



Mitos y realidades sobre la meditación

Vivimos en un mundo cada vez más agitado. En nuestros tiempos, muchas personas acuden a la meditación para liberar el estrés, aumentar su rendimiento físico y su estabilidad emocional. Otros, aunque deseen intentarlo, no se atreven a dar el paso debido al gran misterio que se genera en torno a esta práctica. Es preciso que conozcamos las realidades de este hermoso hábito.

Mito 1: La meditación es difícil.

¡Para nada! Una razón por la que parece complicada es porque nos esforzamos demasiado en concentrarnos y dudamos si lo estamos haciendo bien. Es más fácil si consigues ayuda de un especialista que te guíe en el proceso. Si te interesa practicar y aprender, aquí en Gandía puedes aprender con el entrenamiento de Mindfulness. En tan solo 8 semanas, aprenderás, podrás practicarla, y beneficiarte de todos sus recursos.

Mito 2: Tienes que dejar la mente en blanco.

Falso. Mientras más intentes frenar tus pensamientos, más ideas saltarán a tu mente. Aunque no puedas controlarlas, sí es posible decidir soltar y concentrarse en él. La respiración, es el objeto de atención más fácil, durante el curso aprenderás a concentrarte de forma progresiva y sin esfuerzo.

Mito 3: Se necesitan años de práctica para poder recibir los beneficios de la meditación.

¡Falso! La evidencia científica indica que en tan solo 8 semanas ya hay cambios significativos en el cerebro. "Las áreas de materia gris relacionadas con la memoria, la empatía y el estrés se transforman de forma considerable" <http://www.abc.es/20110127/ciencia/abc-ocho-semanas-meditacion-pueden-201101271127.html>

Mito 4: La meditación es escapismo.

El objetivo de la meditación no es desconectarnos del mundo, sino conectarnos con nuestro verdadero yo. Lo importante es dejar de lado todas las historias que hemos creado acerca de quiénes somos y qué nos limita, para descubrir que nuestro ser más profundo no tiene límites.

Mito 5: No tengo suficiente tiempo para meditar.

Siempre es posible dejar un lugar en la agenda para la meditación. Pocos minutos pueden ser suficientes para disminuir el estrés, reducir los efectos de los procesos mentales que nos generan la sensación de que tenemos poco tiempo.

Mito 6: Para meditar debes ser creyente.

No es cierto que para incursionar en el mundo de la meditación debes tener alguna creencia espiritual específica. No existe límite alguno para aquel que realmente desea meditar y dedicarse tiempo a sí mismo con esta práctica.

Mito 7: Debería tener experiencias trascendentales en la meditación.

Muchas personas creen que al meditar experimentarán visiones o sensaciones de otro mundo. Aunque el proceso genera sentimientos muy placenteros, los verdaderos profesionales explican, que los beneficios de la meditación son los que suceden en las otras horas del día en nuestra vida cotidiana.

El próximo curso comienza el 6 de mayo. Sigue los consejos del Curso Entrenamiento en Mindfulness: concéntrate, olvídate de los mitos y prepárate para vivir una experiencia inigualable a través de la meditación. ■

Isabel Barrado

**Entrenamiento mental en meditación y Mindfulness
Especialista en Hipnosis Clínica. (UAL)**

Desde 2009 directora del Centro Profesional de Hipnosis
Teléfono: 610 444 439.

www.hipnosisgandia.es - www.vivirsinestres.es