

Los 3 primeros pasos para meditar en casa

Guía práctica gratuita



Cristina Cantín
Janaki Yoga

www.janakiyoga.com



Bienvenida

Muchas personas creen que meditar consiste en dejar la mente en blanco o hacerlo perfectamente desde el primer día.

Sin embargo, meditar empieza de una forma mucho más sencilla: parar, respirar y aprender a observar.

Esta pequeña guía recoge los tres primeros pasos del método desarrollado en el libro Guía fácil para meditar en casa en ocho pasos.

Mi intención es acompañarte para que puedas comenzar de una forma práctica, cercana y posible.



Janaki

01 - 02

ANTES DE EMPEZAR

Indicaciones y qué no es meditar

03 - 05

PASO I - LA POSTURA

Cómo preparar el cuerpo para meditar

06 - 08

PASO II • RESPIRACIÓN

Aprender a dirigir y observar la respiración

09 - 13

PASO III • SOLTAR Y OBSERVAR

Aprender a mirar sin luchar

14 .- 15

PRÁCTICA Y SIGUIENTE PASO

Tu práctica de 7 días y el método completo



ANTES DE EMPEZAR

Antes de empezar, busca un lugar tranquilo, donde sepas que no te van a interrumpir.

Silencia el móvil y pon un cronómetro con el tiempo que hayas decidido practicar. Para empezar, te recomiendo 10 minutos.

Antes de cerrar los ojos, repasa internamente los pasos que vas a seguir:

1. Suelto el cuerpo.
2. Dirijo la respiración.
3. Suelto la respiración.
4. Observo la mente.

Una vez comiences, no cambies la indicación a mitad de la práctica.

La mente intentará llevarte a otra cosa, pero tu tarea será volver una y otra vez a la orden sencilla que has elegido.

No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de permanecer.

QUÉ NO ES MEDITAR

Antes de empezar, conviene soltar algunas ideas equivocadas.

- Meditar no es dejar la mente en blanco.
- No es escapar de la vida.
- No es suprimir emociones.
- No es controlar todo lo que ocurre dentro.
- Meditar empieza cuando aprendes a observar sin luchar.

**No se trata de vaciar la mente,
sino de cambiar tu relación con ella.**

PASO I - LA POSTURA

Una postura abierta y estable
puede cambiar también tu estado
interior.



El cuerpo influye directamente en la mente.

Cuando el cuerpo está demasiado tenso, incómodo o apagado, la atención se dispersa con más facilidad.

Por eso, antes de empezar a meditar, necesitamos encontrar una postura estable, cómoda y despierta.

No hace falta sentarse perfecto.

Puedes meditar en una silla, en un cojín o en el suelo.

Lo importante es que la postura te permita estar presente sin rigidez y sin somnolencia.

La práctica siempre debe adaptarse a ti.

*La postura no busca perfección.
Busca presencia, estabilidad y consciencia.*

Cómo colocarte en silla

- Pies cómodos y apoyados en el suelo.
- Espalda recta, pero sin rigidez.
- Pecho abierto y relajado.
- Manos descansando suavemente.
- Relaja la mandíbula, la frente y los ojos.
- Al principio, mejor con los ojos cerrados.



*La postura no se impone.
Se descubre poco a poco.*



POSTURA DE MEDITACIÓN

Siéntate con la base estable.
Puedes cruzar las piernas en el suelo o sentarte
en una silla, con los pies bien apoyados.
Alarga suavemente la espalda, como si
crecieras desde la coronilla.
Relaja los hombros, la mandíbula y el abdomen.
Deja las manos sobre las piernas o forma un
mudra sencillo: une suavemente pulgar e índice
y descansa las manos sin tensión.
La postura debe ayudarte a permanecer
despierta, no a sufrir.



*El cuerpo no tiene
que forzarse.
Tiene que poder
quedarse.*

PASO II • RESPIRACIÓN

La respiración

La respiración siempre está contigo.

Por eso se convierte en uno de los mejores apoyos para empezar a meditar.

