
21 DÍAS DE MEDITACIÓN

En busca de tu bienestar interior

Un programa creado por Eva Belén Jiménez
www.unyogaparati.com/ [evabelenjp@gmail.com/](mailto:evabelenjp@gmail.com) [@evabelen.yoga](https://www.instagram.com/evabelen.yoga)

Enhorabuena por haber iniciado este precioso camino hacia tu bienestar interior.

Me gustaría comenzar hablando sobre **qué es la meditación**.

Seguro que has escuchado alguna vez aquello de “dejar la mente en blanco”, sin embargo, a través de la meditación, lo que intentamos es **entrenar a la mente** para que esté en el momento presente.

No podemos “apagarla”, así que eso de dejarla en blanco es un mito. La naturaleza de nuestra mente es estar en una activación constante. Sin embargo, a través de la meditación la ayudaremos a que nos acompañe en cada momento y sea consciente de lo que estamos experimentando aquí y ahora.

Esto puede resultar de entrada algo complejo, pero a través de estos 21 días iremos observando los resultados. Igual que cuando entrenamos una parte del cuerpo, los beneficios aparecen al cabo de un tiempo. Eso sí, debemos ser constantes.

Quiero aclararte que sólo te llevará unos minutos al día, ser constante no significa invertir una gran parte de tu tiempo. Con este programa vamos a descubrir como **la meditación se puede adaptar a tu estilo de vida** y como con unas prácticas muy simples se consiguen resultados realmente beneficiosos para tu salud mental (y, por lo tanto, también la física).

A continuación encontrarás toda la información que necesitas sobre este programa:

¿Cuál es la metodología del programa?

Durante los 21 días que dura el programa, los lunes te llegarán al correo las instrucciones de la semana.

Ahí encontrarás **4 recursos (vídeos o audios)** para que los vayas alternando hasta el domingo.

El compromiso es que **todos los días** utilices al menos uno de los recursos. Y siempre puedes recurrir al que dura sólo 6 minutos cuando tengas menos tiempo.

¿Por qué 21 días?

El objetivo de este programa es adquirir un **nuevo hábito** que favorecerá nuestra salud mental y nos servirá para siempre.

Los hábitos, según los/as científicos/as, surgen porque el cerebro siempre busca el modo de ahorrar energía, por lo que su tendencia natural es convertir casi cualquier situación ya vivida en una rutina.

Realizando esta acción durante 21 días entrenaremos a nuestra mente para que sepa como volver al momento presente cuando se haya disparado.

Seguro que alguna vez has dicho aquello de que “mi cabeza va a mil”.

Bueno, pues aunque la mente debe estar activa no debe estar descontrolada. Sobre todo cuando eso desemboca en una emoción que nos hace sufrir.

Al ayudar a la mente a encontrar todos los días un momento de calma, esta lo asumirá como rutina y lo buscará siempre.

¿Cómo colocarnos para meditar?

Hay varias posturas que podemos adoptar para iniciar nuestra meditación. En este programa propondremos:

- **Tumbarnos** en el suelo con los brazos y piernas extendidas y las palmas de las manos mirando hacia arriba. Es la postura que en Yoga llamamos Savasana.
- **Sentarnos en el suelo**, siempre con las caderas elevadas. Para ello utilizaremos un cojín o una manta doblada. Colocaremos debajo todo el soporte que necesitemos para mantener la espalda erguida sin esfuerzo. Podemos dejar las manos reposando en las rodillas con las palmas mirando hacia arriba.
- **Sentarnos en una silla**. Intentaremos no apoyar la espalda en el respaldo y que las rodillas estén alineadas con las caderas y con los pies, formando un ángulo de 90°. Dejaremos las manos reposando en las rodillas con las palmas mirando hacia arriba si nos gusta.
- **Colocarnos de pie** repartiendo bien el peso entre los pies.

Módulo 1: El viaje hacia el mundo interior a través de la respiración

Cualidades: Aceptación y no juicio.

“Meditar para conocerse mejor”

Y cuando hablamos de “conocernos mejor” es porque a través de la meditación podemos desprendernos de esas etiquetas que nosotras mismas nos hemos ido poniendo y podemos desvelar nuestro verdadero “yo”.

A veces, le hemos dado tanto poder a la mente que esta ha creado toda nuestra identidad. Pero no se nos debe olvidar que no somos nuestros pensamientos.

Consiguiendo llegar a un estado de conciencia plena y de no juicio quizás descubramos realidades sobre nosotras mismas que nunca nos habíamos planteado.

