

# Preguntas más Frecuentes Sobre la Meditación ~ Tara Brach

## Estableciendo una práctica de meditación

### *¿Cómo empiezo una práctica de meditación?*

Es muy útil empezar por traer a la mente nuestras aspiraciones e intenciones. Ellas pueden ser calmarse y relajarse, encontrar equilibrio emocional y bondad, o vivir más plenamente y en el presente. Deja que tu propia sinceridad y tu corazón sean la energía que te guíe.

### *¿Cuánto tiempo debo dedicar cada día?*

Decidir con anticipación la duración de tu práctica puede ser útil. Para muchas personas, un buen período de tiempo es 15-45 minutos. Si meditas todos los días, empezarás a notar los beneficios gradualmente en muchos aspectos de tu vida (por ejemplo, siendo menos reactivo, más calmado) y tenderás a incrementar el tiempo que practicas.

Si apenas estás empezando una práctica de meditación, puedes comenzar experimentando con la duración. Puedes empezar a meditar por cinco minutos cada día o cada dos días, e incrementar en cinco minutos cada día hasta que alcances una duración con la que te puedas comprometer diariamente.

### *¿Importa si me siento?*

Siéntate todos los días, aunque sea por un período de tiempo corto. Dedicar tiempo intencionalmente a estos momentos de quietud es un verdadero regalo! La mañana es preferible porque sienta el ritmo para el resto del día, y para algunos la mente está más calmada que en la tarde o la noche.

No obstante, el mejor momento es aquel con el que te comprometas a diario de una forma realista. Algunas personas escogen hacer dos o más sesiones cortas, una en la mañana y otra al final del día.

También ayuda pausar siempre que lo recuerdes todos los días. Establece contacto con tu cuerpo y tu respiración, sintiendo la vitalidad de estar presente. A medida que tomes una pausas más y más, el espacio de pausa consciente te permitirá conectarte con tu corazón y tu consciencia.

### *¿Necesito un lugar especial para meditar?*

Es útil encontrar un lugar relativamente calmo donde no vayas a ser interrumpido. Puede también ser bueno usar siempre el mismo lugar porque la asociación con ese lugar tiene el potencial de ayudarte a prepararte para la meditación más rápidamente.

Aún así, muchas personas practican meditación en el transporte público, en sus oficinas a la hora del almuerzo y en parques públicos. Como parte de la ciencia y arte de la meditación, puedes creativamente experimentar con lo que funcione mejor para ti y usar esa información para decidir sobre el lugar de meditación óptimo.

### *¿Hay alguna postura particular que deba adoptar?*

Así como puedes decidir cuál es el mejor lugar para meditar, puedes experimentar diferentes posturas. Una postura no es mejor que otra. Sentarse en una silla está bien, igual que sentarse con las piernas cruzadas. Lo importante es respetar tu cuerpo y hacer la meditación de modo que haya balance entre la relajación y un estado de atención, ya sea sentado, parado, caminando o acostado. Los siguientes son observaciones que pueden ayudarte para la meditación sentada:

- Siéntate de modo que la columna vertebral esté vertical y relajada, con su curvatura natural.
- Relaja los hombros y permite que caigan.
- Pon las manos sobre las piernas o el regazo (quizás descansando sobre un pequeño cojín o una toalla) y permite que los brazos se relajen.
- Alarga el cuello y manten tu mirada hacia adelante. Relaja el rostro, la frente, los ojos, la quijada y hasta la lengua.

## Aspectos básicos

### *¿Cómo sé qué usar como “ancla” o “base”?*

Es útil seleccionar un ancla o base (o varias) para la meditación. Ello permite estabilizar y calmar la mente, y profundizar la sensación de estar presente. Recuerda que es natural que tu atención se enfoque en el ancla por un período de tiempo y luego se distraiga con pensamientos. Cuando notes esto, con gentileza trae tu atención a tu cuerpo de nuevo, relájate y reconéctate con el ancla. No te sientas mal por haberte distraído. Este ejercicio de perder el foco y retomarlo fortalece el músculo de la conciencia y, con el tiempo, la mente naturalmente se calmará y tranquilizará.

