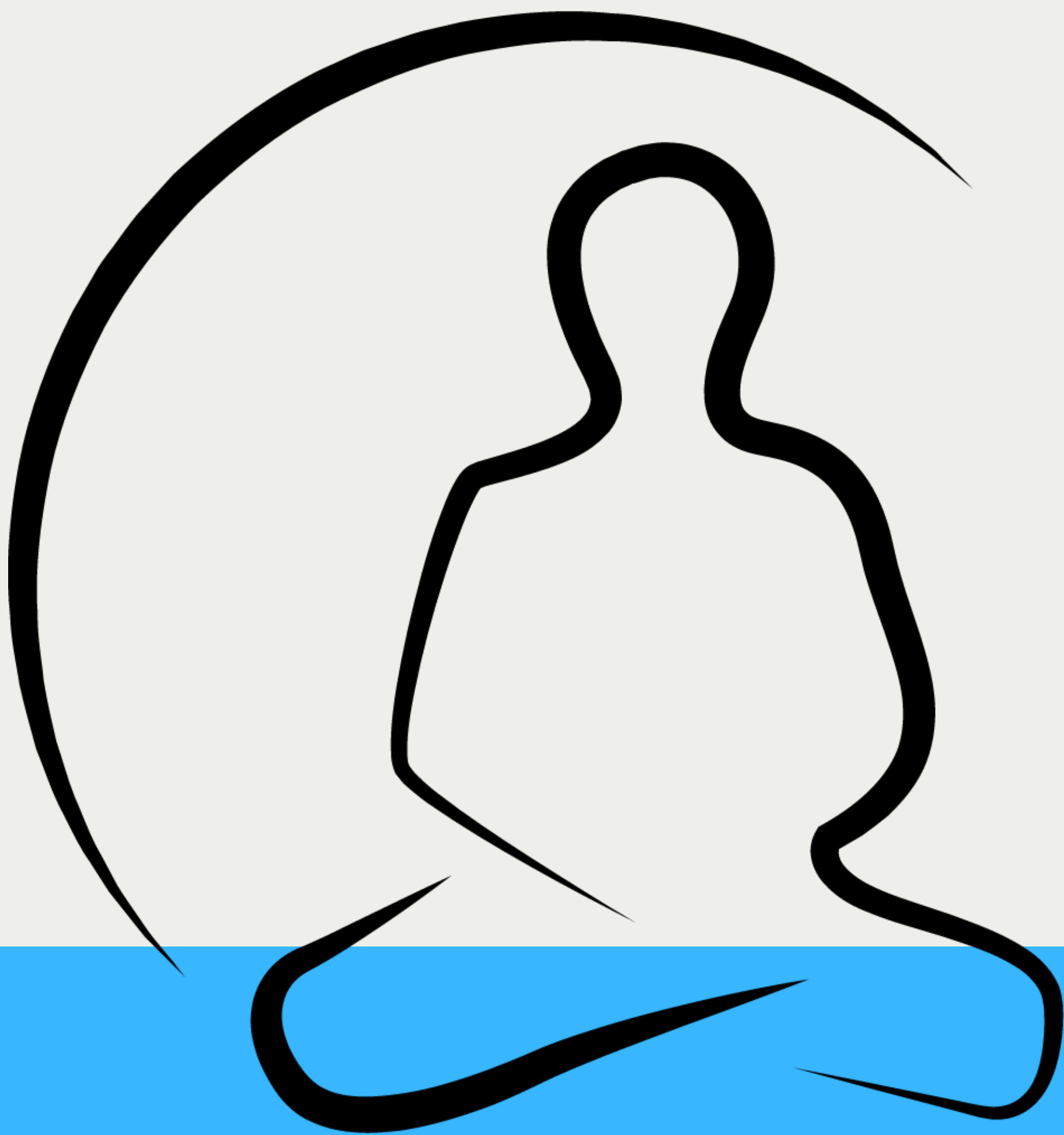


FOCUS

MANUAL DIARIO PARA EL
PROGRAMA DE MEDITACIÓN
(21 DÍAS)



Y. Brito

Manual Diario para el Programa de Meditación (21 Días)

Día 1

- Introducción y Preparación:
- Encuentra un lugar tranquilo y sin distracciones.
- Dedica tiempo a familiarizarte con la posición cómoda.
- Cierra los ojos y permite que las preocupaciones se disuelvan.

Día 2

- Respiración Consciente:
- Enfócate en inhalaciones profundas y exhalaciones lentas.
- Siente cómo la respiración calma la mente y el cuerpo.
- Repite mentalmente un recordatorio de calma con cada exhalación.