Jeffrey Brantley "Calmar la ansiedad"

El juicio te separa de la experiencia directa de cada momento y de la cambiante realidad de la vida.

A través de la meditación podemos experimentar distintas emociones y esto no es malo, sino todo lo contrario. Queremos dejar brotar las emociones sin juzgarlas, con una total aceptación hacia cómo nos sentimos en este momento.

Por mucho que nos empeñemos en controlarlo todo, la emoción siempre irá por libre. Una no elige sentir una cosa u otra, así que vamos a dejar que surjan libremente, observando, sin intentar cambiar nada.

Este es el primer paso para abrazar las cosas como son: visualizarnos a nosotras con honestidad.

¿Y si no me gusta lo que veo?

No importa en este momento. El cambio llega a través de la aceptación.

Sé que esto puede resultar un poco frustrante, pero llegar al bienestar interior es un proceso.

Desde la aceptación, y con paciencia, podremos cambiar todo aquello que queramos dentro de nosotras. Ese será nuestro camino.

El anillo del Rey

Había un rey que una vez le dijo a los sabios de la corte: tengo un anillo con uno de los diamantes más finos del mundo y quiero ocultar un mensaje debajo de la piedra que pueda ser útil en una situación de extrema desesperación. Daré este anillo a mis herederos y quiero que les sirva fielmente. Piensen en qué tipo de mensaje habrá allí. Debe ser muy corto para caber en el anillo.

Los sabios sabían cómo escribir tratados, pero no sabían expresarse en una frase corta. Pensaron y pensaron, pero no se les ocurrió nada.

El rey se quejó del fracaso de sus sabios con un viejo y fiel sirviente que lo crió desde la infancia y era parte de la familia. En ese momento el viejo le dijo:

"No soy un sabio, no tengo educación, pero conozco ese mensaje. Durante muchos años viví en el palacio, conocí a mucha gente. Y una vez serví a un místico visitante a quien tu padre invitó y él me dio este mensaje. Te pido que no lo leas ahora, guárdalo debajo de la piedra y ábrelo sólo cuando no haya salida.

El rey escuchó al viejo sirviente.

Después de un tiempo, los enemigos atacaron el país y el rey perdió la guerra. Huyó con su caballo y sus enemigos lo persiguieron. Estaba solo, sus enemigos eran muchos. Cabalgó hasta el final del camino donde había un enorme y profundo acantilado delante de él, si él caía allí, era el final. No podía regresar, ya que los enemigos se acercaban. Oyó el ruido de los cascos de sus caballos. No tenía salida. Estaba en una completa desesperación.

Y de repente recordó el anillo. Lo abrió y encontró una inscripción:

" Esto también pasará"

Después de leer el mensaje, sintió que todo estaba en silencio. Al parecer, los perseguidores se perdieron y continuaron por la dirección equivocada. Los caballos ya no se oían.

El rey estaba lleno de gratitud hacia el sirviente y el místico desconocido. Las palabras fueron poderosas. Cerró el anillo. Y emprendió el camino de vuelta. Reunió a su ejército y volvió a liderar su estado.

El día que regresó al palacio, organizaron una reunión magnífica, una fiesta para todo el mundo: la gente amaba a su rey. El rey estaba feliz y orgulloso.

En ese momento el viejo sirviente se le acercó y le dijo suavemente: "Incluso en este momento, mira el mensaje nuevamente".

El Rey dijo: "pero ahora soy un ganador, la gente celebra mi regreso, no estoy desesperado, no estoy en una situación de necesidad".

"Escucha a este viejo sirviente", respondió el sirviente. "El mensaje funciona no sólo en momentos en que todo es malo, sino también en momentos de victoria".

El rey abrió el anillo y leyó:

"Esto también pasará".

Y nuevamente sintió que un silencio caía sobre él, aunque estaba en medio de una ruidosa multitud de baile. Su orgullo se disolvió. Él entendió el mensaje. Era un hombre sabio.

Y entonces el viejo le dijo al rey; "¿Recuerdas todo lo que te pasó? Nada y ningún sentimiento es permanente. Así como la noche cambia de día, los momentos de alegría y desesperación también se intercambian entre sí. Acéptalos como la naturaleza de las cosas, como parte de la vida".

Módulo 2: Confiar en el proceso con paciencia

Cualidades: Paciencia y confianza.

Lo cierto es que no podemos saber lo que va a ocurrir en el futuro, es totalmente imposible. Sin embargo, la mente tiende a buscar respuestas e invierte una gran cantidad de energía en evocar diferentes escenarios de lo que puede pasar.

