

## FINAL DEL CURSO

### REPASO GENERAL

Antes de nada, si has llegado hasta aquí, **quiero darte mi más sincera enhorabuena**. No es fácil haber realizado este curso de manera autónoma, con la única guía que ofrecen estas indicaciones.

Para no perder de vista el origen de todo lo practicado hasta ahora, voy a hacer un pequeño repaso de los temas centrales del Mindfulness.

La primera semana empezamos con la primera técnica formal de meditación y sus fundamentos, que nos permite fomentar nuestros procesos atencionales e incrementar nuestra capacidad de enfocarnos y concentrarnos.

Esto nos ha facilitado comprender las limitaciones de nuestra mente (siempre saltando de un lugar a otro) y las de los demás para reducir las expectativas poco realistas. Además, también nos ha ayudado a reducir nuestra propia autocrítica.

En la segunda semana, profundizamos en la teoría y pudimos ver la relación de nuestra conducta y nuestros estados emocionales. También nos introdujimos en el amor compasivo lo que ha servido como bálsamo en estas primeras sesiones.

El siguiente punto importante que vimos es una introducción al funcionamiento de la mente, y como se asocia a la práctica del escáner corporal. Es decir, como desatar los nudos emocionales, o como ir deshaciendo los condicionamientos que, de algún modo, de manera intelectual ya sabemos que están ahí, pero a nivel práctico somos incapaces de transformar.

También hemos visto cómo aplicar la atención plena a la vida cotidiana y como ambas, práctica cotidiana y práctica formal redundan la una sobre la otra.

El amor compasivo finalmente, es la técnica que cierra el círculo y nos ayuda a cerrar nuestras propias heridas en base a la comprensión de nosotros mismos, y a ser más amables con el resto de los seres.

La conducta honesta es la base de la armonía mental y sobre ella se sustenta el resto de las técnicas contemplativas. Es decir, si no hay cierta

base de honestidad, a una persona en concreto le va a costar mucho trabajo sentarse a meditar o realizar otras técnicas cotidianas y, por otro lado, si no hay una base suficiente de honestidad, va a ser muy difícil establecerse en las técnicas formales.

La primera técnica formal de meditación (concentración) va a ser el pilar en el que se sustenta el escáner corporal. Si hay una concentración muy profunda, se disolverán condicionamientos más profundamente enraizados.

Y a su vez cuando más profunda sea la práctica del escáner corporal, más podremos abrirnos al amor compasivo.

No hay que olvidarnos de practicar con una actitud Mindfulness (no juzgar, mente del principiante, confianza etc.)

Por último, todas las técnicas, realizadas de forma sincera, se realimentan entre ellas.

Es muy importante **mantener la continuidad de la práctica.**

El resto de temas del curso, como el de la regulación emocional, o relaciones conscientes, son temas auxiliares que fomentan la idea de la importancia de **enfrentarse a ciertos conflictos para desbloquearlos** (más que resguardarse en la práctica meditativa como solución a todos nuestros problemas) y cómo el cuerpo y las sensaciones físicas, pueden ser nuestra brújula interna hacia el equilibrio.

## CONCIENCIA DE LA MUERTE Basado en las enseñanzas de Analayo (2019)

### Introducción



*Es interesante observar cómo las diferentes culturas tratan el tema de la muerte. La calavera mexicana es una manera de honrar a los muertos, en la que se representa la propia muerte de manera alegre, festiva, a partir de una concepción de ella optimista, que trata de recordar las cualidades positivas del fallecido.*

Antes de abordar este apartado, quiero añadir que este tema y las practicas contemplativas que derivan de él, cobran cierta importancia en las culturas orientales, pero no son meditaciones que se añadan estrictamente en las fórmulas de Mindfulness occidental.

En este curso, al mostrar el Mindfulness como una forma de vida, he optado por añadir el tema como una forma de tomar conciencia y fomentar la faceta existencial de la vida. Este tema y la practica asociada, podría agobiar a algunas personas.

**Si crees que no estás preparado abordar el tema de la muerte, quédate con lo que has aprendido hasta ahora, y ya volverás si quieres más adelante a este tema.**

Si, por otro lado, al ser este un tema filosófico, no estás de acuerdo con las conclusiones que nuestro aquí, no pasa nada. Pon en duda todo lo que leas a continuación. Es más, **pon en duda todo el curso, y no le des ningún crédito hasta que no lo compruebes con tu propia experiencia directa.**

### **El arte de morir**

En la cuarta semana, expliqué la ley de la impermanencia, que hace referencia a la característica natural de todas las cosas; **surgir y desaparecer.**

Durante el curso, se fomenta a que observes las sensaciones apareciendo y desapareciendo, de modo que no te apegues ni rechaces ninguna de ellas, permaneciendo así ecuánime.

