

# Guía para Meditar

Un breve introducción a la meditación

Fortalece tu mente



# Introducción

Cualquiera puede meditar; es algo que deberíamos hacer constantemente. Estoy seguro de que tú ya has pasado por la experiencia de la meditación anteriormente y no te habías dado cuenta. Esto es porque meditar es un estado fundamental propio de los seres vivos: el árbol o el gato viven el momento presente la mayoría del tiempo.

**Meditar es enfocar nuestra atención en el momento presente.**

## La Meditación

De hecho, los tres principales componentes de la Meditación son: atención, enfoque y observación. A partir de estos, pueden evolucionar todos los demás como la relajación, oración, la visualización, los decretos, los mantras, los mundras, y los mismos a asanas, entre otros que surgirán.

Cuando enfocamos nuestra atención y observamos, experimentamos un estado meditativo.

Cuando canalizamos o dirigimos nuestra atención hacia un objeto, se genera un enfoque en un punto específico que si observamos contemplativamente y lo sostenemos, sucede la meditación.

## ¿Cuál es la clave para meditar?

La respiración es fundamental para poder entrar al estado mental meditativo.



# Ejercicio 1

1. Durante 1 minuto enfoca tu mirada en un punto fijo y sostén los ojos en esa posición sin cerrarlos.
2. Durante 1 minuto, mira tu objetivo, dirige tu atención a los sonidos a tu alrededor.
3. Durante 1 minuto, coloca tu enfoque en los sonidos que escuches, tratando de identificar cada uno de ellos individualmente.
4. Durante 1 minuto o más, déjate llevar, observa todos los sonidos al mismo tiempo, como si fuera una pista musical. Este ejercicio puede durar hasta 15 minutos.



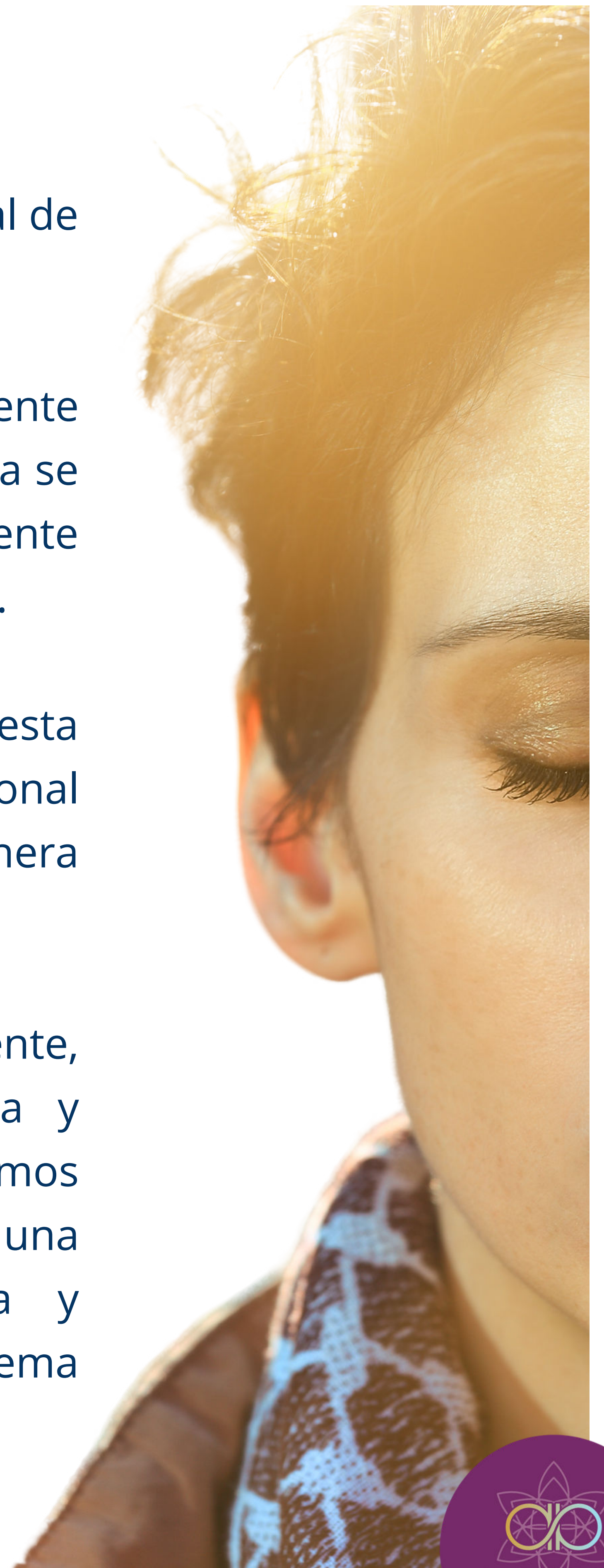
## ¿Para qué meditar?

