

Mantén un diario de “mindfulness”

Mantener un diario de mindfulness puede ser una ayuda útil para tu práctica. Te ayuda a centrarte y te proporciona oportunidades frecuentes para mirar hacia atrás y revisar tu progreso. Esto puede ser especialmente importante si te sientes como si no estuvieras llegando a ninguna parte. Una vez que empezamos a incorporar la “Mindfulness meditation” en nuestra vida diaria, normalmente empezamos a fijarnos en patrones, creencias y emociones que han sido inconscientes hasta ahora y la influencia que tienen sobre nuestra vida diaria. Cuando exploramos estas observaciones en un diario, llegamos a maximizar los beneficios y las posibilidades que representan. Por ejemplo, puede haber un compañero a quien le encanta charlar. Mientras estás meditando puede que te des cuenta de que no te gusta ni tienes tiempo para escuchar sus historias interminables de dramas domésticos, cotilleo, etc, pero lo haces simplemente porque sientes que tienes que ser “buena persona” o que es imprescindible quedar bien con todos. O te das cuenta de que la razón por la que las visitas a tus padres son tan estresantes es porque nunca consigues la aprobación que buscas tanto. Tu diario te ayudará a entender la observación y las posibilidades que representa. Un diario de meditación puede ser tan sencillo como una simple libreta en la que anotas un par de palabras al terminar tu meditación junto con la fecha, la hora, el tipo y la duración de la práctica. También puede ser un lugar donde exploras ideas que resultan de tu meditación.

Crear tu espacio de meditación

Tener un espacio dedicado a la meditación no es necesario para tener una práctica de meditación beneficiosa. Sin embargo, dada la tendencia de la mente a distraerse fácilmente, crear un espacio libre de trastos y distracción mejorará tu práctica. Esta lista de ideas está pensada para servir como guía. Recomiendo que, si es posible, crees un espacio para la meditación en tu casa. Teniendo un espacio dedicado te ahorrará tiempo y proporcionará un retiro relajante que está siempre a mano. Una vez hayas creado un espacio, cualquier herramienta que emplees para mejorar tus sesiones de meditación, estará a mano, para que cuando estés preparado para meditar. Esto te ahorrará tiempo, haciendo más fácil incorporar la meditación en tu vida. Tener un espacio dedicado no significa que tienes que dedicar un cuarto entero para únicamente la meditación. Cualquier hueco o rincón puede valer, siempre y cuando seas capaz de limitar las distracciones y crear un área que te agrade personalmente, sea relajante y permita suficiente espacio para sentarse cómodamente.



Tal vez el aspecto más importante es hacer esto con la mente abierta y con curiosidad. No tienes que ser rígido en tu acercamiento. Si ves que algo te distrae, cámbialo; puede que sea la posición en la que estás sentado; puede que sea el nivel de luz; puede que sea la ropa que llevas. Experimenta sin dejar que la experimentación interfiera con tu práctica. Una vez hayas elegido un sitio, sigue estos pasos fáciles para crear y personalizar tu espacio:

1. Limita trastos y distracciones: Quitá los trastos y cualquier objeto innecesario de la zona. También ayuda a quitar cualquier cosa de otras partes del cuarto que esté a la vista desde tu espacio de meditación.

2. Considera cerrar el área: Puede que esto no sea necesario o puede que interfiera con la estética de tu casa. Sin embargo, ahora es el momento para considerar si separar tu espacio de meditación del resto del cuarto sería beneficioso. Si la iluminación del cuarto es demasiado brillante, o si la habitación contiene muchas distracciones, entonces puede que una cortina o un biombo proporcionen un área más tranquila.

3. Iluminación y Sonido: La luz y el sonido son esenciales para crear un espacio que favorece a la meditación. Si no dispones de un reproductor de CDs en el espacio, puedes considerar comprar un reproductor de música pequeño para dejarlo en tu espacio. Aunque yo no utilice música mientras medito, algunas personas encuentran que incorporar música en su práctica tiene un número de beneficios, incluyendo que bloquea ruidos distractores de fondo y ayuda a tu cuerpo y mente a que alcance un estado relajado y calmado. La iluminación también tendrá influencia en la experiencia de tu meditación. Para mí la luz natural es energizante, pero no siempre está disponible. Asegúrate que los niveles de luz en tu espacio de meditación favorezcan tu práctica. Yo personalmente prefiero que la habitación esté bien iluminada; algunos prefieren meditar con luz de vela. Empieza con iluminación brillante; después ajústala según tu experiencia.

4. Personaliza tu espacio: Hay numerosas formas de personalizar tu espacio para mejorar tu práctica. Por tanto, la clave es encontrar lo que mejor funciona para ti. Yo mantengo mi espacio lo más limpio y simple posible, mientras que a otras personas les gusta tener en su espacio objetos con colores y texturas que encuentran reconfortantes y relajantes. Armonía sensual para la vista, el olfato, el tacto y oído es importante. Empieza lo más simple posible.

5. Determina la forma de sentarte: Poder estar sentado cómodamente durante un largo periodo de tiempo es esencial para crear y mantener tu práctica. Mientras que muchas personas que meditan prefieren emplear cojines, aquellas personas que acaban de empezar, o que tienen algún impedimento físico, como por ejemplo, dolor de espalda o de rodillas o que tienen dificultad para levantarse del suelo o agacharse, pueden beneficiarse de utilizar un banco de meditación o silla normal y corriente para sentarse más cómodamente. La posición en la que te sientas o la manera en la que doblas tus piernas o tienes las manos no es importante. Lo que es importante es crear una práctica de la meditación que será fácil de incorporar en tu vida y mantenerla. Si no estás cómodo mientras meditas, no continuarás tu práctica.

Por tanto, considera las opciones listadas en esta sección y determina cuál encajará mejor con tus necesidades y cuál proporcionará comodidad sostenible. Si verdaderamente no tienes suficiente espacio para crear un área dedicada exclusivamente a la meditación, aún así puedes organizarte para que todo lo que necesitas esté a mano y accesible. Puedes guardar cojines y bancos de meditación plegables en un armario, debajo de la cama o detrás del sofá o en un cajón cerca del área donde estarás meditando – da igual donde lo hagas - en tu oficina, salón o habitación. Recuerda, sobre todo quieres asegurar que tu práctica sea lo más simple y conveniente posible – es la mejor manera de asegurar que sigues haciéndolo.

Geoffrey Molloy
geoffrey@esfacilsisabescomo.com
655882 155