Un último aspecto al que haremos en el Mindfulness, es que incluso **nuestro propio cuerpo es impermanente y algún día perecerá.**

En nuestra cultura moderna, hemos aprendido a evitar la muerte y todo lo relacionado con ella. El instinto de supervivencia, como el hecho de saber que moriremos, es suficiente para que pueda causarnos un miedo paralizador, por lo que la tendencia natural es la de distraernos o la de proyectar la muerte lejos en el tiempo.

Pero ahora que hemos empezado a practicar Mindfulness, hemos empezado a observar el propio proceso de surgir y desaparecer en nosotros mismos y con el tiempo, como ya expliqué en la *Ley de la impermanencia* a

medida que empezamos a experimentar que no hay nada sólido, nuestro miedo a la muerte, también empezará a disolverse.

Podemos liberarnos del miedo a la muerte durante la vida. Practicamos Mindfulness para poder **lograr los beneficios de la práctica aquí y ahora**, en esta vida (sino no tendría ningún sentido).

El momento presente es el único momento en el que podemos vivir.

Meditar en tu propia muerte no solo es un ejercicio para afrontarla, sino un modo de tomar conciencia de que **el momento presente es el único momento en el que podemos vivir**.

Empiezas a tener en cuenta que el mundo seguirá girando sin ti, alguien realizará tu trabajo y todas tus posesiones dejarán de ser tuyas (si alguna vez realmente lo fueron). Esto significa que del mismo modo que nadie es tan importante, todos somos importantes, es decir, **no hay nadie más importante que tú** y al mismo tiempo, **no eres más importante que nadie**.

Además, te permite permanecer con plena conciencia al encontrarte con otras personas y no dejar nada para el arrepentimiento, porque, ¿quién sabe cuándo morirán?

Al aprender de la muerte y dejar que forme parte de nuestra vida, **priorizamos las cuestiones más importantes de nuestra vida** y aprendemos a vivir más plenamente.

*¿Qué es lo que quiero hacer en esta vida?*

*¿Qué es lo que más me importa?*

Por consiguiente, el arte de morir es el arte de vivir y el arte de vivir es el arte de morir. Por tu propio beneficio, por el beneficio de todos los seres.

Para finalizar el curso, he añadido una meditación específica que aborda el tema de la muerte. Esta meditación es para ser practicada de vez en cuando (Una vez a la semana, una vez al mes o cuando tu sientas que hace tiempo que no observas tu propia muerte).

**No es una práctica estrictamente necesaria**, pero es muy beneficiosa. Quiero pedir cautela en esta meditación para la gente que

tiene mucho miedo a la muerte. **Si sientes que no puedes** afrontar esta meditación aun, **no la realices**, no fuerces.

- El momento presente es el único en el que podemos vivir.
- No hay nadie más importante que tú, pero tú no eres más importante que nadie.
- Cuando te encuentres con alguien, recuerda que no sabes cuando esa persona morirá.
- Prioriza las cuestiones más importantes en tu vida.

## **FIRME DETERMINACIÓN**

Para finalizar la parte teórica añado otra **particularidad** que se utiliza para fomentar la ecuanimidad.

*¿En qué consiste?*

Primero determinamos el tiempo que vamos a estar sentados, pueden ser 15 o 20 minutos, o si hemos empezado la práctica diaria con menos tiempo, el tiempo que honestamente consideremos oportuno.

Esta no es una práctica para hacer de manera habitual, **se suele realizar en las sesiones de grupo**, donde es más fácil enfocarse, o de vez en cuando (por ejemplo, una vez por semana). Si, de todos modos, de manera natural te surge practicar firme determinación adelante con ello y si ves que es demasiado para ti, déjalo para cuando tengas más experiencia.

Cuando hayas establecido un tiempo concreto, toma la firme determinación de permanecer sentado todo el tiempo que has fijado, elige una postura cómoda con la espalda recta y trata de mantenerte todo el tiempo de meditación sin mover las piernas, los brazos, las manos y sin abrir los ojos. Si descubres que tu espalda se ha encorvado, puedes suavemente volverla a erguir.

La firme determinación es de gran ayuda a largo plazo, toma la firme determinación de establecerte en la práctica y los beneficios llegarán.

## Referencias:

Analayo, B. (2019). Muerte. En B. Analayo (Ed.), *Meditación Satipatthana, una guía práctica* (1ª.ed., pp.131-156). Bilbao, España: Descleé De Brower.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.