Día 3

- Escaneo Corporal para Liberar Tensión:*
- Explora cada parte del cuerpo, liberando tensiones.
- Comienza desde los pies y avanza hacia la cabeza.
- Visualiza cómo la respiración disuelve cualquier rigidez.

Día 4

- Visualización de Tranquilidad:
- Imagina un entorno sereno, como una playa o bosque.
- Detalla los colores, sonidos y sensaciones de este lugar.
- Sumérgete en la visualización para reducir la ansiedad.

Día 5

- Mantra de Paz y Aceptación:
- Elige un mantra simple y significativo.
- Repite el mantra con cada inhalación y exhalación.
- Cultiva una actitud de aceptación hacia pensamientos y emociones.

Manual Diario para el Programa de Meditación (21 Días)

Día 6

- Atención Plena para Gestionar Pensamientos:
- Observa los pensamientos sin juzgar.
- Etiqueta los pensamientos como 'pensamiento' y regresa a la respiración.
- Desarrolla una relación más saludable con tu mundo mental.

Día 7

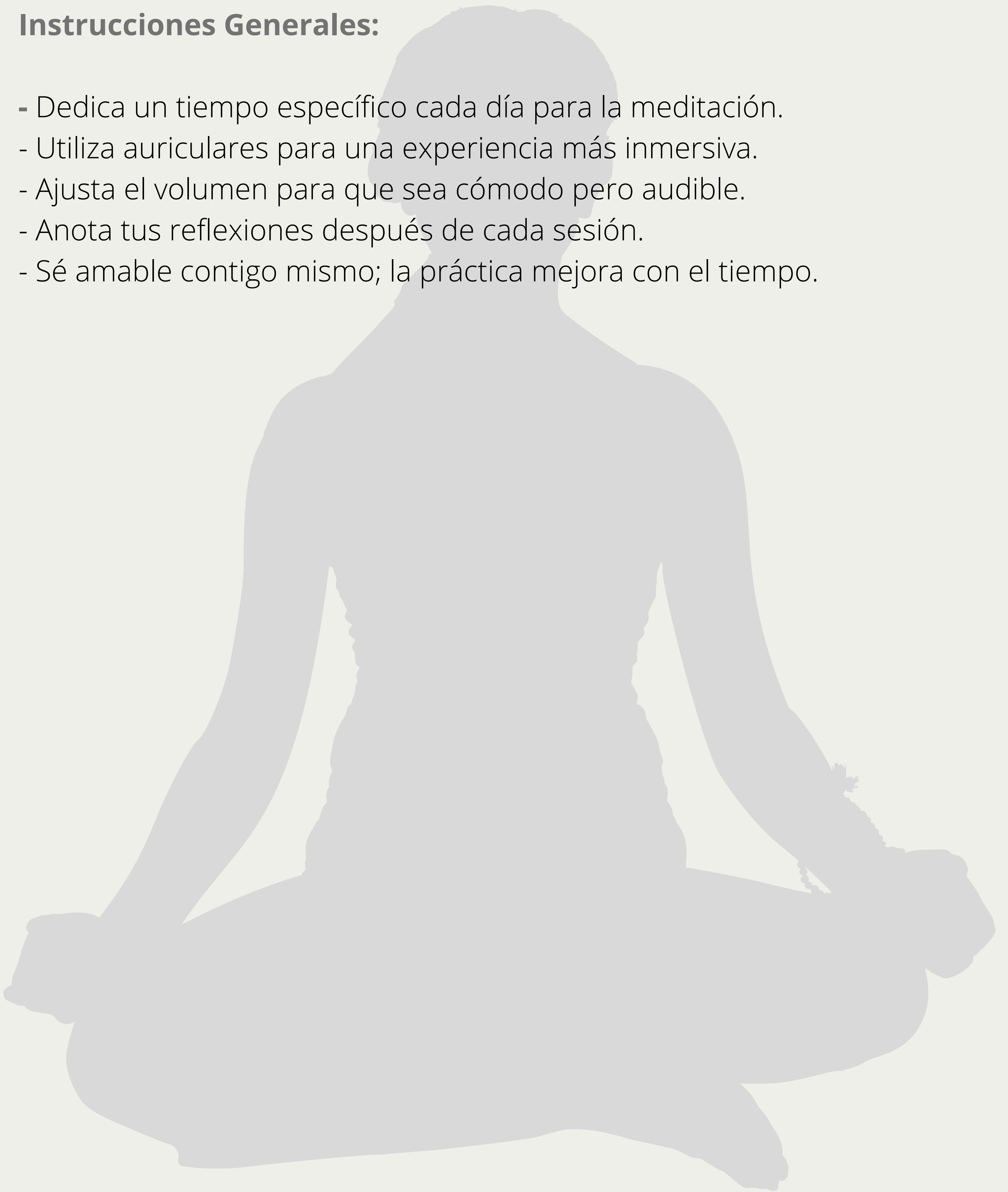
- Cierre y Reflexión:
- Reflexiona sobre tu experiencia durante la semana.
- Agradece el tiempo dedicado a tu bienestar mental.
- Prepara tu mente para continuar con el programa.



