



ALTANA

PROGRAMS

Instagram: @altana_programs
www.altanaprograms.com



PROGRAMAS BÁSICOS



PROGRAMA DE MEDITACIÓN

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE PROGRAMA?

1. Porque para la mayoría de la gente la meditación es algo desconocido.
2. Porque meditar tiene beneficios increíbles que están científicamente comprobados.
3. Porque hay poca información útil e integral para que la gente aprenda a meditar.

Y SOBRE TODO...

Porque meditar es una práctica que mejorará tu vida de mil maneras.

Porque es fácil de hacer.

No necesitas nada más que tu mente y es el **primer paso para seguir el camino del guerrero.**



SIEMPRE PARA TI



¿QUÉ VAS A LOGRAR?

Vas a:

- Aprender a observar tu mente. Explorar tus sentidos, emociones y pensamientos.
- Mejorar tu capacidad de atención.
- Mejorar el control de tus emociones.
- Ser más consciente de la vida que estás viviendo.
- Aprender los conceptos básicos de la meditación.

LA CONSECUENCIA SERÁ:

Que te conocerás mejor a tí mismo/a:

Podrás identificar tus emociones y controlar tus pensamientos. Tendrás más claridad en tus decisiones y la forma en que vives la vida. Gestionarás mejor los momentos difíciles y disfrutarás de una mayor serenidad y paz interior.

Además serás una persona más relajada, con mayor capacidad de concentración, mejor memoria y mayor sensación de satisfacción con la vida.

Entre muchas otras cosas, siempre y cuando consigas implementar la meditación en tu vida de forma correcta.

Y espero de corazón que lo consigas.

PROGRAMA DE MEDITACIÓN

INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN



¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

Si le preguntas a una persona *¿qué es meditar?* le vendrá a la mente una persona sentada con las piernas cruzadas, haciendo un círculo con los dedos, diciendo “ooooommm”. O simplemente una persona con la mente en blanco.

Este concepto es bastante erróneo.

Se puede decir que meditar es hacer ejercicio con la mente.

Del mismo modo que para hacer ejercicio puedes entrenar de muchas maneras (puedes ir al gimnasio, salir a correr y lo puedes hacer bien o mal) **con la meditación pasa lo mismo.**

Se puede meditar de varias maneras en función de lo que quieras conseguir, pero hay que **saber cómo hacer estas meditaciones** para que sean realmente efectivas. Hay que aprender a meditar y hacerlo bien.

Igual que **saber cómo entrenar para lograr resultados** y hay que saber **cómo meditar.**

Las formas de trabajar la mente que veremos aquí son:

1. El control de la atención.
2. La observación y generación de emociones.

También existen otras formas de meditar, cómo la meditación para cambiar la imagen propia (la forma en cómo nos vemos a nosotros/as mismos), o las meditaciones con diferentes mudras y mantras. Pero en este programa de básicos nos vamos a centrar en estos dos primeros grupos.

Los ejercicios de atención y de observación de las emociones.

Nos centramos en ellos porque son los mejores para comenzar con la práctica de la meditación de forma habitual.

Además cada una de estos métodos agrupa diferentes formas de meditar. Diferentes ejercicios que podemos hacer dentro de cada una de estas prácticas.

Por ejemplo, **para meditar con la atención** podemos concentrarnos **en nuestra respiración** de forma constante. O podemos hacer ejercicios para **recorrer nuestro cuerpo** para sentir las **sensaciones físicas** de cada parte, e incluso hacer observaciones de sonidos.

Y **al meditar con las emociones** tendremos un ejercicio diferente en función de cada meditación que estemos evocando. Lo veremos más adelante, pero básicamente evocaremos emociones para sentirlas y **sentir cómo se sienten en el cuerpo.**

Para **experimentar la sensación de las emociones.** Para sentir cómo nos sentimos al sentirlas.

Suena redundante, pero es así. Meditar con las emociones es **poner distancia con la sensación emocional** para observar su efecto en el cuerpo. Como si fuéramos observadores imparciales de nuestra propia emoción.



PODEMOS DECIR QUE

Meditar es ejercitar la mente.

Es un **trabajo activo y deliberado** para **fortalecer el cerebro en cada una de sus capacidades**. A la vez, le estamos enseñando al cerebro a ser más consciente de sí mismo.

Es literalmente como **ir al gimnasio** pero para **nuestro cerebro**.

Entrenamos para mejorar nuestra capacidad de **atención y concentración**, nuestra **gestión emocional** y nuestra **capacidad de autoobservación**. Además de reducir la reactividad de nuestra mente.

Y por eso **es tan importante**.

Porque de una forma muy errónea **asumimos que somos como somos y ya está**.

Asumimos que tenemos ciertas características y que estas son fijas en el tiempo. Que somos como somos y ya está.

"Yo me concentro bien".

"Yo me concentro mal".

"Yo soy muy tranquila".

"Yo soy muy nervioso".

"Yo es que soy muy explosivo".

Nos categorizamos dentro de estas cualidades mentales como si fueran inamovibles.



Y aunque es cierto que nuestra **naturaleza personal** y nuestro entorno van a hacer que tengamos **ciertas tendencias**, podemos modificar y cambiar nuestra mente. Nuestras **características de la personalidad son moldeables** y las podemos modificar en el sentido que queramos **si sabemos cómo hacerlo**.

Utilizando de forma consciente **el poder de la sustitución**.

Veremos el concepto de la sustitución varias veces a lo largo de cada uno de los programas de Altana. De forma resumida **sustituir significa enseñarle al cerebro nuevos caminos**.

No se puede obligar al cerebro a "dejar de hacer algo". El cerebro no puede olvidar un proceso o una mecánica de funcionamiento de forma deliberada. **Pero puede sustituir una forma de funcionar por otra** y hacer que esta nueva forma sea la habitual.

Podemos actualizarnos para funcionar de una mejor manera.

Construiremos nuevos caminos en nuestro cerebro. Nuevos caminos que harán que actuemos y nos comportemos de una forma distinta. Y que lo hagamos de forma natural porque estos caminos sustituirán la antigua forma de comportarnos.

Serán nuestros nuevos caminos de menor resistencia. Nuestras nuevas "formas de ser", "nuevas formas de pensar" y "nuevas formas de actuar". Y haremos esto en cada uno de los Programas de Altana.

EL PRIMER PASO DEL CAMINO DEL GUERRERO ES FORTALECER LA MENTE

EL PRIMER PASO

Pero debemos empezar con la Meditación (esta vez con mayúsculas), precisamente para **facilitar que nuestro cerebro pueda hacer estos cambios**.

Tenemos que entender que estos cambios se pueden hacer porque nadie nos lo ha enseñado antes.

Nadie nos ha enseñado a **observarnos y comprender nuestra mente**.

Nadie nos ha dicho *“Obsérvate cuando pierdas la atención y vuelve a concentrarte”*. *“Vigila tus pensamientos y observalos”*, *“Cuida tus pensamientos y diálogo interno”*, ni tampoco nos han enseñado a observar nuestras emociones, ni a comprenderlas, ni a gestionarlas.

Y mucho menos nos han enseñado a entrenar nuestro cerebro.

Por eso debemos empezar a meditar.

- Porque la meditación **te permitirá aprender a concentrarte**. A mantener un objeto de observación en la mente. A controlar tu atención.
- **Después te enseñaré a observarte**. A mirar dentro de ti. **Sin juicios y sin pensar en cómo deberías de ser**. Sin juzgar cómo deberías de estar pensando o cómo te deberías estar sintiendo. Solamente **desarrollando tu capacidad de observarte y aceptando esa observación**.
- Y así **serás capaz de tomar las riendas de tu mente**. Serás capaz de cambiar tu forma de pensar, tu forma de sentirte y tu forma de actuar. **Podrás** tomar las riendas y **dirigir tu vida hacia donde quieras**.



Sin embargo, (y desafortunadamente) la meditación se ha asociado **de forma exclusiva** a las religiones, la filosofía oriental, las corrientes new age, el esoterismo, las energías cósmicas y este tipo de cosas.

Y **esto no es malo**, para nada. Para mucha gente esto es una parte importantísima de la meditación y cada persona es libre de practicar su espiritualidad de la forma que considere.

Es parte de la libertad humana y personal que nadie debe cuestionar. Mientras no se haga daño a nadie, que cada uno haga lo que quiera con su vida.

Sin embargo, no es necesario tener este tipo de creencias para practicar la meditación.

Aunque **muchas personas por rechazo al mundo espiritual dejan de pensar sobre la meditación como algo serio**.

Esto es realmente desafortunado porque crea una barrera que no permite que la mayoría de la gente se beneficie de todos los beneficios de meditar.

Y esto es muy triste especialmente si tenemos en cuenta la cantidad de **beneficios científicamente probados** que tiene. Increíbles y estudiados en las universidades de todo el mundo.

Y por eso, para que entiendas los beneficios probados de la meditación vamos a empezar por ahí.

POR LA CIENCIA



LOS BENEFICIOS CIENTÍFICAMENTE PROBADOS DE MEDITAR



La meditación ha sido **estudiada profundamente** y esto ha generado **evidencia científica muy amplia** en su favor. Tenéis una tabla con los principales estudios y los enlaces para leerlos en altanaprograms.com.

Pero para hacerlo fácil podemos **resumir los beneficios científicamente probados de la meditación** en los siguientes puntos:

A corto plazo:

- Produce un efecto de relajación.
- Reduce el estrés.
- Mejora la atención y la capacidad de concentración para tareas inmediatamente posteriores a la meditación.

- Por otro lado, meditar también mejora el sistema inmune.
- Reduce el insomnio.
- Previene el deterioro cognitivo y esto reduce la probabilidad de desarrollar enfermedades como el Alzheimer o la esquizofrenia.

En el Largo Plazo (aquí viene lo más interesante):

- Produce cambios en la fisiología del cerebro:
 - Aumenta la materia gris en las zonas asociadas al aprendizaje y el control de las emociones.
 - Aumenta la actividad de las ondas alfa en el cerebro durante el desarrollo normal del día. Que traducido significa que las personas que meditan habitualmente tienen una mayor sensación de felicidad y otras emociones positivas.
 - Reduce el tamaño de la amígdala, que se traduce en:
 - Menor estrés, que además mitiga el riesgo de desarrollar cáncer por varias razones;
 - Menor impulsividad;
 - Mejor control de las emociones;
 - Menor presión sanguínea.
 - Aumenta el tamaño y actividad del córtex prefrontal, que mejora las funciones ejecutivas del cerebro que son:
 - El control inhibitorio (lo que nos da la capacidad de gobernarnos a nosotros mismos).
 - La memoria de trabajo (es la parte de la mente con la que funcionamos día a día, para hacer cálculos mentales, listas de la compra, mantener conversaciones, etc.)
 - La flexibilidad cognitiva (es la capacidad de ver las cosas desde diferentes ángulos y perspectivas, y de crear nuevos hábitos).
- Protege el ADN. La meditación ha demostrado tener influencia en la longitud de los telómeros de los cromosomas, el principal indicador de la juventud de nuestros cromosomas.

EL BENEFICIO MÁS IMPORTANTE

Meditar hace que **te conozcas mejor** a ti mismo/a.

- Hace **que seas capaz de observarte** - aumento de la corteza cingulada e ínsula.
- Capaz de **cambiarte** -mayor flexibilidad cognitiva.
- Y capaz de **controlarte** - corteza prefrontal desarrollada y amígdala reducida.

Y estos son los verdaderos beneficios de la meditación.

Por eso es la base del camino del guerrero y por eso existe el Plan de Meditación Super-Brain.

Pero antes de pasar a **las formas de meditar** es bueno que **conozcamos un poco mejor nuestra mente.**

Que sepamos qué vamos a experimentar al meditar y así entendamos también por qué ocurren los cambios dentro de nuestro cerebro.



ATENCIÓN

CONSCIENCIA





COMPRENDE TU MENTE 1



LA ETERNA LUCHA

Cuando empezamos a meditar **tomamos el control de nuestra mente.**

Despertamos la atención y **empezamos a controlar nuestra mente para decirle a dónde ir.**

Pasamos del pensamiento inconsciente o automático, al **pensamiento específico y la atención concreta.** A la observación del presente.

Y este primer paso puede ser complicado de dar, porque solemos tener la mente demasiado ajetreada y activa como para decir “voy a parar y voy a meditar”.

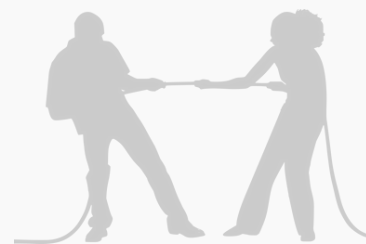
Pero se puede dar.

Y la mejor forma para frenar ese ajetreo mental es haciendo **unas respiraciones profundas y pausadas.** Para **empezar a calmar la mente.**

- **Inhalando por la nariz y exhalando por la boca.**
- **Unas tres o cuatro veces.**
- **Con mucha profundidad.**

Pasando poco a poco a respirar por la nariz a un ritmo normal. Sin intentar forzar respirar de una forma concreta. Dejando a la respiración ser natural y observando cómo es. Si nuestra influencia.

Concentrándonos en nuestra respiración. Atendiendo a las sensaciones del aire al entrar. La velocidad del aire al salir. El subir y bajar del pecho y la barriga. Y otras sensaciones que provoca la respiración en nuestro cuerpo. El aire frío al entrar por nuestras fosas nasales y el aire caliente al salir por ellas.



Sin pensar, analizar o juzgar cómo debería de ser.
Sin cambiar nada.

Al hacer esto **ya estamos meditando con la atención.**

Puedes probar a hacerlo durante algunos minutos y comenzar a observarte.

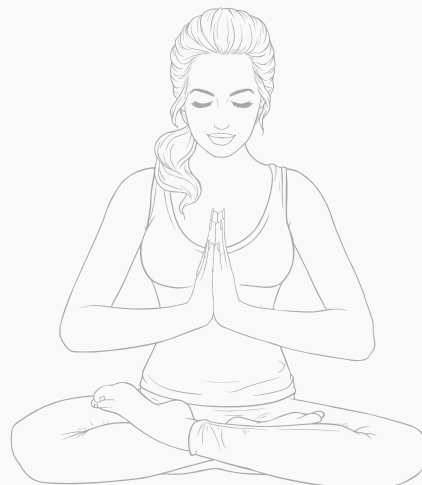
Y en cuanto empieces a hacerlo **sentirás la lucha.**

La lucha entre la atención y la distracción.

Entre lo que queremos hacer (que es concentrarnos en la respiración), y las distracciones que nuestra mente va a generar. Pérdida del foco, pensamientos espontáneos y aleatorios, diálogo interno.

En definitiva divagación y distracción.

Y esto va a ocurrir siempre. Aunque no quieras.
Y no pasa nada.





COMPRENDE TU MENTE 2



Tu mente va a hacer que pierdas la concentración. Tu mente se va a distraer y va a generar pensamientos de forma espontánea.

Porque la tendencia **natural de la mente y el cuerpo es la divagación**. Es estar soñando despierto/a. Imaginando cosas, anticipando eventos y manteniendo diálogos internos.

Probablemente porque para el cuerpo **mantener este estado mental es menos costoso energéticamente** que estar prestando el 100% de tu atención a una tarea concreta, y además estar en este estado tiene también sus funciones. Esto lo vemos en más detalle en algunas de las lecturas del Plan Super-Brain.

Por ahora nos basta ser conscientes que cansa menos ver la tele que atender en clase o estar trabajando. ¿Verdad?

Por eso **cuando empezamos a meditar nos encontramos con esa lucha interna**. Nos encontramos con **la propia resistencia de nuestro cuerpo a la concentración**. **Aparecen las distracciones**.

Dicho de forma sencilla.

CUANDO MEDITES TE VAS A DISTRAER



Y cuando te distraigas tienes que **volver a traer tu atención al foco de tu meditación**. Que normalmente será **la respiración**, que también **podrá actuar como un ancla para nuestra concentración**.

Esto lo entenderemos mejor según vayamos avanzando. Pero **básicamente el proceso es que empezamos a meditar** (pensando en la respiración por ejemplo) y llegado cierto punto **nos distraemos**.

Y no sabremos que nos hemos distraído hasta que pase cierto tiempo y la consciencia diga:

“Aaa joder pero si estaba meditando. Estaba concentrándome en la respiración y ahora estaba pensando en el trabajo. Me he distraído”.

Y en ese momento **podrás retomar el control y devolver el foco a tu meditación**.

Durante la meditación esto **ocurrirá constantemente**.



EJERCICIO CEREBRAL 1

Cada vez que retomes el control después de una distracción, **estarás haciendo el mismo ejercicio** que levantar una pesa en el gimnasio pero para tu cerebro.

Y cuantas más pesas levantas, más fuerte te haces.

Y por eso trabajar la atención desarrollará tu cerebro en:

- La zona de la atención - sujetar el peso. **Sujetar la atención.**
- La zona de la autoobservación - hacer una repetición con el peso. **Retomar el control** de la atención.

La zona de la atención del cerebro se desarrolla porque **trabajas sujetando la atención** y luchando contra las distracciones.

Y la zona de la autoobservación se desarrolla porque **practicás darte cuenta de ti mismo/a**. De tus propios pensamientos. Cada vez que te distraes y retomas el control estás haciendo un ejercicio de autoobservación, de ser consciente de tí mismo/a.

Por eso es literalmente como ir al gimnasio.

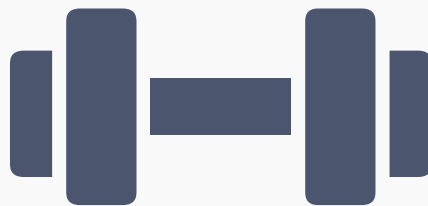
En el gimnasio **luchas contra la gravedad** para mover pesos y **fortaleces los músculos**.

En la meditación **luchas contra las distracciones** y **fortaleces la atención** y la capacidad de observarte.

Pero además de todo esto, **al meditar tenemos que observar sin emitir juicios.**

Sin pensar en cómo deberían ser nuestros pensamientos. Sin pensar en cómo debería ser nuestra meditación.

Sin emitir juicios.



Tenemos que evitar pensar en cosas como:

“¿Lo estoy haciendo bien?”, “Joder, que mal, me estoy desconcentrando”, “A ver venga va”, “Puf que pereza, que incómodo esto”, “¿Estoy respirando bien?”, “A ver si ya paro”, “Qué tontería” o cualquier otro juicio similar.

Hay que **evitar emitir juicios sobre lo que observamos o sentimos**. Simplemente dejar al cuerpo y la mente ser. **Observándonos como espectadores**. Estando en el momento presente. Viviendo cada momento, momento a momento.

Es interesante mencionar que **la atención, las distracciones** e incluso la emisión de juicios no son eventos puramente mentales sino que **existen en la realidad de la biología y de la neuroquímica**.





EJERCICIO CEREBRAL 2 RELAJAR LAS AMÍGDALAS

Los juicios internos se generan en la amígdala. La amígdala nos dice constantemente qué cosas nos gustan y cuales no. Lo bueno y lo malo. **Y todo el tiempo está trabajando y emitiendo estos juicios.** De forma constante, deliberada, y en general, bastante extremista.

Nuestras amígdalas son muy radicales y generan emociones muy fuertes. De hecho la mayoría de la gente tenemos amígdalas demasiado grandes. Amígdalas hipertrofiadas como un músculo muy trabajado en el gimnasio.

Amígdalas grandes que **generan emociones muy fuertes. Generan mucho estrés.**

Por eso al meditar tenemos que tener **especial atención en no emitir juicios.** No darle un valor o contenido emocional a los eventos de la meditación. No pensar si lo hacemos bien o mal, sin frustraciones y sin expectativas sobre cómo debería ser.

Hacer esto es precisamente **acostumbrar a nuestras amígdalas a que sean más tranquilas.** Que se acostumbren a estar relajadas **sin emitir juicios sobre cada cosa que pasa.**

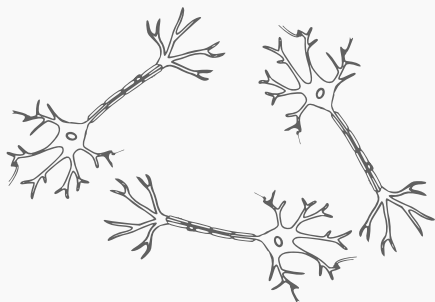
De esta forma conseguiremos que nuestras **amígdalas vuelvan a su tamaño normal.** Nos ayudan a que empezaremos a sentir emociones más serenas. Sentiremos menos estrés y menos explosividad ante las emociones.



Y por seguir con la parte de la neurobiología, veamos ahora un poco más cómo funcionan las neuronas.



LOS RITMOS NEURONALES



Las neuronas **se comunican entre ellas a través de pulsos de electricidad**. Estos pulsos de electricidad tienen diferentes ritmos. Unos más rápidos y otros más lentos y forman así un total de cinco ritmos neuronales. Cinco formas de comunicarse.

Alpha, beta, theta, delta y gamma.

Es como si hablaran en 5 idiomas. Y las neuronas solamente van a hablar con las neuronas que están hablando en su mismo idioma.

Cuando meditamos hacemos que una **gran cantidad de neuronas se pongan a hablar en alfa**. Y Alpha además provoca una inhibición del resto de ritmos neuronales. Hace que las neuronas de los otros ritmos se apaguen un poco.

Pero no se apagan al 100%. No se pueden apagar completamente. Y es en estos otros ritmos neuronales donde **aparecerán las distracciones**.

Podrás observar pensamientos minúsculos, como de “fondo de caja” casi imperceptibles pero que sentirás que están ahí. O pensamientos grandes y evidentes, con distracciones visuales, de diálogo interno e imaginativas.

Y esto ocurrirá en función de los ritmos neuronales que están generando estas distracciones.

Al principio estos pequeños pensamientos “turbulentos” estarán muy presentes, pero con la meditación y la activación del ritmo alfa estos pensamientos irán desapareciendo y **la concentración será mayor**.

Pero llegado cierto punto **mantener el ritmo alfa será complicado** y la mente podrá saltar a los otros ritmos neuronales. Aparecerán las distracciones. En ese momento tendremos que hacer un esfuerzo para retomar la atención.

Para volver al ritmo Alpha.

Por eso la mejor forma para empezar cada meditación es **haciendo respiraciones profundas y pausadas**. Respiraciones de tranquilidad que vayan apaciguando los ritmos neuronales más intensos, como las ondas gamma y beta.

Pero esto no se trata solamente de que nuestras neuronas hablen más en alfa. **Se trata de desarrollar algunas partes del cerebro**. Como si quisiéramos desarrollar los brazos en el gimnasio.

Cuando trabajamos la atención hacemos que **la corteza prefrontal** (dorsolateral) se **desarrolle**. La parte **que controla la atención** pero que también se encarga de controlar **la amígdala**.

Por otro lado también aumentamos **la actividad en la ínsula y la corteza cingulada**, que son las zonas del cerebro que nos hacen ser **conscientes de nosotros/as mismos/as**.

Y como ya mencionamos, al no emitir juicios **ayudamos a que la amígdala se reduzca y disminuya su actividad**. Evitamos darle un contenido emocional a nuestros pensamientos, sensaciones y eventos que ocurran.



LOS CAMBIOS DEL CEREBRO 1



Así pues, tras un tiempo meditando (aproximadamente dos meses) podremos observar los siguientes cambios en nosotros/as:

- Tendremos **mayor actividad y mayor grosor** en la corteza prefrontal. Por haber ejercitado la atención. Además una corteza prefrontal desarrollada nos ayudará a **controlar mejor la impulsividad de la amígdala**.
- Además **nuestra amígdala habrá reducido su tamaño**, volviendo a la normalidad natural. **Su reactividad será menor**.

Un doble beneficio en cuanto al control emocional se refiere.

Una amígdala más pequeña. Menos reactiva. Y una corteza prefrontal más fuerte y más resistente al ataque emocional de la amígdala.

- Más actividad y desarrollo de la corteza cingulada y la ínsula. Que nos permitirán **observarnos mejor a nosotros mismos**. Ser conscientes de nuestros pensamientos, nuestros bloqueos mentales, nuestra forma de hablarnos, y todas las facetas de la metacognición.

En definitiva, tendremos **un cerebro más desarrollado para conseguir lo que queramos**.

Un cerebro preparado para trabajar. Para evitar excusas. Para observarse y luchar contra nuestros propios sabotajes. Más sereno, con menos miedos y más claridad de pensamiento.

Más presente y más dispuesto.

Pero para conseguir todo esto tenemos que trabajar. Tenemos que meditar a diario y empezar así a conseguir las mejoras poco a poco.

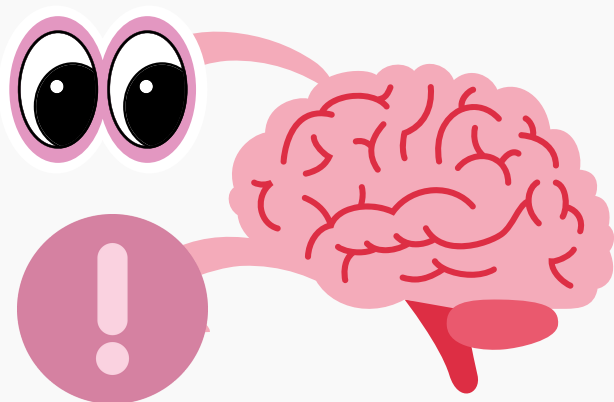
Por eso existe también el Plan de Meditación Super-Brain. Para acompañarte en el camino a la creación del hábito y comprender en profundidad todas las dimensiones de la meditación.

