

Introducción a la práctica de la meditación



Contenido

Capítulo 1: ¿Qué es meditar?

Capítulo 2: Beneficios de incluir la meditación en tu vida.

Capítulo 3: La meditación como hábito saludable.

Capítulo 4: La importancia de la respiración en la meditación y usos de los pranayamas.

Capítulo 5: Consejos para una vida plena y feliz.



*A todos lo que hacen parte de
MeditaVivir.*

Total autoría de MeditaVivir
**No debe ser impreso ni divulgado
sin el consentimiento del autor.**

Escritora:

Balery Carrillo Quintero
Instructora de Meditación y
Mindfulness en Meditavivir.
Estudiante de la Licenciatura en
Psicología.

Este E-Book va dirigido a todo el que este interesado en entender la práctica de la meditación.



La intención es tratar de explicar brevemente una práctica milenaria y compleja, agregando consejos aplicables fuera de las sesiones de meditación.



Capítulo 1

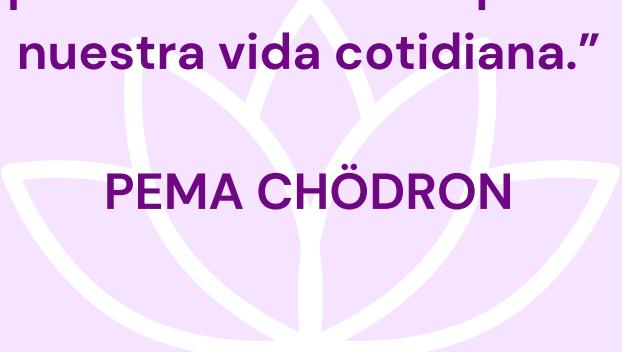
¿Qué es meditar?

Para ayudarnos a entender que es meditar vamos a responder:

¿Qué no es meditar?

Meditar no es "poner la mente en blanco", no es pasar necesariamente 2 horas sin pensar o sentir, no es aislarnos del mundo de las ideas por completo.

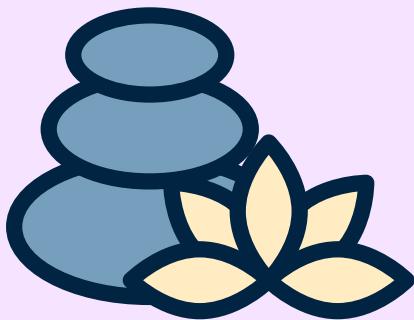
"No nos sentamos en meditación para convertirnos en buenos meditadores, sino para estar más despiertos en nuestra vida cotidiana."



PEMA CHÖDRON

¿Qué es meditar?

La meditación es una práctica donde entrenas tu mente para estar en un estado paz.



Existen diferentes tipos de técnicas para meditar, pero todas tiene los mismos objetivos: conectarnos con nuestra conciencia, estar en el momento presente y elevar nuestro espíritu.

Como toda práctica amerita tiempo y dedicación, convirtiéndose en un hábito en conjunto con otros como hacer ejercicio, yoga, caminar... podemos tener un estilo de vida saludable.



*"Practiquen la meditación.
Es algo fundamental. Una
vez que se la disfruta, ya no
se la puede abandonar, y los
beneficios son inmediatos".*

Dalai Lama





Capítulo 2

Beneficios de incluir
la meditación en tu
vida

Beneficios de la meditación para tu salud

- Uno de sus efectos en el cuerpo es la relajación y liberación de tensiones
- Aumenta la creatividad con el uso de visualizaciones
- Disminuye el ritmo cardíaco
- Focaliza la atención en el momento presente, despojándose de preocupaciones y ansiedades
- Te conecta con tu conciencia y espiritualidad
- Estando en estado de relajación podemos reconfigurar nuestra mente con afirmaciones positivas
- Mejora la comunicación con nuestro cuerpo
- Iniciamos un diálogo interno amoroso y de aceptación

- Aprendes a controlar pensamientos intrusivos y preocupaciones
- Con los ejercicios de respiración (Pranayamas) mejora tu capacidad pulmonar, disminuye migrañas y dolores de cabeza - ver capítulo de pranayama-
- Mejora tu autoestima
- Disminuye significativamente el insomnio
- Aprendes a manejar estrés, ansiedad y depresión
- Te conecta con la energía de la naturaleza
- Cultivamos la compasión y la bondad mejorando tus relaciones sociales



**“Meditar es cultivar nuevas
cualidades y cultivar nuevas
formas de ser.”**

JON KABAT-ZINN





Capítulo 3

La meditación como hábito saludable

¿Cómo lograr un hábito?

Con dedicación, constancia y mucha paciencia, al principio nos costara (como todo que se realiza por primera vez).

Cualquier actividad que se quiera convertir en un hábito debe hacerse gradualmente: ir aumentando frecuencia y tiempo sin presionarnos.

