

La configuración de nuestra realidad está cimentada en la existencia de límites.

Vivimos en un universo de límites definidos, y sin ellos nos veríamos desbordados. Los límites, al delimitar el mundo, lo organizan y lo dotan de sentido.

<https://app.mindfulnessscience.es>

Los límites que vamos a abordar en este vídeo, sin embargo, pertenecen a otra categoría: la de los límites imaginarios que restringen nuestro verdadero potencial, y nos impiden experimentar parte de la riqueza y la diversidad que la vida nos ofrece.

Son límites que creamos constantemente, ya sea de forma consciente o inconsciente: contenedores psíquicos y emocionales a los que nos aferramos para anclarnos a la seguridad que nos proporcionan, pero que lejos de liberarnos de nuestro dolor, nos encierran en la prisión de lo familiar y habitual, nos oprimen y limitan nuestra capacidad de experimentar una realidad personal más alineada con nuestro propósito vital.

A todas estas limitaciones autoimpuestas también se las conoce como condiciones límite. Y esta semana vamos a aprender a trascender estos estados represivos desde la plena conciencia.

Condiciones límite

Ya sea por nuestras propias experiencias o por programación sociocultural, nuestra mente ha ido creando barreras de supresión que nos impiden un acercamiento objetivo a la verdadera naturaleza de lo que percibimos y experimentamos.

Estas barreras psíquicas y emocionales también van moldeando un montón de patrones recurrentes que limitan las posibles soluciones a los desafíos y problemas de nuestra vida cotidiana. Son como una valla que trata de proteger nuestro mundo interior, nuestra vulnerabilidad, con el desesperado fin de encontrar seguridad frente a las amenazas, reales o imaginarias, que la vida va poniendo en nuestro camino.

Y cuando somos demasiado perezosos para ejercer nuestra capacidad de considerar nuevas posibilidades y emprender nuevas acciones, quedamos hipnotizados por el confort de estas condiciones límite. Y ahí nos quedamos, distraídos, embobados, inmersos en una falsa idea de seguridad que nos aleja de la verdadera libertad.

<https://app.mindfulnessscience.es>

Las emociones, pensamientos o sensaciones que nos agradan crean un tipo de límites llamados apego. Cuando nos quedamos apegados, adictos a lo que nos agrada, no queremos movernos de ahí. Es una forma de limitación. No queremos salir de donde estamos.

Las emociones, pensamientos o sensaciones que nos disgustan también crean límites. Catalogamos a estos contenidos interiores como incómodos o desagradables. No queremos sentirlos, y les ponemos cerco. Generalmente, cuando la vida nos empuja al encuentro de estos límites autoimpuestos los rechazamos, ya sea consciente o inconscientemente. Activamos una estrategia de evasión o una barrera de supresión.

Es decir, a lo largo de nuestra vida nos hemos programado a través de la creación de límites mentales y emocionales. Hemos creado todo tipo de estrategias para resistirnos a lo que nos molesta o para apegarnos al placer y el confort de eso que sí nos agrada.

Nos aferramos a los pensamientos y sentimientos que nos son familiares. Nos apegamos al territorio interior familiar para sentirnos seguros, y rechazamos los pensamientos y sentimientos que nos desagradan.

La superación de todas estas limitaciones autoimpuestas es un trabajo íntimo que solo puede ser realizado cuando somos capaces de observarnos en plena conciencia y crear sentimientos de confianza, apertura, seguridad y curiosidad de forma voluntaria.

De este modo, creamos un territorio interior hacia el que nos sentimos atraídos: queremos explorar lo que está más allá del límite pues intuimos que encontraremos algo valioso.

Explorar los territorios interiores confinados más allá de nuestras condiciones límite sin esta seguridad, apertura, confianza y curiosidad es muy complicado.

Ante cualquier indicio de amenaza o vulnerabilidad, nuestro organismo activa una respuesta de lucha o huida.

Para superar los límites autoimpuestos que se han convertido en pesadas cargas, vamos a crear lo que hemos llamado transiciones seguras. El sentimiento de seguridad nos ayudará a activar una respuesta de relajación que prepara a nuestro cuerpo y nuestra mente para abrirse a la superación de nuestros confines mentales.

<https://app.mindfulscience.es>

Polaridad

La transición de estados con la que vamos a trabajar esta semana se basa en la idea de polaridad.

Este camino ya lo comenzamos la semana anterior a la hora de trabajar con nuestras ideas de emociones opuestas, y esta semana estamos afianzando la exploración de este territorio interior.

Las ideas de opuestos son estados de polaridad. Pensamientos positivos y pensamientos negativos. Emociones agradables y emociones incómodas. Sensaciones que nos gustan y sensaciones que nos dan miedo. Se trata de estados de polaridad con diferencias que podemos sentir y que podemos transgredir si mantenemos nuestra atención enfocada y

creamos sentimientos de seguridad, confianza y curiosidad. Es así como accedemos a estados interiores que antes teníamos restringidos.