Algunas anclas útiles son:

- La respiración a medida que sale y entra por las fosas nasales
- El pecho que se eleva al inhalar y el abdomen que se relaja al exhalar. También puedes poner una mano en tu abdomen y sentir tu respiración.
- La experiencia del cuerpo entero a medida que respiras.
- Otras sensaciones físicas a medida que ocurren, por ejemplo la sensación de las manos o de todo el cuerpo.
- Combinar la respiración con la sensación de las manos.
- Sonidos que ocurran dentro de ti o a tu alrededor.
- Escuchar y poner atención a toda la experiencia sensorial (por ejemplo, los sonidos que percibes o sensaciones de conciencia).

Date tiempo para experimentar con diferentes anclas para descubrir qué es lo mejor para estar presente. Es útil seleccionar sensaciones que sean neutrales o placenteras pues la mente tenderá a quedarse ahí.

### *¿Y qué si no puedo seguir la respiración?*

Si no puedes seguir la respiración, puedes usar tu mano en tu abdomen como un modo para estabilizar la atención. Como alternativa, puedes escoger otro ancla, como sonidos, sensaciones del cuerpo o éstas en

combinación con la respiración.

### *¿Debo siempre tener el mismo ancla?*

Es útil usar el mismo ancla regularmente, pero puede haber ocasiones en que uses uno diferente. Por ejemplo, si usualmente sigues la respiración pero tienes un resfriado o alergias que hacen difícil respirar, puedes usar un sonido o la sensación de tus manos. O si los sonidos son tu ancla regular pero tu mente está especialmente inquieta y necesita clamarse, puedes anclar tu atención en el cuerpo o la respiración. Además, tu práctica puede evolucionar naturalmente e incluir diferentes anclas.

Si tu atención es relativamente estable, puedes experimentar meditar sin un ancla. Puedes simplemente ser consciente de experiencias que sobresalgan momento a momento, por ejemplo, trayendo tu consciencia a un pensamiento, emoción, sensación corporal o sonidos.

### *¿Qué pasa si sigo un pensamiento? ¿Podría esto ser útil? ¿Cuándo regreso a la respiración?*

Puede ser prudente dedicar tiempo a reflexionar sobre ideas o circunstancias particulares de la vida, con el fin de comprenderlas más plenamente. Sin embargo, este es un proceso independiente de entrenamiento formal en el estado de consciencia plena.

Durante la práctica de la meditación consciente, estamos aprendiendo a reconocer los pensamientos sin perdernos en su contenido. Esto nos da la capacidad de luego elegir en qué pensamientos nos enfocamos y estar presentes en el momento más fácilmente.

La capacidad de elegir no tiene precio. Mientras unos pensamientos nos hacen bien, otros son repetitivos y frecuentemente despiertan miedos y dependencia. Especialmente cuando los pensamientos son absorbentes, tendemos a caer en un trance, olvidamos que son pensamientos y los percibimos como realidad.

En la práctica de la meditación consciente aprendemos a simplemente reconocer que estamos pensando y luego nos relajamos, y volvemos a

reconectarnos con nuestros sentidos, relajándonos de nuevo en la consciencia de nuestro cuerpo y reconectándonos gentilmente con nuestra respiración o ancla.

Con la práctica, este proceso de despertar de los pensamientos y volver a estar presente es cada vez más natural y fácil. Con el tiempo, nuestras vidas empiezan a ser guiadas por la sabiduría de "yo no soy mis pensamientos; yo no tengo que creer en mis pensamientos."

