

Minuto OM

Este artículo podría sintetizarse en una frase: comience a meditar escuchando la respiración, durante un minuto por día. Parece fácil pero no todos encontramos el sentido, la motivación y muchos menos el momento para hacerlo.

Meditar consiste en limpiar la mente de pensamientos a través de la quietud física y el foco en la respiración, lo cual no equivale a relajar y dormirse. Tomar conciencia de cada uno de los pensamientos y dejarlos pasar hasta lograr, a través de la práctica, un momento de silencio y vacío. Somos impermanentes y cambiantes, algo que se percibe con la práctica. Observarnos sin juzgarnos. Al principio son unos segundos y, con el tiempo, minutos y más.

Escuchar el sonido de la respiración es un ejercicio que trasciende al plano espiritual debido a que tiene demostrados efectos de mejora en la salud física, mental y emocional. Meditar resulta de lo más práctico.

Algunos de los beneficios de meditar son:

- **Mejora la atención:** logra que la mente huida se concentre y que uno pueda direccionar los pensamientos. En la vida diaria podremos ir verificando que nos concentramos con mayor facilidad y que nos distraemos menos. La memoria de corto plazo también se ve beneficiada.
- **Bienestar emocional:** meditar aumenta la motivación, la inteligencia emocional, la sensación de paz interior, la estabilidad anímica. Reduce ansiedad y depresión. La parte del cerebro relacionada con las emociones positivas incrementa su actividad.
- **Imaginación:** visualizar diferentes escenas o paisajes ayuda a desarrollar la imaginación y la creatividad, aplicable a todas las áreas de vida.

- **Introspección:** de a poco uno puede aprender a ignorar los estímulos que nos rodean, como los ruidos del exterior, y observar cómo se encuentra nuestro interior, qué nos está perturbando y cómo resolverlo.
- **Limpieza mental:** observar y dejar pasar los pensamientos conduce al barrido de los mismos. Después de alcanzar unos quince a veinte minutos de práctica ya se puede percibir una mente más liviana y despejada.
- **Bienestar físico:** la práctica ayuda a aliviar el dolor físico, impulsa la plasticidad neuronal. Desde lo hormonal, ayuda a disminuir el stress y aumenta el entusiasmo.

Hoy en día, meditar es una práctica usual. Sin embargo, la mayoría de las personas no encuentra el momento para efectuar una práctica formal de la misma.

Algunos ejercicios de *mindfulness*, cuyo fin es reeducar la mente y revalorar el momento presente, pueden realizarse durante el día sin la formalidad de sentarse y cuidar la postura.

Cómo incluir la práctica de meditación *mindfulness* en la rutina diaria:

- **Meditar comiendo:** Cuando se come, se come y no se piensa en otra cosa. Cerrar los ojos y sentir el sabor y la textura de los alimentos. Estar en el momento.
- **Meditar en el ritual de la mañana:** en la ducha, desayunando, caminando al trabajo o estudio. Focalizarse en lo que se hace, sin pensar en algo diferente.
- **En el semáforo, en el ascensor, en una sala de espera:** son todos momentos que nos regala el universo para dirigir la mente a nosotros mismos, escuchar la respiración.
- **Meditar caminando o haciendo deporte:** son también formas de apagar la mente y alinear la atención sobre el aquí y ahora, el único momento que existe. El yoga en particular tiene la ventaja de ofrecer ejercicios que unen el cuerpo con el alma.

- **Escribir sobre lo que nos pasa:** es un buen entrenamiento para que la mente se alinea con lo que nos está pasando y se vaya quietando.
- **Caminar en la naturaleza:** estar al aire libre es sano para el cuerpo y para la mente. Observar lo que vemos y lo que escuchamos intentando no pensar en otra cosa.
- **Meditar con mantras:** en lugar de escuchar la respiración, se puede purificar la mente repitiendo una frase de creación propia, algo que nos ponga en sintonía positiva como “luz, paz, alegría” o lo que se nos ocurra.
- **Usar la tecnología:** hay numerosas aplicaciones para el teléfono, tableta o computadora que proveen meditaciones guiadas y hasta entrenamientos de varias semanas.

Todos estos pequeños cambios pueden tener un gran impacto en la vida. Comenzar con tan solo un minuto diario e ir sumando uno más cada día hasta llegar a los veinte minutos.

¿Cuándo se sienten los resultados? Después de meditar veinte minutos por día durante una semana. Esto puede variar según la sensibilidad de cada uno a los cambios que vaya transitando.

Conclusión

Meditar nos puede llevar a la refundación de nosotros mismos, a dejar atrás limitaciones y distracciones y descubrir nuevas formas de ser más saludables y plenas.

Concentrarse en una mismo, encarar el camino del auto conocimiento y expandir la conciencia hacia un estado superior del ser son algunos de los beneficios de la práctica.

Todos pueden encarar este proceso, no lleva mucho tiempo y puede realizarse en cualquier lugar. Es un hábito simple que se alimenta de voluntad y constancia.

La calidad de vida de la persona mejora notablemente a las pocas semanas. Y, lo mejor de todo, no se puede meditar mal. Toda práctica es válida. ¿Listas para meditar?