

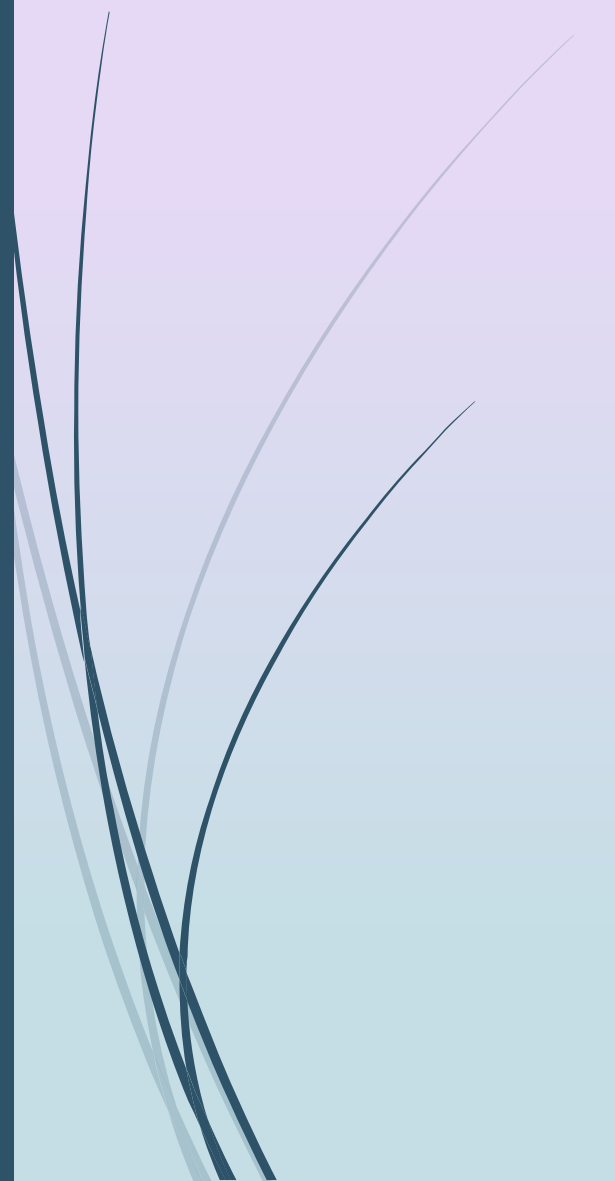
El silencio, punto de partida para la meditación



Preparado y Organizado por Prof. Eric Conty Torres



Reflexión



**... EN
EL SILENCIO
RECORDARAS
LO QUE
TU ALMA
YA SABE**



Objetivos de la Charla

1. Entenderá la importancia de sacar tiempo para el silencio
2. Comprenderá porque hay que calmar la mente y el espíritu
3. Concientizará que nuestra alma necesita meditar a diario para encontrar la verdadera Paz Interior
4. Entenderá que la meditación es la herramienta por excelencia para encontrar el silencio

RECORRER EL CAMINO por Ángel Eliades

El **silencio profundo** es el punto de partida para meditar y lograr la Paz Interior. Es de suma importancia **dedicar un rato cada día al silencio, a calmar la mente y el espíritu.** Es una forma de orar, es conectarse con el **Yo Superior** y **aquietar la Mente y Alma** en un mundo tan convulso y tan repleto de tensiones y preocupaciones.



RECORRER EL CAMINO por Ángel Eliades

El silencio es una gran herramienta para encontrar la serenidad y la paz de la mente que tanto se necesita. Aunque la persona no haya despertado hacia una conciencia superior, **podría tomar ventaja de una rutina diaria de silencio y de meditación.** La salud física tiene su raíz en la salud emocional. Hay muchas personas que se pasan evadiendo, **porque no se quieren enfrentar a sí mismos.**



RECORRER EL CAMINO por Ángel Eliades

La meditación es necesaria no solo como herramienta para conectarse con el plano superior, **sino por sus beneficios, además, de ser una enorme fuente de Paz Interior.** A nivel físico con **15 minutos de silencio, se REGULA LA PRESIÓN ARTERIAL Y EL RITMO CARDÍACO,** además, se estimula el reproducir neuronas.



