

# Aprender a meditar (meditación guiada para principiantes)

## ¿Se puede aprender a meditar con una meditación guiada para principiantes?

Por supuesto. Y aquí te vamos a proporcionar varias opciones de meditaciones guiadas para principiantes, sin embargo es interesante para ti saber, que no es necesario tener un audio a mano para aprender a meditar.

Comienza con estos preparativos:

- Busca un lugar tranquilo donde no vayas a ser molestado
- Desconecta timbres de todo tipo
- Procura que haya una luz tenue (puedes utilizar velas)
- Puedes utilizar un poco de incienso de algún aroma que te resulte agradable y relajante
- Si te acomoda, pon una música suave especial para relajación o la meditación guiada
- Acomódate, sentado o tumbado, con la espalda recta y sin tensión
- Asegúrate de no tener ni frío ni calor
- Prepárate mentalmente para lo que vas a hacer: vas a **aprender a meditar para ser más feliz**.

Una vez has hecho los preparativos, puedes comenzar... La idea será que te concentres únicamente en tu respiración:



Inhala y exhala rítmica y profundamente.

Permite, sin forzar, que poco a poco tu respiración se vaya haciendo cada vez más profunda...\*

Luego, tratas de relajar las distintas partes de tu cuerpo. Una técnica, es tensar por unos segundos las distintas partes del cuerpo y después aflojar lentamente, mientras sigues respirando profundamente.

Comienza por los pies y luego vas subiendo hacia las rodillas, caderas y pelvis. Después la zona del vientre, estómago, tórax, hombros, brazos, manos, y por último cuello, cabeza y cara...

### **“Segundo Nivel”:**

Cuando ya te sientas relajado, imagina que cada vez que sale el aire de tu cuerpo se lleva emociones negativas como miedo, rabia, enfado, preocupaciones, envidia, odio, resentimientos, celos... visualiza las palabras saliendo con el aire.

Después de varias exhalaciones sacando fuera de ti todo lo negativo, imagina que en cada inhalación absorbes luz, alegría, salud, seguridad, optimismo, creatividad, color, intuición, prosperidad... visualiza las palabras entrando con el aire.

\*

### **Dificultades al aprender a meditar:**

Es posible que al principio tu mente sea invadida por montones de pensamientos de todo tipo que van y vienen, déjalos... Eso siempre ocurre cuando comienzas a **aprender a meditar**.

Permite que esos pensamientos surjan, no te preocupes, no te resistas, simplemente acepta que existen. Tú continúa fijándote en tu respiración; tal como vienen se irán. La idea es evitar “luchar” contra esos pensamientos para que todo fluya naturalmente.

Y ya sabes que te será muy útil, una meditación guiada para principiantes.

Siguiendo unas sencillas instrucciones, te será más fácil aprender a meditar. Te sugiero empezar con 5 o 10 minutos e ir aumentando cada semana poco a poco.

La práctica diaria te ayudará a disfrutar cada vez más de esos momentos, de los beneficios que te aportan e irás comprobando que cada vez te cuesta menos centrarte y comenzarás a “oír” con más claridad, lo que tu interior “te cuenta”. Esa es la maravillosa recompensa!!!.

Como vimos, Sí es factible aprender a meditar rápidamente con una meditación guiada para principiantes.

Pero eso no es todo, pues ahora es fundamental saber si aprendiste o no...

A continuación te daremos algunas claves para que comiences, y puedas evaluar, si logras aprender a meditar: