

Habitualmente.com



10 TIPS PRÁCTICOS PARA EMPEZAR **A MEDITAR**

10 tips prácticos para empezar a meditar

Afuera todo continuaba igual, pero dentro llovía mucho, llovía sin parar.

Sólo falta entender que el clima en el mundo de afuera no es el mismo que en el mundo que llevamos adentro.

A veces parece como si una gran tormenta azotara nuestra mente, nublando nuestras emociones y afectando nuestra vida.

Eso fue lo que me paso a mí, me llovía constantemente...

Los pensamientos en mi cabeza tomaban forma de grandes gotas de agua fría que resbalaban por cada rincón.

Muchas veces lograba distraerme con algún pensamiento agradable, pero otras veces invertía valioso tiempo pensando en recuerdos del pasado, o preocupándome por el futuro, lo que solo me generaban ansiedad y estrés.

Era imposible controlar mi mente, porque cuando te llueve por dentro no puedes esconderte.

Tenía la sensación de que el tiempo pasaba como agua entre los dedos, no lograba concentrarme por mucho tiempo, reaccionaba impulsivamente ante cualquier situación de estrés, y sentía ansiedad de forma intermitente durante el día.

Era momento de hacer algo al respecto.

Me decidí a tomar el timón del barco y esquivar las olas de pensamientos que estaban debilitando mi bienestar.

¿Te ha pasado algo similar?

¿Sientes que hay algo más que está controlando la dirección de tus pensamientos?

Pues no eres el único, miles de personas sienten una falta de autocontrol sobre ellos mismos; lo cual se refleja en el trabajo, en la forma de comer, en las finanzas personales, en las decisiones diarias, en las relaciones personales, y sobretodo en la sensación de satisfacción personal y felicidad.

De hecho, después de leer los resultados de un estudio publicado en la revista *Science*, un escalofrío me recorrió toda la espalda.

La conclusión es aterradora: según esta investigación las personas prefieren recibir descargas eléctricas que permanecer solos con sus propios pensamientos *(es en serio)*.

Esta situación alarmante no puede seguir así. Sobre todo porque tú tienes en tus manos una solución práctica para entrenar tu mente.

Probablemente ya sabes de lo que estoy hablando, y por eso estás leyendo esto.

MEDITAR, es uno de los hábitos más valiosos que puedes tener en tu vida.

Por un lado la meditación es una herramienta: Puede ayudarte a combatir el estrés, promueve la salud física, ayuda con el dolor crónico, te ayuda a dormir mejor, a sentirte más feliz, más pacífico y a estar más presente.

Pero en un nivel más profundo, la meditación es una puerta a lo desconocido: Es como bucear en las profundidades de tu mente, y tomar el control de tu atención.

Meditar te ayuda a comprender a tu propia mente; te darás cuenta de lo rebelde que es, verás que se comporta como un mono que brinca de rama en rama.

Yo estaba bastante sorprendida por eso cuando empecé a meditar: Mi mente era como un circo loco, los pensamientos sin sentido aparecían de la nada llevando mis emociones y mis ideas en un recorrido salvaje con curvas y bajadas.

La buena noticia es que poco a poco he ido entrenando la habilidad para controlar mis propios pensamientos y sentirme mejor.

Estoy segura de que tú también deseas ese súper poder en tu vida y, por eso, a continuación encuentras 10 tips que te serán de gran ayuda para empezar a meditar y por fin retomar el control de tu propia mente.



Tip #1 Cuida tu postura

Seguramente tienes la imagen de un monje meditando en el suelo con las piernas cruzadas *¿cierto?*

Es una postura tradicional para meditar, sin embargo, si eres nuevo meditando te aconsejo que lo hagas sentado en una silla. Estar sentado es una posición a la que estás más acostumbrado, y por lo tanto te será más fácil y cómodo empezar.

Apoya tus pies en el suelo y coloca tus manos sobre tus rodillas dejándolas caer de forma natural.

Lo importante es que cuides tu espalda: verifica que este recta.

