



# VIVIR EN PRESENTE

Un programa para empezar a conectar  
con el aquí y ahora, soltar el pasado,  
calmar la ansiedad por el futuro  
y habitar el momento presente.



## Introducción

Este material fue creado con la intención de ayudarte a comprender cómo funciona tu mente y tu cerebro, por qué vivimos tan estresados, y cómo podemos salir de la trampa de estar siempre en el pasado o en el futuro.

La clave está en **volver al presente**, y una herramienta poderosa para lograrlo es la meditación.

Meditar no es más que eso: una práctica para aprender a vivir con atención plena en el aquí y ahora. En este programa te acompañó a iniciarte en la **meditación mindfulness**, una práctica sencilla, accesible, laica, científicamente respaldada y adaptable a la vida cotidiana.

No importa si nunca meditaste antes. Este es un espacio de reconexión con vos, para que puedas **entrenar tu mente, calmar el ruido mental, y vivir con más serenidad y claridad interior**.

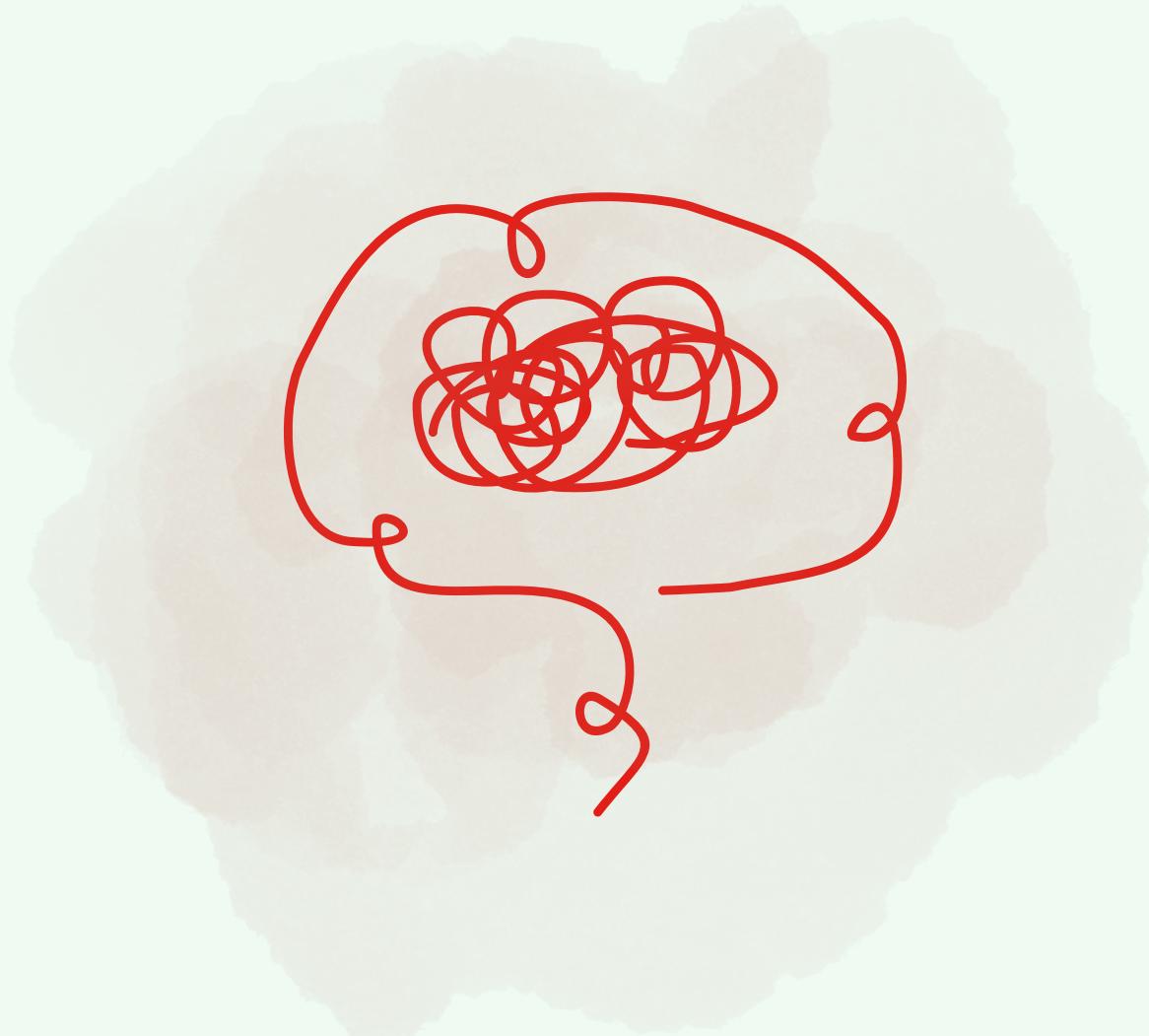
### Este PDF incluye:

- 🧠 *El cerebro, la mente y el estrés*: Para entender cómo funciona tu sistema nervioso y por qué solemos vivir en modo automático.
- 🧘‍♀️ *La meditación y el mindfulness*: Qué es, cómo se practica y qué beneficios tiene para tu mente, tus emociones y tu salud.
- 🚧 *Obstáculos y dificultades comunes*: Qué hacer cuando surgen distracciones, incomodidad o dudas durante la práctica.
- 👉 *Conclusión final + bibliografía*: Una invitación amorosa a seguir practicando, sin exigencias, con paciencia y presencia.

Espero que disfrutes este recorrido. Y sobre todo, que puedas empezar a **habitar el presente con más conciencia, libertad y calma**.



# El Cerebro, la mente y el estrés





## El Cerebro

El cerebro es la memoria del pasado, configurado por la adaptación de nuestra especie a su medio ambiente durante millones de años y por el cual cada ser humano hereda rasgos genéticos a largo plazo que tienen que ver con información para nuestra supervivencia como especie.

Por otro lado, cada uno de nosotros recibe rasgos genéticos de corto plazo heredado de una combinación exclusiva de material genético de nuestros padres y posiblemente generaciones anteriores. Esto es lo que nos hace únicos.

Tanto los rasgos genéticos de corto como los de largo plazo son nuestra herencia, quienes somos: "nuestra naturaleza". A medida que crecemos, aprendemos y vivimos experiencias propias, el cerebro va creando nuevas conexiones neuronales y el "yo" cambia.

Si no aprendemos o experimentamos nada nuevo, vamos rumbo a un destino genético limitado, porque estaremos activando solo aquellos circuitos neurológicos heredados.

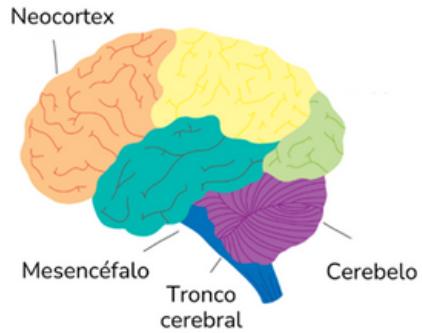
## El Cerebro y La Mente

El cerebro posibilita impulsos de pensamiento, de manera consciente e inconsciente, y actúa para controlar y coordinar tanto las funciones físicas como las mentales. El cerebro no es la mente; es el aparato físico por el medio del cual la mente se produce. Un cerebro sano y en funcionamiento contribuye a una mente sana. La mente es el cerebro en acción.

Tenemos una mente consciente y una inconsciente, entrelazadas en 2 sistemas cerebrales distintos.



La **mente consciente** tiene su base en el neocortex, que es el asiento del libre albedrio, el centro del pensamiento consciente, donde se registra todo lo que se aprende y donde se procesa la información. La disposición con que las células cerebrales se conectan en el neocortex es lo que nos hace únicos e incomparables.

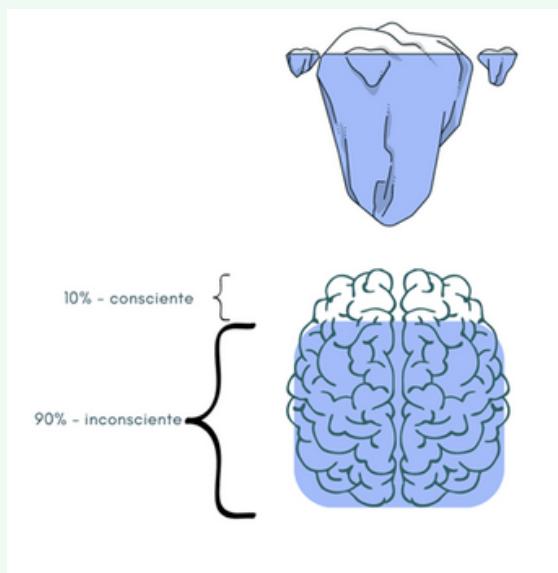


Las partes del cerebro que funcionan bajo un control subconsciente o **inconsciente** son el mesencéfalo, el cerebelo y el tronco cerebral. En general, estas regiones no tienen registros conscientes.

Nuestra mente es una máquina perfecta, tiene millones de funciones que ejecuta todo el tiempo y, dependiendo de qué funciones se trate, vamos a estar hablando de mente consciente y mente inconsciente.

## ¿Usamos el 10% de nuestro cerebro?

Similar a un iceberg, se estima que la parte consciente de nuestra mente es el 10% (la parte del iceberg que se encuentra en la superficie, lo que podemos ver), mientras que el otro 90% restante corresponde a la mente inconsciente (aquello que está bajo la superficie).





Los últimos estudios demuestran que, si no somos conscientes, **alrededor del 95%** de nuestros comportamientos provienen de la programación subconsciente.

La **mente inconsciente** es maravillosa. Por un lado, es la encargada de que estemos con vida. Se ocupa de todos los procesos automáticos para que nuestro cuerpo funcione: la respiración, la circulación, la digestión... ¡todo! Además, almacena todos nuestros recuerdos, desde que estamos en la panza de mamá. Todo el tiempo está almacenando información, que ni siquiera nos damos cuenta, y se va autoprogramando con cada una de nuestras experiencias, de modo tal que una vez aprendido lo suficiente, podemos hacer las cosas en modo automático, como caminar, andar en bici o manejar un auto. Nuestra mente inconsciente almacena todo el tiempo estímulos y guarda reacciones como respuesta automática.

Y eso está genial pero no todo el tiempo porque al final vivimos automatizados. Vivimos todo el tiempo reaccionando ante diferentes estímulos, desde una respuesta almacenada en el pasado, en vez de responder a la situación presente de forma consciente.

## ¿Cómo saber si no estás viviendo en el presente?

Si te pasas la mayor parte del tiempo sintiendo culpa, tristeza, arrepentimiento, vivís amargado y quejándote, estás viviendo en el pasado, recordando una y otra vez lo que pasó, lo que podrías o "deberías" haber hecho o dicho diferente.





Si, por otro lado, estas frecuentemente sintiendo estrés, ansiedad, preocupación, miedo, probablemente estás viviendo en el futuro. Estás imaginando todo lo que puede pasar mañana, la semana que viene, si pasa tal o cual cosa, anticipándote y llenándote de problemas que todavía no existen. Vivir en el futuro se llama también vivir en **modo supervivencia**.

Los pensamientos influyen de manera directa en nuestra salud, en las decisiones que tomamos y en nuestra calidad de vida. La mayoría de nuestros pensamientos son ideas construidas, y si los repetimos continuamente, terminan convirtiéndose en pensamientos inconscientes, automáticos.

Nuestro modo inconsciente de pensar se convierte en nuestro modo inconsciente de ser.

