

Tekst 10

La meditación

Cinco trucos para alcanzar tu objetivo

Si empiezas con la meditación es posible que tengas que enfrentarte a más de una dificultad. Aquí comentamos cinco de los obstáculos más habituales.



1) Te duelen la espalda, las rodillas, el trasero, el cuello... etc.

¿Por qué sucede? Seguramente, necesitas ajustar tu cuerpo o quizá solo es que estás cansado o nervioso. Recuerda que es ideal meditar sentado en una silla o tumbado en el suelo (siempre que te mantengas despierto).

¿Cómo evitarlo? El simple hecho de estar media hora sentado es un reto para muchas personas. Si realmente sientes dolor, cambia de postura a una más cómoda y que puedas mantener más tiempo sin tener molestias.

2)

¿Por qué sucede? Es una respuesta tan natural de nuestro cuerpo cuando nos sentimos relajados.

¿Cómo evitarlo? Si sientes realmente sueño, cambia de postura. Intenta sentarte mientras meditas. Es importante mantener la espalda recta y abrir los ojos. Puedes concentrar tu vista en un punto cercano. Sigue con la meditación, y si te invade el sueño, cambia de nuevo.

3)

¿Por qué sucede? No te relajas ni desconectas; puede ser que estés focalizando el pensamiento en tus músculos.

¿Cómo evitarlo? Prueba a meditar caminando, a veces resulta muy efectivo. Para que sea eficaz:

- Camina pausadamente, dentro o fuera de la casa.
- Sincroniza la respiración con tus pasos.

- Mira hacia adelante, centrando tu atención en puntos que no distraigan tu meditación.
- Visualiza y siente el contacto de tus pies con el suelo.

4)

¿Por qué sucede? Esa es la manera habitual como funciona nuestra mente, que está siempre activa. Estar verdaderamente en blanco no es tan fácil; de hecho es complicado y poco frecuente.

¿Cómo evitarlo? Un truco que puede ayudarte a solucionar este obstáculo es contar tus respiraciones o repetir mentalmente una palabra o una frase. La práctica de la meditación no tiene como objetivo bloquear el pensamiento, sino lograr superarlo.

5)

¿Por qué sucede? El ritmo de la vida moderna es tan acelerado que no encuentras tiempo para ti mismo.

¿Cómo evitarlo? Seguramente, puedes sacar tiempo de alguna parte. Con solo poner la alarma del despertador 20 minutos antes de lo habitual, ya tendrás un objetivo conseguido; o puedes dedicar esos minutos antes de irte a dormir en vez de quedarte viendo la televisión. Lo realmente importante es meditar de manera regular, aunque solo le dediques 10 minutos al día.

adaptado de: Prevenir, número 222

Tekst 10

3p 43 In deze tekst zijn vier van de vijf kopjes weggehaald. Ze staan hieronder. Zet ze op de juiste plaats door achter de nummers 2, 3, 4 en 5 de juiste letter te plaatsen. Let op: er blijft één kopje over!

- a Los pensamientos te invaden
- b No sientes nada especial
- c No soportas mantenerte sentado
- d No tienes tiempo
- e Te quedas dormido