Original (excerpt)

1. FIND YOUR PURPOSE

The first step towards starting any new activity and to be able to sustain its practice is to have a complete clarity on the exact reasons and the expected outcomes of the practice. It is important to find out your reasons to meditate realistically. Whether it is improved concentration you're looking at, or an improved overall health or a spiritual awakening, or an amalgamation of all these attributes or something different than these has to be decided by you. The entire focus of your meditation practice should aim to achieve the objectives in the timeline fixed by yourself gradually. Finding the reason is the first step to finding a solution.

2. DON'T EXPECT RESULTS OVERNIGHT

Meditation, by definition is an act of self-actualization, and should not be expected to turn overnight results. Expecting quantifiable results too fast will only discourage you towards a long term practice and ultimately make the benefits not reach you. According to researches, and since mediation being a personal, divine experience, the results of it can vary drastically from person to person. Whereas some say that "meditation starts to work immediately, you only get to know later", and others that small changes are felt every day, it must be understood that practices like meditation is not just an isolated activity but a way of life itself.

3. MUSIC AND MEDITATION

Music and Meditation, both being sensory experiences are increasingly being used together. They are seen to complement each other towards a more fulfilling spiritual experience and are seen to be better than the sum of its parts. Traditionally, though the idea of amalgamating music with meditation was not accepted, since it interferes with your concentration on breathing, especially in Buddhist meditation techniques. However, in all alternate healing practices, music is often played in the background and is said to have great effects. Listening to gentle music is said to have a very calming and blissfully concentrated effect on the meditator, and to that end, music is increasingly being used with meditation.

4. PICK THE RIGHT KIND OF MEDITATION

Since Meditation is a uniquely personal experience, it makes sense to try and find out which one of those techniques will be most suitable for you. Since we certainly do not have the luxury to try out all the different kinds of Meditation Techniques, we can narrow it down to the following:

Focused Attention (FA) where the idea is to focus your attention on one single object in your awareness such as a candle, an internal image or an emotion or a generalized sound.

Open Monitoring (OM) where the awareness is willfully placed on things such as the breath, feelings or thoughts.

Automatic Self Transcending (AST) where the most emphasis on it is being effortless, such as Transcendental Meditation.

5. PRACTICE IN A GROUP OR ALONE

Meditation is an effort to find oneness with the supreme divine or the nature, to that end it is somewhat of a uniquely personal experience, but is true as well that being in a group, encourages and motivates people more towards the fulfilment of any objective, meditation included. According to some, a group meditation creates a certain synergy in which everybody achieves more than if done individually. The collective consciousness rises and a collective accomplishment is observed when a group of people meditate together. It is also easy to continue meditating in a group since it is more difficult to find excuses not to do so. When meditating alone at home many times you feel like not continuing where as necessary support and feedback is available when meditating in a group.

6. FOCUS ON BREATHING

One of the most important aspects of therapeutic meditation is to understand the importance of deep and controlled breathing. Breathing deeply is essential because it connects you to the deeper points in the consciousness. Deep breathing also clears best tracks and helps at stretching the internal organs to be ready in order to practice deep meditation rethink cautiously has a biological effect on the mental emotional and physical state of a human being. It is also true that by changing the pattern of breathing one can produce different states of mind. Breath controls the body, mind and emotions. One of the most powerful forms of yogic meditation known as the Pranayama is based only on the principle of controlled breathing and has been found to be one of the most effective ways of meditation and self-improvement.

Translation into Spanish

1. ENCUENTRA TU PROPÓSITO

El primer paso para comenzar cualquier actividad nueva y poder sostener su práctica es tener una completa claridad sobre las razones exactas y los resultados esperados de dicha práctica. Es importante descubrir tus razones para meditar realísticamente. Ya sea que estés buscando mejorar tu concentración, o tu salud general, o un despertar spiritual, o una amalgamación de todos estos atributos o algo distinto a esto, tiene que ser tu decisión. Todo el enfoque de tu práctica de meditación debería estar puesto en lograr gradualmente los objetivos en el lapso de tiempo que tú mismo has fijado. Encontrar la razón es el primer paso para encontrar una solución.

