



TEMA 1: PRACTICAS DE VIDA PREPARATORIAS A LA MEDITACIÓN



1. QUÉ ES REALMENTE MEDITAR

A pesar de que se habla mucho de meditación hoy en día, **hay bastante desconocimiento de lo que significa realmente meditar.**

Muchas personas empiezan a meditar con la motivación de alcanzar todos los beneficios que la meditación conlleva: un mayor enfoque, una mejor concentración, un mayor control emocional, un mejor sueño y relajación, etc. Sin embargo, son muchos los que tiran la toalla y dejan de meditar antes de alcanzar sus beneficios al no obtener los resultados esperados.

Este módulo se enfoca en que **para tener éxito meditando primero tienes que empezar hacer cambios en tu vida: prepararte para meditar.** Y es que, si no nos preparamos para meditar, a través de adquirir unos **nuevos hábitos de vida**, será muy difícil instaurar la práctica diaria de la meditación como un hábito en nuestra vida y poder alcanzar todos los beneficios que ello nos trae.

La meditación en occidente ha pasado del ostracismo a ponerse de moda. Durante siglos, la meditación en Occidente se mantuvo en círculos cerrados y místicos. Hoy ha pasado a ser una práctica conocida por todos y demanda por muchos en nuestra sociedad actual.

Pero **¿Qué es realmente la Meditación?** Existen varias definiciones:

- La meditación es una técnica para **reposar la mente y alcanzar un estado de conciencia** totalmente diferente del estado normal de vigilia: el estado de despertar espiritual, también llamado "Samadhi".
- La meditación es un medio para **explorar todos los niveles internos de uno mismo y experimentar la conciencia** interna pura.

- La meditación no es un rito religioso. **Es una ciencia**, lo que significa que el proceso de meditación sigue un orden particular, tiene unos principios definidos y produce resultados verificables.

En definitiva, **la meditación es una transformación de vida.**

En la actualidad la meditación es conocida como una técnica para sentirse bien, que ayuda a reducir el estrés o la ansiedad, ayudando a generar estados emocionales positivos.

Pero **la auténtica meditación tiene una connotación más ambiciosa: transformar nuestra vida a través de trascender el yo**, dejar de identificarnos con nuestro ego para percibir nuestra esencia y que desde ahí se despliegue la consciencia.

La vida diaria se convierte en el campo de entrenamiento para la meditación. El objetivo es conectar con la esencia, quienes somos, en nuestro verdadero ser y que esto se plasme en nuestro día a día.

Por lo que tendrás que empezar a introducir algunos cambios en tu vida para poder tener éxito en tu meditación.

2. PRÁCTICAS DE VIDA PARA TENER ÉXITO MEDITANDO

Meditar no es sentarse y quedarse esperando a iluminarse. Antes de llegar a esta fase hace falta unas prácticas previas: preparar el terreno para poder meditar.

Y esto tiene que ver con introducir las siguientes prácticas en tu vida que te describo a continuación.

1. Lleva un ritmo de vida más sosegado

Aunque pienses que te es imposible parar o reducir tu nivel de estrés, siempre hay margen de maniobra para relajarte.

Vivimos en un mundo muy acelerado. Tenemos que sosegarnos y llevar una vida más tranquila. Todo lo que puedas hacer para esto va a ser bienvenido para tu vida y para tu práctica de meditación.

Intenta vivir con más calma, dejar de correr de un lado para otro, andar sin prisas, comer más lento, respirar conscientemente, escuchar con comprensión, sonreír, esperar con paciencia, observar los procesos...

2. Gestiona tus emociones

Armoniza y calma tu mundo emocional. En nuestra mente occidental hay mucho movimiento mental y emocional, y hemos de aprender a gestionarlo.

¿Cómo calmar las turbulencias emocionales y mentales? Empieza simplemente observándote, es el primer paso. Comienza a observar que se mueve en ti.

Obsérvate, toma consciencia de tus emociones, de cómo reaccionas ante los estímulos externos. Y no luches contra ninguna de tus emociones, obsérvalas y acéptalas.

Tus emociones se irán disolviendo poco a poco cuando las observes y, este proceso te irá preparando para la meditación.