Cuando comenzamos a meditar, durante las primeras semanas **se desarrollará principalmente nuestra capacidad de prestar atención**. Nuestra capacidad de sostener el foco en una cosa durante más tiempo.

Durante estos días **notarás muchas sensaciones en la frente al meditar**. Estas sensaciones son el **flujo sanguíneo aumentando en la corteza prefrontal** para darle de “comer” a las neuronas. Estamos haciendo que se desarrollen.



LOS CAMBIOS DEL CEREBRO 2



Durante estas **primeras semanas** nuestra **capacidad de autoobservación, de ser conscientes cuando nos distraemos** será bastante **limitada**. Primero se desarrollará la capacidad de controlar la atención y **después la autoobservación**.

Por eso al principio es posible que sintamos que nos distraemos muy poco, pero en realidad durante la práctica **estaremos pasando largos ratos distraídos/as**. La mayoría del tiempo de hecho.

Pero **nuestro cerebro se desarrollará también aquí**, en la corteza cingulada y la ínsula. Y esto nos permitirá ser más conscientes de nuestras distracciones.

En este punto podremos sentir que hemos empeorado en nuestra capacidad de meditar. Sentiremos que nos distraemos más, pero la realidad es que **nuestro cerebro habrá mejorado** y eso es lo que **te permitirá tomar mayor consciencia** de que **nos estamos distrayendo**.

Por eso debemos recordar que al meditar **nuestra mente nunca va a estar quieta**.

Es muy fácil que durante la meditación nuestra mente se distraiga por un ruido, una emoción, un pensamiento, una idea o cualquier cosa.

Pero debemos ser capaces de controlar estos eventos **sin juzgar y sin intentar “suprimir” o “reprimir” estas experiencias**. Debemos observar las distracciones, **desecharlas retomando el foco, con agradecimiento** por haber sido capaces de volver al ejercicio de la meditación.

No debemos intentar someter nuestra mente y luchar contra distracciones que son naturales. Sino que debemos **aprender a gestionarlas**. Gestionarlas **retomando la concentración**, retomando la presencia, sin añadir nada más. Sin mantener conversaciones internas, y de nuevo, **con agradecimiento por haber sido capaces de retomar el foco de nuestra meditación**.

Así desarrollaremos una **mente sana y funcional. Capaz de gobernarse desde la calma y la serenidad. Capaz de controlar los impulsos negativos y las emociones más intensas**.

Esta mente **entiende y acepta las emociones** que aparecen. No las intenta bloquear o suprimir, ni lucha contra ellas **pero tampoco se deja abrumar**. Procesa y gestiona las emociones para convertirlas en algo útil. Esto lo veremos en detalle en el programa de básicos de inteligencia emocional.

En resumen. **Haremos que la mente consciente y amable esté al mando**.

Y con estas ideas, podemos pasar ahora a los **conceptos básicos sobre cómo meditar para conseguir estos increíbles cambios**.

CONCEPTOS BÁSICOS



Ahora que tenemos claro que **meditar es increíblemente beneficioso** y que entendemos **cómo funciona nuestra mente**, hay que dar el siguiente paso: **Aprender a meditar**.

¿Y cómo se hace esto? ¿Cómo se medita?

Como ya hemos hablado antes, meditar es un **ejercicio mental activo**. Es decir, **debemos trabajar con nuestra mente**.

Aquí veremos las dos formas principales de hacer este trabajo.

- Con ejercicios de **atención**.
- Con ejercicios de **observación de emociones**.



TRABAJAR CON LAS EMOCIONES



Lo veremos en detalle más adelante, pero consiste en **evocar y traer al frente emociones específicas para sentir cómo se sienten**.

Para desde la **serenidad y la conciencia** experimentar cómo nuestro cuerpo y nuestro cerebro **sienten estas emociones** de forma física.

Observando con imparcialidad.



TRABAJAR CON LA ATENCIÓN



Trabajar con **la atención** es **centrarse en las experiencias físicas del cuerpo**, evitando que los pensamientos y las emociones nos distraigan.

Si nos distraemos, debemos volver a poner la atención en las sensaciones físicas.

Empezaremos con **la atención**, que es la forma más fácil de meditar. Es además **la mejor forma para entrar en este mundo**. Y además es una de las prácticas más estudiadas en cuanto a sus increíbles beneficios.

*Pondremos a **la mente a trabajar en el ahora**, a concentrarse en el objeto de atención y en el presente evitando en la medida de lo posible las distracciones.*

TRABAJAR CON LA ATENCIÓN 1

Meditar con **la atención** es usar la mente para **centrarnos** en alguna (o algunas) **de nuestras sensaciones físicas**. Volviendo al objeto de observación después de cada distracción y sin emitir juicios. Como siempre.

La forma más básica de estos ejercicios de atención es **observar y concentrarse en la respiración**.



Puedes probar a hacerlo ahora mismo mientras lees estos párrafos:

Si te concentras en tu respiración, pasas a ser más consciente de cómo estás respirando. Dejas de hacerlo en automático.

Respira profundamente por la nariz. Inhalando hasta el fondo. Haz una pequeña pausa guardando el aire y comienza a exhalar. También por la nariz. Siente el aire saliendo por tus fosas nasales y las sensaciones del aire en el labio superior.

Comienza de nuevo una respiración profunda. Aguanta un breve instante el aire dentro y exhala completamente, con algo de fuerza y si quieres por la boca.

Repite dos veces más este tipo de respiraciones. Y después permite que tu respiración vuelva a su ritmo normal. Sin alterar o influir en la forma en que estás respirando. Dejando que cada respiración sea como sea. Sin pensar si está bien o mal. Solamente observa como cada respiración es única y diferente a las demás.

Observa el aire que va llenando tus pulmones. Como te hinchas y deshinchas. Como se mueven tu estómago y tu pecho con cada respiración. Qué partes de tu cuerpo suben y bajan o acompañan al movimiento.

Al aire frío al entrar por las fosas nasales, y el aire caliente al salir por ellas.

Observa las diferentes sensaciones físicas de la respiración durante cuatro o cinco respiraciones más. Simplemente observando dónde se siente la respiración y el efecto que tiene sobre el cuerpo.

Puedes cerrar los ojos mientras observas estas sensaciones durante 10 respiraciones. Cuenta estas respiraciones, pero evita la prisa por terminar. Observa cada una en su esencia única e irrepetible.

ESTO YA ES MEDITAR

TRABAJAR CON LA ATENCIÓN 2

Hacer este tipo de ejercicios es meditar.

Has sido **consciente de tu respiración**. Te has **centrado en las sensaciones físicas sin juzgar**, has **trabajado sostener la atención en un foco**, y has intentado retomar el objeto ante las distracciones.

Esto es un **ejercicio de meditación**.

Y es tan sencillo de hacer como lo hemos visto. Centrándonos en la respiración y siendo **conscientes de forma activa** en cómo estamos respirando. Pura observación física y sin juicios de ningún tipo.

Y esta es la **forma más básica** de meditación **con la atención**.

Así de **sencillo**. **Poniendo atención en nuestra respiración**. Tan sencillo y con toda la complejidad que tiene escondida. La complejidad de no tener expectativas, no emitir juicios, aceptar las circunstancias y observar el presente tal como es. Y sobre todo, trabajando para que la mente vuelva al objeto de la meditación tras las distracciones.

Pero además de observar la respiración, existen otras formas de meditar con la atención.

Como la **observación corporal**. Los conocidos “Body Scans”, o escáneres corporales.

La atención es una **herramienta flexible** y está **bajo nuestro control**. Esto nos permite que podamos **mover la atención** por nuestro cuerpo para observar la parte que queramos sentir.



Podemos poner la atención en **una mano por ejemplo**:

Puedes sentir el aire alrededor de los dedos. Las yemas de los dedos en contacto con el libro, el móvil o el ebook. Las sensaciones en los nudillos y las falanges. El roce de la piel entre los dedos. Las sensaciones sobre la piel en las palmas y en el dorso. El aire acariciando la piel, y la temperatura.

Al hacer esto, estamos poniendo atención a las señales que los receptores sensoriales de la mano nos mandan. Y podemos hacer esto en cualquier parte del cuerpo.

En los ejercicios de Body Scan vamos a mover la **atención** por diferentes zonas del cuerpo siguiendo un **camino de observación corporal**. Atendiendo a las sensaciones en cada parte.

Podemos empezar por ejemplo poniendo la atención en la cabeza, e ir bajando la atención poco a poco por nuestra espalda. Sintiendo las diferentes zonas del cuello y el trapecio. Experimentando las sensaciones interiores o sobre la piel. La tensión, la temperatura, el roce de las prendas sobre la piel.... Después continuar bajando para sentir el peso del cuerpo apoyado en la silla o el sofá. Observando cómo el cuerpo descansa sobre los apoyos. La posición de los brazos, su peso y las sensaciones que lo acompañan. Del mismo modo podemos escanear nuestras piernas bajando poco a poco, y observando cómo se siente cada parte en cada una de nuestras piernas de forma independiente.

TRABAJAR CON LA ATENCIÓN 3

Cuando hagamos este ejercicio de observación corporal, veremos que hay **zonas** donde poner la atención es **fácil** y otras zonas donde es más **complicado**. Es posible que en algunas zonas no sintamos ninguna sensación.

Esto es normal. Si la sensación que buscas no existe, entonces la sensación es “no hay sensación”.

En cualquier caso **esto se entrena**. Y lo normal es que **con el tiempo podamos mover la atención por el cuerpo con bastante facilidad** (aunque siempre habrá distracciones).

Se puede hacer un escáner corporal de 15 minutos haciendo un repaso general del cuerpo de arriba a abajo o de abajo a arriba.

También se puede hacer un escáner corporal más largo (de una hora por ejemplo) donde nos fijamos y ponemos atención hasta en las uñas de los pies, observando incluso las sensaciones de la piel de las orejas.





EJERCICIOS DE MEDITACIÓN CON LA ATENCIÓN 1



A continuación veremos **qué otros ejercicios de trabajo de atención podemos hacer.**

La recomendación es meditar por lo menos 15 minutos, aunque **lo óptimo sería dedicar 30 minutos a esta práctica** (cada día).

Puedes empezar con meditaciones de 10 minutos para **ir creando el hábito poco a poco** mientras incrementas el tiempo cada vez más. **Este es el sistema que usamos en el Plan Super-Brain para progresar en el hábito. De hecho la primera meditación es de solo 6 minutos.**

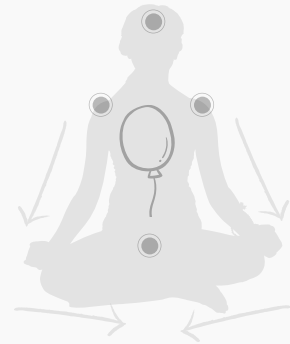
Aquí veremos tres tipos de ejercicios para realizar con la atención. Puedes hacerlos de forma independiente cada vez que medites, o combinarlos durante la misma práctica.

Un ejemplo podría ser **meditar 30 minutos**, dedicando 10 minutos a cada uno de los ejercicios.

Atención constante en la respiración:



- Como ya vimos, es **la mejor forma para comenzar**. Perfecto para poner nuestra mente en calma y relajar el cuerpo. Es la forma **ideal para empezar cualquier meditación**. Pero también es la mejor forma para empezar a meditar en general.
- Se trata de **observar la respiración** mientras inhalamos y exhalamos por la nariz. Observamos cada inhalación y cada exhalación para sentirla en el cuerpo.
- Es ser **consciente del movimiento** que acompaña la respiración. Sentir como te inflas y desinflas. Como **tu cuerpo se mueve** hacia arriba y hacia abajo. Sintiendo el calor y el frío del aire al salir y entrar.
- Hacer esto ayuda para **comenzar a ver en qué partes del cuerpo tienes tensiones** y comenzar a relajarnos. Ayuda a dejar de apretar la mandíbula y a relajar los hombros o cualquier parte del cuerpo que esté en tensión.
- **La respiración es también un buen ancla para volver al presente ante las distracciones.**



Body Scan:



- El Body Scan es el ejercicio de **mover la atención por el cuerpo** siguiendo una determinada pauta. Como ya vimos.
- Es la forma básica de practicar **el movimiento de la atención**.
- Es la meditación más utilizada **para antes de ir a dormir**, ya que se puede hacer tumbados/as en la cama boca arriba y produce una **gran relajación corporal**.
- Podemos empezar **por la cabeza o por los pies**, y hacer un recorrido con más o menos detalle en función del tiempo que queramos dedicar a la práctica.
- Es especialmente **útil para reducir el estrés**, y para aprender a observarnos. Ayuda a que nos conozcamos mejor (a todos los niveles).



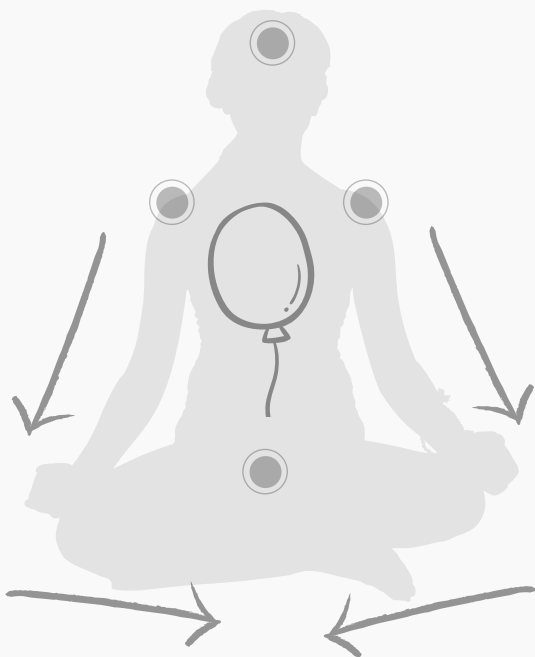
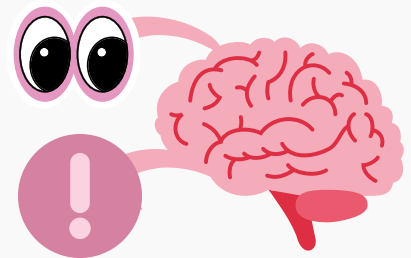
EJERCICIOS DE MEDITACIÓN CON LA ATENCIÓN 2



Atención concentrada puntual:



- Se trata de poner la **atención en una parte concreta** del cuerpo y mantenerla ahí. Buscando que esa parte del cuerpo se relaje especialmente. En algunos casos basta con pensar *“relaja la frente”* o *“baja los hombros”*.
- Después debes **mantener la atención** en ese **punto concreto** durante un tiempo. (A mi personalmente me gusta mucho centrarme en la frente).
- Este tipo de ejercicio es **idóneo** si ya has **“calentado”** en la meditación y puedes **concentrarte mejor**.
- Puedes ir **alternando** entre diferentes **zonas del cuerpo**. Puedes centrarte incluso en partes donde sientas molestias, incomodidad o dolor y experimentar poniendo atención a esas sensaciones.
- Esta forma de meditación ayuda específicamente a **mejorar tu capacidad de concentración**. A nuestra capacidad de mantener la **atención en una sola tarea**. Puede ayudarte a estudiar y trabajar mejor. En general a distraerte menos.
- Es como un escáner corporal pero estático en un solo punto. Este punto se puede también convertir en nuestro ancla ante las distracciones.



Estas son las formas más básicas de trabajar con la atención, pero no son las únicas. También se pueden hacer observaciones de sonidos, meditaciones de atención abierta con observación “general” e incluso hacer observaciones de nuestros pensamientos.

Sin embargo estas tres formas de trabajar con la atención **son suficientemente versátiles y completas** como para formar un buen grueso de nuestros ejercicios de meditación.

Pero esto no es todo, veremos también ahora el mundo de las **meditaciones generativas** o de **observación de las emociones**.

TRABAJAR CON LAS EMOCIONES¹

Esta forma de meditar consiste en **evocar y traer al frente emociones específicas** para **sentir cómo se sienten**. Para desde la **serenidad y la conciencia** experimentar cómo nuestro cuerpo y nuestro cerebro **sienten estas emociones** de forma física. Observando con imparcialidad.

Es **ser consciente de lo que estás sintiendo** a nivel emocional en el cuerpo. Es vivir de forma consciente **la experiencia de una emoción, sostenerla durante un tiempo** y observar dónde se siente en el cuerpo.

Es sentir de forma continuada **esa emoción** para “**sentir**” (valga la redundancia) **cómo se siente**. Como si fuéramos **observadores de nuestras propias emociones**. Observando su reflejo en las diferentes zonas del cuerpo.