RECORRER EL CAMINO por Ángel Eliades

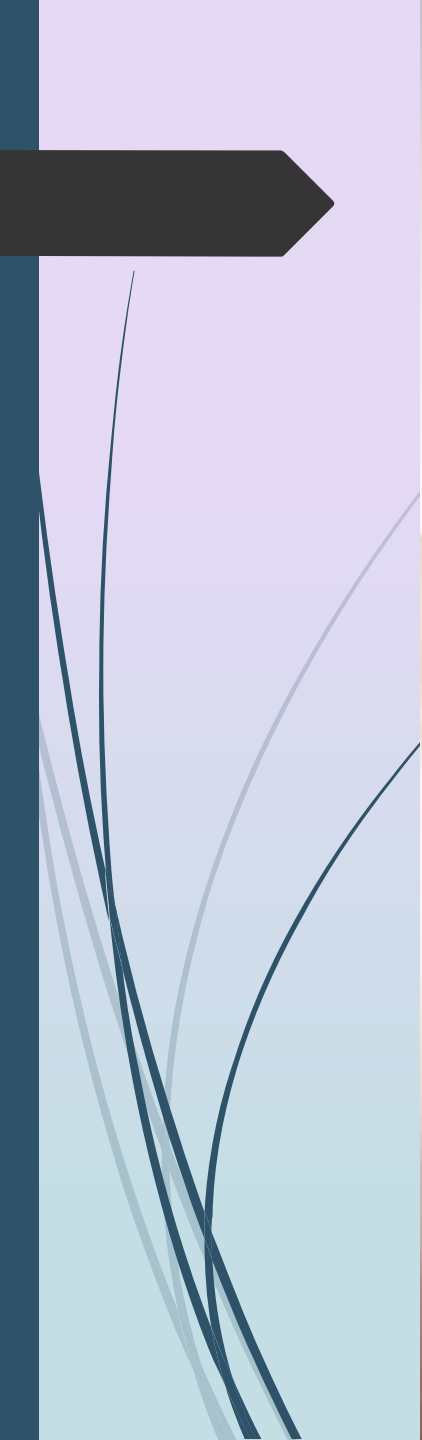
Cada día se debiera dejar un espacio **para la meditación como el hábito de asearse o comer**. No se debe descuidar el alma que se **nutre de meditación** y la **oración que conecta genuinamente con el Yo Superior**. Éste es la chispa divina de cada ser humano, que está **apagada** en quien no tiene **vida espiritual**. Existe, pero está apagada.



RECORRER EL CAMINO por Ángel Eliades

Cuando se medita, **se debe visualizar lo que se desee para la vida.** Cuando se deja fluir el tiempo de Dios para tu Vida, **llegará lo que conviene** siempre y cuando se viva orientado hacia esos objetivos.





EL CAMINO A TODAS LAS COSAS GRANDES PASA POR EL SILENCIO.

Friedrich Nietzsche





El silencio

El silencio nos permite apreciar verdaderamente la belleza de nuestro universo, nos permite abrir bien los ojos de forma consciente y no perdernos nada de lo que ocurre a nuestro alrededor. Aquí te regalamos unas hermosas frases ideales para esos días en que necesitamos conectar con nuestro creador.

El Redactor: Ysabel T. L.

El Silencio del Alma

https://www.youtube.com/watch?v=rC0aFc_c0GQ&t=4s



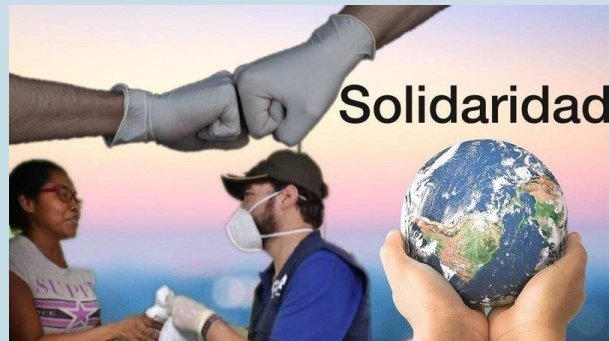
LA PRISA, ENEMIGA DEL SILENCIO, por Maestro St. Germain

Se vive de prisa, no hay tiempo, no se busca el tiempo para las causas que trazan la ruta a la evolución. Se han trastocado prioridades, lo material impera, el ego manda sobre el espíritu. El ser humano ha puesto primero lo transitorio, sobre lo trascendental.



