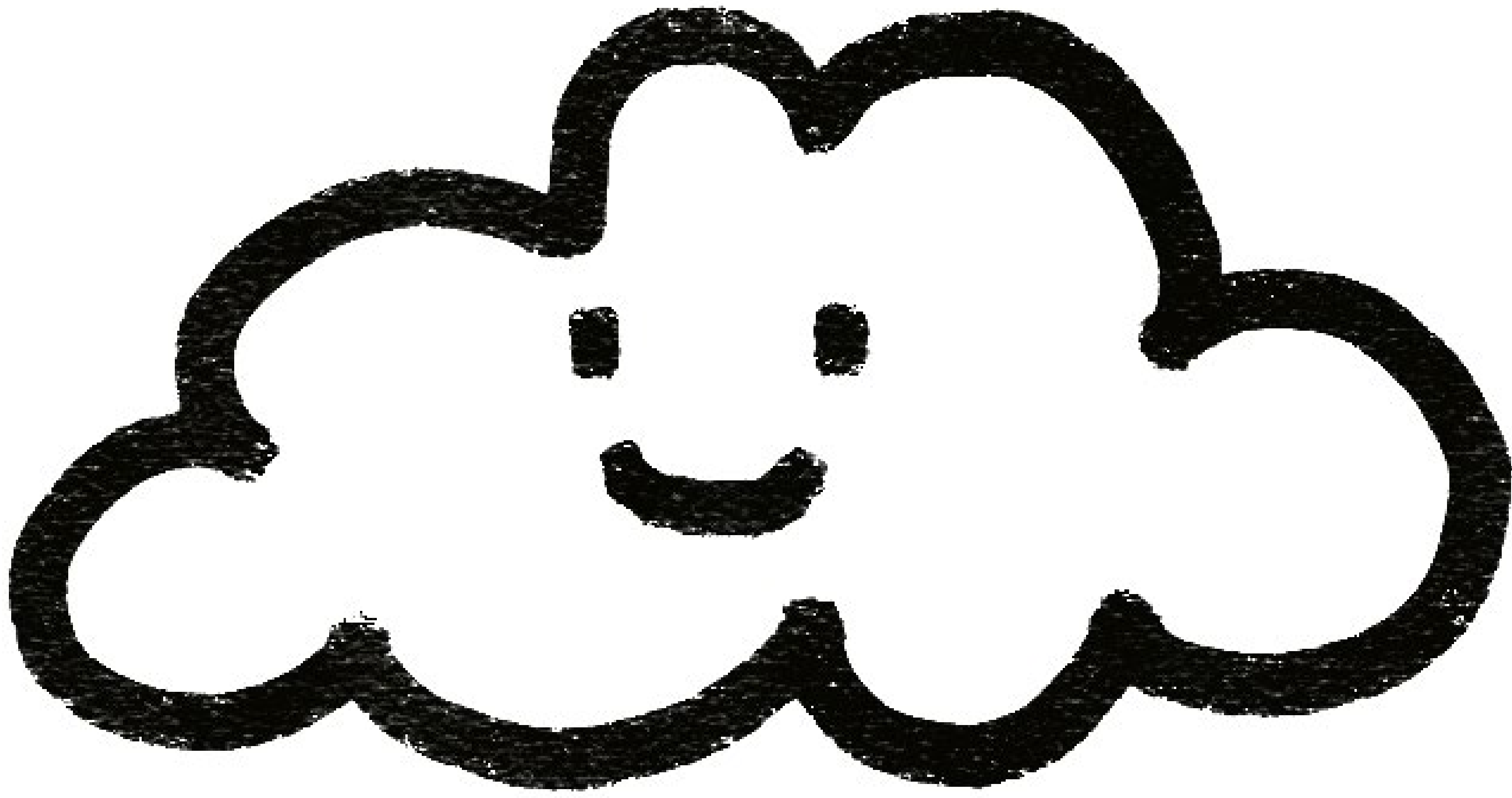


MEDITA SIMPLE, MEDITA A DIARIO

PEDRO CAMPOS





Índice

Introducción

Medita Simple

Medita a diario

Consejos para meditar



Introducción

El Primer paso de un gran camino

Si estás leyendo este libro es porque sabes que la meditación puede traer grandes beneficios a tu vida y quieres formar el hábito de meditar todos los días, ¿cierto?

¡Pues déjame felicitarte! porque estás a punto de formar un hábito que cambiará por completo la forma en la que te relacionas contigo mismo y todo lo que te rodea.

Hoy estás dando el primer paso de un camino que te llevará a lugares maravillosos.

Meditar te ayudará a conocerte mejor, a estar más presente, a ir más despacio, a reducir tu impulsividad y a desapegarte con más facilidad de todo aquello que te impide ver y disfrutar la vida tal como es.

¡Eso sí! Para ver beneficios, es indispensable que seas constante, que tengas paciencia y que hagas un compromiso serio y profundo con tu práctica.

**La meditación
no es un
remedio rápido,
sino un largo
recorrido que
va dando frutos
poco a poco.**

En este libro aprenderás lo esencial para empezar a meditar todos los días a través de un método tan sencillo que te resultará imposible poner excusas.

Una vez que logres establecer una rutina de meditación sencilla y constante, estarás listo para seguir tu propio camino hacia una práctica más profunda.

¡Comencemos!

MEDITAR

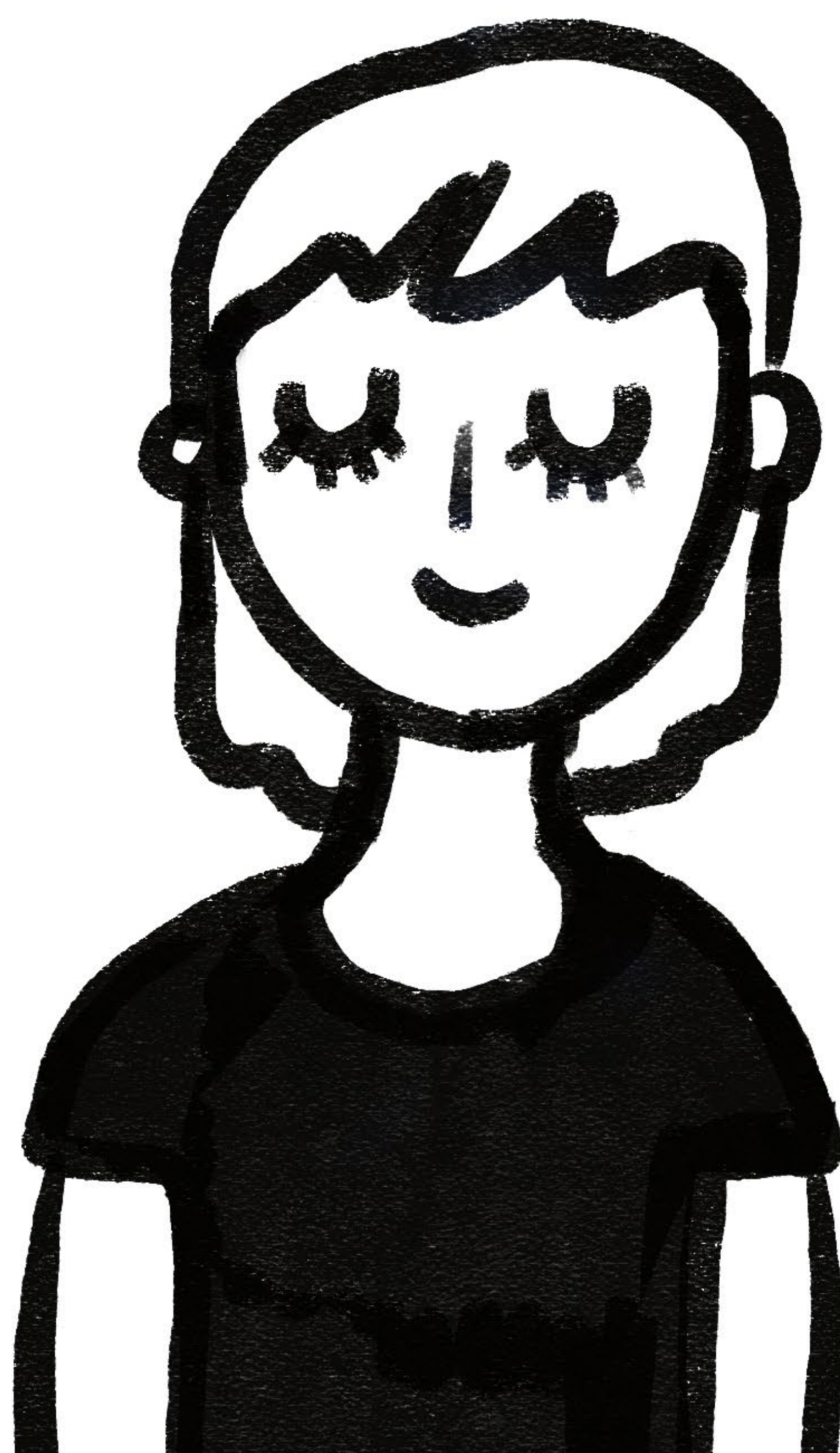
ES

DESCUBRIR

QUIEN



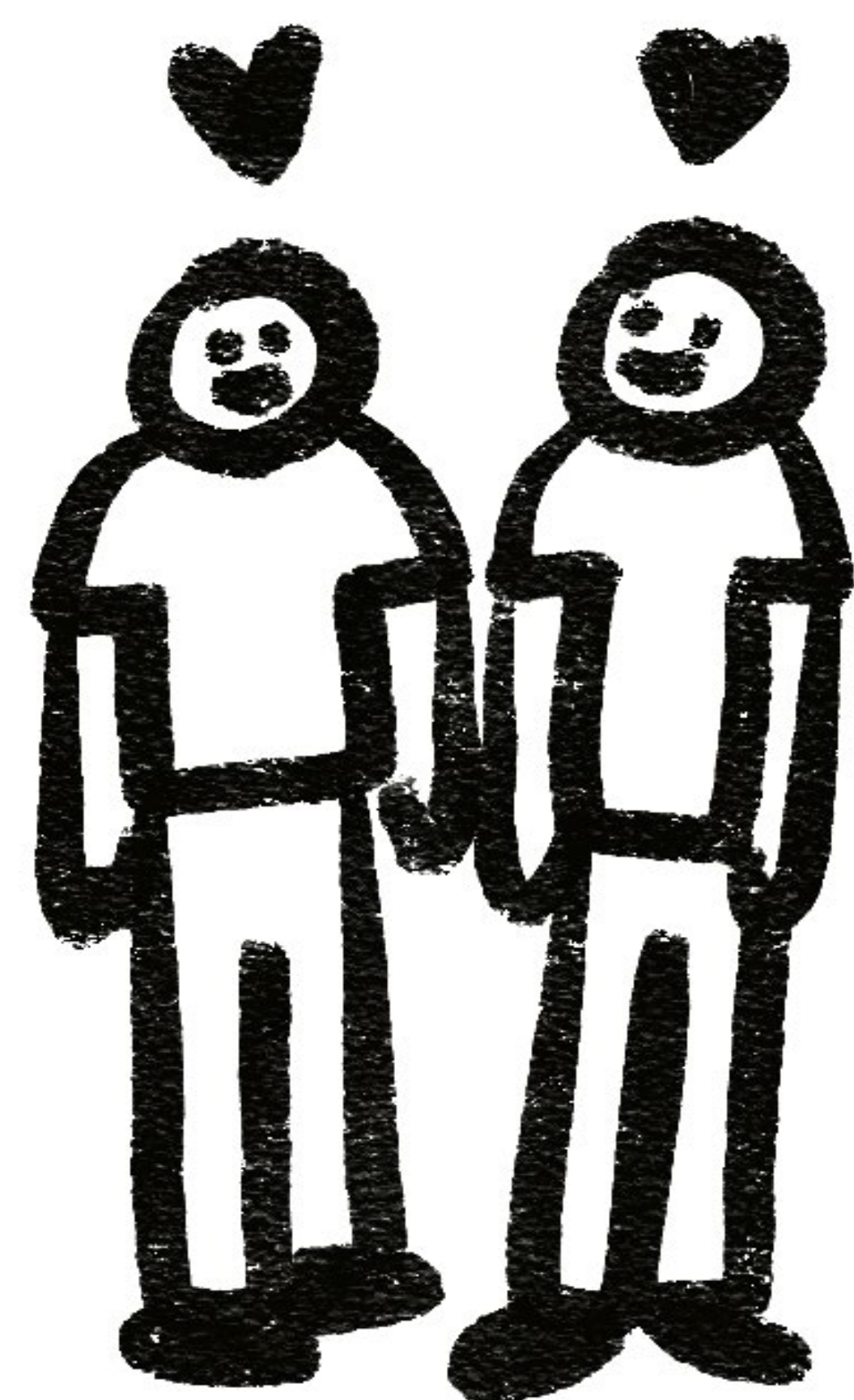
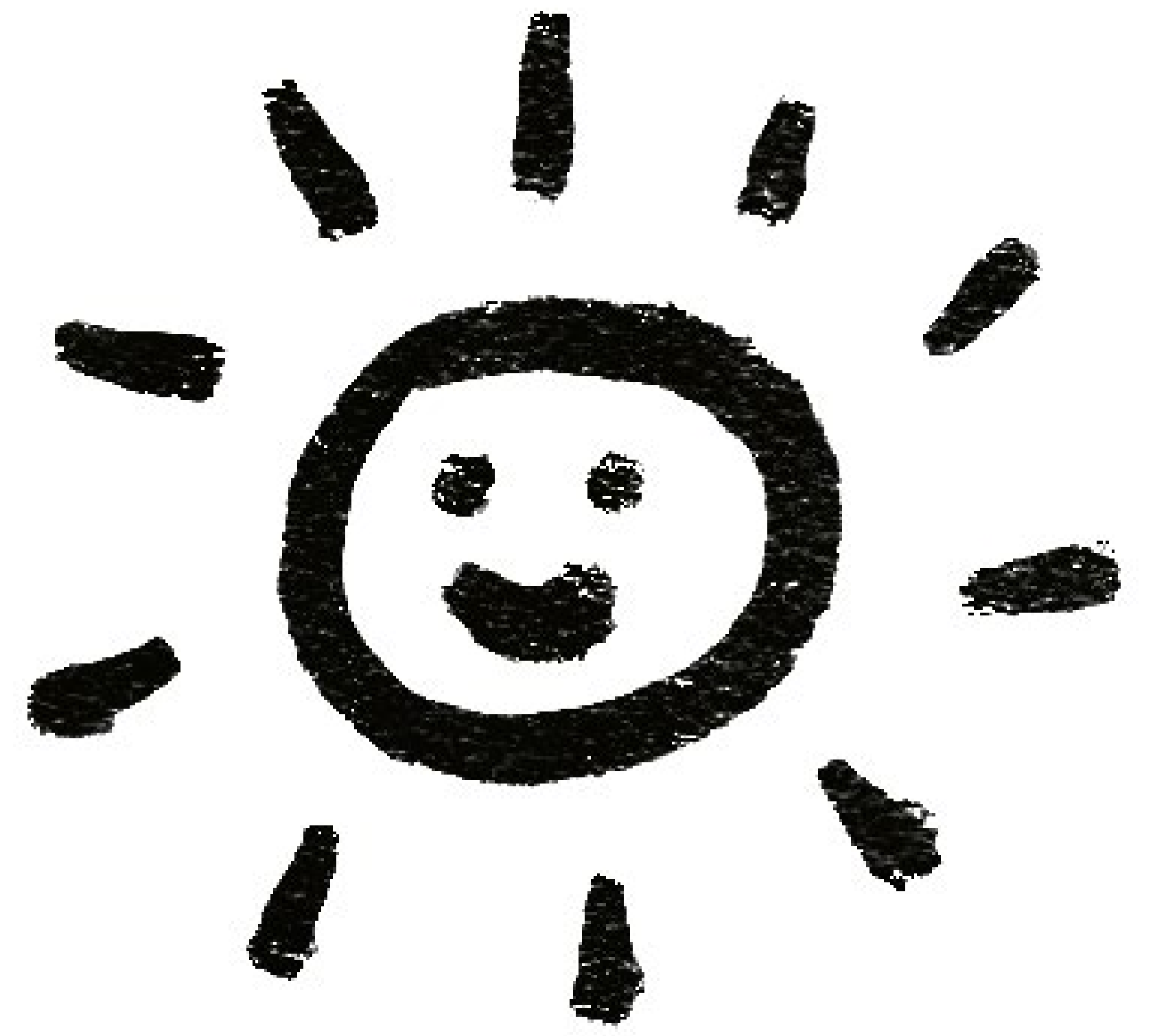
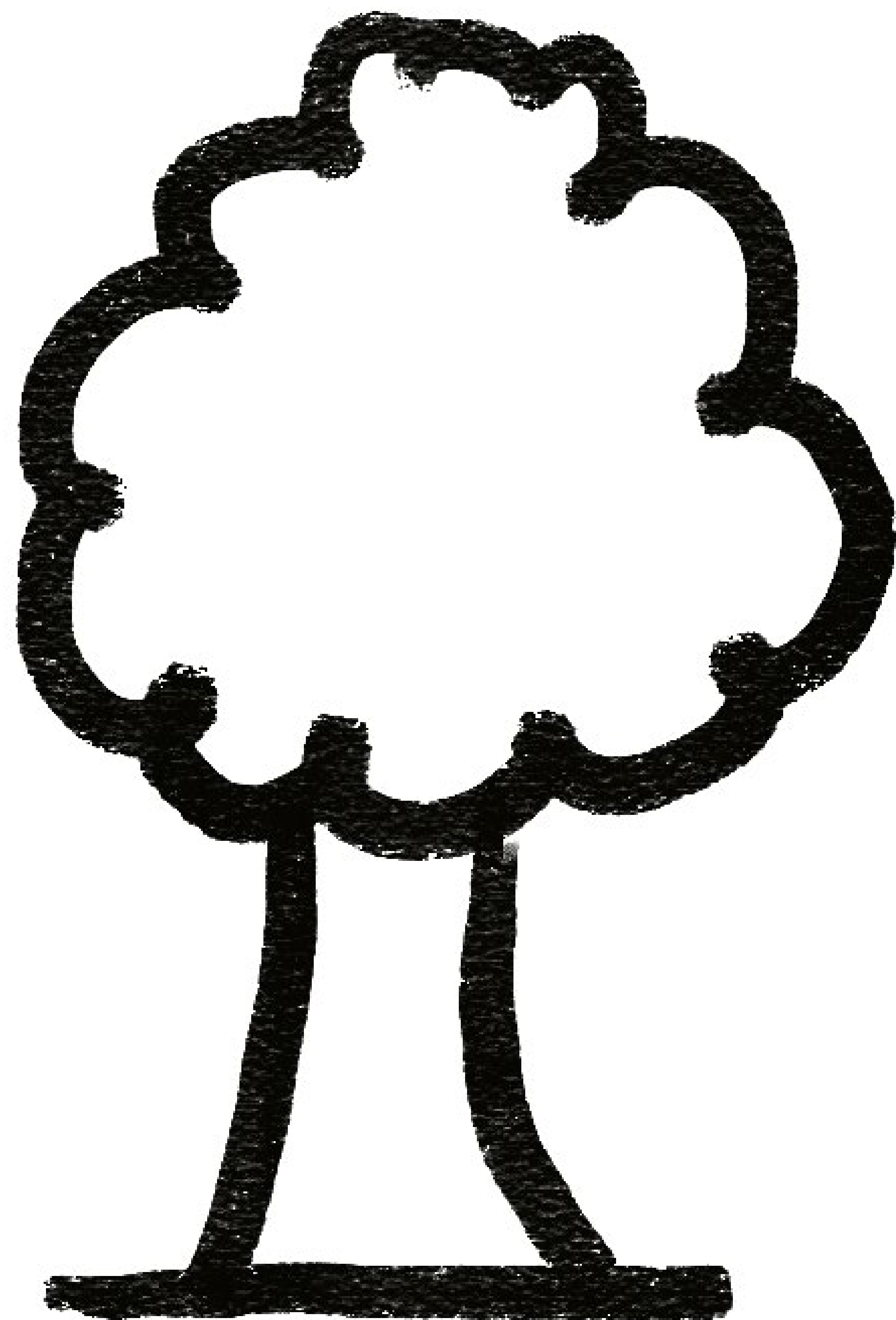
ERES



La meditación mindfulness

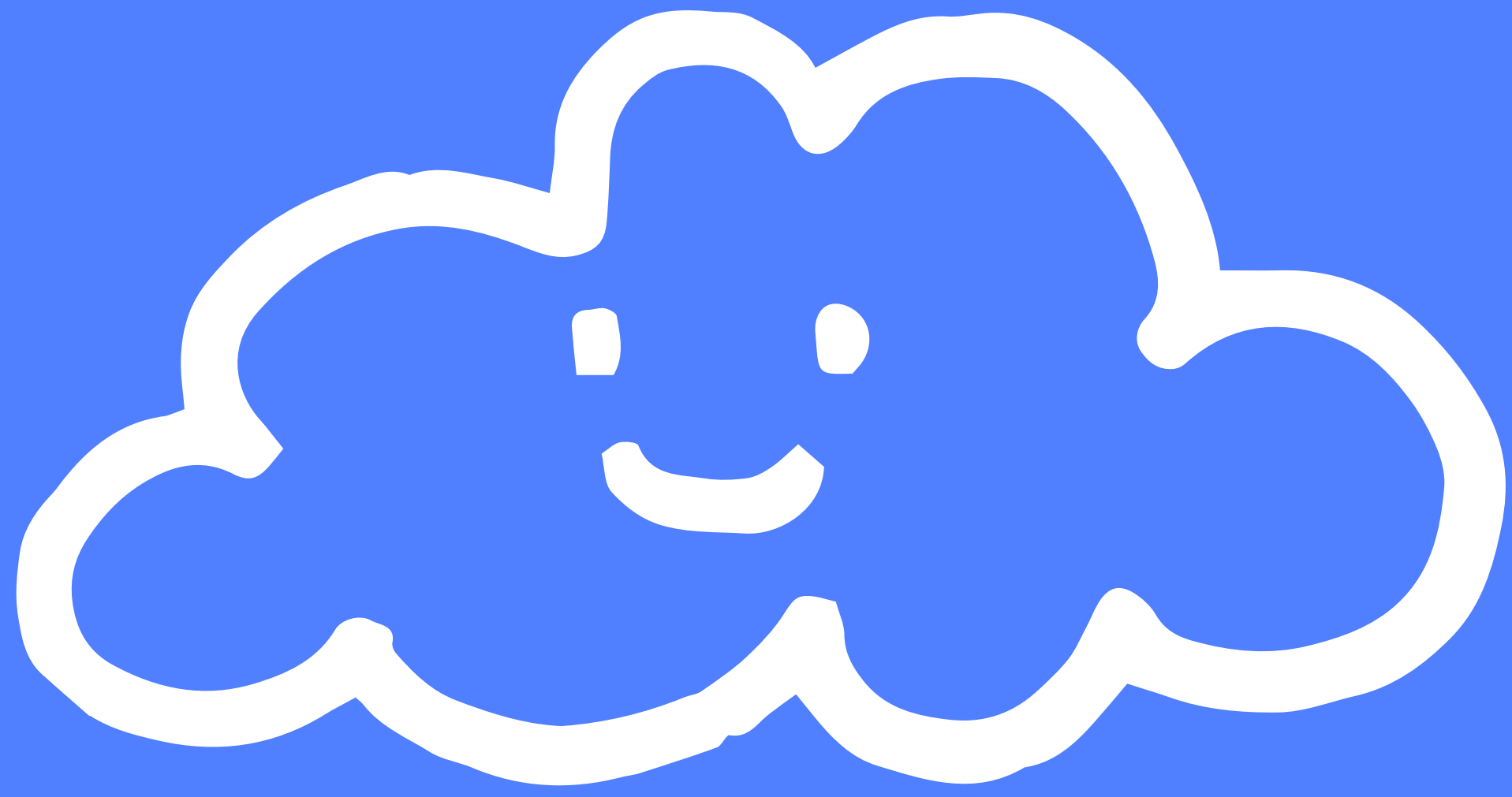
Cuando hablemos de meditación en este libro, estaremos hablando de meditación mindfulness, el tipo de meditación que yo practico y recomiendo.

