

Meditación guiada, también online, por Sadhaka Space

Disfrutar de los efectos de la meditación guiada desde casa es ahora más fácil gracias a la meditación online. Sadhaka Space, espacio de meditación online, desvela los principales beneficios de la meditación online

Las nuevas tecnologías permiten a las personas acceder a los servicios que les hacen falta sin tener que moverse de casa. Uno de estos servicios que muchas personas consideran necesario por su trascendencia y ayuda para la salud es la meditación.

La meditación es una herramienta que ayuda a rebajar el nivel de estrés y sufrimiento que muchas personas padecen hoy en día.

El día a día puede volverse una gran carga debido a las dificultades que inevitablemente trae la vida y a los problemas de salud que las personas, en un momento u otro, padecen, que les bloquean y que pueden generarles mucho sufrimiento, aumentándose de esta manera exponencialmente sus niveles de estrés y reactividad.

El estrés puede ser la causa de muchas enfermedades y aprender a observar, desde la neutralidad, todos estos acontecimientos, ayuda al practicante de meditación a mejorar su calidad de vida en sentido físico, emocional y mental.

Por eso, desde Sadhaka Space ofrecen un servicio de meditación online para que sin moverse de casa, las personas puedan acceder a esta potente herramienta que les ayudará a sentirse mejor.

Las razones para aprender a meditar

"La meditación es la puerta que conduce directamente a la liberación del sufrimiento y al reencuentro con la paz y tranquilidad que tanto anhela el ser humano. Mientras uno está meditando simplemente debe observar la verdad de su respiración, el aire entrando y saliendo por sus fosas nasales, con total ecuanimidad, y volver a ella, una y otra vez, tan pronto se da cuenta que se ha distraído. Mantener la atención en la respiración disminuye la rumiación mental y calma la mente; rebaja los estados ansiosos e hiperactivos, cuando no compulsivos de la mente, lo que nos proporciona una sensación de bienestar y contribuye a disminuir considerablemente los niveles de estrés y sufrimiento. La meditación sin duda nos ayuda a mejorar nuestra respuesta ante el estrés y ante los acontecimientos de la vida que nos desequilibran" afirman desde Sadhaka Space.

Desde este centro destacan que: "gracias a la práctica de la meditación cultivamos la atención plena o el arte de permanecer atentos y atentas al momento presente. Observar nuestra respiración, tal cual es, en nuestro 'propio laboratorio', con total ecuanimidad y rigurosidad, se traduce 'ahí fuera', en la propia vida, en la capacidad de observar las cosas tal y como son, sin elegir, sin

rechazar y sin apegarte a nada. Esto quiere decir que comenzamos a observar y relacionarnos con lo que ES, con lo que hay, aquí y ahora, de una nueva manera. Es una capacidad de observación no reactiva. Una capacidad de observación que va más allá de lo que nos agrada o desagrada; que va más allá de lo que nos resulta cómodo o incómodo".

A tenor de la opinión de los expertos, el cultivo de la atención plena va deshaciendo poco a poco los hábitos reactivos que tan arraigados están en muchas las personas, de reaccionar ante el dolor con aversión y con apego ante el placer y que tanto sufrimiento va generando a la persona, sin ser consciente de ello.

La plena aceptación supone un cambio radical en la forma en la que el practicante se relaciona consigo mismo, con los demás y con la propia vida. Proporcionando un sentimiento de paz, tranquilidad y relajación.

Aunque vivir con atención plena el momento presente es el horizonte al que mira la práctica meditativa, lo cierto es que las bondades de la meditación no se agotan aquí. De esta forma, la práctica continuada de la meditación aumenta capacidades como la concentración, la paciencia, la creatividad o la tolerancia. La perseverancia y la determinación. Desarrolla las facultades de discernimiento y la claridad mental. Potencia la ecuanimidad del practicante, el equilibrio y la confianza, en sí mismo, en los demás y en la propia vida. La práctica de la meditación propicia llevar una vida más ética y repleta de valores. Meditar en definitiva es iniciar un camino de autoconocimiento e introspección que conduce a la persona a vivir de una manera más sabia y compasiva consigo mismo y con todo lo que le rodea.

Empezar a meditar desde casa

Mucha gente ya está utilizando la meditación para encontrarse mejor en su día a día, y gracias a las nuevas tecnologías hoy es más fácil que nunca acceder a la meditación guiada desde un espacio de meditación y mindfulness.

Las personas ya no tienen que desplazarse hasta el centro para poder acceder a una meditación guiada de calidad y con profesionales. Solo con el ordenador en casa pueden hacerlo de manera online.

En la web <https://sadhakaspace.org/> proporcionan todo lo necesario para poder realizar la meditación desde casa de manera online y grupal.

La meditación en grupo tiene diferentes ventajas:

Estar rodeado de personas que tienen los mismos objetivos y el mismo compromiso permite que en momentos de indecisión o incertidumbre se pueda tener cerca a otros que puedan ofrecer ánimo, fuerza y motivación.

El poder compartir con otros la experiencia refuerza lo que ya se sabe y enriquece el conocimiento.

Al ser online la persona se puede conectar desde cualquier parte del mundo.
La meditación en grupo permite aumentar los beneficios.
Tener compañeros al lado siempre es un gran apoyo para el practicante.

"Empezar a meditar desde casa es muy sencillo, entra en la web y te mostramos como hacerlo" concluyen desde Sadhaka Space.

Datos de contacto:

SADHAKA SPACE

<https://sadhakaspace.org/>

sadhakaspace.org

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>