

## “Con la meditación conseguimos una serenidad que viene de dentro”



**Concentración, felicidad, autocontrol... Los expertos aseguran que la meditación ofrece muchas ventajas. Elena Hernando, del departamento de Derecho y Relaciones Internacionales, está convencida de sus beneficios. Aquí nos cuenta desde cuándo se interesó por esta práctica y todo lo que nos puede aportar.**

### **¿Qué es la meditación?**

Es familiarizar la mente con pensamientos virtuosos que producen felicidad duradera y permanente, transformando poco a poco la mente.

Un pensamiento virtuoso por ejemplo, sería entender por qué hay que estimar a los demás; al enfocar la mente en este tipo de pensamientos percibes la amabilidad que hay a tu alrededor y eso te crea un estado interno de felicidad profundo y sereno.

### **¿Desde cuándo la practicas? ¿En dónde?**

Practico meditación desde hace 4 años en centros de la zona, en Collado Villalba, y Majadahonda. Mi interés surgió después de leer un artículo sobre sus beneficios. El artículo mostraba un estudio con monjes budistas en el que se descubrió que tenían una capacidad de concentración, de memoria y de alegría muy alta, debido a su práctica diaria de meditación.

### **¿Cómo es una clase de meditación?**

Primero te enseñan a sentarte en una postura adecuada y a tranquilizar la mente, utilizando tu respiración natural. Después el profesor te va enseñando a enfocar tus pensamientos. Es importante tener los ojos entrecerrados para alejarte del exterior.

### **¿Cuánto tiempo dedicas a la meditación?**

Hay varias fases de meditación, la meditación no formal se puede practicar en cualquier momento, tomando una ducha... pero hay que intentar realizar una práctica formal de al menos veinte minutos diarios.

### **¿Qué te aporta? ¿Notas sus beneficios en el trabajo?**

Es mi alimento interior. Me aporta un estado interno de felicidad. Es precioso y encima ¡funciona! En el trabajo he ganado concentración y en empatía con los demás. Cuando practicas meditación eres más consciente de tus pensamientos y por lo tanto puedes controlarlos.

### **¿Crees que es importante sacar tiempo para meditar en este mundo que cada vez va más rápido?**

En el momento que vivimos tenemos mucho ruido externo e interno. La meditación nos ayuda a crear un espacio interior de serenidad. Creo que cada vez es más necesario. Actualmente, hay mucho interés científico en esta práctica milenaria.

Estamos acostumbrados a una felicidad de subidas y bajadas, muy contentos en un instante y al rato nos sentimos frustrados. Con la meditación conseguimos una serenidad que viene de dentro.

Votaría para que fuese una asignatura obligatoria. Diferentes investigaciones con estudiantes han demostrado que realizar meditación favorece los resultados académicos...

### **¿Cómo podemos iniciarnos en esta práctica? ¿Es necesario apuntarse a clases o basta con tener un espacio tranquilo en donde meditar?**

Basta con seguir las indicaciones de una persona adecuada que nos enseñe los métodos correctos para concentrarnos, para crear espacios de tranquilidad interior. Se puede practicar en casa, pero es recomendable que al principio te enseñe un experto.