

EMPIEZA A MEDITAR EN 7 DÍAS

Una guía práctica, directa y sencilla para iniciarte en la meditación.



Esta guía está diseñada para que te **inicies en la práctica de la meditación de una manera sencilla y efectiva.**

Sólo te llevará unos pocos minutos al día, pero empezarás a crear un hábito imprescindible para tu bienestar general.

A lo largo de estos siete días, iremos viajando y adentrándonos en los **tres pilares** fundamentales de esta práctica; **PARAR, OBSERVAR Y ACOGER.**



DÍA 1

Si no practicas yoga o meditación habitualmente, siéntate en una silla o sillón. **Apoya bien los pies en el suelo, deja caer las palmas de tus manos sobre tus muslos** y mantén la espalda recta. Imagina que un hilo invisible tira de tu coronilla hacia el cielo.

Comienza a conectar con tu respiración, calmándola si está agitada, intentando inhalar y exhalar sólo por la nariz, equilibrando el tiempo de inhalación y exhalación para que duren lo mismo.

Ya estás poniendo en práctica el primer pilar; PARAR. Intentando moverte lo menos posible, comienza a hacer un chequeo de tu estado general. Fija primero tu atención en el cuerpo, posibles molestias, dolores, malestar... y continúa luego con tu estado psíquico y emocional. **¿Cómo están tus pensamientos hoy?** ¿Agitados, calmados, dispersos? ¿Qué emoción predomina? **¿Tristeza, euforia, pereza, alegría?**

Una vez hayas terminado tu “radiografía general”, comienza a despertar el cuerpo moviendo los dedos de las manos y los pies, abre los ojos y ponle fin a este primer día de contacto.



DÍA 2

Siéntate como hicimos el día anterior y pon en práctica el mismo ejercicio de **respiración para ir calmando tu sistema nervioso.**

Hoy profundizaremos un poco más en el acto de parar. Una vez tengas fijada la postura, **ten la firme determinación de parar venga lo que venga.** El ego intentará sacarte de la quietud una y otra vez, puede que sientas picor en alguna zona del cuerpo y sientas el impulso de rascarte. Tal vez una mosca se pose encima de ti y tengas la tentación de darle un manotazo. Un ruido externo te desconcentrará y **querrás abandonar la postura y la práctica.**

Venga lo que venga, respiramos con serenidad hacia la sensación, nos mantenemos quietos y calmados y todo pasará.

Quédate en la silla hasta que aparezca alguna de estas sensaciones incómodas, y comprueba si consigues liberarte de ella o no. Hazlo siempre sin juicio. **En la práctica está la perfección,** hoy es tu segundo día y lo más normal es que sucumbas a la tentación de moverte.

Sal de la postura despacio y abre los ojos una vez te hayas puesto a prueba.



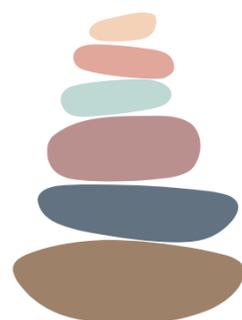
DÍA 3

Ya estás familiarizado con la postura que debes adoptar y con la respiración. También hemos dado los primeros pasos que implican el acto de parar. **Hoy empezaremos a adentrarnos en la observación.**

Como seguramente sabrás, uno de los beneficios de la meditación es que **los pensamientos se calman y bajan su volumen.** Pero para ello, debemos empezar a convertirnos en un observador externo del discurso que nuestra mente nos propone. Comenzaremos observando, al igual que el primer día, como es nuestro estado mental actual, y simplemente **intentaremos que los pensamientos vengan y se vayan sin intervenir.** Si por mi mente pasa la idea de que cuando termine este ejercicio debo llamar a un amigo, por ejemplo, y yo me doy cuenta de que **este pensamiento aparece pero no intervengo, en pocos segundos, el pensamiento desaparecerá** y vendrá otro nuevo. Si por el contrario me engancho a él, el pensamiento se irá extendiendo imaginando la conversación que tendremos a continuación.

