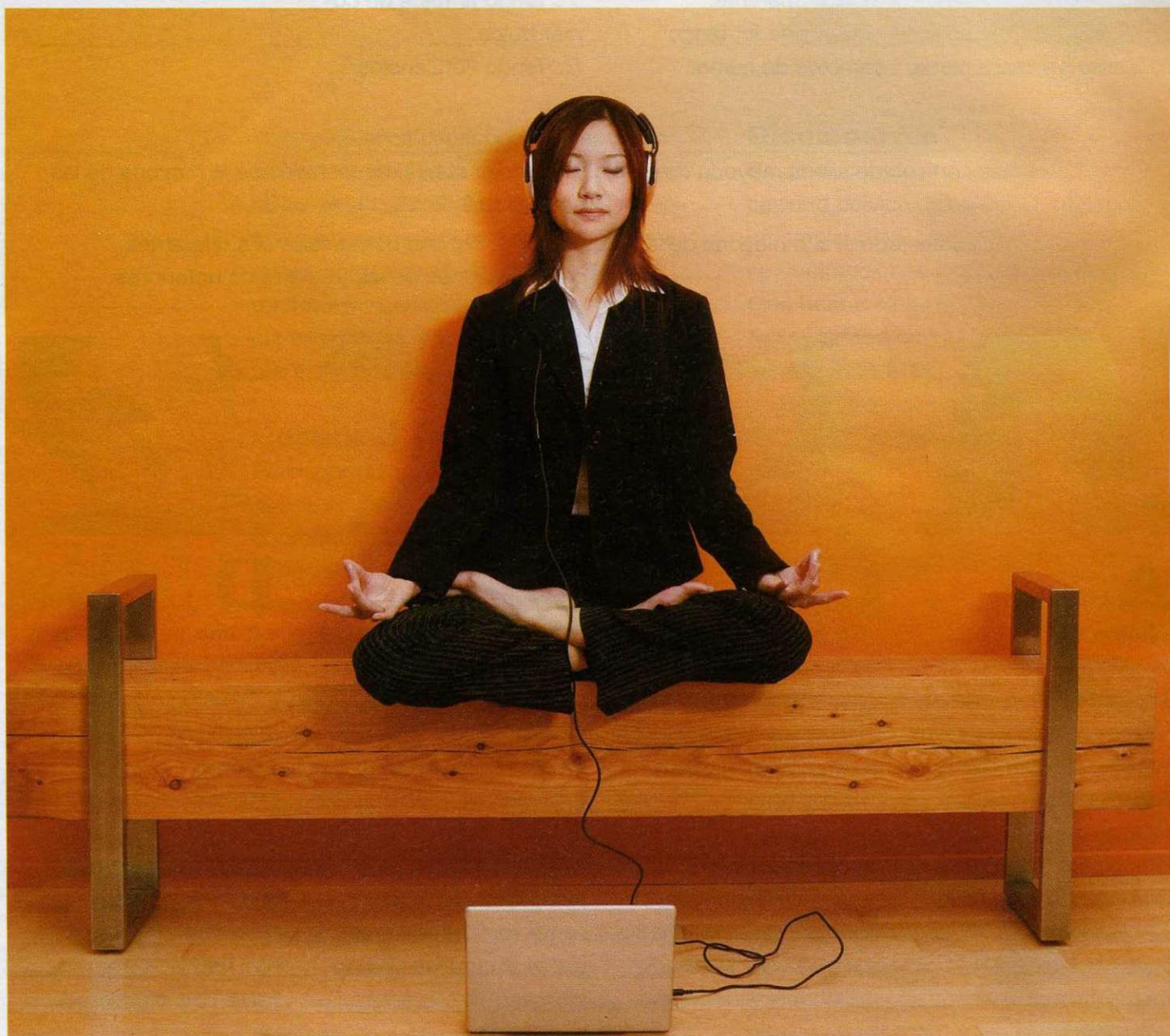


Medita a través de internet



La meditación serena nuestra mente, nos distancia de las preocupaciones y ayuda a sumergirnos en nuestro yo más íntimo. Una práctica milenaria que se sirve de las nuevas tecnologías para que te beneficies de ella en cualquier rincón del planeta

Meditar... ¿quieres empezar, pero no sabes cómo? ¿Te parece que será muy difícil? En ese caso, lo más recomendable es comenzar con una meditación guiada. Pero ¿no tienes tiempo o no organizan meditaciones guiadas en el sitio donde vives? Entonces, prueba a meditar a través de internet. Sólo necesitas conectarte a la red para hacerlo de la mano de grandes maestros como John Curtin, Ramiro Calle, Juan Manzanera o el mismísimo Osho. Una opción apta para todos, pero que especialmente pone la meditación al alcance de personas que están enfermas o impedidas, internadas en algún centro o en la cárcel, o bien con problemas que les impiden acudir físicamente a un centro de meditación, como pueden ser la depresión o la fobia social.

