Día 13 – Lectura



SIN ESFUERZO AÑADIDO

Del vacío del sabio surge la quietud. De la quietud, la acción. De la acción el logro.
CHUANG TZU

Esta actitud mindfulness va completamente de la mano con la anterior: la paciencia, es decir, permitir que se den las cosas tal y como son, a su ritmo, sin el esfuerzo de cambiarlo.
Al soltar esta pretensión, permitimos que el cambio comience a suceder espontáneamente y que la vida suceda con naturalidad.
Pero, ¿qué es eso de dejar que la vida suceda?

EL ÁRBOL IMPACIENTE

Érase una vez un gran árbol conocido por todo el prado como Sami.
Sami era un árbol muy bonito, pero siempre quería lucir unas hojas perfectas y muy verdes, así como unas hermosas flores rosas.
El jardinero que lo cuidaba siempre le explicaba que no podía estar siempre lleno de flores. Le contaba que hay cuatro estaciones y que en cada una iría cambiando. En verano se secaría por el calor, en otoño se le caerían las hojas, en invierno pasaría mucho frío, pero cuando llegase la primavera… sería un gran árbol con hermosas flores.
Pero a Sami, aquello no le convencía. Quería las flores ya. Se pasaba el día diciendo:

“Jardinero!! échame más agua que quiero mis flores ya!!”
El jardinero se lo volvía a explicar, pero el árbol era muy impaciente y no quería entender lo que le contaban.
Cada día igual, cada día gritando y pidiendo agua y más agua. Un buen día, el jardinero se enfadó y le dijo:
“Muy bien. Si tú quieres te pondré agua cada vez que la pidas”. Y así hizo.
Al cabo de dos semanas, el árbol estaba más feo y triste que nunca.
“Jardinero, ¿Qué me pasa? No salen las flores y cada vez mis ramas están más caídas” -dijo el árbol.
El jardinero le explicó que tanto sol le había secado las hojas, y tanta agua le había estropeado las raíces. Le dijo que hay que ser pacientes, y que las cosas llegarán cuando tengan que llegar. Que no por querer correr, las cosas saldrán mejor.
Así que el árbol hizo caso a lo que le decía el jardinero. Cuando llegó la primavera, Sami se convirtió en el árbol más frondoso y bonito de todo el prado.

El silencio Transforma

Como te vas dando cuenta, en cada meditación formal y en cada práctica de acción consciente, mindfulness actúa como un *Caballo de Troya* que va facilitando el desprenderse de hábitos de no atención: algo así como un des-aprendizaje más que un aprendizaje.
Esta nueva manera de aprender requiere ejercitación y esfuerzo, pero se trata de un sentido del esfuerzo que difiere del esfuerzo que comúnmente asociamos para incorporar algo nuevo.

Es normal que cuando comienzas a meditar, sientas el deseo de **desarrollar la atención**.
Ahora bien, cuando ambicionas desarrollar esta nueva habilidad mediante la voluntad y el esfuerzo, justamente allí radica que la mente, con sus filtros, experiencias y mandatos, se aferra y se confunde.

Necesitas tiempo y el cultivo de la paciencia para darte cuenta.

Afinar tu instrumento

Es por esto que en la raíz del mindfulness se habla de **esfuerzo sin esfuerzo** y utiliza para la meditación la analogía de **afinar** más que de tocar un instrumento de cuerdas.
Tu instrumento debe afinarse sin ajustar demasiado las cuerdas ni dejarlas muy sueltas, se trata de entrenar un *punto medio*.
Cuando la persona que medita finalmente comienza a soltar en vez de esforzarse por alcanzar un estado de actividad particular, entonces descubre que su cuerpo y mente están naturalmente coordinados y que la reflexión atenta y encarnada es una actividad natural.

Francisco Varela

Normalmente estamos acostumbrados a lo contrario, hasta el punto de que nos es extraño “no hacer nada”, ya que nos identificamos con lo que hacemos, y, además, relacionamos este “no hacer nada” con una pérdida de tiempo. Desde ahí, elegimos añadir tensión y preocupación a nuestro día a día, es decir, damos un esfuerzo añadido.

Date cuenta de que la paciencia no es una postura pasiva ante lo que ocurre, sino una verdadera **sincronización con el flujo natural de lo que está ocurriendo**, con una postura interna de no resistencia al transcurrir de la realidad.
El discernimiento nos irá invitando a volver al centro y responder desde la calma; esto nos dará una gestión más sana de lo que nos ocurre y desde ella una respuesta adecuada al momento y a nuestro momento.

AUDIO DE INTERNALIZACION. SIENTATE A SER

Día 13 – Preguntas de autoindagación

Te invitamos a que escribas estas reflexiones en tu ***Diario Personal del Yo Profundo.***

1. Para trabajar esta actitud, es importante detectar cuáles son las situaciones y tareas que te demandan o exigen más esfuerzo, ya sea en el ámbito familiar, personal o laboral. Detente un momento e indaga:

¿En qué áreas de tu vida sientes que te esfuerzas de más?

2. Déjate sentir y observa las situaciones:

¿Reconoces qué efectos físicos, mentales y emocionales se generan en ti cuando te encuentras empujando a la vida?

3. ¿Qué creencias pueden estar en el fondo de esa necesidad de empuje o de esfuerzo añadido?

Día 13 – Claves

1. Tras la búsqueda desesperada de solución, se encuentra una no aceptación de lo que ocurre.

2. El empuje desmedido para un cambio nace del miedo a no poder sostener lo que está pasando

3. La distensión no es una postura pasiva ante lo que ocurre, sino una postura de no resistencia al transcurrir de la realidad.

Día 13 – Propuesta de acción consciente

El ejercicio de las “tres eses”

La propuesta de hoy no te demandará más de 4 o 5 minutos. Se trata que busques espacios breves de tiempo en los que puedas estar sin interrupciones estos minutos de práctica.
Siéntate de forma que tu espalda quede recta pero relajada. Si estás en una silla, mantén las piernas paralelas y los pies apoyados en el suelo. Si estás en un cojín de meditación, asegúrate de que la postura de tus piernas es cómoda y estable. Cundo ya tengas la postura elegida, realiza unas cuantas respiraciones conscientes, las que necesites para calar tu mente y tu cuerpo.

Realiza este sencillo ejercicio de las tres “eses”, porque en él “soltamos, sonreímos y sentimos”. Si te ayuda, puedes mantener durante el mismo con los ojos cerrados.

Suelta: haz un recorrido por tu cuerpo, desde la cabeza a los pies, soltando cualquier tensión que encuentres en él. Recorre cada parte, indicando mentalmente: ¡Suelta!
Sonríe: sobre todo interiormente, pero también puedes dejar que se muestre una tenue sonrisa en tu cara, sin forzar nada.
Siente: céntrate en sentir los cambios y sensaciones interiores que se producen al sentir internamente esta sonrisa.


Terapia Transpersonale
Claudia
Morassutti