LA PRISA, ENEMIGA DEL SILENCIO, por Maestro St. Germain

No se hace tiempo para ayudar a quien lo necesita, para meditar y analizar cómo está transcurriendo la vida. La pregunta debe ser cuánto apporto de mí para hacer el bien, para ayudar al necesitado, para dar cuando tanto sobra en mundos tan desiguales.



LA PRISA, ENEMIGO DEL SILENCIO, por Maestro St. Germain

Dedicar un tiempo al silencio pues es en el silencio donde se expresa el alma, donde el Yo Interior emerge y se conecta con el Yo Superior. Precisamente por ello, no hay respuestas ni formas de llenar ese vacío que ni el dinero, ni el lujo, ni los bienes materiales pueden suplir.

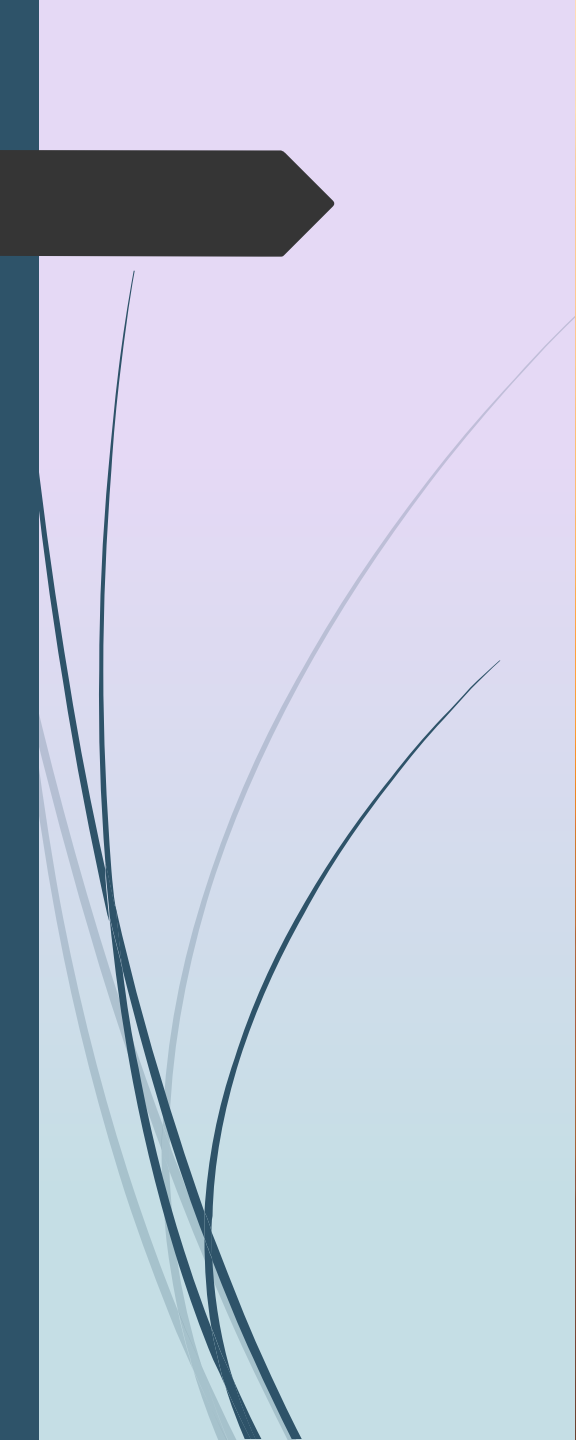


LA PRISA, ENEMIGO DEL SILENCIO, por Maestro St. Germain

Se desperdician energías en causas banales y frívolas y así mismo se desperdicia la vida, gran oportunidad para crecer espiritualmente.

