



ESTUDIOS TERAPÉUTICOS
— RUTA DE LA VIDA —

Curso On-line Meditación Avanzado

Meditación y contacto interior: Integración del Bienestar

Noviembre 2021



INTRODUCCIÓN

En nuestro primer acercamiento a la meditación, pudimos introducirnos a algunos conceptos básicos de Meditación, Contacto Interior, Bienestar y Estrés. Hagamos un pequeño recuento de los conceptos más importantes:

- En la práctica de la meditación, lo más importante es el fondo y no la forma, por lo tanto tiene que ser un espacio cómodo, ajustado a nuestras necesidades y que favorezca solamente el contacto con nosotros mismos y nuestro bienestar.
- El bienestar tiene 3 grandes características que nos orientan respecto a su funcionalidad básica:
 - Tiene causas y efectos reproducibles en nuestro organismo (Ej: Endorfinas), por lo tanto, es un estado que está en nuestras manos desarrollarlo.
 - Existe un impulso interno que de forma permanente nos empuja a buscar y desarrollar nuestro bienestar. En términos biológicos es el concepto de homeostasis o equilibrio fisiológico y de una manera espiritual, esto se enmarca en el principio que dice la “tendencia natural de la vida es el bien”
 - Un requisito básico para el desarrollo del bienestar es la armonía, la cual se constituye por secuencias permanentes que son siempre iguales. Por lo tanto el ritmo es un punto trascendente para darle forma a lo que deseamos.
- La clave para comenzar a darle forma a nuestro bienestar es **vincularme o focalizar nuestra atención en sentir**, esto nos permite orientar nuestra conciencia hacia el vínculo con aquello que nos hace bien, lo cual va generando dos grandes movimientos:
 - Por una parte detiene el funcionamiento rumiante, lleno de preocupaciones estresantes a la cual esta sometida nuestra mente durante gran parte del día.
 - Por otra, comienza a generar la liberación de endorfinas que esta dada por el vínculo con aquello que nos aporta bienestar y produce la activación de la corteza cingulada anterior, que va deteniendo nuestras conductas automáticas, generando movimientos conscientes de bienestar.

El objetivo de esta segunda parte es poder avanzar en este conocimiento y aprender formas de integrar conscientemente algunas de las fuerzas fundamentales que necesitamos para estar bien a través de la meditación. Para poder hacer esto, trabajaremos durante todo nuestro curso en la Integración de la Paz, la cual es un sentimiento que nos permite sentirnos tranquilos, equilibrados, en control y con mucha claridad de conciencia frente a las diferentes situaciones en las cuales estamos involucrados, por ejemplo, nuestro trabajo, afectos, relación con nosotros mismos, con nuestra salud, historia, con aquello que nos duele o que nos produce irritabilidad y rechazo.

Entonces para comenzar veamos un aspecto básico que será necesario abordar para el desarrollo de nuestro curso.



ESPACIO Y TIEMPO PARA MEDITAR

Dr. Arturo Vega Candia.

Hemos visto la importancia que tiene el ritmo en nuestra vida, ejemplificado en aspectos como las 4 estaciones, ciclos lunares, ciclo solar, rotación tierra, latido cardiaco, ritmo respiratorio, ciclo circadiano, entre muchos otros.

Una observación importante al respecto, es que los órganos que son puntos focales del sostén, segundo a segundo, de nuestro cuerpo (corazón y pulmones), tienen el ritmo incorporado como un aspecto medular dentro de su funcionamiento. Entonces, por sentido común, comprendemos que el ritmo es algo trascendente en nuestras vidas, dicho de otra forma, cuando el ritmo se altera, se produce un grado de desarmonía, que se manifiesta como estrés en nosotros, lo cual es una llamada de atención para ajustar esta alteración. Esto lo podemos recordar en profundidad en nuestro primer texto del curso de meditación y contacto interior para abordar el estrés.

Considerando lo anterior, es que para poder darle forma a todas las potencialidades que tiene nuestro curso, tenemos que construir el espacio – tiempo donde haremos el contacto con nosotros mismos a través de la meditación. Veamos algunas sugerencias básicas para ello:

Espacio físico

- Sugerimos que sea un lugar cómodo y privado, donde podamos tener la tranquilidad que no seremos interrumpidos en la cotidianidad durante el tiempo sugerido.
- Este espacio es importante que tenga algunos elementos que favorezcan nuestro contacto interior, como música, aromas, una temperatura agradable, elementos de la naturaleza, entre otros.

Tiempo

- El tiempo que vamos a necesitar aumentará progresivamente durante el curso. En un inicio con 15 minutos para hacer el ejercicio tendremos tranquilidad.
- El ritmo semanal mínimo sugerido para el desarrollo de la meditación es de 3 veces por semana, si desean hacerlo más veces no hay ningún problema en ello.

Este lugar y tiempo de meditación que cada uno va a construir tiene por propósito generar un grado de periodicidad y estabilidad en el desarrollo del bienestar, en ese sentido no es algo rígido, ni estricto, por ende, en la medida de las necesidades que cada uno puede tener, esto puede ir modificándose o ajustándose acorde a ellas. Lo importante es que más allá de los ajustes que hagamos, siempre estemos intentando generar un ritmo estable de meditaciones.



ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL SENTIR

Dr. Arturo Vega Candia.

Ya sabemos que lo más importante a la hora de meditar es sentir, para lo cual revisaremos 3 variables que podemos utilizar a nuestro favor para potenciar este vínculo consciente que deseamos establecer. Estas son:

- **Estímulo agradable:** todas las cosas que nos agradan naturalmente favorecen que nosotros establezcamos un vínculo consciente con ellas, que las disfrutemos, que las sintamos en cada detalle, en toda su extensión. Esto lo podemos notar cuando entramos a un lugar donde nos sentimos cómodos, donde todo está ordenado, limpio o con un aroma agradable.
- **Sentido:** Cuando hay algo que para nosotros tiene un sentido especial, naturalmente nuestra atención lo capta desde una perspectiva mucho más completa. Aquí podríamos ver el ejemplo del olor de alguna comida que nos recuerde un espacio afectivo de nuestra niñez o un lugar o paisaje que para nosotros tenga un significado especial. También esto se da cuando la actividad que estamos realizando tiene un sentido especial para nosotros, como preparar una comida de agradecimiento o cuando sabemos que eso que estamos haciendo es muy importante para nuestro bienestar ahora.
- **Concentración:** El uso de nuestra concentración es nuestra habilidad innata para poder focalizar nuestra atención en aquello con lo que nos estamos vinculando, por lo tanto mientras más concentración exista, mayor vínculo consciente estaremos generando (siempre y cuando sea una concentración relajada, tranquila, desde el disfrute o la observación).

Estos 3 factores los podemos usar en pos de establecer un vínculo consciente cuando lo deseamos. Es muy importante destacar que cuando uno de ellos está en conflicto podemos echar mano a los otros dos para favorecer el vínculo consciente. Por ejemplo, si estamos haciendo algo y nos damos cuenta que no lo estamos pasando bien y necesitamos darle paso a nuestro bienestar o simplemente relajarnos un poco, pero estamos desconcentrados o dispersos, podemos inmediatamente crear un estímulo agradable en el lugar donde nos encontramos, poniendo aroma, ordenando, ventilando o quizás ajustando el lugar en donde estamos sentados, a esto además le podemos agregar el uso del otro factor, buscándole algún sentido más trascendente a la actividad que estamos realizando, lo que naturalmente nos aportará energía y ánimo para poder realizar el vínculo consciente que necesitamos en ese minuto.