**La meditación
mindfulness es un
entrenamiento mental
que nos ayuda a
desarrollar nuestra
capacidad de prestar
atención al momento
presente sin dejarnos
llevar por nuestros
pensamientos y nuestras
reacciones automáticas.**



Cuando desarrollamos esta capacidad, nuestra relación con la vida cambia por completo.

¿Por qué? Porque en lugar de vivir enredados en nuestra mente, angustiados por el pasado, ansiosos por el futuro, dominados por nuestros miedos, criticando todo y reaccionando de forma impulsiva, empezamos a...



**Disfrutar más los
momentos alegres**

**Enfrentar mejor los
momentos adversos**

**Tomar decisiones más
sabias y menos impulsivas**

**Procesar las
emociones de una
manera más saludable**

**Ser más amables con
nosotros mismos y
con los demás**

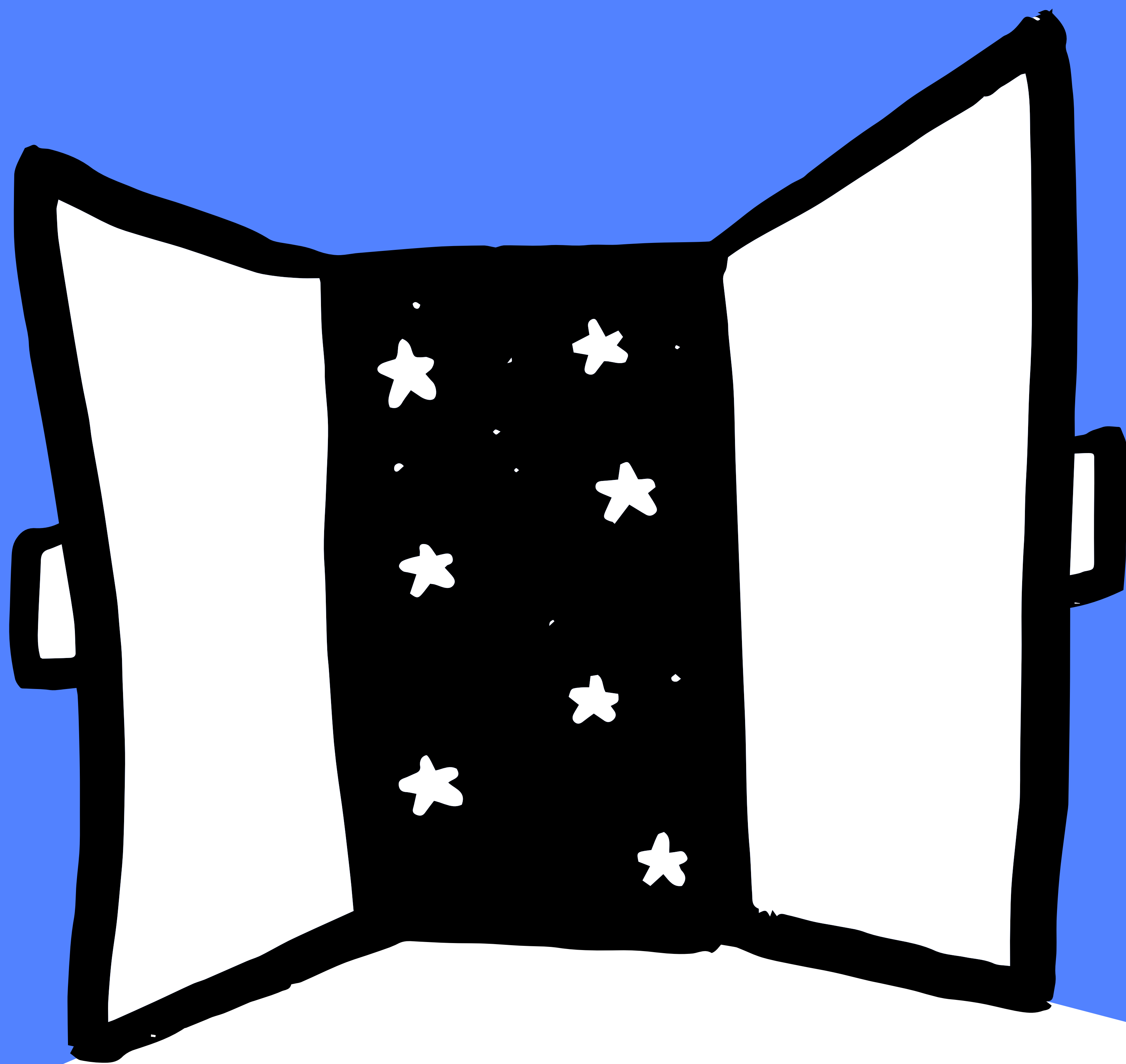
**Encontrar soluciones
creativas a los problemas**

Soltar y vivir ligero

**Ver las cosas
con claridad**

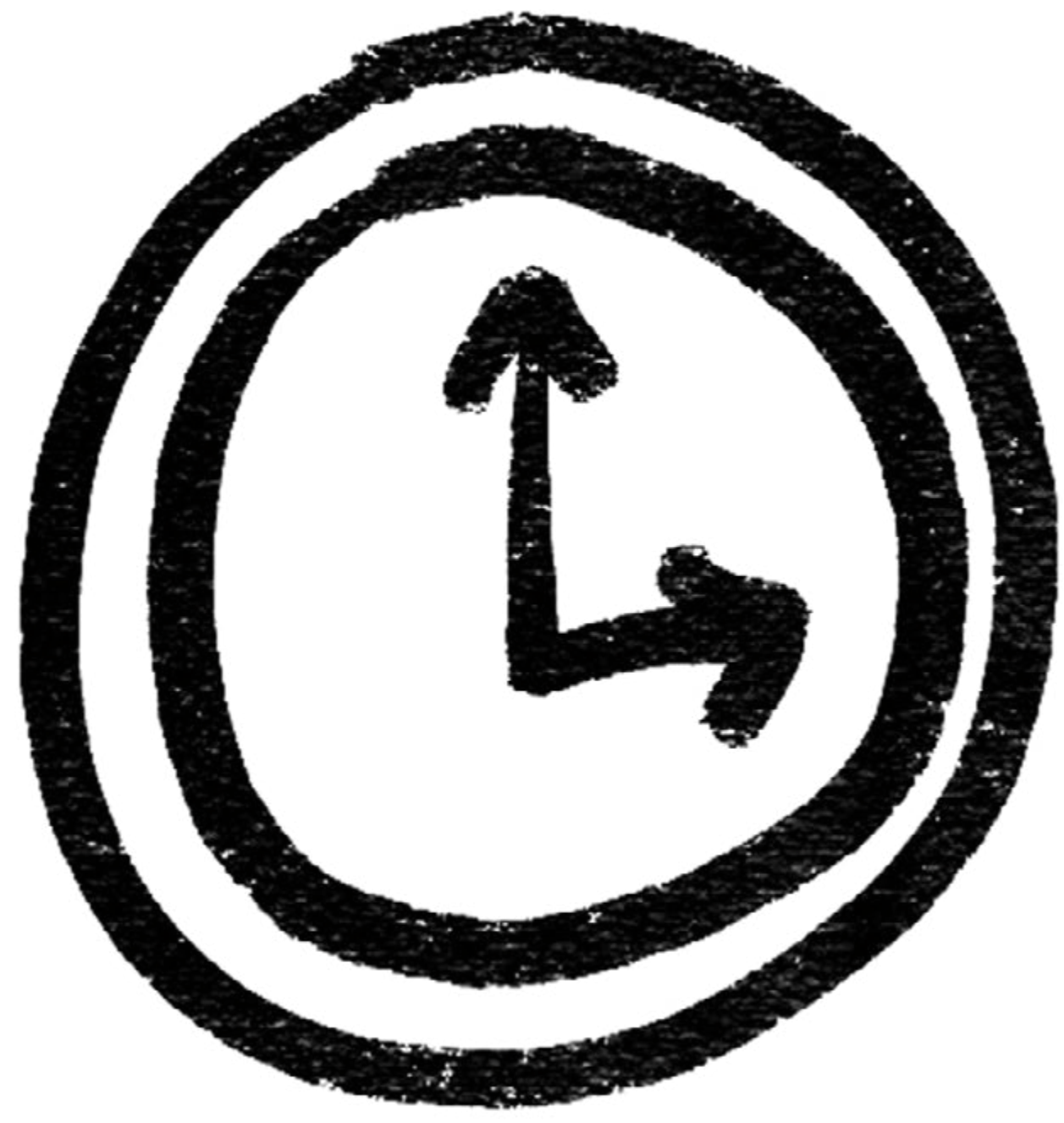
La lista podría continuar, pero este libro no consiste en hablar de los beneficios de la meditación, sino en ayudarte a que medites todos los días ¡y descubras los beneficios por tu propia cuenta!

A continuación te voy a compartir un método simple que te ayudará a empezar con tu práctica de mindfulness hoy mismo.



**MINDFULNESS
ES ABRIRLE
LAS PUERTAS
AL MOMENTO
PRESENTE**

Medita simple



**Parar,
respirar y
observar**

¿Cómo se practica la meditación mindfulness?

Es simple. Basta con que dediques un momento de tu día a parar, respirar y observar.

**No hay nada especial
que debas lograr.**

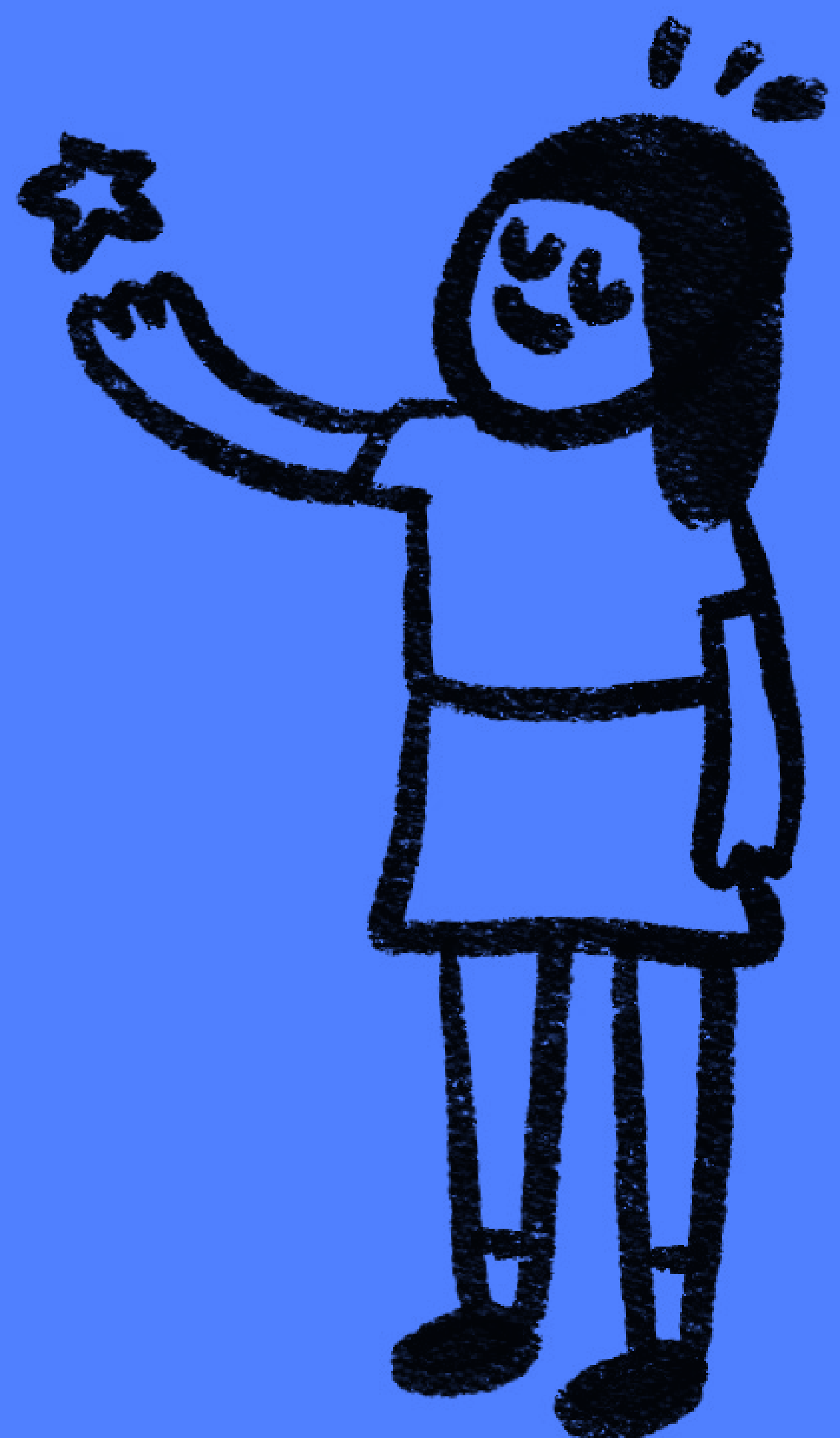
**No hay nada especial
que debas sentir.**

Lo único que tienes que hacer es tratar de estar presente, sin platicar con tus pensamientos y sin reaccionar en automático.

Meditar es el arte de estar aquí y ahora, en cuerpo y mente, viendo la vida pasar.

El método que quiero proponerte para que empieces a meditar se basa en estos tres componentes: parar, respirar y observar.

Veamos uno por uno.



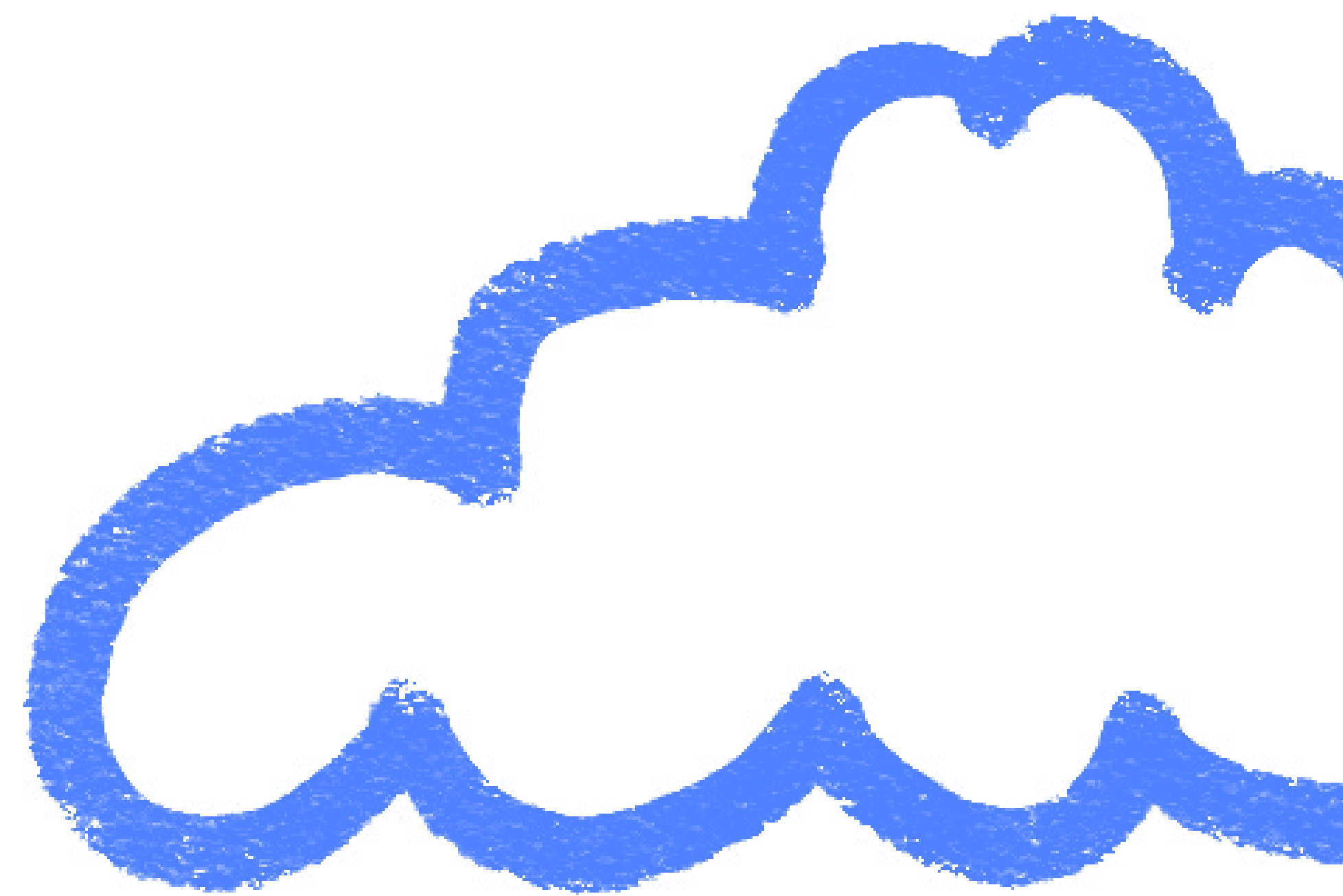
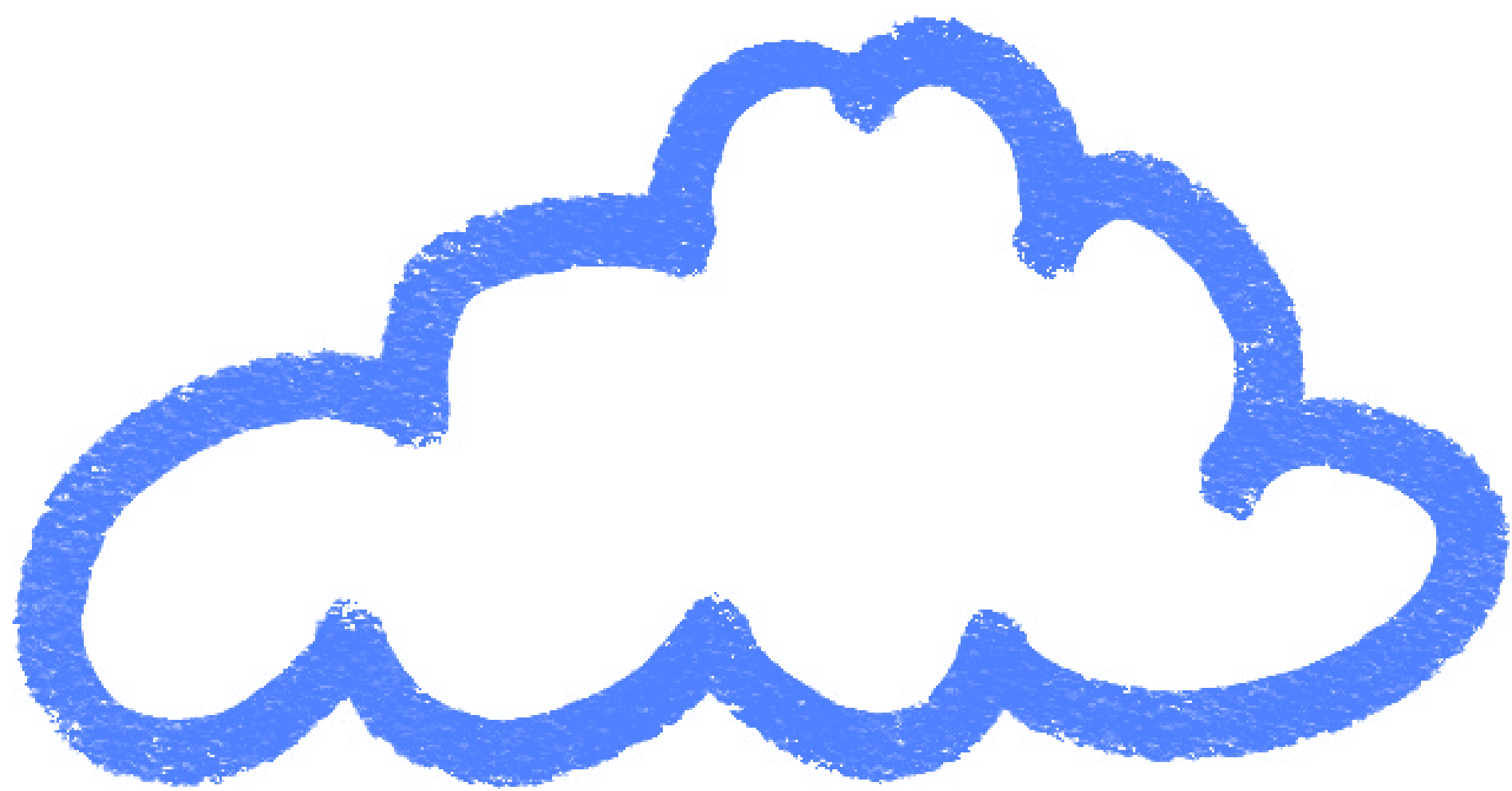
P

A

R

A

R



Parar es el paso más importante de la meditación, porque sin él lo demás no es posible.

Parar significa tomar la decisión de hacer una pausa en tu día para dedicarle tiempo a tu práctica.

Parar es renunciar a los quehaceres cotidianos para ponerte a respirar en silencio y observar el momento presente por unos minutos. Parar es pasar de la acción automática a la pausa consciente.



Muchas personas no logran formar el hábito de meditar porque piensan que no tienen tiempo para parar. Pero no se trata de tener tiempo, sino de hacer tiempo.

Parar es hacer tiempo para meditar.

Si crees que no tienes tiempo para parar es porque piensas que hay otras cosas más importantes. Pero nada es más importante que aprender a estar presente. Si no estás presente no estás viviendo.

A partir de hoy es importante que hagas el compromiso de parar todos los días, aunque sea por 5 minutos.

Repite conmigo:

**Me comprometo a
parar todos los días.**

Parar es necesario.

Parar es importante.



Parar, además de ser un paso esencial de la meditación, también es una práctica en sí misma.