Ese es tu **ejercicio de hoy, observar lo que aparece y dejarlo pasar.** Cuando te veas enredada en alguna de esas conversaciones, simplemente cortas y la dejas ir. Sólo el hecho de **darte cuenta y frenar es una gran victoria.**

Quédate realizando el ejercicio el tiempo que desees.



DÍA 4

Ya saber cómo va esto; Estás sentado, recto, con la firme determinación de parar, de no moverte, y de **convertirte en tu propio observador**, tu “vigilante”. Comienza a llevar a cabo estos dos actos tan importantes y haz hincapié en esta sesión en **identificar aquellos estados que tu mente determina como “malos”**. Seguro que alguno de estos días has pensado en abandonar, ha surgido la idea de que hoy estabas demasiado inquieto para meditar, o incluso has intentado transformar alguna emoción que has calificado de “negativa”.

Aquí entra en juego el tercer y último pilar; ACOGER.

No queremos cambiar, transformar, rechazar o rehuir ningún estado, esto pasará sin que hagamos nada. Se trata de acoger todo lo que venga, externo o interno, nos parezca mejor o peor. **Abrir el corazón, acoger con cariño lo que aparezca y estar al lado de cualquier emoción o sensación desagradable será tu tarea de hoy.**

Como siempre puedes invertir el tiempo que desees, pero recuerda que a mayor inversión, mayores resultados.



DÍA 5

Ahora que ya tenemos claros nuestros tres pilares, hoy haremos **hincapié en la experiencia corporal, en nuestro organismo vivo**, sin dejar nunca de lado todas las pautas y herramientas que hemos ido trabajando.

Pon el foco en tu respiración y comienza a sentirla, a experimentarla. Cómo se expande el pecho con la inhalación y cómo se contrae con la exhalación. **¿De dónde viene la respiración? Quédate al lado de esa pregunta sin darle una respuesta**, solamente sintiendo esa energía de fondo que hace que respiremos, que nuestro corazón lata, que todo en el universo funcione.

Vive el cuerpo como una experiencia y no como la idea preconcebida que tienes de él. Nota como late, como vibra, los movimientos intestinales...

Y recuerda, **si me pierdo, me disipo, me distraigo... vuelvo al presente, me mantengo quieto y calmado y acojo con cariño cualquier estado.**

