



IPHM International Practitioners
of Holistic Medicine

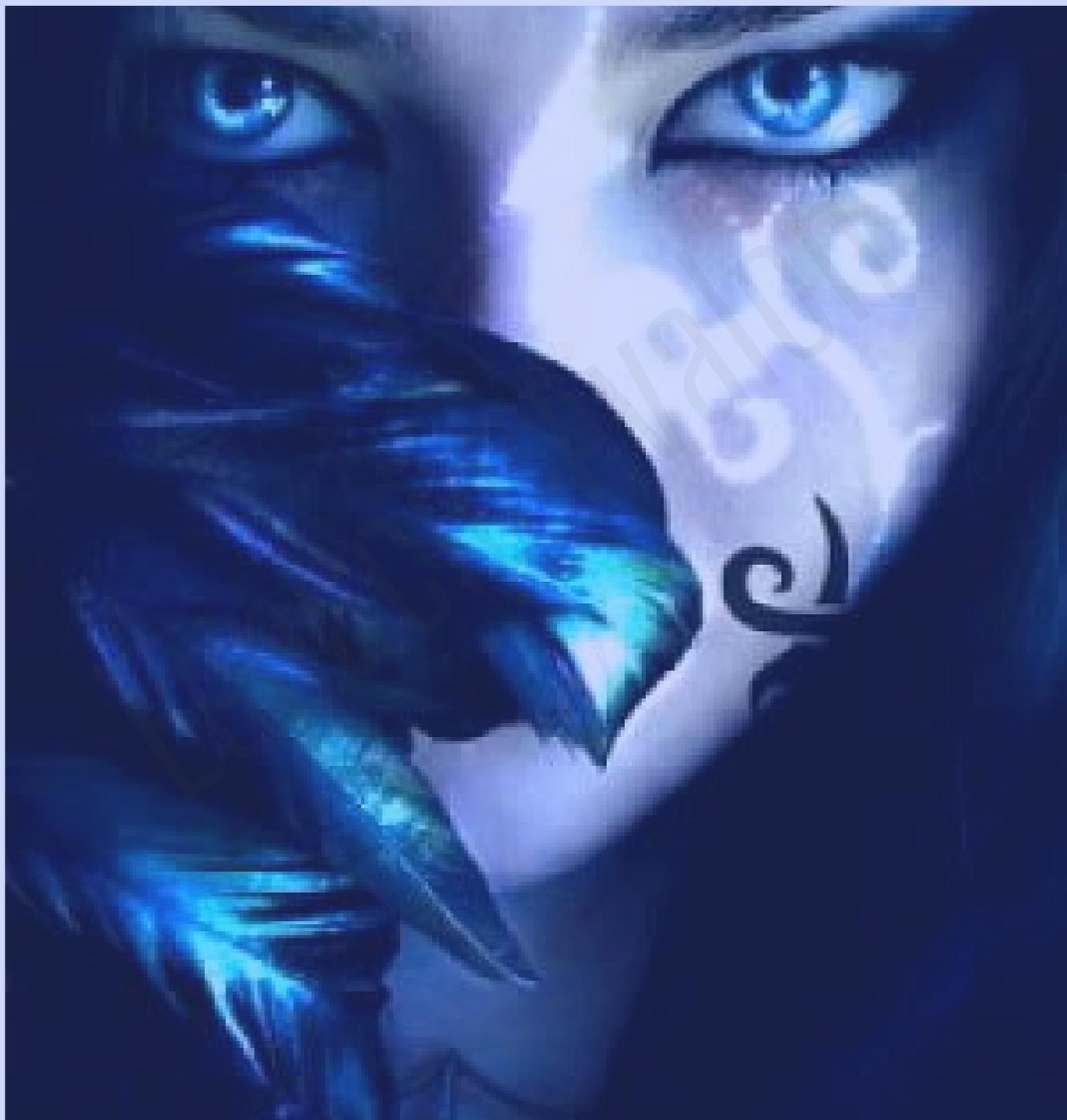
Espacio Avalon®
Escuela de Terapias Holísticas



ESPACIO
ÁVALON

MAESTRIA AURICA

CLASE 3: EXPERIENCIAS





IPHM International Practitioners
of Holistic Medicine

Espacio Avalon®
Escuela de Terapias Holísticas



ESPACIO
ÁVALON

GUIA DE PRACTICAS DE MAESTRIA

CLASE 1 SESIONES AURICAS

FUNCION DE LOS EJERCICIOS: REALIZAR SESIONES A TERCEROS, LIMPIAR TU PROPIA AURA Y AMPLIAR TUS HABILIDADES DE PERCEPCION

- 1) Realizar Sesiones auricas (lectura + limpieza + sellado)
- 2) Tecnica de Despejamiento del Aura
- 3) Visualizacion Guiada: "Detras del velo" MP3**
- 4)Obteniendo informacion a traves de los sentidos.