¿Cuántas veces haces una pausa en tu día?

A veces, el simple acto de parar puede darnos calma, claridad y perspectiva.

**Quando
aprendes a parar
antes de actuar,
tu vida cambia
por completo.**

Más adelante hablaremos de cómo puedes crear una rutina de meditación programando tus “paradas” siempre a la misma hora del día. Esto será de gran ayuda para que puedas formar el hábito. Por ahora lo importante es que sepas que para meditar a diario, el primer paso es aprender a parar.

PARAR
ES HACER
TIEMPO
PARA
MEDITAR



RESPIRER

En la meditación, el siguiente paso después de parar es respirar conscientemente.

Si te fijas, todo el tiempo estamos respirando, pero rara vez somos conscientes de nuestra respiración. Respirar con total atención y presencia es una gran manera de calmar la mente y habitar el momento presente.

**Inténtalo en
este momento:**



**Cierra tus
ojos, respira
lentamente**

**y deposita
toda tu
atención**



**en el simple
acto de inhalar
y exhalar.**



¿Lo ves? Cuando respiras de esta manera, todo se vuelve más ligero.

Para comenzar tus meditaciones diarias puedes sentarte en silencio, con el cuerpo relajado y hacer unas cinco o seis respiraciones profundas y llenas de presencia. Estas respiraciones te ayudarán a tranquilizarte. Respira lento y suave como diciéndote a ti mismo:

**Estoy
presente**



Después, poco a poco, permite que la respiración ocurra de forma natural. En este punto ya no es necesario que la respiración sea profunda. Deja que tu cuerpo inhale y exhale por sí solo. Tú simplemente dedícate a sentir tu respiración. Presta atención al aire que entra y al aire que sale, momento a momento.

No te esfuerces demasiado por hacerlo perfecto, no intentes conseguir nada. Basta con que al inhalar sepas que estás inhalando y que al exhalar sepas que estás exhalando.

**Inhalando sé que
estoy inhalando**



**Exhalando sé que
estoy exhalando**

Al poco tiempo llegarán pensamientos de todo tipo y lo más probable es que te pongas a platicar con ellos olvidándote de la respiración. Cuando esto ocurra, tan solo date cuenta, abandona la conversación con una sonrisa y vuelve a respirar conscientemente.



Este proceso ocurrirá muchas veces y por nada del mundo debes verlo como un error.

Las investigaciones de la neurociencia indican que uno de los momentos de la meditación que mayores efectos positivos tiene en el cerebro es justo el instante en el que el practicante se da cuenta de que se ha distraído. Es ahí donde se fortalece nuestra capacidad de salir del piloto automático.

Meditar no es dejar de pensar. Es normal que te distraigas con tus pensamientos. Lo importante es que te des cuenta de que te has distraído.



Siempre que puedas, procura salir de tus enredos mentales y regresa a sentir tu respiración. Tu respiración será tu base, tu cobijo, tu espacio seguro.

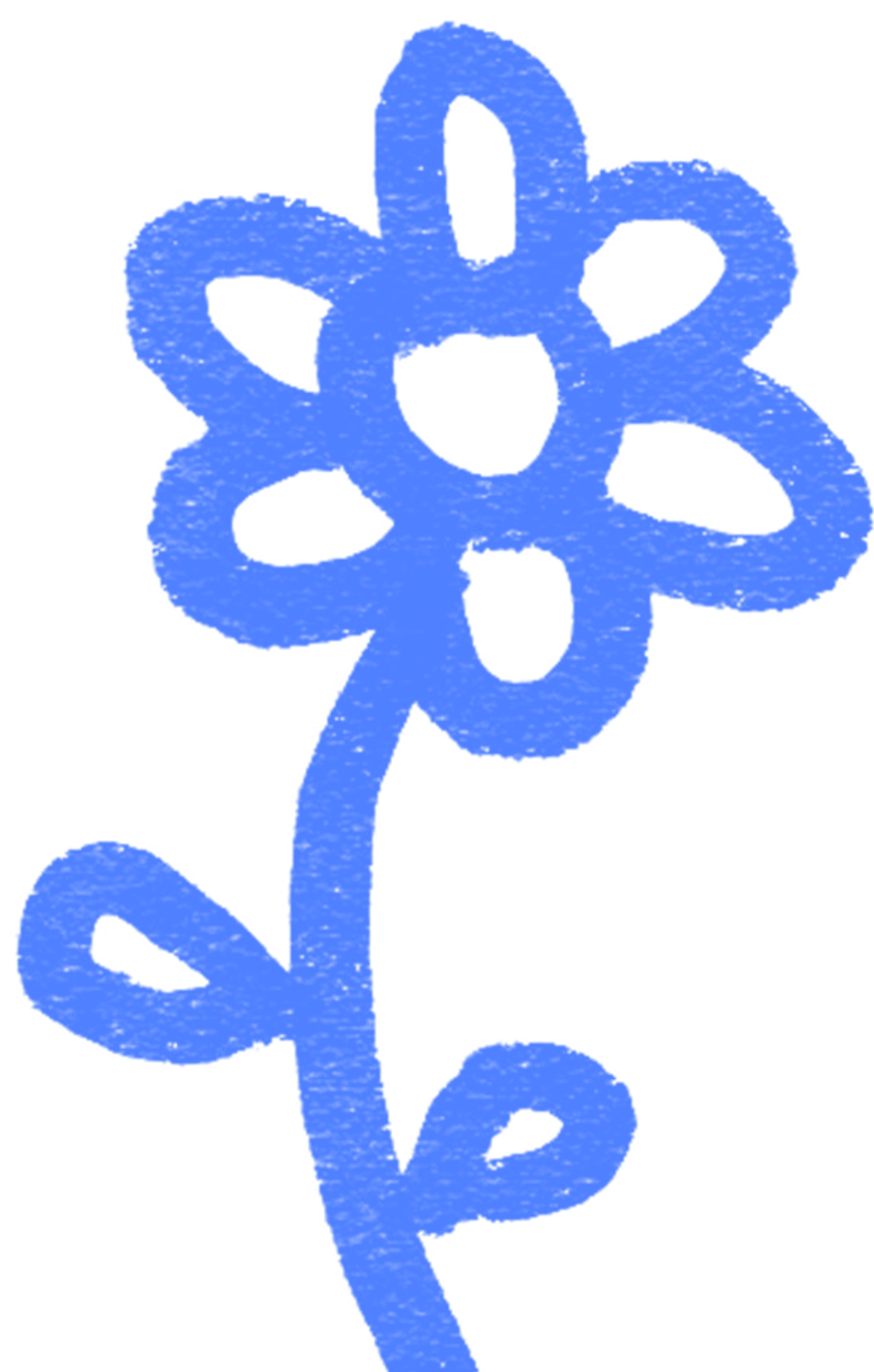
Inhalando

sé que

estoy

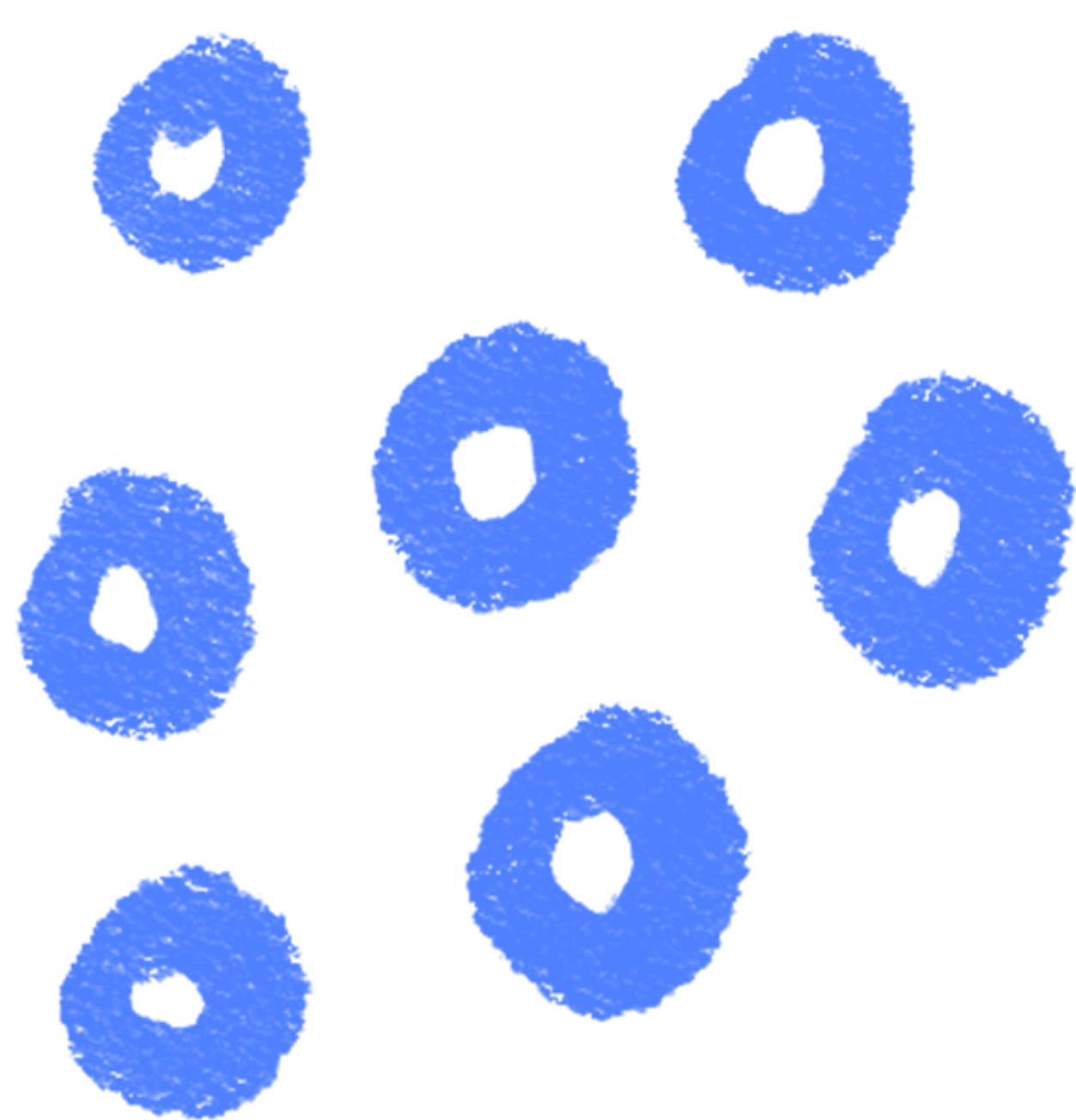


inhalando





Exhalando



sé que

estoy

exhalando

***ACLARACIÓN
IMPORTANTE:**

Si prestar atención a tu respiración te produce un efecto adverso (ansiedad, hiperventilación, sensación de que te ahogas, mareo, etc.), por favor haz caso omiso a estas indicaciones y consulta a un instructor de mindfulness sensible al trauma o escríbeme a hola@queridopedro.com para proporcionarte algunas recomendaciones.



EN CADA

Respiración

HABITA UNA

NUEVA OPORTUNIDAD

DE VOLVER AL

aquí y al

ahora



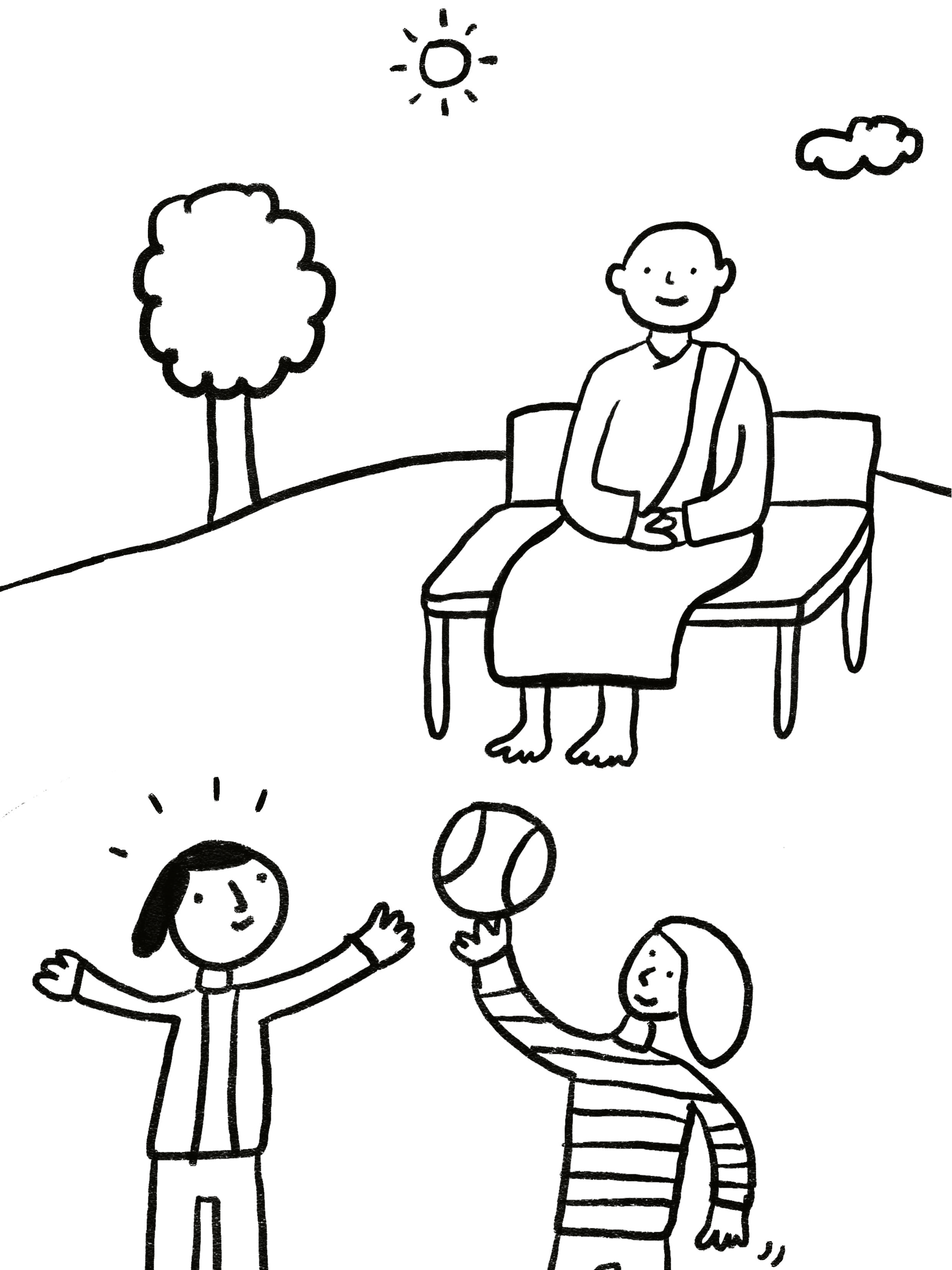
OBSERVAR

Meditar es observar con curiosidad y apertura todo lo que ocurre en el momento presente.

Meditar es ponerse a uno mismo como espectador de su propia experiencia. Un espectador amable y cariñoso. Un espectador que no juzga nada.

Al meditar, imagina que eres un monje sabio y sereno, sentado en la banca de un parque, observando a unos niños jugar. En este caso, los niños representan todo lo que ocurre en el momento presente (la respiración, los pensamientos, las emociones, las distracciones, los sonidos, la calma, la impaciencia, todo).

El monje no regaña a los niños, ni intenta controlarlos, ni se pone a jugar con ellos. El monje simplemente observa con una sonrisa.



Esa es la actitud que te invito a tomar durante tu práctica.

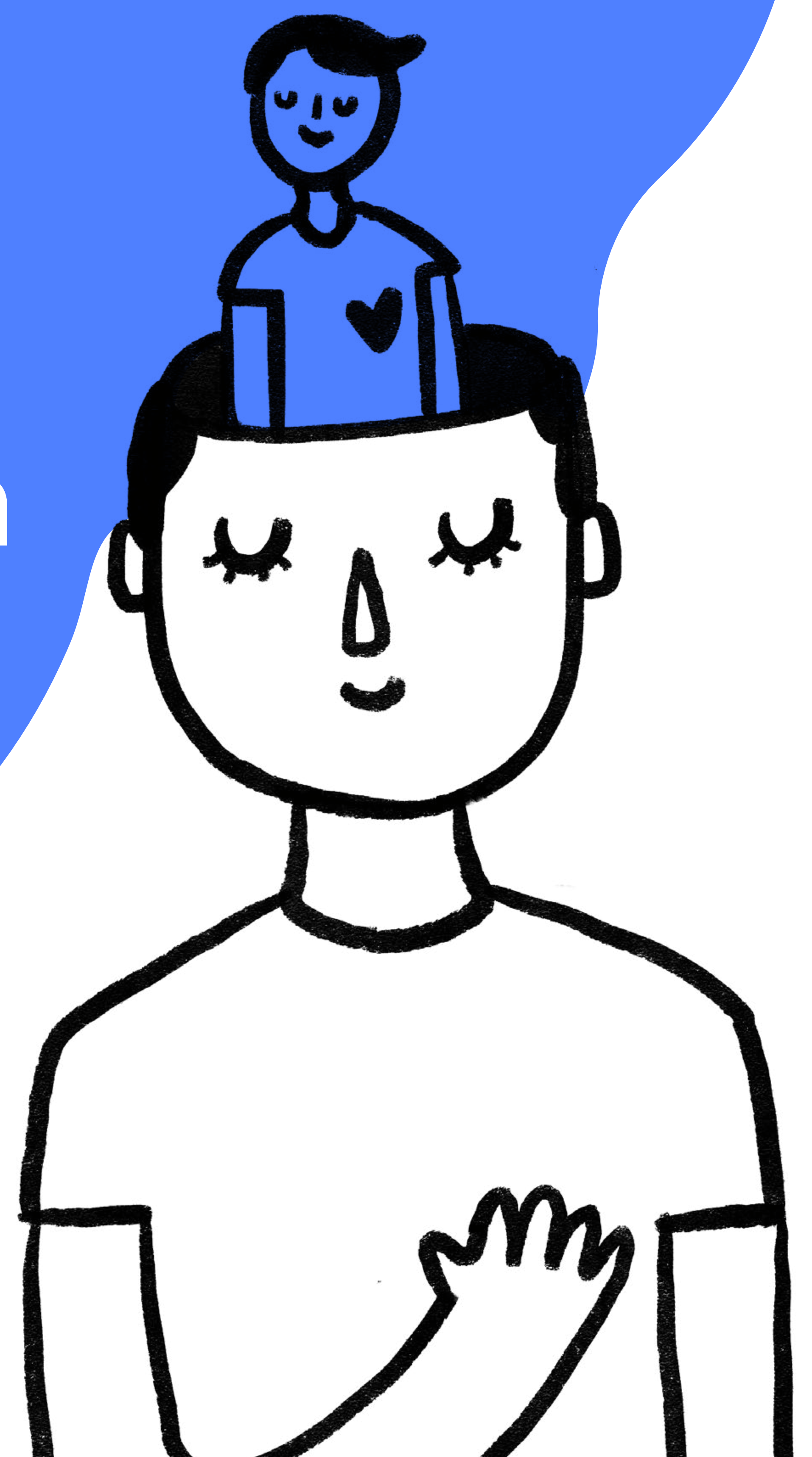
Si respiras, observa la respiración.

Si te distraes, observa la distracción.

Si te impacientas, observa la impaciencia.

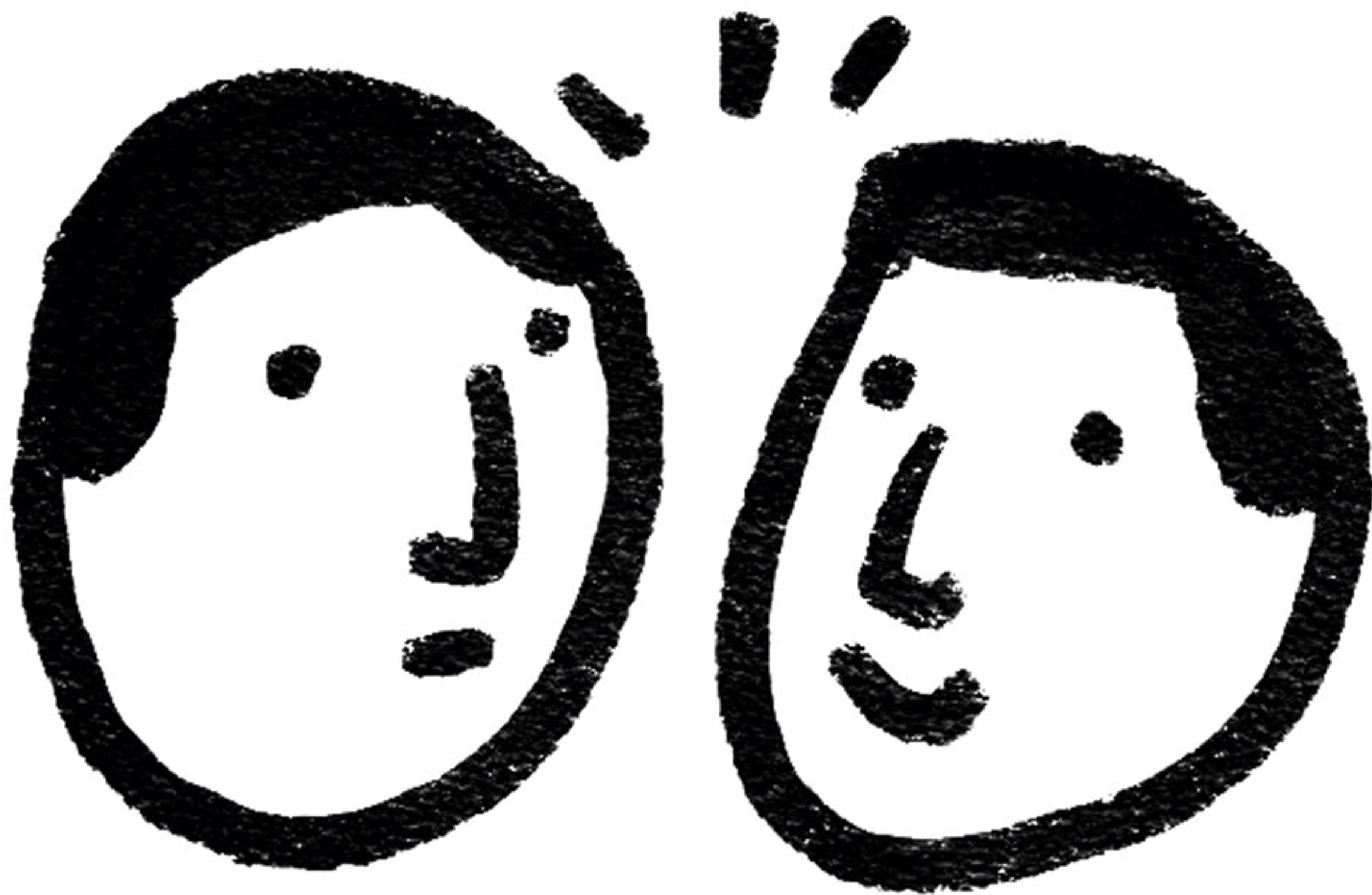
Si te aburres, observa el aburrimiento.