Hay muchas personas con un enorme vacío interior. Hay miedo a confrontarse con sí mismo, miedo a dedicar un tiempo a la oración profunda.





*La meditación es una
forma vital de purificar
y tranquilizar la mente,
rejuveneciendo así el
cuerpo*

DEEPAK CHOPRA

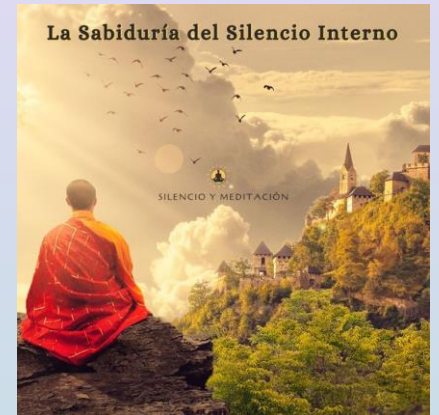
LA CONEXIÓN CUERPO, MENTE Y ALMA Y LA NECESIDAD DE MEDITAR por A. Zadkiel

La meditación es la más grande herramienta para reforzar la conexión mente, cuerpo y alma, de hecho, **si esos tres componentes de la vida humana están en armonía y bien conectados, es una enorme barrera ante la enfermedad.** La rutina de meditación es esencial para los monjes tibetanos, quienes suelen enfermar poco, viven y tienen vidas muy longevas



LA CONEXIÓN CUERPO, MENTE Y ALMA Y LA NECESIDAD DE MEDITAR por A. Zadkiel

muy similar a los misioneros que viven en sitios remotos en medio de mucha estrechez y limitaciones materiales. **La mente de los monjes se mantiene clara, con nitidez de pensamiento y lucidez, emanan una hermosa Paz Interior y su inmensa alegría vive y emana de su alma y de sus energías en total armonía.**



LA CONEXIÓN CUERPO, MENTE Y ALMA Y LA NECESIDAD DE MEDITAR por A. Zadkiel

Esa humildad material que en este mundo se puede catalogar de pobreza es todo lo contrario, **en lo esencial son inmensamente ricos en lo verdaderamente importante que es la espiritualidad.** Al final de la vida todo lo material queda en el mundo material y solo se lleva al otro plano precisamente lo que haya dentro en el interior del Ser humano. Hay quien tiene grandes riquezas y está vacío por dentro.



LA CONEXIÓN CUERPO, MENTE Y ALMA Y LA NECESIDAD DE MEDITAR por A. Zadkiel

Estos misioneros muchos de ellos al principio y al final de cada día oran a manera de meditación, **dan gracias por esas bendiciones que mucha gente pasa desapercibido pero que están**, solo hay que descubrirlas y con esa rutina de meditación recargan su mente, su espíritu para realizar su tarea repletos de alegría, de buenos propósitos y amor incondicional.



Paz interior



*Es en las
profundidades
del silencio y
la meditación,
donde recibirás
las respuestas
a todos los
problemas
de tu vida.*

LA CONEXIÓN CUERPO, MENTE Y ALMA Y LA NECESIDAD DE MEDITAR por A. Zadkiel

Trabajan mano a mano y están rodeados **de personas muy sencillas en su mayoría analfabetos, pero de una gran profundidad y belleza interior.** Ellos son agricultores, campesinos y pescadores que están en contacto muy cercano con la naturaleza, mar, campo, recursos maravillosos para recargar energías.



LA CONEXIÓN CUERPO, MENTE Y ALMA Y LA NECESIDAD DE MEDITAR por A. Zadkiel

Son gente con unos valores humanos y una pureza de alma que ya quisieran tener muchos profesionales y gente supuestamente próspera de ciudad y es que el tema prosperidad y éxito es muy relativo, depende de las prioridades y principios que rigen la vida de cada persona.



LA CONEXIÓN CUERPO, MENTE Y ALMA Y LA NECESIDAD DE MEDITAR por A. Zadkiel

La meditación como fuente de Paz Interior y recurso para conexión cuerpo, mente y alma, **tiene como su gran aliado EL SILENCIO**. Si se integra la meditación como una rutina diaria en la vida como quien toma una **vitamina diaria**, se empieza cada día con buenas energías.



