



UNA GUIA PARA MEDITAR AHORA

La práctica de la Atención Plena en la vida cotidiana.

A través de una introducción metafórica, comprobaras que meditar no encierra ningún secreto; pero el tener las pautas y las principales claves prácticas y teóricas harán que puedas experimentar por ti mismo la grandeza de saber simplemente PARAR.

Los Rasayani pertenecían a una antiquísima tradición de Faquires de la India ejercitados en las más altas y difíciles técnicas del yoga para el control de todas las funciones mentales, corporales y energéticas. Se preparaban exhaustivamente en el control del cuerpo para conseguir el dominio sobre la mente. Esta tradición contaba con métodos especiales de inducción al trance que les permitían poder estar enterrados más e 10 días bajo tierra o en el fondo del mar. Una de las formas que tenían de conseguir dinero era participar en espectáculos callejeros y demostrar sus habilidades caminando por alambres, a gran altura y sin ninguna protección.

Los faquires de este linaje aprendieron desde su nacimiento a vivir la vida del mismo modo que desarrollan una actitud correcta para caminar por el alambre. En sus espectáculos se limitan a actuar sin reacciones de ningún tipo. Actúan por amor a la acción y viven sin reacciones inútiles. Ejecutan la acción diestramente, con lucidez libres de todo pensamiento que interfiera, sin ligarse a nada, sin pasado ni futuro, sumergidos en el Momento Presente. En este linaje también eran expertos en conocimientos de la más antigua medicina y alquimia India.

Los Faquires Rasayani son conscientes de que nadie tiene un día más de vida asegurado. La Realización personal es ahora o nunca; la libertad interior se va consiguiendo cada segundo. Si lo dejas para mañana, nunca llegará mañana. Lo que tengas que ser, comienza a serlo ya, porque de hecho nunca has dejado de serlo, pero todavía no lo has reconocido. Lo que crees que eres, no eres. No hay lugar para el mañana, ni para la distracción, la holgazanería ni la indecisión. Lo que tienes que hacer por ti para despertar y conectar con tu Esencia Pura, hazlo ya. Ni siquiera tienes garantizada una respiración más. ¿A qué esperas?

Colabora con la vida pero no te resistas a ella. Los faquires saben que la vida sin consciencia y sin compasión es un mal. Y mientras la vida sigue su curso, aprovecha el impulso que esta te da para reorientarte y tomar la dirección correcta.

Dicen los faquires que todo lo que nos ayude a ser conscientes y compasivos merece la bienvenida. Descarta todo lo que aturda tu entendimiento o atolondre tu consciencia. No permitas pasar ni un solo día sin aprovechar el impulso de la vida para ganar consciencia. Cultiva semillas interiores que te ayuden a caminar por el "alambre de la vida". Paso firme y mente disciplinada, con pensamiento claro y palabra precisa, así son educados los faquires Rasayani.

No hagas como muchas personas de su vida un infierno, que además, se empeñan en compartir con los otros. El infierno nace en la mente. Solo tú puedes evitarlo y no hay nadie en el mundo, nadie, créeme, que pueda hacerlo por ti.

Extracto del Libro El Faquir de Ramiro Calle

APRENDER A PARAR, SIMPLE PERO NO FACIL

Mucha gente piensa que meditar es una actividad especial y complicada por lo que o nunca lo intentan o a la mínima se cansan.

Desde mi experiencia personal puedo afirmar que Meditar es la simplicidad misma, que no consiste solo en sentarte y cerrar los ojos, consiste en Parar y estar Presentes, eso es todo.

¿Cuántas paradas haces en tu vida, paradas de verdad, en las que te permitas detener toda esa actividad mental, quedarte en silencio y dejar que el mundo siga su curso?

Una buena táctica que a mí siempre me ha servido es la de imaginarme que en ese momento de parada, "muero" y entonces me imagino que todas mis obligaciones y responsabilidades desaparecen de inmediato. Porque si "muero" y me entrego al momento presente, no necesito hacer esa llamada ahora mismo, ni leer el correo. Lo que hago es morir intencionalmente a las prisas que me impone el tiempo y mientras tanto sigo estando viva, me libero de todo y me entrego solo al Momento Presente.

