2. Meditación

2.1. Introducción

Según el diccionario de la R.A.E., meditar = Pensar atenta y detenidamente sobre algo.

La meditación es el buceo profundo hacia adentro, aquí y ahora.
Es un instrumento para controlar nuestra mente (Dalai Lama).
Es calmar la mente (dr. Vicente Simón)

2.2. Algunos tipos de meditación

- Meditación transcendental (MT).
- Vipassana (budista).
- Meditación zen (budista).
- Meditación auténtica.
- Meditación Reiki.
- Meditaciones activas (Osho).
- Acem (Noruega, 1966).
- Sahaj Samadhi.
- Mindfulness (atención plena, 1979).

2.3. Efectos de la meditación mindfulness

- Calma la mente.
- Se dirige e incrementa la potencia de la atención.
- Aumenta la consciencia (darse cuenta).
- Se ve con más claridad (comprensión).
- Se saben transformar las emociones en lucidez y felicidad.
- Se aumenta el amor y bondad hacia uno mismo y hacia los demás.

- Se producen cambios permanentes en el funcionamiento del cerebro.
- Sentimos bienestar.
- ……..

2.4. Formas de meditación mindfulness

- Meditación formal (sin hacer nada más que meditar).
- Meditación informal (en cualquier momento).

2.4.1. Meditación informal

- Podemos practicarla en cualquier momento.
- Se trata de ser conscientes (darse cuenta) de lo que se hace, al mismo tiempo que se hace (cuando se está haciendo).
- Comiendo, cocinando, andando, fregando los platos, etc.
- Puede ser conveniente, al principio, decirlo: estoy lavándome las manos.
- Basta con que dirijamos la atención a lo que estamos haciendo.

2.4.2. Meditación formal

- Sitio idóneo.
- Momento oportuno.
- Postura cómoda.
- Con atención plena (consciencia o darse cuenta)
- Un reloj con alarma (recomendado, que nos avise del final)

2.4.2.1. Sitio idóneo

- Sitio tranquilo y seguro.
- Iluminación tenue.
- Sin ruido (o débil) ni interrupciones.

2.4.2.2. Momento oportuno

- Dos veces por día (aconsejable).
- Después de comer, no es aconsejable.

2.4.2.3. Postura cómoda: sentado en una silla o acostado o sentado en el suelo

Sentado en una silla:

- Las piernas en ángulo recto.
- Los pies apoyados en el suelo y algo separados.
- Las manos apoyadas, cómodamente, en los muslos (o en postura de meditación).
- La columna vertebral, la espalda, lo más cómoda posible, más bien recta o ligeramente inclinada hacia delante.
- La cabeza siguiendo la inclinación de la columna.
- Sin que nada apriete.

Acostados:

- Cara hacia arriba (decúbito supino).
- Las piernas ligeramente separadas.
- Los brazos a lo largo del cuerpo o en alguna postura de meditación, como se prefiera.
- Sin que nada apriete.

2.4.2.4. Con atención plena (consciencia plena o darse cuenta)

Meditaciones:

- Repitiendo una palabra.
- Del sonido y el silencio.
- Del cuerpo.
- De la respiración.
- De las emociones.
- De la compasión.
- Del espacio y de la luz.

2.5. Prácticas

a) Practicar la meditación informal, una vez cada día, por lo menos, al principio.
Escoger una actividad habitual: ducharse, comer, etc.
Darse cuenta de como realizamos la actividad y de como nos sentimos, mientras la realizamos y después.
Posteriormente, realizar pequeños cambios para mejorarla y sentirnos mejor.

b) Realizar la meditación formal, habitualmente, una o dos veces al día (recomendación).
Seguimos una meditación grabada, al principio (en la página siguiente hay referencias a videos y audios de meditación).
Cambiar la meditación grabada, que seguimos, de tiempo en tiempo.
Cuando nos apetezca, no utilizamos ninguna grabación, porque

i) Meditamos recordando una meditación grabada, que hemos seguido o ...

ii) Nos concentramos en nuestra respiración o repetimos un sonido o palabra (om, amor…), relajadamente.

Cuando nos demos cuenta que nuestra mente está pensando en otra cosa, volvemos suavemente a nuestra respiración, o a la repetición del sonido o palabra.
Estamos presentes (nos damos cuenta), mientras meditamos y después.

2.6. Videos y audios de meditación

https://www.mindfulnessvicentesimon.com/audios
Vicente Simón.

https://www.webmindfulness.com/audios-en-mindfulness/
Javier Garcia Campayo.

https://dhammasati.org/meditaciones-guiadas/
Mario Carrillo.

Javier Garcia Campayo, compasión.
https://www.webmindfulness.com/audios-en-compasion/

Javier Garcia Campayo, comer consciente
https://www.webmindfulness.com/recursosaudioseating/

2.7. Referencias

Páginas web

https://www.youtube.com/watch?v=JMMrHcn4dT8&list=PLIAANZf1DZ-90HIguv9Nvtx5ZxFvJvG29
Meditaciones de Catalina Hoffmann

- http://www.mindfulnessvicentesimon.com
Vicente Simón.

- https://www.javiergarciacampayo.com/
Javier Garcia Campayo.

- http://reducciondelestres.net/
Carola García.

- https://ipsimed.com/talleres/#mindfulness-y-compasion
Dr. Manuel Paz.

- https://www.eus3.es/el-equipo/ana-arrabe/
Ana Arrabé.

- http://www.aemind.es/
Asociación española de mindfulness y compasión.

- María del Rocío Carretero.

- https://meditacionvicentesimon.com/courses/curso-online-y-gratuito-de-vicente-simon-sobre-la-consciencia/
Curso de 2 lecciones, gratuito de Vicente Simón.

- https://vivirmindfulness.com/cursos/curso-intro-mindfulness-7-dias
Curso gratuito, de Yolanda Herrero Mor.

- https://www.youtube.com/playlist?list=PLNp5CkIL0gSJALO8M9OsqRq3sLdQfh7IJ
Curso gratuito, aprende a meditar fácil en 7 semanas

Libros

- Aprender a practicar Mindfulness, autor: Vicente Simón, Sello editorial.

- Mindfulness para principiantes, autor: Joan Kabat-Zinn, Kairós.

- Mindfulness, sencillamente, autor Mario Carrillo Pulido.

- El milagro de mindfulness, autor: Thich Nhat Hanh, editorial Zenith.