

Profundizar en la práctica personal

1. La meditación real es cómo vives tu vida.
2. Para poder vivir plenamente, debes estar presente en tu vida.
3. Para estar presente, ayuda el prestar atención intencionadamente a tus momentos. De lo contrario te perderás muchos de ellos.
4. Es necesario prestar esta atención de forma intencionada, en el momento presente, y sin juzgar, a cualquier cosa que surja interna o externamente.
5. Esto requiere una gran cantidad de bondad hacia ti mismo/a, algo que desde luego te mereces.
6. Para conseguirlo ayuda recordar que bueno o malo, placentero o desagradable, el momento presente es el único momento en que estamos vivos. Por tanto es el único momento para aprender, crecer, darnos cuenta de qué está pasando realmente, encontrar algún grado de equilibrio, sentir y expresar emociones como amor y aprecio, y hacer lo que sea necesario para cuidarnos. En otras palabras, encarnar nuestra fortaleza, belleza y sabiduría intrínseca, incluso frente al dolor y el sufrimiento.
7. Por tanto, una relación amorosa y gentil con el momento presente es importante.
8. Para ello aprendemos a descansar, con consciencia de lo que está ocurriendo interna o externamente, momento a momento. Es más sentir que pensar.
9. La práctica de meditaciones formales e informales son formas específicas con las que puedes enraizar, profundizar y acelerar este proceso. Por tanto, es útil reservar un tiempo para la práctica diaria de forma regular – quizás despertándote quince o veinte minutos más temprano de lo que regularmente haces, para dedicarte unos momentos a ti mismo.
10. Es importante prestar atención a nuestros momentos lo mejor que podamos, pero sin juzgarnos por cómo lo hacemos
11. No estamos tratando de crear un sentimiento o experiencia especial, sino simplemente darnos cuenta de que este momento ya es muy especial, porque estamos vivos y despiertos en él.
12. Esto es difícil, pero vale la pena.
13. Requiere mucha práctica.
14. Muchísima práctica.
15. Pero tienes muchos momentos – y podemos tratar cada uno de ellos como un nuevo comienzo.
16. Siempre hay nuevos momentos para abrirnos, si nos perdemos alguno.
17. Hacemos todo esto con muchísima auto-compasión.
18. Y recuerda que tú no eres tus pensamientos u opiniones, tus gustos o disgustos. Éstos son más bien patrones del tiempo en tu mente, de los que puedes ser consciente, como nubes moviéndose en el cielo. Por tanto no debes quedar aprisionado por ellos.
19. Ofrecerte amistad de esta forma es una aventura de por vida, y es muy poderosa.
20. Pruébalo unas semanas – crecerá en ti.