Meditamos para entrar en una frecuencia mental de armonía y claridad.

Al meditar ponemos límites a nuestra mente negativa, esa mente que no se calla (y que nunca se va a callar), para abrir espacio a nuestra mente neutral que interpreta la realidad objetivamente.

En el momento que nuestra mente entra en esta frecuencia suceden varios cambios a nivel neuronal y endócrino que repercuten de una manera benéfica en todo nuestro cuerpo.

Cuando logramos dominar nuestra mente, logramos dominar los niveles de adrenalina y cortisol en nuestro organismo, ya que podemos mantener un estado meditativo que conlleva una relajación y una producción de oxitocina y dopamina, lo que equilibra nuestro sistema nervioso y hormonal.



# Ejercicio 2

Trabajaremos con tu mente. Para practicar silenciar tu mente, tenemos que entender que su función es pensar y que no va a dejar de cumplir con esta, por lo que vamos a a aquietarla lo más posible.

Te recomiendo elegir una actividad cotidiana que no te demande un gran esfuerzo mental; por ejemplo, lavar los trastes.

Haciendo esta actividad, procura respirar de forma largas y profunda, sin dejar de hacer lo que estás llevando a cabo.

Una vez que domines el controlar tu respiración y lavar los trastes al mismo tiempo, suelta la respiración, deja de controlarla y pon tu atención en tus pensamientos. Observa tu mente: cuando llegue un pensamiento, solamente obsérvalo y déjalo pasar como si fuera una nube. No construyas más pensamientos.

Concéntrate en lavar los trastes, en la actividad que estás llevando a cabo, cuando te des cuenta de que estás construyendo pensamientos, deten tu mente y lleva toda tu atención a la acción que estás ejecutando.

**Practica este ejercicio una y otra vez hasta que poco a poco logres desarrollar una mente silente.**



## Primeras Prácticas Meditativas



Vamos a hacer el ejercicio Número 3 de meditación. En este ejercicio se suman los dos últimos ejercicios. Vas a poner toda tu atención en tu respiración, pero sin controlarla y tu enfoque está en todas las sensaciones que hay en tu cuerpo al respirar.

**El primer paso para comenzar a meditar es observar tu respiración. Primero domina la observación de tu respiración.**



# Ejercicio 3

Toma asiento en una silla, con la espalda lo más derecha posible, de tal manera que le des espacio para que pueda crecer a lo largo de la meditación. Coloca tus manos sobre tus piernas.

Una vez lograda esta posición, cierra tus ojos y simplemente lleva toda tu atención a tu respiración, lleva tu enfoque a las sensaciones corporales que esta provoca y por último, repite mentalmente las palabras “inhalación” y “exhalación” en el momento correspondiente.

Es completamente normal que la mente comience a trabajar y te quiera distraer de la observación de la respiración. No construyas pensamientos, solamente observalos pasar como nubes, evita construir más pensamientos.

Recuerda lo poderosa de tu atención y lo potencializador del enfoque. Ayuda mucho que tu enfoque recorra las sensaciones corporales que provoca la respiración en tu cuerpo.



## Recomendaciones

- Evita poner expectativas en tus meditaciones porque puede ser frustrante, cada meditación es diferente y al principio puede haber muy buenas y fluidas, puede haber malas y frustrantes, mientras desarrollas la habilidad a través de la práctica, es mejor practicar sin ninguna expectativa. Con el tiempo y la constancia, desarrollarás la habilidad de entrar en estados mentales meditativos más profundos, más rápidamente.
- Meditar es un baño para la mente, por lo que, lo mejor es hacerlo al despertar y antes de dormir.
- Si al principio te da sueño con estos ejercicios, duérmete. Con la meditación, comenzarás a escuchar más a tu cuerpo; si estás cansada o cansado no podrás meditar.
- Antes de cada meditación puedes tomar 3 respiraciones profundas para calmar un poco tu mente.
- La meditación se van desarrollando con la práctica constante. Si meditas a diario, verás cambios rápidamente.
- Si controlas tu respiración, controlas tu mente y tus emociones, te conviene practicar la meditación.





¡Comienza a practicar hoy mismo!

**Recuerda: la  
meditación es una  
habilidad que se  
domina con la  
práctica.**