### *¿Cuándo uso las prácticas de bondad amorosa y del perdón?*

Las prácticas de bondad amorosa, compasión y perdón van juntas con la de consciencia plena como las alas de un pájaro. Son un resultado natural de la práctica de consciencia plena (mindfulness). Cuando traemos nuestra atención al momento presente, estamos cultivando el respeto y la apreciación por la bondad amorosa. Cuando practicamos estar presentes y conscientes en tiempos de dificultad emocional o física, nuestros corazones se abren a la compasión. Los momentos de amor y compasión nos suavizan y nos ayudan a abrirnos de un modo que nos permiten profundizar la consciencia plena y ver más claramente. El amor y la sabiduría se necesitan el uno al otro, pertenecen el uno al otro.

Para fortalecer estas cualidades del corazón, puede ser útil dedicar tiempo a practicar las meditaciones de la bondad amorosa, el perdón y la compasión.

Úsalas siempre que sientas que puedan apoyar tu práctica diaria. Acá hay un enlace con más información sobre las prácticas del corazón <https://www.tarabrach.com/guided-meditations-meditations-that-free-the-heart/>.

## Retos en la práctica

*Mi mente siempre está inquieta, se pierde en los pensamientos. ¿Cómo la calmo?*

Esto es muy común en los procesos de meditación. Es natural y no tiene nada de malo. Entiende, además, que no hay necesidad de deshacerse de los pensamientos; este no es el objetivo de la meditación. Por el contrario, con la meditación aprendemos a reconocer cuándo surgen los pensamientos y a no perdernos en el trance—creyendo que son realidad e identificándonos con ellos.

Porque frecuentemente nos perdemos en los pensamientos, es útil primero darse cuenta de este hecho. Luego, en medio de los pensamientos, hay varias sugerencias que pueden ayudar a estabilizar la atención:

- Ancla tu atención en el cuerpo o la respiración una y otra vez. Esto es como atar la mente ruidosa al aquí y al ahora. Aunque a veces se niega y vuelve a vagar, pacientemente la traes de nuevo una y otra vez.
- Comprométete a no juzgar los pensamientos que surgen. Más bien responde a los pensamientos con aceptación y amabilidad.
- Cuando te des cuenta que estás perdido en un pensamiento absorbente, mentalmente susurra “una historia, pero no verdad.” Recuerda que tus pensamientos son reales, están pasando, pero no son la realidad; son solo una representación mental. No tienes que creerle a tus pensamientos!
- Puedes experimentar dándole a tu mente ruidosa e inquieta un modo para estar presente susurrándole “inhala en 1” con la inhalación, “exhala en 1” con la exhalación. Sigue con “inhala en 2”, “exhala en 2” hasta llegar a 8, y luego contando hacia atrás. Las palabras guían la respiración a la sensación directa de inhalación y exhalación, conectando la mente y el cuerpo y estabilizando y calmando la mente. Puedes experimentar con las palabras y el ritmo que funcionen para ti.
- Al igual que un cuerpo de agua agitado por el viento, después de haber estado físicamente quieto por un rato, tu mente se calmará

gradualmente.

### *¿Qué hago si me da sueño?*

La somnolencia es otra experiencia muy común en la meditación que puede tener varias causas. En primer lugar, a veces estamos cansados y sólo necesitamos dormir más. En segundo lugar, a veces estamos tan acostumbrados a un montón de estimulación y una vida rápida que cuando nuestro cuerpo se queda quieto la mente piensa “Oh, debe ser hora de dormir!”

La tercera causa es un desequilibrio de energía. Puedes estar demasiado relajado sin la suficiente atención o estado consciente, y la mente se hunde en la somnolencia. Para elevar la energía puedes poner más atención a tu respiración, sentarte más recto, abrir tus ojos, continuar la práctica de pie, o pasar a meditar caminando. Una cuarta causa puede ser la evitación inconsciente de una experiencia difícil que está cerca del estado de consciencia. Una pregunta puede ser ¿qué tendría que estar sintiendo si no tuviera sueño en este momento?

Cualquiera que sea la causa, en el estado de consciencia plena (mindfulness) puedes notar cómo se siente la somnolencia en el cuerpo y la mente y notar cuando disminuye. Y lo más importante, puedes notar si estás juzgando a la somnolencia. Si es así, mira si puedes deshacerte del juicio. Nuestro hábito es juzgar nuestro estado interno, y eso solo interfiere con una simple consciencia de estar presentes.