Imagina que tienes un hilo en tensión que va desde la punta de tu cabeza hacia el cielo. Esta imagen mental evita que te encorves durante la práctica, además te hace más consciente sobre la postura de tu cuerpo.

Tip #2 Tus ojos

La pregunta es ¿abiertos o cerrados?... la respuesta es: todo depende de ti mismo.

Yo te recomiendo que empieces con los ojos cerrados, pues te ayudara a relajarte mejor. Sin embargo, para algunas personas, esto lo hace más complicado, pues es al cerrar los párpados pareciera cómo si iniciara una caótica película, y en cambio abrir los ojos los hace más enfocados en la práctica.

Así que todo se resume en probar y ver lo que te funciona mejor a ti. De cualquier forma, aprender a controlar tu pensamientos es algo que podrás dominar poco a poco.



Tip #3 Enfócate

En la vida diaria todos en algún momento viajamos en el tiempo.

Es en serio, nos subimos a una nave imaginaria, y viajamos en nuestra propia mente hacia el pasado, y hacia el futuro. Pero muy pocas veces decidimos aterrizar en el presente.

Por ejemplo: a veces leemos un libro en piloto automático, pasamos las páginas rápidamente, y olvidamos lo que leímos; tal vez te sea familiar el llegar al trabajo y no recordar casi nada del recorrido.

Es como si constantemente nos absorbiera esta nave viajera, y nos olvidáramos de saborear el momento presente. Perdemos la mayor parte de nuestras experiencias porque estamos viajando a otro lugar mentalmente.

La meditación es una maravillosa manera de aterrizar en el tiempo presente y de ser conscientes de nuestro entorno, de nuestra vida en este segundo.

Disfrutar el momento te ayuda a reducir la ansiedad y el estrés, lo que te hará 10 veces más feliz al instante.

¿No me crees?...

Haz la prueba ahora mismo: deja de leer y por favor mira a tu alrededor: ¿Qué sonidos escuchas? ¿qué colores puedes ver? ¿qué olores percibes?

Contempla tu ambiente por unos segundos... ¿ya?

Meditar te ayuda a entrenar esta capacidad de estar más presente y de saborear cada momento. En el siguiente Tip te explico cómo y por qué.

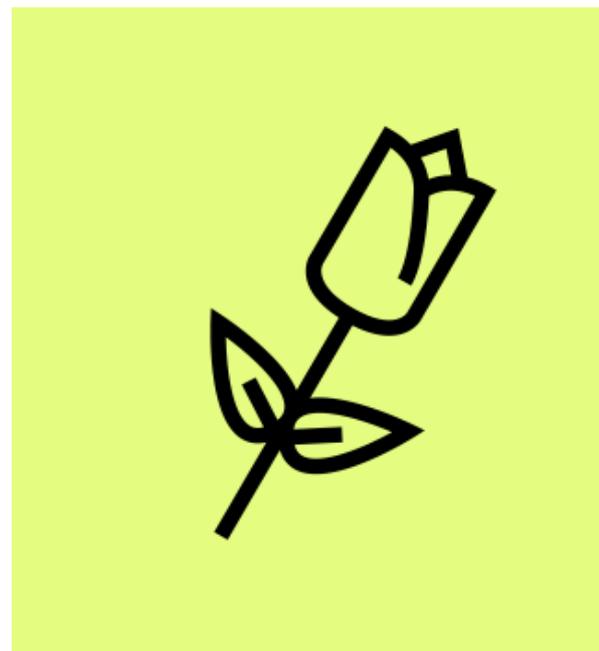
Tip #4 La respiración

Imagina que tienes una flor en tu mano derecha, y un globo sin inflar en tu mano izquierda. Bien, lo que tienes que hacer a continuación es acercar tu mano derecha a tu nariz para oler la flor, y después acercar tu mano izquierda a tu boca para inflar el globo.

¿Listo?

Huele la flor...

Infla el globo...



Lo que acabas de hacer es un ciclo completo de respiración, lo cual se convierte en una pieza fundamental en la meditación.

