

Guía para retiros en casa – Autoguiado

Elegir de manera consciente e intencional seguir un ritmo formal de práctica y dejar de lado tus distracciones habituales te permitirá cuidar tu cuerpo, aquietar tu mente y abrir tu corazón.

Al principio, un retiro autoguiado puede parecer extraño o difícil, y si bien requiere un grado de dedicación y compromiso, hemos diseñado esta guía para acompañarte en tu intención.

Aquí te ofrecemos algunas sugerencias y recursos, pero no la asumas como una guía rígida o un programa cerrado. En un retiro autoguiado profundizas tu propia práctica, no importa si estás comenzando a meditar o tienes ya experiencia. Y como es tu práctica, tú irás conociendo mejor que nadie aquello que te sirve y las cosas que puedes ajustar.

¡Esperamos poder apoyarte en tu práctica!

01- Crea un contenedor de quietud

- Hacer un retiro implica dedicar varias horas a la quietud y el silencio, reduciendo al mínimo la comunicación con los demás y absteniéndote de noticias y entretenimiento.
- De ser posible, elige un espacio dedicado a tu retiro que sea agradable y tranquilo.
- Procura tener a mano las cosas que te pueden resultar útiles para tu práctica: una silla o un cojín de meditación, un mat de yoga o una cobija para las prácticas de movimiento consciente, agua o té.

MindfulNest

- Si deseas, puedes crear un sentido de espacio sagrado con objetos o imágenes que consideres inspiradoras, flores, imágenes, velas u objetos que tengan un significado especial para ti.
- No tiene que ser un lugar perfecto, sino suficientemente tranquilo.

02 - Decide tu horario

- Establece con antelación el tiempo que dedicarás a tu retiro autoguiado. Sé realista y toma en cuenta tu nivel de experiencia en meditación y tus otras obligaciones. Si eres nuevo en la práctica, empieza con moderación. Te sugerimos comenzar con tres horas e ir incrementando el tiempo paulatinamente.
- Establece una estructura clara y con una secuencia predecible. Por regla general se procura intercalar períodos de meditación sentado con meditación al caminar. Cada período puede abarcar de 20 minutos a 45 minutos. Si el horario que has establecido es mayor a tres horas, te sugerimos incluir unos quince minutos de movimiento consciente (yoga suave, tai chi, qui gon, estiramiento, etc.)
- Recuerda: ten paciencia, especialmente si estás atravesando un momento difícil.

Al final, puedes ver un ejemplo de horario de un día completo que puedes modificar para que se adapte mejor a tus necesidades.

03- Elige tus prácticas

Para que tu retiro autoguiado te permita desarrollar la capacidad de atención y el soporte de la compasión, es buena idea incluir tanto meditaciones de atención plena como prácticas del corazón.

- Puedes iniciar el retiro con una práctica sencilla de mindfulness de la respiración para calmar y estabilizar la mente, y luego ir abriendo el campo de la atención para que incluya sonidos, sensaciones físicas, emociones y pensamientos.

MindfulNest

- Puedes terminar con las prácticas de corazón, aquellas que te ayudan a cultivar amabilidad, compasión, alegría y ecuanimidad hacia ti y hacia los demás. Son meditaciones que te permitirán profundizar en tu capacidad para sostener la situación actual con un corazón más abierto y con mayor respeto hacia todos.

04- Aprovecha las meditaciones guiadas

Escuchar y seguir meditaciones guiadas puede ser muy útil, sobre todo cuando haces un retiro en casa sin el apoyo de otras personas a tu alrededor. Una meditación guiada te ayudará a enfocar y guiar tu atención. Te sugerimos elegir las con antelación y seleccionar aquellas que de alguna manera estén relacionadas con tu intención para el retiro. Por ejemplo, puedes elegir entre meditaciones de atención en la respiración, amabilidad, compasión, mindfulness de las emociones, etc.

En Mindfulnest te ofrecemos una variedad de meditaciones guiadas por Gaby Contreras y Eli Bravo. Puedes escucharlas desde nuestra página web o desde la aplicación Insight Timer. De igual forma hay una gran variedad de meditaciones con algunos de nuestros maestros en DharmaSeed.org o en Insight Timer.

