

Fuente: Conexión Universitaria UDLAP

Fecha: julio, 2019.

Meditación, tu aliada maestra

Autor: Mtra. Rocío Álvarez, Egresada, UDLAP.

Health Coach.

Una de las herramientas más poderosas para cultivar el amor propio, la autoaceptación y la compasión es practicar y elevar nuestra espiritualidad a través de ella. <<Cabe mencionar que el concepto de meditación no está ligado a ninguna religión; la persona que la practica puede enriquecer su experiencia con el culto de su preferencia, independientemente del credo que profese, sin influir sobre ninguna corriente religiosa>>.

A través de la espiritualidad es que los individuos buscan y expresan significado y propósito, es una consciencia de una conexión a algo realmente más grande que nosotros mismos. Se trata de buscar un significado más profundo en la vida y con la intención de alinearnos con la versión más alta de nosotros mismos, en paz, en amor, en amabilidad y alegría. Sirve para tener una perspectiva más amplia de la existencia cuando las cosas son desconocidas, en lugar de enfocarnos sólo en lo negativo.

Meditación y medicina surgieron de la misma raíz latina “mederi”, que significa “sanar”. Dentro de sus beneficios encontramos que ayuda a atacar los genes inflamatorios, que son el principio de las enfermedades crónicas, entre muchos otros. Después de practicarla 8 semanas por 10 minutos diarios, el funcionamiento del cerebro cambia su estructura funcional y esto hace que mejore el sistema inmune.

También nos ayuda a fomentar la creatividad y enfrentar situaciones de estrés durante el día, como algún reto en el trabajo o alguna enfermedad. Cuando meditamos nos enfocamos en nuestro interior y esto nos provee de paz y tranquilidad; también contribuye a tener una mejor claridad y energía. Ayuda a la vez, a mejorar la salud celular, promueve la homeostasis y reduce la presión sanguínea. La meditación contribuye a volver más lento el proceso de envejecimiento, alarga la vida de los telómeros que están en las células, que a medida que envejecemos se acortan.

Se cambia también la estructura del cerebro, al hacer nuevas conexiones, es como si tu mente se va de paseo y la traes de regreso, renovada, fresca y en contra de la resistencia de tus pensamientos. Hacer meditación es como ir al gimnasio de cerebros, estamos cambiando la apariencia del mismo y la forma en que funciona.

¿Cómo incorporar la meditación a la vida diaria?

1. Elige el momento del día más propicio para practicarla, puede ser en la mañana, en la noche o en el momento que tengas un tiempo para relajarte con serenidad.

2. Identifica tu intención, es decir ¿examina para qué estás haciendo la meditación? Enfócate.
3. Empieza poco a poco (10 minutos diarios) y aumenta paulatinamente, según tu comodidad personal hasta llegar a 30 minutos al día, que es lo más recomendable para obtener los mejores resultados.
4. Elige una música relajante que te ayude a concentrarte y que dure los 10 minutos, o el tiempo que determines para tu meditación.
5. Comprométete, establece una rutina y alcanza sus beneficios.

Puedes hacerla también durante el trabajo; a esta práctica yo le llamo “MÉTODO STOP”, que son pequeñas y breves pausas durante el día donde tienes que hacer lo siguiente:

1. Detenerte: suspende lo que estás haciendo en ese momento.
2. Respira profundo y exhala lenamente 3 veces.
3. Observa cómo te sientes: ¿analiza lo qué está pasando en ese momento en tu interior?
4. Decide actuar de la forma que sea lo mejor para ti y para las personas a tu alrededor.

Recuerda que una de las finalidades de la meditación es sentirte conectada con aquello que es más grande que nosotras y tener la oportunidad de agradecer lo que recibimos todos los días. Cuando nos enfocamos en reconocer las cosas positivas que vivimos, apreciamos lo que tenemos y las cosas que marchan bien en nuestra vida.

Nuestros cerebros suelen ser un “velcro” para lo que está mal y un “teflón” para lo que está bien, por lo tanto, cuando nos concentramos todos los días en los aspectos positivos de nuestra vida, mandamos endorfinas al cuerpo que nos ayudan a apreciar las maravillas de estar vivos.

Aprender a escucharnos desde el interior, con amor y a través de la gratitud, nos acerca cada vez a nosotros mismos, al bienestar y a la curación... como dijo Rumi, un poeta Sufí: **“el lenguaje de Dios es silencio. Todo lo demás es una traducción pobre”.**

Tags: espiritualidad, meditación, salud, bienestar, medicina, envejecimiento, amor, gratitud

Acerca del autor: Mtra. Rocío Álvarez Bauza, 15 años orientada a la consultoría organizacional y dedicada a ayudar a las mujeres a transformarse en la mejor versión de sí mismas. Fundadora de “R|A Woman Training & Health”. Se desempeñó como Directora Regional de Great Place to Work® Institute México por 11 años. Maestra en Psicología Organizacional, Licenciada en Comunicación y Licenciada en Teatro, por la Universidad de las Américas Puebla. Health Coach Certificado por “Institute for Integrative Nutrition”