Manual Diario para el Programa de Meditación (21 Días)

Instrucciones Generales:

- Dedicar un tiempo específico cada día para la meditación.
- Utilizar auriculares para una experiencia más inmersiva.
- Ajustar el volumen para que sea cómodo pero audible.
- Anotar tus reflexiones después de cada sesión.
- Sé amable contigo mismo; la práctica mejora con el tiempo.



Reflexión:

- ¿Por qué has decidido embarcarte en este programa?

A rectangular area representing a sheet of paper. It has a white background with horizontal light blue lines. A thick blue vertical bar runs along the left edge, and another thick blue vertical bar runs along the right edge. Two thin red vertical lines are positioned near the left and right blue bars, respectively, creating a central writing area.

- ¿Qué esperas lograr al finalizar los 21 días?

A rectangular area representing a sheet of paper, identical in format to the one above. It features a white background with horizontal light blue lines, a thick blue vertical bar on the left, another thick blue vertical bar on the right, and two thin red vertical lines near the edges to define the writing space.

Reflexión:

- Anota cómo planeas integrar la meditación en tu rutina diaria.
- ¿Hay algún ajuste necesario en tu enfoque?

¿Qué es la Meditación?

La meditación es comúnmente descrita como el entrenamiento de la atención mental que nos despierta más allá de los pensamientos condicionados y habituales y nos revela la naturaleza de la realidad. En esta guía, el proceso y los frutos de la práctica de la meditación se entiende como la “Presencia Natural”. La presencia es la consciencia plena y claro de lo que está pasando—aquí y ahora—y el espacio abierto que permite e incluye toda experiencia. Hay muchas estrategias que lo promueven (llamadas los medios hábiles) que crean una atmósfera que conduce a la profundización de la presencia. El arte de practicar es emplear estas estrategias con curiosidad, bondad y un toque liviano. La sabiduría de practicar es recordar que la Presencia Natural está aquí ahora y siempre. La consciencia amorosa es nuestra esencia.

Ponte ropa cómoda

Lo primero que debes hacer para meditar y estar en el aquí y el ahora es llevar ropa cómoda. .Quitarse los zapatos y elegir una prenda de vestir ancha es la mejor alternativa para sentirte listo para meditar. Olvídate de prendas ajustadas y quítate el reloj u otros complementos que puedan ser molestos.

Busca un lugar tranquilo

Es necesario encontrar un lugar que te permita estar relajado y sin interrupciones ni interferencias. Puede ser la habitación de tu casa, la orilla del mar o tu jardín... Cualquier lugar es bueno si te permite estar cómodo y centrado, totalmente inmerso en la actividad que vas a iniciar.

Siéntate de manera correcta

Aumenta tu tiempo de meditación de forma progresiva. Cuando te inicias en la meditación, debes empezar poco a poco para luego ir aumentando el tiempo. Es ideal comenzar con la meditación de un minuto, para progresivamente llegar a los 20 o 30 minutos diarios que te ayudarán a mejorar tu bienestar. Échale un vistazo a este vídeo para saber qué es la meditación de un minuto:

Para meditar debes sentarte de manera correcta, es decir, en el suelo con la espalda recta, pero sin tensiones, respirando hondo y manteniendo los hombros y brazos relajados. Algunas personas prefieren sentarse en una silla o de rodillas en vez de la clásica postura, y también existe la meditación tumbada. Sea cual sea la posición que adoptes, la espalda siempre debe estar recta y el cuerpo, especialmente los hombros y brazos, relajados.

