



Petit BamBou

Comienza y ancla tu propia práctica de meditación

Cómo integrar el mindfulness
en tu vida cotidiana



¡Te damos la bienvenida!

¡Hola!

¡Estamos muy contentos de que estés aquí!

Si has llegado hasta aquí es porque tienes un interés real en la meditación y la atención plena y deseas crear una práctica regular. ¡Estamos encantados de poder acompañarte!

Este manual ha sido diseñado para ayudarte en tu empeño de incorporar la meditación en tu día a día. Contiene consejos para establecer tu lugar de meditación, encontrar tu ritmo y mantener viva tu motivación.

Y recuerda siempre: la meditación es un regalo que te haces a ti mismo, se amable contigo mismo/a y disfruta de la práctica.

¡Comenzamos!

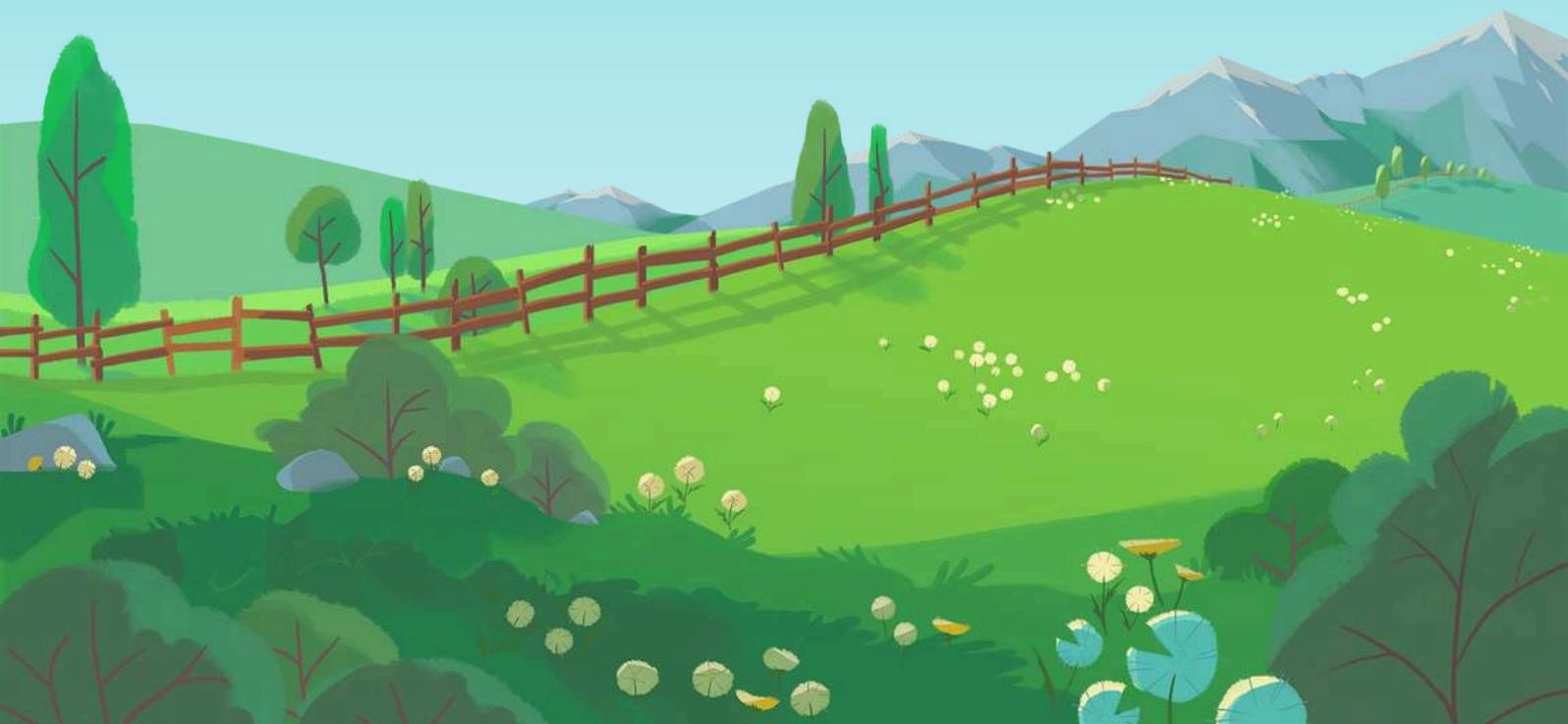


Petit BamBou



Índice

1. ¿Por qué meditar regularmente?
2. Dejar clara tu intención
3. Elegir el momento adecuado
4. Elegir el lugar adecuado
5. Encontrar la postura ideal
6. Gestionar el flujo de pensamientos
7. Aprender a avanzar con los obstáculos
8. Meditar a largo plazo
9. ¿Cómo llegar más lejos?



¿Por qué meditar regularmente?