Vamos a intentar empezar a observar estas “trampas” de la mente para ser conscientes de todas las veces que se adelanta e intenta descifrar el futuro y, por lo tanto, no está en el momento presente.

Esto, por supuesto, requiere paciencia y esta es la cualidad que cultivaremos esta semana.

Podemos hacer un símil con nuestro cuerpo imaginándonos que jamás hemos hecho ejercicio. En este supuesto, es fácil pensar que el primer día que vayamos al gimnasio es muy probable que los ejercicios no nos salgan como queremos y que el cuerpo necesite un tiempo para habituarse a esta nueva actividad.

Lo mismo ocurre con la mente, el primer día que intentemos entrenarla, después de muchos años en los que la hemos dejado correr a su aire, puede que no nos resulte fácil.

Por otro lado, os animo a que observéis los pequeños resultados que sí han podido ir apareciendo. A veces nos concentramos sólo en un objetivo concreto que queremos alcanzar y no logramos ver los pequeños avances que hemos ido haciendo. Valórate el “simple” hecho de haberlo intentado. Eso ya ha sido una clara decisión de querer mejorar tu bienestar. Felicítate por ello independientemente de que algún día no hayas podido sacar tiempo para realizar la práctica. Lo único importante es intentar retomar el compromiso al día siguiente. No te fustigues.

Recuerda también que el objetivo de la meditación no es la relajación. A veces no nos ponemos el audio de 6 minutos porque pensamos que no nos vamos a concentrar y decimos aquello de “para eso no lo hago”. Con la meditación estamos intentado aclarar cuáles son los pensamientos predominantes y experimentar con cómo podemos gestionarlos. Nada más. Por lo que cualquier experiencia será bienvenida.

En meditación, desde esa idea de aceptar el presente tal cuál es, debemos practicar sin expectativas. Recuerda que lo único importante es HACERLO. Los cambios llegarán.

Esto lo comento porque en este punto entra en juego la confianza. Debemos confiar en el proceso de la meditación. Recuerda que es una práctica milenaria que practican millones de personas alrededor del mundo, quizás te ayude visualizar a toda esa comunidad practicando al mismo tiempo para alcanzar la confianza que necesitas.

La vasija con grietas

Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas colgadas a los extremos de un palo con las que llevaba agua desde el arroyo hasta la casa de su patrón.

Una estaba nueva y perfecta y conservaba todo el agua durante el trayecto. La otra tenía varias grietas y siempre llegaba con menos agua.

La vasija nueva estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para el fin que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su imperfección y se sentía miserable porque sólo podía hacer la mitad de lo que era su obligación.

Después de dos años, la tinaja quebrada habló al aguador diciéndole: “Estoy avergonzada y me quiero disculpar porque debido a mis grietas sólo puedes entregar la mitad de mi carga y sólo obtienes la mitad del dinero que debieras recibir».

El aguador sonrió y le dijo compasivo: “Cuando regresemos a la casa quiero que te fijas en las flores que crecen a lo largo del camino.”

Así lo hizo la tinaja y vio muchísimas flores hermosas a lo largo del trayecto.

El aguador le dijo entonces:

“¿Te diste cuenta de que las flores sólo crecen en tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y sembré semillas de flores por donde vas. Todos los días las has regado. Si no fueras exactamente cómo eres, con tus defectos incluidos, no hubiera sido posible crear esta belleza.”

Módulo 3: El desapego de las creencias para llegar al cambio.

Cualidades: Desapego y cambio.

En este módulo trabajaremos el desapego de nuestras propias creencias.

Te planteo una pregunta:

¿Qué creías que era la meditación antes de empezar el programa?

¿Y qué crees que es ahora?

Probablemente tenías una creencia preestablecida sobre lo que era la meditación y, a través de la experiencia, esta ha cambiado en cierta medida.

A veces, para conseguir el cambio, debemos desprendernos de lo aprendido.

A estas alturas también habremos podido experimentar cómo el cuerpo, la mente y las emociones están unidos.

En el primer módulo hablábamos de que las emociones no se pueden controlar y que una/o no elige sentirse de una manera u otra. Sin embargo, con paciencia y compromiso sí podemos gestionar nuestra mente y, a través de la modificación de los pensamientos, cambiarán también nuestras emociones.

Si lo analizamos, una emoción es una especie de pensamiento muy intenso, con mucha fuerza. Esa “gestión” es el objetivo de este trabajo que hemos estado haciendo (y que debemos seguir haciendo).