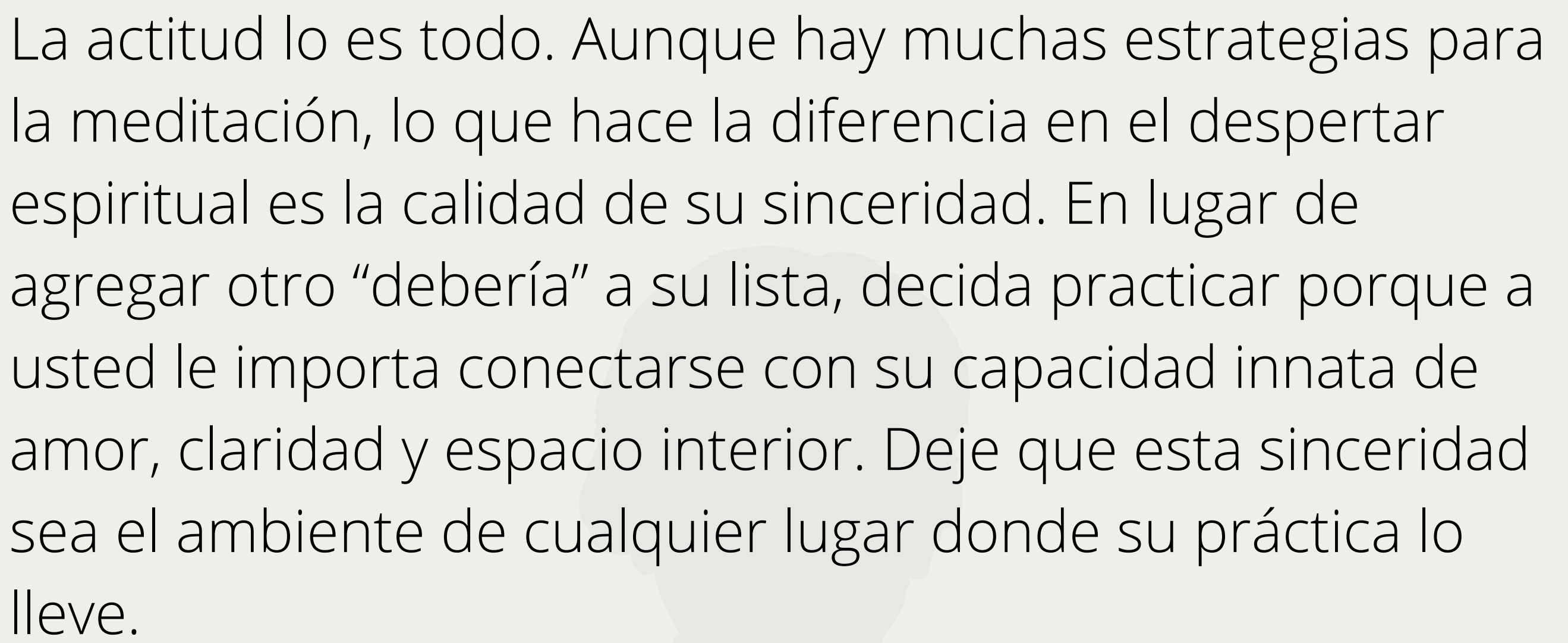
Céntrate en un objeto

Céntrate en un objeto o en la respiración (con los ojos cerrados) cuando te inicias en la práctica meditativa. Más adelante, puedes realizar otros tipos de meditación, como el “escáner corporal” o la meditación centrada en los sonidos.

