

Material Imprimible

Curso Meditación para principiantes

Módulo El arte de soltar

**Contenidos:**

- Ley de impermanencia
- El arte de soltar
- El apego y la libertad
- La importancia del autoconocimiento
- El ego
- Meditación de enfoque
- La atención plena de la meditación

## **Ley de impermanencia**

Anteriormente aprendimos sobre esta ley, pero vamos a recordar que la misma nos dice que nada podemos hacer más que “aceptar” el cambio y la transitoriedad, no solo de lo que nos rodea, sino también de nosotros mismos como presencia.

Todos sabemos que tenemos fecha de caducidad, o de finalizado; algún día dejaremos de estar y esa es una evidencia de la que muchas veces evitamos hablar.

Reconocer la naturaleza omnipresente de la impermanencia puede provocar ansiedad acerca de la naturaleza incierta e impredecible de la vida. Sin embargo, según el budismo, aceptar la impermanencia también puede ser liberador porque nos abre a un mundo de infinitas posibilidades.

La impermanencia claramente consiste en entender la inevitabilidad de la existencia al margen de la idea de placer o dolor, y cuando eso lo llevamos a la meditación, podemos empezar a entender de qué se trata soltar.

Es importante aclarar que la impermanencia no es solo pérdida, sino que también es cambio, y el cambio puede ser refrescante y renovador. De hecho, el cambio siempre es tanto bueno como malo.

Otra manera de entender esta ley de impermanencia es empezando a conocerla como un problema filosófico del cambio, que es una parte central de la vida humana.

Tenemos que entender que todo sigue cambiando, ya sea que seamos conscientes de ello o no, y esto puede percibirse como un dilema para muchos de nosotros que constantemente deseamos que la certeza esté por encima de todo.

Nosotros debemos ir amoldándonos a ese cambio mientras todo el mundo cambia, y en ese proceso de “acomodarnos” vamos conociéndonos más y soltando aquello que no nos permite lograr ese cambio interior que tanto estamos deseando.

Si nos remontamos un poco a la historia, Buda llamó a la impermanencia una de las tres marcas distintivas de nuestra existencia, un hecho incontrovertible de la vida.

Cuando nos resistimos al cambio, se llama sufrimiento. Pero cuando podemos soltar y no luchar contra eso, se llama iluminación. Imaginen lo importante que es esto.

En su referencia, el Buda, que fue un asceta que vivió en la India del 563 al 483 antes de Cristo y que su imagen se popularizó de continente a continente de las más diversas formas, hasta volverse un objeto de culto y decorativo, dijo: “pero crees que tienes tiempo... todas las cosas condicionadas tienen la naturaleza de desaparecer”.

Por su parte, el Dalai Lama dijo que “la conciencia de la impermanencia y la apreciación de nuestro potencial humano nos dará un sentido de urgencia que debemos usar cada momento precioso”.

La ley de impermanencia y el misterio en sí, es decir, ese cambio que aún no conocemos, son dos aspectos importantes en la búsqueda del encuentro con sí mismo.

¿Por qué el cambio? porque como ya dijimos, la vida está en continuo cambio. ¿Y por qué misterio? porque no sabemos qué es lo que va a pasar el próximo segundo. Todo es nada en el aquí y ahora.

Si estamos ocupados y pensando en algo específico, debemos entender que nada ocurre en el aquí y el ahora. Si nosotros les preguntamos ¿qué problema tienen hoy, ahora, en este instante? La respuesta es ninguno, porque en el ahora no existe el problema, sino que éste solo forma parte de nuestro futuro.

A lo que queremos apuntar con esto es a que generalmente tenemos una tendencia a remontarnos al pasado y a veces culparnos por los hechos acontecidos y por estar pendientes de nuestro futuro, lo que nos genera ansiedad.

Todo cambia y sigue cambiando, y si no sostenemos no sólo lo material, sino lo espiritual, todo se desmoronará. Por ejemplo, si no cuidamos un jardín, literalmente se echará a perder, de la misma manera que si no cuidamos nuestra salud, la misma también se perderá.

Acá hacemos un paréntesis para conocer la definición que realiza la Organización Mundial de la Salud sobre la salud. Dicho organismo sostiene que la salud es un estado de completo bienestar físico, psíquico y social. Estos tres aspectos son los que hacen a la salud, por lo que debemos mantener dichos pilares en equilibrio.

Puesto que sabemos que la transición es de carácter inevitable, la idea de muerte o de pérdida juega un papel importante en la forma en que vivimos nuestras vidas.