Solo estando conscientes, con atención plena en el aquí y ahora, podemos romper con esos patrones de pensamiento, y retomar el control de nuestra vida.

## El Estrés: sistema nervioso simpático y parasimpático

El cerebro está compuesto en un 75% de agua. Las células más numerosas son las células gliales, que tienen la función de soporte en el cerebro, tanto estructural como funcionalmente. Además de agua y células gliales, el cerebro está compuesto principalmente por células nerviosas llamadas neuronas, que son el componente fundamental del sistema nervioso, compuesto por el cerebro, la médula espinal y los nervios que controlan y coordinan las funciones del cuerpo.



Los nervios son extensiones del cerebro. El sistema nervioso sirve para conectar el entorno con el cuerpo, el cuerpo con el cerebro, y el cerebro con el cuerpo.

El sistema nervioso activa, controla y coordina las funciones corporales. Mediante nuestros sentidos, que son extensiones de los receptores nerviosos, el sistema nervioso recibe información y evalúa las condiciones tanto de afuera como del interior del cuerpo.

El sistema nervioso consta de varios subsistemas. Uno de ellos es el sistema nervioso autónomo: es el sistema de control automático y autorregulado del cuerpo, ubicado en el mesencéfalo o cerebro límbico, y actúa a nivel inconsciente.

En el sistema nervioso autónomo existen 2 sistemas que son complementarios. Lo ideal es que se vayan alternando, permitiendo así un correcto funcionamiento.

**1) Sistema nervioso simpático:** se activa principalmente cuando hay estrés, no precisamente un estrés malo, sino cuando tenemos que hacer alguna actividad que requiere energía, como trabajar o hacer ejercicio por ejemplo. La respuesta al estrés es una respuesta de supervivencia, conocida como respuesta de lucha o huida. Ante una situación de estrés, cuando la mente considera que estamos ante un desafío que exige de nosotros un esfuerzo físico, emocional o mental extraordinario, se produce en nuestro organismo una sobreactivación cuyo objetivo es poner recursos internos para hacer frente a ese reto de forma satisfactoria, entonces se activa el sistema nervioso simpático.



**2) Sistema nervioso parasimpático:** se activa cuando estamos relajados. Es el que permite hacer la digestión, reduce el ritmo cardíaco y la presión arterial, desacelera el ritmo respiratorio, aumenta el flujo sanguíneo hacia la piel y el tracto digestivo, entre otras funciones que permiten que el cuerpo se repare, recupere y acumule energía.

## Gestión sana del estrés

En una gestión del estrés sana distinguimos 3 fases: activación, acción y, finalmente, relajación o descarga, cuando se supera con éxito el reto o se adapta a la nueva circunstancia. En período de recuperación final es cuando se activa el sistema nervioso parasimpático, y permite que el organismo descance y se regenere del exceso producido.

## ¿Por qué parece que vivimos estresados?

La **supervivencia** siempre tiene que ver con anticipar o estar listo para el siguiente momento sobre la base de recuerdos pasados, nunca tiene que ver solo con el momento presente. Para la vida que llevamos en la actualidad, el significado de supervivencia se ha transformado. Nuestra interpretación de las "amenazas" ha cambiado, pero la respuesta de supervivencia sigue siendo la misma: **luchar o huir**.

Vivir con estrés es vivir en modo supervivencia y, si estamos todo el tiempo en modo supervivencia, nuestro cuerpo no tiene ni el tiempo ni los recursos necesarios para repararse y regenerarse. A raíz de esto es que pueden surgir distintas enfermedades tanto a nivel físico como emocional.



## Categorías de estrés

Como seres humanos estamos expuestos a 3 categorías de estrés:

- 1) Físico:** tiene que ver con la exigencia a nivel del cuerpo (realizar ejercicio, sufrir una caída o accidente, etcétera).
- 2) Químico:** tiene que ver con lo que introducimos en nuestro cuerpo que puede ser dañino (productos químicos, ciertos alimentos, etcétera), como también con lo que el cuerpo produce a nivel hormonal (cortisol, adrenalina, etcétera).
- 3) Emocional o psicológico:** tiene que ver con las preocupaciones a las que nos enfrentamos en la vida actual (dinero, relaciones, trabajo, etcétera).

No importa la categoría de estrés a la que estemos expuestos, la respuesta será siempre la misma: luchar o huir. Pero la realidad es que las amenazas no físicas no podemos manejarlas con la respuesta de lucha o huida: ninguna de estas 2 opciones hará que se reduzca nuestro nivel de estrés.

Además, una vez que estamos expuestos a un tipo de estrés, probablemente desencadene las otras categorías, como un espiral. Por ejemplo: una discusión (estrés emocional) hace que se contracture mi cuello y hombros (estrés físico). El dolor físico provocará que se liberen hormonas (estrés químico). Al estar en estrés, el sistema parasimpático no puede producir la relajación muscular y la reparación, por lo que el dolor físico continúa. La preocupación del dolor físico produce más estrés psicológico, y así continúa.

Cuando el estrés se prolonga en el tiempo (se vuelve crónico) y no logramos descargarlo, el sistema nervioso parasimpático no puede trabajar correctamente, lo hace que el organismo termine desgastándose, y así pueden generarse problemas físicos, emocionales y mentales.