"Si quieres cambiar tu mundo, debes comenzar a cultivar buenos hábitos"



MINA TRADOS

Ejercicio aplicable para cualquier hábito que queramos lograr:

Escribir el hábito que queremos en una hoja de papel. Ejemplo de como podríamos hacerlo:



Hábito → Meditar

¿Cuándo? → Todos los días

¿Por qué? → Para obtener los beneficios

¿Cómo voy a hacerlo? → Viendo sesiones diarias

Recomendaciones:

- Escribir nos ayudara a estructurarlo
- Las respuestas deben ser personales y adaptables a nuestra realidad, si no puedo hacerlo mañana y noche, escribir cuando creo que lo puedo hacer.
- Las metas deben ser alcanzables y fijarlas a corto plazo, ejemplo: Quiero cultivar la lectura diaria. La primera semana voy a leer tres veces al día durante 15 minutos, la segunda semana 4 veces al día, la tercera 5 y así sucesivamente.
- Ser amables con nosotros mismos y cambiar las metas si es necesario
- Tener claro los beneficios que obtendré y recordarlos cuando no tenga ganas de hacerlo

¿Por qué hablamos de todo esto en un E-Book sobre meditación?

- Porque la meditación puede convertirse en un hábito
- Porque nos podemos frustrar al inicio por no lograrlo
- Porque tal vez lleguemos a pensar que la meditación es solo para monjes en el Himalaya
- Saber como consolidar un hábito es muy útil y aplicable en muchas cosas
- Porque en MeditaVivir queremos acompañarte en todo este proceso y que incluyas esta práctica en tu vida.
- Confía en tus capacidades, organízate y ánclate a la intención que tengas, esto te ayudara a motivarte y reintentar lo muchas veces si es necesario.



"El tipo de vida que llevamos hoy es esencialmente el producto de nuestros hábitos: nuestras rutinas diarias, nuestros procesos diarios".

JIM BERRY.





Capítulo 4

*La importancia de
la respiración en la
meditación y usos
de los pranayamas*

La respiración consciente nos permite dirigir nuestra atención al momento presente:

Respirar no solo nos brinda oxígeno, el control de la respiración con ejercicios nos aportan múltiples **beneficios** para la **salud física, emocional y mental**. Algunos de estos son:

- Aumenta la capacidad pulmonar
- Aumenta la resistencia para hacer esfuerzos físicos
- Te ayudan a controlar tus emociones en un momento de estrés o ansiedad



**"Los sentimientos vienen y van,
como las nubes en el cielo. La
respiración consciente es mi
ancla".**

THICH NHAT HANH.



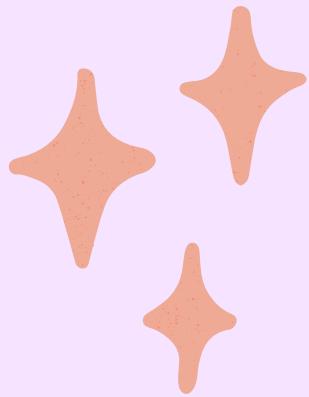
Estos ejercicios de la respiración son conocidos como **Pranayamas**.

Pranayama significa control de la respiración, control de la energía vital o del prana.

Existen diferentes pranayamas que serán enseñados durante las sesiones.

Una de las cosas más importantes a tener en cuenta es la importancia de la respiración profunda, nos induce a un estado de relajación en nuestro cuerpo y mente.

En este estado podemos descansar, vitalizarnos y configurarnos para elevar nuestra energía y estado de ánimo.



“Cuando la vida es nebulosa, el camino no está claro y la mente está embotada, recuerda tu respiración. Tiene el poder de darte la paz. Tiene el poder de resolver las ecuaciones de la vida no resueltas”

AMIT RAY





Capítulo 5

*Consejos para una
vida plena y feliz*

1- Vivir en el momento presente

Estar en el aquí en el ahora.

Es natural que incluso leyendo este E-Book puedas divagar un rato en tus pensamientos. Lo importante es que lo reconozcas y puedas volver a lo que estabas haciendo conscientemente.

Viviendo activamente los que esta
haciendo:

Cocina, cocinando.

Camina, caminando.

Escucha, escuchando.

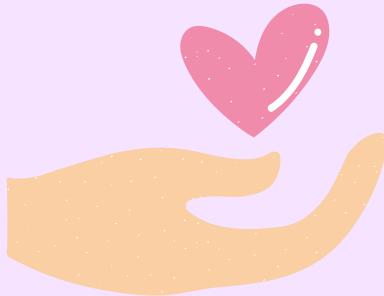
Trabaja, trabajando.

Y así con todo lo que amerite toda tu
atención...



¿Qué logramos con vivir en el presente?

- Dar lo mejor de nosotros con cada cosa que hagamos
- Mejorar la confianza que tenemos en nosotros mismos
- Evitar los llamados "fallos de la memoria", prestando atención en lo que hacemos podremos recordar mucho mejor
- Mejora las relaciones sociales, estando mas presentes, escuchando activamente a los demás
- Disminuye estrés, ansiedad y depresión



Recomendaciones para la práctica de vivir en el presente

- No frustrarte y ser amable contigo cuando pases mucho rato en un pensamiento
- Inténtalo, inténtalo y vuelve a intentarlo...
- Comienza con cosas pequeñas como estar consciente durante la ducha, cuando cocinas, cuando caminas... observa lo que hay a tu al rededor, sin juzgar, solo observando sus características. Esto ayudará a traer tu atención a tu al rededor.
- Usa los pranayama aprendidos para conectarte con tu cuerpo
- Como verás es una práctica pero con el tiempo se ira automatizando y estarás más centrado en cada cosa que hagas



"El momento presente es el único tiempo sobre el que tenemos algún dominio".