Si sientes calma, observa la calma.



El tipo de observación que se hace al meditar es una observación no reactiva. Por ejemplo, si sientes ganas de levantarte, abandonar tu meditación y enviar un correo electrónico, observas ese impulso, pero sin reaccionar ante él. No hagas nada, solamente observa la experiencia de sentir ganas de levantarte, como lo haría un monje sentado en la banca de un parque.

La observación también es cálida y gentil. Esto quiere decir que si te estás distrayendo mucho, o tienes sueño, o estás pensando en cosas que no te gustan, lo único que tienes que hacer es observar sin regañarte.



Meditar es observar y observarte con gentileza.

Si pudiera resumir este libro en una frase sería:

**Siéntate
en silencio
y observa.**



¿Verdad que es
sencillo?

MEDITAR ES

 OBSERVAR

EL MOMENTO

→ PRESENTE ←

CON CURIOSIDAD

Y APERTURA ♥

Medita a diario

¡Diseña tu rutina de meditación!



Ahora que ya sabes que meditar es tan simple como parar, respirar y observar, tal vez estés sintiendo ganas de intentarlo.

Para que logres tu propósito vamos a revisar 4 piezas que te ayudarán a armar una rutina de meditación que puedas realizar todos los días.

Las 4 piezas son:

1. Postura
2. Duración
3. Hora
4. Lugar

Revisemos una por una.

CUANTO MÁS
SIMPLE
SEA TU RUTINA DE
MEDITACIÓN
MÁS SENCILLO SERÁ
REPETIRLO TODOS LOS
DÍAS





Postura

Tu postura de meditación debe proporcionarte un buen balance entre:



Firmeza y suavidad

Presencia y comodidad

Alerta y relajación

Estabilidad y confort

Tomando esto en cuenta, podrás configurar la postura perfecta para ti.

Es importante que sepas que no es requisito cerrar los ojos para meditar. Tú puedes elegir si meditas con los ojos suavemente cerrados o suavemente abiertos.

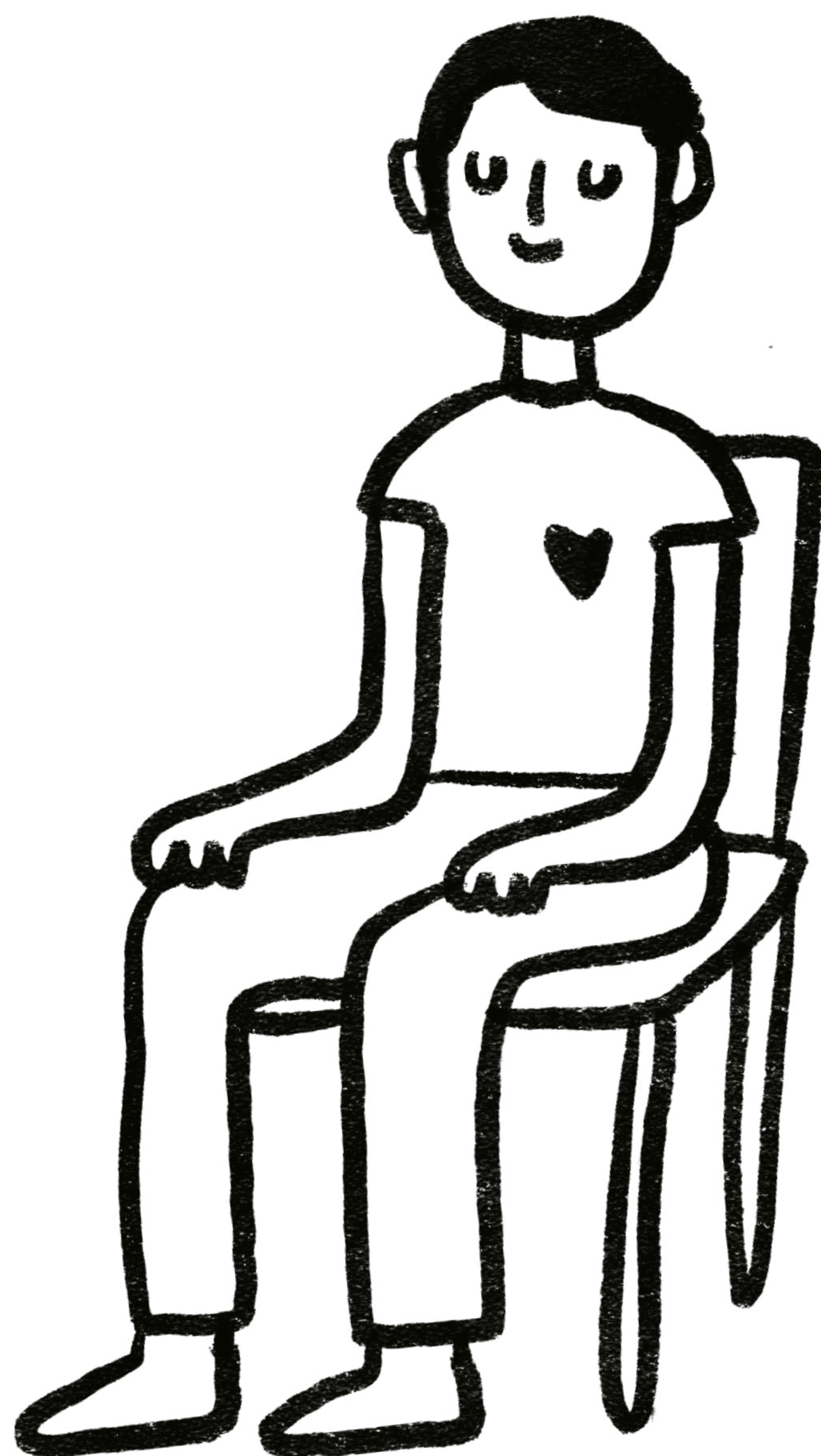
A continuación te daré algunas opciones de postura, mi recomendación es que pruebes varias y te quedes con la que se te facilite más. Si ninguna de estas opciones te convence, ¡inventa tu propia postura!

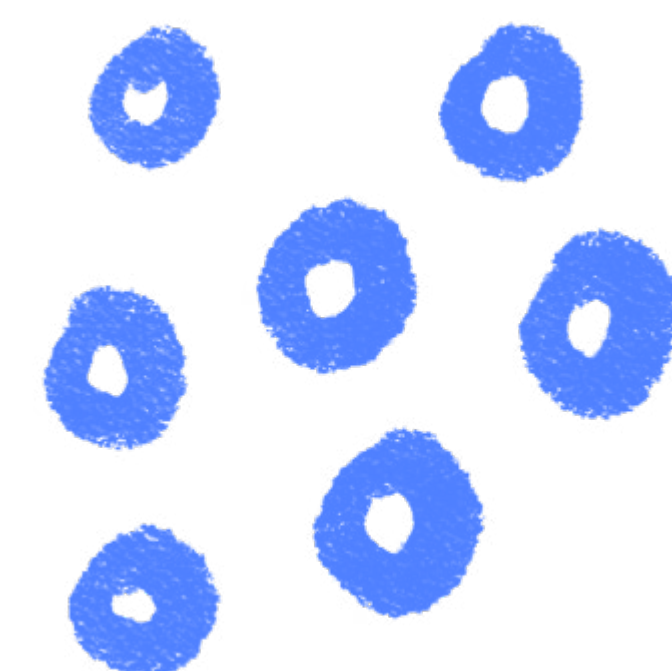


Sentado en una silla o sillón

Siéntate cómodamente, relajando todos los músculos, pero procurando proyectar presencia y equilibrio. Si deseas puedes recargar tu espalda o darle soporte con un cojín. Tus pies pueden ir bien plantados en el suelo y tus manos pueden caer suavemente en tus piernas o en tu regazo. Acomódate de tal forma que puedas sentir calma y estabilidad. Esta es la postura en la que yo medito la mayoría de las veces. Todas las mañanas me despierto, voy al estudio y sin pensarlo demasiado, me siento en el sillón a meditar. ¡Así de simple!

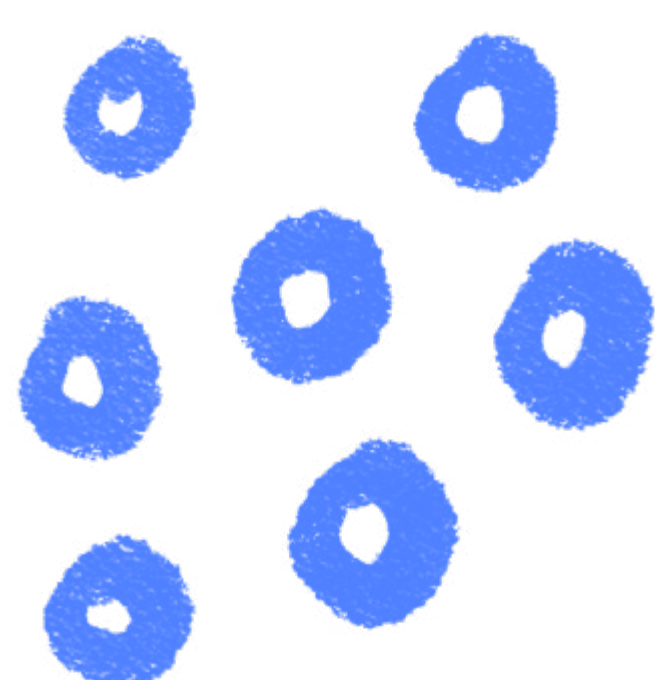


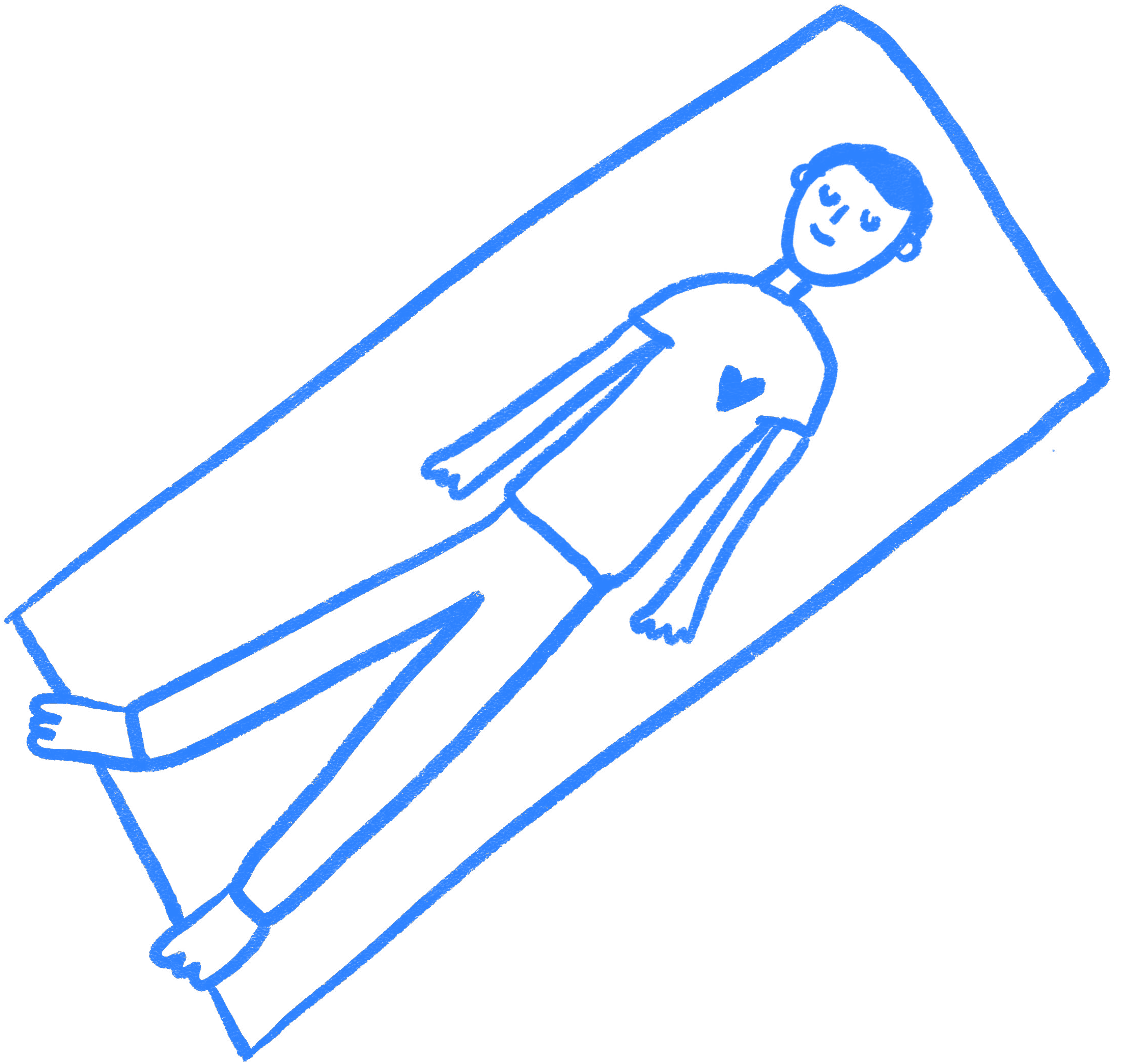




Acostado en un tapete

Acuéstate boca arriba con la espalda firme y las extremidades sueltas y relajadas. La ventaja de esta postura es que puede ser muy cómoda y liberadora. La desventaja es que puede provocar somnolencia. Si notas que ocurre esto, mi recomendación es que cambies a otra postura que te permita mantenerte alerta y presente. También puedes intentar meditar con los ojos abiertos. Yo medito así de vez en cuando, sobre todo cuando lo hago por la tarde después de hacer ejercicio.



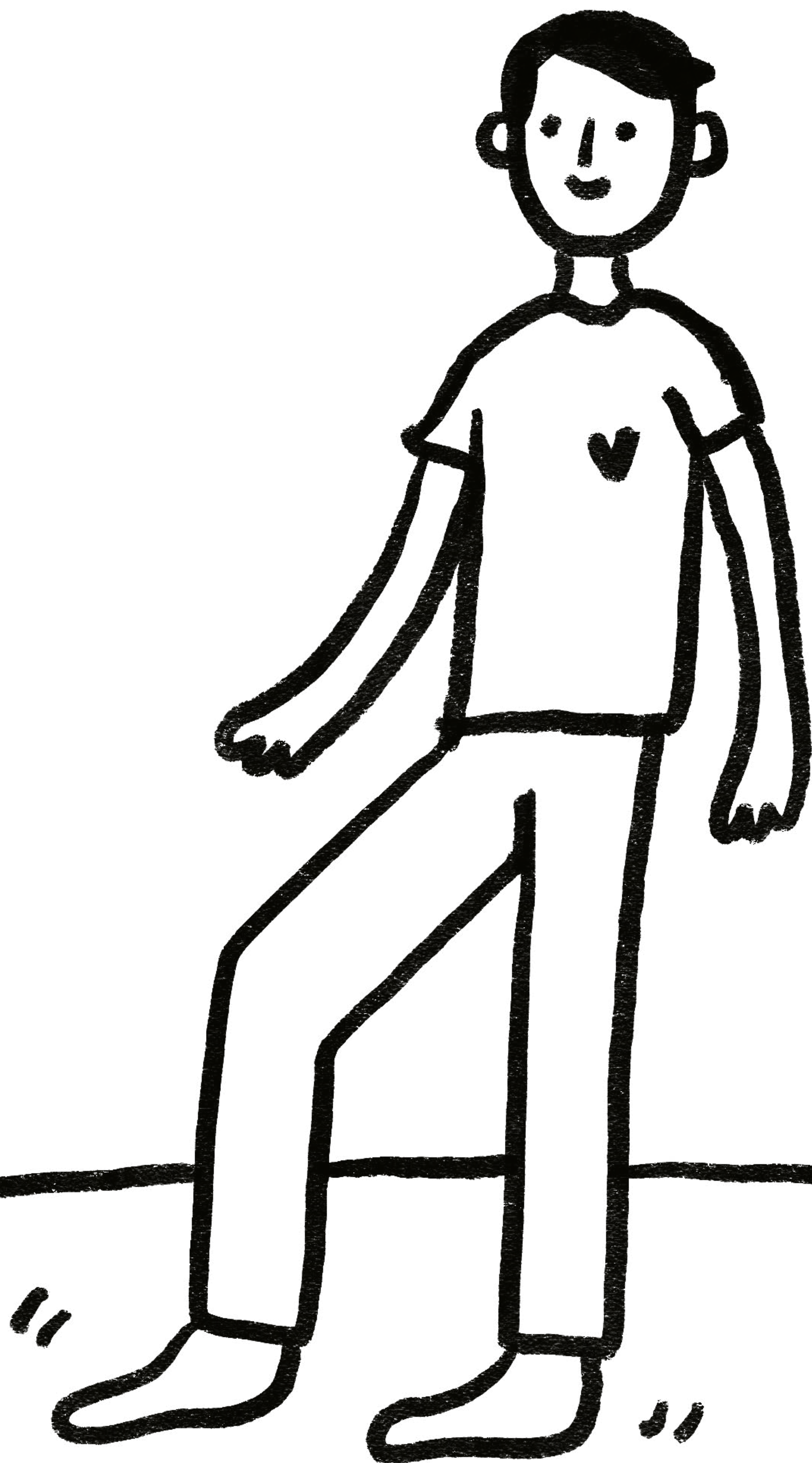




Caminando

A muchas personas les beneficia más la meditación caminando, tal vez este sea también tu caso. La meditación caminando no significa meditar en lo que vas a la tienda de la esquina o mientras paseas a tu perro. La meditación caminando es una meditación formal, pero en movimiento. Esto se hace caminando lentamente y con atención. Respirando sabiendo que estás respirando, caminando sabiendo que estás caminando. Puedes andar en círculos dentro de tu habitación o en tu terraza. Para saber más de esta práctica te recomiendo escuchar **este episodio** de mi podcast.







Sentado con las piernas cruzadas

Esta es quizá la primera postura que se nos viene a la mente cuando pensamos en meditación. Puedes intentar sentarte sobre el suelo con un cojín debajo de tus glúteos, esto levantará levemente tu columna y te ayudará a proteger tu espalda. Cruza las piernas como te resulte más natural y coloca tus manos donde mejor se acomoden. Procura mantener tu espalda recta y estira levemente el cuello bajando sutilmente tu mentón, como con cierta elegancia. Si esta postura te gusta, con el tiempo puedes perfeccionarla. En youtube encontrarás muchos videos que te darán muy buenos consejos para meditar en esta postura.





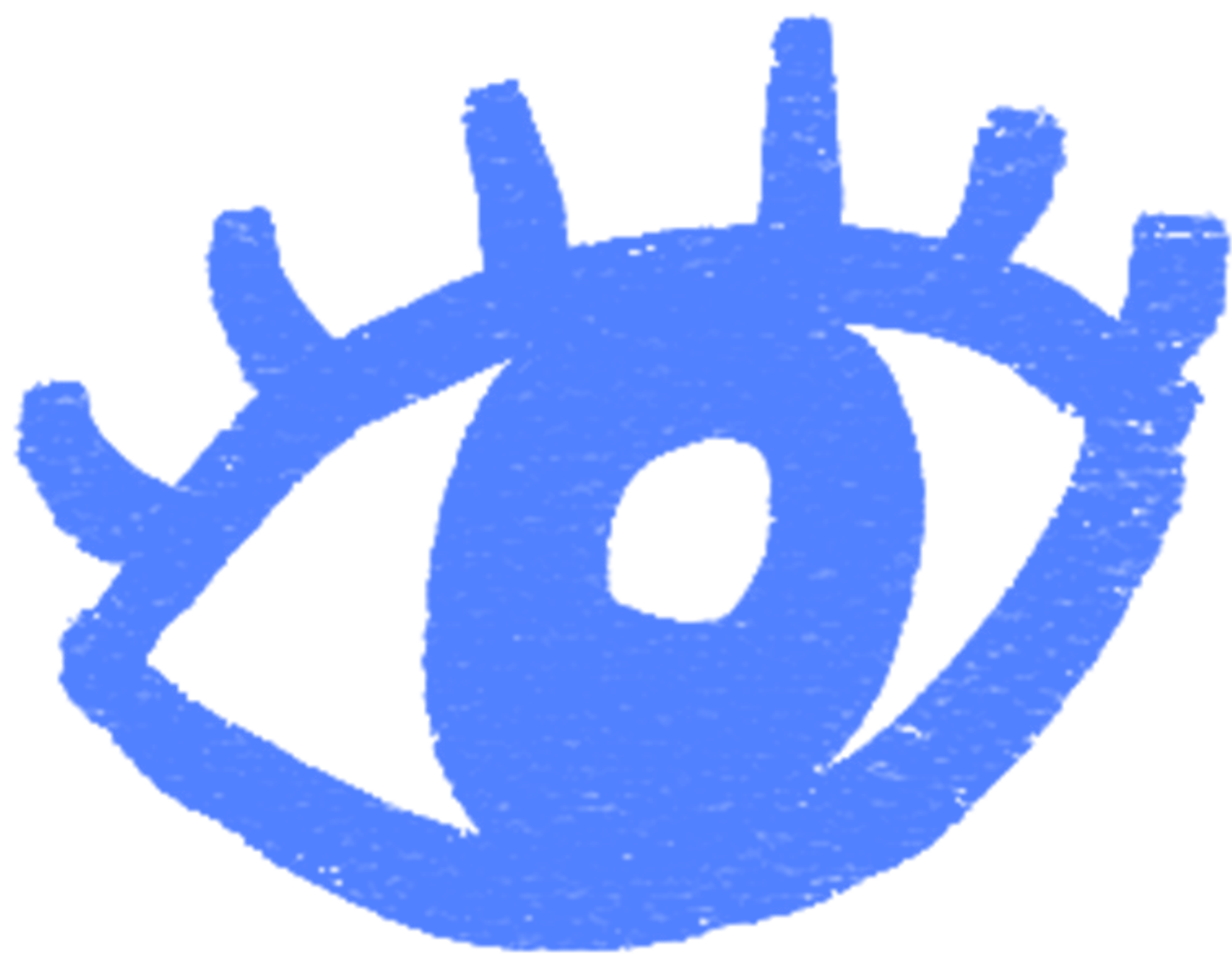
Pues ahí tienes algunas opciones de postura. Siéntete libre de explorarlas. Y recuerda que ninguna postura es mejor que otra, simplemente se trata de encontrar la que más te inspire a meditar cada día.



MEDITA EN UNA
POSTURA
QUE DENOTE
AMOR
PROPIO



ESTO ES SÓLO UN
EJEMPLO. BUSCA LA
POSTURA QUE MEJOR
FUNCIONE PARA TI
OK?



Duración

¿Por cuánto tiempo debes meditar?

En un inicio es mucho más importante la constancia de tu práctica que la duración de la misma. Vale más meditar 5 minutos diarios que 1 hora de vez en cuando. Al principio, lo que quieres es inercia. Necesitas acostumbrarte a parar todos los días.

