



VIVIR CON BIENESTAR

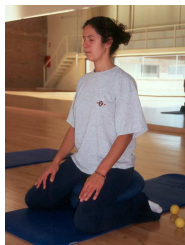
Recurso práctico nº 18:

Practicar la meditación

Pregunta: El término meditación se escucha con relativa frecuencia pero ¿en qué consiste? o ¿qué hace falta para meditar?

Ejercicio y bienestar: La meditación es una práctica accesible y relativamente sencilla que persigue apaciguar la mente y lograr una contemplación nítida de lo que ocurre dentro de nosotros. Para esto no hace falta saber nada previamente, puesto que todos podemos llegar a hacerlo con relativa facilidad. La mente es una fábrica incesante de pensamientos que a veces se convierte en una fuente de preocupaciones y miedos, por esto necesitamos de vez en cuando dejarla descansar y para lograrlo podemos practicar la meditación tratando de prestar atención a otras partes de nuestra vida, como pueda ser la respiración o cualquier otra función o parte de nuestro cuerpo.

Pregunta: ¿Cómo se puede meditar? ¿Se debe adoptar alguna postura en especial para llevar a cabo esta práctica?



Ejercicio y bienestar: La postura más estable y segura es sentarse en el suelo sobre un cojín duro, en una banqueta o sobre una silla sin apoyarse en el respaldo, con las manos apoyadas en los muslos, manteniendo la espalda estirada y la columna vertebral alineada.

En general puede adoptarse cualquier postura que permita permanecer al menos diez minutos completamente inmóvil con un cierto confort.

Una vez el practicante se ha colocado en la postura deseada ha de prestarse atención plena. Puede atender a cualquier parte de su cuerpo, pero es de especial importancia focalizar la atención en la respiración; en ese flujo constante de aire que se encuentra presente durante toda la vida. Todo esto requiere atención, quietud y silencio. En cuanto la atención se disperse lo más mínimo hay que volver de inmediato a focalizar la atención en el flujo respiratorio.

Pregunta: ¿Cuándo y dónde es más aconsejable llevar a cabo la meditación?

Ejercicio y bienestar: Se puede practicar cuando y donde se desee dado que tan solo se necesita un espacio tranquilo y un material accesible para todos para que cualquier persona interesada comience a adentrarse en sí misma.

Pregunta: En el caso de que alguien se decida a practicarla, ¿cuánto es el tiempo que debe invertir en ella?



Ejercicio y bienestar: En cuanto al tiempo, es cada persona la que lo gestiona. De todas formas al inicio se recomienda no realizar sesiones demasiado prolongadas ya que el agotamiento también influye en este proceso y comenzar poco a poco es algo que ayuda a ir descubriendo, progresivamente, las sensaciones que emanan durante la puesta en práctica sin llegar al cansancio y la falta de atención consecuentes. Para empezar, con cinco o diez minutos puede bastar. Posteriormente se puede ir aumentando el tiempo de forma progresiva.

Pregunta: ¿Y todo el mundo puede practicarla o por el contrario tiene alguna contraindicación?

Ejercicio y bienestar: No existe ningún tipo de contraindicación y es algo de lo que todas las personas pueden obtener un enorme beneficio. No se necesita ningún material específico. Lo único que hace falta es voluntad e interés para cuidarse con mimo de forma consciente.