Por lo tanto para poder empezar a sentir los grandes e infinitos beneficios de la meditación debes establecer paradas desde hoy en tu vida, y empezar a pensar que no hay nada de pasivo en parar sino todo lo contrario, porque cuando decides parar, empiezas a crear un espacio para que la mente encuentre un sitio donde apoyarse y mientras podrás empezar a observar todo lo que pasa en ella con otra perspectiva, ver las cosas con claridad.

La meditación Mindfulness te enseña y ayuda a dirigir tu mente al momento presente.

CUANDO NO TE LIMITAS A TI MISMO, CRECES

¿Te has preguntado por que en muchas ocasiones actuamos y vivimos por debajo de nuestras verdaderas posibilidades?

Te contare el simpático método de amaestrar a las pulgas:

El método es muy simple, y consiste en encerrar a la pulga en un frasco, y como es lógica la pulga al verse encerrada intentara saltar muchas veces para poder salir. Pero al cabo de un rato la pulga desistirá... Y aunque quitemos el tapón ¡La pulga ya no intentara salir del frasco ¡Y no lo hará por algo tan simple como el hecho de que su cerebro cree que no puede, y si ese cerebro

no establece una creencia contraria que le permita poder saltar...os aseguro que la pulga no lo intentara nunca.

Si en tu vida existe algún área en la que piensas que estas limitado y tropiezas varias veces con la misma piedra..Y te has resignado creyendo que es imposible conseguir otro resultado, puedo afirmar que te has dejado dominar por la creencia limitante y eso hará que veas los acontecimientos de la misma forma; Te habrá pasado como a la pulga, habras olvidado tus capacidades infinitas, el poder de tu mente y de tu decisión!

Si tu cerebro cree que no puede...no habrá fuerza más grande que te demuestre lo contrario! Y esta fuerza determinara tu vida y tus posibilidades.

¿Cuándo fueron instauradas estas creencias en tu vida?¿Te acuerdas de las veces que te has dicho que no podías hacer algo?

Recuerda alguna experiencia ante la que tu cerebro cedió y creyó que no se podía.

Y Recuerda también alguna experiencia en la que te superaste a ti mismo utilizando el poder de tu intención por querer conseguirlo. En definitiva utilizaste una creencia potenciadora!!

En la Universidad de Massachusetts se han hecho estudios sobre el número de negativas que se les dicen a los niños desde los tres a los siete años. Tras instalar diminutos micrófonos en las orejas de determinados niños, y tras un seguimiento exhaustivo, se pudo saber las frases que más se le repiten a un niño en torno a 100.000 veces aproximadamente...

“No se puede” “No lo hagas” “No es posible” “Te vas a caer” “pero tú que te crees” “Es imposible” “Estas loco” “Ya verás cómo lo pagaras” “Tu no sirves para...”

Y sabes cuantas veces se les dijo SI- mediante frases capacitadoras...tan solo un **6%**

“Tú eres capaz” “Eres increíble” “¿Por qué no? “Que bien haces las cosas” “Tu sí que puedes”

Estos datos nos dicen que en general, hemos sido programados para el NO, para el negativo, para la limitación y la imposibilidad. Nuestro cerebro está más dispuesto a creer que No se puede, que no es posible, que Creer que somos capaces de lograr los objetivos que nos queramos proponer. Recuerda que la manera más eficaz de lograr cambios de comportamiento consiste en proporcionarnos nuevas vías de actuación, darnos oportunidades, salir de la zona de confort y enseñar a nuestro cerebro que Si se Puede!

Para lograr una continuidad en tu practica de meditaci3n seguramente debas revisar algunas de las creencias que har3n que desistas de la pr3ctica o que ni si quiera lo intentes.