LA CONEXIÓN CUERPO, MENTE Y ALMA Y LA NECESIDAD DE MEDITAR por A. Zadkiel

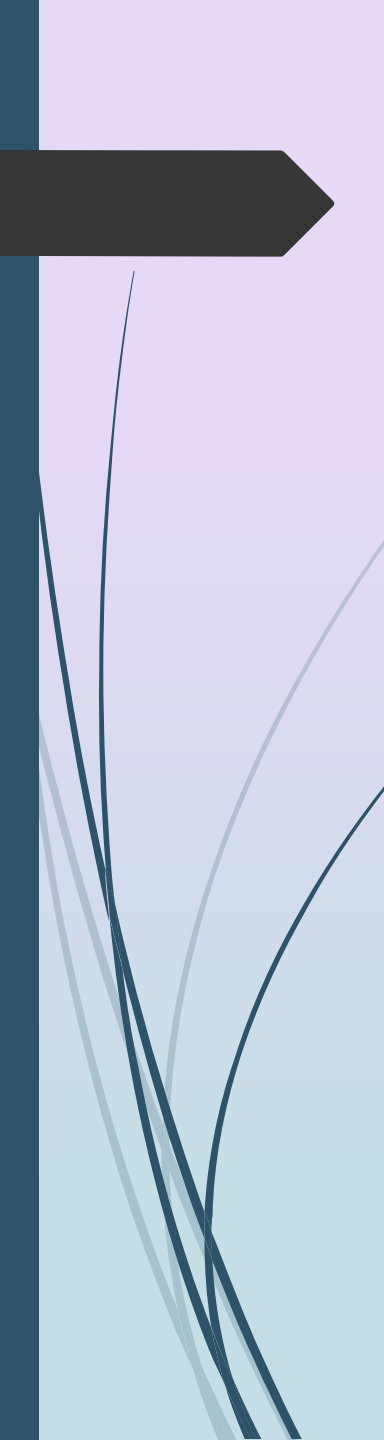
Es un recurso excelente para combatir la ansiedad y la depresión, además, cuando se está drenado. El estrés tan frecuente en estos tiempos ha hecho muchos estragos.