Acepta los pensamientos que surgen y sigue adelante

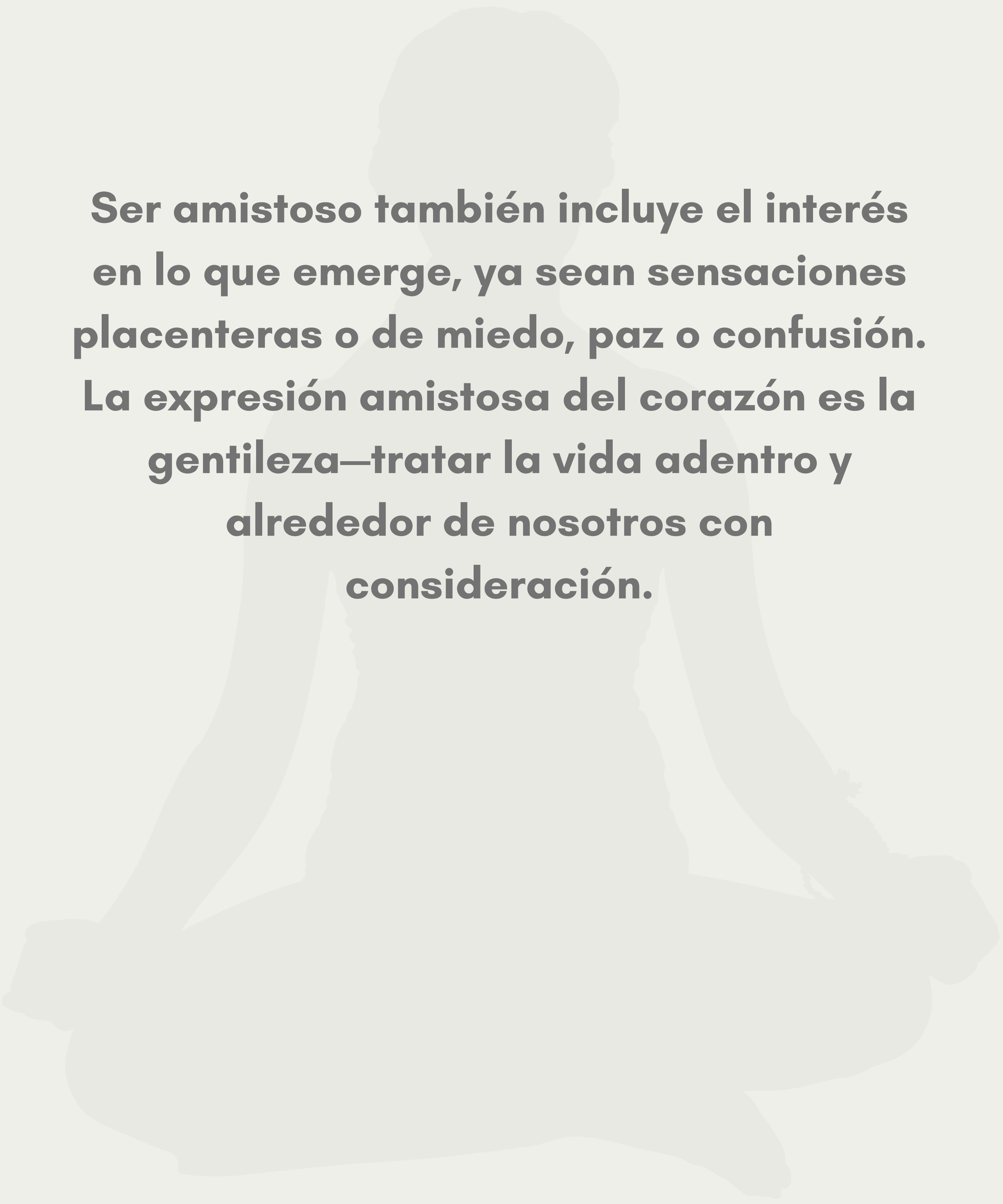
Es habitual que, durante la práctica de la meditación, surjan distintos pensamientos: nuestros problemas personales, la incomodidad del momento o la inseguridad de estar haciendo bien la meditación o no (algo que suele ocurrir cuando nos iniciamos en esta práctica). Pero esto es algo normal y, por tanto, debemos aceptarlo.

La meditación se centra en la idea de que el bienestar psicológico es un estado que emerge de la aceptación de los pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin intentar eliminarlos ni modificarlos, simplemente hay que observarlos de manera no enjuiciadora. Por tanto, cuando aparezcan estos pensamientos, simplemente hay que aceptarlos y después vuelve a centrar la atención en el objeto, la respiración, el sonido o la sensación corporal.



La actitud lo es todo. Aunque hay muchas estrategias para la meditación, lo que hace la diferencia en el despertar espiritual es la calidad de su sinceridad. En lugar de agregar otro “debería” a su lista, decida practicar porque a usted le importa conectarse con su capacidad innata de amor, claridad y espacio interior. Deje que esta sinceridad sea el ambiente de cualquier lugar donde su práctica lo lleve.

Un aspecto primario de la actitud es la amistad incondicional hacia el proceso entero de la meditación. Cuando somos amistosos con una persona, hay aceptación. Sin embargo, a veces entramos a la meditación con una idea del tipo de experiencia interior que deberíamos tener y juzgándonos de “no hacerlo bien.” En realidad no hay una meditación “correcta” y esforzarse por hacerlo bien promueve el sentimiento de esforzarse por la perfección. Más bien, dese el permiso de que la experiencia de meditación sea lo que es. Tenga confianza de que si usted tiene la sincera intención de estar consciente y abierto de corazón, con el tiempo su práctica lo llevará hacia el sentido de integridad y libertad.



Ser amistoso también incluye el interés en lo que emerge, ya sean sensaciones placenteras o de miedo, paz o confusión. La expresión amistosa del corazón es la gentileza—tratar la vida adentro y alrededor de nosotros con consideración.

Es útil tener una hora y un espacio usual para cultivar la práctica de la meditación.

