

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

explorando el océano de la conciencia

El primer contacto del buceador principiante con el océano es desafiante... Hay que aprender a controlar la respiración por la boca y debajo del agua, aprender a moverse sin gravedad, a liberar la presión acumulada en los oídos, a usar el equipo, aprender las señas que indican si necesitas ascender o si algo va mal o si te estás quedando sin aire, aprender que si tienes un problema y sales demasiado rápido puede resultar en un desastre... Es un mundo totalmente nuevo y diferente con el que, una vez familiarizándose con todos estos elementos, uno puede fundirse en total comunión.

Así es también el primer contacto con la meditación: Una mente desenfrenada que no para de saltar de pensamiento en pensamiento, una postura que hay que mantener por un tiempo considerable, el empezar a desarrollar una respiración profunda y pausada, el poder concentrar la mente sin que vuelva al frenesí de los pensamientos; hasta que todo esto se trasciende y se consigue entrar al estado meditativo de unidad con uno mismo y con todo a la vez.

Como explica Patricia Sanagu, instructora de Anusara Yoga y Meditación, "el agua de mar te proporciona un nuevo medio de observación de ti mismo", por lo que aplicar los principios del *Mindfulness* o Atención Plena bajo el agua puede potencializar sus efectos:

"Los movimientos bajo el mar son suaves, conscientes, el océano tiene su propio ritmo, la interacción con el agua es diferente que con el aire, todo un aprendizaje donde dejarse llevar por una nueva densidad. Descubres que para ser eficiente es imprescindible pararse, respirar, analizar y actuar. Hasta el mínimo gesto con sutileza, es más efectivo".

Dicen los que saben que bucear es como meditar, y es que sumergirse bajo el agua con el solo sonido de la propia respiración en un suave ritmo acompasado y con los sentidos en atención plena, es una experiencia de acercamiento con uno mismo que mucho se asemeja a la técnica milenaria de la meditación

MINDFULNESS SUBMARINO

La observación, uno de los principios fundamentales de la Atención Plena, puede ser muy útil bajo el mar. "Bucear está ligado a la conexión con tu respiración: Los estados emocionales y mentales afectan al ritmo y profundidad de tu respiración. Esto quiere decir, que bucear en estado meditativo conectando con el estado de observador y desidentificación, no solo hará más eficiente nuestra inmersión, sino que podremos disfrutar de una experiencia mucho más profunda y enriquecedora".

Hablar de tener la "Actitud Apropia-da" a la hora de meditar significa en palabras del maestro budista Ajahn Bram "hacer las paces con la mente enloquecida, en vez de luchar con ella".

Jon Kabat Zinn, autor del *best-seller Vivir con plenitud las crisis*, habla de siete fundamentos de la práctica de la Atención Plena: La mente de principiante, el no juicio, la aceptación, el soltar o dejar ir, el no esforzarse o afanarse, la paciencia, la confianza y el amor, cualidades todas que ayudan a entrar en comunión con ese medio nuevo, misterioso y desconocido que es el fondo submarino.

Otro elemento importante a considerar hablando de *Mindfulness* y de buceo de acuerdo con Patricia Sanagu, son las emociones, que normalmente, si no se sabe cómo lidiar con ellas, acaban siendo causa de bloqueos y miedos:

"Lograr que las emociones no sean un impedimento, sino por el contrario, una ayuda, requiere que modifiquemos nuestra forma de relacionarnos con ellas. Se trata de familiarizarnos con todos los aspectos posibles de la emoción que estamos viviendo o reviviendo, creándole un espacio para que puedan expandirse internamente sin restricciones. En lugar de oponernos a ella, permitimos que sea tal como es, que se exprese con libertad en nuestro mundo interno".

Mindfulness tiene todo que ver con la capacidad de estar presente y alerta, de vivir aquí y ahora siendo capaces de reconocer lo que se vive y cómo se vive. Y ese experimentar en total presencia permite fluir con lo que realmente sucede y alimenta la vida, dejando ir el pasado que ya no existe y la expectativa del futuro que todavía no es. **LA**

(Con información de yogabuceo.blogspot.mx)

DÓNDE PRACTICAR

INSTITUTO MEXICANO DE MINDFULNESS

Insurgentes Sur 1898, piso 12 y 14, col. La Florida, CdMx

(55) 4333.2490

info@mindfulness.org.mx

DIVE ENCOUNTERS

Carretera México-Toluca 5672, CdMx

(55) 2163.2568/2569

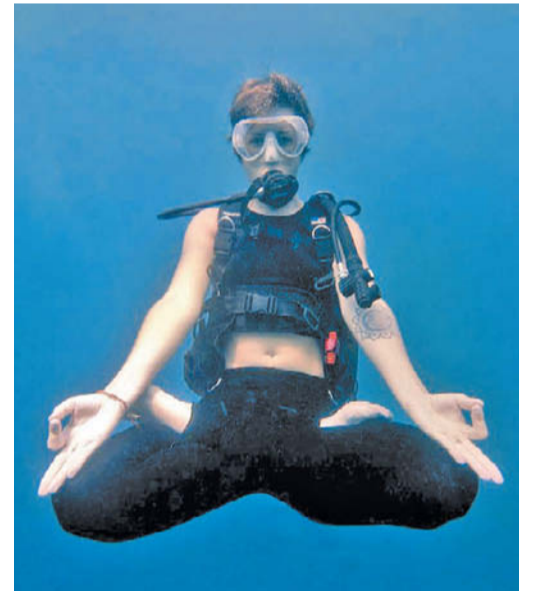
buceo@buceomexico.com

CASA DE MEDITACIÓN VIPASSANA

Bradley 47, entre Gutenberg y Copérnico), col. Anzures, CdMx

(55) 5545.9328

info@vipassana.com.mx



"El propósito primario de la meditación es hacerse consciente y familiarizarse con nuestro estado interior..."

El propósito último es alcanzar la fuente de la vida y sumergirse en el océano de la conciencia..."

Nisargadatta Maharaj