Una vez hemos conseguido traer al frente **una emoción específica**, la idea es **mantener esa emoción** durante un tiempo concreto y sentir **el efecto que provoca** en nosotros/as mientras la sostenemos. Sin emitir juicios al respecto, sin pensar si es buena o si es mala. Observando como observadores imparciales, que sienten las sensaciones de la emoción en el cuerpo.

Sintiendo la sensación física de esa emoción. Me repito más que el ajo, pero hay que entenderlo bien.

Por ejemplo si pensamos en **algo que nos hace felices**, la idea sería **quedarnos con la sensación** que nos produce la **felicidad, sostenerla en el tiempo**, y observar dónde estamos sintiendo la felicidad en el cuerpo.

Observar **por ejemplo como se “calienta” el corazón** (o donde la sintamos en el cuerpo) pero dejando olvidada la idea o el pensamiento que ha generado esta felicidad:



*Si te imaginas hablando con tus amigos, contando chistes y pasándolo bien para sentirte feliz, observa **cómo se siente esa felicidad en tu cerebro y en tu cuerpo**. Y sostenla en el tiempo.*

*No debes seguir simplemente pensando en que estás con tus amigos y que estás muy contento, sino **hacer que la sensación de esta felicidad se siga emitiendo** sin que esté vinculada a un pensamiento concreto y observando el efecto que tiene sobre el cuerpo. **Simplemente disfrutando la experiencia**. Volviendo al presente sin distracciones y observando la emoción en el cuerpo.*

Como ya vimos anteriormente, hacer esto es literalmente como **ir al gimnasio y levantar pesas**.

Es hacer que tu cerebro **genere una emoción**, (la neuroquímica de esa emoción) y que **la siga generando** durante un tiempo. Así acostumbramos al cuerpo a que genere esa emoción más veces.

Las emociones **son reacciones químicas** en nuestro cerebro y mantener una **emoción activa** es **mantener ese efecto** químico en nuestro cerebro. Reforzamos las conexiones neuronales asociadas a esa emoción. Es hacer que el sistema límbico del cerebro se refuerce en la generación de estas emociones. Hacemos procesos neuronales más sólidos.

Y por otro lado, es acostumbrarnos a **reconocer dónde se sienten estas emociones**. Acostumbrarnos a ver en qué parte de tu cuerpo están.

TRABAJAR CON LAS EMOCIONES 2

Estas técnicas harán que tu cerebro sea más capaz de generar estas emociones de forma continuada. Reforzarán las sinapsis, vínculos cerebrales y procesos asociados a estas emociones. Facilitará que este tipo de emociones “aparezcan” con mayor frecuencia y facilidad dentro de nuestra mente.

Meditar con las emociones y evocar la felicidad te hará ser una persona más feliz.

Evocar la compasión te hará más compasivo.

Además, analizar de forma consciente en qué parte de tu cuerpo sientes las emociones hará que al final lo hagas de forma automática.

Reconocerás mejor qué estás sintiendo en cada momento y podrás anticiparte a la reacción fisiológica de la emoción. Podrás frenar el impacto que las emociones tienen sobre el cuerpo. Habrás automatizado el reconocimiento de las emociones en el cuerpo, que es el primer paso para su gestión.

Por ejemplo con el estrés. Cuando te estreses podrás identificar el efecto del estrés en el cuerpo con mayor velocidad, y mitigar su efecto tras sobre el cuerpo tras haberlo reconocido.

*Desafortunadamente todos conocemos a **personas** que están **siempre amargadas**, **siempre angustiadas**, o **siempre enfadadas**.*

*Con estas personas **debemos ser compasivos**, porque sus mentes llevan tanto tiempo generando estas sensaciones negativas que **la arquitectura de sus cerebros ha cambiado**. Tienen infinidad de **vínculos cerebrales** y **procesos sinápticos muy sólidos** que hacen que **sigan generando todavía más** estas emociones negativas.*

*No solo su **amígdala** es mayor y más reactiva, sino que todas las cadenas y vías neuronales de esas vivencias de emociones negativas están muy reforzadas.*

*Evidentemente **esto se puede cambiar**. El cerebro es plástico. Cada uno puede **moldear su propia mente**, pero debemos realizar un **trabajo activo** para conseguir esto. Debemos conocerlo, observarlo y tener la voluntad para cambiarlo.*





EJERCICIOS DE MEDITACIÓN CON LAS EMOCIONES 1



Ahora que sabemos que para **conseguir un cambio** en las emociones que genera nuestro cerebro debemos **trabajar con esas emociones y hacerlas fuertes**. Además de acostumbrar a nuestro cerebro a **reconocer en qué parte del cuerpo están**.

Vamos a ver algunos ejemplos de cosas en las que podemos pensar para evocar emociones y formas de trabajar con ellas para **conseguir resultados específicos**.

La idea principal es **trabajar con emociones de las consideradas habitualmente “buenas”** y que cuando vengan emociones **malas** (si llegan), limitarnos a experimentar dónde las sentimos en el cuerpo. Observarlas sin luchar contra ellas, aceptando su existencia y dejando que se disuelvan con nuestra respiración. **Sin emitir juicios al respecto, sin luchar contra ellas**.

Pero bueno, aquí nos centraremos en cómo generar **las emociones buenas o positivas** porque son las que **“apagan” la amígdala**. Las que reducen su actividad y las que han demostrado tener los efectos más positivos en el cuerpo. Como la protección del ADN.

Recuerda observar siempre **en qué parte del cuerpo sientes cada emoción y mantener el foco ahí** durante un tiempo. **Sentirla en el cuerpo**.

EMOCIONES BENEFICIOSAS Y CÓMO EVOCARLAS

Emoción	Evocación	Comentarios y Beneficios
Agradecimiento	Piensa en aquellas cosas que agradeces en tu vida, las cosas buenas que tienes. Pequeñas cosas que te hacen feliz y que disfrutas cada día. Agradece que existan y guarda esta sensación.	El agradecimiento ha demostrado ser una de las mejores formas de mejorar nuestra satisfacción con la vida, que va de la mano con una mayor felicidad .
Paz y tranquilidad	Piensa en una situación de mucha paz , como si estuvieras en una silla frente al mar . Nada pasa por tu mente, no tienes nada que hacer, todo está en orden, solamente estás ahí contemplando la existencia. Observa la sensación .	Evocar esta sensación te ayudará a darte cuenta que a lo largo del día la mayoría de los momentos son momentos de paz y tranquilidad , pero nuestra mente los convierte en momentos para preocupaciones o ajetreos. Acostúmbrate a disfrutar esta paz.
Alegría	Piensa en aquello que te hace feliz . Pequeñas y grandes cosas, piensa en cosas que experimentas o vives , no cosas que crees que te harán feliz si ocurren. Piensa en el presente , en tu vida actual. Evoca la alegría y observa esa sensación.	Si generas alegría , como en todas las emociones, reforzarás los sistemas y conexiones en tu mente asociadas a la alegría. Serás más feliz y sentirás felicidad con más frecuencia de forma natural.



EJERCICIOS DE MEDITACIÓN CON LAS EMOCIONES 2



Emoción	Evocación	Comentarios y Beneficios
Serenidad	Piensa en una situación compleja, con mucha actividad, siente como el cuerpo se activa en el proceso de tomar decisiones. Detén el pensamiento ahora, y busca la paz en la tormenta. Sé consciente de que dentro de tí puedes encontrar la serenidad que necesitas para actuar correctamente. Guarda esta serenidad y aléjate de la situación que te rodea. Mantén la calma y observa dónde sientes esta serenidad.	Trabajar la serenidad te ayudará a mantener la calma en momentos de estrés, de nervios y ansiedad. Si en tu mente has ejercitado ponerte a tí mismo en situaciones difíciles y eres capaz de volver a la calma del pensamiento sereno y alejarte de los estímulos de alarma; cuando enfrentes estas situaciones en la realidad tu cerebro estará más preparado para actuar con serenidad y hacer este cambio.
Cariño	Piensa en la gente buena de tu vida y en el mundo, céntrate en estas personas. Piensa en las cosas buenas de la humanidad y aquello que nos hace iguales. Siente cariño y aprecio por las personas que te rodean y no juzgues sus comportamientos. Observa esta sensación.	Trabajar el cariño, la empatía y la compasión mejorará tu visión del mundo, porque mejorará tu forma de ver y de relacionarte con las personas. Entenderás mejor que la mayoría de la gente no hace cosas malas porque quiera, sino por falta de capacidades, falta de educación, o a su vez, falta de empatía. Esto en sí mismo ya es un castigo para estas personas, y por eso debemos ser compasivos con ellos.
Empatía	Piensa en una situación en la que tus intereses y los de otra persona están enfrentados. Piensa y comprende por qué la otra persona se siente como se siente, y olvida tu posición, aunque sea válida. Céntrate en el ejercicio de ponerte en la piel de la otra persona, y guarda esa sensación de comprensión. Aceptando la realidad de las otras personas. Sin juzgar.	Trabajar la compasión, es demostrar una de las mayores valentías en esta vida. Solamente la gente valiente puede ser compasiva. Porque desarrollar el perdón, la empatía, y la compasión hacia gente “mala” o que haya hecho grandes males es muy difícil. Pero es posible si eres suficientemente valiente.
Compasión o amor bondadoso	Piensa en las personas que se comportan mal. Por ejemplo en una persona que roba. Piensa que probablemente esa persona no ha tenido educación, u otros medios para sobrevivir, piensa que esa persona no tiene empatía, y no es capaz de entender la situación de otras personas, piensa que ese tipo de vida no deber ser fácil, y aunque su comportamiento sea deplorable, ejerce la compasión y siente lástima hacia esa persona. Lamenta que se comporte de esa manera y evita el odio. Observa en qué parte sientes la compasión.	Lo fácil y cobarde es odiar, es ver al otro como un enemigo, y es estar a merced de nuestras emociones básicas. Estos perder el control de nuestras capacidades, es tomarnos algo personal y es no saber tomar distancia con las cosas que pasan.