3. Mantén unos hábitos de vida saludables

Mantén una vida saludable y atenta a las necesidades de tu cuerpo. Es importante hacer ejercicio, llevar una dieta adecuada, evitar alimentos de baja densidad.

Ya dice el ayurveda, la ciencia védica de la salud, que en función de los alimentos que tu introduzcas en tu cuerpo, tu vibración será una u otra.

Por eso pon atención a todo lo que ingieres: por ejemplo, el alcohol o la carne densifican tu cuerpo y hacen más difícil la meditación. Los elementos vivos como la fruta, las verduras, o el agua, facilitan la meditación.

4. Observa tu mente

Observa la mente para no identificarte con ella. Aprende que tú no eres tu mente. Observa que no eres tus pensamientos.

Desapégate de la mente. Colócate en la posición del observador y ve tus pensamientos como parte de tu película mental donde tu verdadero Ser es un mero espectador.

Aprende a ser el testigo observador. Pasan pensamientos que no son tuyos porque no son pertinentes ni tienes control.

Como no tenemos educada la mente continuamente lanzamos pensamientos. La meditación consiste en que tu eduques a tu mente.

Tú, donde brillas la consciencia, no eres tú mente. Pon tu mente a tu servicio y no al revés.

5. Aprende y profundiza sobre temas trascendentales

Estudia y profundiza sobre lo verdaderamente importante. La importancia del retiro y el estudio y la reflexión sobre temas trascendentes es fundamental para avanzar en tu meditación.

Existe una mente concreta o inferior que utilizamos para los problemas de la vida cotidiana. Existe otra mente de nivel superior que es la mente abstracta que hay que cultivar con temas trascendentes.

Utiliza tu mente abstracta para cuestionarte los asuntos trascendentales, esas preguntas tipo *quien soy, de donde vengo, cual es el origen del universo, ...*

Es imprescindible expandir la mente abstracta para meditar. A través de leer, ver películas, desarrollar tus dones y talentos, conversaciones o proyectos puedes expandir tu mente abstracta.

6. Vive en la presencia: aquí y ahora

El pasado ya no existe. El futuro nunca ha existido. El principal obstáculo que tiene el ser humano para desarrollarse es la memoria. El aquí y ahora nos permite centrarnos en el momento.

Vive el presente. Todo lo que ha pasado en tu vida acógelos en tu corazón y tu alma como experiencias de aprendizaje, ya que te han ayudado en tu evolución. Por supuesto planifica pero que esto no te saque del momento presente que es tu único momento verdadero.

Las actitudes del momento presente generan emociones, que son las que forjan tu carácter, que con el hábito construyen tu destino. Por lo que todo nace de tu actitud del momento presente.

7. Practica el silencio

El silencio es nuestro verdadero lenguaje. Nacemos en silencio y nos vamos en silencio. El idioma o lenguaje nos lo tienen que enseñar pero hay un lenguaje innato que ya está dentro de nosotros.

Qué difícil es encontrar el silencio y como nos incomoda el silencio. Por eso si se produce silencio en tu conversación disfrútalo.

En las sinfonías hay momentos de silencio que aumentan la calidad de la música.

Establece en tu día a día espacios de pausa y de silencio. Lo mismo que vas al baño o comes o conduces. Si eso lo unes a la respiración consciente te va a aportar una mirada distinta a tu vida.

Practica el silencio verbal. Respira con consciencia. Disfruta de nuestro verdadero lenguaje.

Avanza hacia el silencio mental. Qué no se quede en el silencio verbal, sino que tu mente también este en silencio.

Al principio te va a costar, pero todo es entrenamiento, estate callado/a hacia fuera y hacia dentro.

8. Practica el mindfulness, atención plena

Últimamente se habla mucho de la Atención plena o mindfulness. Es una etapa o una fase de la auténtica meditación.

La atención plena se centra en la mente concreta.

Con el mindfulness enfocas tu mente en algo concreto en el momento concreto: sí estas lavando platos, tu mente está en cómo se lavan los platos, si estás conduciendo tu mente está en cómo conduces, si estás corriendo tu mente está presente en cómo estás corriendo...

Tu mente es todo momento está enfocada en tu acción en el momento presente.

Estamos atento a estímulos externos y nuestra mente está en un estado receptivo. Eres capaz de estar atento a eso que ha llamado la atención.