## ¿Cómo liberarnos del estrés y recuperar el control?

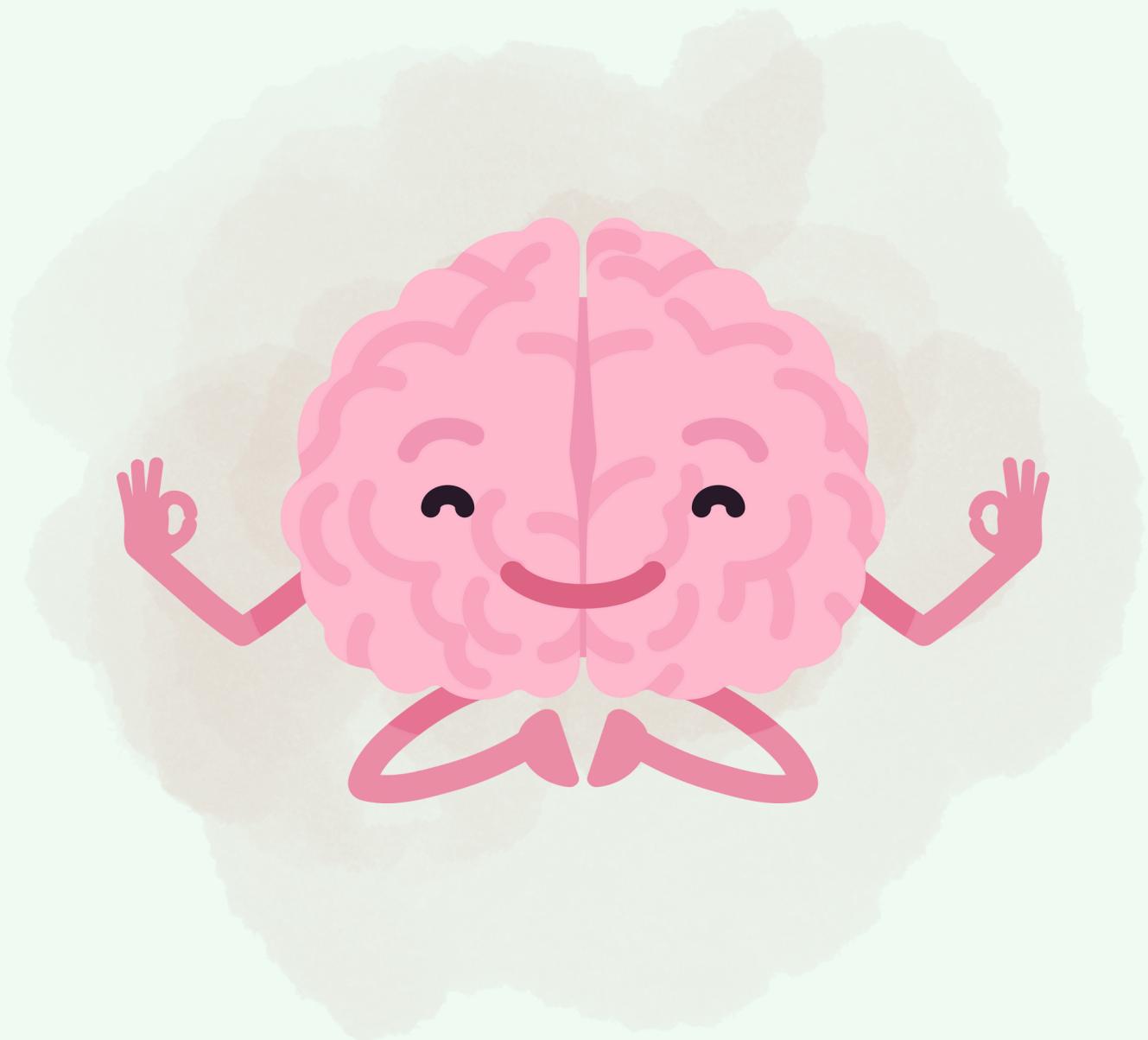
Tomando conciencia del ahora. La mayoría de los problemas que causan estrés están en el pasado o en el futuro. Son los pensamientos que no se apagan, ese ruido mental constante, lo que nos llevan a un estado de estrés sostenido.

La mente es un instrumento magnífico si se usa correctamente, el problema es que prácticamente no la utilizamos. Dejamos que la mente inconsciente controle todo.

Entonces... ¿cómo entrenar la mente? Con la **meditación**.



# La meditación





## La Meditación

La meditación es una práctica milenaria para entrenar la mente, para conocernos a nosotros mismos, desarrollar ciertas aptitudes como serenidad y claridad, y ayudarnos a vivir más plenamente. Se cree que fue practicada desde 5000 años antes de Cristo.

El objetivo central de la meditación es entrenar la atención a enfocarse en el momento presente. El pasado es una memoria y el futuro se desconoce, pero es aquí en el presente donde la vida toma lugar. Si nuestra mente divaga constantemente en un pasado y futuro imaginario nos perdemos mucho de lo que realmente es nuestra existencia.

Para entrenar la mente se usan distintos “objetos de meditación”, como por ejemplo un mantra, visualizar una imagen o un color, concentrarse en las sanciones físicas, entre otros. El objeto de meditación más común, accesible y útil es probablemente la respiración. Cada vez que nos damos cuenta de que nos invaden los pensamientos, no estamos aquí y ahora, siempre podemos despertar y volver al presente llevando amablemente la atención a la respiración.

Se ha comprobado que el entrenamiento mental por medio de la meditación puede cambiar el funcionamiento interno del cerebro. Si podemos mejorar la manera en que funciona el cerebro, en esencia estamos cambiando la mente.



## ¿La meditación es poner la mente en blanco, no pensar?

Ciertamente es un efecto de la meditación y liberar nuestra mente de los pensamientos puede ser una experiencia muy placentera. Sin embargo, el objetivo no es “no pensar”. En la psicología budista “pensar” es sencillamente otro objeto que surge dentro de la variedad de nuestras sensaciones, como la vista, el tacto o el gusto.

Normalmente, la atención se dispersa en pensamientos (que van del pasado al futuro), de forma que pocas veces logramos estar realmente viviendo el momento presente. Con el tiempo y la práctica, podemos aprender a enfocar y tranquilizar la mente para controlar nuestros pensamientos.