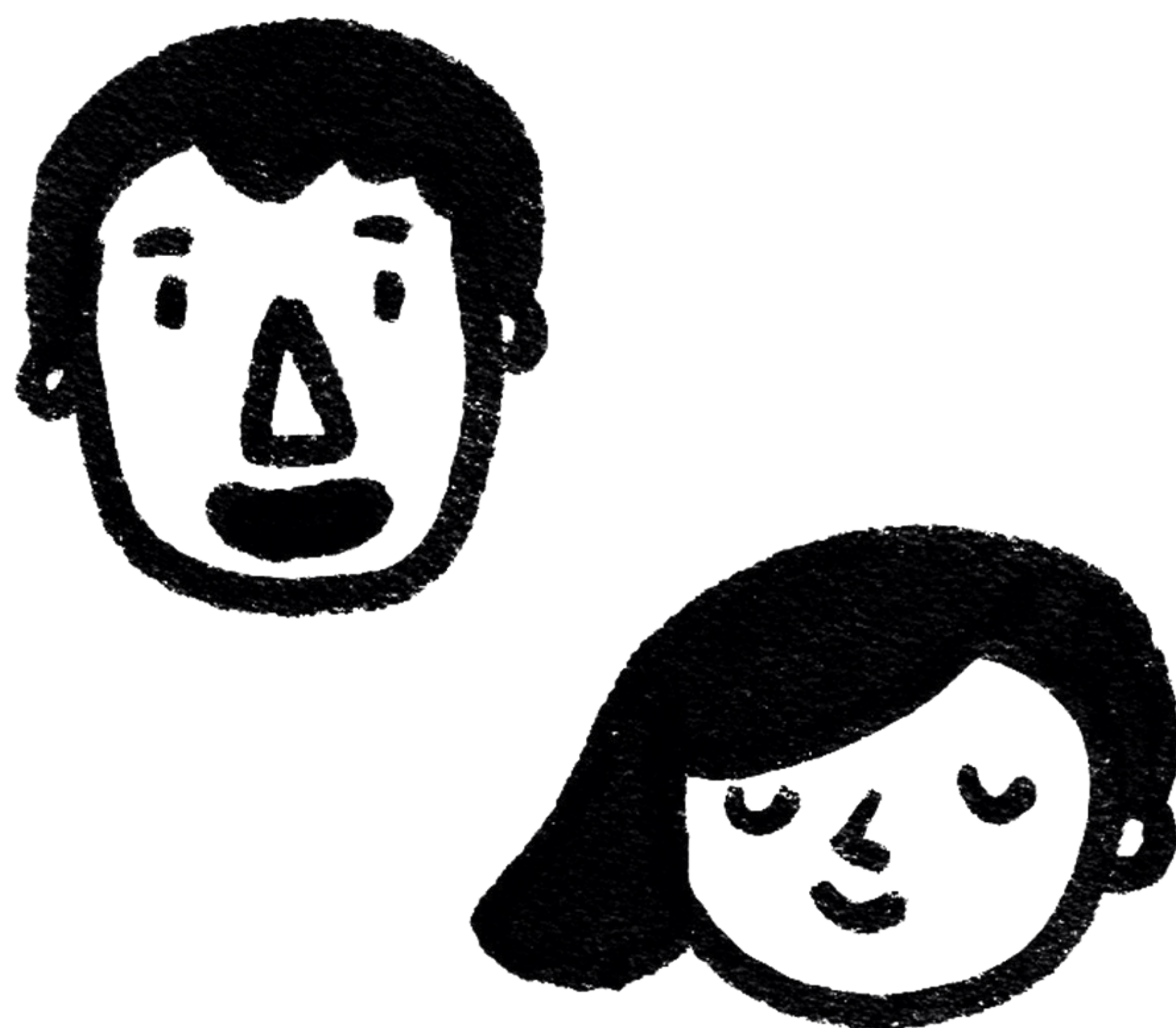
Sin embargo, una vez que logres formar el hábito, es muy recomendable que aumentes la duración de tu práctica poco a poco. Los beneficios de meditar por 20 o 30 minutos diarios son mejores que los beneficios de meditar por 5 minutos. Ambas duraciones son útiles, pero sí hay diferencia.

Es como el ejercicio: si corres 5 minutos al día, ayuda; pero si corres 30, el beneficio es mayor.

Por ahora te recomiendo empezar con sesiones de meditación cortas y aumentar la duración paulatinamente, a tu propio ritmo, sin forzarte. Yo comencé meditando 5 minutos diarios por varios meses, hasta que me sentí cómodo de aumentar la longitud de mi práctica.



Hablar de duración también implica hablar de otro tema importante: ¿meditar con guía o sin guía?



Personalmente estoy a favor de que las personas aprendan a meditar sin guía; es decir, en silencio puro. Pero sé que esto no siempre funciona para todo el mundo, así que quiero darte ambas opciones.

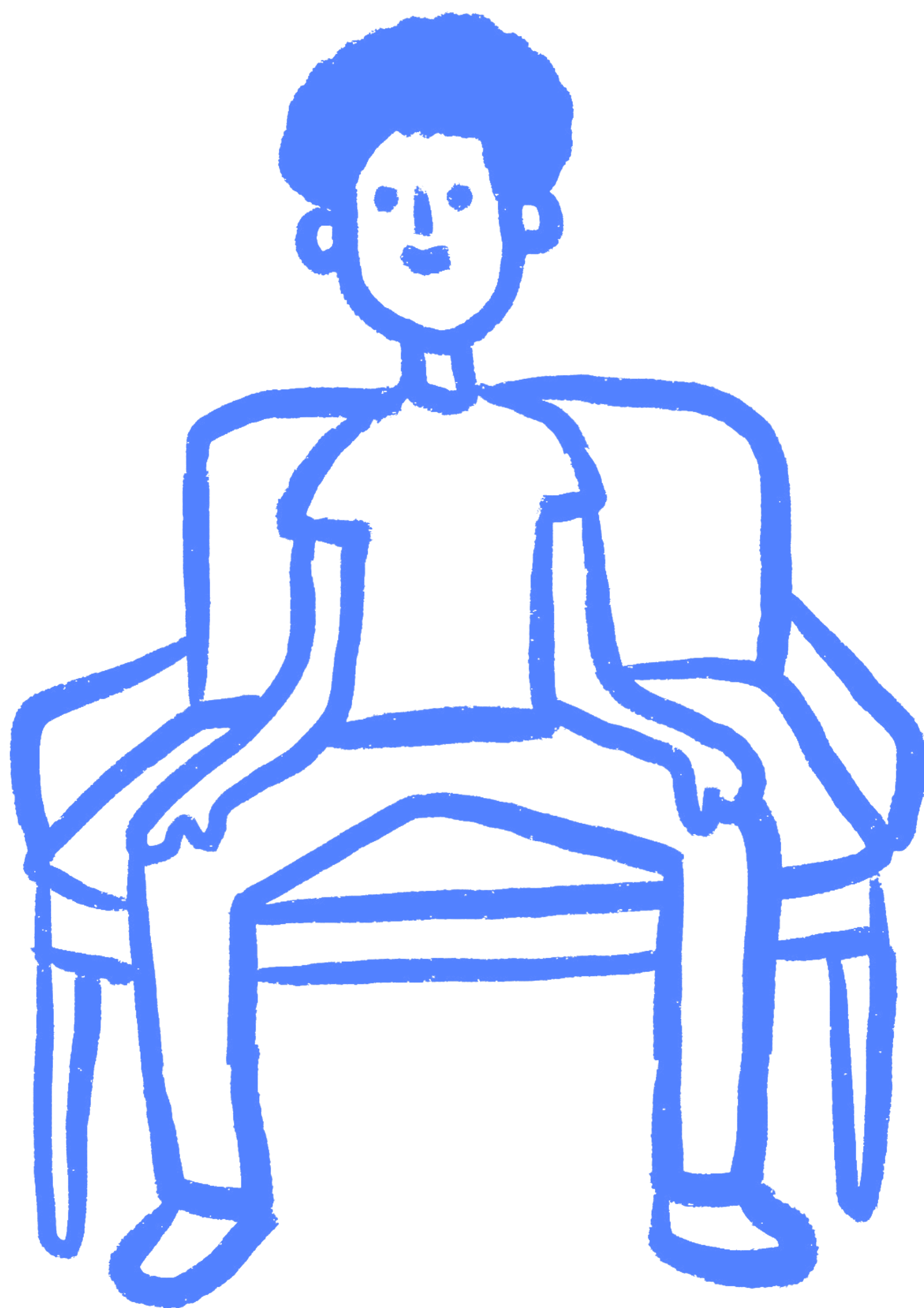
Si quieres aventurarte a meditar sin guía, lo único que necesitas es seguir las instrucciones de parar, respirar y observar utilizando un temporizador para medir el tiempo de tu sesión. Para esto puedes usar el cronómetro de tu celular y listo. También puedes encontrar distintas aplicaciones diseñadas especialmente para esto en la App Store o en Google Play. Solamente busca “meditation timer” y elige la

que más te llame la atención. La que yo utilizo se llama Ensō y es muy sencilla. Solamente elijo cuánto tiempo quiero meditar y lo único que ocurre es que suena una campana al inicio y otra al final.

Ahora bien, si prefieres meditar con guía, ¡te tengo una sorpresa!. Preparé una guía de meditación especialmente para ti, basada en el método “parar, respirar y observar”. Puedes descargarla en meditantes.com/simple. Ahí encontrarás opciones de 5, 10, 15 y 20 minutos.

Recuerda que el propósito de este libro es que logres meditar simple y a diario, así que hazlo de la manera y por el tiempo que más te ayuden a lograr este propósito.





A VECES 5 MINUTOS DE
SILENCIO Y QUIETUD
BASTAN PARA VOLVER A
CONECTAR CONTIGO MISMO



Hora

Puedes meditar:

Justo al despertar

Después de desayunar

Antes de empezar tu rutina diaria

Durante un break al mediodía



Por la tarde cuando termines tus labores

Justo después de hacer ejercicio

Antes de dormir

Recuerda que no se trata de encontrar un hueco en tu día, sino de agendar un tiempo para meditar (así como

agendas una reunión de trabajo o una comida con tus amigos).



Pregúntate ¿a qué hora del día es más fácil hacer un espacio para meditar?

Para lograrlo quizá tengas que sacrificar alguna actividad de menor relevancia. Por ejemplo, en lugar de dedicar 5 minutos a revisar las notificaciones de tu celular o 30 minutos a ver una serie, puedes destinar ese tiempo a parar, respirar y observar.

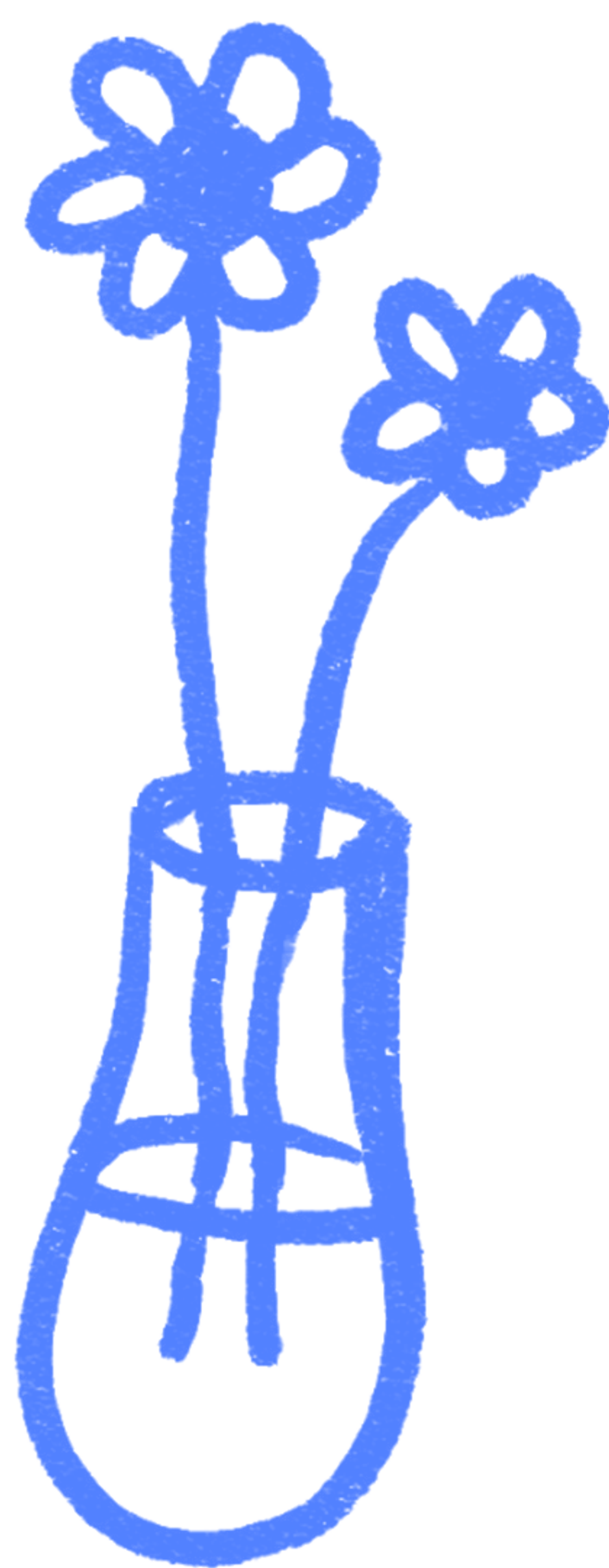
Siempre hay tiempo para meditar, es cuestión de que te comprometas a hacerlo.



MUCHAS PERSONAS CREEN
QUE NO TIENEN TIEMPO
PARA MEDITAR PORQUE HAY
OTRAS COSAS MÁS URGENTES.
PERO NADA ES MÁS
URGENTE QUE...
APRENDER A ESTAR
PRESENTE

SI NO ESTÁS
PRESENTE
NO ESTÁS
VIVIENDO

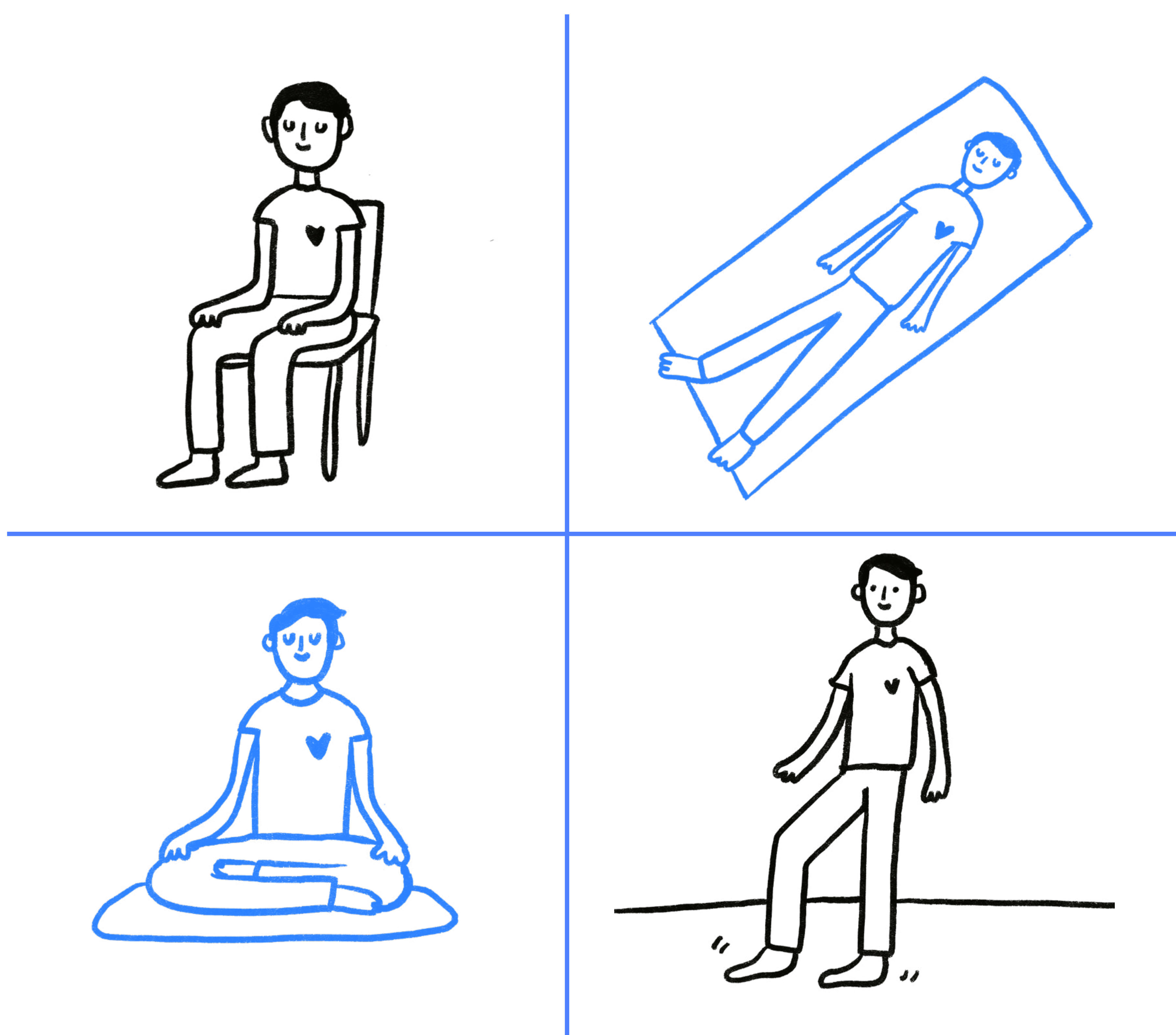
* CUANDO
ENTIENDES ESTO,
SIEMPRE HAY TIEMPO
PARA MEDITAR ☺



Lugar

También es importante que elijas un lugar para meditar a diario. No tiene que ser un lugar mágico y especial. No necesitas irte a la montaña o a la playa. Basta con que sea un sitio donde puedas encontrar comodidad y un poco de silencio.

Piensa en un lugar de tu casa donde puedas meditar un rato.



Tal vez pueda ser en tu habitación, en la sala o en un balcón. Si en tu casa es imposible encontrar silencio, entonces tal vez puedas meditar en un parque cercano o en tu oficina.

Una vez que identifiques ese lugar, conviértelo en tu centro de meditación personal.

Simplemente di “aquí es donde voy a meditar todos los días y listo.”

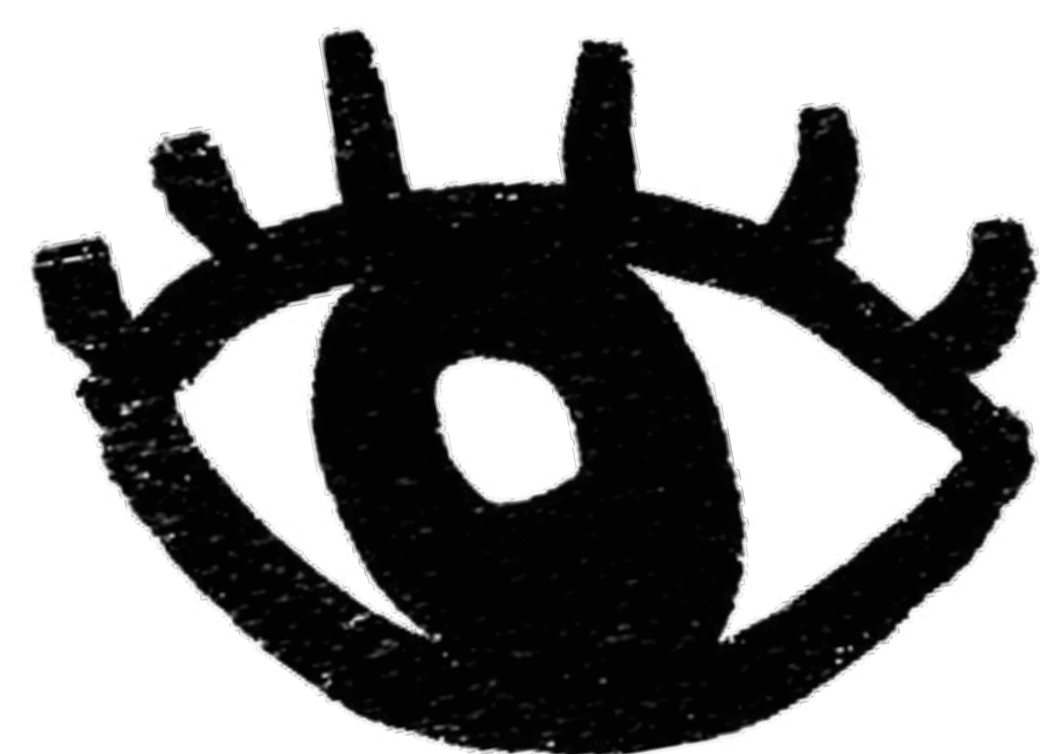




**Ponlo por
escrito**

Ahora es momento de que diseñes una rutina de meditación con la que quieras empezar a formar el hábito. Esta rutina podrá ir cambiando poco a poco, pero es importante que tengas un punto de partida.

Responde a las siguientes preguntas (y de preferencia anota tus respuestas en papel):



¿En qué postura voy a meditar?

