



Semana 8: Práctica Integrada de Compasión

Reflexión Personal de Fin del Curso

1. ¿Cuáles prácticas y/o ideas del curso fueron las que más me inspiraron y/ o apoyaron en el proceso de cultivar la compasión?
2. ¿Cuáles prácticas y/o ideas representaron un mayor reto en el proceso de cultivar la compasión?
3. ¿Qué era lo que más necesitaba aprender, ver o registrar de lo que escuché, observé o descubrí en el curso?
4. ¿Hacia donde quiero extender y expandir mi compasión?
5. ¿Qué puedo hacer para apoyar mi práctica formal de meditación y/o permanecer abierto a las ideas de este curso? ¿Qué voy a hacer para continuar cultivando esta práctica en mi vida?



Sugerencias para continuar de la práctica

1. Intenta dejar 30 minutos al día para hacer tu práctica formal. (¡La dosis SI importa!). Y considera la importancia de ofrecerte un espacio de pausa y quietud.
2. Crea una rutina: Un tiempo específico en el día, un lugar, una silla, un cojín, etc.
3. Crea un espacio que esté listo para que puedas meditar, para que no tengas que armarlo cada vez. (Un lugar que te conecte con las cualidades que estamos desarrollando).
4. Tal vez quieras tener imágenes o frases inspiradoras cerca; tus anotaciones, algún libro, un poema, todo lo que te eleve y sea fuente de motivación.
5. Puede ser útil tener alguna aplicación de meditación en el móvil, (p. ej. Insight Timer) ya que va dejando un registro de los tiempos de meditación, minutos de práctica acumulados, etc.
6. Puede ser de gran ayuda volver a utilizar los audios. Una vez que los tengas internalizados, puedes probar auto-dirigirte.
7. Si tienes alguna dificultad, regresa a los pasos previos (meditaciones previas). Si es muy importante, decidir de antemano qué meditación vas a realizar.
8. Genera una intención para el día, y en la noche puedes hacer una revisión de tu día (evitando perderse en los detalles). Dedicar tus acciones y pensamientos positivos del día y agradece lo bueno de tu día.
9. Lee, escucha o investiga historias de compasión y altruismo que te inspiren, motiven y alienten a seguir aprendiendo.
10. Recurre a todas las prácticas informales, recuerda que son una forma de llevar la compasión al día a día.
11. Recuerda que “Lo perfecto es enemigo de lo bueno”. Evita caer en la auto-crítica si no cumples con tu ideal. OJO con la rigidez.
12. Conecta con una comunidad de practicantes, si te parece adecuado.



Algunas reflexiones adicionales

Nada puede reemplazar la práctica regular de cultivar tu mente. La meditación es como el ejercicio físico. Mientras más practicas, más desarrollas tu habilidad.

Conserva las herramientas esenciales: estabilizar la mente con el foco en la respiración, y elegir la práctica de amor, compasión, la práctica integrada o cualquier práctica que hayas aprendido como tu práctica diaria.

Todas las prácticas informales que hemos realizado se pueden convertir en un estilo de vida, tu modo de relacionarte contigo mismo y los demás.

Uno de los beneficios principales de estas prácticas es el de cultivar la conciencia de tus propios pensamientos, emociones y acciones, y el entendimiento de que puedes elegir pensamientos determinados que den paso a emociones y acciones determinadas.

La práctica personal sostenida nos muestra los lugares en los que no somos tan compasivos como esperaríamos ser... en ese momento podemos cultivar un sentido de ser "tal como" todos los demás seres humanos perfectamente imperfectos de este planeta. Con ese entendimiento, podemos cultivar más auto-compasión y cultivar un corazón cálido hacia nosotros mismos y hacia todos los demás.

La práctica es un proceso que se despliega constantemente. Cada vez será diferente y tendrá una dimensión o un sabor distinto. Ese es el proceso. Intenta relajarte en esa noción de "proceso" y suelta la tensión del ego por hacerlo siempre "bien".

Regójate cuando notes el desarrollo continuo de tu propia capacidad de compasión: la puerta que abres a otra persona, la paciencia que tienes en una reunión con una persona "difícil", el caracol que mueves de la acera para que no fuese pisado por algún transeúnte.

Despierta cada vez más a los actos compasivos y amables que recibes. Saborea la amabilidad y compasión de los demás.