Al realizar la transición de un estado a otro (de un pensamiento a otro, de una emoción a otra, de una sensación a otra, de una creencia a otra) ejercitamos nuestra capacidad de elección y experimentamos contrastes. Después de varias semanas de práctica, el rayo láser de la atención vigilante puede ser mantenido sin dejar que la mente nos lleve automáticamente lejos del límite por miedo a enfrentarlo. Ya no somos víctimas de los límites mentales y emocionales, de todas esas condiciones límites y barreras de supresión.

Los límites y resistencias son el freno de mano del ego, que quiere detener el curso de los acontecimientos cuando estos no responden a sus expectativas, quiere detener el flujo natural de la vida cuando este no se dirige hacia el lugar que él desea. El ego trata de controlar estos acontecimientos incontrolables, y cuando no puede hacerlo, recurre a la negación, al apego, a la resistencia y al establecimiento de condiciones límite.

La práctica de la atención plena te va a permitir comprender tus limitaciones autoimpuestas y crear un territorio interior de seguridad que te ayudará a trascenderlas.

<https://app.mindfulnessscience.es>

Se trata de una elección consciente.

Elegimos ir más allá de lo conocido para adentrarnos en las profundidades de nuestras limitaciones autoimpuestas.

Nos convertimos en el observador que elige conscientemente dónde poner su atención, transformando por completo la forma en que experimentamos la realidad.

El punto de elección

A esta elección consciente la llamamos el punto de elección.

Se trata de la capacidad de elegir dónde ponemos nuestra atención y cómo respondemos ante lo que percibimos y experimentamos.

A medida que perfeccionamos la forma en que nos prestamos atención, vemos el tejido de nuestra propia mente, y vamos alterando intencionalmente el flujo de la experiencia mental.

Y es así como vamos desconectando los viejos hábitos, la vieja actividad neuronal, de sus reacciones automáticas y arraigadas, como la depresión o la ansiedad, reduciendo el sufrimiento y favoreciendo el crecimiento de nuestro mundo interno.

Porque cuando logramos nuevas habilidades de auto-observación a través de la práctica consciente, vamos al mismo tiempo desenganchando vías acopladas automáticamente y liberando a la mente de las esclavitudes del condicionamiento previo.

Es una habilidad que ya has estado desarrollando en cada una de tus prácticas, y que ahora vamos a ejercitar más activamente.

El punto de elección se manifiesta continuamente en nuestras vidas, no solo en tu silla de práctica.

Cada instante es, en sí mismo, un punto de elección.

Y aunque la mayoría del tiempo nos domina nuestra mente condicionada, y gran parte de nuestras elecciones son en realidad reacciones automáticas y apresuradas, con práctica tu capacidad de elección se está volviendo más presente.

El punto de elección es ahora iluminado por la luz de tu conciencia.

Puedes observarte, sentirte y actuar desde una posición más ventajosa, y muchas de tus reacciones automáticas empiezan a cambiar, pues la mente inconsciente se ve desplazada por la conciencia.

Como decía el gran Viktor Frankl, “entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio se halla nuestro poder de elegir la respuesta. En nuestra respuesta se basa nuestro crecimiento y nuestra libertad.”

Se trata de una forma de inteligencia psicosomática que emerge cuando somos capaces de mantenernos en la presencia, en la plena conciencia, sin prisas, sin miedo.

Porque en presencia del miedo, la conciencia queda contraída, enjaulada.

Pero cuando nos damos cuenta de que no hay nada que temer, la conciencia se expande.

Este curso te está guiando en la experimentación misma de la pura conciencia.

Tu conciencia siempre ha estado ahí, descansando tras el ruido ambiental de tu caos psíquico y emocional.

Resiliencia

Y esta autoconciencia te pone en contacto con tus fortalezas interiores.

Descubres que los acontecimientos no son traumáticos hasta que los experimentamos como traumáticos; y que es nuestra percepción de lo que nos pasa lo que determina la forma en la que experimentamos lo que nos pasa.

Tu práctica reeduca a tu mente para que aprenda a percibir la adversidad como un desafío que puede ser superado, y este cambio de mentalidad retroalimenta tu seguridad y confianza. Tus mejores capacidades interiores emergen.

Aunque la mente se empeñe en percibir las adversidades como traumas, tu resiliencia está calmando esta reactividad. Estás aprendiendo a vivir las adversidades y los eventos negativos sin derrumbarte, por muy dolorosos que estos resulten.

<https://app.mindfulnessscience.es>

Esto es conectar con la vida, con toda su variedad y con sus infinitas posibilidades.

Y Recuerda: estás aprendiendo a abrirte a la experiencia de la vida en todo su esplendor, con su dolor y su miedo, con su amor y su alegría.

¡Gracias por leernos!

Eric Knouse, para toda la comunidad de meditadores.