Mantienes una conversación con atención. Mantienes la atención hacia los estímulos que tú has elegido, hacia ese foco. Si tu mente se centra en algo concreto o se distrae, en cualquier caso, te des cuenta.

La práctica de la meditación nos va centrando, hace que la mente no vaya dando saltos, educa la mente para que se mantenga.

La atención básica va y viene. En la atención plena o mindfulness, la atención se logrará sostener.

Tu mente deja de dar saltos y deambular. La mente se centra, vas educando a tu mente. Por lo que estas prácticas preparatorias son imprescindibles para educar tu mente y empezar a meditar.

“Mindfulness (atención plena) es estar completamente despierto en nuestras vidas. Se trata de percibir la exquisita intensidad de cada momento...” - Jon Kabat-Zinn

La mayoría de nosotros, nos sorprendemos cuando esto sucede, ya que es algo, que en el estresante mundo que vivimos, no es habitual. Tal vez te ocurre mientras caminas por un sendero de montaña en un hermoso día de otoño, o cuando estás tan concentrado en el trabajo o haciendo deporte que estás disfrutando del momento, sin pensar en el pasado o en el futuro, o quizá cuando conectas con alguien de tal manera que hace que parezca que el tiempo se detuvo.

Mindfulness es **ese estado de estar vivo y completamente en el momento presente**. Y estar así, en la presencia del aquí y ahora, está siempre a nuestra disposición, pero por lo general se nos escapa, sobre todo en momentos difíciles y con presiones externas.

Mindfulness (la atención plena) se utiliza hoy en día en muchos contextos y hay muchas y diferentes interpretaciones del término. Diana Winston, del *Mindful Awareness Research Center* de la Universidad de California lo define como **“Prestar atención a la experiencia del momento presente con curiosidad abierta y con una disposición de estar con aquello que sucede.”**

3. MANTENER TU ENFOQUE Y TU ACTITUD

Tu enfoque y tu actitud determinan tus resultados en tu vida. El **enfoque y actitud** son dos elementos claves para organizar tu atención porque dan forma a todas tus experiencias y el resultado que obtienes con ellas.

Tus propios enfoques habituales y actitudes probablemente los habrás aprendido como estrategias de afrontar situaciones en tu vida, luego se habrán almacenado en tu mente subconsciente y se habrán normalizado con el tiempo.

Llevas contigo tu propio mapa interno del mundo creado a partir de tus experiencias pasadas, creencias y valores fundamentales. Este mapa es particular para ti como individuo y rara vez es una representación precisa de la vida real del territorio. Algunos de los enfoques y actitudes que has adquirido te serán útiles, otros no lo serán.

Sin darte cuenta, habrás establecido tus propias barreras que limitan tu potencial a través de miedos y creencias limitantes. Por ejemplo, si te dices a ti misma que no vas a tener éxito en algo, lo más probable es que no tengas éxito porque ya te has condicionado para fallar.

Si en cambio empiezas a meditar en cómo te hablas a ti mismo/a, y a observar tus patrones de pensamiento te brindarás la oportunidad de reconocer y dejar de lado las estrategias autolimitantes y aprender otras más útiles.

Ten en cuenta que a una emoción le antecede siempre un pensamiento. **Si aprendes a observar tus pensamientos, puedes empezar a gestionarlos y de esa manera gestionar también tus emociones.** Siempre van a pasar situaciones externas a ti pero tu

eliges como te afectan. Tú eliges que actitud quieres enfrentar ante ellas, que enfoque le vas a dar, y así filtrarás el resultado de tu experiencia.

Echemos un vistazo a las actitudes y enfoques que te ayudarán a aprender a meditar. Permite que suceda naturalmente. No lo hagas con esfuerzo, te causará tensión física y te creará bloqueos psicológicos porque te enfocarás en el éxito o el fracaso.

No hay éxitos ni fracasos en la meditación, no tengas expectativas. En cambio, míralo como si se tratara del viaje en lugar del destino. Las normas y los objetivos son útiles en la vida cotidiana, pero obstaculizan la meditación porque contaminan el aquí y el ahora.