Muchas veces jugamos con el concepto de “ahora no, sino más tarde”, y acá la pregunta sería... ¿por qué no ahora?

Podemos volvernos egoístas, arrogantes, aislados o incluso desarrollar comportamientos de riesgo para tratar de entender la tragedia de la vida y la nuestra. Entonces, ¿qué nos enseña a hacer la contemplación al respecto? la respuesta está en el conocimiento, en la introspección, que vamos a lograr con la meditación.

Nuestros estados de ánimo cambian como las estaciones, y la impermanencia nos ayuda a soltar lo que no nos sirve, lo que nos genera ideas negativas o lo que nos lastima cuando nos aferramos a personas, lugares y cosas que ya no nos sirven.

La vida no es más que un viaje de experiencias, es un descubrimiento. Esto significa que tenemos necesidades que nos impulsan, hacia adelante y hacia arriba. Estamos aquí para hacer, experimentar, participar y contribuir a este gran diseño llamado vida.

De igual manera, podemos decir que la impermanencia es evidencia de cambio, y si intentan lograr la introspección en la meditación y conocerse, van a poder contemplarse en el silencio y van a ver cómo mirando a su alrededor, todo está cambiando lentamente con la misma seguridad que el mundo está girando.

Por todo lo dicho, la impermanencia les va a ayudar en este proceso, ya que todo siempre termina y siempre todo comienza de nuevo.

La impermanencia puede ser la única garantía en la vida, así que lo que les proponemos es aceptarla. Nunca olviden que cada situación, ya sea dolorosa o alegre, conlleva una oportunidad oculta de convertirse en algo maravilloso no solo para ustedes, sino también para los demás.

Para finalizar les compartimos una metáfora. La mariposa es hermosa, con sus bellas alas y múltiples colores, pero antes de serlo, fue oruga. Por eso, para ser mariposa, primero deben ser oruga. Si no creen en sus sueños, nunca se prepararán para los cambios, y si no dejan de ser oruga, nunca volarán.

Ahora les vamos a compartir 7 acciones para entender y vivir la impermanencia, y les proponemos que lo pongan en práctica al meditar, ¿se animan? En primer lugar, se recomienda reconocer que la vida es cambio, es decir, absolutamente todo lo que nos rodea y todo lo que somos, cambia.

En segundo lugar tenemos que aceptar que no somos inmortales y que nadie lo es tampoco.

En tercer lugar recomendamos reducir las expectativas, puesto que muchas veces las emociones y pensamientos negativos tienen más que ver con “el otro” que no podemos soltar que en nosotros mismos.

Por otro lado, debemos aceptar que nunca hemos tenido nada bajo control ni que lo tenemos ahora, ya que muy pocas cosas en nuestra vida podemos “dominarlas” o “controlarlas”. Lo que no depende de nosotros difícilmente pueda estar bajo nuestro control.

En quinto lugar podemos decir que tenemos que aprender del cambio, de la impermanencia, para comprender que la vida es un continuo cambio.

Además, es importante que al caminar, demos un paso a la vez, es decir, no queramos abarcar todo porque muchas veces no podemos. Si estamos siempre un paso más adelante, no podremos lograr el hoy y el ahora.

Y por último, el consejo óptimo para meditar, es el disfrutar. Como nos marca la filosofía del Carpe Diem que se remonta a las Odas del poeta romano Horacio, quien nos impulsaba a aprovechar el tiempo que tenemos en esta vida. De nada sirve preocuparse por lo que vendrá o lo que pasó. El presente es la experiencia y vale la pena vivirlo con toda su intensidad.

De ahí la frase “carpe diem”, que significa vivir intensamente cada día, aprovechar el día, es decir, disfrutar cada momento.

### **El arte de soltar**

Pasamos la mayor parte de nuestra vida construyendo la llamada “zona de confort”, pero es importante resaltar que nuestro espacio seguro, a veces, no es la mejor opción para nosotros.

La zona de confort es un estado psicológico en el que una persona se siente tranquila y segura, sin miedos ni ansiedad. En esa etapa mantiene una misma rutina, no asume nuevos retos y, por lo tanto, su desarrollo personal se estanca.

Estar en la zona de confort es quedarnos ahí, en donde estamos, sin querer realizar cambios o simplemente ver los cambios. Muchas personas suelen negarse a observar este tipo de cambio y prefieren estar allí, en el lugar que les da más seguridad y tranquilidad.