CLASE 2 MAESTROS

FUNCION DE LOS EJERCICIOS: EXPERIMENTAR L VIBRACION DE CADA COLOR, LIMPIAR EL AURA Y PROTEGUERLA

- 1) Visualizacion Guiada "el color de tu aura" MP3**
- 2) Proteccion Aurica 1
- 3) Proteccion Aurica 2

CLASE 3 EXPERIENCIAS

FUNCION DE LOS EJERCICIOS : AMPLIFICANDO LA VIBRACION DE TU AURA Y POTENCIAR TU CONEXION ESPIRITUAL

- 1-Meditacion del silencio
- 2-Correspondiendo tu aura con el ambiente



IPHM International Practitioners
of Holistic Medicine

Espacio Avalon®
Escuela de Terapias Holísticas

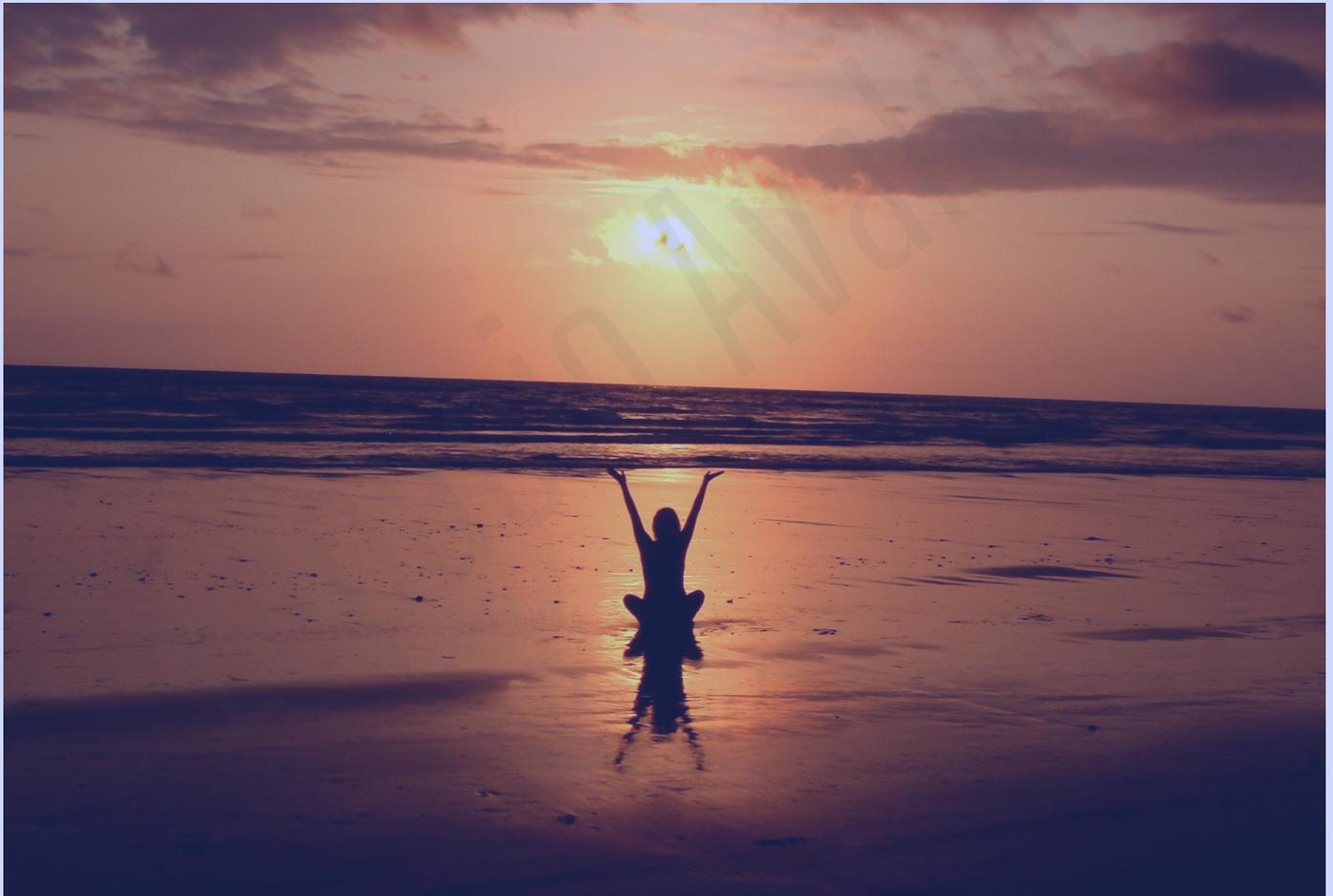


ESPACIO
ÁVALON

AMPLIFICANDO LA VIBRACION DE TU AURA

Pueden amplificar tu aura :