05- Escucha una charla

Para guiarte, y como parte del proceso de aprendizaje, puedes incluir en tu programa alguna charla que te sirva de apoyo. Tradicionalmente, los retiros incluyen momentos cuando los maestros comparten sus enseñanzas, historias y reflexiones, como una manera de abrir nuevas posibilidades. Por lo general, estas charlas incluyen también un período de meditación. Te recomendamos que elijas esta charla con antelación y consideres su duración.

MindfulNest

En Mindfulnest estamos desarrollando un archivo de nuestras charlas que pronto estarán a tu disposición. Si hablas inglés, puedes visitar dharmaseed.org o las páginas web de nuestros maestros Jack Kornfield y Tara Brach.

06- Consideraciones para las prácticas de meditación caminando y movimiento consciente.

- Elige de antemano un lugar para las prácticas de meditación caminando, si decides hacerla. Puede ser un pasillo, un salón grande, una terraza, cualquier espacio que permita un desplazamiento de diez metros aproximadamente. También puedes salir al jardín o caminar alrededor de tu cuadra. No se recomienda cruzar calles o intersecciones con tráfico vehicular.
- Si decides hacer un retiro de más de tres horas, o de varios días, considera incluir una sesión de movimiento consciente (yoga suave, tai chi, qui gon, estiramiento, etc.)
- Si vas a seguir una clase guiada, párate en un lugar donde puedas escuchar las instrucciones y demostraciones del facilitador en pantalla.
- Procura tener espacio suficiente para estar de pie y extender tus brazos hacia arriba y alrededor de ti sin tocar algo, y para acostarte cómodamente en el piso con las piernas extendidas y los brazos a los lados.
- Si lo prefieres, puedes quedarte en tu silla o cojín, incluso, puedes hacer los movimientos de pie. No realices movimientos que te hagan perder el equilibrio.
- Si usas una silla para ayudarte con el balance, asegúrate de que no tenga ruedas y que no se desplace con facilidad.
- Si estás sobre un suelo firme, usa un mat de yoga o una cobija para estar más comfortable. Dos mats o una colchoneta pueden ser útiles.

07- Teléfonos y dispositivos electrónicos.

- Haz un uso intencional y consciente de tus dispositivos electrónicos. Evita usarlos a lo largo de todo el retiro, a menos que sea para revisar material relacionado con el retiro. Si has elegido ver o escuchar una charla o una meditación, limita el uso de tus electrónicos a esa actividad, sin distraerte con otras tentaciones o posibilidades.
- Configura tu teléfono celular y tu email con el fin de no recibir llamadas o notificaciones durante el retiro. Puedes configurar una respuesta automática donde digas que no podrás responder sino hasta el final del retiro.
- Asume este tiempo como una oportunidad de desintoxicación digital. Una de las cosas transformadoras que pueden ocurrir con los retiros en casa es tener tiempo para disfrutar el espacio donde vives sin relacionarte con la tecnología o medios de comunicación. Solo este cambio te ayudará a experimentar una forma distinta de estar en tu vida.

08- Comidas.

- De ser posible, si tu retiro autoguiado es de varias horas (o días), contempla hacer un plan de comidas con antelación, y así no tendrás que decidir qué vas a preparar en cada ocasión.
- Considera tener algunas comidas listas antes de comenzar.
- Procura que tus platos sean sencillos y ligeros.

09- Acuerdos con parejas, familiares, hijos o compañeros que no están en el retiro.

- Si vives con otras personas, ten una conversación acerca de tu tiempo en el retiro. Aquí algunas cosas de las cuales podrías hablar:
 - Comunícales que estarás haciendo un retiro de meditación en silencio, y explícales amablemente que necesitas apoyo para mantenerlo (volumen bajo o que usen audífonos para escuchar música o video, espacio común calmado, etc.).

