

# APRENDER A MEDITAR

LA MEDITACIÓN PROPORCIONA  
RELAJACIÓN FÍSICA  
Y CALMA MENTAL

La meditación es una forma eficaz de cuidar la salud, física o mental, como reconoce el NIH, que es el organismo del Gobierno de Estados Unidos para cuestiones de salud. En nuestro país, aún no hemos llegado a este nivel de reconocimiento, pero a juzgar por cómo crece el interés en estas técnicas, seguramente llegaremos pronto a él. Aunque existe gran variedad de escuelas y estilos de meditación, podemos agrupar todas las técnicas en tres ti-

pos. Así, hay meditaciones basadas en la concentración en algo concreto, como en la respiración. Otras meditaciones están orientadas hacia la identificación con una divinidad que personifica emociones positivas como el amor o la compasión; rezar está relacionado con este tipo de meditación. La tercera clase de meditación, típica del budismo, es conocida como conciencia plena (o *mindfulness*), que consiste en atender a la realidad de la mente sin

juzgar ni querer cambiarla, momento a momento, como un observador imparcial de lo que ocurre en la conciencia.

## ACEPTAR LA REALIDAD

Cuando se alcanza cierto grado de maestría, las tres técnicas llevan a un estado en el que la percepción del ego se atenúa frente a una experiencia de conexión con la totalidad. En este estado, el flujo habitual de pensamientos se detiene, dando paso a una sensación de paz y a una armonía interna difíciles de superar. Es como llegar a “casa”. **Yo suelo explicar que meditar es hacerse amigo de uno mismo, conectar con el ser interior.** Meditar implica aceptar la realidad como es, aunque no guste, algo que resulta muy útil para la psicoterapia, algunas de cuyas escuelas utilizan la meditación del tipo conciencia plena para que el paciente aprenda a vivir sin juzgar tanto, identificándose menos con

su yo. Así, la persona pone en marcha diversos mecanismos de autorregulación de sus emociones y hábitos, con lo que mejora su salud. **Muchos estudios demuestran que la meditación reduce el estrés, la ansiedad, la hostilidad o la depresión.** Asimismo, hay suficientes evidencias para recomendar la meditación cuando la vida nos enfrenta a enfermedades crónicas.

## LA PRÁCTICA EN GRUPO

Para introducirse en la práctica de la meditación, lo ideal es encontrar un grupo comprometido que cuente con un instructor competente o hacer un retiro en un centro, que es como un curso intensivo. Si meditas con regularidad, lograrás una mayor conexión contigo misma y con tu vida, mientras desarrollas apertura, paciencia y flexibilidad. 🧘

ANDRÉS MARTÍN ASUERO  
Experto en técnicas antiestrés y autor  
de *Con rumbo propio* (Plataforma).

## MEDITACIÓN BÁSICA: ATENDER A LA RESPIRACIÓN

\* Sentada en un lugar tranquilo, cierra los ojos suavemente e intenta respirar por la nariz, identificando las sensaciones que se producen en los orificios nasales y en el labio superior cuando el aire entra y sale.

\* Mantén tu atención en la respiración, evitando distraerte con tus pensamientos. Si aparecen, di internamente “Vale, pero ahora no” y deja que el aire que exhalas se los lleve o, al menos, los deje en segundo plano.

\* No intentes cambiar la respiración ni controlarla, solo observa su flujo y las sensaciones. Identifica el momento en que la inspiración y la exhalación se encuentran, y cambia el sentido del aire.

\* Si notas que la mente se ha distraído, deja pasar ese pensamiento y no le des importancia. Simplemente sé consciente de

que la mente se ha distraído e invítala a volver a poner la atención en la respiración.

\* Practica así 10-15 minutos diarios durante los primeros siete días. Luego, ve aumentando 10 minutos por semana, durante al menos cuatro semanas, hasta que puedas estar 40-45 minutos “haciéndote amiga de ti misma”.