Puede que ya sepas que son muchos los beneficios de la meditación. A continuación, algunos que han sido demostrados clínicamente:

- Reduce el estrés.
- Mejora la capacidad de concentración.
- Desarrolla la compasión, la empatía y la creatividad.
- Ayuda a mejorar la respuesta a las emociones difíciles y al dolor.
- Mejora tu autoestima.

La meditación, como en el deporte o en la música, requiere práctica. Hablar sobre la meditación o leer un libro sobre ella puede servir de inspiración, pero desafortunadamente no tiene ningún efecto físico o mental. Los frutos de la práctica de la atención plena sólo vienen con un entrenamiento regular.

Afortunadamente, hay algunos pasos sencillos que pueden ayudarte a integrar una práctica regular (quizás incluso diaria) en tu vida. El primer paso es dejar clara tu intención. ¿Ya sabes por qué quieres meditar? ¿Tu verdadera razón para meditar?



“

“La más importante es recordar lo más importante.”

Proverbio Zen





Deja clara tu Intención

¿Qué es lo que realmente pretendo conseguir con esta práctica? ¿Qué estoy buscando?

Deja clara tu intención

La intención con la que comienzas y profundizas tu práctica de meditación es muy importante. Ayuda a generar entusiasmo, adherencia, e incluso satisfacción en la meditación.

Tómate unos minutos para pensarlo. Puedes formularte la siguiente pregunta:

¿Qué es lo que realmente pretendo conseguir? ¿Qué estoy buscando?

¿Quizás estás buscando algún tipo de paz interior, reducir el estrés o la ansiedad, mejorar tu capacidad de manejar las emociones, ganar confianza? ¿Quieres entender mejor tu mente? ¿O quizás quieres mejorar tu sueño? Deja que estas razones surjan en tu mente y trata de ponerlas en palabras.

Quizás no tengas una razón definida - tal vez sólo quieres descubrir algo nuevo - es perfecto.



Consejo:

Mantén una actitud de amabilidad incondicional

Tu actitud hacia tu práctica de meditación es muy importante. Recuerda siempre, no hay meditación buena o mala, y no puedes hacer nada "malo" en este ejercicio. No se trata de producir un resultado o de lograr un cierto estado de ánimo, sino de entrenar un hábito de bondad hacia uno mismo y hacia los demás. Así que puedes relajarte profundamente y permitir que tu cuerpo y tu mente sean como son.

Crea las condiciones adecuadas para la práctica

El Tu mejor lugar y hora para meditar.



El poder del hábito

El siguiente paso es buscar las mejores condiciones para comenzar tu práctica de meditación y mantenerla a largo plazo, ya que la intención y la motivación por sí solas no son suficientes. La meditación es como la vida: algunos días estarás cansado o sin inspiración y el hábito será lo único que te permitirá continuar meditando.

Cuando un hábito está firmemente anclado en tu vida necesitarás poco esfuerzo para continuar con esa rutina.

Y para que tu meditación se convierta en un hábito, debes tener una actitud firme. Elige una hora y un lugar para tu práctica regular, al menos en la fase inicial. Y sobre todo, cree en ti y en tu capacidad para adoptar un buen hábito.



Selecciona una hora

¿Cuándo deberías meditar?

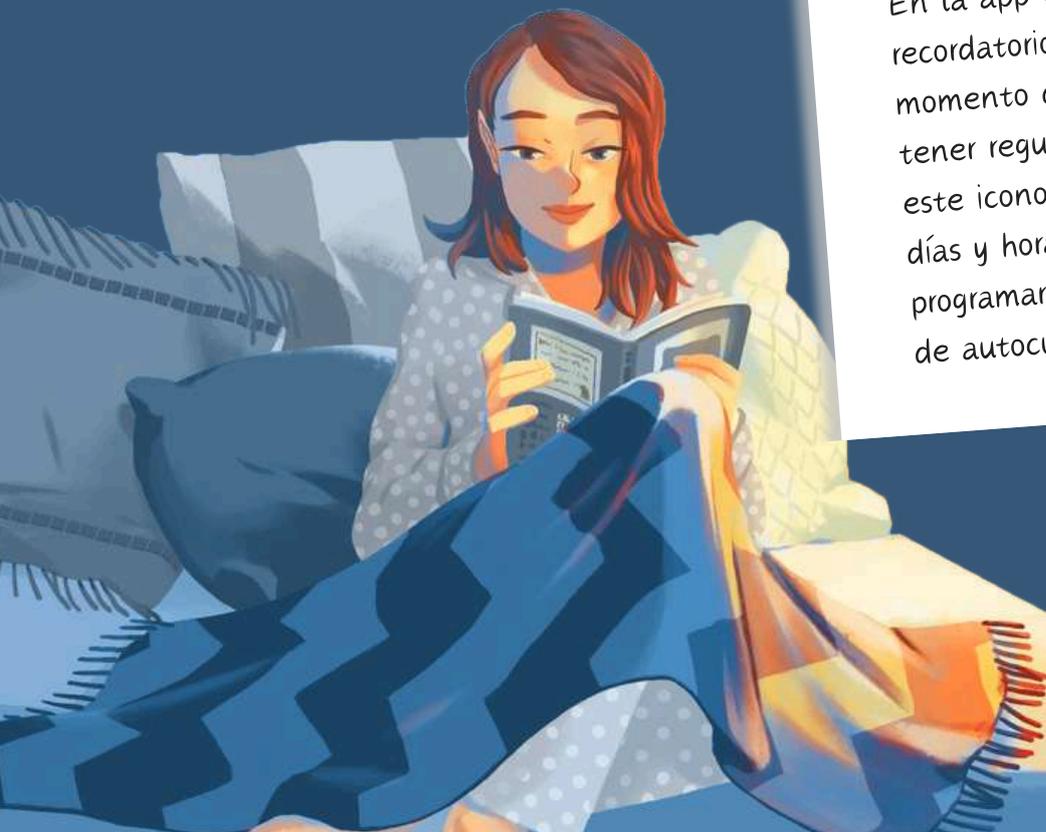
No hay buenos o malos momentos. Lo más importante es encontrar un momento que se ajuste a tu propia vida. La puedes integrar en una misma rutina en algún momento del día: por ejemplo, todos los días después de levantarse, después de ducharse, al llegar a la oficina, antes de comer, después de comer, después de hacer deporte, al llegar a casa por la noche, antes de acostarse...