### *No me puedo sentar quieto ¿Qué puedo hacer?*

La agitación física también es muy común en la práctica de meditación y, como la somnolencia, puede ser causada por un desbalance de energía. En este caso, mucha energía trae consigo agitación, así que buscar la relajación es necesario.

Primero, simplemente nota conscientemente la agitación y permítete sentirla sin juzgarla. Luego, recorre tu cuerpo e identifica en qué partes hay opresión, tensión o incomodidad, e intencionalmente relaja esas áreas, creando espacio en lugar de luchar contra la agitación. También puedes experimentar enfocando tu atención en la exhalación,

permitiéndole ser más larga que la inhalación. Relájate con la inhalación y la exhalación. La paciencia y la amabilidad son claves para relacionarse productivamente con la agitación del cuerpo o la mente, como lo harías con un niño que está inquieto. Puedes susurrarle a la mente “puedes estar tranquila.” Con amabilidad, explora y acepta la experiencia tal y como es.

Si sentarse es muy difícil, medita mientras caminas y concentra tu atención en la sensación de caminar. Puedes empezar con un ritmo moderado que coincida con la energía y gradualmente reducirlo. Igual que con la mente ruidosa y la practica de contar, así se le da una oportunidad al cuerpo agitado de participar en la práctica.

Aún más importante, como con la somnolencia, nota la tendencia a juzgar lo que está pasando y haz que tu intención sea no juzgar. Simplemente se testigo de tu experiencia con acpetación, amabilidad y curiosidad.

### *¿Y si me aburro?*

En algún punto en la práctica de meditación, todo el mundo se aburre! Puede ser una buena práctica el explorar tu relación con el aburrimiento. De lo contrario, siempre que estés aburrido inconscientemente abrirás el refrigerador o te conectarás al Internet. El aburrimiento no debe temerse, despreciarse o juzgarse. Puedes considerarlo parte de la práctica. ¿Cómo se siente en el cuerpo? ¿Puedes respirar con él? Interésate en conocerlo directamente.

Algunas veces, cuando la mente se estabiliza un poco y nada importante está pasando, preferimos la estimulación y perdemos el interés. ¿Puedes traer tu atención a la respiración como si fuera tu último respiro? El aburrimiento puede ser el resultado de la desconexión con la vida y el modo en que pasamos el tiempo en nuestra vida. Inclusive puedes tener la experiencia paradójica de emocionarte cuando veas que el aburrimiento surge. Y la emoción hará que el aburrimiento desaparezca!

## *Cuando medito, algunas veces siento mucho miedo. ¿Cómo lidio con esto?*

Cuando dirigimos nuestra atención hacia el interior todos experimentamos una amplia gama de emociones, algunas muy placenteras y otras bastante desafiantes. Puedes aplicar al miedo las dos ramas de la consciencia plena (mindfulness) –interés sincero y atención amable; reconocer y nombrarlo “miedo, miedo,” y experimentar con dejar ser en lugar de juzgar o combatir.

Muy pronto notarás que hay pensamientos acerca de las circunstancias relacionadas con el miedo (por ejemplo, alguna historia del pasado o un futuro imaginario), además de sensaciones físicas relacionadas con él en el momento presente. En este punto, puedes enfocar la atención en las sensaciones (por ejemplo, tensión en el abdomen o los hombros, calor en la cara, corazón palpitante) e incluirlas en la presencia corporal.

Puedes experimentar y respirar con las sensaciones, relajar alrededor de donde está la tensión, poniendo la mano en tu corazón y susurrando un mensaje de comprensión como “Esto es difícil y estoy acá,” “Puedo sentirme tranquilo,” “Puedo recordar el amor ahora mismo,” o cualquier otra palabra o gestos que expresen compasión y compañía. Puedes también pensar en una persona, mascota o lugar que te de confort o evoque una sensación de presencia amorosa—puedes evocar la presencia de una persona con la que te sientes seguro para que se siente contigo mientras aguantas el miedo.