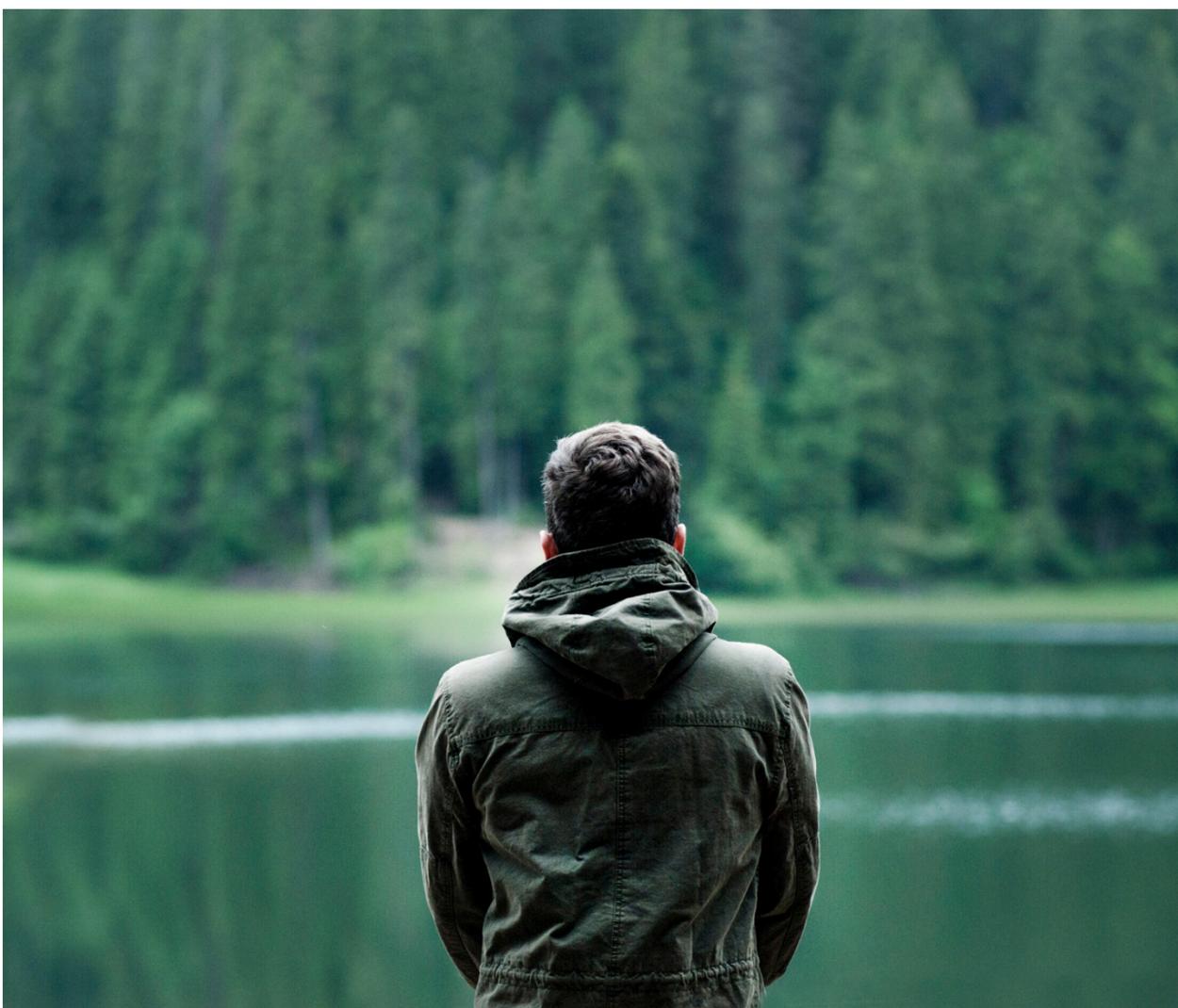


DÍA 6

Sé consciente de lo mucho que has avanzado. Has dado varios pasos firmes y seguros y tienes una idea mucho más clara y afianzada de lo que es la meditación.

Hoy nos centraremos en los ruidos externos. Pondremos nuestra atención en cómo aparecen y desaparecen, sin olvidar que aunque algunos nos parezcan más desagradables que otros, nosotros somos simples observadores. Cuando llevemos un rato acogiendo todos esos sonidos, vamos a mirar más allá. **¿Qué hay detrás de cada sonido? SILENCIO.**

Si ampliamos nuestra mirada, si no nos quedamos con la etiqueta que tenemos de las cosas, empezamos a darnos cuenta de que **detrás de cada cosa, cada sonido y cada sensación, hay un campo único del que surge todo. Un campo de energía, silencio, paz y consciencia.**



DÍA 7

¡Enhorabuena! Hoy completas tu primera semana de meditación. **Según múltiples estudios, sólo necesitamos 21 días para crear un hábito**, así que te animo a que continúes, ya llevas 1/3 del camino recorrido.

El ejercicio de hoy, consiste en que seas consciente de esa PAZ que hablábamos el día anterior.

Cuando somos capaces de aplicar esa nueva mirada que hemos ido trabajando, cuando **paramos, observamos y acogemos**, cuándo experimentamos en vez de pensar, una paz profunda nos va invadiendo. **Una paz que somos naturalmente**, pero que ha quedado escondida por todos los estímulos externos y distracciones del ego, de la mente.

Reconoce esa paz que lo envuelve todo, y sé muy consciente de que puedes acceder a ella cada vez que lo desees. Hay un oasis dentro de ti y ahora tienes las herramientas adecuadas para instalarte en él cada vez que lo necesites.



Recuerda que en Alma Viva tenemos sesiones individuales y grupales de meditación guiada, coaching, técnicas de trabajo energético, formaciones y un sinfín de actividades para que este viaje que has iniciado llegue a buen puerto.

No dudes en contactar con nosotros y agendar una sesión de reconocimiento gratuita.

GRACIAS POR LLEGAR HASTA AQUÍ.

Síguenos en todos nuestros canales para estar al tanto de las últimas novedades



@m.mariatrillo



+34 611 24 38 65