

Cuando escuchas la palabra "meditar" ¿qué imágenes vienen a tu mente? ¿Sentado con las piernas cruzadas sobre una almohada, con los ojos cerrados, posiblemente cantando? ¿Un grupo religioso participando en un estado de concentración profunda y consciente?

Si bien éstas son formas de meditación, la práctica de la misma se presenta en muchas otras variedades:

Orando / cantando

Respirando

Practicando un ritual / haciendo ejercicio

Para los principiantes, la forma más simple de meditación es a través de la respiración. Una respiración se puede hacer todos los días por sólo un par de minutos cada vez. El objetivo de una meditación de respiración consciente es permitir que la mente descanse de los pensamientos; lo que significa permitir que los pensamientos pasen a través de ella en lugar de atender a cada uno de ellos, ya que entran en la mente. Aprender a "estar" en el momento presente es la meta de la meditación.

Para una meditación de respiración consciente, busca un asiento cómodo y permite que tu espina dorsal se mantenga recta. Simplemente, concéntrate en la respiración, tanto en la inhalación como en la exhalación, haciendo que cada una tenga la misma duración. Respira desde el estómago, en lugar de con el pecho y permite que tu vientre se mueva suavemente, que suba y baje con cada respiración. Si un pensamiento entra en tu mente, reconócelo, y la déjalo ir. Deja que tu mente siga elevándose.

En realidad, no existe una manera correcta o incorrecta de meditar. Al principio, puede que te resulte difícil calmar tu mente y entrar en tu conciencia interior, por lo que puede ser beneficioso que hagas tu meditación como primera actividad en la mañana, antes de que te distraigas con las tareas de la vida diaria. Una vez que hayas fortalecido tu rutina de medit-



Adicionalmente a la salud mental y los beneficios emocionales, la meditación puede ayudarte para:

Alergias/Desórdenes de ansiedad/Asma/
Comer en exceso/ Depresión/ Fatiga/ Pre-
sión arterial alta/ Dolores crónicos/ Prob-
lemas para dormir/ Abuso de sustancias

ción, experimenta practicando en otras ocasiones, como en tu escritorio antes de una larga reunión, después de un entrenamiento, antes de acostarte – en realidad cada vez que te sientas seguro de cerrar tus ojos y permitir que tu concentración se traslade dentro de ti.

La meditación es más efectiva cuando se practica todos los días, así que empieza con algo simple pero sé consistente. Es más eficaz si meditas durante sólo cinco minutos al día, a la misma hora todos los días, que durante 20 minutos una o dos veces a la semana. A medida de que sientas los beneficios, experimenta con nuevas meditaciones. La meditación te ayudará a calmar tu mente de la naturaleza acelerada del medio ambiente de hoy día, permitiendo que tu intuición se manifieste con más fuerza y te alinee aún más con tus intenciones.