MEDITAR, ESTAR PRESENTES, ATENCION PLENA SON CARAS DE LA MISMA MONEDA

Hay dos campos en los que podemos cultivar la atenci3n: durante la meditaci3n y durante la vida cotidiana. Durante la meditaci3n se dan las condiciones m3s favorables para un cultivo profundo y f3rtil de la atenci3n. El silencio y la quietud de la sala en la que se medita, la inmovilidad de la postura corporal, la dedicaci3n de un tiempo exclusivo para ello, la disponibilidad interna hacen de la meditaci3n el laboratorio ideal en el que desarrollar intensamente la atenci3n. No obstante, no hay que pensar que el cultivo de la atenci3n debe ser reducido al tiempo de meditaci3n, sino que por el contrario es en la vida cotidiana donde debemos aplicar los logros obtenidos durante el tiempo de LA MEDITACION.

COMO DEBERIA ESTAR ENFOCADA LA PRACTICA

A lo largo de mi vida me he encontrado con numerosas formas de ense1ar la pr3ctica de meditaci3n. No las hay mejores ni peores, ya que todas pretenden llegar al mismo sitio.

Lo que yo recomiendo es no perderse en devaneos mentales sobre si se me da mejor o peor, o si lo hago bien o mal, la pr3ctica de meditaci3n tiene que fluir sin pretender conseguir nada de antemano, para poner toda nuestra energ3a en sostener la atenci3n en la respiraci3n que para empezar es una de las cosas m3s complicadas.

POSTURA

Sentado en una silla, la espalda recta apoyada al respaldo pero sin tensi3n, el cuello y trapecios deben estar relajados piernas sin cruzar, manos sobre las rodillas, pies apoyados al suelo. Si se tiene costumbre se puede hacer sentado en el suelo sobre un coj3n bajo los gl3teos para que las rodillas puedan apoyarse en el suelo.

Los pulgares tambi3n sirven como indicador del grado de concentraci3n en la meditaci3n, pues cuando caemos en un estado somnoliento estos dedos tambi3n tienden a caer, as3 que mantenerlos en alto es se1al de que el practicante no est3 cediendo a la somnolencia. La postura seria pulgar y dedo 3ndice en contacto y palmas hacia arriba.

No conviene tumbarse ya que nos encontraríamos con un gran obstáculo el del sueño, y esto haría que la práctica no sirviese de nada.

Nunca hacer la practica después de comer ya que al igual que tumbados nos dormiríamos,

La mejor hora es cuando nos levantamos, así el cerebro esta todavía con las ondas cerebrales a un ritmo lento y nos va a ser más fácil sostener la Atención en la respiración, reservar 15 o 30 min para estar sentados con nosotros mismos, esto nos va a preparar para un día distinto, con más momentos de serenidad y menos dispersión.

También se puede realizar la práctica al atardecer, cuando hayamos acabado las actividades laborales y le podamos dedicar un tiempo a la práctica.

LUGAR

Deberá ser un lugar tranquilo en el que estemos solos y no vayamos a ser molestados ni por otras personas ni por mascotas. Para estar relajados con respecto a la hora nos podemos poner una alarma suave que nos avise del final de la práctica. Si no te es posible encontrar un lugar tranquilo, no importa, no debes posponer tu práctica por esto, no busques el momento y el lugar perfecto para meditar porque no existen, tú tienes que adaptarte al lugar y al momento del que dispones.

Importante llevar ropa cómoda, estar abrigados, de lo que se trata es de apartar los máximos obstáculos a la práctica (ruido, hambre, frio, sueño...)

COMIENZO DE LA PRÁCTICA

Cada día y antes de cada práctica, dedicar al menos un minuto a revisar la postura. La secuencia seria la siguiente:

Sentados con los ojos cerrados, ajusto mi postura y llevo la atención a mi cabeza, cuello, hombros, brazos, mano derecha/ izquierda, espalda, caderas, piernas, pie derecho/izquierdo, y de manera lenta voy mandando una orden de relajación a cada parte de mi cuerpo.

