

UN LUGAR LLAMADO MEDITACIÓN

He querido realizar este trabajo para divulgar una de las cosas más importantes que se pueden practicar en esta vida: **La meditación también llamada últimamente Mindfulness, Atención Plena... distintos nombres para definir un mismo estado.**



En esta sociedad cada vez más deshumanizada, vertiginosa y sin sentido, el ser humano se está perdiendo a sí mismo. Cada vez más, miramos únicamente hacia fuera, menospreciando mirar hacia dentro. Y con ello, estamos olvidando que es justo allí dentro, **donde están las respuestas y las soluciones que tanto buscamos fuera.**

Si el ser humano quiere tener un futuro válido, como individuo y como especie, debe urgentemente volver a la verdad de que su mundo interno es lo realmente trascendental e importante. Y que para entrar en ese reino interno, la meditación es la gran llave, **la clave para desarrollar la cualidad más elevada de la mente humana: la consciencia.** La consciencia es la capacidad de percatarse, de darse cuenta profundamente de las cosas, la luz que ilumina ese gran universo interior. **Sin el desarrollo de esta cualidad, el ser humano se convierte de nuevo en un primate, un autómatas sin rumbo y muy manipulable.**

Por lo tanto aprender a alcanzar ese estado de claridad y reciclaje mental-emocional, de dominio de sí mismo, de calma y silencio interior que proporciona

la meditación, es sin lugar a dudas, lo más importante que se puede aprender en esta vida. **Tanto que, en mi opinión, se debería enseñar en las escuelas.**

Pero mientras esto ocurre, si es que ocurre algún día, yo quiero aportar mi granito de arena divulgando este trabajo, para que todo aquel que lo desee, aprenda y consiga llegar de forma **sencilla** a ese maravilloso lugar llamado meditación.

Existe mucha confusión y prejuicios acerca de la meditación. En primer lugar la meditación **no es Budismo**, ni ninguna otra religión, organización o secta. Tampoco tiene que ver con nada **paranormal**, como adivinación del futuro, levitación, ni nada parecido. No hace falta ser vegetariano ni siquiera tienen por qué gustarte las velas ni el incienso.

No, la meditación es una capacidad natural de la mente, tan natural como imaginar, razonar, deducir... **Simplemente es un estado mental de atención aumentada y prolongada.**

La meditación no es otra cosa que **el arte de dominar y detener a voluntad el flujo de los pensamientos, concentrando y manteniendo únicamente la atención en lo que se desee.**

Este estado mental rara vez se alcanza de forma natural por cuenta propia, es necesario cierto entrenamiento para conseguirlo. Pero existe una forma más fácil de alcanzarlo: **con la ayuda de un monitor que te lleve, con su voz, a ese estado.**

Pues bien, para ello te regalo este trabajo; espero que mi voz logre llevarte a ese maravilloso lugar llamado meditación, un lugar sereno, luminoso y libre de todo ruido.

RECOMENDACIONES

A la hora de ponerse a meditar. Se deben tener en cuenta tres factores: **el sitio, el momento y la postura.**

EL SITIO: elige un lugar con buena temperatura, luz tenue y silencioso, donde no seas molestado, dentro de lo posible, durante el ejercicio. Utilizar auriculares puede ser una buena solución.

EL MOMENTO: otra creencia equivocada es que la meditación es sinónimo de algo así como "quedarse medio dormido". Nada más lejos de la verdad, es justo todo lo contrario: se necesita estar muy despierto para lograr alcanzar el estado profundo de meditación. Por eso es recomendable practicar, al principio, cuando no se esté muy cansado o somnoliento.

LA POSTURA: de una buena o mala postura depende en gran medida el éxito de las prácticas. Tampoco es cierta la creencia de que para meditar correctamente es necesario adoptar posturas muy complicadas. Pero sí es cierto, que hay ciertas posturas que favorecen claramente la meditación y otras que no. **La postura menos adecuada para meditar es tumbado.**

Estas son las posturas más favorables para practicar:



Siempre es necesario mantener la espalda recta, incluido el cuello, y estar **suficientemente cómodos para concentrarnos aunque no tanto como para dormirnos.**

Las manos puede colocarse tal y como ves en la foto (este gesto es un Mudra, y según el Yoga favorece la concentración). O también puedes simplemente colocarlas sobre los muslos. Experimenta y elige la que más te guste.

La postura en silla es la más fácil y cómoda. Está indicada para principiantes y personas de avanzada edad o con problemas articulares o musculares. En esta postura presta atención en mantener la espalda recta y los pies cómodamente apoyados en el suelo.

La postura Seiza y la del Sastre desde mi experiencia son las mejores. Con algo de práctica y con la ayuda de un cojín o banco de meditación —**recomiendo su uso**— se consiguen los mejores resultados.

La postura del medio loto es más difícil y para practicantes de Yoga.

Pues solo con esto ya tienes lo suficiente para iniciarte en este maravilloso viaje interior. Y recuerda... como todo en la vida, **con algo de constancia y práctica, cada vez conseguirás mejores resultados.**

Espero que logres encontrar así la claridad y la paz que, sin duda, residen dentro de ti.

Gracias por tu interés y un fuerte abrazo.

Manuel de Mena

Coach de Relajación, Meditación y Crecimiento Personal.

Actualmente imparto cursos presenciales de respiración, relajación, meditación y mindfulness en Madrid para más información consulta mi web:

ManuelDeMena.com