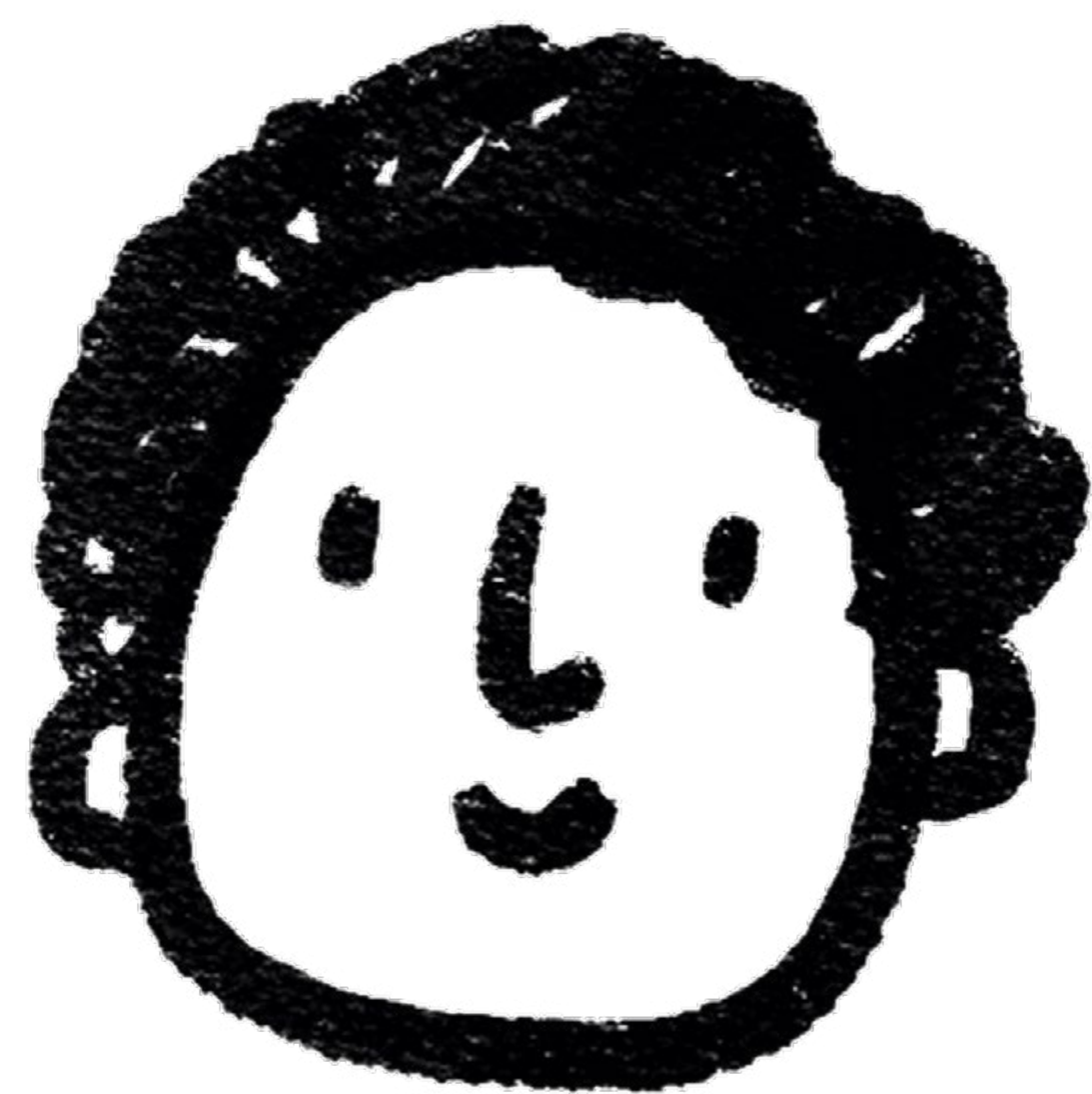
¿Por cuánto tiempo?

¿A qué hora?

¿En dónde?



Mi rutina en este momento se ve así (te lo comparto sólo como un ejemplo):



Postura: sentado en mi sillón

Duración: 30 minutos

Hora: justo al despertar

Dónde: en el estudio

Una vez que tengas esto, sólo es cuestión de que empieces a parar, respirar y observar un ratito todos los días.



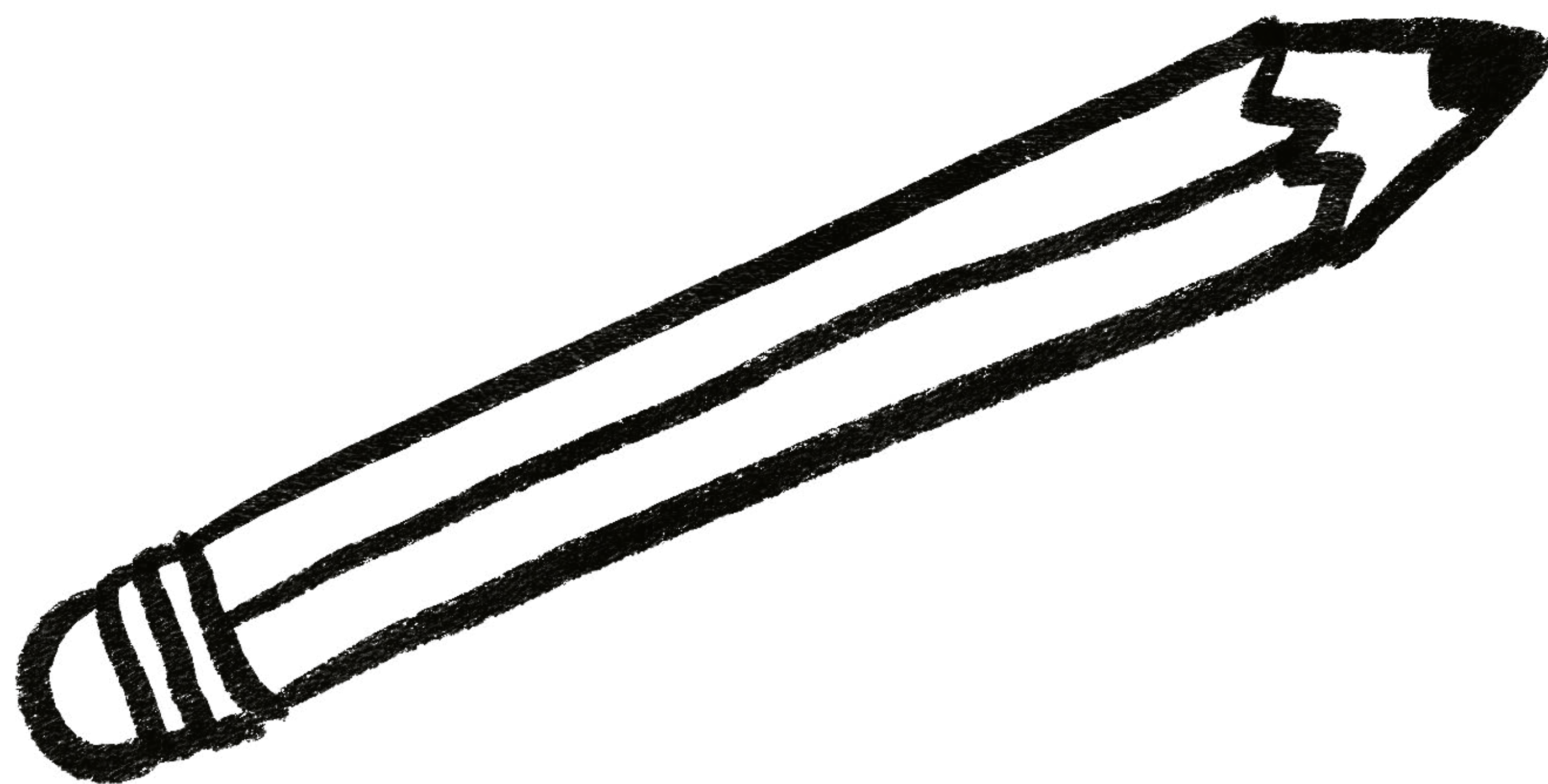
MI RUTINA DE MEDITACIÓN ♥

MI POSTURA: _____

MI DURACIÓN: _____

MI HORA: _____

MI LUGAR: _____



Consejos para meditar

Sé amable contigo

La meditación es un momento sagrado para aprender a estar contigo mismo en silencio y en quietud.

Cuando medites trátate con suavidad, regálale mucho cariño y disfruta el proceso.

No te exijas demasiado, no te critiques, no lo veas como una obligación. No lo hagas por nadie más que por ti.

**Meditar es un
acto de amor
propio, sé gentil
contigo mismo.**



No tienes que ser un meditador perfecto, nadie lo es.



Meditar no siempre te va a relajar

Muchas personas creen que el objetivo de meditar es experimentar algún tipo de relajación o tranquilidad. Pero ese no es el verdadero propósito de la meditación mindfulness.

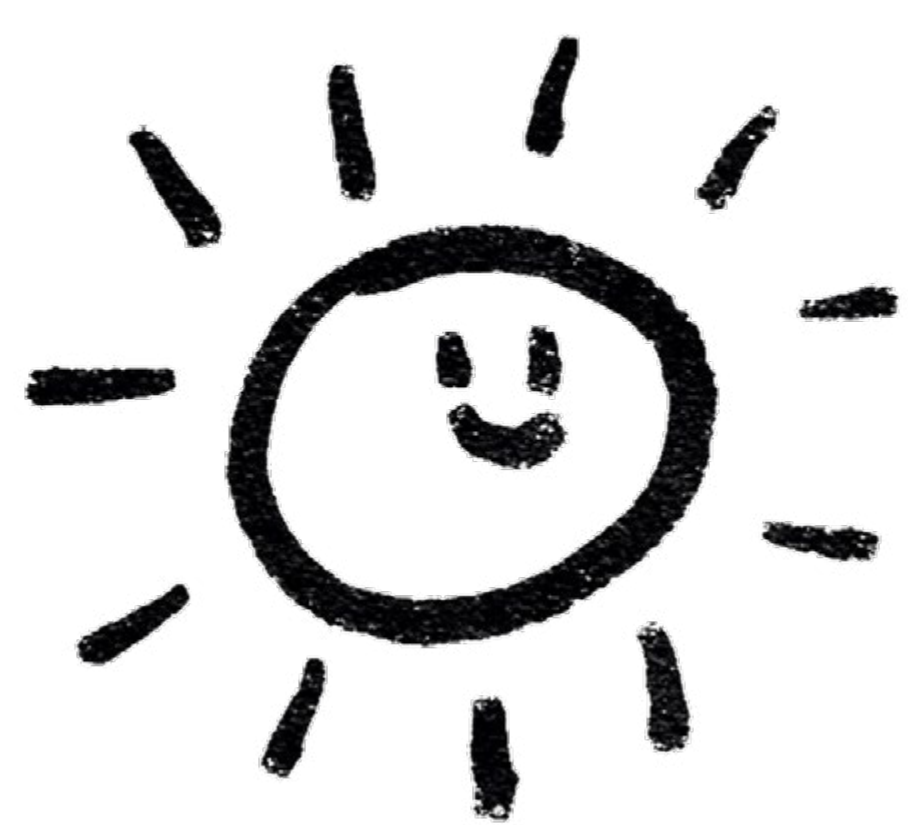
¡Claro! Es probable que parar, respirar y observar te ayude a sentir calma en algunos momentos y eso es maravilloso. Sin embargo, es importante que entiendas que ese no es el objetivo real.

El objetivo es que logres desarrollar tu capacidad de prestar atención al momento presente sin enredarte con tus pensamientos y sin reaccionar en automático.

Eso es lo que a la larga te ayudará a encontrar paz en tu vida cotidiana.



Cuando te sientes a meditar, habrá ocasiones en las que te darás cuenta de que tu mente se encuentra agitada o preocupada y posiblemente no logres relajarte. Pero eso está bien, lo importante es que te des cuenta y poco a poco, aprendas a no enredarte con esos pensamientos.



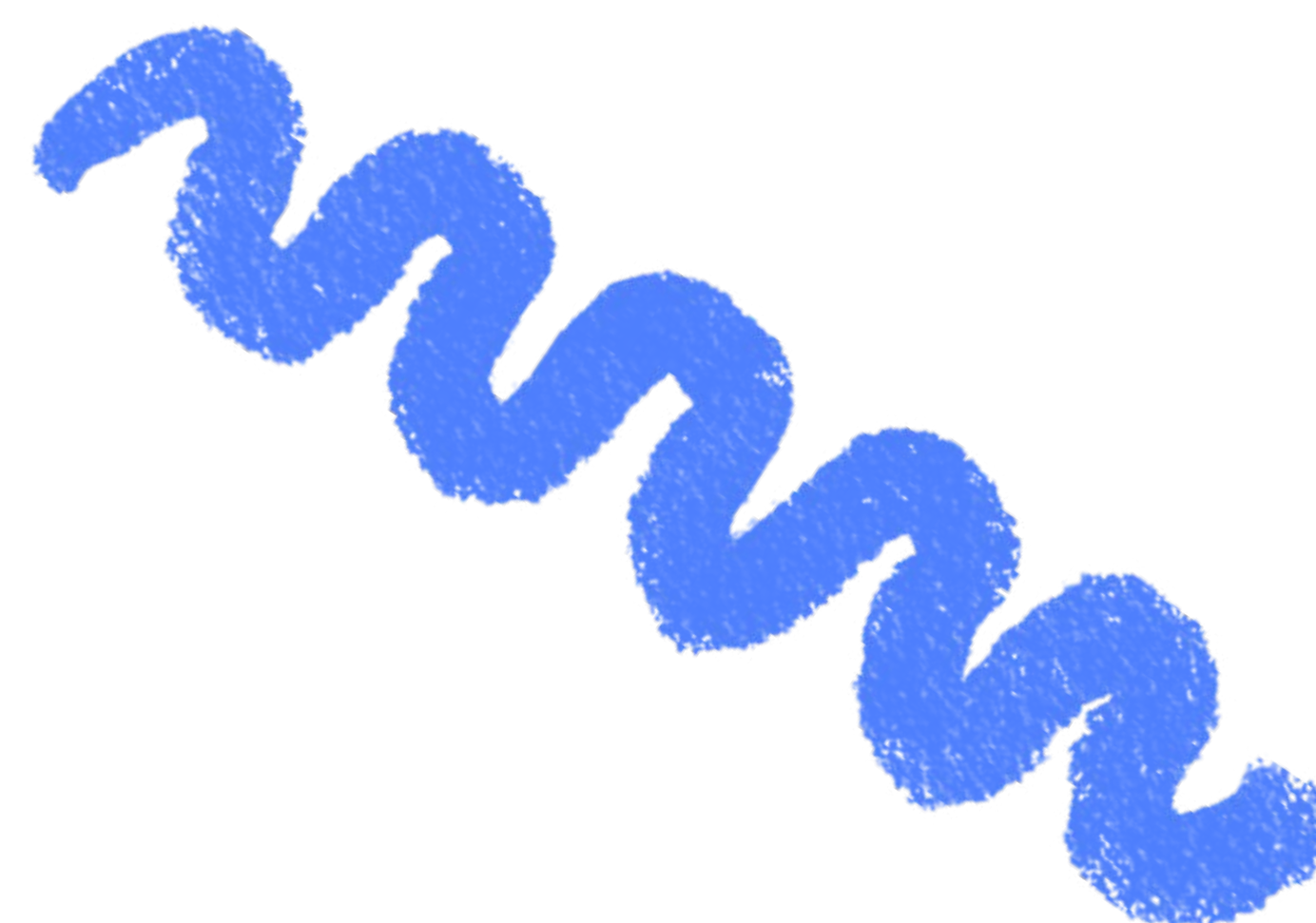
El éxito y el fracaso de una meditación no se miden con base en qué tanto te relajaste durante la sesión. El éxito de tu práctica se manifiesta en la medida en la que empiezas a darte cuenta cuando no estás en el momento presente a lo largo de tu vida cotidiana.



Te prometo que si meditas todos los días, en menos de un mes empezarás a estar más presente en las actividades que realizas todos los días y lograrás mantener la calma antes de reaccionar de forma impulsiva.

¡Ya lo verás!

Cuando medites intenta soltar



Soltar significa no aferrarse.
Cuando meditamos, estamos
practicando el arte del no
aferramiento.

Suelta los pendientes del día.

Suelta las narrativas mentales.

Suelta las expectativas acerca de
la meditación.

Suelta los juicios.

Suelta los deseos de relajarte.

Suelta la búsqueda de perfección.



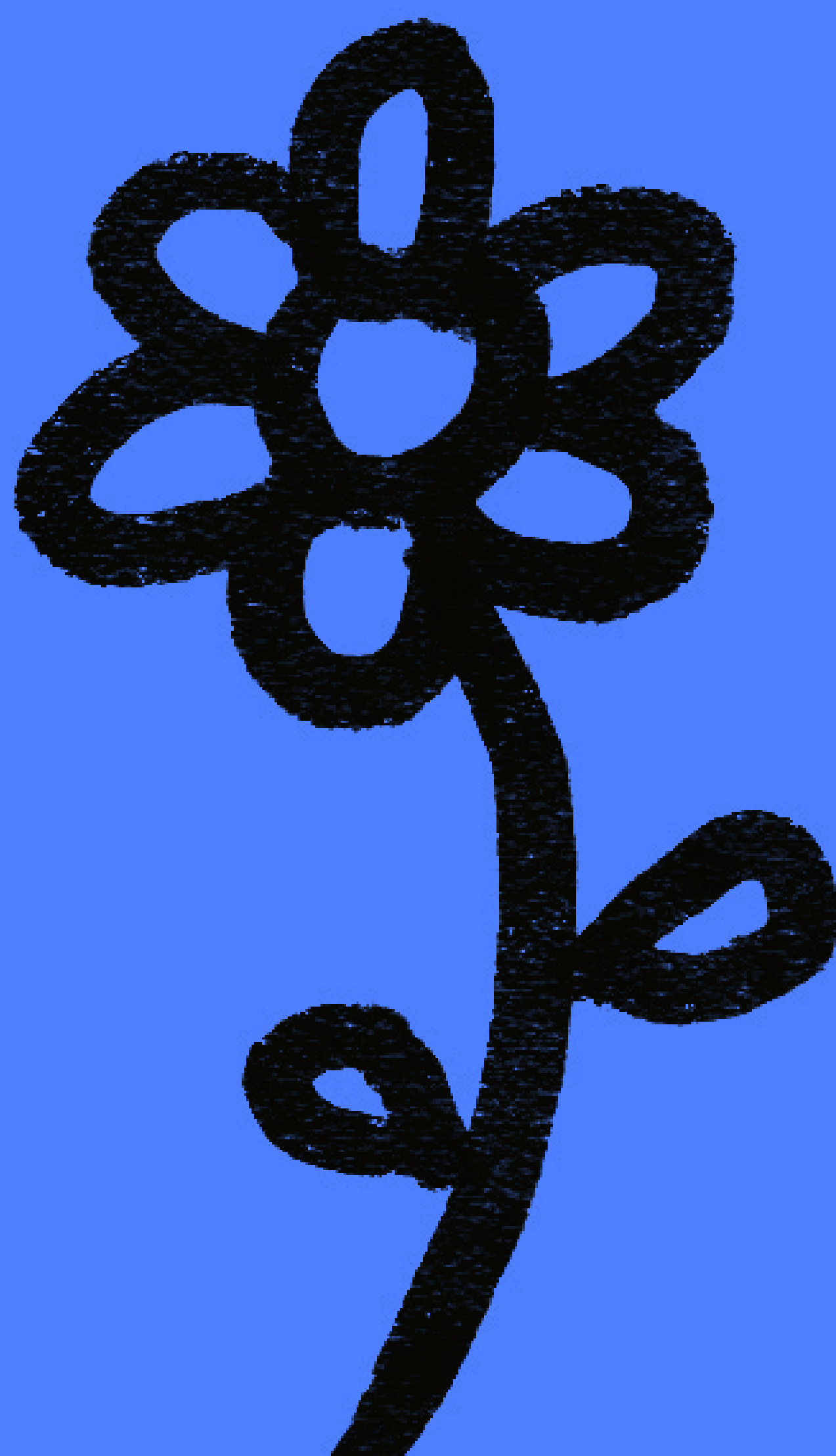
Soltar no consiste en evitar que aparezca algo (por ejemplo una expectativa), más bien consiste en no aferrarse a lo que aparece. Las expectativas surgirán aunque tú no quieras, la clave está en no aferrarse a ellas.



Soltar es estar realmente presente, sin nada que perder y sin nada que ganar.



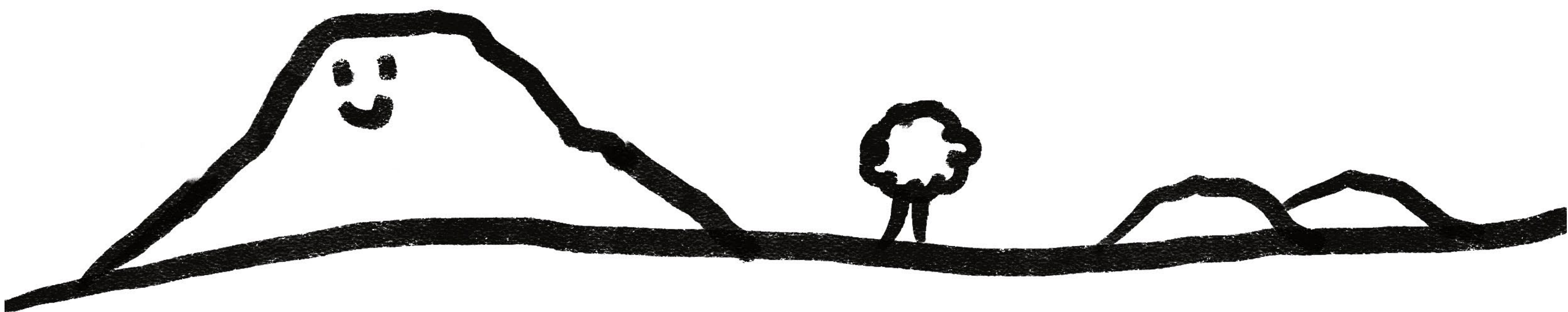
Soltar no siempre es fácil, así que suelta también la culpa por no soltar y confía en tu práctica. Verás que con el tiempo soltar se volverá algo natural. Y lo mejor de todo es que podrás hacerlo no solamente cuando medites, sino también en tu vida cotidiana.



Saltar

ES ESTAR REALMENTE
★ PRESENTE ★

SIN NADA QUE
PERDER Y SIN NADA
QUE GANAR.