Especialmente para las personas que desean hacer sus primeras prácticas de meditación, el maestro aconseja no ser impaciente si aparecen dificultades para detener el caudal de pensamientos. Explica que la impaciencia de algunos neófitos proviene precisamente del hecho de que nunca antes habían hecho frente a la dificultad que encierra el acto de acallar el incesante diálogo de la mente. Además, “a través de la meditación, comienzas a ver la apariencia de tus pensamientos, y antes nunca te hubieras fijado en esa apariencia, hubieras seguido de largo, sumido en esos pensamientos”.

Muchos Maestros explican que, al comienzo, el caudal de pensamientos se puede comparar con una catarata. Con la práctica, este descomunal caudal comienza a parecerse más a la corriente de los rápidos, y va reduciéndose hasta que, tras haber sido como un río, “se convierte en una corrientilla”. Señala que, al iniciar la práctica, la persona tiene la oportunidad de ver, a veces por primera vez, lo que el budismo llama la Mente del Mono en acción. La comparación entre la mente y un mono no es gratuita: un mono va saltando de una rama a otra así como la mente salta de un pensamiento a otro; todo lo quiere coger, y todo le parece interesante. Al principio debemos ser pacientes y tolerantes con nosotros mismos, ya que la inquietud aparecerá en muchas ocasiones, así como la frustración y la rabia que se pueden convertir en un gran obstáculo.

La mente lo único que va a pretender al principio es sacarnos de la meditación, con picores, molestias, cansancio...hará lo imposible para que la hagamos caso. El mejor antídoto para esto, La Práctica. Así como a un caballo salvaje no se le domestica el primer día, a nuestra mente tampoco, y la tendremos que enseñar quien tiene el control de la situación, hasta que llegue el día en que sea dócil y suave, en ese momento la práctica de meditación comenzara a tener sentido.

LA RESPIRACIÓN

En mi opinión cualquier persona que quiera aprender a meditar debería hacer durante al menos varios meses ejercicios basados en la concentración sobre la respiración o cualquier otro objeto. Es una de las mejores maneras de entrenar a la mente y prepararla para prácticas más largas.

La respiración durante la práctica debe ser al ritmo de cada uno. Notaras que desde el momento en que cierras los ojos y te concentras en el cuerpo, la respiración se va haciendo cada vez más lenta y los músculos se van aflojando.

La concentración de la atención sobre la respiración es la vía principal para generar calma mental-emocional, ecuanimidad y estabilidad. Existen varias maneras de enfocar la atención sobre la respiración:

A) **Seguir simplemente el vaivén de la inspiración y de la espiración**, enfocando la atención en la sensación que produce el aire en las fosas nasales al entrar y al salir y también en el final de la espiración. Cuando espiramos, debemos ser conscientes de que estamos espirando. Si estamos inspirando debemos ser conscientes de que estamos inspirando. Si la inspiración y la espiración son largas o cortas, debemos ser claramente conscientes de esto, podemos también ser conscientes de la temperatura del aire que entra y del aire que sale.

B) **Contar las respiraciones de forma simple**. Además de seguir la respiración como se ha indicado en el apartado a), puedes contar tus respiraciones de la siguiente manera: Inspira y espira. Al final de la espiración repite

mentalmente: uno. Inspira y expira y al final de la espiración repite mentalmente: dos. Así sucesivamente hasta contar diez respiraciones. Al cabo de diez respiraciones comienza de nuevo hacia atrás.

En la meditación guiada con soporte audiovisual podrás practicar este ejercicio.

Cuando te has entrenado adecuadamente en la concentración sobre la respiración, serás capaz de generar un estado de conexión más amplio.

ESTAR ALERTA

El principal objetivo de la práctica de atención plena es incrementar el lujo de la atención de tal manera que pueda haber un estado de observación de todo lo que acontece en cada momento.

CONCIENCIA RESPIRATORIA

Para desarrollar la atención plena tomaremos un objeto de concentración central, que es la respiración. El coger un foco como es la respiración, no quiere decir que todos los demás fenómenos (los sonidos, las sensaciones corporales, pensamientos...) hayan de ser bloqueados, sino que, además de observar la respiración, ha de observarse todos los demás fenómenos, con una actitud desapegada ante ellos.