## Meditación Mindfulness

Mindfulness se traduce al español como plena conciencia o atención plena. La atención plena, popularizada por Jon Kabat-Zinn, se sitúa en el corazón de la meditación budista, pero su esencia es universal, se enseña libre de todo componente religioso, y tiene un profundo beneficio práctico para todo el mundo.

## Beneficios de la meditación mindfulness

El objetivo fundamental del Mindfulness es aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos para poder afrontar las diversas situaciones que se nos presentan de manera consciente, eligiendo realmente cómo queremos responder, quién queremos ser, actuando desde el aquí y ahora.



## Algunos beneficios del Mindfulness:

1. Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad ya que reduce los niveles de cortisol, hormona que se libera en respuesta al estrés.
2. Ayuda con los problemas de insomnio.
3. Protege el cerebro ya que la meditación aumenta el tamaño de los telómeros, que se relacionan directamente con el envejecimiento, y puede modificar la estructura neuronal mediante el aumento de la densidad axonal y de la mielina en los axones de la corteza cingulada anterior.
4. Aumenta la capacidad de concentración.
5. Desarrolla la inteligencia emocional ya que ayuda a conocernos, reconocer y gestionar mejor nuestras emociones y pensamientos, cambiando de reacción a respuesta consciente.
6. Mejora las relaciones interpersonales ya que con Mindfulness se desarrolla la habilidad de responder y comunicarnos de una manera más asertiva.
7. Favorece la creatividad, ya que ayuda a calmar la mente. Una mente calmada tiene más espacio para generar ideas nuevas.
8. Mejora la memoria.

## Actitudes básicas del mindfulness

Jon Kabat-Zinn propone 7 actitudes que constituyen los principales soportes de la práctica del Mindfulness:

- 1) **No juzgar:** ser un observador imparcial de los pensamientos, sentimientos, emociones, de todo lo que surja.
- 2) **Paciencia:** con el proceso y con uno mismo, cultivando el amor hacia nosotros mismos.



- 3) **Mente de principiante:** implica contemplar las cosas como si fuera la primera vez. Ningún momento es igual al otro, cada uno posee oportunidades únicas.
- 4) **Confianza:** en uno mismo, en los sentimientos, en nuestra sabiduría interior, nuestros recursos. Ser nosotros mismos en mayor plenitud.
- 5) **No esforzarse:** no esforzarse por alcanzar resultados, por conseguir objetivos, por que salga todo perfecto. Aceptar las cosas como son, dejar ser.
- 6) **Aceptación:** observar lo que ocurre y admitir lo que pasa tal cual es en el presente. No confundir aceptación con resignación o pasividad. Solo cuando aceptamos las cosas podemos tomar mejores decisiones para el cambio.
- 7) **Dejar ir, ceder:** no apetarnos a cosas, sensaciones, ideas, resultados.

## Formas de practicar mindfulness

Existen 2 formas complementarias de practicar Mindfulness:

- 1) **Práctica formal:** es aquella en la que reservamos un tiempo concreto y lugar adecuado para la práctica. Adoptamos una postura y uno o varios tipos de meditación mindfulness.
- 2) **Práctica informal:** podemos hacerla en cualquier momento, simplemente prestando atención al momento presente, siendo conscientes de lo que hacemos al mismo tiempo que lo estamos haciendo.



# Tipos de meditación mindfulness

## **Meditación basada en la respiración**

Es una de las meditaciones más sencillas y útiles, ya que el objeto de meditación está siempre disponible, y podemos utilizarlo en cualquier momento y lugar: nuestra propia respiración.

El tipo de respiración que se suele utilizar en Mindfulness es la llamada respiración diafragmática o abdominal. Cuando inflamos el vientre, el diafragma se contrae y se mueve hacia abajo. Entonces la cavidad torácica se expande y el aire entra con rapidez a los pulmones para llenar el vacío resultante. En la expiración, cuando el diafragma se relaja y adopta su posición normal, entonces los pulmones se contraen y el aire sale del cuerpo. La inspiración y expiración es por nariz.

Si nunca practicaste la respiración diafragmática, podes poner tus manos sobre tu abdomen, expulsar todo el aire de tus pulmones varias veces, intentando vaciarlos bien, y luego llevar el aire “hacia tu abdomen”, como si quisieras empujar las manos que están sobre él. Retene el aire unos instantes. Cuando sientas la necesidad de expulsar el aire, hazlo relajando tu abdomen, sintiendo como se desinfla, metiendo la “panza para adentro”. Una vez que hayas entendido cómo funciona, podes colocar tus manos sobre tus piernas para la práctica, poniendo tu conciencia en la respiración y el movimiento de tu abdomen.



## **Escáner corporal**

Esta meditación nos ayuda a relajarnos y ser más consciente de nuestras sensaciones corporales. Conlleva hacer un barrido sistemático del cuerpo con la mente, llevando una atención interesada, afectuosa y abierta a sus diversas partes. Habitualmente se comienza con los dedos del pie izquierdo, subiendo por la planta del pie, talón, tobillo, gemelo, rodilla, muslo, ingle y cadera izquierda. Entonces vamos a los dedos del pie derecho y hacemos el mismo recorrido. Una vez en cadera nuevamente, pasamos por la pelvis, genitales, glúteos, y vamos subiendo, terminando en cara y cabeza. Depende del tiempo que tengamos para la práctica podemos ser muy detallistas, o hacer un recorrido más cortito, abarcando más partes al mismo tiempo, o menos tiempo en cada parte. Así, movemos nuestra atención sistemática e intencional a lo largo del cuerpo, prestando atención a las diversas sensaciones en las diferentes regiones, y conectando con nuestro cuerpo.

## **Meditación de amor benevolente**

Es una práctica meditativa que fomenta los sentimientos de amor, compasión y cuidado, tanto hacia uno mismo como hacia los demás.