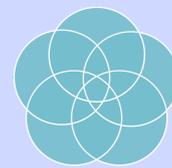
1. Meditación del silencio (purificar tu mente de cualquier pensamiento)
2. Correspondiendo tu aura con el ambiente





IPHM International Practitioners
of Holistic Medicine

Espacio Avalon®
Escuela de Terapias Holísticas



ESPACIO
ÁVALON

MEDITACION

- **La meditación se confunde frecuentemente con diversas formas de concentración.**
- **El propósito de los ejercicios de concentración es enfocar toda nuestra atención completa en un aspecto específico del funcionamiento de nuestra mente y / o el cuerpo con el fin de alcanzar un objetivo determinado o desarrollar una cierta habilidad.**
- **Ejercicios como el yoga, el tai-chi, ejercicios de respiración, visualización son todas las formas de concentración.**

Por el contrario, la meditación es un ejercicio, con el objetivo de prevenir pensamientos de una manera natural, profundamente relajando el cuerpo físico y luego tratar de mantener la mente totalmente "en blanco" sin pensamientos.

Este estado se puede mantener durante unos segundos o unas pocas horas, dependiendo de su habilidad. La pureza de la mente alcanzado durante la meditación es esencial para obtener acceso al Ser Superior. Parece que nuestro Ser Superior no admite todas las impurezas.

Para llegar al Ser Superior, lo mejor es concentrarse en la fuente del "sonido interno", que conduce a la "luz interior". Cuando llegamos lo suficientemente cerca de nuestro Ser Superior, la luz interior se convierte en mucho más brillante que el Sol, (la iluminación) y cuando se les permite unirse a ella, la felicidad no se puede describir en cualquier lenguaje humano. Para llegar tan lejos, tenemos que lograr una completa pureza de la mente durante la meditación, tienen intenciones puras, y luego se concentran intensamente desde hace algún tiempo en el "sonido interno" y "luz interior".

De lo anterior, la meditación parece ser una habilidad esencial para alcanzar la iluminación final. Hay bastantes algunas técnicas de meditación. La mayoría de ellos utilizan los llamados "mantra", compuesto de unas pocas palabras o sonidos. Mantra es repetido mentalmente para ayudarnos a alcanzar y mantener un "blanco" estado de ánimo.



MANTRAS:

Al principio de la practica podemos utilizar un mantra, un mantra es un instrumento para la mente y tiene las siguientes funciones:

1. Un Mantra es un pensamiento muy simple. Se vuelve muy familiar para nosotros, cuando lo repetimos en nuestra mente. Este pensamiento se utiliza para sustituir a cualquier pensamiento que pueda venir a nuestra mente. Cada vez que viene un pensamiento durante la meditación, el mantra que usamos para reemplazarlo.

2. Cuando practicamos la meditación con regularidad utilizando el mismo mantra (lo que sea), lo que hacemos es entrenar nuestra mente para asociar el mantra con ese estado de meditación en calma. Esta asociación se denomina un "ancla" según PNL (Programación Neuro Lingüística) Después de haber practico lo suficiente, cuando estemos con ansiedad, preocupación, etc.

Un pensamiento de mantra por lo general nos trae una calma inmediata de la mente.

Esto hace que nuestro mantra una herramienta muy poderosa para hacer frente a situaciones de estrés en nuestra vida, una herramienta que podemos desarrollar como resultado de una práctica regular de la meditación.

Cuando entendemos los dos anteriores funciones del mantra, se pone de manifiesto que los utilizar varios mantras diferentes no puede ser una muy buena idea. Un Cambio de mantras pueden ser considerados útil sólo en situaciones especiales, por ejemplo, cuando queremos eliminar un hábito que nos impide alcanzar un estado de meditación profunda, y el mantra sirve para ese propósito.

- Los mantras se compone generalmente de vocal alternativo y sonidos nasales y puede contener varias palabras. El mantra más conocido es "oohmmm" o "aaaummm".