NO IDENTIFICARSE

La no identificación con el “drama de la mente” nos lleva a permanecer en un estado de atención plena en el cual los pensamientos y emociones forman parte de la experiencia, sin por ello ser el centro de la atención.

El mantener el foco de la atención en la respiración implica haber desarrollado la capacidad de atención sostenida o concentración, capacidad que se desarrolla cultivando la no-identificación, el “dejar pasar” los contenidos de la mente que no son el objeto de concentración. En la práctica de la atención plena hay una intención de permanecer presente y esto implica crear una actitud de desapego ante toda la información entrante. De esta manera, los pensamientos y sentimientos se observan como si fueran nubes en el cielo, que van pasando sin detenernos en ninguno.

¿QUE PASA SI PIERDES EL FOCO DE LA ATENCION?

Si te das cuenta que la atención ya no está en la respiración y se ha dirigido a un pensamiento, observa este pensamiento sin identificarte con él y tranquilamente vuelve a ser consciente de la respiración.

DEJA QUE LA RESPIRACION SEA ESPONTANEA

La intención básica sobre la respiración es dejar que se manifieste libremente. La práctica de mindfulness no se trata de transformar los fenómenos de la experiencia en sí, sino de integrarlos y acogerlos.

CARACTERISTICAS DE LA PRACTICA MINDFULNESS

ACTITUD RELAJADA, NO RESISTENCIA.

No se consigue un estado profundo de concentración intentando, por la fuerza, concentrar la atención en la respiración, o peleando con los pensamientos que “no dejan” desarrollar la concentración. La atención sostenida, más bien, es “descansar” en el objeto de concentración y la actitud ante los pensamientos es de desapego y aceptación incondicional. Durante el ejercicio observarás cómo la atención se dispersa continuamente, el centro pasa de la respiración a los pensamientos, diálogos mentales, emociones, etc... Es importante que cada vez que te des cuenta que el foco de la atención se ha dispersado vuelvas son normalidad a tu respiración. Esta acción representa un importante entrenamiento para la mente. Este viaje entre respiración y pensamientos lo podrás hacer mil veces hasta que entrenes a tu mente en sostener la atención.

ACEPTACIÓN

Habitualmente solemos reaccionar ante las sensaciones desagradables creando un estado de aversión y evitación. Por el contrario, cuando se observa una sensación agradable creamos un estado de apego y miedo al cambio. En el ejercicio se propone observar las sensaciones como son, abrirse a la experiencia de que todo, en esta realidad, es transitorio. Observa dejando las cosas como son, sin intentar cambiar nada. La tensión es parte de la experiencia.

Durante el ejercicio observarás partes de tu cuerpo en tensión que no puedes relajar voluntariamente, la instrucción clave es: observa la tensión sin intentar cambiarla, el conflicto no es la tensión, sino la aversión que sientes por ella.

NO JUICIO

Pueden surgir juicios sobre cada pensamiento, sensación o emoción. Si es así, mantén un estado de apertura antes estas reacciones enjuiciadoras obsérvalas y no te identifiques con ellas. A menudo, la práctica de la atención plena genera estados de frustración por el hecho de no poder concentrar la atención. En vez de identificarte con estas emociones cultiva una actitud de apertura y aceptación. Estás iniciando una práctica en la que paso a paso irás encontrando la manera de potenciar el estado de mindfulness. Todo requiere su tiempo: paciencia.

TEN CURIOSIDAD Y MENTE DE PRINCIPIANTE.

El hacer la práctica de atención plena día tras día puede generar un comportamiento mecánico, es decir, practicar con el “piloto automático” puesto. Es importante cultivar una gran dosis de curiosidad y entusiasmo por el conocimiento de uno mismo. Cada día es un descubrimiento si la atención se centra en el presente y no en lo aprendido o condicionado. Observar la experiencia como si nunca antes la hubieras observado, te hará desarrollar una capacidad receptiva sin precedentes, capaz de darse cuenta de fenómenos que antes no eran conscientes.