Todo se ve a través de una lente que está configurada limita lo que tu mente puede ver y puede cegarte al potencial real que ofrece el presente. **No tener expectativas te permitirá abrirte a cada momento a medida que pasa sin que nada se interponga en el camino.**

Tómate tu tiempo, date a ti mismo/a el tiempo que necesites para aprender a meditar. La mayoría de las cosas que valen la pena requieren compromiso y tiempo. Míralo como una inversión en tu salud y bienestar, lo cual es posiblemente lo más importante que tienes.

Practica la amabilidad y la paciencia contigo. La meditación se trata tanto de establecer un respeto compasivo y amoroso con relación con la persona más interesante que jamás haya conocido: tu misma. Como se trata de adquirir habilidades útiles para la vida, permítete estar abierta para que te lleve en un viaje de autodescubrimiento. Demuestra ser la aventura más significativa y gratificante en la que te embarcarás.

Al igual que un enfoque y una actitud abiertos hacen que sea más fácil meditar, también lo hace tener una **mentalidad despreocupada y relajada**. Le da a tu cerebro más espacio y le permite descansar y simplemente observar cada momento.

A medida que se desarrolla el estrés altera el funcionamiento normal de tu cuerpo y mente a través de su efecto directo en todos sus sistemas principales. El sistema nervioso en particular. Contrae todos los aspectos de tu ser y aporta un nivel de intensidad a cómo te involucras con todo. Si imaginaras, por ejemplo, tu mente como una cara leyendo un libro, probablemente tendría su nariz justo contra las páginas. Esto actúa como un drenaje de sus reservas de energía, tu mente es como un músculo que se tensa y pierde flexibilidad cuando está estresado.

El siguiente ejercicio ayudará a tu mente a calmarse y retroceder para que puedas descansar y recuperarte. Es más probable que una mente descansada sea abierta, eficiente y receptiva.

Meditación para relajar tu mente

- 1) Siéntate alerta y relajada.** Ponte cómoda sentada. Observa tu cuerpo, tus pies en el suelo, las sensaciones de tu cuerpo sentado, tus piernas y torso al hacer contacto con su asiento o el suelo. También observa tu postura. Mira si puedes sentarte de una manera que sea erguida pero no rígida, relajándote en tu cuerpo y respirando normalmente.
- 2) Permite que tus ojos se cierren cómodamente.** O si lo deseas o dirige la mirada hacia abajo, relajando suavemente el campo visual. Toma conciencia de la sensación de tus ojos descansando detrás de tus párpados cerrados y permite que tus ojos se ablanden y se recuesten en tu cabeza. Hazles saber que no tienen que trabajar duro en este momento. Dale permiso a tus ojos para descansar.

3) Deja que tu mente haga lo mismo. Permite que tu mente se relaje y se recueste en su cabeza. Suavemente, Aléjate de estar tan cerca de todo, permite que cualquier sentido de importancia se suavice. Gira el dial de intensidad interna hacia abajo. Si surge algunos pensamientos, déjalos pasar sin apearte a ellos. Deja que tu mente sepa que no tiene que trabajar duro en este momento y relaja el músculo de tu mente. Date permiso mental para relajarte y descansar, observa que sucede cuando suavizas tu Mente.

4. MINDFULNESS: LA MEDITACIÓN COMO FILOSOFÍA DE VIDA

La práctica de meditación ha de convertirse en una filosofía de vida que te llevará a practicar la atención, aceptación, conciencia, curiosidad, focalización corporal, tener una actitud libre de juicios, y calmar tu mente al aprender a concentrarte en lo que está pasando en el momento presente, aquí y ahora. Nos permite desarrollar la capacidad de tener conciencia del mundo que nos rodea con los 5 sentidos.

Para conocer mejor su funcionamiento, conviene tener en cuenta que existen dos grandes tipos de prácticas de meditación: las formales y las informales. En las siguientes líneas te describo a grandes rasgos las diferencias:

Prácticas de Meditación Formales

Son las prácticas de meditación en las que dedicas un tiempo y un espacio para meditar. Por ejemplo:

- **meditación sentada:** el hecho de sentarse en un cojín de meditación y empezar a sentirte, observarte... observar tus pensamientos, sensaciones, emociones
- hacer ejercicios de **respiración** sintiendo el flujo de respiración en tu cuerpo y observando tus sensaciones
- pararnos a **escuchar el silencio**, algo que raramente hacemos, teniendo en cuenta a la gran serie de ruidos a los que normalmente estamos sometidos,
- realizar una práctica de meditación guiada siguiendo un guion nosotros mismos como el **escaneo corporal**
- hacer una sesión de **mindful yoga** asanas de yoga sintiendo tu cuerpo y tu respiración, entrando en meditación

- meditar con **cuencos tibetanos** o sonidos poniendo toda la atención en la vibración del sonido
- practicar **mindful tai chi o chi kung observando** el movimiento de tu energía
- cantar **mantras** entrando en la paz mental, sintiendo la vibración del mantra dentro de ti
- **Kilin** o meditación caminando, paso a paso, respiración a respiración con la mente enfocada en el presente
- Meditación budista tántrica de **bondad amorosa o compasión**
- y en general, cualquier práctica de meditación formal de cualquier tradición yóguica, budista, zen...

La clave está en introducir algunas de estas prácticas en nuestra vida y mantenerlas fijas en el tiempo. Tenerlas como parte de nuestra rutina diaria. Ya que, cuando somos constantes en las prácticas de meditación formales, es cuando las prácticas de meditación informales se realizan sin esfuerzo, y es entonces cuando llenamos de sentido nuestras vidas.

Prácticas de Meditación Informales

La **meditación informal es una forma de trabajar sobre la atención plena en prácticamente cualquier momento del día**. Esto nos ayuda a estar mucho más tranquilos y a pensar de forma acertada, fluida, creativa y serena. Nos permite tener presente el momento que estamos viviendo. Nos ayuda a desarrollar un enfoque más realista sobre la vida.

Simplemente consiste en parar y prestar atención a lo que hacemos, a las sensaciones que estamos experimentando en cada momento de nuestras vidas.

La meditación informal es una modalidad que permite hacer prácticas meditativas en cualquier circunstancia cotidiana. A diferencia de

la meditación formal, no requiere ni un espacio, ni un tiempo y ni siquiera una rutina estructurada. Tampoco exige gran cantidad de tiempo.

Esta práctica se puede llevar a cabo en cualquier momento y en cualquier lugar. No es necesario interrumpir las actividades cotidianas, ni tampoco tener grandes habilidades. Lo bueno es que con la meditación informal alcanzamos mayor tranquilidad y agudizamos la percepción y la concentración.

El propósito central de la meditación informal es el mismo que el de la meditación formal: vivir con plenitud el presente. Nos conectamos de una manera más genuina con nosotros mismos y con el momento actual. Esto impide que nos sobrecarguemos emocionalmente y al final del día terminemos estresados.

El **despertar** es uno de los momentos más importantes del día. Tu cerebro está más fresco y atento, además de renovado por el descanso. Este momento es óptimo para hacer una práctica de meditación informal. Comienza respirando profundamente cinco veces, tan pronto despiertes. En lo posible, concéntrate en la forma como el aire entra y sale de tus pulmones. Después levántate lentamente, siguiendo con cuidado cada uno de los movimientos que realizas. Fíjate bien en la manera como pasas de estar tendido a ponerte de pie.

Un buen momento en el que podemos ponernos a **probar la atención plena en nuestra vida** es en la ducha (sobre todo si nos duchamos por la mañana, antes de ir al trabajo). Durante esta acción puedes prestar atención a varias cosas que seguro pasas por alto en tu día a día: puedes intentar oír el sonido del agua, sentir la temperatura del líquido recorriendo tu piel, la suavidad con la que reacciona cuando empieza a mojarte, como huele el champú, como trazas movimientos con el gel por el cuerpo, la textura de la toalla al secarte.

Estamos acostumbrados a enfocarnos en multitud de ideas mientras comemos, vemos la televisión o conversamos a medias con quienes están a nuestro alrededor. A veces, simplemente nos perdemos en nuestros recuerdos o preocupaciones. Lo aconsejable es que logremos estar atentos en cada momento **enfocándonos en una sola cosa.**

Otro ejemplo es el momento de cada **comida**. Que nos enfoquemos en aquello que estamos comiendo, las percepciones que nos genera, su sabor, su olor, su apariencia, etc. Lo ideal es comer sin prisas y masticar lentamente. Esto no solo hace que los alimentos nos sepan mejor, sino que además favorece la digestión y tiene más provecho. Es una manera de hacer la práctica de meditación informal en un momento cotidiano.