Se comienza irradiando sensaciones de amor y amabilidad hacia uno mismo, contactar con una sensación de querernos felices. Para esto es útil pensar en algún momento que hayas sido feliz, o algo que te haga sentir de esa forma, como sostener un bebé en brazos o quizás a un cachorro. Una vez que hayas conectado con esa sensación de felicidad, amor, calma, calidez... utilizala para desearte felicidad a vos mismo. Podes utilizar frases como "Estoy en paz", "Estoy feliz", "Estoy en calma", para conectar nuevamente con la emoción. Las frases solo nos recuerdan traer la sensación, no las repetimos continuamente. Una vez que conectamos con la sensación no las utilizamos.



Luego que hayas trabajado lo suficiente con vos mismo, podrás ir expandiendo el amor benevolente hacia los demás. Para esto se suele comenzar con una persona a quien le tenemos afecto. Puede ser un familiar, pareja, un amigo/a, y deseamos que sea feliz. En una tercera etapa podemos pensar en alguien por quien no sentimos nada en particular, ni bueno ni malo, y desear que sea feliz. Una cuarta etapa de esta meditación es pensar en alguien que provoca en nosotros sentimientos de antipatía o rechazo, y le deseamos también que sea feliz. En una última etapa, tratamos de extender esos sentimientos a todas las personas, todos los seres que habitan este planeta, dondequiera que estén. Podes hacerlo geográficamente, empezando por tu casa, tu barrio, tu ciudad, tu país, etcétera. O quizá lo hagas primero pensando en tu familia, luego en tus amigos, en tus vecinos, etcétera. Lo que importa es que logres incluir a tanta gente, tantos seres, como sea posible.

### **Meditación de observación mental**

Al meditar, vamos a notar que nuestra mente (nuestros pensamientos) pareciera no callarse nunca; todo el tiempo está recreando el pasado, planificando el futuro y formando un sin fin de opiniones. Nuestra intención será crear una división entre nosotros y nuestra mente: convertirnos en el “observador” de esos pensamientos, emociones y sentimientos.

La “voz de la mente”, los pensamientos, es una voz condicionada por el pasado. Vemos y juzgamos el presente con ojos del pasado, lo cual es una visión totalmente distorsionada. También puede ser una voz que se anticipa al futuro, imaginando problemas que todavía no existen.

Las emociones también se dan constantemente: son la reacción en el cuerpo a lo que está ocurriendo en la mente, como respuesta a nuestros pensamientos. Como sugiere la palabra, se encuentran en continuo movimiento hacia afuera, y es cuando más se mueven cuando las notamos.



Si bloqueamos su movimiento, si no permitimos que se manifieste, no reconocemos su existencia incluso a nivel mental, acabarán por encontrar maneras más negativas de hacerse notar.

Ser el “observador” y reconocer que no somos nuestros pensamientos, sentimientos y emociones nos permite liberarnos de ellos, volvemos conscientes. Con el tiempo, la mente se vuelve más silenciosa, y se experimenta una quietud y paz interior.

No debemos juzgar ni condenar nuestros pensamientos y emociones. La actitud de observación es de amor y amabilidad.