De esta manera te resultará más fácil integrar esta nueva práctica en tu día a día.

Elige un momento en el que estés relativamente tranquilo/a, cuando no estés demasiado cansado y cuando necesites paz y claridad. A algunos les gusta meditar temprano por la mañana porque les ayuda a comenzar el día con más claridad mental. Otros prefieren meditar a la hora de irse a dormir, para relajar la mente antes de dormir.

SUGERENCIA: UTILIZA EL RECORDATORIO

En la app Petit BamBou puedes ponerte recordatorios que te avisen que es el momento de meditar y así ayudarte a tener regularidad en tu práctica. Busca este icono en el catálogo y selecciona los días y horas a las que te gustaría programar este momento de autocuidado.



“

*La vida es un regalo que
desenvuelvo cada mañana.”*

Christian Bobin



¿Durante cuánto tiempo y con qué frecuencia debo meditar?

"Necesitas media hora de meditación al día, a menos que estés muy ocupado. Entonces necesitas una hora".

— Proverbio tradicional

Lo más recomendable es meditar todos los días, al menos de lunes a viernes. Los fines de semana nuestra rutina puede que cambie y por tanto la práctica de la meditación resulta más complicada. No pasa nada, sobre todo al principio, practica lo que sea posible: tres veces por semana, o una vez a la semana, los fines de semana... Lo más importante es empezar y seguir adelante. Más tarde podrás aumentar esta frecuencia.

Trata de fijarte una meta realista: tal vez 20 minutos es demasiado tiempo al principio. Puedes empezar con sesiones de 10 minutos, o incluso de 7 o 5 minutos si 10 son todavía demasiado largas. Una vez que hayas logrado incorporar las sesiones de meditación regulares como parte de tu rutina diaria, podrás meditar más tiempo, por ejemplo, con sesiones de 20 a 30 minutos.

CONSEJO: ENCONTRAR EL EQUILIBRIO

El entrenamiento de Mindfulness es un maratón, no un sprint. No te pongas expectativas demasiado elevadas, pero tampoco demasiado bajas.

Trata de meditar diariamente, pero no te fuerces, así reduces el riesgo a desanimarte y abandonar la práctica.

¿Cómo puedo meditar si llevo una vida muy ocupada sin tiempo para nada?

¿Cómo puedo encontrar tiempo para meditar si tengo un trabajo con alta presión y largas horas de trabajo?

En este caso, debes ser especialmente hábil para incorporar la atención plena en tu vida. Si pasas mucho tiempo en la oficina, puede ser útil establecer tu lugar de meditación en la oficina. Por ejemplo, podrías reservar una sala de reuniones o meditar fuera en un banco. ¡También en tu puesto de trabajo!

Los vuelos y los viajes en tren o bus son también una oportunidad para tomar tiempo para meditar. También toma descansos muy cortos (de 30 segundos a 3 minutos) a lo largo del día para regresar regularmente al aquí y ahora. Recuerda que el tiempo que dedicas a meditar mejora siempre la calidad de tu presencia.

¿Y cuándo puedo encontrar este tiempo si tengo hijos?

Con los niños, a veces nuestro tiempo para nosotros mismos es limitado e inesperadamente interrumpido. Se creativo y flexible para encontrar momentos en los que puedas sentarte. Si es necesario, divide tus sesiones en tiempos más cortos: tal vez dos veces 5 minutos en lugar de una vez 10 minutos.

