

Cómo Meditar En Casa – 5 Pasos Para Meditar En El Hogar



La meditación se ha llevado a cabo por muchas personas de diferentes culturas desde hace miles de años, y aunque hace algún tiempo los científicos se mostraron escépticos sobre las bondades de esta práctica, diversos estudios han salido a la luz demostrando los múltiples **beneficios de la meditación**.

Al meditar no sólo se reducen los niveles de estrés y se obtiene un estado de relajación y claridad mental, sino que también se pueden prevenir diversos tipos de enfermedades y ayudar a la recuperación de adicciones e incluso cirugías de forma mucho más rápida.

A continuación veremos **como meditar en casa** siguiendo 5 sencillos pasos, esta es solo una de las muchas formas que existen para **meditar correctamente** y, en verdad es tan sencillo que se puede hacer fácilmente apartando pocos minutos al día para la práctica.

Aquí algunos pasos que se pueden seguir para practicar la meditación desde casa, o desde cualquier lugar que se preste para la práctica...

- Encontrar **un lugar tranquilo donde se pueda meditar**. Se puede tener una sala especial para la meditación, o también puedes meditar en tu propia habitación o incluso en el jardín. Sólo asegúrate de que el lugar escogido es limpio y ordenado, ya que el entorno tiene un efecto directo en la meditación, a menos que se tenga un nivel bastante avanzado.
- En segundo lugar, elige **un buen momento para meditar** y asegúrate de meditar siempre a la misma hora. Por lo general el momento ideal para la meditación es temprano en la mañana y en las horas de la noche, antes de dormir. De esta manera, se puede meditar sin molestias o interrupciones.

Antes de meditar, prepara los elementos que se van a utilizar en la meditación si fuera el caso. También es bueno asegurarse de que todo lo que pueda distraernos de la práctica, como los teléfonos móviles, están apagados o no están en la misma habitación.

- En tercer lugar y después de que todo está preparado, es momento de **empezar a meditar en la posición correcta**. Por lo general hay varias posiciones para entrar en el estado correcto.

La mejor para empezar es sentarse en una silla con la columna recta y en una posición cómoda, luego está la clásica posición de loto sentada/o en el piso, en una almohada cómodamente con las piernas cruzadas o incluso se puede meditar en la posición de acostarse boca arriba.

Si estás empezando a meditar, es bueno asegúrate de tomar la posición de sentado, ya que la mayoría de los principiantes se quedan dormidos mientras meditan en la posición de acostado y la posición de loto suele ser algo incomoda si se está comenzando. Asegúrate de sentirte cómoda/o con tu posición, porque vas a estar en esa misma posición durante varios minutos.

- Después de esto, se puede **empezar a meditar cerrando los ojos**. Concéntrate en tu respiración inhalando lentamente por la nariz, y soltando el aire tranquilamente también por la nariz. Es recomendable hacer esto durante unos 20 minutos.
- Mientras realicemos esta meditación, la mente se encuentra atenta a cada inhalación y a cada exhalación, sin realizar mayor esfuerzo, si hacemos bien el ejercicio nuestra mente entrará en un estado de calma relajado y natural, al que podemos llamar estado meditativo.

Esta meditación en particular ayuda a mejorar la atención y facilita el tener una mente cada vez más clara y más tranquila y obediente con lo que también será más sencillo resolver los diversos asuntos que surgen en el día a día.

Es posible que en esta práctica meditativa tu mente se desvíe con cualquier otro pensamiento. Cuando esto suceda tu solo debes observar el pensamiento sin involucrarte con él. Tal como si vieras pasar un pez en el oceano, solo observa como el pensamiento cruza por el enorme oceano de tu mente sin alterar su estado, Verás cómo con el tiempo se hace más sencillo entrar en el estado correcto.

La meditación puede ser tan larga como quieras, vale la pena decir que cuanto más profunda la meditación mayores beneficios puede traer a tu vida. Sin embargo basta con unos minutos al día para empezar a percibir una mayor claridad mental, bienestar general y mejores niveles de energía.

Si quieres saber más sobre los beneficios de la práctica meditativa te sugerimos visitar nuestro artículo sobre los [efectos de la meditación sobre el cuerpo y la mente](#).