Fijar la hora

La mañana es preferible porque la mente puede estar más calmada que más tarde en el día. Sin embargo, la mejor hora es la hora a la que usted se puede comprometer con cierta regularidad. Algunas personas eligen hacer dos o más sesiones cortas, una en el principio del día y otra al final.

Decidir de antemano la duración de la sesión apoyará su práctica. Para muchos, el tiempo elegido es entre 15-45 minutos. Si practica todos los días, podría experimentar beneficios notables (como menos reactividad y más calma) y aumentar la duración de su práctica.

Encontrar el espacio

Si es posible, dedique un espacio exclusivamente a su práctica diaria. Escoja un espacio relativamente protegido y silencioso donde pueda dejar su silla o cojín, para que esté ahí cuando regrese. Podría crear un altar con una vela, fotos inspiradoras, estatuas, flores, piedras, conchas u otros objetos que evoque la belleza, la curiosidad y lo sagrado. Esto no es necesario, pero es beneficioso si le ayuda a crear el ambiente y recordar lo que le encanta hacer.

Fije la Intención:

Hay una enseñanza Zen que dice: "lo más importante es recordarse de lo más importante". Es útil recordarse al principio de cada meditación que es lo que a usted le importa, lo que le trae a meditar. Tome un momento para conectarse de manera sincera con las aspiraciones de su corazón. Podría sentirlo como una oración que dedica su práctica a su libertad espiritual y la de todos los seres.

Elija la Postura:

Estar alerta es uno de los ingredientes esenciales de toda meditación. Siéntese en una silla, almohada o banco de arrodillarse, en la posición más recta, alta y balanceada posible. Tener la mente abierta y receptiva es el otro ingrediente esencial de toda meditación y se promueve al relajar intencionalmente las áreas obvias y habituales de tensión. Con la postura erecta, deje que el esqueleto y los músculos cuelguen libremente. Deje las manos descansar cómodamente sobre sus rodillas o regazo. Cierre los ojos, o si prefiere, déjelos abiertos con la mirada suave y receptiva.

¡Por favor no omita el paso de relejarse! Podría hacer varias respiraciones profundas y con cada exhalación suéltese conscientemente, relajando la cara, los hombros, las manos y el área del estómago. También podría empezar con una exploración corporal: comenzando con el cuero cabelludo, lleve su atención lentamente hacia abajo, sistemáticamente relajando y suavizando cada parte del cuerpo. Relajar la tensión del cuerpo conscientemente le ayudará a tener la mente abierta a lo que pueda surgir durante la meditación.

Establezca la presencia corporal ¡despierte los sentidos!

Tome unos minutos al principio de la meditación (o cualquier momento durante la meditación o el día) para despertar todos los sentidos intencionalmente.

Pase su atención por todo el cuerpo, suavizando y notando las sensaciones de afuera hacia adentro.