COMPROMISO

La práctica de la atención plena requiere de un compromiso rotundo de realizar las prácticas regularmente. Alimenta este compromiso cada día enfocándote en cómo te quieres sentir y en los beneficios que te reportara la meditación.

REFLEXION

Vivir en Equilibrio es posible, darle coherencia a tu vida también.

Todos tenemos recursos para lograrlo, lo que ocurre es que no todos tienen poder sobre sus recursos. El poder te lo dará el control sobre ti mismo. Para mí una mente sin control es una mente fuera de cobertura.

Como dicen los Faquires hay que entrenarse para "**Conseguirse a uno mismo**". Yo te ofrezco el entrenamiento, la guía y la práctica para que ya tengas el 50% del éxito!, 21 días Viviendo Consciente es un programa Magistral que llevara a tu vida a un nuevo nivel.

Confía en la Vida y pregúntate porque estás leyendo esto en este momento de tu Existencia?

No te resistas, porque la mayoría de las personas lo hacen, siempre están reaccionando y resistiéndose y así es como consumen su vida. Así se petrifican y se van muriendo lentamente como dice Neruda, y si el alambre de su vida se mueve, se precipitan de lleno al Vacío, dándose cuenta que Vivian en una falsa seguridad. Y lo peor de todo es que en esos momentos no saben utilizar sus recursos y no disponen de la Serenidad necesaria para no caer en el vacío interior.

Si quieres aprender a no pensar, vas a descubrir otra manera de ser y de sentirte, y aun en el entorno más desfavorable aprenderás a estar contigo mismo para hallar el sosiego y la claridad que siempre han estado ahí esperando a ser descubiertas.

Yo pienso que lo peor que nos puede pasar no es morirnos, si no haber pasado por esta vida sin haberla aprovechado para vencer nuestro ego, ser humildes y Mejorarnos.

Y como el aprendizaje no tiene fin, no dejes que tu saboteador interior te siga frenando y recorre conmigo este camino de Autoconocimiento Interior. Lo contrario sería seguir racionalizando la vida en vez de Vivirla con

Consciencia. Tú dispones de una inmensa Sabiduría y tienes que aprender a captar sus mensajes, vibraciones y secretos.

La comprensión meramente intelectual no transforma, en el entrenamiento 21 días Viviendo Consciente se fusionan la experiencia y el conocimiento y se abre un Camino, paso a paso, para que al abrir los ojos cada mañana te pongas en marcha para Descubrir tu propia Vida.

Paz en la Mente y Mucha Alegría en el Corazón

Victoria Muñiz

Te propongo una práctica para tu vida diaria:

Intenta buscar en esta semana 4 momentos en el día para parar y llevar tu atención solo a la respiración, pueden ser 10min o lo mínimo que puedas, se trata de que te entregues por completo a ese momento, sin intentar cambiar nada ni esperar ningún resultado, solo límitate a sostener la atención en la respiración, y cuando te sientas relajado imagina que mueres a ese instante, morir como acto de entrega total, y trata de sentir como te liberas de todas tus cargas y obligaciones. Con la practica enseñaras a tu mente a distanciarse de cualquier pensamiento que surja, pero por el momento deberás aceptarlo todo, sin resistencia. Permanecer en la respiración no es fácil, y habrá un sinfín de interferencias que nos arrastren a salir de ese momento. Pero te diré que solo hay un camino que te llevara a ir quietando tu mente, La Practica constante y firme como la de los Faquires:

“Cuando caminas por el alambre debes hacer que la atención sea tu mejor aliada, no puedes dejarte vencer por el miedo y debes confiar en tus recursos internos. Debemos pasar por el alambre de la vida como los funámbulos, con máxima atención empeñados en conservar el equilibrio, y cuando te descentres, corregir a tiempo y solo así podremos encontrar el refugio en nosotros mismos. Fluiremos y viviremos en plenitud y con consciencia.”