

Trabajar con las dificultades

El cambio es una realidad en nuestra vida de hecho, podríamos decir que la vida misma nuestra vida misma está hecho de cambio sin embargo, muchas veces pareciera que no tenemos muy claro, como relacionarnos con esta realidad tanto interna como externa del cambio entonces en esta meditación en esta práctica vamos a explorar esta posibilidad de abrazar el cambio bajo la perspectiva de mindfulness de la atención plena y para ello Quiero invitarte a que practiques sentado sentado, aunque también puedes hacerlo acostado si quieres así que si te sientas puedes hacerlo con tu espalda erguida.

Con la barbilla ligeramente pegada hacia el pecho para que se estire la parte de atrás de tu cuello.

Las manos sobre tu regazo ya sea que estés sentado sentado sobre una silla o sobre un cojín tal vez.

Tal vez tomando algunas respiraciones profundas.

Realmente dándote tu tiempo para soltar cualquier pendiente.

De hecho la primera manifestación de cambio es justamente lo que está sucediendo en este momento en donde puedes soltar lo que sea que estuvieras haciendo antes de hacer están en tu trabajo comiendo etcétera para traer ahora tu atención hacia este momento es el momento presente tu cuerpo aquí sentado.

Y muy en particular quiero invitarte a que nos enfoquemos en un aspecto a nuestra experiencia, en dónde es relativamente fácil notar directamente Pues el cambio y esto es los sonidos Así que ahí en tu postura por momento enfoca tu atención en ésta realidad del paisaje de los sonidos como si abriera sus oídos.

A percibir los sonidos que hay en el ambiente.

Dependiendo del lugar en donde estés puede ser que alcances a escuchar algún carro pasando a lo lejos o voces?.

Incluyendo el sonido de mi voz algún pájaro cantando o incluso El sonido del silencio.

Te invito a que desde este espacio.

Simplemente estés presente con los sonidos sin tratar los de cambiar.

Sin Buscar a lo mejor algún sonido más agradable que otro.

Como si pudieras recibir con tu atención con tu conciencia a todos los sonidos.

Con esta claridad sensorial.

Y al estar escuchando los sonidos.

Es probable que te des cuenta de.

Que éstos en realidad están cambiando constantemente.

Los sonidos surgen.

Permanecen algunos Por poco tiempo otros por un tiempo mayor.

Y después desaparecen para dar pie al siguiente sonido.

Este paisaje de los sonidos en realidad está cambiando constantemente.

Checa si además de notar con tu atención los sonidos en Sí también puedes notar el cambio.

Puedes notar a los sonidos cuando comienzan?.

Tal vez cuando terminan.

Nuestra experiencia está cambiando constantemente.

Y podemos notarlo directamente a través de los sonidos, por ejemplo, en este momento.

A veces nos aferramos.

A que las cosas salgan de cierta manera Cuando tenemos una experiencia agradable, queremos que dure más o cuando tenemos alguna experiencia desagradable, queremos que dure menos.

Sin embargo cada experiencia tiene su su tiempo.

A veces querer empujar o forzar el ritmo natural de este cambio puede acarrear, nos estrés, puedo hacer no sufrir en ciertos momentos?.

Entonces te invito a que a través de notar los sonidos.

Te permitas notar esta realidad del cambio sin reaccionar en automático como si pudieras ir para la ve ando los sonidos.

Momento momento el regalo del paisaje de los sonidos.

Claro si en algún momento notas.

Que tu atención ya no está presente con los sonidos, esto también es cambio nuestra atención a veces cambia hacia otro espacio hacia un interés diferente entonces nuestra tarea es regresar nuestra atención hacia los sonidos de la forma, cómo podemos entrenar nuestra atención para que tenga una mayor Claridad o mayor balance.

Checando que realmente tu atención esté presente con los sonidos momento a momento.

Sin necesidad de ir a buscar sonidos con tus oídos.

Sino más bien permitiendo que los sonidos lleguen a ti.

Como si pudieras abrir tus oídos.

Y es curioso porque en realidad nuestros oídos siempre están abiertos.

Pero a veces nuestra conciencia no está ahí para notar los sonidos Esta es una buena oportunidad para percibir este paisaje de los sonidos momento a momento.

Cómo te relacionas con el cambio?.

Con los sonidos cambiantes.

Y no sólo eso también, cómo te relacionas?.

En general con el cambio en tu propia vida.

Puedes abrazar, lo puedes?.

Verlo con Claridad sin aferrarte.

O tal vez hay un cierto conflicto un cierto deseo de que las cosas se den de una manera o de otra.

Empecé permitir que cada cosa suceda su propio ritmo.

Puede ser una buena reflexión a una exploración acerca de nuestra relación con algo que sucede todo el tiempo que es el cambio.

Si algo de lo que podemos estar seguros es justamente de esta realidad del cambio.

Así que en los últimos momentos de esta meditación.

Te invito a que si tienes los ojos cerrados los abras.

Que también incorpores a tu atención el sentido de la vista.

Apreciando lo que tienes alrededor, si puedes ver algún árbol la pantalla de tu computadora.

Lo que sea que esté ahí presente.

Y tal vez explorar en la siguiente actividad por lo menos esta posibilidad de notar y explorar tu relación con el cambio en vivo y en directo.