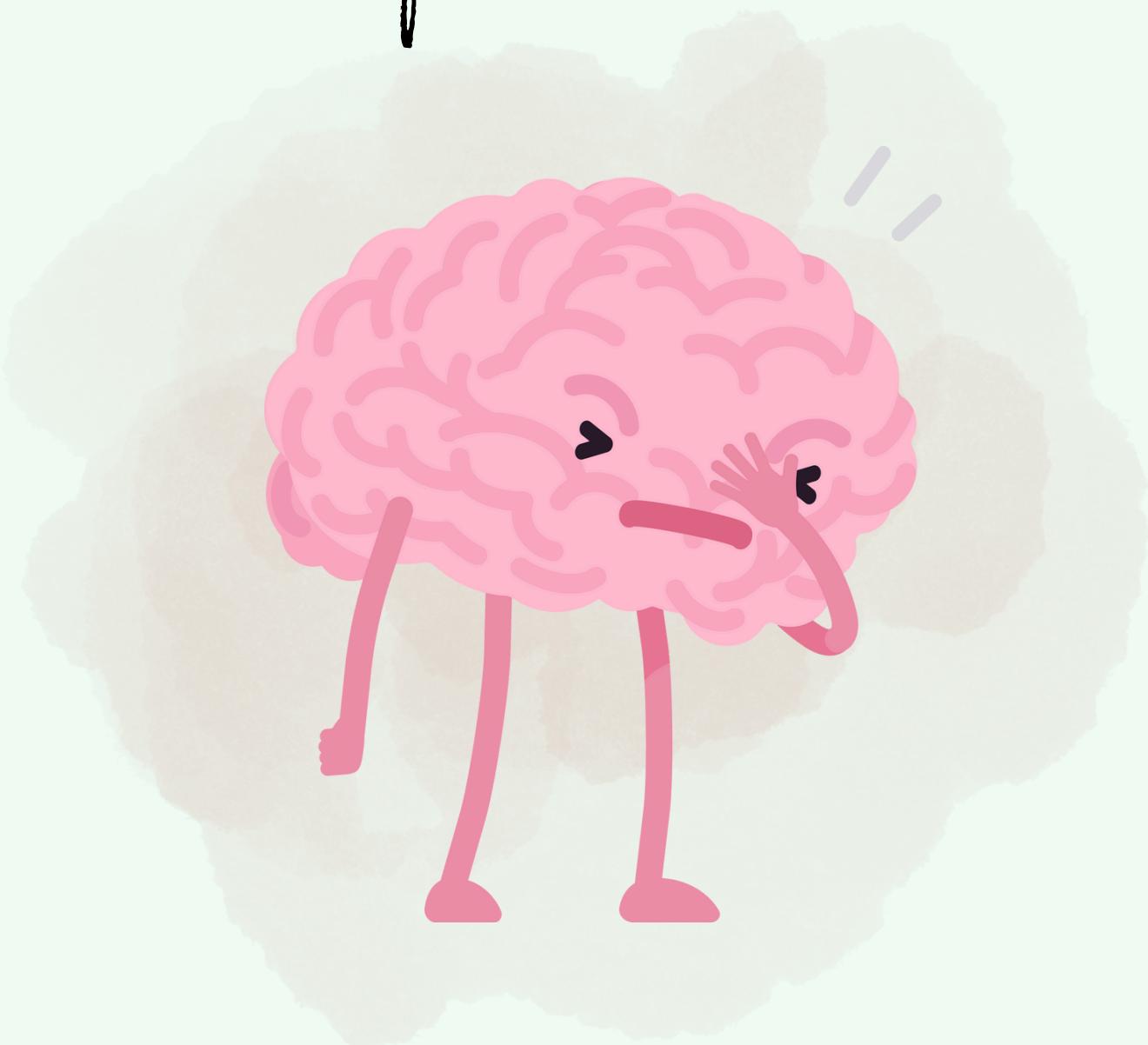
## Postura

Para práctica formal de meditación nos sentamos con el cuerpo erguido, ya sea sentados con las piernas cruzadas sobre el suelo (podemos usar algún almohadón) o arrodillados sobre un mat de yoga o colchoneta. También se puede realizar la práctica de meditación sentado en una silla con la espalda recta (sin apoyarla en el respaldo) y los pies en el piso.

No es una postura demasiado rígida, los músculos no están tensos, ni demasiado suelta. Lo importante es que espada y cuello formen una línea recta. Para ello metemos mentón levemente hacia adentro. Los brazos están relajados con manos apoyadas sobre las piernas. Lo principal es encontrar una postura en la que podemos permanecer inmóviles por el tiempo que hayamos destinado para la práctica.



# Obstáculos y dificultades





## Obstáculos y Dificultades Comunes

- 1) El primer obstáculo es el deseo que se describe como la mente hambrienta de placer. La mente se engancha en la atracción de un sonido, un olor, el gusto, un pensamiento o una pasión. Por ejemplo, nos sentamos a meditar y empezamos a sentir hambre y nuestra mente no deja de pensar en comida.
- 2) El próximo obstáculo es la negatividad y la mala voluntad. Por ejemplo, si en el edificio vecino están tocando música y realmente nos está irritando, quisiéramos que desapareciera. Pensamos en todas las cosas que vamos a hacerles a los vecinos para forzarlos a dejar de irritarnos e interrumpir nuestra meditación. El sonido es sencillamente lo que es. No está allí con intención de molestarlos— está haciendo lo que el sonido debe de hacer. Si existe irritación es porque viene de vosotros. La mayoría de las veces es la mente la que crea el problema. La mente se traslada fácilmente a la mala voluntad y negatividad hacia objetos externos o dolor en el cuerpo.
- 3) La siguiente de las obstrucciones y dificultades en la meditación se conoce en el budismo como “la pereza y el letargo”. Es un estado entre dormido y despierto que muchas veces surge durante la meditación. Puede parecer que estamos receptivos y meditando muy bien, cuando en realidad estamos prácticamente dormidos.
- 4) La próxima dificultad— que es lo opuesto al sopor— es la inquietud (UDDHACCA-KUKKUCCA), agitación y la preocupación. Es la mente que se caracteriza por demasiada energía y que causa que el cuerpo pierda su equilibrio. Debemos prevenir que el diálogo mental tome las riendas de la meditación. El antídoto principal para la inquietud es traer la atención al cuerpo. También volver continuamente a la respiración, calmando y relajando el cuerpo, ayuda a tranquilizar la cualidad agitada e inquieta de la mente.