Según la tradición budista, la respiración conecta al mundo interno con el mundo exterior; y científicamente respirar estabiliza tu presión arterial, lo que te regala una sensación calmante de forma inmediata.

En el ejercicio anterior de la flor y el globo, probablemente respiraste un poco más lento de lo habitual, y es normal. Sin embargo durante tu meditación es mejor que tu respiración sea simplemente natural. Lo importante es sentir como tus pulmones se expanden para llenarse de aire y como sale el aire de tu cuerpo.

Enfocarte en tu respiración funciona como una ancla para entrenar tu habilidad de controlar tu atención. De esta forma cuando un pensamiento invasor se asome en tu mente, simplemente tienes que regresar tu atención a tu ciclo de respiración.

Y para hacer este proceso más fácil, continua leyendo el siguiente Tip.



1 2 3

Tip #5 Cuenta tus respiraciones

Si tienes dificultades para concentrarte simplemente empieza a contar tus ciclos de respiración. Tu primera exhalación es uno, y así sucesivamente.

Si te distraes con cualquier cosa (interna o externa) simplemente vuelve a empezar la cuenta. De esta manera, "uno" es como volver al momento presente; al mismo tiempo podrás entrenar esta habilidad para controlar tus pensamientos y concentrarte cada vez por periodos de tiempo más prolongados.

Tip #6 Tus pensamientos

Recuerdo un día en el que tenía que estudiar para un examen importante. Fui al lugar más silencioso del mundo para concentrarme: la biblioteca.

Una vez ahí, busque un lugar en la esquina para evitar cualquier tipo de interrupciones. Me senté y abrí mi carpeta pero, minutos después, comencé a pensar sobre el fin de semana, la ropa que tenía que lavar, la llamada pendiente con mis papas, el no olvidar comprar leche de regreso, entre miles de pensamientos más.

Estos pensamientos “distractores” se estaban convirtiendo en un ruido insoportable en mi cabeza, y simplemente no lograba concentrarme.

¿Te ha pasado algo parecido?...

Muchas veces nuestros propios pensamientos se convierten en nuestros peores enemigos, y no es de extrañar que durante la meditación ocurra lo mismo.

Es perfectamente normal intentar concentrarte en tu respiración y distraerte por tus propios pensamientos.

Quizás hayas escuchado que al meditar hay que intentar poner la *mente en blanco* pero, en realidad, esto no es posible. El único secreto para entrenar tu mente y lograr concentrarte en tu respiración consiste en 3 simples pasos:



1. *Ser consciente de cualquier pensamiento que aparece de repente*
2. *No tratar de eliminarlo*
3. *Redirigir suavemente tu atención a tu respiración*

Es todo, no hay más que eso. Con el tiempo tu habilidad de mantener el enfoque en la respiración irá mejorando.



Tip #7 Tus emociones

En ocasiones un pensamiento trae consigo una emoción o un sentimiento específico. Por lo tanto, meditar se vuelve aún más difícil si, al mismo tiempo, intentamos reprimir una emoción en particular.

Esto se debe a que algunas emociones tienden a reproducir historias en la mente. Especialmente la ira, la vergüenza y el miedo crean historias que se repiten una y otra vez.

La ira y la vergüenza nos hacen seguir buscando en los eventos del pasado. Mientras que el miedo tiende a aparecer en

pensamientos sobre el futuro, generalmente con historias que comienzan con "*¿Qué pasaría si ...*"

La manera de tratar con las emociones fuertes durante la meditación (e incluso en la vida diaria) es centrarse en las sensaciones corporales que acompañan a esta emoción.

¡No intentes reprimir esta emoción!

Es mejor simplemente ser consciente de la sensación e, inmediatamente después, etiquetar la emoción que estás sintiendo.

Por ejemplo: supongamos que experimentas una opresión en el pecho y, al analizar la sensación, te das cuenta de que se trata de miedo, o por ejemplo, el dolor de garganta que puede generar la ira.