MindfulNest

- Infórmalos sobre tu horario de retiro. Cuelga una copia en un lugar visible.
 - Reconoce que probablemente para todos esto será algo inusual, o incluso extraño, pero poco a poco se creará un ritmo que funcione para todos. Quizás desees colgar un anuncio en la puerta para mayor privacidad.
 - Si estás haciendo un retiro de varios días, pueden fijar un momento específico del día para conectar verbalmente, de ser necesario.
- Sugerencias si tienes hijos:
 - Si tienes hijos en casa, el silencio a lo largo del día puede no ser una opción realista. Sin embargo, puede ser una excelente oportunidad para tener conversaciones sobre la práctica.
 - Si son lo suficientemente mayores, habla con tus hijos acerca de lo que estás haciendo y pregúntales por sus ideas para crear un entorno de mayor apoyo. Conviértelos en tus aliados.
 - Si decides hacer un retiro de más de tres horas, o de varios días, y tienes niños pequeños, incluye el tiempo que debes pasar con ellos en tu práctica de meditación. Considera elegir actividades que apoyen tu capacidad de atención como, por ejemplo, cocinar u hornear, proyectos de arte, juegos imaginativos, un tiempo en la naturaleza, contar historias u otras posibilidades, en lugar de ver pantallas digitales.
 - Navegar la cotidianidad junto a las personas con las que vives será parte del retiro, asúmelo como parte de la práctica.

10- Establece tu intención y compromiso con la práctica.

- Cuando empieces el retiro, dedica unos minutos a reflexionar sobre aquello que te llama a abrir un espacio de tiempo para profundizar en tu práctica:
¿Para qué, para quién, cuál es la intención de hacer este retiro?
Puede que quieras hacerlo en beneficio propio y de quienes te rodean.

Puede que lo hagas para profundizar en tu capacidad de presencia, serenidad y compasión en los momentos difíciles.

Puede ser para liberarte de tus miedos, aprender a ser más amable, o para contribuir más a nuestro mundo.

- Si quieres y crees que algún objeto o imagen te ayudará a sostener tu intención, puedes encender una vela, elegir una flor o acercar una imagen que te inspire. Colócala cerca de ti como apoyo y compañía. Adicionalmente, y para mantener presente tu intención, puedes recitarla mentalmente o escribirla en un papel que esté a la vista, así podrás recordarla y reafirmarla durante tu retiro.
- Uno de los desafíos comunes de la práctica en casa es ser arrastrados por la cotidianidad y olvidarnos de la práctica formal. ¡No te rindas! Una buena dosis de compromiso, autodisciplina y amabilidad puede ayudarte a sostener tu retiro.

11- Dale la bienvenida a todo lo que surja

- El tiempo en silencio y quietud permite sentir paz, pero también que surjan muchos pensamientos, emociones, sensaciones físicas y otras experiencias. Esto es completamente normal. Dale la bienvenida a todas las experiencias que aparezcan, y apóyate en la práctica. Si las recibes con una conciencia atenta y amorosa, y añades compasión por ti mismo y por los demás, podrás empezar a confiar en tu habilidad de atención plena y en tu buen corazón para contenerlo todo y hacer que tu meditación se profundice y tu sabiduría y amor crezcan.
- Con el acompañamiento de las charlas y las distintas prácticas, podrás descubrir que no hay experiencias buenas o malas. Tu capacidad de atención plena te ayudará a relacionarte mejor con cada una de ellas reconociendo que todas son pasajeras y forman parte de la naturaleza cambiante de la realidad.

MindfulNest

- Si en algún momento estas experiencias se hacen muy intensas o intolerables, simplemente detén la práctica, y de ser necesario, busca ayuda con alguien de confianza.

Ejemplo de Horario. Programa de seis horas.

Mañana

- **9:00 - 9:15** Inicio. Establece una intención suave para tu retiro.
- **9:15 - 9:45** Meditación sentada / Mindfulness de la respiración
- **9:45 - 10:00** Meditación caminando.
- **10:00 - 10:30** Meditación sentada / Mindfulness de las sensaciones - Barrido corporal
- **10:30 - 10:45** Meditación caminando
- **10:45 - 11:15** Movimiento consciente – Yoga, Tai Chi, estiramiento, etc.
- **11:15 - 11:30** Meditación caminando
- **11:30 - 12:00** Meditación sentada / Amor bondadoso - Metta

Pausa de mediodía

- **12:00 - 13:00** Almuerzo consciente (en silencio)

Tarde

- **13:00 - 13:15** Meditación caminando
- **13:15 - 13:45** Meditación sentada / Mindfulness de las emociones
- **13:45 - 14:00** Meditación caminando
- **14:00 - 14:30** Meditación sentada / Practica de gratitud
- **14:30 - 15:00** Cierre y reflexión final.