Meditación práctica

Autor:: Ester Shechter
noviembre 10, 2020



Meditar está de moda. Y no solo meditar, sino también practicar wellness, fitness, mindfulness… en definitiva, todo lo que termina (en inglés) en “ness”. El cuerpo lo agradece, ¡qué duda cabe! Cuidar el cuerpo y la mente es una actividad obligatoria diaria y muy satisfactoria, con ventajas evidentes e inmediatas.

Que a la sociedad le haya costado tanto tiempo y esfuerzo llegar a una conclusión que HaShem ya dejó bien clara desde el principio de los tiempos es un tema aparte y digno de analizar, que abordaremos más adelante en futuros artículos.

Ahora vamos a centrarnos en la meditación. Meditar es una forma de conectar con nosotros mismos y acercarnos a HaShem. Por medio de esta práctica podemos aclarar nuestros pensamientos y sentimientos y saber en qué punto estamos en

nuestra relación con Di-s. Hoy en día pasamos demasiado tiempo mirando la pantalla del ordenador y el teléfono móvil, ignorando lo que pasa dentro de nuestra cabeza. Por eso es muy importante, probablemente hoy más que nunca, que dediquemos unos minutos al día a sumergirnos en nuestro interior y averiguar qué es lo que está pasando ahí dentro. Nuestra alma nos lo pide. ¿Te animas a probarlo?

Antes de hacer tu hitbodedut, comienza con esta pequeña meditación y, una vez que tu mente esté tranquila y abierta, habla con HaShem y vuelca tu corazón para conectarte con Él y agradecer por todo lo que tienes y pedirle, después, aquello que anhelas.

Meditación para conectar con nuestro interior:

Busca un lugar cómodo, desconecta el móvil y avisa de que no estarás disponible durante la próxima hora o, al menos, media hora. Si el lugar está aislado de ruidos, mejor que mejor, puedes poner música instrumental suave de fondo.

Siéntate o recuéstate en una postura cómoda (sin que te duermas) y asegúrate de que la temperatura es agradable (ni calor, ni frío). Cierra los ojos y trata de no pensar en nada más que en tu respiración. Respira profundo, inhala todo el aire que puedas y retenlo durante 3 segundos, después exhala y repite 5 veces. Ahora respira con normalidad, verás que tu ritmo se ha apaciguado y el oxígeno que acabas de introducir en tu cuerpo ha reactivado tus músculos. Después de unos segundos, cuando estés preparado, repite la serie de 5 respiraciones profundas dos veces más, para hacerlo un total de tres veces con intervalos de descanso.

Antes de hacer tu hitbodedut, comienza con esta pequeña meditación y, una vez que tu mente esté tranquila y abierta, habla con HaShem y vuelca tu corazón para conectarte con Él y agradecer por todo lo que tienes y pedirle, después, aquello que anhelas.

Ahora imagina que tus pies no tocan el suelo, tu cuerpo está flotando ligero cono una pluma y puedes ir donde quieras. Una luz blanca te rodea y te proporciona bienestar y paz. HaShem te está cuidando en todo momento.



Muchas imágenes van a pasar por tus ojos. Déjalas ir. Ahora estás ocupado en tu interior, en elevarte y conectarte con aspectos más elevados que nada tienen que ver con tu cotidianidad. Puedes flotar en el agua, permanecer tumbado en la arena o la hierba o volar en el cielo estrellado, imagina aquello que más paz te dé y déjate llevar por lo que tu alma está mostrándote. Ahora es ella la que ha tomado las riendas.

Continúa en este estado de paz y tranquilidad hasta que estés listo para regresar a tu lugar confortable en tu hogar y, sin abrir los ojos, comienza tu hitbodedut dando gracias a HaShem por este momento único.

A partir de aquí puedes conectar con tu sesión de hitbodedut habitual, abriendo tu corazón a Di-s y pidiendo por todo aquello que estás necesitando en este momento. Recuerda siempre agradecer a HaShem por todo lo que ya te ha regalado en esta vida y pide tener la fortaleza de aceptar los decretos en tu vida con alegría.

¿Cómo te sientes?