EJERCICIOS DE MEDITACIÓN CON LAS EMOCIONES 3



Emoción	Evocación	Comentarios y Beneficios
Unidad	Piensa en el mundo en el que vivimos, toma distancia e imagina lo pequeños que somos, pero date cuenta de cómo formamos parte todos de la misma materia que compone el universo. Piensa como todas las personas se enfrentan a las mismas dificultades que tú, y tienen las mismas emociones y sentimientos que tú tienes. Siente esa comunidad con todo, y siente que formas parte de algo mayor.	Personalmente pensar en la unidad, me ayuda con las emociones de empatía, compasión, cariño y serenidad. Pero por otro lado también me da una paz existencial, me hace darme cuenta de que mis problemas son pequeños comparados con el mundo, y que no vale la pena agobiarse ni tener sensaciones malas. Ayuda a sentir armonía en la vida.
Valor propio	Piensa en las cosas buenas que tienes como persona, piensa en tus valores y céntrate en ellos. Esfuézate en decir qué te gusta de tí. Búscalo y celebra que ya estés haciendo este esfuerzo valórate y quíete como persona. Y practica la empatía, cariño y compasión también contigo mismo. Perdónate por aquello que hiciste mal, mira hacia adelante, y quíete. Guarda esa sensación de quererte.	Esta emoción es importantísima. ¿Cuántas veces somos nuestros propios verdugos? Nuestro propio instrumento de tortura. Nos hablamos como si le habláramos a nuestro peor enemigo, y nos juzgamos con la más severa ley. Aprender a quererse y amarse, hablarse con cariño y tener compasión hacia uno mismo es básico para tener una vida feliz. Mejora la autoestima y confianza propia, y mejorarás en muchas cosas de la vida.
Amor en general: • a la vida • a la familia • a la pareja • a las aficiones	Piensa en aquellas cosas que verdaderamente amas, eso que cuando piensas te llena el pecho de alegría y sientes un calor fuerte que te recorre el pecho. Aléjate del pensamiento original, y guarda esa sensación para continuar sintiéndola. Observa ese calor en el pecho.	Como en las otras emociones, si te esfuerzas en sentir más amor, te harás mejor generando esta sensación y será más fácil que a lo largo del día experimentes estas sensaciones. Al final amarás todo en la vida, y serás increíblemente feliz.



EJERCICIOS DE MEDITACIÓN CON LAS EMOCIONES 4



Emoción	Evocación	Comentarios y Beneficios
Aceptación	Piensa en aquellas cosas que no puedes cambiar. Cosas que están fuera de tu rango de acción, y acepta su existencia. Acepta y comprende que forma parte de la vida y que no se pueden cambiar. Siente esa aceptación desde la serenidad, sin juzgar, sin pensar en culpas o posibles futuros si las cosas hubieran sido diferentes. Acepta la realidad como es, y guarda esa sensación de aceptación y la paz que te aporta.	Aceptar las cosas como son es muy importante, especialmente para fomentar el valor propio. Aceptar da paz en nuestras vidas, y evita que nuestra mente vague pensando en “<i>qué habría pasado</i>” o “<i>cómo sería mi vida si</i>”. Aceptar no significa resignación, pero significa aceptar que hay cosas que están fuera de nuestro control, y nos permite enfocarnos en aquellas cosas que sí podemos manejar. Como nuestras emociones.
Sin emoción	Aléjate de las emociones, siente el presente en tu meditación, siente las sensaciones físicas de tu cuerpo, y en la medida de lo posible, suprime las emociones que te vengán. Es como una serenidad neutra, sin motivo ni beneficio. Una sensación estática. Mantén esta sensación. Se puede hacer simplemente meditando con atención, sin nada más.	Trabajar meditaciones sin emociones te ayudará a detectar de una mejor manera las emociones que vayan aflorando, porque siempre llegarán. Cuando hagas esta meditación, piensa qué emociones vienen y por qué. Siéntelas, experimentálas, analiza y desecha. Deja que se vayan. Aprenderás a interpretar tus emociones desde la serenidad.

En general trabajar **meditando** con **las emociones** te hará ser **una persona más feliz** en muchos aspectos de tu vida.

Tendrás un **cerebro más preparado** para funcionar en el día a día. Con mayor capacidad para reconocer y anticiparse a las propias emociones. Con más capacidad de resiliencia, y capaz de encontrar paz y aceptación en las sensaciones emocionales “malas”.

Serás una persona que **verá menos obstáculos** en la vida. Y cuando efectivamente haya obstáculos tendrás **más herramientas para sobrepasarlos**. Verás menos dificultades.

Sin embargo este tipo de meditación **es un poco más avanzado** que los otros tipos. Requiere algo más de práctica y puede generar distracciones más fuertes.

Pero vale mucho la pena practicar este tipo de meditaciones. A mi personalmente meditar en compasión hacia el mundo me parece increíblemente especial.

OTROS PUNTOS IMPORANTES 1



EL FOCO. NUESTRA INTENCIÓN. EL MOTIVO

Durante las meditaciones **ten presente y recuerda por qué estás meditando.**

Meditar es regalarte un tiempo a ti mismo/a. Es buscar una tranquilidad, serenidad, calma, relajación y pausa dentro de nuestras rutinas. Es darse un tiempo para conocerse, trabajarse, cuidarse y desarrollarse.

Piensa en cuál es tu intención al meditar. Piensa y define claramente por qué lo estás haciendo.

Cuando medites **guarda este foco.** Guarda esa intención y tenlo presente y claro durante la meditación.

Te ayudará a **concentrarte y a disfrutar del proceso** de la meditación.

Nos permite observar el **evento único y nuevo** que es **cada una de nuestras meditaciones.**

La meditación no debe experimentarse como una “lucha” o como una “obligación a cumplir”.

Debes saber por qué lo estás haciendo y hacerlo convencido/a. Aunque no tengas ganas.



EMPEZAR CON CALMAR LA MENTE

El primer paso en cualquier meditación será **calmar las olas del mar.** Reducir el alboroto de pensamientos.

Una mente turbulenta no va a poder meditar correctamente, por eso **antes de comenzar** a meditar es bueno **respirar profundamente un par de veces y recordar nuestra intención.**

Además al comenzar ya con la meditación es bueno **dedicar unos minutos** simplemente a concentrar **la atención en la respiración**, como ya hemos visto anteriormente.





EL ENTRENAMIENTO



Como hemos repetido varias veces, **meditar es como ir al gimnasio**.

Por eso debemos **tomarlo con calma**. Empezar poco a poco, con unos **10 minutos** al día para que **nos vayamos acostumbrando**. Después iremos aumentando el tiempo de nuestras prácticas.

La idea es que nuestra mente y nuestro cuerpo **se vayan adaptando**. Que se vaya generando el hábito hasta que sea parte de nuestra vida.

Lo mejor es que las primeras veces que medites **no tengas expectativas** de ningún tipo. Experimenta la meditación tal como venga, sin forzar y sin juzgar. Aceptando las miles de distracciones que tengan que venir.

No creas que vas a alcanzar un estado **ZEN** impresionante desde el primer día. Ni pienses que vas a ser capaz de **controlar tu atención** u observar tus emociones perfectamente. Esto será un proceso de menos a más. Por eso no debes juzgarte cuando pierdas el control. Disfruta cada distracción como la oportunidad que es para entrenar y volver a disfrutar del momento presente.