Para poder salir de esa zona debemos autoconocernos, ya que conocernos a nosotros mismos es un cambio en la toma de las decisiones para nuestra vida. Si no nos conocemos, tampoco sabremos exactamente a qué es a lo que queremos aspirar y en cuál de las bellas mariposas queremos transformarnos. Veamos juntos un ejemplo.

Muchas veces nos aferramos a una relación de pareja, a un familiar, a un trabajo, a una amistad o a una línea de pensamiento, pero puede ser que estos no sintonicen con lo que somos o con lo que queremos ser. Sin embargo, al mismo tiempo, la sola idea de salir de ahí es aterradora, ya que nos invade un sentimiento de incertidumbre, o miedo a la pérdida, a la soledad.

¿Y por qué ocurre esto? porque no vivimos el día a día, el aquí y ahora, y porque nos falta el autoconocimiento, nos falta el momento de iniciación a la meditación para relajarnos

y pensar qué es lo que realmente queremos de nosotros y qué es lo que nos hace realmente bien.

Aferrarnos a algo o a alguien limita el compromiso de soltar, de salir de la zona de confort, de ser conscientes que eso no es lo mejor para nosotros. Esto se ve muchas veces en las relaciones tóxicas, en las que el miedo a la soledad o a la pérdida hace que mantengamos a nuestro lado a una persona y que nos aferremos a ella quizá no de una manera sana.

## **El apego y la libertad**

Según la psicología, el **apego** es la relación afectiva más íntima, profunda e importante que establecemos los seres humanos.

Este apego afectivo se caracteriza por ser una relación que es duradera en el tiempo, suele ser estable, relativamente consistente, y es permanente durante la mayor parte de la vida de una persona.

Asimismo, es un lazo afectivo especial que se genera con personas significativas del entorno, y el mismo es muy importante, porque influye sobre la construcción de nuestra personalidad, de nuestra forma de ser. Por eso va a condicionar, de alguna manera, cómo seamos en la etapa.

Sin embargo, cuando no podemos manejar ese apego que tenemos con una persona, nos convertimos en dependientes de ella misma.

Pero... ¿Cómo se relaciona el apego con la meditación? Justamente, cuando necesitamos liberarnos y soltar ciertas personas o circunstancias que no nos hacen bien o que no nos permiten vivir el hoy y el ahora, podemos meditar para poder salir beneficiosos de la situación, sumado al proceso de autoconocimiento e introspección.

Recuerden esto: todo a lo que se aferran, o por lo que tengan una gran dependencia emocional, es el reflejo de un aspecto que deben trabajar en ustedes mismos, porque el día de mañana, lo único seguro es que van a tenerse a ustedes mismos. Por lo dicho, deben lograr alcanzar una suficiente confianza en cada uno para autoconocerse y determinar qué camino tomar.

Confiar en ustedes mismos es una de las mejores decisiones que pueden tomar. Puede que ahora les cueste imaginar su vida sin esa persona o sin ese objeto, y se pregunten cómo salir de esa zona de confort, pero se darán cuenta de la incomodidad que sienten muchas veces, y cada vez que realicen ejercicios de meditación y respiración como los que hemos visto, verán que la mente se amplía y que esto nos permitirá empezar a ver las cosas desde otro lado y nos facilitará la toma de decisiones.

¡Es estar acá y ahora! no se olviden, es un encuentro entre una sola persona, y esa persona son ustedes mismos, y nadie más. No tengan miedo de encontrarse, ni de autoconocerse, ya que este es el punto de partida para la búsqueda del cambio.

Ahora vamos a compartirles algunas claves para soltar el pasado y comenzar desarrollar ese potencial personal que tienen y para poder lograr un crecimiento personal en la meditación. Pero como todo, sepan que nunca existe la fórmula mágica para transitar por todo el proceso emocional que implica soltar sin sentir dolor, tristeza, miedo o duda, pero quizá estos consejos les ayuden.

La primera clave es vivir y expresar el dolor. Cuando algo se termina, ya sea por decisión propia o porque otro lo decidió así, duele; y cuando algo duele mucho, lloramos. Lo importante es no juzgarse por llorar, por el sufrimiento, puesto que solo nosotros sabemos lo mucho que nos dolió, por lo que tenemos que honrarnos a nosotros mismos y darnos el tiempo necesario para sanar.

No tenemos que huir de nuestro dolor, no lo reprimamos, no busquemos taparlo con otra persona, ya que eso sería una falta profunda de respeto hacia nosotros y hacia el otro. No obstante, tampoco tenemos que enfrascarnos en el dolor para siempre.