Dirigir conscientemente la respiración ayuda a traer la atención al momento presente y salir, aunque sea por unos minutos, del modo automático.

En este paso aprenderemos primero a observarla y después a dirigirla suavemente.



*Te recomiendo realizar la práctica guiada
“La píldora de la tranquilidad”
disponible gratuitamente en Spotify
dentro del canal Medita con Janaki.*

 *Escuchar práctica guiada*

DIRIGIR Y SOLTAR



Al principio utilizamos la respiración como un apoyo para centrar la atención.

La dirigimos suavemente.

Observamos cómo entra y sale el aire.

Sentimos el ritmo de la respiración y volvemos a ella cada vez que la mente se dispersa.

Después llega otro momento importante: dejar de controlarla y permitir que respire sola.

Primero aprendemos a dirigir la atención.

Después aprendemos a soltar.



PRÁCTICA GUIADA

Práctica guiada

Te recomiendo realizar esta práctica de
Respiración alterna

(Nadi Shodhana Pranayama)

Una técnica sencilla que ayuda a calmar la
mente, equilibrar la respiración y preparar el
cuerpo para la meditación.

Puedes encontrarla gratuitamente en el canal
de YouTube Janaki Yoga.

Respiración alterna
(Nadi Shodhana Pranayama)



Practicar respiración alterna

PASO III · SOLTAR

Después de dirigir la respiración
llega un momento importante:
dejar de controlarla.

La respiración vuelve poco a poco a
ser natural, espontánea y tranquila.



Y nosotros aprendemos simplemente a observar.

Sin forzar.

Sin intervenir continuamente.

Sin luchar con lo que ocurre.

Observar sin luchar.

Soltar el control.

Permanecer.

*Y permitir que poco a poco aparezcan
pequeños espacios de silencio entre
pensamiento y pensamiento.*

EL TESTIGO INTERNO



Poco a poco comenzamos a descubrir algo importante: no somos únicamente nuestros pensamientos.

Existe en nosotros una parte que puede observar. Una presencia silenciosa que se da cuenta de lo que ocurre dentro sin confundirse completamente con ello.

A eso lo llamamos el testigo interno.

Cuanto más cultivamos esa observación consciente, más espacio aparece entre nosotros y nuestros automatismos.

No eres solo lo que piensas.
También eres eso en ti que puede observarlo.

CONCLUSION

Janaki Yoga

La meditación no consiste en convertirse en otra persona.

Consiste en aprender a habitarte con más presencia, más silencio y más consciencia.

Poco a poco descubres que no necesitas controlar constantemente todo lo que ocurre dentro de ti.
Y desde ahí empieza a aparecer otra forma de vivir.



Gracias por darte este espacio

*Espero que esta pequeña guía te ayude
a comenzar una práctica más consciente,
amable y posible.*

Cristina Cantín · Janaki Yoga

www.janakiyoga.com

@Janakiyoga

Spotify · YouTube · Instagram



QUIERES SEGUIR PROFUNDIZANDO

APRENDE A MEDITAR EN CASA EN 8 PASOS

Esta guía recoge solo los primeros pasos del método completo desarrollado en el libro Guía fácil para meditar en casa en ocho pasos y en el curso online de Janaki Yoga.

Un camino práctico y progresivo para aprender a meditar desde la experiencia real, el cuerpo, la respiración y la observación consciente.

Comprar libro



FECHA	<i>Tiempo de práctica</i>
-------	---------------------------

DIARIO DE PRÁCTICA

PEQUEÑAS OBSERVACIONES DESPUÉS DE MEDITAR

☐ MUCHO RUIDO MENTAL

☐ MÁS CALMA

☐ INQUIETUD EN EL CUERPO

☐ MÁS PRESENCIA

☐ SUEÑO O CANSANCIO

☐ NECESIDAD DE CONTROLAR

☐ PEQUEÑOS MOMENTOS DE SILENCIO

☐ MÁS CONEXIÓN CONMIGO

INTENCIÓN DE HOY	LO QUE QUIERO CULTIVAR
------------------	------------------------