Obsérvalo y déjalo ser.

Es posible que meditar **te resulte fácil y natural**, pero también es posible y es **muy probable**, que tengas que pasar por una **curva de aprendizaje**. El principio será un poco más complicado, pero cuando el hábito se haya consolidado notarás las mejoras.

Y esto es **normal y natural**. Acepta el proceso del aprendizaje y de la creación del hábito. Disfrútalo y recorre la experiencia con **naturalidad**.

Sin juicios ni expectativas. No pienses que la meditación debe ser “de alguna forma” o que deber ser “bonita” o “disfrutable”. Meditar es un ejercicio. Es neutro en sensaciones. Se puede disfrutar si, pero no es el objetivo.

Hacer el esfuerzo de comenzar a meditar, aunque te cueste concentrarte, ya será beneficioso y ya estará **acostumbrando a tu cuerpo y a tu mente** a este hábito.

Recuerda que pasarás por el camino de aprender a meditar **una sola vez en tu vida**. Es un proceso único.

Disfrútalo como tal.

OTROS PUNTOS IMPORANTES 3



ELEGIR EL MOMENTO ADECUADO

Para **facilitar este proceso** de aprendizaje y consolidar el hábito, lo mejor es **seleccionar un momento del día** en el que podamos **meditar** de forma **regular**. Con constancia. Que lo hagamos de forma automática, como cuando nos damos una ducha. Algo que hagamos casi sin pensar.

El momento idóneo para la mayoría es por la mañana. Pero también hay gente que prefiere hacerlo por la tarde, al medio día o incluso antes de dormir. Encuentra tu momento.

Todas las opciones son igual de válidas y beneficiosas, simplemente tienes que **elegir el momento más adecuado para tí** y programarte para meditar **siempre a la misma hora**.

Que sea parte de tu rutina. Parte de tus rituales, como cepillarte los dientes, ducharte y vestirte.

Además es importante que elijas también **un espacio físico y temporal donde nadie te moleste**.

Donde no tengas distracciones y donde sepas que puedes estar 5, 10, 15 o 30 minutos **sin hacer nada más**. Sin la necesidad de levantarte o de posponer la meditación por algún pendiente.

Para poder estar realmente presente y disfrutando de la experiencia de cada meditación como una vivencia única.

Una buena recomendación es **pensar en cómo son tus días y definir** en cada uno de ellos **un momento para meditar**. Donde no tengas nada más que hacer ni tengas distracciones, pendientes u otras cosas que ocupen tu mente.

Preferiblemente incluye este momento **como parte de tus rituales**, pero también lo puedes definir de forma independiente. También puedes ponerte una alarma o recordatorio en el móvil para que no se te pase hacer la meditación.

**SE CONSTANTE CON
LA MEDITACIÓN,
Y CAMBIARÁ
TU VIDA.**

OTROS PUNTOS IMPORANTES 4



LA POSTURA

Para meditar debes adoptar una de estas **tres posturas**:

1. Sentarte en **un cojín** con las piernas **cruzadas**.
2. Sentarte en **una silla** con las palmas en los muslos y los **pies planos** sobre el suelo.
3. **Tumbarte** boca arriba (no es recomendable si hay riesgo de que te duermas).

En las dos primeras posturas, sobre el cojín o en la silla, es **bueno** que mantengas **la espalda recta**.

La espalda recta te permitirá que **respire mejor**. Además evitará que te relajes excesivamente y hará que puedas **mantener la atención** más fácilmente. Con una buena postura podrás también **identificar en qué partes** del cuerpo tienes **tensiones**.

La idea es **no apoyarse**, y mantener la espalda **recta**, en **una posición digna**. Pero si no apoyarte es un problema y supondrá una distracción adicional, puedes apoyar la espalda.

Además controlar nuestra postura y ser conscientes de ella **activa las partes del cerebro referentes a la imagen propia**. Nos dice cómo nos vemos por dentro y por cómo nos sentimos.

Por eso debemos adoptar una postura digna. Una postura que nos de sensación de dignidad, plenitud y confianza, y así lograrás una meditación más completa.

EL DIÁLOGO INTERNO

Al meditar es posible que te encuentres conversando contigo mismo/a.

Es posible que vengan pensamientos como:

“Ya me quiero levantar”, “Qué pereza, bueno a ver si se acaba ya”, “Me molesta la espalda”, “Esta postura ya es incómoda”.

O pensamientos similares con los que empezamos un autodiálogo, o incluso un debate interno para continuar la meditación.

Si te ocurre esto corta la conversación. Deja de contestarte y vuelve al momento presente.

Recuerda tu intención.

Recuerda que esto es un momento para tí, para tu atención.

Recuerda que cada meditación es única en su existencia y que son momentos que nunca jamás se volverán a repetir.

Y vuelve a recuperar tu concentración. Con agradecimiento por haber vuelto.



APRENDE DE ALGUIEN

Para aprender a meditar tenemos también mil tipos de aplicaciones. Tenemos aplicaciones como **Headspace** o **Petit BamBou** y también **vídeos en youtube** que te van guiando a lo largo de cada meditación.

Estas meditaciones guiadas son **muy aconsejables para empezar**, ya que nos ayudan a centrar la mente y **te marcan una pauta**. Un proceso para hacer los ejercicios.

Una vez que tengamos **el hábito** y nuestras **capacidades** de meditación hayan **mejorado**, podrás meditar tu solo/a en silencio **haciendo la meditación que hayas decidido**.

Personalmente me gusta hacer el pequeño esfuerzo de planificar mi meditación.

Por ejemplo, yo suelo empezar con unos minutos de atención a la respiración. Después sigo una secuencia de escaneo corporal. Y finalmente me concentro en alguna parte específica del cuerpo hasta terminar.

En algunos casos me gusta terminar **con un tramo de evocar emociones y buscar dónde las siento en el cuerpo**. Pero esto no siempre lo hago así.

Para ir marcando los tiempos puedes usar los relojes de Headspace, Insight Timer o Petit Bambou que te permiten poner un cronómetro y sonidos intermedios (de *gongs*), cada ciertos minutos para que puedas ir avanzando en la secuencia de tu meditación.

Así puedes **programar una meditación de 20 minutos**, con 2 gongs intermedios para definir la meditación en 3 partes y hacer 3 ejercicios diferentes.

Uno al inicio, otro en el medio, y otro para terminar.



RECOMENDACIÓN FINAL



Hemos llegado al final del Programa de Básicos sobre Meditación.

Y como con el resto de programas, además de todo lo que hemos visto, me gusta aportar **una herramienta o método** para ayudar a que estos procesos de crecimiento personal. Para facilitar la creación de un hábito y conseguir que el camino sea más sencillo de seguir.

Con este Programa de Básicos habrás recibido un diario para que puedas escribir las prácticas de la meditación cada día durante 8 semanas.

Pero para hacer este proceso de una forma más tutelada también tienes el Plan de Meditación Super-Brian.

Para aprender a aplicar todas las enseñanzas y beneficios de la meditación en nuestra vida.

Para facilitar el proceso de aprender a meditar, crear el hábito y entender nuestro mundo interior.

Para aprender sobre nuestro cerebro, nuestros pensamientos, y cambiar la forma de ver el mundo.

Todo ello mientras entramos en el mundo de la meditación, la reflexión y la autoobservación.

En Super-Brain cada día tendrás una indicación sobre la meditación que debes realizar. Con un total de 56 días. Cada una tendrá una duración y un foco concreto para meditar.

De este modo podrás ir avanzando poco a poco, aumentando el tiempo de dedicación a cada práctica y consolidando el hábito hasta que forme parte de ti.

Además de acompañarte en un camino por tu mundo interior para conseguir lo mejor de tu vida, con la observación de nuestro interior.

Creo profundamente que el Plan Super-Brain es capaz de cambiar nuestra vida, y nos permite sentar las bases para continuar en los caminos de crecimiento personal.

Completando la preparación del camino del guerrero.

Para aquellas personas dispuestas a sacar su mejor versión.

Dispuestas a mejorar sus vidas y su entorno poco a poco.

Paso a paso pero de forma integral.

AUTORÍA Y COPYRIGHT

Por Alonso Narváez



Instagram: @altana_programs
www.altanaprograms.com

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión a terceros destinatarios de ninguna otra forma. o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro o por otros medios, sin la autorización específica y por escrito del autor.

El autor no podrá ser considerado responsable por las consecuencias derivadas de una mala interpretación de las informaciones contenidas en este libro.

