

CÓMO MEDITAR UN MINUTO

Al iniciar una rutina de meditación, aprenderemos a sentarnos con pensamientos incómodos y dejarlos diluirse al aceptarlos, o abordar una solución de los conflictos inherentes. Solo a través de la práctica regular de la atención consciente, dichos pensamientos dejan de ser desafiantes. Meditar nos ayuda a reducir la ansiedad, y nos regala una sensación de paz interior.

Pero... ¡no tengo casi tiempo!

“Muchas personas desearían encontrar el tiempo necesario para practicar la meditación. Pero tienen la sensación de que el torbellino de la vida diaria no les deja ni un minuto libre. **Sin embargo, un instante puede ser suficiente para encontrar la calma:** ese tiempo muerto que se pierde en un atasco, haciendo fila o esperando en el médico (...). **Un minuto de práctica diaria bastará para experimentar una profunda calma,** una sensación de presencia absoluta y una INTENSA PAZ, ESTEMOS DONDE ESTEMOS, sin interrumpir los quehaceres diarios” **Martin Boroson**

El mundo no para, pero nosotros sí podemos hacerlo... y dedicar un minuto al menos a centrarnos, respirar, coger fuerzas ayuda a mirarlo todo con otros ojos.

Estas son las sencillas instrucciones:

- aislarse durante 1', cerrar la puerta, descolgar el teléfono...
- **cronometrar el tiempo**
- sentarse con la espalda recta y la cabeza erguida
- **posar las manos relajadas en las rodillas o el posa-brazos**
- concentrarnos en la sensación nasal de entrada y salida del aire
- **y volver a ella al concienciar una distracción**

La paciencia y la perseverancia nos premian a corto y largo plazo...

Dr. Max Sánchez

Acupuntura

Terapia Manipulativa Vertebral

(809) 884 0031

sanchmax@gmail.com