Para reforzar tu práctica, puedes elegir qué momentos de tu rutina diaria vas a realizar con atención plena: subir las escaleras en casa o en la oficina, tomar el café de la mañana, cepillarse los dientes, ducharse, esperar en los semáforos.... A menudo se dice que nuestros hijos son nuestros mejores maestros de meditación - ¡y eso es cierto hasta cierto punto! Aprenden muy rápidamente a encontrar nuestros "botones" que desencadenan reacciones emocionales en nosotros, por lo que nos muestran exactamente dónde están nuestros desencadenantes emocionales. Por lo tanto, es nuestra responsabilidad responder conscientemente en lugar de hacerlo sin cabeza. Cuando pases tiempo con tus hijos, presta atención a cómo te sientes en este momento. Toma un poco de distancia para poder actuar conscientemente. Si tienes un bebé, a veces la mejor solución es mantenerlo en tus brazos mientras meditas. Cuando el padre o la madre están tranquilos, el bebé a menudo se calma. Y cuando tus hijos tengan la edad suficiente (a partir de los 5 años), puedes invitarlos a meditar contigo! Por supuesto, sin forzarlos ;-)



Selecciona tu lugar de meditación

Es muy útil tener un lugar al que regresar para cada sesión de meditación. Por supuesto, el tiempo y el lugar juegan juntos y depende de ti determinar la mejor combinación.

Puedes meditar en cualquier lugar donde puedas encontrar tranquilidad y puedas sentarte cómodamente. Algunos meditan en el dormitorio después de levantarse, o en transporte público, otros en su oficina, en su jardín...

Cuando tu lugar de meditación está en casa, puedes configurarlo específicamente para la meditación - te ayudará a recordar tu rutina de meditación. No tiene que ser complicado: puede ser una silla en una esquina donde te sientas cómodo, o un cojín de meditación en una alfombra. Es importante cómo tratas tu cuerpo y tu mente durante la meditación.



Comencemos

Cómo tratar tu cuerpo y tu mente durante la meditación



Encuentra tu postura ideal

La postura es la base de la práctica. Tu cuerpo se queda en el aquí y ahora. Si estás perdido en tus pensamientos, siempre puedes volver a tus sensaciones corporales. No hay reglas estrictas sobre la mejor postura para meditar. Nadie te obliga a sentarte en la posición de loto (el símbolo más famoso o más bien cliché para la meditación). Una simple silla es suficiente. Puedes meditar en cualquier lugar, discreta y eficazmente. Lo primero y más importante es que la postura te permita respirar bien y libremente, que te sientas cómodo/a, firmemente anclado, abierto y estable. La postura debe ser, por supuesto, fisiológicamente correcta (para no dañar la espalda), y debe ayudarte a que tu mente esté clara y despierta.

Este es un ejemplo de una postura de meditación sencilla.

La postura de la cabeza debe de ser “digna”: cuello estirado y mentón ligeramente recogido.

La espalda recta pero no rígida, la pelvis ligeramente inclinada hacia delante.



Los antebrazos descansan relajados sobre los muslos.

Los muslos y las pantorrillas forman un ángulo de 90 grados.

Los pies descansan planos sobre el suelo.

Si prefieres meditar en la posición de loto sobre un cojín de meditación:

Las rodillas debajo de las caderas para aliviar la tensión de la espalda.

Tu pelvis está recta.

Las manos descansan relajadas sobre los muslos o las rodillas.



Y si te resulta más cómodo, puedes tumbarte para meditar... pero asegúrate de no dormirte.

¿OJOS CERRADOS O ABIERTOS?

Los ojos pueden estar abiertos o cerrados. A veces es más fácil concentrarse con los ojos cerrados, pero puede darte sueño. Mantener los ojos abiertos hace que sea más fácil llevar contigo los frutos de la meditación en la vida diaria. Si meditas con los ojos abiertos, descansa la mirada unos 2 metros delante de ti en el suelo.

“

Cuando ocupamos el sitio que nos
corresponde, descubrimos que somos
inquebrantables.