PRACTICA DEL SILENCIO: PROCEDIMIENTO

Encontrar un lugar tranquilo y realizar la siguiente técnica:

1. Tomar una postura de meditación cómoda, con la espalda derecha, sentados en lo posible, también pueden realizarla acostados.

2. Cierra los ojos y relajar todos los músculos en su cuerpo, incluyendo la cara.

Respiración: Una técnica de respiración alternando las fosas nasales es muy útil al principio de esta etapa - la respiración a través de una ventana de la nariz y exhalando a través de otro, el cierre de las fosas nasales con los dedos y luego cambiar de fosa nasal cerrada con cada respiración.

3. Ignorar cualquier pensamiento que viene, Continuar en este estado por al menos 20 minutos más o menos, intentar mantener tu mente en blanco. Puedes utilizar un sonido mentales "ooooohmmm" (un mantra) cada vez que tengas un pensamiento.

Alternativamente, puede seguir contando, desechando los pensamientos de cada uno como viene, sin analizarlo.

Cuando logramos que desciende a 2 o 3 pensamientos en 5 minutos, habremos logrado meditar con éxito.

Con la práctica debería ser capaz de alcanzar la mente en blanco en cualquier momento y en cualquier lugar, incluso en una multitud de personas o una situación estresante con la ayuda de su mantra.

Esta meditación se describe como "escuchando el silencio entre los pensamientos".

Nuestro esfuerzo en la meditación se dirige hacia consciente el aumento de los períodos de tal silencio.





IPHM International Practitioners
of Holistic Medicine

Espacio Avalon®
Escuela de Terapias Holísticas



ESPACIO
ÁVALON

BENEFICIOS:

- Uno de los muchos beneficios de la meditación es que abre tu mente a nuevas ideas.
- Cuando el recipiente esté lleno, intentando verter más agua en lo que nos provoca un desbordamiento. Lo mismo sucede con nuestra mente. Cuando está llena de pensamientos, no hay lugar para nuevas ideas.
- La meditación es una técnica muy efectiva para mejorar su creatividad y capacidad de resolución de problemas.
- La capacidad de meditar es también una condición necesaria para recibir canalizaciones y mensajes, incluidos lo de nuestro Ser Superior
- Además nos ayuda a percibir los pensamientos de los demás, pero sin un verdadero silencio en sus propios pensamientos, no se puede escuchar los pensamientos de los demás.
- Las personas que practican la meditación en la forma regular se ven y se sienten por lo general 10 o incluso 15 años más joven que otras personas a su edad.
- Dar a la mente un regular "break" y permitir que nuestra naturaleza para llevar a cabo auto-reparación de todos los días hace toda la diferencia.
- La auto-sanación y rejuvenecimiento parece estar al alcance de todo aquel que está preparado para aprender a meditar y meditar con regularidad todos los días.





2. CORRESPONDIENDO EL AURA CON TU AMBIENTE

Cuando correspondemos frecuencias vibracionales (espectro) de lo que usamos con estas emitidas naturalmente por nuestro cuerpo y mente experimentamos un estado de armonía único. El efecto puede ser comparado con el “afinamiento o sintonización” de un instrumento musical. Sin afinar, todo lo que puedes hacer con el instrumento es ruido, más que una música armoniosa.

Esencialmente hay 2 técnicas para corresponder tu Aura con alrededores:

1. Correspondiendo tu punto fuerte:

- Cuando aprendemos qué son "puntos fuertes" (colores dominantes) en nuestra Aura podemos intentar corresponder nuestros alrededores o ropa con nuestra Aura.
- Re-decorar nuestro hogar para lograr una mejor correspondencia resultará en una estimulación positiva de nuestra aura y ayudará a promover nuestro bienestar en muchos aspectos.
- Deberíamos usar pares de colores Áuricos apuntando a tal correspondencia. por ejemplo si tu Aura es predominantemente verde, deberías usar verde así como un rosa claro en tus decoraciones o ropa.

2. Corresponder nuestro ambiente a las frecuencias de pensamientos:

- Las frecuencias de pensamientos fueron descritas cuando vimos los significados de colores en el Aura.
- Por ejemplo, si piensas relajar tu mente (un pensamiento azul) ambientes azules amplificarán tu pensamiento. Nota, que cuando sales de la casa en la mañana y el cielo está perfectamente azul - te sientes relajado antes de que tengas el tiempo para pensar en algo más. Esto es porque cualquier pensamiento en la dirección de relajar la mente es asistido por la vibración azul del cielo. Cuando el cielo está gris, tienes pensamientos deprimentes antes de que lo notes..
- En cualquier caso, el uso de colores limpios, (arcoiris) es esencial.