

## Momento, con “M” de Meditar

Todos tenemos un momento para meditar, el tema es saber qué es meditar y cómo lograrlo. Solemos pensar que meditar es cuestión de sabios iluminados, pero sin descartarlo, podemos decir sin temor a equivocarnos que también es una cualidad de la que todos podemos sacar frutos. ***Fíjate que fácil puedes hacerlo!***



### Meditando en tres..., dos..., uno...

Meditar básicamente se practica siguiendo ***tres simples pasos*** que te llevan a un momento de relajación, en el que el solo hecho de mantenerte tranquilo y placenteramente dispuesto, hacen que poco a poco entres en ***un estado tan especial y mágico, que obra maravillas en tu cuerpo y en tu mente.***

### Toma unos minutos,

Solo bastará con encontrar ***unos minutos*** que no necesariamente deben ser muchos, sino más bien de buena calidad, y mejor si puede ser en un lugar bien tranquilo y lo más relajado posible. Me dirás que a veces es difícil conseguirlo, entonces una ***música*** que sea ***de tu agrado*** puede ayudar, y si hay ruido, hoy existen muchos dispositivos que con un par de auriculares pueden ser perfectos para poder meditar viajando en un transporte público, o sentad@ en un banco de una plaza y ***pasarás desapercibid@ mientras te “repotencias”.***

### Relájate,

Así, casi sin darte cuenta, al ***aflojar las tensiones*** entrarás en el estado buscado que puede mejorarse distendiendo el rostro, los párpados y la garganta, los hombros, las manos, ¿te vas dando cuenta de lo que digo? Y poco a poco, casi desaparece la distracción que suelen aportar los sentidos conocidos, para ***quedarte contigo mism@ y allí está la clave.***

### Luego respira profundo,

Cuando estamos tranquilos y relajados ya ganamos mucho terreno, y estamos a un paso de lograr “conectarnos”, el último paso de entrar en estado meditativo. Éste llega cuando ***la paz interior te invade*** (como me gusta decirlo). Allí pasan montones de cosas por nuestra pantallita mental, incluso muchas voces de esas que nos atormentan, hacen pasadas que quieren desconectarnos. Pero, si no te dejas amedrentar y ***respiras bien profundo unas tres o cuatro veces***, ya verás cómo se disipan y comienza la Magia.

***En esencia sabemos cuáles son los problemas y como solucionarlos, pero el “ruido” diario nos aísla de todas esas cualidades inigualables que nos hacen Ser Humanos.*** Tú puedes reencontrarte con tu humanidad en esos pedacitos de tesoro que se anidan en una meditación, que aunque sea corta, ***puedo garantizarte que obrará maravillas, y te aseguro que no podrás regresar sin notar la diferencia.***

El tip final, es que está disponible ***tan cerca como un instante de ojos cerrados y respiración profunda. Será TU Instante, ese instante que te Mereces.***