2. NO ESPERES RESULTADOS INMEDIATOS

La meditación es por definición un acto de autoactualización, y no se debería esperar que dé resultados inmediatamente. Esperar resultados cuantificables muy pronto no hará otra cosa que desalentarte en tu camino hacia una práctica a largo plazo y finalmente, evitar que los beneficios lleguen a ti. De acuerdo con investigaciones, y dado que la meditación es una experiencia personal y divina, sus resultados pueden variar drásticamente de persona a persona. Mientras que algunos dicen que "la meditación funciona de inmediato, solo que tardas en darte cuenta", otros argumentan que los pequeños cambios se van sintiendo cada día, se debe entender que prácticas como la meditación no son solo una actividad aislada sino una manera de vivir.

3. MÚSICA Y MEDITACIÓN

La música y la meditación, ambas experiencias sensoriales, cada vez se usan más juntas. Se complementan la una a la otra para obtener una experiencia espiritual más satisfactoria y son mejores que la suma de sus partes. Tradicionalmente, aunque la idea de amalgamar la música con la meditación no era aceptada, ya que interfiere con tu enfoque en la respiración, especialmente en técnicas de meditación Budista. Sin embargo, en todas las prácticas curativas alternativas, la música suele ponerse de fondo y se dice que tiene

grandes efectos. Se dice que escuchar música suave tiene un efecto muy relajante y concentrador en el meditador, y, con ese fin, la música es cada vez más utilizada con meditación.

4. ELIGE LA MEDITACIÓN CORRECTA

Dado que la meditación es una experiencia personal única, tiene sentido intentar averiguar cuál de esas técnicas será más adecuada para ti. Ya que, ciertamente, no tenemos el lujo de probar todas las distintas técnicas de meditación, podemos resumirlas en las siguientes:

Atención concentrada (AC) donde la idea es concentrar tu atención en un solo objeto en tu conciencia como una vela, una imagen interna, una emoción o un sonido generalizado.

Monitoreo abierto (MA) donde la conciencia es intencionalmente situada en cosas como la respiración, los sentimientos o pensamientos.

Autotrascendencia automática (ATA) donde el mayor énfasis está puesto en su facilidad, como en la Meditación Transcendental.

5. PRACTICA EN GRUPO O EN SOLITARIO

La meditación es esforzarse en encontrar unidad con lo divino y supremo o con la naturaleza, y con esa intención es una experiencia personal única, pero también es cierto que estar en un grupo alienta y motiva más a las personas hacia la realización de cualquier objetivo, incluso la meditación. De acuerdo con algunos, una meditación grupal crea cierta sinergia en la cual todos logran más que si lo hiciesen individualmente. La conciencia colectiva se eleva y cuando un grupo de personas medita, se observa un logro colectivo. También es fácil seguir meditando en grupo ya que es más difícil encontrar excusas para no hacerlo. Cuando meditas solo en tu casa, muchas veces no sientes ganas de seguir, mientras que haciéndolo en grupo, tienes a tu disposición apoyo necesario y retroalimentación.

6. CONCÉNTRATE EN LA RESPIRACIÓN

Uno de los aspectos más importantes de la meditación terapéutica es entender la importancia de la respiración profunda y controlada. Respirar profundo es esencial porque te conecta con los puntos más profundos de la conciencia. La respiración profunda también limpia mejor las vías y ayuda a estirar los órganos internos, preparándolos para practicar meditación profunda. Respirar cuidadosamente tiene un efecto bilógico en el estado mental, emocional y físico de un ser humano. También es cierto que cambiando los patrones de respiración uno puede producir distintos estados mentales. La respiración controla el cuerpo, la mente, y las emociones. Una de las más ponderosas formas de meditación yóguica, Pranayama, se basa solo en el principio de respiración controlada y se ha descubierto que es una de las formas más efectivas de meditación y superación personal.