ Una mente fuerte solo percibe lo mejor que encuentra en su medio ambiente. Si, por ejemplo, la mente de un hombre está establecida en un estado de alegría, felicidad y paz; aunque haya suciedad y polvo en la habitación en que se encuentra, no les presta atención a estas circunstancias. O bien, al remover el polvo, se siente feliz, porque cada partícula de polvo reflejará la alegría de su corazón.

- √ Al percibir solo lo mejor de quienes nos rodean, estimulamos solo lo mejor de esas personas. Al expresarles nuestra percepción positiva de lo que hay en ellos, ellos desarrollan aún más esas cualidades, porque quieren escuchar de nuevo acerca de lo bueno que tienen. Así, el profesor obtiene lo mejor de su alumno, y este de su profesor. Así, el padre despierta lo mejor de su hijo, y este de su padre. Así, el novio suscita lo mejor de su novia, y esta de él. Toda relación entre seres humanos puede establecerse en

esta actitud de un modo espontaneo si se fortalece en los valores de felicidad y gozo del Ser Trascendental.

- √ Una mente debil es vencida con facilidad por circunstancias o personas adversas. Una mente fuerte no se desgasta percibiendo lo adverso, sino que consigue el éxito creando un medio ambiente propicio para que a la acción siga el logro. De tanto insistir en percibir solo lo mejor, una mente establecida en el Ser crea a su alrededor solo las mejores circunstancias, y ni rechaza ni acepta pensamientos perjudiciales que vengan de otras personas.
- √ Guardar rencor hacia alguien que nos hizo daño requiere un gran gasto de energía, que debilita cada vez más a la mente. Es preferible darle la oportunidad de mejorar sus relaciones con nosotros, pues ello será beneficioso para ambos.
- √ Dirigir nuestra negatividad a otros solo trae de vuelta la negatividad de ellos. Pero una mente fortalecida en el amor sabe comprender que nunca otro ser quiso hacernos daño, sino que, al verse vacío interiormente, buscó afuera lo que no encontró en nosotros, porque solo se encuentra en el interior mismo de la vida, el Ser.
- √ Para mejorar nuestras relaciones interpersonales lo primero que debemos hacer es limpiar la mente, infundiéndola en ella los valores amorosos del Ser, y esto puede realizarse con la Meditación transpersonal, practicada diariamente. Este hábito de

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