*"El Silencio,
grita al alma,
lo que los oídos
nunca podrían escuchar"*

Alberto Barranco

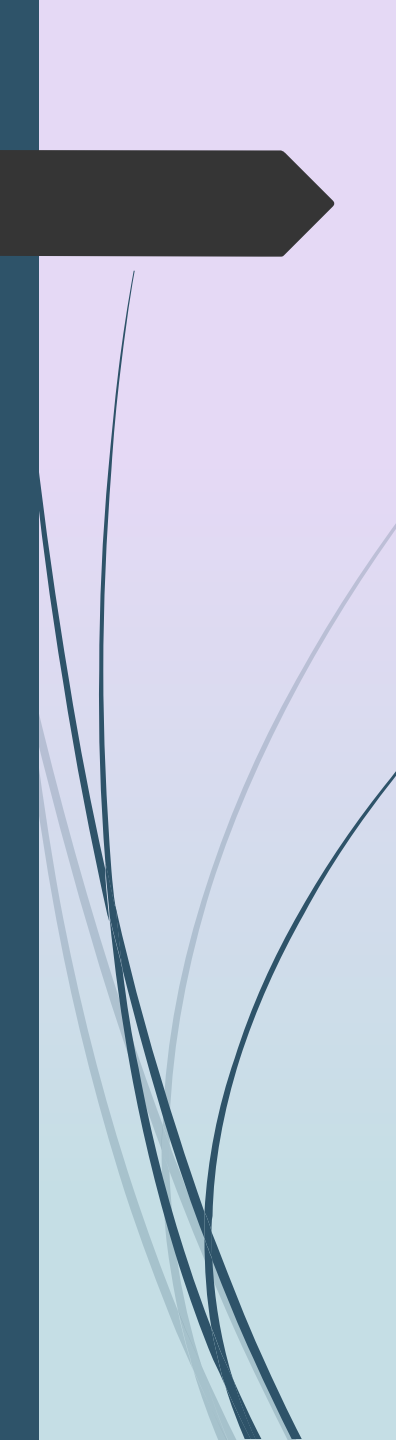




Nombre de la Música para entrar en el Silencio	Dirección de Youtube
Sunflower	https://youtu.be/Y-f2-CCRPyl
"Un été 42" (thème) Michel Legrand (piano) & Catherine Michel (harpe) extrait 2	https://youtu.be/a9V7E1d-S2Q
Gente Di Rispetto - Solo Per Amore (Ennio Morricone)	https://youtu.be/G6ssayx31yc
Silenzi Dopo Silenzi (Ennio Morricone)	https://youtu.be/NhJW6dbJmXU
Chris Botti feat. Caroline Campbell & Sinfonia Varsovia - Emmanuel (cond. Adam Szłaba)	https://youtu.be/CIMTuUwl0tg

Nombre de Canción Música Para Antes de Meditar	Dirección Youtube
Michel Legrand-conductor Catherine Michel-harp	https://youtu.be/Jph8cQxGSOg?si=-T9HwSs6R7N3FVVV
Memories of Me (Georges Delerue)	https://youtu.be/dMYbvy25ZY8?si=hUlnwx8xza1SVVwX
Toots Thielemans@Rio - Meditation & Submarine For Sale	https://youtu.be/t84G688kVR4?si=4HHVFM8eLVTTXsZi
HAUSER - Benedictus (by Karl Jenkins)	https://youtu.be/eGbHnJCDMyE?si=1eyq9R2wzMR_orB_b
Saint Preux-Concerto para uma Voz	https://youtu.be/XO-vitqGwRU?si=rCmakgTL_jwYwmkO
G. Caccini - Ave Maria - ჯ. კახიძე - ავე მარიამის	https://youtu.be/IYffpZoeJ_8?si=oaFkgJTeSAXIkLHI
Une Voix (1969) - Concerto Pour Elle	https://youtu.be/S5mM0l2vprs?si=21gPgrlxFcLUYvyA

Nombre de Canción Música Para Antes de Meditar	Dirección Youtube
Spring Dreams [Raul Di Blasio - Abril 21]	https://youtu.be/_THxThDB9go?si=PAdMNFBU7SJqlzoK
Secret Garden - Silence speaks	https://youtu.be/4tW72uzLt6c?si=JAtdm9_GwXqYqA1C
La Melancolie (Georges Delerue)	https://youtu.be/bTZaPVkdx8g?si=XOhZggxxuN9vUnRs
Marcus Viana - Earth Dreams - Meditating with Music at Sunset	https://youtu.be/SlhXuolPFMc?si=YiKcunVI1sBXcLe8
Oblivion Hauser	https://youtu.be/Z0DQxl3KM7o?si=i5UGt-LUwwzP7u0L
.GEORGES DELERUE - Le Chandelier - Appel.º -	https://youtu.be/2b--x-V14EA?si=2il6cSjgbTcDVWyB
Chère Louise - Georges Delerue (amazing piano music) HD	https://youtu.be/MufsoG_S1Zw?si=cE9maOPGg6RtOBHu



MINDFULNESS SIGNIFICA
ESTAR DESPIERTO. SIGNIFICA
SABER LO QUE SE ESTÁ
HACIENDO.



“frases



Conclusión

La prisa hoy día es nuestro peor enemigo y los oscuros lo saben. La única forma de encontrar la verdadera Paz Interior es por medio del silencio profundo. La meditación debe ser la vitamina diaria a nivel energético para tener sanos todos nuestros cuerpos. La conexión de Cuerpo, Mente y Alma a nivel consciente, nos llevará al silencio, aunque nuestro alrededor esté lleno de todo tipo de ruidos.

Referencias

- Canalización del Maestro Ascendido St. Germain
- Canalización del Arcángel Zadkiel
- Canalizaciones de Ángel Eliades
- El Silencio del Alma
https://www.youtube.com/watch?v=rC0aFc_c0GQ&t=4s
- <https://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=9994>
- Canalizadora JVT

Todos somos uno con el universo



Nueva era de luz