

GRUPO REGULAR DE MEDITACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

UNIDAD DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

VICERRECTORADO DE ESTUDIANTES Y EMPLEO

“La meditación es la única actividad humana intencional y sistemática que, en el fondo, consiste en no intentar mejorarnos a nosotros mismos ni llegar a ningún otro lugar, sino simplemente en darnos cuenta de dónde estamos” (Kabat-Zinn, p. 34).

Es un hecho ya conocido y ampliamente documentado a nivel científico que la práctica de la meditación tiene múltiples efectos beneficiosos tanto a nivel físico, como a nivel psicológico. Los resultados de múltiples estudios indican efectos positivos de la práctica de la meditación, tanto en lo referente a enfermedades médicas, como en lo referente al tratamiento de problemas psicológicos. Además, se sabe que la práctica de la meditación fortalece el sistema inmunológico y aumenta la sensación de bienestar subjetivo. Sin embargo, es importante señalar que la meditación no debe sustituir ningún tratamiento médico o psicológico en curso, aunque su práctica apoyará y potenciará cualquier tratamiento que se esté realizando.

El objetivo del grupo de meditación de la Unidad de Atención Psicológica de la UAL es facilitar el acceso a las personas interesadas, de los fundamentos necesarios e imprescindibles para la práctica de la meditación. Para ello, utilizaremos la meditación Vipassana como técnica de referencia, si bien no profundizaremos demasiado en la técnica debido a las limitaciones de tiempo y dedicación del grupo. Se recomienda a los participantes del grupo de meditación que si quieren profundizar en la técnica asistan a un retiro de 10 días de Vipassana tal y como la enseña S. N. Goenka (<http://www.neru.dhamma.org/DHAMMA-NERU.966.0.html?&L=4>). De hecho es cada vez más frecuente que algunos de los asistentes al grupo asistan a estos retiros, beneficiándose a sí mismos y también beneficiando al grupo con su presencia. Dentro del grupo por tanto, coexistirán personas sin experiencia en meditación y otros meditadores con mayor experiencia.

Vipassana significa ver las cosas tal y como son en realidad y es una técnica de meditación basada en la auto-observación. Se comienza con la observación de la respiración y en fases más avanzadas, una vez agudizada la capacidad de concentración se pasa a la observación del cuerpo y posteriormente de la mente.

Dado que en un principio la práctica de la meditación resulta difícil, debido a la falta de costumbre, el grupo es un contexto ideal para apoyar la práctica sistemática y diaria en solitario. Si quieres realmente obtener beneficios, la práctica continuada y sistemática es de vital importancia. Para fortalecer la práctica de la meditación, te rogamos que seas puntual y que, si decides asistir al grupo lo hagas regularmente, de manera sistemática. Tu compromiso con la actividad te ayudará a ti y también a los demás practicantes. Esta actividad es GRATUITA y se realiza con la intención de compartir los beneficios de esta técnica de manera desinteresada, como un servicio de la Unidad de Atención Psicológica a la comunidad universitaria.

Para asistir al grupo de Meditación sólo tienes que dirigirte a la sala de Usos Múltiples todos los viernes del curso de 12.00 a 13.00.

Más información:

uatpsico@ual.es

950 01 41 34

Hay muchos textos disponibles, si quieres consultar algunos textos que pueden ser de ayuda, tanto de Vipassana como de carácter más general te recomendamos los siguientes a modo de ejemplo:

- Goldstein, J., y Kornfield. J. (2007). Vipassana. El camino para la meditación interior. Barcelona. Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2007). Mindfulness en la vida cotidiana. Cómo descubrir las claves de la atención plena. Barcelona: Paidós.
- Tolle, E. (2001). El poder del ahora. Una guía para la iluminación espiritual. Madrid: Gaia.