

¿Qué es la meditación?

¿Por qué meditar? Los médicos y expertos la recomiendan. No se trata sólo de conseguir un estado de bienestar y alegría. En realidad funciona. Hay múltiples razones por las que la gente empieza con la práctica de la meditación. Algunos la practican para relajarse, para mejorar el estado de salud, reducir el estrés, aclarar las ideas, ser más creativo, dormir mejor, mejorar la fortaleza mental. Efectivamente, la meditación tiene beneficios mentales y físicos. Es segura, fácil y gratis. Si no se está familiarizado con la meditación, se puede pensar que es algo relacionado con el culto o la oración, pero nada más lejos de la realidad. La meditación se podría describir como un estado de atención concentrada, es decir, eliminar las distracciones y concentrarte en un objeto de manera consciente. Estás meditando cuando mantienes un estado continuo de conciencia. Existen muchas disciplinas que tienen el fin de atraer la atención hacia un objeto siendo consciente de ello. En realidad, lo que sucede en el proceso es tus ondas cerebrales se mueven hacia un estado alfa. Este es un estado de relajación con un nivel de conciencia. Al analizar la actividad cerebral durante la meditación, usando un electroencefalograma, se puede apreciar que se pasa de las ondas beta (actividad normal, consciente y alerta, de 15-30 Hz) a ondas alfa (relajación, calma, creatividad, 9-14 Hz). Meditación más profunda lleva a registrar ondas theta (relajación profunda, solución de problemas, 4-8 Hz) y en meditadores avanzados se puede detectar la presencia de ondas delta (sueño profundo sin dormir, 1-3 Hz) Estás meditando cuando te concentras en el canto de los pájaros, por ejemplo, eliminando cualquier otro pensamiento. O mirar fijamente el fuego, sin pensar en nada más, o concentrarte en tu respiración. Tradicionalmente, las culturas orientales han practicado la meditación desde hace siglos como parte de sus enseñanzas espirituales. Sin embargo, los occidentales hemos tenido recelo hacia este tipo de prácticas hasta hace relativamente poco tiempo. Actualmente los beneficios están comprobados y documentados que se ha convertido en una práctica común y recomendada por médicos como parte de un tratamiento. Existen dos técnicas básicas de meditación: Una enfocada al campo de la percepción y la experiencia, también llamada de conciencia plena. En este tipo, la persona se sienta de una forma cómoda y fija su atención de forma consciente en un objeto o actividad, como una vela, la respiración, etc, manteniéndose atento y consciente del momento presente. Con la meditación llamada de concentración, utilizada en la mayoría de las tradiciones religiosas. En este caso la persona mantiene su atención en un objeto particular repitiendo una oración para minimizar las distracciones. En algunas tradiciones se combinan estas dos formas de meditación. Es posible meditar cuando se está andando o realizando tareas repetitivas. Es durante los momentos en que tu mente está en blanco cuando consigues la realización. Buca talleres en tu ciudad en los que te enseñen a meditar. También existen libros y videos explicativos con los que puedes aprender de manera rápida y eficiente. Benefíciate de los efectos positivos de la meditación desde ahora mismo.