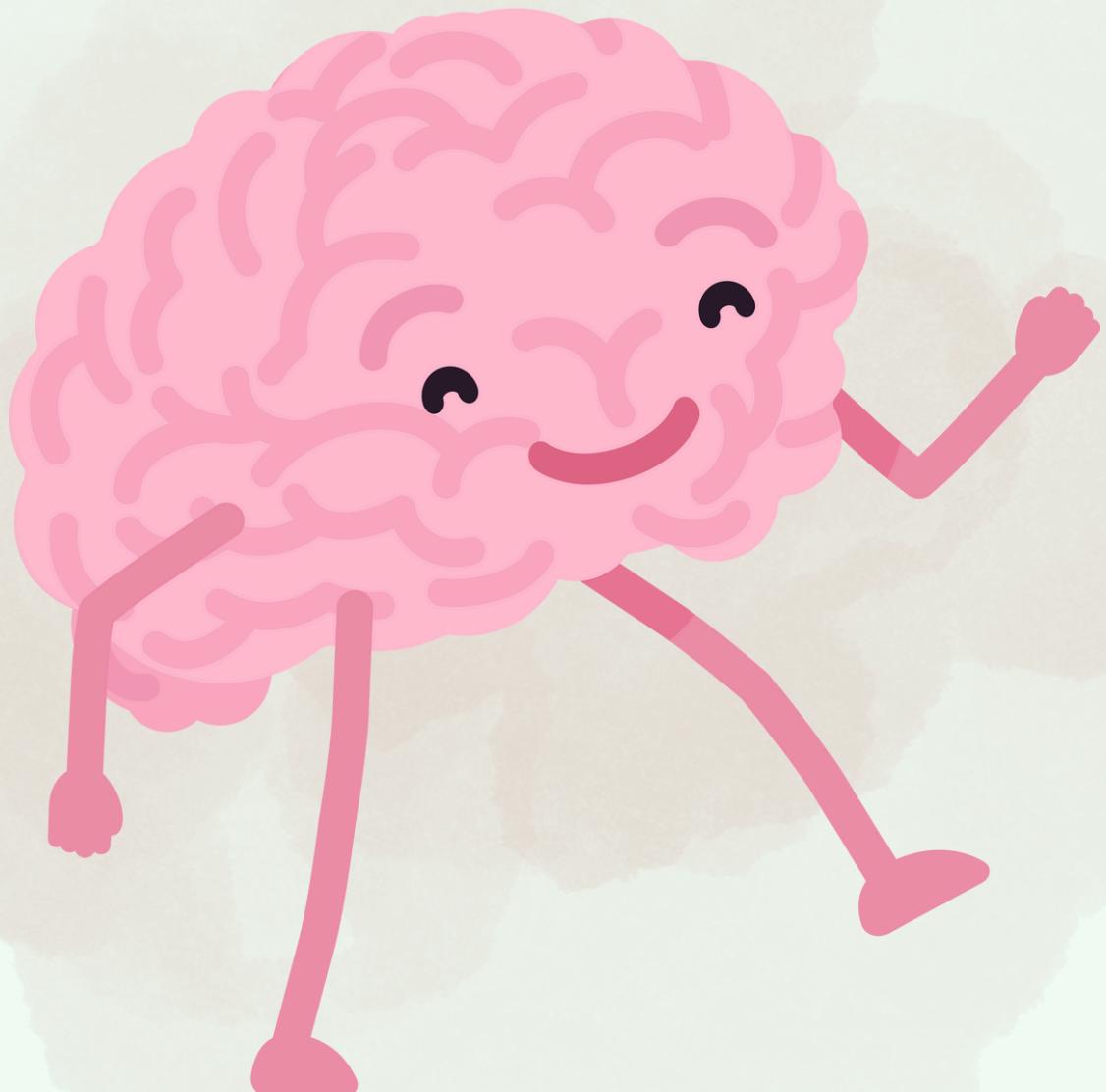
5) Otro de los obstáculos y dificultades clásicos es la cualidad de la duda (VICIKICCHA). Refiere al tipo de duda que nos causa dificultades en la meditación y nos lleva a formular preguntas como: "¿Qué debo de hacer ahora?" "¿Debería moverme?" "¿Quién soy?" "¿Qué soy?" "¿De dónde vengo?" "¿Hacia dónde voy?" "¿Qué debo cenar esta noche?" "¿Debería de cambiar mi carrera?" "¿Debería cambiar de pareja?" "¿Debería teñir mi pelo?" "¿O cambiar mis gafas?" "¿O dejar de preguntarme preguntas estúpidas?" "¿Qué hago para deshacerme de esta duda?" La duda se presenta cuando la mente se engancha en una procesión sin fin de preguntas, especulaciones e indecisión – es el estado en el que nos enredamos con un sin fin de dilemas. Nunca podremos finalizar con la duda analizándola con el pensamiento. La mejor forma de tratar con la duda es lograr que la mente deje la especulación y la indecisión eterna. Sencillamente reconocemos: "éste es un estado de duda" o "esa es una muy buena pregunta".

Cuando abordamos de esta manera la duda frecuentemente encontramos que la respuesta aparece. Si le permitimos un poco de espacio a la duda, entonces surge la respuesta en la intuición de nuestros propios corazones.

6) Otra dificultad es el movimiento ante la incomodidad y el dolor. La mente se engancha con el dolor y la incomodidad, y comienza a reñir con él. Cuando practicamos meditación empezamos a dejar atrás la reacción ciega y, en lugar de pensar que el dolor y la incomodidad como algo malo y que debería desaparecer porque no lo deseamos, nos preguntamos qué es lo que realmente sucede. Cuando el dolor de espalda, piernas, brazos y demás nos distrae de nuestra respiración, no lo veamos como irritación. Dejemos ir la respiración y démosle el escenario completo a nuestro dolor. Explorémoslo. Pronto nos damos cuenta de que la sensación es incómoda de la misma forma en que un sonido es irritante. Si es necesario nos podemos mover: hay que esperar hasta que la motivación a movernos no sea la aversión al dolor sino la bondad hacia el cuerpo.



# Conclusión





## Conclusión

La meditación es una herramienta para entrenar la mente.

¿Para qué queremos entrenarla? Para aprender a **vivir en el momento presente**, porque el 99% de los problemas que nos generan estrés no están aquí y ahora, sino en recuerdos del pasado o en miedos sobre el futuro.

Cuando meditamos, entrenamos nuestra mente a volver una y otra vez al presente, usando un objeto de meditación como la respiración. **Cuanto más practiques, más fácil te resultará darte cuenta cuando tus pensamientos te lleven lejos del aquí y ahora**, y podrás soltar esas historias con más calma y ligereza.

Recordá siempre algo importante: **no existe una meditación “mala”**. Si te distraés, pero volvés una y otra vez a tu respiración o a tu objeto de enfoque, ya estás meditando. Ese acto de volver es el verdadero entrenamiento.

Y sobre todo, **no corras al terminar tu práctica para volver al piloto automático**. Aunque medites solo unos minutos, tratá de regresar a tu día con más presencia, intentando sostener la conciencia en lo cotidiano.

¿Cómo hacerlo? **Practicando mindfulness informal**: estando atenta a lo que estás haciendo mientras lo estás haciendo. Ya sea al comer, caminar, trabajar o conversar, podés llevar tu mente al presente y vivirlo con más calma y plenitud.

**Te deseo un hermoso camino en este viaje hacia vos.**

Ojalá encuentres cada vez más momentos de serenidad, claridad y libertad, y logres **Vivir en Presente**.



# Bibliografia





## Bibliografía

*Manual Básico de la Meditación Budista*, Ajahn Amaro, Amaravati Publications (2016)

*¿Qué es realmente la meditación?*, Centro Budista de la Ciudad de México (2015)

*Mindfulness en la Vida Cotidiana*, Jon Kabat Zinn, Editorial Paidós (2017)

*El poder de ahora*, Eckhart Tolle, Editorial Grijalbo (2024)

*Desarrolle su cerebro*, Joe Dispenza D.C., Editorial Kier (2020)