Por otro lado, los pensamientos se crean en base a las creencias que tenemos, y cuando hablamos de creencias nos referimos a ese “software” que todas tenemos integrado y que viene dado por nuestras vivencias y por nuestra cultura.

Os animo a que indaguéis también en este tema de las creencias porque está muy unido a toda esta “reconfiguración” que pretendemos hacer a través de la Meditación.

Es probable que nos demos cuenta de que nosotras mismas nos ponemos etiquetas y nos limitamos de alguna manera a lo que nuestros pensamientos nos han hecho creer que somos. Pero, te planteo de nuevo una pregunta: Si a través de estas prácticas hemos ido enseñando a la mente a funcionar de una manera más consciente y a posicionarse en el presente (y no en el pasado o en el futuro), ¿quién es esa o eso que le está enseñando?

Podemos reflexionar sobre esta pregunta y plantearnos por qué hemos escuchado en varias ocasiones aquello de que “no somos nuestra mente”, sino que la mente forma parte de nosotras y por lo tanto debemos tratarla con cariño.

Rick Hanson y Richard Mendius, neuropsicólogo y psicólogo respectivamente, dicen en su libro El cerebro de Buda lo siguiente:

Nuestra mente, como nuestro cuerpo y el de los demás seres vivos, es producto de la evolución. En consecuencia, actúa con mecanismos que resultaron eficaces para sobrevivir a las amenazas de todo el periodo evolutivo. Sin embargo, esos mecanismos no parecen sernos útiles ya, y con frecuencia suponen un inconveniente, para enfrentar la mayoría de los desafíos cotidianos y para aprovechar bien nuestras posibilidades vitales. La neurología actual sostiene que, si queremos vivir de manera más feliz, es necesario contrarrestar esos mecanismos mentales, algo que podemos conseguir sencillamente aplicando técnicas que los budistas desarrollaron hace 2.500 años. Es decir, con la Meditación.

En esta semana haremos una práctica que para mí en su momento resultó muy reveladora. Se basa en llevar a la consciencia la forma en que comemos. Con esta meditación experimenté ese desaprendizaje del que hablamos y descubrí que había integrado en mi vida una forma de comer rápida e inconsciente.

Os invito a que esta práctica la realicéis siempre que deis el primer bocado a vuestra comida. No hace falta que sea algo tan lento y detallado como lo que experimentaremos en la meditación, pero se puede adaptar y aplicar en nuestro día a día.

La taza de té

Según una vieja leyenda, un famoso guerrero fue de visita a la casa de un maestro Zen.

Al llegar se presenta a éste, contándole de todos los títulos y aprendizajes que ha obtenido en años de sacrificados y largos estudios.

Después de tan sesuda presentación, le explica que ha venido a verlo para que le enseñe los secretos del conocimiento Zen.

Por toda respuesta el maestro se limita a invitarlo a sentarse y ofrecerle una taza de té.

Aparentemente distraído, sin dar muestras de mayor preocupación, el maestro vierte té en la taza del guerrero, y continúa vertiéndolo aún después de que la taza está llena. Consternado, el guerrero le advierte al maestro que la taza ya está llena, y que el té se escurre por la mesa.

El maestro le responde con tranquilidad:

—Exactamente señor. Usted ya viene con la taza llena, ¿cómo podría usted aprender algo?

Ante la expresión incrédula del guerrero el maestro enfatizó:

—A menos que su taza esté vacía, no podrá aprender nada.

- Zen, o Budismo Zen (Chán en chino), es una escuela de budismo Mahāyāna que se originó en China durante la dinastía Tang. El budismo Chán se convirtió en varias otras escuelas, incluidas muchas escuelas Zen japonesas.

Próximos pasos

Con este Programa obtendrás unas primeras nociones sobre la Meditación.

Este es un camino infinito, nunca se llega a ser un/a experto/a y esto también requiere un cambio de creencias. Estamos acostumbrados/as a llegar a una meta a base de recorrer una serie de pasos.

Esto rompe las reglas.

No hay una meta, sino un proceso.

No se llega a ningún sitio, se está en calma en el camino.

Tendrás a tu disposición los audios del Programa para que los utilices siempre que quieras. La constancia es lo que te mantendrá en *el proceso*.

También haremos meditaciones grupales a las que puedes unirte siempre que quieras y obtendrás un descuento por haber realizado este Programa de 21 días de Meditación.

Toda la información estará en el grupo de Facebook y en la web www.unyogaparati.com

Namaste