La segunda clave es evitar las exposiciones innecesarias. Analicémoslo mediante un ejemplo: cuando nos encontramos en un proceso de duelo tras una ruptura de pareja, es normal querer buscar formas de remediar lo que pasó, de que las cosas vuelvan a ser como antes, pero eso ya no es así, dado que ya nada volverá a ser igual. Para ello, lo mejor es aceptar lo que pasó y evitar el contacto con la persona a toda costa, es decir, no debemos buscarla en redes sociales, no escribirle, etc.

La tercera recomendación es tratar de poner límites a los pensamientos negativos. Es normal pensar cosas tristes o malas cuando uno se encuentra en un período de duelo y vulnerabilidad, pero hay un momento en el que ustedes mismos deben chasquear los dedos y poner límites.

Acá es esencial buscar maneras de despejar un poco la mente, y para ello podemos meditar, para lograr el autocontrol. De lo contrario, solo van a vivir en el pesimismo y tristeza, sin poder avanzar.

En cuarto lugar podemos decir que siempre tenemos que hacer cosas nuevas. Anímense a hacer aquellas cosas que no hicieron antes o que no hacen desde hace mucho tiempo, ya que eso los ayudará a canalizar su energía en nuevos proyectos. Esto no significa que el dolor vaya a desaparecer, pero les aseguramos que dolerá menos y aprenderán a autocontrolar las emociones.

La quinta recomendación es que siempre que mediten y logren el autocontrol, trabajen en el amor propio y, sobre todo, en aumentar la confianza en ustedes mismos. No tienen que frustrarse si la primera vez no sale como esperaban, por ejemplo, si la primera vez que meditan no pueden lograr al 100% la concentración.

Hagan todo lo posible para que la compañía con ustedes mismos sea lo más placentero y confortable posible; confíen tanto en ustedes mismos que, cuando se presente un problema, detrás de todas las reacciones iniciales siempre tendrán la confianza en que van a saber resolverlo, porque solo ustedes son el único al que necesitan.

Y por último, pero no por eso de menor importancia, siempre deben apoyarse en las personas que les hagan bien, en las que sumen a su vida. Rodéense de aquellos que los aman y han estado con ustedes en las buenas, en las malas y en las peores, ya que seguramente van a ser un gran apoyo.

## **El autoconocimiento**

De todo lo que hemos visto hasta ahora, ¿cómo podemos asociar el autoconocimiento con la respiración y la meditación? ¿Qué es la meditación de autoconocimiento? Durante la meditación, la autoconciencia se desarrolla al reconocer los pensamientos y sentimientos internos que surgen a lo largo de la práctica.

La meditación de atención plena permite que el tiempo y el espacio se centren sin influencia externa, ya que tiene como objetivo reconocer pensamientos y patrones emocionales sin juzgar.

Meditar no es sólo un entrenamiento de la mente para alcanzar mayores niveles de bienestar y paz interior. Es, al mismo tiempo, una magnífica herramienta para conocerse mejor.

Pero... ¿Cómo puede ayudarnos la meditación a conocernos mejor? Veamos los 5 propósitos de esta búsqueda.

- Las técnicas de meditación como el *mindfulness* están centradas en tomar conciencia de nuestro estado corporal, mental y emocional, y a adoptar la figura del observador. Este observador es una parte de nosotros que tiene el privilegio de ver las cosas con perspectiva. Cuanto más lo practiquemos, menos identificado y apegado nos sentiremos a nuestros pensamientos, actos y emociones
- Al entrar en estado meditativo, solemos estar más receptivos a descubrir aspectos de nosotros que no conocíamos. Si usamos técnicas como la visualización puede que recibamos información nueva que haga cambiar nuestro prisma.
- Además, como aprendimos, tenemos que practicar el aquí y el ahora, ya que meditar justamente es poner en práctica ésta premisa. Vivir el presente como ya hemos reiterado en varias ocasiones.
- A la vez, recuerden que al meditar estamos aumentando la frecuencia de nuestra vibración y, en consecuencia, nuestro grado de plenitud o bienestar.
- Finalmente diremos que cuanto más meditemos, más corazas soltamos y más se abre nuestro corazón. Esto permite volver a conectarnos más fácilmente con la naturaleza o con otras personas. Hemos llegado a un punto como sociedad de desconexión muy grande, y de allí la importancia de reconectarse con nuestra esencia.

## **El ego**

El ego y la conciencia equilibran nuestra energía a través de ejercicios de respiración: técnicas simples y accesibles para energizarse cuando estamos cansados o dispersos, y para calmarnos cuando estamos turbados o ansiosos.

