



Beneficis de la meditació

Curs de meditació

A nivell mental

Calmar la ment

- El ritme actual de vida és constant, no para, amb moltes activitats a dur a terme, tant en la vida professional com en la personal, i fins i tot ens obliga a simultaniejar moltes tasques alhora. Aquest elevat ritme no permet a la ment descansar, no podem donar-li el seu espai, perquè ha d'estar constantment centrada en alguna acció o activitat. Això, fins i tot, pot perjudicar la qualitat del son, aquestes hores que té la ment per descansar, i això no li permet de recuperar-se. Mitjançant la meditació podem ajudar a la ment a aturar-se, o al menys, a alentir la seva activitat, facilitant el seu descans i concentració

Fer distància dels pensaments

- Les persones ens identifiquem bàsicament amb els pensaments. Tota la nostra vida ve condicionada per l'activitat mental, tret que iniciem un procés d'observació de la pròpia ment.
- En el ioga sabem que els problemes no es poden resoldre des del mateix pla en què s'han creat (ho deia també Einstein) Per tant, no podem resoldre els problemes de la ment si no ens n'allunyem. I això és el que ens permet la meditació: la observació dels processos mentals sense identificar-nos amb ells.

A nivell mental

Millorar l'atenció

- L'atenció és el pas previ a la concentració, que és l'atenció sostinguda en una direcció. A través dels estadis previs a la meditació, amb diferents tècniques de la tradició del ioga, aprenem a entendre què és l'atenció, com desenvolupar-la i com incorporar-la de manera activa en el dia a dia, per tal de viure amb més plenitud. No hem d'oblidar que meditem com vivim, i el primer treball en la meditació és ordenar la nostra vida. Què vol dir això? Que si vivim distrets, meditem distrets, que cal incorporar el concepte d'atenció en el dia a dia.

Prendre millors decisions

- Els automatismes i les respostes emocionals, les nostres reaccions, ens fan prendre sovint decisions errònies que provoquen malestar en nosaltres i el nostre entorn. Què pot aportar la meditació? Doncs observar-nos amb la distància suficient, calmar la ment per a destriar els sorolls que ens fan prendre decisions no mesurades, del que seria la reflexió objectiva. Allò que ve de l'inconscient no ho controlem, la meditació ens permet ser més conscients de nosaltres mateixos, i assumir amb més responsabilitat la nostra vida.

A nivell mental

Pensar vs. reflexionar

- Quina diferència hi ha entre pensar i reflexionar? La ment pren la informació dels sentits i de l'inconscient, el problema és que normalment no en tenim el control ni la gestió. Els pensaments afloren sense que hi hagi un "jo" pensant. En la meditació aprenem a discernir el pensament que és conscient i el que no, aprenem a observar i comprendre la ment, per tal de poder-la gestionar de manera eficient.
- Hem d'aprendre a elaborar pensament conscient, la reflexió és això i ens porta a prendre decisions de manera coherent, sense els impulsos, els condicionaments, i la programació de l'inconscient.

Aprendre a pensar conscientment



A nivell emocional

En les últimes dècades s'ha donat cada vegada un valor més rellevant a l'aspecte emocional: intel·ligència emocional, gestió emocional, educació emocional, empatia, etc. No obstant això, sovint s'està obviant una premissa imprescindible, i és la diferència que hi ha entre pensar i sentir, perquè les emocions s'experimenten corporalment, igual que els sentiments. Fàcilment convindrem que no és el mateix pensar que estimem a un ésser proper, que sentir aquest amor. Pensar l'amor és una activitat mental, mentre que sentir-lo és una vibració que experimentem en el cor, a l'interior del tòrax. Els éssers humans, a mesura que s'ha anat imposant la cultura occidental i les filosofies racionalistes, hem anat donant preeminència a l'aspecte mental i a el coneixement a través del pensament i la raó. I això suposa un avanç en alguns àmbits, però ens deixa orfes en d'altres, en la nostra capacitat sensitiva i de gestió emocional. Ho volem saber tot a través de la ment, però la ment té un àmbit delimitat que no abasta el coneixement que podem adquirir amb l'experiència, com ara les emocions, i que ens posa en contacte amb la nostra capacitat sensitiva.

Coneixem veritablement la nostra mà dreta quan la percepció que tenim d'ella és si és gran o petita, com són els seus dits, si les ungles tenen una o altra forma, o si la creiem bonica o lletja? Tot això són conceptes, idees, judicis, però no veritable coneixement de la nostra mà. La coneixem quan l'experimentem, quan la sentim: el pes, el volum, la temperatura, el tacte, les sensacions, etc. Aquesta forma de coneixement de basa en l'experiència, i en ella la ment també hi és present, només que en forma d'atenció. Generar pensament és cosa de la ment, però la única de les seves capacitats: l'atenció és la seva funció principal i la base de la nostra capacitat de sentir.

Integració de la persona



Pla mental: intel·ligència



Pla afectiu: amor



Pla vital: energia

Centrament: equilibri entre els tres plànols; pensar, sentir i actuar en la mateixa proporció.

Descentrament: desproporció entre la vida mental, l'afectiva i/o sensitiva i la física o corporal

Integració de la persona

La meditació representa la integració de tot el que som: la ment, convertida en atenció, es vessa en el cos (consciència corporal), el sentim, i sentim també el seu interior, i l'àrea afectiva on experimentem veritablement la pau, la plenitud i el benestar interior.