Jack Kornfield



Lidiar con los pensamientos

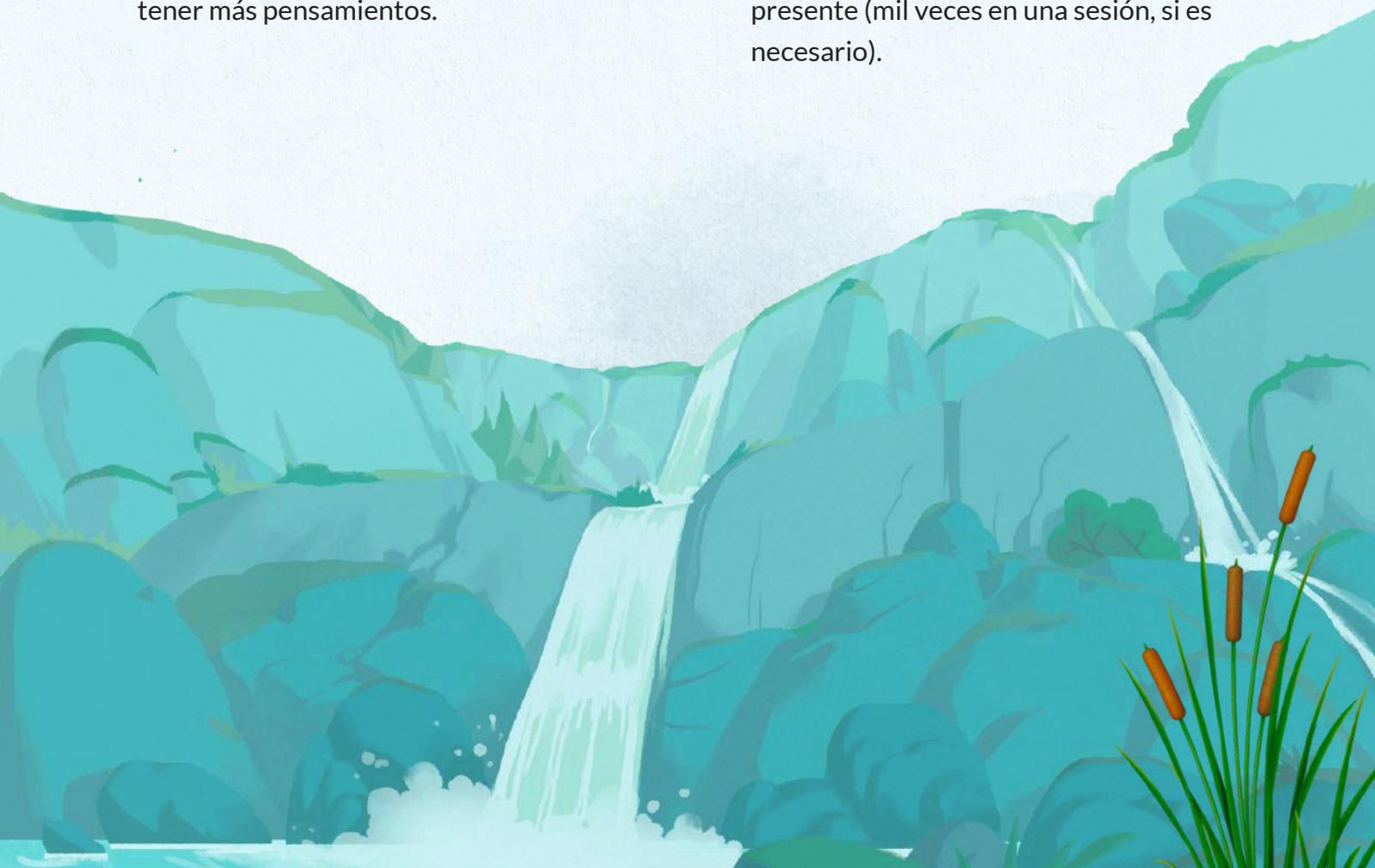
Ahora has comenzado a meditar: has dejado clara tu intención, has elegido tu tiempo y lugar de meditación, y has encontrado tu propia postura. Quizás meditas solo, o con meditaciones guiadas, como las que ofrece la aplicación Petit BamBou.

Y ahora te das cuenta, "¡Tengo tantos pensamientos!" Tal vez pienses que eres la única persona que puede inundar la mente de pensamientos tan pronto como comienza a meditar. Incluso puedes llegar a pensar que eres incapaz de meditar.

Te aseguro que a todo el mundo le pasa. Es perfectamente normal. En realidad, es imposible "vaciar la cabeza" y no tener más pensamientos.

Cuando dejamos de realizar actividades, de repente notamos el ruido de fondo de nuestros pensamientos siempre presentes. La observación de estos pensamientos representa el corazón de la meditación (y no la ausencia de ellos como se suele pensar).

Con la práctica de la meditación aprendemos a no dejar que la corriente de pensamientos nos arrastre, y a percibirla como pensamientos y no como realidad. Así que si te das cuenta de que te has perdido en tus pensamientos, no te culpes, se amable contigo mismo. Incluso puedes felicitarte porque estás consciente y presente de nuevo. Recuerda siempre que el núcleo del ejercicio es observar los pensamientos y regresar al momento presente (mil veces en una sesión, si es necesario).



Lidiar (quizás) con el dolor físico.



Sentarse durante mucho tiempo puede causar incomodidad, incluso dolor. O quizás en ese momento que has parado tu actividad te das cuenta que existe en una parte de tu cuerpo y no te habías dado cuenta antes.

Cuando eres consciente del dolor, éste suele ocupar (y desbordar) tu mente. La meditación te da la oportunidad de ver estos sentimientos de manera diferente.