Muchas veces nuestro ego no nos permite encontrarnos con nosotros mismos, no nos deja avanzar, ya que nos creemos que así estamos bien.

En latín, la palabra ego significa “yo”, pero en psicología, el término se utiliza para hacer referencia a la instancia psíquica que permite que un individuo se reconozca a sí mismo y a su propia personalidad.

Cuando la gente habla de ego generalmente se centra solo en lo negativo y lo tratan como algo desfavorable. Hoy en día, dado el avance de la tecnología y las redes sociales solemos recibir constantemente mensajes que alimentan nuestro ego negativo, y allí se fomenta el individualismo exagerado, con la idea de sobresalir en todo el potencial a nivel intelectual y físico cueste lo que cueste.

¡Pero cuidado! No nos quedemos con la idea del ego negativo, ya que debemos encontrarnos con nuestro ego positivo, relacionado con la búsqueda del cambio, de la impertinencia, del pensamiento positivo y de la mirada hacia el hoy. Así, este ego positivo nos determina la forma de actuar, esperando ese tan ansiado cambio que buscamos, pero siempre desde otra mirada.

Para dar cierre a este tema les proponemos hacer un sencillo ejercicio para ir adquiriendo la práctica. Siéntense en un lugar tranquilo, cierren los ojos y centren su atención en la respiración. Cada vez que inhalen, visualicen cómo entra luz de su interior y cada vez que exhalen cómo sale humo negro hacia el exterior. Repitan hasta que el humo se vuelva blanco. Esperamos que este ejercicio de visualización les sea útil y se convierta en un hábito diario, de ser posible.

### **Meditación de enfoque**

La **meditación de enfoque** es una forma de cuidado personal que puede mejorar la capacidad de atención, reducir el estrés y mejorar la salud mental.

Esta meditación, también conocida como meditación de atención enfocada, es un tipo de meditación de atención plena que puede ayudarnos a aumentar la conciencia del momento presente, ya que en lugar de intentar vaciar la mente, este estilo de meditación consiste en centrar la atención en un objeto o una sensación física, como la respiración. Todo lo que necesitamos para comenzar a experimentar los efectos positivos de la meditación son unos minutos, un espacio tranquilo y un objeto de atención.

Esta es una excelente técnica de meditación para principiantes, ya que no requiere un practicante de meditación ni ningún entrenamiento previo. Sin embargo, a los no meditadores les puede resultar más fácil comenzar con meditaciones guiadas.

Veamos juntos el paso a paso para efectivizar la meditación de enfoque:

- Primero tenemos que establecer un punto focal. Los meditadores experimentados pueden elegir un objeto de atención, pero es probable que a los principiantes les resulte más fácil concentrarse en la respiración
- Luego debemos sentarnos en una posición cómoda, erguidos, manteniendo la espalda recta, y colocar los pies planos sobre el suelo y permitir que las manos descansen suavemente sobre las rodillas
- Después liberaremos cualquier tensión física, y para ello les recomendamos que comiencen tomando varias respiraciones profundas, inhalando durante cuatro

segundos, sosteniendo durante cuatro y exhalando durante seis. A la vez, sería bueno mover los hombros hacia abajo y lejos de las orejas para liberar la tensión en el cuello y los hombros

- Ahora tienen que cambiar la atención a la respiración. Para esto cierren los ojos y concéntrense en su respiración. Presten atención a cómo sube y baja su pecho, la sensación de la respiración que sale de su boca o fosas nasales y el ritmo de los latidos de su corazón. Cada vez que su mente divague o se vaya de la foto de la observación aquí y ahora, habrá que regresar lentamente la atención a la respiración.

A continuación les compartimos algunos consejos para efectivizar esta meditación:

- Primero tenemos que determinar el tiempo para la meditación. Para eso les recomendamos asignar sesiones cortas, empezar de a poco, como todo nuevo hábito, ya que la meditación requiere práctica. La idea es comenzar con cinco minutos con el objetivo de prolongar las sesiones en el tiempo.
- El siguiente consejo tiene que ver con ser consistentes, es decir, programar una sesión de meditación a la misma hora todos los días para poder incorporar rápidamente a su rutina diaria. Muchos meditadores prefieren la meditación matutina porque normalmente hay menos distracciones al comienzo del día y puede ayudar a comenzar con el pie derecho. Lo fundamental es tener paciencia, puesto que comenzar un nuevo hábito no siempre es fácil y es normal sentirse frustrado al principio.
- Otra recomendación es conocer y explorar otro tipo de meditaciones, como por ejemplo, la meditación de monitoreo abierto, que mejora el pensamiento divergente y la capacidad para desarrollar nuevas ideas; o la meditación Vipassana, que consiste en ver las cosas tal como realmente son. La meditación Vipassana es una de las técnicas más antiguas de meditación de la India. Fue redescubierta por Gotama el Buda hace más de 2.500 años y fue enseñada por él como un remedio universal para males universales, es decir, como un arte: El arte de vivir. Esta técnica no sectaria tiene como objetivo la total erradicación de las impurezas mentales y la resultante felicidad suprema de la completa liberación. Además, de la misma manera que empleamos los ejercicios físicos para mejorar la salud del cuerpo, la Vipassana puede ser utilizada para desarrollar una mente saludable. Quizá no es una técnica muy conocida, por eso los invitamos a ver un video para aprender más sobre la misma.

## **La atención plena de la meditación**

Sintetizando y repasando lo que hemos estudiado hasta ahora podemos decir que “Mindfulness”, “meditación”, “atención plena” y “conciencia plena” son algunos de los términos más populares de los últimos tiempos.

Existe una amplia variedad de opiniones y percepciones en torno a estas palabras y, pese al escepticismo sobre si la meditación se basa o no en la ciencia, muchos de nosotros ya tenemos una imagen específica en nuestra mente cuando pensamos en la meditación, dado que nos imaginamos a alguien sentado serenamente con las piernas cruzadas, con las manos apoyadas en las rodillas mientras emite el sonido “Om” una y otra vez.

Todos los días solemos aprender más sobre el concepto de atención plena y, a medida que sumamos más conocimiento acerca de este concepto, más nos encontramos a nosotros mismos y podemos mejorar nuestras habilidades para lidiar con el estrés y con problemas de concentración.

Es por eso que podemos decir que la meditación plena nos permite experimentar el aquí y ahora donde no solo importan nuestros sentimientos, sino también los pensamientos.

La realidad es que, como ya sabemos por lo que hemos recorrido, no necesitamos ningún equipo en particular para meditar. Se puede realizar en cualquier lugar, siempre y cuando puedan concentrarse en la respiración, en las sensaciones del cuerpo y en los pensamientos, los olores, los colores, y en cada una de las visualizaciones.

Es así como la atención plena nos ayudará a combatir el estrés, por ejemplo. Debido a que esta es una emoción desagradable, tendemos a reprimirla, ignorando los factores que lo generan. Sin embargo, a través de las prácticas de atención plena, podremos transitar más fácilmente las emociones incómodas como el estrés, aprendiendo a vivir con ellas, recuperando nuestro sentido de tranquilidad y de seguridad.

La práctica regular de la meditación no sólo hace que sea más fácil lidiar con el estrés y la ansiedad, sino que también ayuda a permanecer en el momento presente, lo que permite conciliar el sueño más fácilmente sin quedar atrapado en pensamientos que nos mantienen despiertos por la noche.

El impacto positivo de un sueño de calidad repercute en nuestra vida diaria y nos proporciona más energía para atender nuestras necesidades y responsabilidades. Además, la meditación tiene efectos positivos en la calidad del sueño tanto a corto como a largo plazo.

Durante el día, resulta más fácil evitar los pensamientos que provocan la ansiedad, ya que nuestras labores diarias sirven como un distractor. Sin embargo, por la noche puede ser más difícil conciliar el sueño, ya que las preocupaciones o los pensamientos ansiosos

salen a flote. Por eso, practicando con regularidad la meditación, invitan a su mente, que a menudo está atascada en el pasado o planeando el futuro, a estar en el momento presente.

Desafortunadamente, no todo en la vida resulta como queremos y esto lo experimentamos casi a diario. De hecho, el desarrollo de la conciencia hace más sencillo darnos cuenta y, en última instancia, aceptar esas partes de nosotros y de nuestra vida que son difíciles de sobrellevar, incómodas o perturbadoras.

La atención plena nos va a ayudar a poder tener la resistencia suficiente dentro de nosotros mismos y cuando aceptamos que tenemos dificultades en tiempos de cambio o que sentimos algo desagradable, nuestra capacidad para navegar la situación con compasión y cuidado aumenta gradualmente.

A veces nos molesta que una situación no salga según lo planeado y, al contrario de lo que muchos de nosotros pensamos, la meditación de atención plena nos propone que seamos felices con todo lo que se nos presenta en la vida.