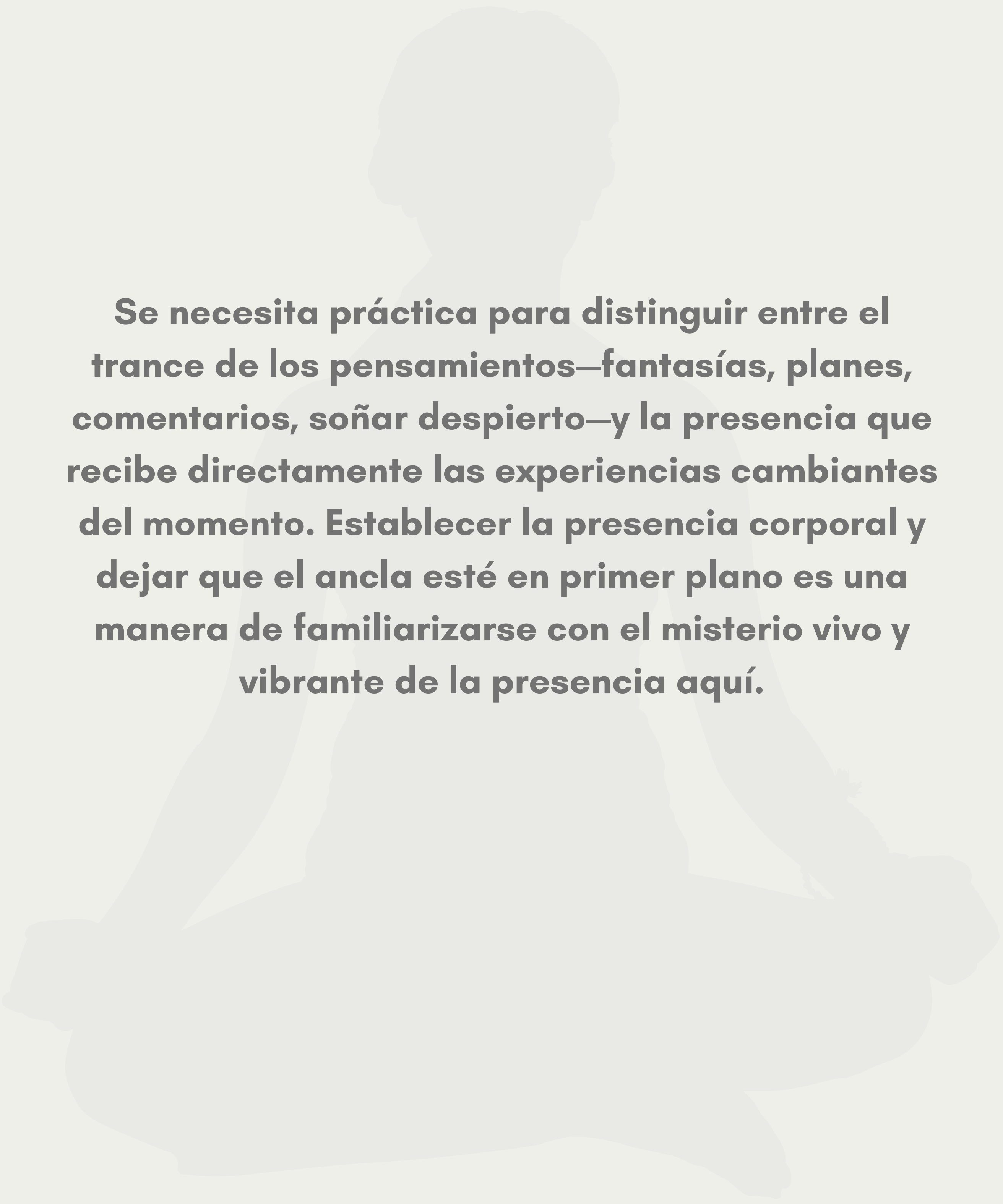
Escuche los sonidos y también incluya los olores y sensaciones del espacio alrededor, adentro y afuera de su aposento. Aunque tenga los ojos cerrados, aun así incluya la experiencia de luz y oscuridad, imagine y sienta el espacio alrededor suyo. Explore escuchar y sentir la experiencia completa de momento-a-momento, con sus sentidos totalmente abiertos.

Dificultades Comunes de los Meditadores

Perderse en los Pensamientos

Al principio, le podría sorprender lo activa y descontrolada que es su mente. ¡No se preocupe! ¡Usted está descubriendo la verdad sobre la mayoría de las mentes! Acéptelo y simplemente “tome asiento” con lo que venga. No hay necesidad de deshacerse de los pensamientos, ese no es el propósito de la meditación. Más bien, estamos aprendiendo a reconocer cuando los pensamientos suceden para no estar perdidos en un trance creyendo que los pensamientos son la realidad e identificándonos con los pensamientos.

Ya que estamos en un trance de pensamientos tan a menudo, es útil calmarse un poco. Igual que una masa de agua revuelta por el viento, después de un rato de estar quieto físicamente, su mente se calmara gradualmente. Para promover el calmarse, al principio de una meditación es útil relajarse y practicar los recordatorios—suavemente regresar su atención una y otra vez a la base de los sentidos.



Se necesita práctica para distinguir entre el trance de los pensamientos—fantasías, planes, comentarios, soñar despierto—y la presencia que recibe directamente las experiencias cambiantes del momento. Establecer la presencia corporal y dejar que el ancla esté en primer plano es una manera de familiarizarse con el misterio vivo y vibrante de la presencia aquí.

A light gray silhouette of a person sitting in a meditative pose, with legs crossed and hands resting on their knees. The silhouette is centered in the background of the page.

Ejercicios

Este manual proporciona un espacio dedicado para la reflexión diaria y ofrece una guía personalizada para tu viaje hacia la paz interior.

Introducción y Preparación: Inicia tu viaje hacia la serenidad

Describe cómo te sentiste durante la primera sesión.

[illegible]

Ejercicio de Reflexión

Ejercicio de Reflexión:

[illegible]

Día 2:

Respiración Consciente:

Cultiva la calma a través de la respiración

¿Cómo te sentiste al enfocarte en la respiración?

[illegible]

Día 2:

Respiración Consciente:

Cultiva la calma a través de la respiración

Anota cualquier cambio en tu estado mental después de la meditación.

[illegible]

Día 3:

Escaneo Corporal para Liberar Tensión: "Libera tensiones, relaja el cuerpo"

Identifica las áreas donde sentiste más tensión.

