

Los beneficios de la meditación, por EL ALMA DE ALMU

La meditación es una práctica sencilla que todo el mundo puede llevar a cabo, así que el mejor consejo es experimentar para poder comprobar los beneficios

Desde hace algún tiempo las meditaciones guiadas se han convertido en una práctica muy extendida en Occidente.

La meditación, es una de las terapias holísticas que utiliza la atención plena o enfoca la mente a pensamientos para entrenar la conciencia y la atención y conseguir con ello lograr la claridad mental y un estado emocional tranquilo

“Si todos los niños de 8 años aprendieran a meditar, se podría eliminar la violencia en el mundo en una generación” Dalai Lama

Esta cita del Dalai Lama es muy elocuente, debería hacer ver lo poderosa que es la meditación y el bien que puede hacer, no sólo a nivel personal, sino al mundo en general.

¿Qué es la meditación?

La palabra meditación proviene originalmente del sánscrito Dhyana, pero la traducción literal de esta palabra es en realidad visión o visualización. En el hinduismo, la meditación es el paso inmediatamente anterior al Samadhi, la unión del meditador con el objeto meditado, la unión del alma individual con el Alma universal.

De hecho, a diferencia de lo que mucha gente puede creer, la práctica de la meditación no consiste en centrar la atención en uno o varios pensamientos, repasando los acontecimientos de la vida. Por el contrario, la meditación es una práctica para reconectar con el propio verdadero ser, aquietando la mente a través de la respiración y la presencia.

Al prestar atención a la respiración, se puede entrar en un estado interior más profundo y acallar el "ruido" de la mente. De esta manera se pueden percibir y descubrir la verdadera y más profunda naturaleza.

Hay muchas técnicas de meditación que provienen de muchas tradiciones, desde el budismo tibetano hasta el zen, pasando por la meditación trascendental, las terapias energéticas, el reiki, etc. Muchas disciplinas espirituales, como el budismo o el yoga, siempre lo han integrado como parte fundamental del camino espiritual.

De hecho, en la antigüedad esta práctica se utilizaba principalmente en el ámbito espiritual, pero gracias a los beneficios confirmados, ahora es accesible para todos, una herramienta sencilla y poderosa para mejorar y transformar la vida.

La meditación no tiene contraindicaciones y aporta transformaciones positivas a nivel físico, mental y espiritual.

En la meditación se puede encontrar una herramienta para recuperar el equilibrio, una ayuda importante sobre todo si se está pasando por un periodo caótico o doloroso.

Se puede practicar la meditación por la mañana junto con otros ejercicios energéticos, como los 5 tibetanos o los ejercicios de yoga, para empezar bien el día.

Los beneficios de la meditación

La práctica de la meditación es una parte integral de todas las antiguas tradiciones espirituales utilizadas para trascender la mente y alcanzar la iluminación.

Pero sin pretenderlo demasiado, hay muchas buenas razones para meditar, aunque sólo sea por los efectos beneficiosos de la meditación sobre el cuerpo y la mente, ahora confirmados por innumerables estudios.

Razones por las cuales realizar meditaciones

- Ayuda a descubrir la propia autenticidad
- Facilita el proceso de autosanación
- Lograr la paz interior
- Promueve una mayor concienciación
- Desarrolla la intuición y una visión clara
- Aumenta el grosor de la corteza cerebral
- Promueve una mayor concentración
- Desarrolla la confianza
- Aumenta la energía física y mental
- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión
- Favorece un sueño tranquilo y sosegado
- Ayuda a eliminar los bloqueos emocionales
- Ayuda a afrontar los miedos

Una simple meditación para principiantes

Señalar que aprender a meditar con un profesor es muy recomendable. Hay muchas técnicas de meditación, incluso avanzadas, que requieren un viaje con un maestro.

Confiar en un profesor ciertamente simplifica las cosas, pero hay formas sencillas de meditar que se puede realizar sin experiencia.

Se pueden descubrir diversas técnicas de meditación y asistir a centros o cursos específicos, pero la meditación no es para todo el mundo.

Hay que ser disciplinado y constante desde el principio, porque meditar durante un día o dos no será suficiente para cambiar la vida y experimentar los grandes beneficios que se han mencionado.

Hay que comprometerse y hacer de la meditación una práctica diaria consistente en el tiempo.

La técnica de la meditación

Hay que empezar encontrando un momento (preferiblemente por la mañana o por la noche) en el que se disponga de un tiempo para uno mismo. Es preferible un entorno tranquilo para la meditación, un momento de paz y serenidad.

Si se prefiere, es beneficioso crear una situación que ayude a preparar un estado más interiorizado. Se puede utilizar incienso y música de fondo adecuada, quizás un mantra, y permanecer en un entorno tranquilo.

Hay que sentarse con la columna vertebral recta, estar cómodo, lo importante es no crear estrés ni tensión en los músculos. Estar relajado y presente.

Colocar las manos sobre las piernas con los brazos relajados y adoptar una postura cómoda en la posición ideal.

Cerrar los ojos y relajarse, respirar hondo varias veces prestando atención a la respiración.

Observar la inhalación y la exhalación, sintiendo el aire que entra y sale del cuerpo, dejando que la respiración fluya, sin forzarla.

Sólo hay que observar, no intentar controlar la respiración, hay que convertirse en el observador de la respiración.

Intentar no desviar la observación de la respiración y cuando los pensamientos invadan la mente, simplemente. No hay que intentar controlar la mente, simplemente estar presente en el aquí y ahora.

¿Cuánto tiempo hay que meditar? Al principio será necesario poco tiempo (15-20 minutos), luego con la práctica se puede prolongar.

Es conveniente cultivar la actitud de meditar a menudo para que se convierta en un hábito constante en la vida.

"En la oración se habla con Dios; en la meditación se le escucha.

Meditaciones guiadas

Hay otros tipo de meditación, que, a diferencia de la práctica meditativa que se describe anteriormente, son meditaciones guiadas por una voz para conducir a un viaje dentro de uno mismo.

Es un tipo de experiencia diferente a la meditación de atención plena, pero siguen siendo una gran manera de entrar en un estado interiorizado para trabajar en la mente inconsciente.

De hecho, con las meditaciones guiadas se pueden trabajar algunos aspectos profundos de la mente inconsciente, lo que puede permitir entrar en contacto con la mente superior y ampliar la conciencia.

La meditación guiada, gracias al poder de las palabras y la música, permite llegar a la parte más inconsciente y profunda del ser, lo que hace que la meditación sea muy eficaz.

Un viaje al interior en busca de universos infinitos.

Datos de contacto:

EL ALMA DE ALMU

Comunicado de prensa: Los beneficios de la meditación

662 05 90 74

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Mujer](#) [Hombre](#) [Madrid](#) [Ocio](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>