Además podemos decir que es posible tener un enfoque de la vida tolerante y equilibrada. Cuando aceptamos la vida tal como es, nos estamos dando un descanso, dejando espacio para sentir las emociones que queremos, a pesar de los desafíos que enfrentamos en la vida y que a veces no nos permite avanzar.

De igual manera, para mejorar y favorecer las relaciones interpersonales y para la comunicación también es útil la meditación, sea individual o grupal, ya que al disminuir las tensiones y los pensamientos negativos, estamos en condiciones de enfrentarnos al mundo y a las personas día a día desde otro lado, desde otra perspectiva.

Cuanto más profundicen en su práctica, más presente estarán en sus relaciones interpersonales y emocionales. En el aquí y el ahora podrán sentir la calidez de una relación íntima o disfrutar de una conversación divertida.

Además, si observan su mente sin juzgar, podrán ver más claramente cómo reaccionan ante diferentes situaciones y personas. Esta mayor conciencia les permitirá comprenderse mejor a ustedes mismos y comprender mejor a las personas con las que se comunican para así establecer límites saludables y atender sus necesidades.

También aprendimos que, por lo general, cuando comenzamos algo nuevo, queremos hacerlo a toda velocidad sin perder el ritmo. Por ejemplo, imaginen que quieren adquirir el hábito de escribir y creen que el primer paso es seguir un régimen estricto, como escribir durante una hora todos los días.

Sin embargo, debemos hacer nuestro mejor esfuerzo para comenzar a un ritmo lento y controlado. Así, progresamos mientras disfrutamos del proceso y al mismo tiempo nos

conocemos a nosotros mismos, en lugar de sentir que fracasamos y optamos por renunciar cuando no logramos las tan altas expectativas que nos proponemos.

Si experimentan pensamientos similares al iniciar el hábito de meditar, ya sea que sientan que no tienen tiempo o que les resulte incómodo estar presente con ustedes mismos y con su mente, pueden comenzar meditando sólo durante unos minutos.

Por ejemplo, el primer día pueden realizar una meditación de un minuto y simplemente el hecho de sentir los efectos de esta práctica de 60 segundos les facilitará el siguiente paso hacia una meditación de tres minutos la próxima vez. Al día siguiente, su disposición a dedicar algo de tiempo y practicar durante cinco minutos la atención plena puede surgir de forma natural, y quizás aumenten el tiempo que le dedican a la meditación de consciencia plena hasta diez minutos al final de la semana.

Si son nuevos en la meditación o regresan a ella después de haber hecho una larga pausa en su práctica habitual, puede que no sea fácil que se mantengan constante en la práctica, especialmente si están atravesando momentos difíciles.

Es por eso que existen distintos tipos de mecanismos y estrategias de afrontamiento que muchos de nosotros utilizamos de manera predeterminada cuando intentamos superar las dificultades. Estos recursos pueden no ser tan beneficiosos a largo plazo, ya que suelen ser herramientas a las que recurrimos por la fuerza del hábito. Así que en lugar de comenzar con una práctica de 30 minutos de inmediato, lo ideal es dar pequeños pasos y aumentar gradualmente el ritmo a lo largo del camino; esto ayudará a adoptar el enfoque de comprensión necesario para seguir.

Con el tiempo, establecer este hábito con paciencia y tomarse unos minutos para interrumpir un día ajetreado será un gran recurso. Por lo tanto, la meditación de consciencia plena se convertirá en una estrategia segura que podrán utilizar para superar los tiempos difíciles.

A lo largo de este curso hemos ratificado que la meditación guiada suele ser un elemento muy importante cuando se nos dificulta realizarlo por nuestros propios medios, o cuando existen muchos distractores que no nos permiten estar en el ahora.

Quizás por momentos sientan que requieren apoyo y guía, incluso en asuntos en los que han estado trabajando por algún tiempo y se sentían bastante seguros de transitarlos por su cuenta.

Al igual que en todos los aspectos de la vida, ya sea en la escuela, en el trabajo y en las relaciones, también pueden tener el apoyo de una meditación guiada de vez en cuando.

Esta guía puede ser una voz suave que los invite a tranquilizarse y a dejarse envolver por el sonido de la práctica.

Existen muchos tipos de meditaciones guiadas, ya sean virtuales, presenciales, individuales o grupales. Sólo necesitan sentarse cómodamente y crear un espacio tranquilo para ustedes. Además es esencial elegir una práctica de meditación que les atraiga, dado que hay una amplia variedad de temas, como autocompasión, aceptación, ansiedad, sueño, motivación, entre otras.