[illegible]

Día 3:

Escaneo Corporal para Liberar Tensión: "Libera tensiones, relaja el cuerpo"

¿Hubo alguna sensación inesperada durante el escaneo corporal?

[illegible]

gina tu lugar
encia visualizar

gina tu lugar
encia visualizar

gina tu lugar
encia visualizar

[illegible]

Día 4:

Visualización de Tranquilidad:*

"Imagina tu lugar de paz"

¿Pudiste sentirte inmerso en la visualización?

[illegible]

Alma a través d
te tu mantra?

"Crea calma a través de palabras"

[illegible]

Día 5:

Mantra de Paz y Aceptación:

"Crea calma a través de palabras"

Reflexiona sobre cómo el mantra afectó tu estado mental.

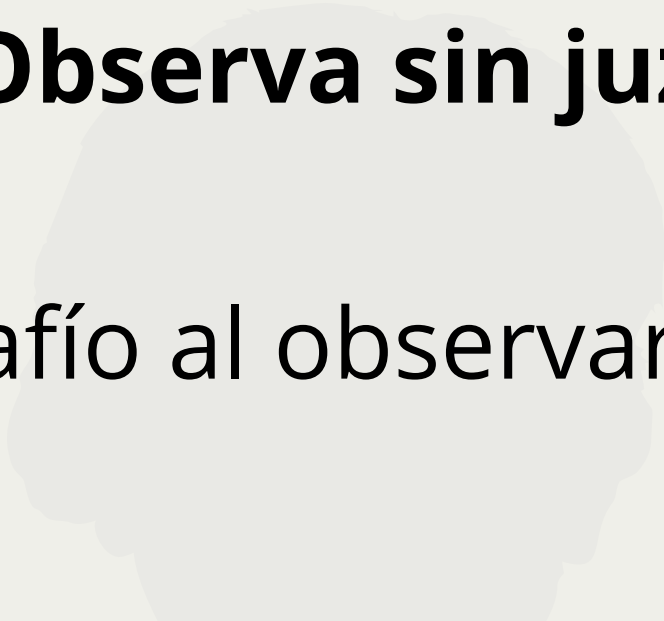
[illegible]

Observa sin juzgar

añadido al observar

Observa sin juzgar

añadido al observar



Observa sin juzgar

añadido al observar

[illegible]

Observa sin juzgar

sentiste al final

Observa sin juzgar

sentiste al final

Observa sin juzgar

sentiste al final

[illegible]

Día 7:

Cierre y Reflexión:

"Concluye tu primera semana de meditación"

Resume tus experiencias de la semana.

[illegible]

primera semana

s experiencias

"Concluye tu primera semana de meditación"

Resume tus experiencias de la semana.

[illegible]

**Insight o conocimiento
ante el progreso**

**Insight o conocimiento
ante el progreso**

[illegible]

Dia	Hora	Emociones y sensaciones	Comentarios
-----	------	-------------------------	-------------

Dia	Hora	Emociones y sensaciones	Comentarios
-----	------	-------------------------	-------------

Dia	Hora	Emociones y sensaciones	Comentarios
-----	------	-------------------------	-------------

Emociones y

Dia

Hora

sensaciones

Comentarios

Dia	Hora	Emociones y sensaciones	Comentarios
-----	------	-------------------------	-------------

Dia	Hora	Emociones y sensaciones	Comentarios
-----	------	-------------------------	-------------

Emociones y

Dia

Hora

sensaciones

Comentarios

Manteniendo la Práctica

Aquí hay algunos consejos para mantener la práctica de meditación:

- Siéntese a practicar todos los días, aunque sea por un periodo corto. Dedique intencionalmente este tiempo de tranquilidad. ¡Es un regalo para el alma!
- Haga una pausa varias veces durante el día. Póngase en contacto con su cuerpo y respiración, sintiendo la vitalidad que existe aquí. Haga más y más pausas—el espacio de cada pausa le permitirá volver a su corazón y su consciencia.
- Reflexione regularmente sobre sus aspiraciones de despertar y libertad espiritual—las suyas y las de todos los seres.
- Recuerde que igual que usted, todos quieren ser felices y nadie quiere sufrir.
- Practique regularmente con un grupo o un amigo.
- Si pierde la práctica por un día, una semana o un mes, simplemente empiece de nuevo.
- Si necesita una guía, pídasela a un meditador con experiencia o un instructor.
- No juzgue su práctica---más bien acepte lo que se desenvuelve y confíe en su capacidad de
- despertar y ser libre!



www.psiconaturalpr.com