- El primer paso es reconocer este dolor. Nombra y localiza ese dolor. Por ejemplo: "siento dolor en la espalda".
- Observa atentamente esta desagradable sensación: ¿dónde se encuentra exactamente? ¿tiene color? ¿textura? Permítete esta observación consciente, y acepta otras sensaciones que puedan surgir.
- En ese momento puedes decidir conscientemente cómo quieres responder: o bien meditar más y mantener el dolor en el borde de tu conciencia, cambiar tu postura, tomar un descanso.... Por supuesto, durante la meditación puedes moverte.

Si decides cambiar de postura, hazlo conscientemente y no en modo piloto automático. Inicia el movimiento desde la mente, siente todos los músculos que están en acción, muévete tan lenta y conscientemente como te sea posible con cada movimiento del cuerpo. Siente si el dolor disminuye lentamente y cómo lo hace.





Aprender a trabajar con obstáculos

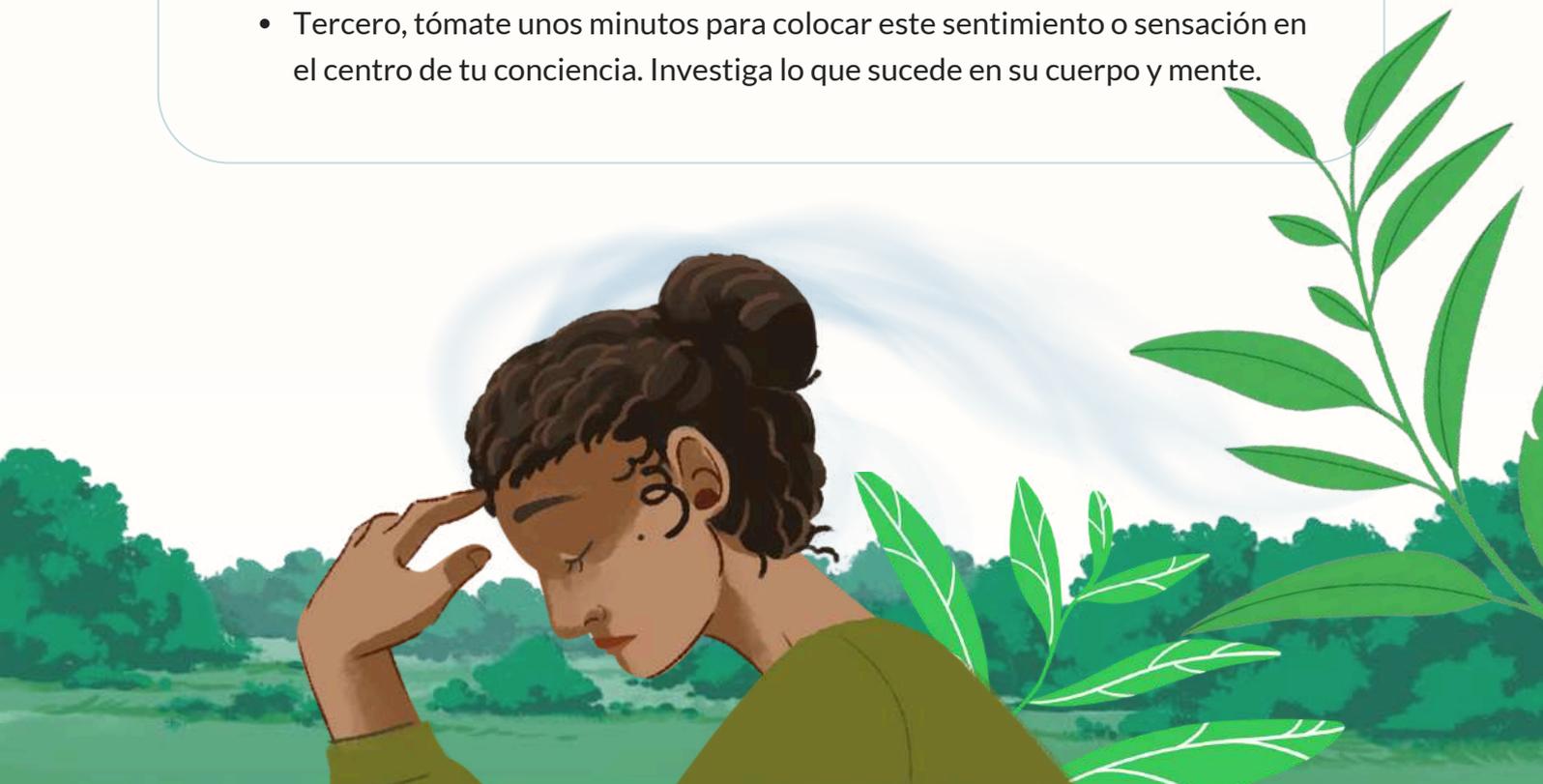
**Cómo aprovecharse de las
dificultades de la práctica**

Trabajar con obstáculos

Tarde o temprano todo meditador encontrará obstáculos: nos sentimos somnolientos, experimentamos emociones difíciles, somos interrumpidos por acontecimientos externos o nos aburrimos. Es parte del viaje encontrar estos obstáculos y aprender a lidiar con ellos. La actitud general hacia estas dificultades, como siempre en la meditación, es de bondad incondicional. En lugar de reaccionar rápidamente, utilizamos nuestro entrenamiento de atención plena para elegir libremente nuestra respuesta.