Aquí también podemos hablar de lo que se conoce como **momentos mindfulness**, y comprende realizar ciertas acciones cuando ocurren cosas comunes o viviendo nuestro día a día más cotidiano. Podemos probar a crear uno de estos momentos en cuanto suene el teléfono. Tan sólo necesitamos parar un momento, respirar un par de veces, ser conscientes de que estamos ahí y de que vamos a estar con la persona que nos llama y finalmente pulsar el botón para recoger la llamada.

Podemos aprovechar cuando escuchamos **música** para cerrar los ojos y descubrir qué sentimos en diferentes partes de la canción, intentar escuchar el entorno mucho más allá del sonido musical, cómo reaccionan el resto de nuestros sentidos...

La meditación informal es una técnica ideal para todos aquellos momentos del día que podríamos llamar “tiempos muertos”, esos en los que no estamos realizando una actividad que nos exige altos niveles de concentración. En cada jornada hay muchos momentos así.

Por ejemplo, casi todas las actividades domésticas permiten hacer este tipo de meditación. Al hacer la cama, lavar los platos,

organizar la ropa, limpiar la casa, preparar la comida, sacar a pasear al perro y casi cualquier tarea por el estilo. También hay muchos tiempos muertos cuando nos desplazamos, esperamos nuestro turno o estamos en una sala de espera. Incluso mientras el semáforo cambia a verde para cruzar una calle, podemos aprovechar para hacer un minuto de meditación informal.

Todas estas actividades son un entrenamiento continuo para lograr una vivencia plena del presente. Esto nos despierta, nos relaja, permite que las ideas y la creatividad fluyan. Además, mantiene nuestras emociones en equilibrio y con ello nos volvemos más fuertes y capaces.

Vivir en el Presente

La mayoría de las veces vivimos pensando en el futuro y pasado, con el piloto automático y generalmente, con prisas. Eso nos impide disfrutar del momento presente, no somos conscientes de cómo nos sentimos en cada momento, tanto física, como mentalmente y así llega el final del día y nos damos cuenta de que todos ellos son iguales, no nos damos cuenta de cómo pasa el tiempo y tenemos la sensación de no haber hecho nada y además... nos encontramos muy cansados e irritados.

Si comienzas a meditar cada día, integrando las prácticas de meditación formales e informales en tu día a día podrás sentirte más tranquilo/a y disfrutar de mayor bienestar, además, aprenderás a ser consciente de qué sientes, qué piensas, qué emociones tienes.

Muchas veces, a final del día, llegamos a casa enfadados, con sensación de malestar y es allí, cuando empezamos a darnos cuenta, impidiéndonos descansar.

Meditar es tan simple como pararte a observarte y preguntarte *¿qué siento?, ¿por qué?, ¿qué es lo que realmente me genera estar así?*

Para poder tener conciencia plena, aunque sea por poco tiempo, en el aquí y ahora, no se consigue solo con meditar sentados, ni en las condiciones de meditación formal. Sino, **prestando atención a tu estado mental, durante tu día a día.**

Puedes empezar por enfocándote en dos puntos de atención: tu respiración y tu cuerpo. Es decir, darte cuenta de cómo es tu respiración en el aquí y ahora y, como se encuentra tu cuerpo y postura, qué sentimos en él.

No es algo fácil, porque cuando se suele prestar atención de cómo nos sentimos en cada momento, acabamos fijándonos y fusionándonos con nuestros pensamientos y sentimientos. Esto **no se trata de controlar nuestra actividad mental, sino de ser consciente, de qué sucede en el aquí y ahora, pero sin aferrarte a ello.**

Es imposible comenzar a prestar atención plena durante todo nuestro día, por lo que lo mejor es practicarla de manera algo más planificada. Todos tenemos tiempos muertos o rutinas diarias que son fijas. Ese es el momento de poner en práctica la meditación informal. Por eso llevar un registro de tus prácticas de meditación informal, tus tomas de consciencia, es el primer paso hacia tu transformación.

Descarga el anexo con tu registro de practica de meditación y comienza a transformar tu vida! Namaste!