Un guía a tu medida

Una meditación guiada consiste en utilizar la mente para visualizar una situación que nos va describiendo una persona que hace de guía. Éste habla en voz alta y nos conduce a lo largo de un proceso. Las meditaciones guiadas pueden ser muy variadas. Algunas nos enseñan a centrar la atención en un color o un chakra. Otras sirven para dejar pasar de largo los pensamientos que continuamente nos invaden. Y otras pueden ser muy placenteras, cuando nos invitan, por ejemplo, a relajar

Esta técnica conecta con lo más elevado de tu yo interior

el cuerpo por completo y después imaginar que flotamos por el universo, o nadamos en el mar junto a los delfines.

“Apagar” la mente

La meditación guiada es la forma de meditar más sencilla para quien nunca ha practicado antes, pues la mente se siente más cómoda siguiendo una estructura, unos pasos. Sólo meditando con regularidad logramos darnos cuenta de cómo funciona nuestro intelecto y somos capaces de no dejarnos arrastrar por sus miedos, preocupaciones, etc.

Sin embargo, en la meditación guiada, la mente sólo es una herramienta: en realidad, no meditamos con ella. La mente se ocupa de seguir las palabras del guía, imaginar o visualizar lo que va diciendo. Así es como se distrae de sus preocupaciones y asuntos cotidianos y permanece ocupada, sin interferir a causa de su miedo a perder el control cuando entra en un espacio desconocido para ella. Y mientras, nuestro yo interior entra en un estado de vacío. Ahora es cuando empezamos a meditar...

Todos sus beneficios

- **Disminuye la angustia**, la ansiedad, el nerviosismo, la tristeza...
- **Previene las enfermedades cardiovasculares** y relacionadas con el estrés.
- **Favorece un estado de sosiego**, calma, alegría e induce al bienestar.
- **Ralentiza el metabolismo.**

- **Enseña a distanciarnos** de los pensamientos, preocupaciones y emociones.
- **Ayuda a reflexionar**, relativizar, escuchar nuestro yo más íntimo, conocernos cada vez mejor.
- **Fortalece el control mental** y la capacidad de concentración.
- **Ayuda a modificar las actitudes** y emociones negativas, y a sanar a nivel energético.

La postura correcta

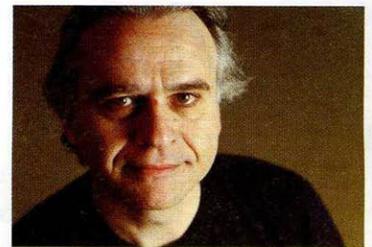
Lo más importante es estar tranquilo, así que asegúrate de que nadie te va a interrumpir. Sal del messenger o informa a tus contactos de que no estás disponible. Si te apetece, baja las luces, ponte ropa holgada, enciende una barrita de incienso... Después, cierra los ojos.

- **Siéntate frente a tu ordenador** o en cualquier otra silla donde estés cómodo y puedas escuchar bien.
- **Apoya bien la espalda en el respaldo.** ¿Estás cómodo? Piensa que deberás permanecer quieto entre 30 y 60 minutos.
- **Coloca la cabeza equilibrada** con la columna, y la barbilla apuntando suavemente hacia el pecho.
- **Apoya las plantas de los pies** y separa ligeramente las rodillas.
- **Los brazos deben estar** cómodamente apoyados sobre los muslos.
- **Repasa todo tu cuerpo** para deshacer cualquier posible tensión.
- **Respira de forma pausada** y, si puedes, por la nariz.
- **Hazte el propósito** de entrar en la meditación sin obsesionarte con la postura. Sólo escucha, déjate llevar y fluye... ● Por **Paloma Corredor**

Medita y lograrás una mayor consciencia en la vida cotidiana

MEDITA CON...

JOHN CURTIN



- **Quién es:** Maestro y terapeuta de Reiki, monitor de relajación y un apasionado de la meditación. Dirige la Fundación Sauce, donde organiza dos meditaciones guiadas semanales.
- **Web:** medita.es
Las meditaciones se pueden seguir en tiempo real por internet, pues su servidor de audio está conectado con la sala. Se pueden descargar en formato mp3.



- **Sus meditaciones:** Son ideales para relajarte y liberarte del estrés al mismo tiempo que recargas tu nivel energético y profundizas en el conocimiento de ti mismo. Con ellas puedes armonizar tus chakras, purificar tu aura, contactar con la naturaleza...