

¿Cómo meditar?

1. Elige un lugar y un momento silencioso dentro de tu casa. Se sugiere que puedas hacerlo muy temprano por la mañana o bien por la noche, cuando las otras personas se dispongan a dormir y no seas interrumpida. Puedes incluso avisarles para que no lo hagan.
2. Se sugiere dedicar un minuto o dos para asear el sitio en donde habrás de meditar.
3. Coloca un tapete en el piso y un cojín, o bien una silla en la que puedas sentarte. También existe la posibilidad de hacerlo recostada con las piernas y brazos separados del cuerpo.
4. Inicia tu meditación pensando cuál es tu motivo o intención para meditar, trata de que ésta sea de beneficio también para otras personas.
5. A continuación y en los siguientes diez minutos, tu único trabajo será respirar, observar tu respiración y si pierdes la atención en la misma, redirigir tu concentración a tu respiración. No se trata de hacer respiraciones demasiado profundas, simplemente respira normalmente, la diferencia es que te harás consciente de que estás respirando.
6. Con seguridad varios pensamientos se atravesarán por tu mente, sólo déjalos pasar y no te enganches con ninguno de ellos. Tu único trabajo es respirar.
7. Puedes programar una alarma que te avise que el tiempo ha terminado. Comienza meditando 5 minutos, después 10, 15 hasta llegar a meditar por lo menos 30 minutos diarios.
8. Al finalizar este tiempo regocíjate de lo que has logrado, agradece y ofrece los frutos de tu meditación por alguna causa, motivo, o deseo para ti y para las y los demás.
9. Los motivos altruistas van a nutrir aún más tu mente y espíritu.
10. Al cabo de una semana meditando comenzarás a notar grandes beneficios físicos y mentales. Tu mente estará en calma y podrás disfrutar más plenamente de cada momento. Si durante el día te sientes distraída vuelve la atención a tu respiración. Conseguirás esa ATENCIÓN PLENA que necesitas para ser feliz.