



## Aprender a Meditar

"La diferencia entre Meditar y Orar  
es que, cuando oramos, Dios nos escucha;  
y cuando meditamos, podemos escuchar a Dios."

La meditación es un acto en el que conscientemente podemos "desconectarnos" de nuestro entorno para poder entrar en contacto con nuestra propia esencia, con la Esencia divina, con ese yo interior o con esos seres o Maestros que nos guían en nuestra trayectoria por esta tierra.

### ¿Nos Beneficia la Meditación?

Si, son muchos los beneficios que la meditación nos brinda, ya que al poder compartir unos pocos minutos al día con nosotros mismos, con nuestra esencia, y con la energía universal que se mueve e intercambia con la meditación, ganamos terreno en cuanto a nuestra salud mental física y espiritual, y sobre todo podemos empezar a compartir de una forma mas activa con ese mundo de la energía que nos rodea.

### Existen diferentes formas de Meditar:

Unos simplemente logran un estado de relajación tal que pueden entrar en estado Alfa de forma consciente y rápida. Otros como los budistas lo logran con técnicas diferentes, otros por medio del Yoga, el Zen, la visualización, etc., en fin, el método no es lo principal, aunque si en necesario que en un principio se siga alguna de las técnicas ya conocidas.

Para aquellas personas que nunca han meditado o para aquellas que desean utilizar un método de meditación seguro, están las meditaciones dirigidas las cuales son meditaciones en donde una persona de conocida trayectoria y experiencia guía al grupo o a la persona en una meditación utilizando la técnica de visualización.

### **PRINCIPIOS PARA MEDITAR**

Los principio de la meditación yoga son muy fáciles de seguir y con practica se vuelven muy sencillos.

**1- Calma.** El estado mental de la mañana es ideal para meditar. Lo mismo sucede al atardecer. La temperatura ambiental y la energía a esas horas es ideal para sumergirse en el estado de serenidad y contemplación que requiere la meditación. La hora de la meditación debe ser seleccionada con cuidado, debes seleccionar una hora en la que tengas tiempo para hacerlo, recuerda la meditación requiere que estemos tranquilas.

**2- Rutina.** Es importante establecer una rutina de meditación. Para esto hay que seleccionar un lugar especial (un sofá, la cama o cualquier otro lugar) y una determinada hora. Se debe

meditar siempre a la misma hora y en el mismo lugar. De esa manera estamos aprendiendo a que a esa hora vamos a entrar en un periodo de calma para nosotras mismas. Recuerda el habito hace al monje.

**3- Concentración.** Antes de comenzar un periodo de meditación es importante mentalmente decirle a nuestro cuerpo y nuestro ser: calma, olvida el pasado, olvida el presente, olvida el futuro. Esto hace que nos condicionemos para concentrarnos. No es fácil al principio pero con un poquito de práctica se logra.

**4- Posición.** Si te sientas para meditar trata de sentarte con la cara al norte o al este. Esta es una practica yoga para beneficiarse de la energía en esas direcciones. Siéntate cómoda en una posición en la estés relajada.

**5- Espacio.** Si te es posible debes tener un cuarto especial para meditar. De esta manera puedes usar ese espacio para crear un ambiente bonito, lleno de calma y tranquilidad, poner flores frescas, incienso y mantenerlo fresco y ordenado. Este será tu refugio.

**6- Respiración.** La primera actividad a la hora de meditar es respirar profundo, debes estar conciente de tu respiración. La respiración puede ser rítmica: primero inhalas, luego sostienes el aire y finalmente exhalas, trata de mantener en mismo tiempo en cada actividad. Recuerda la respiración mantiene el flujo de prana (energía vital).

**7- Despacio.** No es fuerces la mente a pensar en algo rígidamente, respira y trata de concentrarte en la respiración deja que la mente se tranquilice poco a poco.

**8- Enfoque.** Selecciona un punto focal en el cual concentrarte, puede ser el punto medio entre tus cejas o el corazón. El punto focal debe siempre ser el mismo. Este punto tiene la función de hacer que tu mente se concentre sin esforzarte. Trata de enfocar tus pensamientos en ese punto, imaginariamente visualízalo.

**9- Mantras.** Si deseas puedes usar un mantra (la palabra que se repite constantemente) si tienes un mantra personal úsalo de lo contrario puedes usar cualquier mantra. Uno de los mantras más usados es OM.

**10- Constancia.** La práctica perfecciona, si practicas estos pasos u otras técnicas de meditación veras como esto brinda tranquilidad a tu vida. No esperes resultados inmediatos, la meditación toma tiempo. Empieza con unos minutos e incrementa el tiempo paulatinamente.

## **PRACTICAR LA MEDITACIÓN**

Todas clases de meditación comparten un mismo principio: empiezan con una fase de relajación y luego centran la atención de la mente en un objeto, imagen o sonido determinado. Cada vez que la mente se extravía, es reconducida de forma delicada, pero firme, al objeto de atención.

