

CONSIDERACIONES PARA LA PRÁCTICA

¿Cómo establecer una rutina diaria?

La actitud es muy importante. Más que obligarnos o tener la sensación de que “deberíamos”, elegimos practicar Mindfulness para desarrollar o potenciar la conexión de nuestra capacidad natural para amar, intuir y estar en paz.

Tiempo y lugar para las prácticas formales

Horario: Es recomendable fijar un horario concreto, de este modo será más sencillo establecer una rutina sólida. Algunas personas prefieren practicar por la mañana, porque encuentran momentos de mayor calma que por la tarde, pero lo mejor es elegir el momento del día en el que más cómodo te sientas. Si finalmente no puedes seguir un horario fijo, no importa, siempre que mantengas la rutina de practicar.

Es recomendable decidir el tiempo que le vas a dedicar. En este curso recomiendo practicar entre **15 y 30 minutos diarios**, pero al principio, si no te ves capaz, incluso de 5 a 15 minutos está bien. Si ya tienes experiencia y quieres que tu meditación dure más tiempo, adelante.

Si estás empezando y tienes muchas dificultades, puedes empezar por 5 o 10 minutos. A medida que practiques y experimentes los beneficios (mayor quietud, menor reactividad etc.), podrás incrementar la práctica.

Recuerda que **el éxito reside en la continuidad de la práctica**, es más importante meditar todos los días un rato, que ir a largos retiros y el resto del año no practicar.

Lugar: Si es posible, practica en el mismo sitio cada día. Con el tiempo, a largo plazo, notarás como incluso la atmosfera donde practicas cambia, y te sentirás más a gusto practicando en tu lugar habitual. Esto será de ayuda también para establecer una rutina.

¿En qué postura me siento?

Siéntate en cualquier postura en la que puedas mantener la espalda recta, sin estar en tensión. Mantener una postura erguida, protegerá tu espalda a largo plazo.

En principio, si no tienes alguna lesión o condición física que te lo impida, lo recomendable sería sentarse en el suelo, con algún cojín o

banqueta de meditación, pero si no te es posible, puedes sentarte en una silla, manteniendo la espalda recta, preferentemente sin usar el respaldo.

En general la gente que comienza, suele sentarse con las piernas cruzadas (como en la siguiente imagen) ayudado con uno o varios cojines.



La siguiente postura es adecuada también para principiantes y a mí personalmente me gusta más porque ofrece mayor estabilidad al haber mayor apoyo de las piernas sobre el suelo:



Para realizarla, siéntate sobre el cojín de meditación con las piernas extendidas, lleva el pie izquierdo hacia el borde interno del muslo con el talón hacia el perineo y dobla la pierna derecha colocando el pie derecho delante del izquierdo.

Finalmente apoya las manos sobre las piernas.

Otra manera habitual que elige mucha gente para sentarse es la postura de loto o medio loto (colocando solo un pie en loto):



También puedes utilizar una banqueta de meditación en la que te sientas de rodillas sobre la banqueta, la cual te ayudará a mantener la espalda recta:



Siéntete libre de sentarte de la manera que mejor resulte para ti. **Siéntate en una silla si lo necesitas, no te fuerces.** No hay una única manera correcta de sentarse, lo importante es mantener la espalda recta y sentarse en una postura en la que podamos permanecer el tiempo de la práctica. Deja que tu intuición te guíe y mantén una actitud amable y comprensiva

hacia tu cuerpo, sea cual sea la postura que elijas. Si practicas con sinceridad, te beneficiarás de la práctica.

Tampoco te culpes porque no puedas estar más tiempo sentado del que te gustaría ya sea porque sientes mucha incomodidad, porque aparecen sensaciones desagradables o porque tu mente reacciona con aversión.

Acepta la naturaleza de lo que surge aquí y ahora, simplemente continúa con la práctica y desarrolla tu sonrisa interior sea cual sea la condición en ese momento.

Por último, la comprensión intelectual del Mindfulness nos puede motivar para llevar a la práctica sus técnicas de manera adecuada y con una intención sincera. De este modo, mediante la práctica comenzaremos a vivenciar lo aprendido y el conocimiento se va transformando en sabiduría. Es decir, es importante mantener la práctica porque la hemos probado y según nuestra experiencia, nos resulta pragmática y lógica, y no como un ritual o sólo porque lo recomiende tal maestro o psicólogo.

Algunos **puntos clave**:

- La **continuidad de la práctica** es la clave de lograr unos beneficios a largo plazo.
- Es más importante mantener la continuidad de la práctica que meditar por espacios de tiempo muy prolongados.
- Mejor practicar si se puede en el mismo horario y en el mismo lugar. Si no se puede no importa, pero eso ayuda al establecimiento en la práctica.
- Evitar practicar en las horas de dormir.
- De vez en cuando, **practicar en grupo** es de gran ayuda para la motivación.
- Practicar en periodos de tiempo en el que sepáis que no tendréis distracciones y poner el móvil en silencio.
- Para alguien que se inicia, practicar después de comer puede ser mucho más difícil (se pueden percibir muchas más sensaciones de somnolencia y pesadez).



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.