Asimismo, no deben olvidar que cualquier persona puede meditar, ya que meditar no es para “algunos”, sino para “todos”.

Lo que ocurre es que cada uno lo logrará en diferentes tiempos, aspectos, formas y maneras. Muchos con meditación guiada, otros solos, otros con música y otros mediante la visualización de objetos, figuras y colores. Solo debemos aprender a colocar la mente donde tiene que estar, tenemos que educarla, generar hábitos, y comportamientos distintos con cada tema y meditación.

También, como aprendimos, otra forma de acompañar nuestra meditación es mediante la música, de aquella que nos genere sensaciones de paz y armonía. A veces faltan las palabras pero todo se expresa en la música, puesto que una canción puede evocar sentimientos indescriptibles o llevarnos a un viaje en un período muy particular en el tiempo.

Además de las meditaciones guiadas, la música relajante también se adapta al flujo de la mente y del cuerpo en esos momentos de atención plena. Si aún no lo han experimentado, pueden entregarse a un ritmo que les guste mucho mientras realizan una práctica de conciencia plena.

De igual forma, es posible meditar con sonidos de la naturaleza, como el viento, las olas del mar, o las gotas de lluvia, así como con melodías rítmicas, canciones lentas, armonías simples o canciones que nos transmitan a otra etapa de nuestra vida, como por ejemplo, a la niñez, y con la cual nos queramos conectar.

Mucho de esto ya lo hemos reiterado una y otra vez a lo largo de los módulos, pero sepan que siempre es fundamental pensar que cada uno de nosotros es único e irrepetible.

¿Qué queremos decir con esto? Que la observación, el lugar, la música, el tiempo de meditación, con quien lo hacemos y todo lo que armemos alrededor de nuestro espacio de meditación es muy personal.

Nosotros recomendamos que cada uno pueda empezar a visualizar su espacio, su lugar de pertenencia, los olores, los colores y la música, ya que estos indican algo muy

característico de cada persona. Es más, podemos conocer al otro mediante estas características.

De allí que quizás lo que para uno de mis compañeros es útil para lograr el estado de plena conciencia en el aquí y ahora, no sea útil para mí. Tengamos en cuenta estos aspectos que facilitarán nuestra manera de poder lograr encontrar lo que para nosotros es importante y para poder reconocer nuestro espacio.

Antes de finalizar les vamos a compartir un extracto de un texto de Satya Narayan Goenka en Berna, oriundo de Suiza, que fue uno de los principales maestros de la meditación Vipassana. Es un hermoso texto que les recomendamos que lo lean completo, ya que les va a servir para complementar y experimentar todo lo que hemos estado trabajando hasta ahora.

“Todos buscamos la paz y la armonía, porque carecemos de ellas. De vez en cuando todos experimentamos agitación, irritación, falta de armonía, sufrimiento; y cuando padecemos la agitación, no guardamos esta miseria limitada en nosotros, sino que continuamente la distribuimos a los demás. Una persona desdichada impregna el ambiente que le rodea de agitación, y quienes estén cerca de ella también se alteran, se irritan. Ciertamente, ésta no es la manera adecuada de vivir. Tenemos que vivir en paz con nosotros mismos y en paz con los demás porque, en definitiva, los seres humanos somos seres sociales que vivimos dentro de una sociedad interrelacionada. ¿Pero cómo vivir en la paz y armonía internas, y mantenerlas para que los demás puedan también vivir en paz y armonía? Para poder librarnos de nuestra agitación, tenemos que conocer la razón básica de la misma, la causa del sufrimiento. Al investigar este problema, nos damos cuenta que nos sentimos agitados en cuanto generamos negatividades o contaminaciones en la mente. La negatividad, la contaminación o la impureza mental, no pueden coexistir con la paz y la armonía. ¿Cómo empezamos a generar negatividades? También ahora nos damos cuenta, al investigar, de qué nos sentimos desdichados cuando estamos con alguien que se comporta de una manera que no nos gusta o cuando sucede algo que nos desagrada. Cuando ocurre algo que no deseamos, surge tensión en nuestro interior y también surge cuando no ocurre o existen obstáculos para que se cumpla algo que deseamos, y con todo ello empezamos a atar nudos en nuestro interior. Y como durante toda la vida van a suceder cosas que no queremos y las queridas puede que sucedan o puede que no sucedan, no cesamos en este proceso de reacción de atar nudos - nudos gordianos - que

hacen que toda la estructura física y mental esté en tensión, llena de negatividades, convirtiendo nuestra vida en continua desdicha.”