Al principio, a muchas personas les resulta bastante difícil meditar, sobre todo si están acostumbradas a que su mente divague con absoluta libertad. No obstante, este inconveniente puede ser superado con un poco de práctica. Incluso en el caso de que usted solo sea capaz de

meditar durante dos minutos, si practica con cierta regularidad, muy pronto se vera recompensado: la meditación re realmente muy agradecida. Si al principio usted le dedica unos cinco minutos diarios, enseguida comprobara como esta deseando que llegue el momento dedicado a la meditación, y lo disfrutara como un tiempo muy especial.

### **RESTABLECER EL EQUILIBRIO**

La meditación nos ayuda a restablecer el equilibrio entre la parte izquierda y la derecha del cerebro. En la parte izquierda del cerebro reside el pensamiento, el habla y la escritura. Cuando estamos despiertos y en un estado mental de pensamiento intenso, el cerebro emite impulsos eléctricos más rápidos: las ondas "beta". En este estado somos capaces de razonar y pensar sobre el pasado y el futuro.

En la parte derecha del cerebro reside la intuición, la imaginación y los sentimientos. Cuando sentimos algo – como por ejemplo, al escuchar música- y estamos en un estado más receptivo que activo, el cerebro emite impulsos nerviosos más lentos: las ondas "alfa". En estado alfa estamos más pasivos y abiertos a los sentimientos. Solemos estar así cuando vivimos el presente, en lugar del pasado o el futuro. El estado alfa acostumbra a surgir justo antes o después de dormir, pero no durante el sueño. (Cuando dormimos, nuestro cerebro emite otras ondas, denominadas "delta").

Cuando estamos despiertos, estamos casi siempre en estado beta, mientras que en estado alfa solo pasamos cerca de una hora diaria.

### **COMO ENCONTRAR TIEMPO PARA MEDITAR**

Si lleva una vida muy ajetreada, quizás se pregunte de donde puede sacar el tiempo para meditar. Muchos de nosotros tenemos compromisos laborales y familiares. Pero a menudo, lo que necesitamos para poder incorporar la meditación en nuestra vida cotidiana es un poco de planificación y reorganización. Con el tiempo, la meditación se convertirá en un hábito.

### **MEDITAR DE FORMA REGULAR**

Un par de minutos de meditación son suficientes, pero si quiere progresar de forma estable y significativa, es conveniente que medite regularmente.

### **PLANIFICACION EFECTIVA DEL TIEMPO**

Si su ritmo de vida es frenético y lleno de compromisos, puede que le resulte difícil incorporar otra actividad más a su vida diaria. No obstante, si se propone la meditación como un compromiso consigo mismo, es mas probable que encuentre tiempo para ello. El tiempo durante el que medita es un tiempo que usted se dedica enteramente a si mismo; solo por esto, ya vale la pena hacerlo. Después de todo, cualquiera tiene derecho a dedicarse cinco minutos al día.

Administrar el tiempo de forma mas efectiva le aportara también otros beneficios: se sentirá mejor organizado, menos presionado y dispondrá de más tiempo libre. Todo esto le ayudara a vivir mas relajadamente y así poder concentrarse mas en la medicación, lo que, a su vez, contribuirá a que se sienta mas sereno.

## **AHORRAR TIEMPO**

Encontrar un hueco para la meditación no es tan difícil. Comience por hacer un plan horario de toda la semana; no tiene que ser algo muy elaborado y exacto, bastan unos apuntes sobre un trozo de papel. Haga una lista de las cosas que hace normalmente, como ir al trabajo (incluido el tiempo de transporte), acompañar a los niños a la escuela, o hacer las compras el sábado por la tarde. Calcule de forma aproximada a que hora se acuesta cada noche y no modifique este apartado.

Cuando tenga todos sus quehaceres habituales apuntados en el papel, realice una nueva lista donde constan las cosas que debería hacer normalmente, pero para las que casi nunca tiene tiempo, como, por ejemplo: arreglar el jardín o archivar sus facturas y cartas.

Asígneles un tiempo a tales tareas. Si no sabe cuanto tiempo le llevan, y teniendo en cuenta que estos quehaceres varían de una semana u otra, resérveles tres horas en algún momento de la semana.

Después de todo esto, eche de nuevo un vistazo a su plan horario de la semana. Es posible que se sorprenda al ver que cuenta con más tiempo del que pensaba al principio. Ahora, averigüe en que suele invertir el tiempo sobrante. Quizás, por ejemplo, ve la televisión más tiempo de lo que cree o hace cosas para otros que bien podrían realizar ellos mismos. Si en su plan quedan muchos espacios libres de los que no sabe dar cuenta, puede serle útil llevar un diario de todas las actividades de la semana, anotando el tiempo que dedica a cada una de ellas. Entonces, es posible que compruebe que las compras le tomen el doble del tiempo previsto, o que ha olvidado incluir algún quehacer en su programa. El diario le permitirá detectar todas estas cosas y le ayudara a rellenar las casillas en blanco de su plan horario semanal.