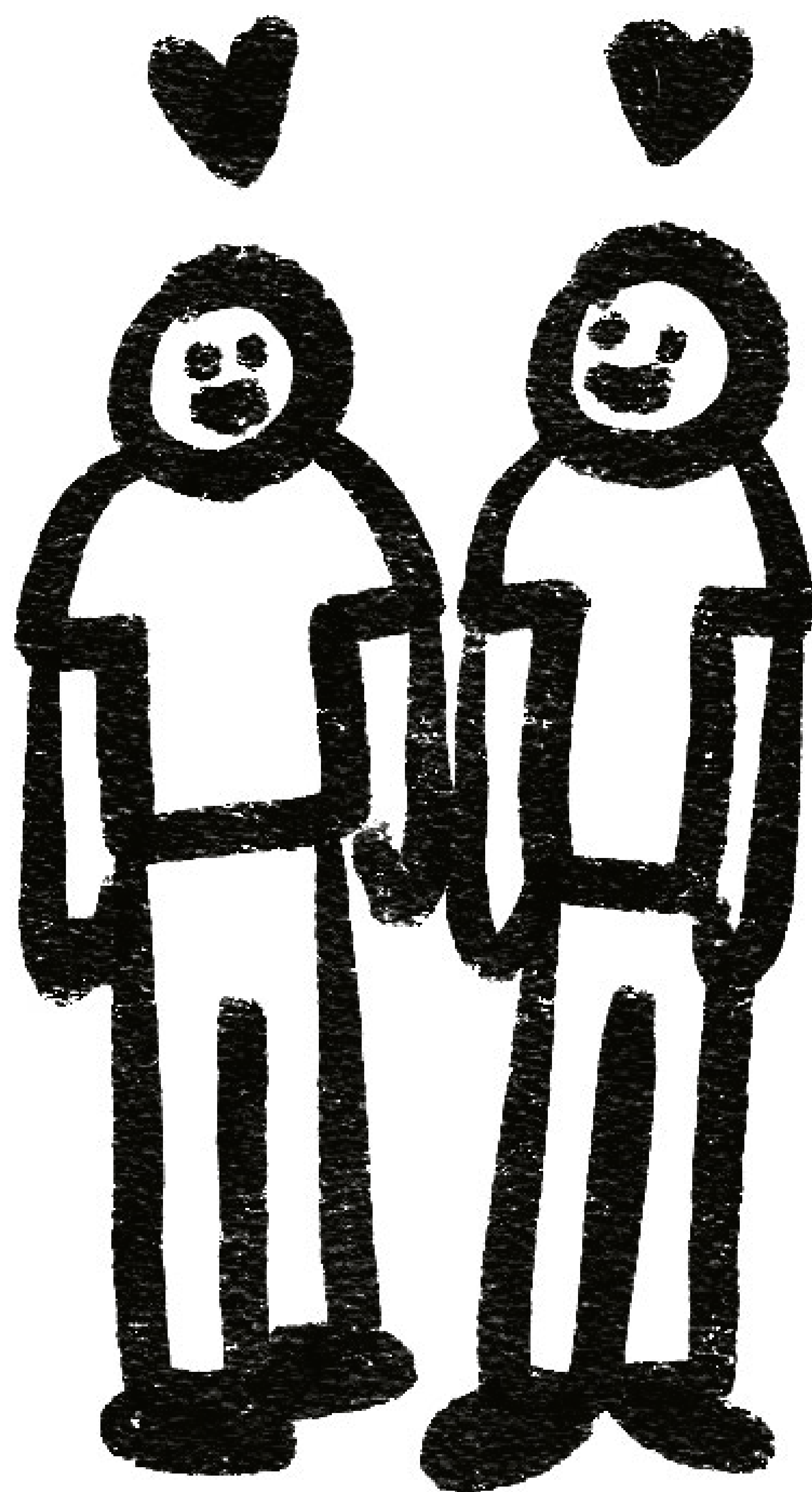
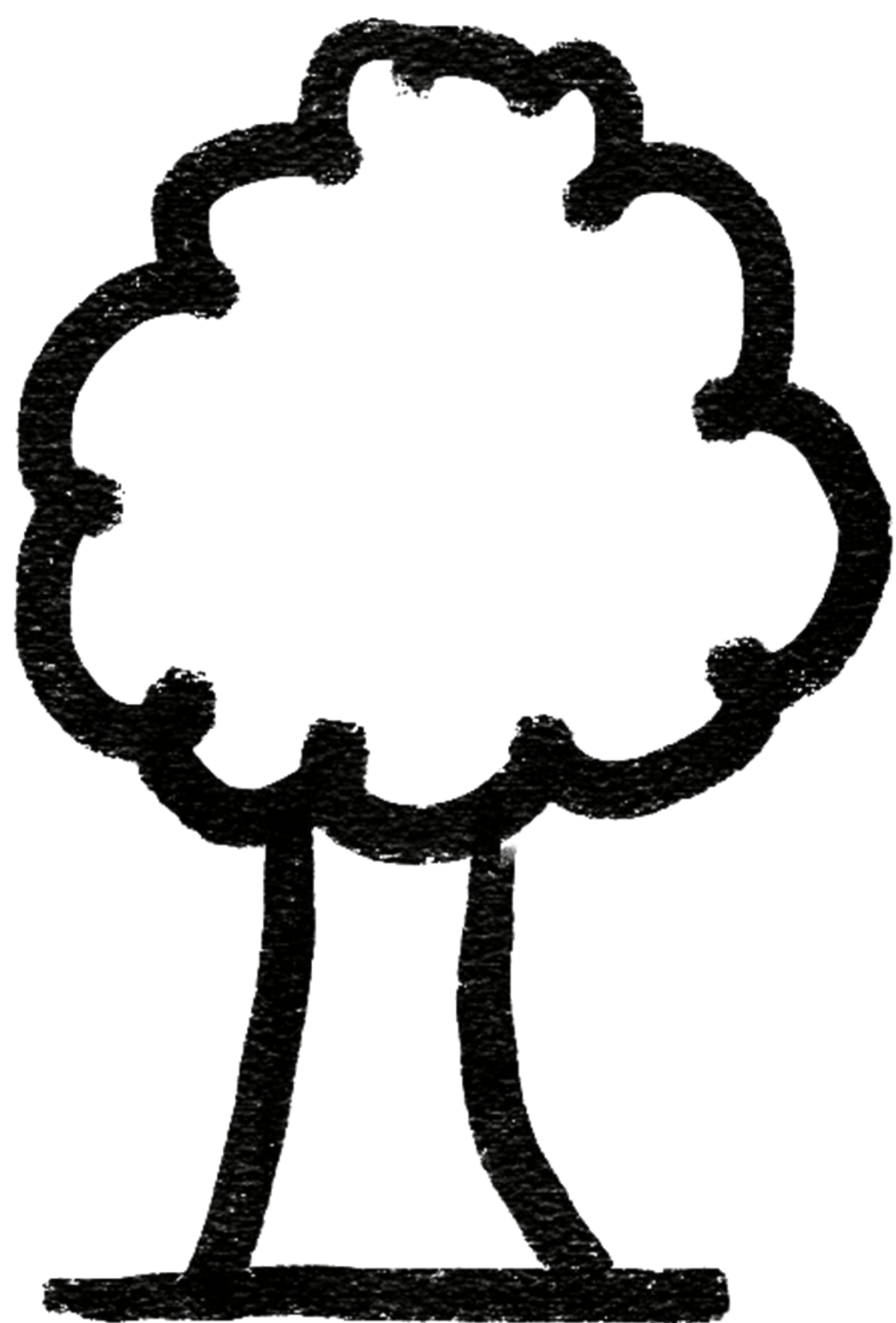
Meditar no es la solución a todos tus problemas



Si googleas mindfulness o meditación, encontrarás mil maravillas acerca de esto, incluso encontrarás estudios científicos que hablan de todas las ventajas que meditar tiene para la salud. Sin embargo, es importante que reconozcamos que la meditación por sí sola no cura todos nuestros males.

Los seres humanos somos complejos y todo tiene un efecto en cómo nos sentimos. Para vivir con salud, paz y con plenitud no basta con meditar.

Tienes que cuidar tu alimentación, ejercitarte, tomar los medicamentos que te recomendó tu médico e ir a terapia si es necesario.



También tienes que cuidar tus acciones, tus palabras, tus relaciones. Todo cuenta.

Meditar ayuda un montón, pero no puedes esperar que eso solucione todos tus problemas.

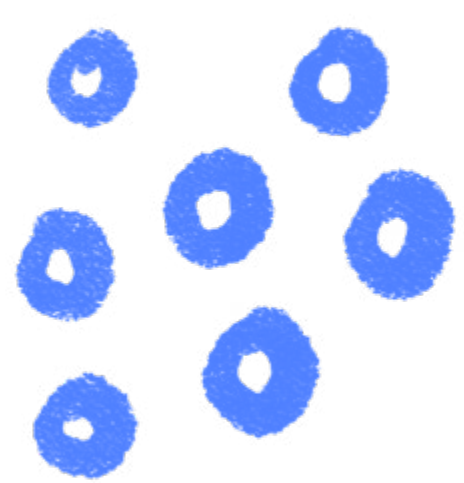
Meditar puede ser particularmente retador (incluso adverso) para personas con trauma

Se ha estudiado que algunas personas que han sufrido eventos traumáticos pueden experimentar efectos adversos si la meditación no se realiza bajo una supervisión personalizada.

Si descubres que meditar detona efectos adversos en ti, por favor no te sientas culpable, ni tampoco te obligues a meditar.

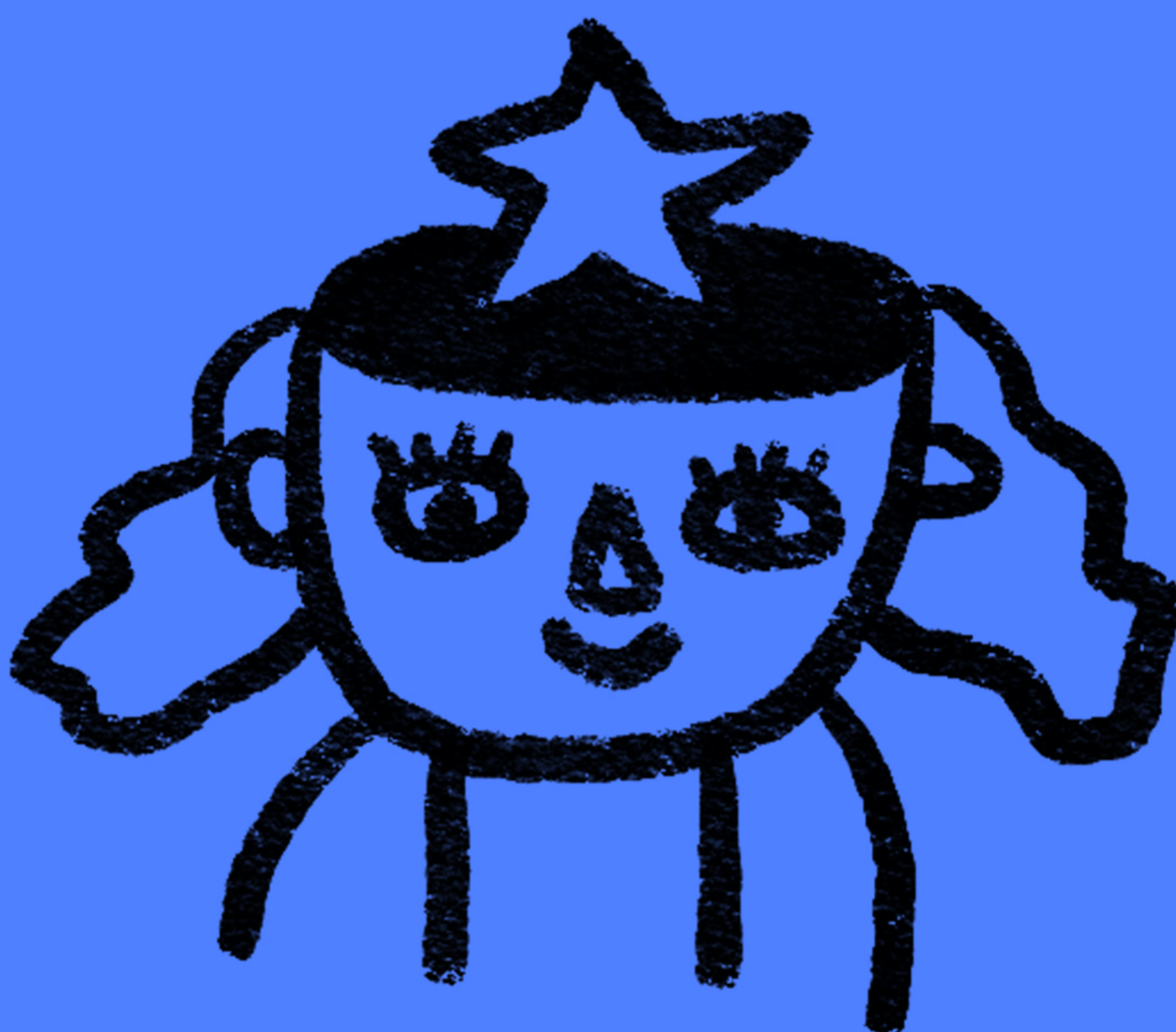
Mejor consulta a un experto en salud mental o a un facilitador de mindfulness sensible al trauma.

Si gustas también puedes escribirme a hola@queridopedro.com para darte algunas recomendaciones.



4

**recomendaciones
para convertir la
meditación en un
hábito**



Hazlo de corazón

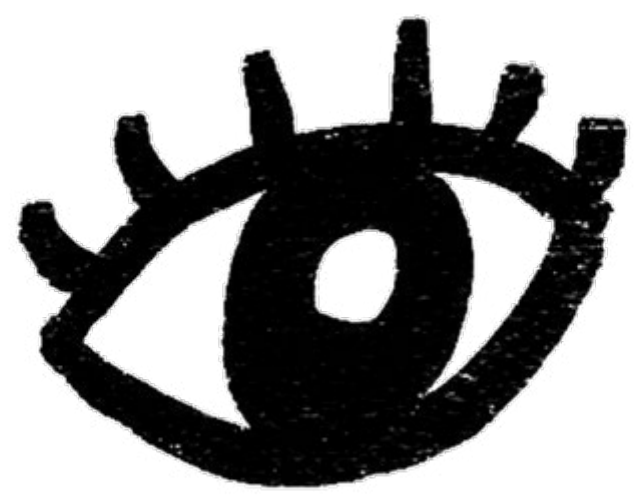


Cuando hacemos algo de corazón, lo hacemos porque en verdad nos nace, porque es algo que deseamos en lo más profundo de nuestro ser. Hacer algo de corazón significa hacerlo desde una motivación pura y genuina.

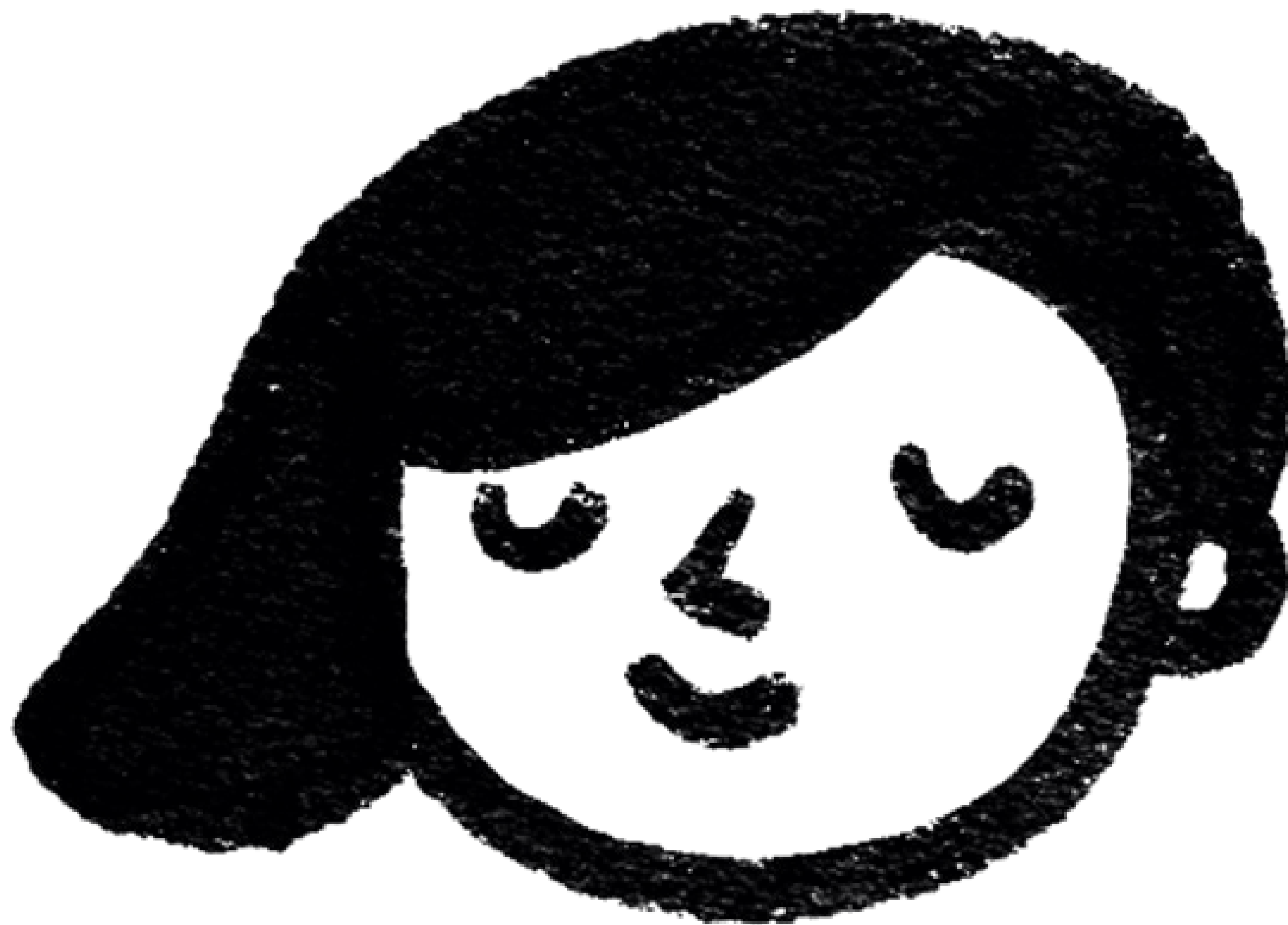
Si quieres formar el hábito de meditar, lo mejor que puedes hacer es asegurarte de que lo estás haciendo de corazón. Si lo estás haciendo sólo porque está de moda o porque alguien te lo recomendó, va a ser muy difícil que logres convertirlo en un hábito.

Pregúntate:

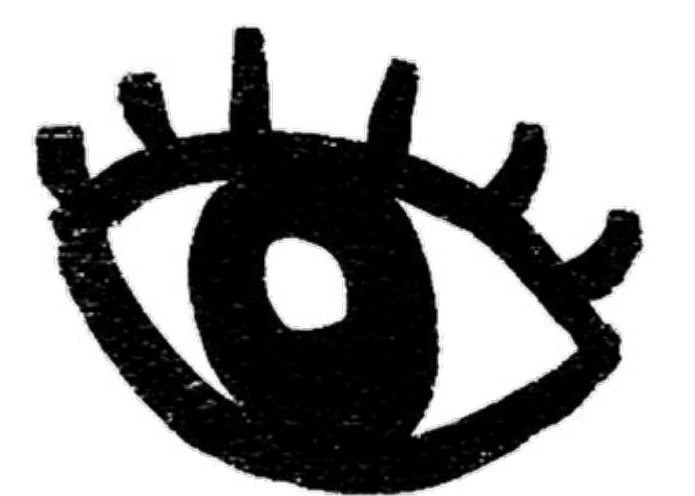
¿Qué es lo
que te motiva
a meditar?



¿De dónde
viene el
deseo?

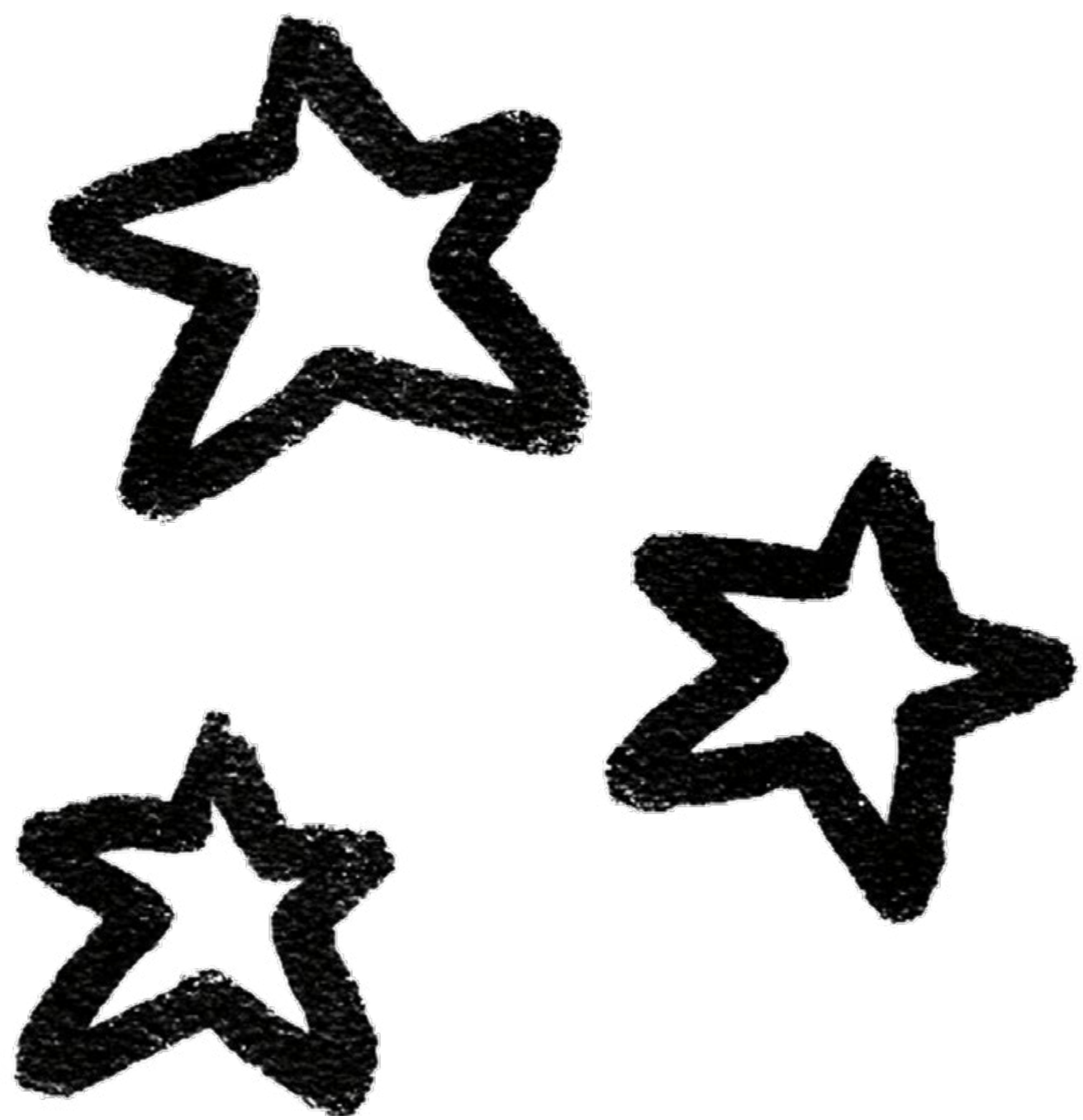


¿Por qué la
meditación es
importante para ti?



Si no tienes las respuestas no te preocupes. Verás
que pronto irán llegando a ti.

Hazlo con paciencia



Cuando empecé a meditar y me propuse convertirlo en un hábito, recuerdo que una de las actitudes que más me sirvieron fue ser paciente conmigo mismo y con mi práctica.

Había días en los que sentía que mi meditación no había valido la pena. Había días que pensaba que la meditación no era para mí. Sin embargo, siempre traté de recurrir a la paciencia.