THÍCH NHẤT HẠNH



2- Disfruta de cada momento que vivas

Sabemos que hay cosas no disfrutables y que nos desagraden es natural. ¿Qué podemos hacer con estas situaciones desagradables ? reconocerlas y encontrar que nos esta enseñando.

Ejemplo: Probamos una comida que no nos gusto y nos causo malestar, sería una situación que no disfrutamos, ¿Qué podemos sacar de positivo? Si no lo hubiésemos probado no sabríamos que no nos gusta y que nos cae mal, y aprendemos que no deberíamos comerla más...

Aprender lo que no nos gusta es valioso y nos protege de cosas que puedan hacernos daño.

- Por más repetitivo que sea algo que hacemos, cada momento es único, sabiendo esto debemos disfrutarlos.

Aquí es muy aplicable el dicho:
"Estamos hoy pero mañana no sabemos".

Observa la cantidad de cosas que realizas automáticamente a diario, no sabes si algún día dejarás de hacerlo. Por ejemplo: todos los días salías libremente y podías abrazar a todos los que quisieras... con la cuarentena y distanciamiento social todo esto se ha disminuido, cuando volvamos a poder hacerlo debemos reconocer y valorar todos esos momentos, como vimos pueden pasar y dejar de pasar.

¿Qué logramos con disfrutar de los momentos?

- Aprender lo que nos gusta y lo que no
- Reconocer que todo es pasajero y que debemos darle valor
- Ser felices con las cosas que hagamos
- Mejora nuestro estado de animo,
- Estamos mas motivados a realizar cosas que puedan resultar tediosas ya que le encontramos un lado positivo
- Aumentas tu inteligencia emocional

Recomendaciones para disfrutar de los momentos:

- Como ya sabemos al principio todo cuesta, pero con el tiempo se nos hará mas fácil
- Pensar en que vamos a obtener de lo que hacemos, sea beneficioso o desagradable, sabiendo que todo es aprendizaje
- Siéntete satisfecho de disfrutar de los detalles



**"El tiempo que se disfruta es el
verdadero tiempo vivido"**

JORGE BUCAY



3- La práctica del agradecimiento

- Dedica cada mañana a agradecer por despertar: Empieza apenas te despiertes, coloca tus manos en tu pecho, cierra ojos y repite "Gracias, gracias, gracias", progresivamente puedes incluir tus propias afirmaciones, lo importante es la intención.
- Agradece a una persona al día, por llamada, en persona o por mensaje por ser parte de tu vida.
- Agradécele a tu cuerpo todo lo que te permite hacer

- Cuando te den las gracias no respondas "de nada, no es nada", acepta esa energía amablemente y multiplica esa energía, puede ser respondiendo: "gracias a ti, a tu orden, me alegra ayudarte, cuenta conmigo"
- Cuando veas a la naturaleza, envíale energía de agradecimiento: los arboles te proveen de oxígeno, las montañas te inspiran paz, el agua te mantiene, el sol te llena de energía y vitalidad. Piensa en estas cosas mientras agradeces...



“La gratitud siempre tiene cabida en nuestra vida. Estudios demuestran que la gente agradecida es más feliz porque en vez de preocuparse por las cosas que le faltan, agradece lo que tiene”.

DAN BUETTNER



¿Qué logramos con agradecer?

- Elevamos nuestra energía vibracional
- Empatizamos con los demás
- Aumenta tu inteligencia emocional
- Predispone a tu cuerpo a una sensación de bienestar
- Nos conectamos con la naturaleza



Recomendaciones para agradecer

- Comienza con afirmaciones cortas diariamente
- Si se te resulta difícil agradecer a los demás puedes comenzar haciéndolo mentalmente, enviando esa energía benéfica
- Práctica meditaciones orientadas al agradecimiento
- Toma en cuenta agradecerte a ti mismo por todo lo que has logrado



Otras recomendaciones:

- Adquiere hábitos saludables
- Sal a caminar cuando te sea posible
- Toma un poco de sol por las mañanas
- Ten una dieta saludable
- Considera iniciar un proceso psicoterapéutico y resolver conflictos internos
- Mejora las relaciones con las personas de tu al rededor
- Aléjate de situaciones o personas que te puedan estar haciendo daño: físico, psicológico o emocional

- Realiza actividades al aire libre o recreativas que sean productivas
- Dedícate unos minutos al día para estar a solas contigo y aquietar tu mente



Meditar es un estilo de vida, como verás, no es solo cerrar los ojos y relajarnos. Es ser más conscientes de nuestro alrededor y de nuestro mundo interno, es hacer las pases con nuestro interior y aquietar nuestra mente.

Es conectarse con los demás y con el todo.



Namaste.