El proceso es siempre así:

- Primero, date cuenta de lo que está pasando dentro de ti. Nombra tus pensamientos, sensaciones corporales o emociones por ti mismo: "Estoy cansado y soñoliento", "Todavía estoy muy enfadado", "Estoy aburrido y quiero levantarme inmediatamente", "Estoy totalmente perdido en mis pensamientos".
- Segundo, trata de no resistirte y tener compasión hacia ti mismo. Mira si te estás culpando por dentro. Si es así, relájate y recuerda que todo lo que aparece en tu mente está completamente bien, y que todo el mundo tiene que trabajar regularmente con tales dificultades. Trátate como un buen amigo que te apoya incondicionalmente.
- Tercero, tómate unos minutos para colocar este sentimiento o sensación en el centro de tu conciencia. Investiga lo que sucede en su cuerpo y mente.



Por ejemplo, puedes realizar preguntas si te resulta útil:

Para la somnolencia:

¿En qué parte de mi cuerpo siento esta somnolencia? ¿En mi cabeza? ¿Mis ojos?
¿Mi pecho? ¿Da lugar a ciertas emociones en mí? ¿Frustración? ¿Desaliento?

Para el aburrimiento y la impaciencia:

¿Cómo se siente ser impaciente?
¿Qué pasa en mi mente cuando me aburro?
¿Dónde siento este aburrimiento en mi cuerpo?
¿Qué pasa si observo este sentimiento durante un minuto más? ¿Todavía estoy aburrido?

Para emociones difíciles como la ira o la tristeza:

¿cómo se expresa esta emoción en mi cuerpo?
¿Dónde lo siento más? ¿En mi pecho? ¿En mi garganta?
¿Tengo calor o frío? ¿Qué pensamientos desencadena?

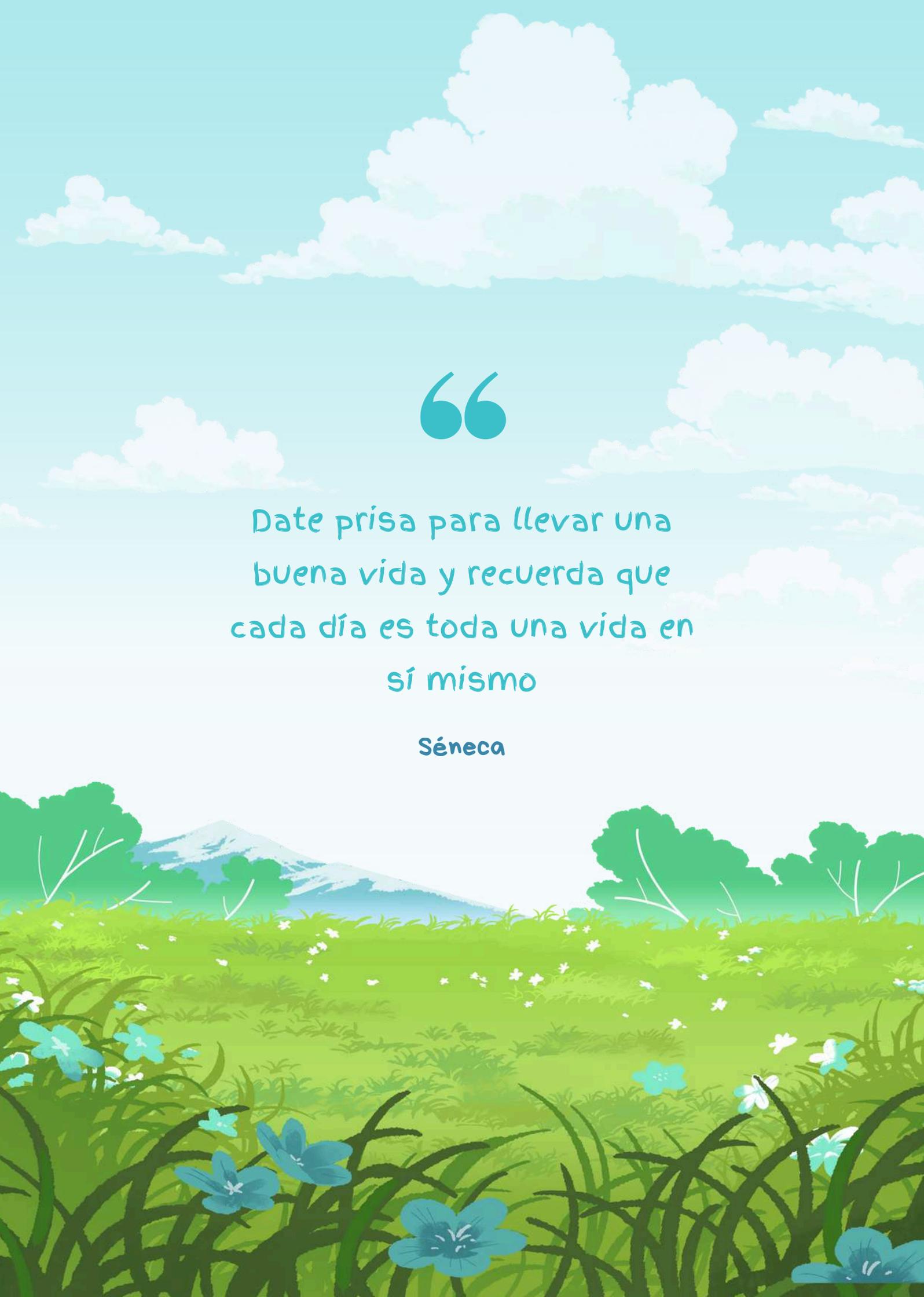
Para los ruidos que te distraen de tu meditación:

¿Qué es lo que realmente escucho?
¿Qué se siente en mi mente al oír esos ruidos?
¿Generan ciertos pensamientos o incluso emociones en mí?

Cuando aparecen pensamientos que te alejan del momento presente, sólo observa y disuélvelos suavemente, y vuelve suavemente a tus sensaciones físicas.

Cuando estos sentimientos se hacen fuertes, puedes decidir conscientemente tomar un descanso en tu sesión o interrumpirla por completo. Es importante ser amable con uno mismo y no abrumarse por las emociones.

Si ciertas dificultades se repiten, quizás debes replantearte las condiciones de tu práctica. Si, por ejemplo, siempre estás cansado, podrías preguntarte si debes elegir otro momento para meditar.



“

Date prisa para llevar una
buena vida y recuerda que
cada día es toda una vida en
sí mismo

Séneca



Meditación a largo plazo

Cómo refrescar tu inspiración y mantener la motivación.

Motivación e inspiración

Para tener adherencia a la práctica de la meditación, la inspiración juega un papel importante. Nos ayuda a encontrar alegría y placer en la meditación y a sobrellevar los momentos más difíciles en los que la meditación no es tan agradable.

Puedes probar los siguientes consejos para renovar tu inspiración:

- Recuerda a menudo tu propósito. Con la práctica, esta motivación se hará aún más aguda y profunda.
- Ten siempre en mente los frutos de la meditación a corto y largo plazo que te motivan a practicar.
- Realiza siempre un pequeño ritual antes de tu sesión de meditación.



Algunos ejemplos de rituales previos a la meditación:

- Estírate, haz algo de yoga, etc.
- Lleva un libro de meditación a tu lugar de meditación y lee algunas páginas.
- Concéntrate durante unos segundos en tu motivación profunda.
- Confirma tu compromiso: recuérdate a ti mismo: "Ahora comienza mi tiempo de meditación. El resto puede esperar".

Más consejos para mantener la motivación:

- Lee libros y artículos sobre meditación. Encuentra autores que te inspiren a través de sus vidas y obras.
- En Petit BamBou tienes diferentes programas de meditación sobre diferentes temáticas. Si el tema de un programa que hayas empezado no resuena contigo, prueba un nuevo programa sobre otra temática. Recuerda que no todos los días te sientes igual y que en la app puedes encontrar meditaciones para cada momento emocional de tu vida.
- Prueba a meditar en grupo de vez en cuando para compartir experiencias: Por tu zona seguramente encontrarás grupos de meditación e incluso la posibilidad de hacer un retiro (un día, un fin de semana o más tiempo).

¿QUÉ HACER SI HAS PERDIDO EL HÁBITO?

Ciertamente habrá momentos en los que perderás el hábito de la meditación debido al cambio de rutinas, responsabilidades o intereses que necesitarán de tu atención.

No hay problema. No te preocupes y siente curiosidad por identificar los acontecimientos, pensamientos y sentimientos que te han llevado a olvidar tu práctica. Observa también tus sentimientos actuales: ¿cómo te sientes ante la perspectiva de volver a meditar? Deja que estos pensamientos positivos o negativos pasen lentamente.

Se compasivo hacia ti mismo y recuerda siempre que cada día es un nuevo comienzo. Puedes empezar de nuevo hoy sin sentirte culpable.

Y finalmente...

...disfruta de tu meditación!

Recuerda que no hay objetivos, así que no hay presión.

Deja ir tus expectativas.

Confía en que tu práctica de la meditación dará frutos.

No tienes nada que hacer, sólo siéntate ahí, dedícate tiempo.





Petit BamBou

¡Gracias!
y hasta pronto