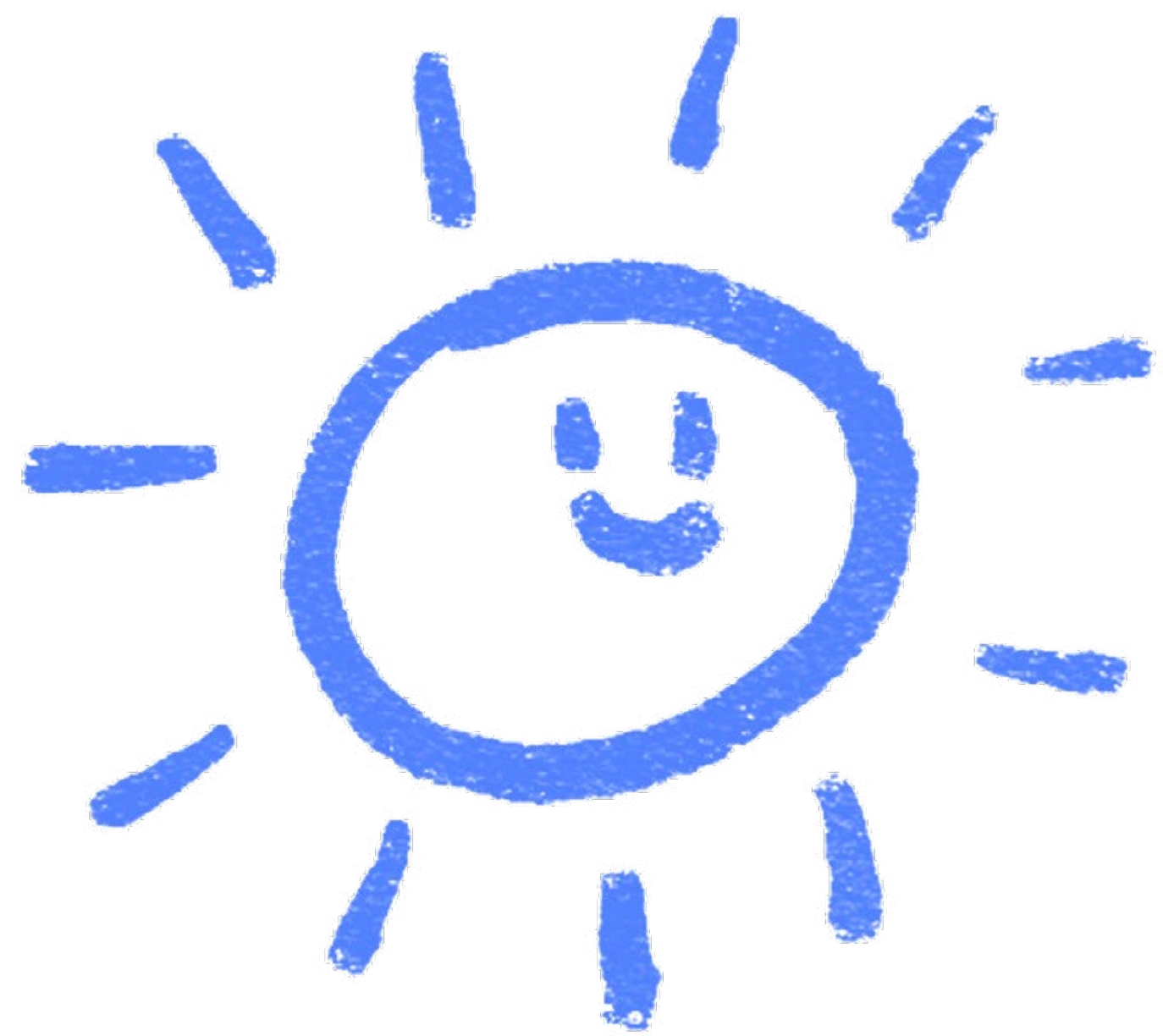
La paciencia es la facultad de saber esperar y sobre todo, la paciencia es reconocer que las cosas toman tiempo.

Sé paciente contigo.
Evita juzgarte, evaluarte,
criticarte, regañarte.
Trátate como tratarías
a un niño que está
aprendiendo a caminar.

También sé paciente
con la práctica en sí.
Esto significa no exigirle
resultados inmediatos a
la meditación. Las mejores recompensas llegan
para quienes saben esperar.



Hazlo una prioridad



Cuando le pregunté a las personas de mi comunidad, qué fue lo que les ayudó a cultivar el hábito de meditar, uno de los miembros, Daniel, me dijo lo que él hizo fue convertir la meditación en una prioridad y así fue como logró. Para Daniel, entender que la meditación es prioritaria en su vida, le ayuda a nunca retardar el momento de sentarse a practicar.

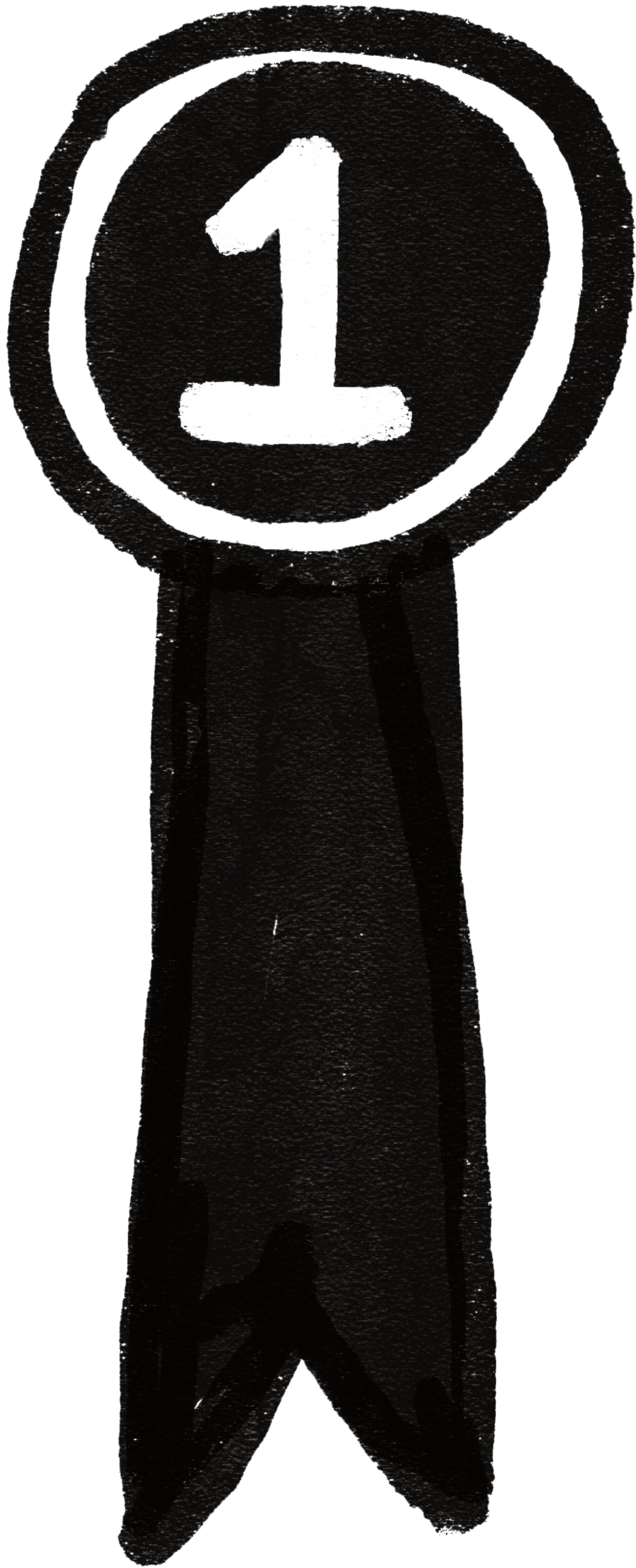
Cuando algo es prioridad, significa que está antes y por encima de todo lo demás. Priorizar la meditación es priorizar nuestro bienestar. Hacer de la meditación una prioridad es poner la paz, la sabiduría, el amor, la compasión y la gratitud en primer lugar. Y cuando hacemos esto, nos convertimos en personas capaces de ofrecer lo mejor de nosotros al mundo que nos rodea.

**Somos nuestra mejor
versión cuando estamos
realmente presentes.**



Haz un compromiso contigo. Pon la meditación en el top 3 de las cosas más importantes del día. Y descubre todas las maravillas que esta práctica puede traer a tu vida.

**HACER DE LA MEDITACIÓN
UNA PRIORIDAD ES PONER**



**LA PAZ
LA SABIDURÍA
EL AMOR
LA COMPASIÓN**

**EN PRIMER
LUGAR.**

Hazlo imperfecto



El perfeccionismo puede ser una barrera muy fuerte para convertir la meditación en un hábito. Querer meditar de forma perfecta solamente frustrará tus buenas intenciones.

Mejor declárate un meditador imperfecto.



Un meditador imperfecto no necesita meditar en el lugar perfecto, ni en el momento perfecto, ni con la concentración perfecta. Un meditador imperfecto sólo lo hace y ya.

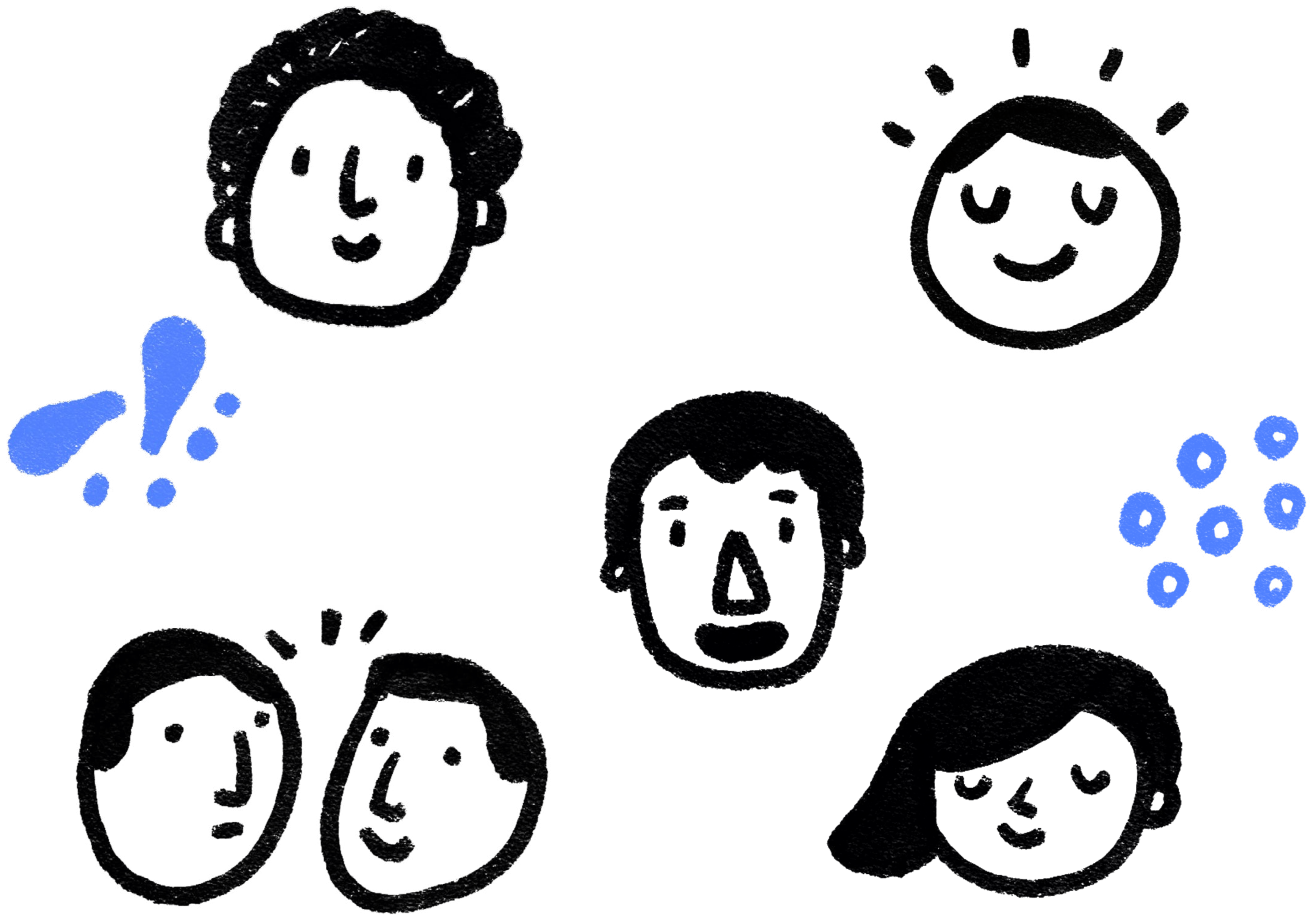
Es así de simple.

DECLÁRATE UN
MEDITADOR
IMPERFECTO



(Y ÚNETE AL CLUB)

Hazlo en comunidad



Si te rodeas de personas que también meditan, será más fácil que mantengas tu compromiso. Además, podrás nutrirte de la experiencia de los demás.

Aunque meditar es algo que se hace de manera personal, siempre es buena idea mantener una relación con personas que están en el mismo camino que tú.

Si quieres formar el hábito de meditar, te recomiendo que busques una comunidad o un centro de meditación del cual puedas formar parte. Casi todas las ciudades tienen algún centro de meditación.

En internet también hay un montón de grupos y espacios en línea donde puedes encontrar inspiración y compañía para meditar, sobre todo desde que llegó la pandemia.

Si te interesa practicar conmigo y con personas que también siguen mi trabajo, tal vez te interese unirte a Meditantes, nuestra comunidad de meditación y reflexión.

Puedes encontrar más información [aquí](#).



Si este método no funciona para ti, prueba otros

Si mis ideas para meditar simple y a diario no te funcionan, el problema no eres tú.

Cada persona es única y a cada quien le funcionan cosas distintas. Así que te invito a que sigas buscando. Por favor no abandones tus intenciones de convertir la meditación en un hábito, te prometo que es algo que te cambiará la vida.

Busca otros maestros, otros recursos, otras técnicas, otros consejos. Aquí lo importante es que puedas construir tu propio camino hacia la paz interior.



The background of the image features several thick, black, wavy lines that flow from the top left towards the bottom right, creating a sense of movement and depth. These lines are set against a plain white background.

**El camino no
termina aquí**

Este libro es apenas una introducción a un tema gigantesco. Por favor sigue estudiando para que tu práctica se enriquezca y tú sigas floreciendo.

Cuando empecé a meditar lo hice por mera curiosidad, sentándome unos minutos al día a respirar y observar. Pero poco a poco me interesé en ir más profundo.

Profundicé en mí, en mi mente, en mis emociones. Profundicé en el significado de mindfulness y en sus orígenes. Me adentré en el budismo; en su filosofía, psicología y cosmovisión. Ahí estoy entendiendo nuevas cosas acerca de mí y de mi relación con la vida.



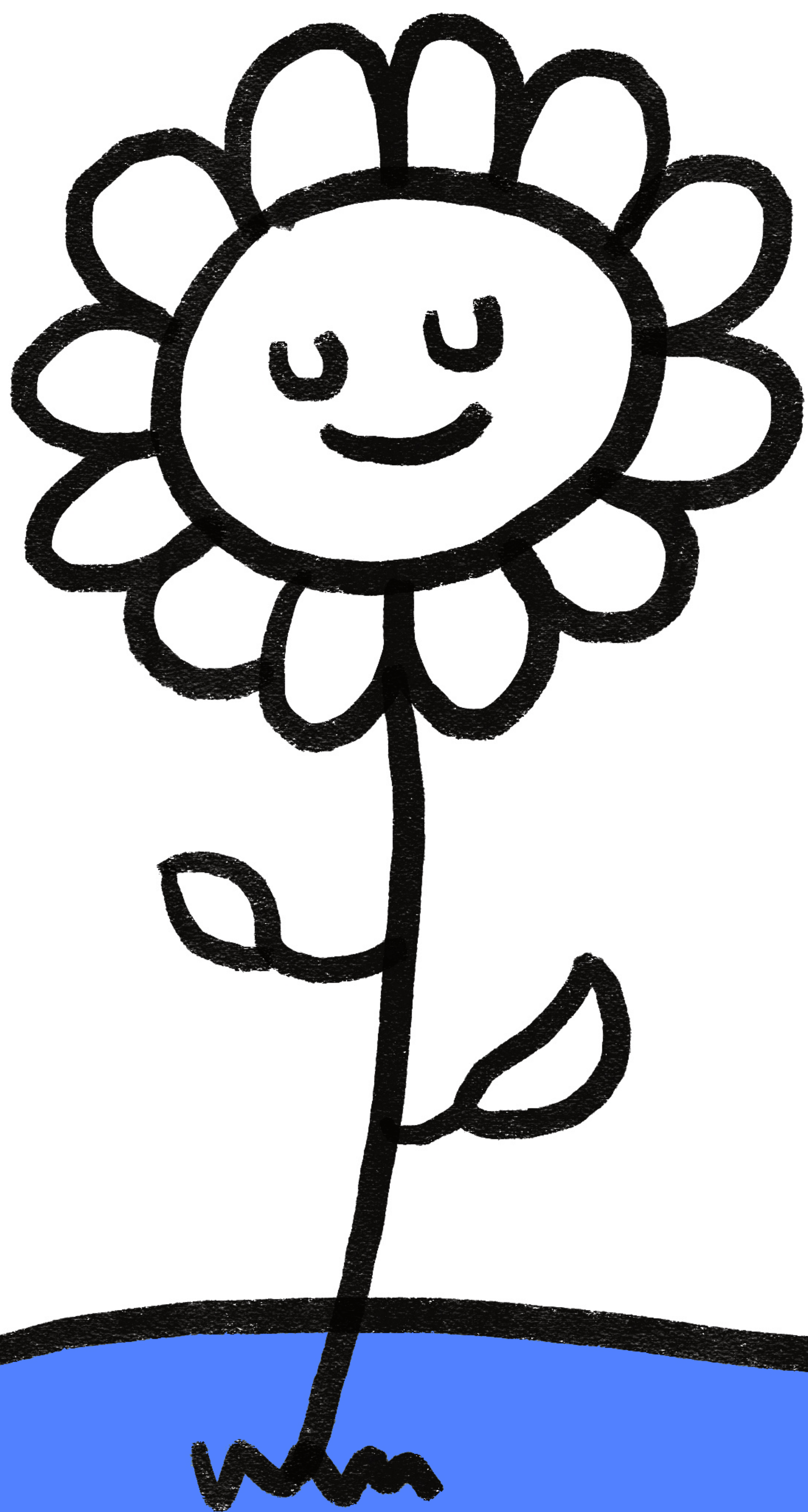


No tienes que seguir el mismo camino que yo.
Lo único que te pido es que sigas caminando.
Camina hacia donde tú quieras, avanza a donde
tu alma te lo pida, hazle caso a tu curiosidad.

Este libro es apenas una puerta de entrada a un
mundo de posibilidades infinitas

INHALA...

EXHALA...



**Y SIGUE
FLORECIENDO**

¡Gracias por leer!

Hemos llegado al final de este libro. Espero que te haya gustado y sobre todo que te sea de utilidad.

Aprecio muchísimo que hayas elegido leer este libro, habiendo tantísimas opciones allá afuera. Es un honor para mí.

Deseo de corazón que estés en paz y que seas feliz.

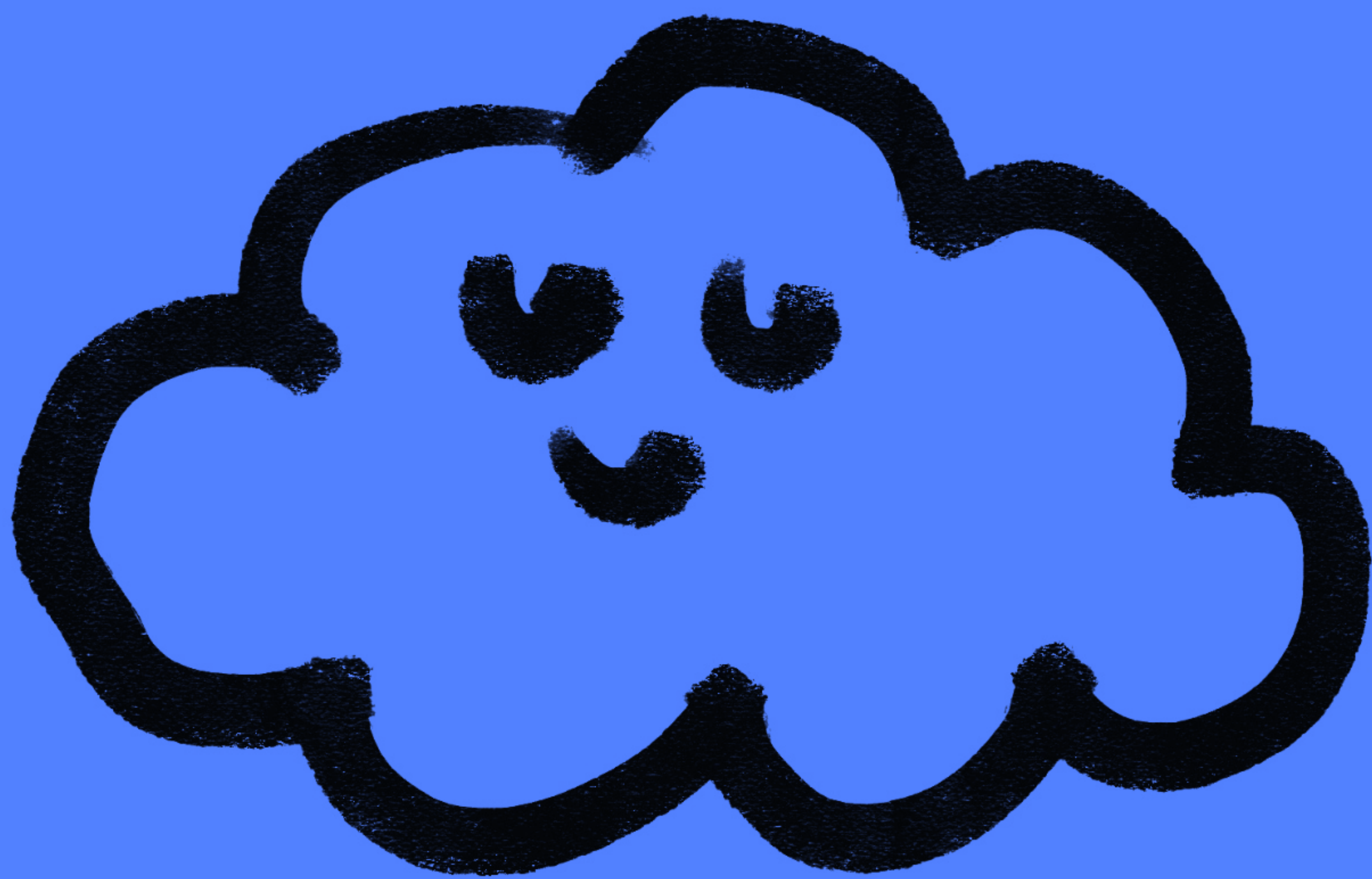
Si quieres contactarme para alguna asesoría de meditación personalizada o si deseas contarme qué te pareció este libro, escríbeme a hola@queridopedro.com

¡Me encantará saber de ti!

Y por favor, cuando termines de leer estas palabras, dedica 5 minutos a parar, respirar y observar.



RESPIRA



YA
ESTÁS
AHÍ

Sobre el autor



Pedro Campos es escritor y facilitador de mindfulness.

También es creador del podcast [Meditantes](#) y anfitrión de la comunidad que lleva el mismo nombre.

Puedes ver más información de su trabajo en meditantes.com y en su Instagram [@lavidaminimal](https://www.instagram.com/lavidaminimal)

Otros libros escritos por Pedro Campos:

[La vida minimal](#)
[La pequeña guía de mindfulness](#)
[Minúsculas gotas de paz](#)



Créditos

Escrito por Pedro Campos

Ilustraciones por Pedro Campos

Diseño editorial por Mal De Mar Studio

Todos los derechos reservados
Monterrey, Nuevo León, México, 2022