De esta manera estás usando la sensación a tu favor, te vuelves objetivo, sin enredarte con el pensamiento que arrastró esta emoción.

Tip #8 El silencio

Es difícil encontrar un espacio en completo silencio. Así que si tu lugar de meditación no tiene un silencio absoluto, no te preocupes.

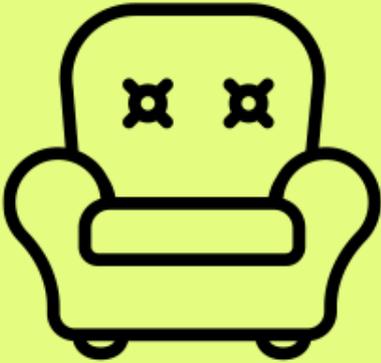
De hecho, se ha visto que el sonido blanco (*por ejemplo el sonido de una televisión sin sintonía*) tiene la misma frecuencia que las ondas en tu cerebro y, por lo tanto, ayuda a la concentración.

Si durante tu práctica hay una especie de murmullo al fondo, o algunos ruidos intermitentes, no tienes nada de que preocuparte, pues esto no afectará tu desempeño.

Yo lo he comprobado cuando voy a trabajar a una cafetería: el murmullo de las personas, los platos y la música de fondo, me ayudan a concentrarme más en lo que estoy haciendo.

Actualmente hay una gran cantidad de "música para la meditación", sin embargo cuando empiezas con la práctica no hay nada mejor como el silencio habitual con los ruidos que acompañan el lugar de tu elección.





Tip #9 El lugar

Piensa en esto: la mayoría de los restaurantes se empeñan por hacer el ambiente agradable. La intención es que tú no solo vayas y comas, sino que se convierta en toda una experiencia.

Lo mismo pasa con la meditación, haz de tu práctica una experiencia reconfortante y selecciona un lugar que consideres adecuado para ti. No hay respuesta incorrectas, solo elige el espacio que te haga sentir cómodo.

Por ejemplo, mi lugar favorito en casa de mis papas era la cocina, no sé por qué, pero me hacía sentir “como en casa”.

Tal vez para ti este lugar cómodo sea la sala de tu casa, o incluso tu auto. No importa qué lugar elijas, pero asegúrate de que te ayude a disfrutar el meditar.

Tip #10 Duración

Hace algunos años en Nepal un joven monje había pasado más de 8 meses meditando sin parar (incluso sin agua y sin alimento). La explicación científica sobre esta posibilidad de sobrevivir sigue siendo un verdadero misterio.

Con lo anterior no quiero decir que tengamos que acercarnos a la meditación con el objetivo de meditar durante meses, de hecho, dejando a un lado la parte espiritual y religiosa, esta historia nos demuestra que meditar se convierte en una habilidad mental que se desarrolla con el tiempo.



Este chico comenzó meditando por periodos cortos de tiempo hasta aumentar la intensidad de esa manera.

No hay una cifra de tiempo estándar en dónde se aprecien más o menos beneficios (aunque los estudios sugieren entre 10 y 20 minutos).

Pero al inicio de lo único que tienes que preocuparte es de ser constante; y la única forma de formar el hábito es empezar con periodos muy cortos de tiempo, y de forma paulatina aumentar la duración.

Comienza con un par de minutos, evalúa que tan constante eres y cómo te sientes. Después puedes aumentar el tiempo pero, no te obligues a meditar más si aún no estás preparado; ve poco a poco y encuentra el tiempo ideal para ti.

Extra Tip: Disfruta de meditar

Esta parte es sumamente importante. Me gustaría que vieras a la meditación como un momento para ti, como un momento para desconectar y relajarte.

No empieces pensando que es una responsabilidad más, o una actividad que no te gusta. Mejor date la oportunidad de comprobar los beneficios de aprender a controlar tu propia mente.

Te aseguro que el tiempo meditando es una gran inversión para tu bienestar.

Tu día tiene 1440 minutos, los cuales pueden ser más disfrutables si tomas solo 5 minutos para meditar.