Llegarás a ver que las emociones fuertes son como el clima que llega, se queda por un rato, y eventualmente se disipa. La presencia corporal cultiva una relación compasiva y sabia con la emoción en lugar de juzgarla, rechazarla o ahogarse en la experiencia.

Algunas veces la emoción puede sentirse como ahogo, y no te sientes conectado o preparado para estar con ella. Es muestra de habilidad y compasión el dar un paso atrás, y sacar la atención de la historia relacionada con el miedo. Puedes abrir los ojos, inhalar profundamente algunas veces e identificar lo que es necesario para calmar y estabilizar la mente y el cuerpo. Puede ser bueno llamar a un amigo, ir a dar una caminata, o tomar una taza de té. Confía en que encontrarás tu propio modo de *bailar* con el miedo.

### *Cuando medito siento mucha tristeza; a veces lloro. ¿Qué puedo hacer?*

Igual que el miedo, la tristeza y el dolor surgen en la práctica de la meditación como parte de la experiencia humana. Igual que con el miedo, puedes reconocer con consciencia la tristeza y dejar que las lágrimas fluyan, y amorosamente poner atención en las sensaciones igual que se explica más arriba en el caso del miedo.

En algunas ocasiones pueden surgir escenas de pérdida. Intenta estar presente, respirando con la tristeza, manteniéndote con la presencia amorosa, permitiendo que las olas de dolor vayan y vengan. Si las olas son muy fuertes, recuerda que dar un paso atrás es un gesto sabio de auto-compasión.

### *¿Qué pasa si no puedo sentir nada en mi cuerpo?*

Mucha gente está algo desconectada de la experiencia directa del cuerpo. La plena consciencia del cuerpo y la respiración es un entrenamiento; toma práctica reconocer las sensaciones y abrirse a sentir lo que pasa dentro de ti. Nota si juzgas el no sentir nada en tu cuerpo, y recuerda que estás en buena compañía ya que hay muchas personas que se encuentran en la misma posición. Además, confía en que es posible despertar consciencia corporal. Empieza por simplemente recorrer tu cuerpo y notar dónde sientes sensaciones neutrales o algo placenteras como el contacto de tu ropa con la piel, las manos o los pies, frío o calor.

Algunas veces tensionar y relajar una parte del cuerpo ayuda a sentir las sensaciones más obvias—incrementar el flujo de sangre facilita sentir hormigueo, latidos o calor, etc.

A menudo nos desconectamos de las sensaciones del cuerpo o las emociones porque son muy intensas, no familiares o desagradables. Por el contrario, ve si es posible ser más curioso sobre lo que sucede en el cuerpo, tal y como es. Haz que tu intención sea *hacerte amigo* de cualquier experiencia con paciencia, gentileza, presencia y aceptación.

### *¿Cómo lidio con el dolor en mis piernas, espalda, etc?*

Ejercitar consciencia plena (mindfulness) de la incomodidad física es similar a ejercitarla durante dificultades emocionales. Haz que tu intención sea atender lo desagradable e incómodo con gentileza, notando cómo se siente en el cuerpo y cómo cambia. Deja que la incomodidad fluya en consciencia y sea rodeada de una presencia suave. Para establecer esa apertura puedes incluir en tu campo de atención sonidos y/o otras partes del cuerpo que no sientan dolor. Respira con la experiencia, ofreciendo espacio a la atención con amabilidad. Sé consciente no solo de las sensaciones físicas, sino también de cómo te relacionas con ellas. ¿Hay resistencia? ¿Miedo? Si es así, incluye estas energías en tu campo de atención y consciencia plena.

Si la incomodidad física es intensa y te agota, dirige tu atención por un rato a alguna otra cosa. Está bien si con consciencia cambias tu postura, o usas herramientas como frases de bondad amorosa o te enfocas en sonidos como un modo de resiliencia y de crear espacio.

No tienes que luchar. Esa es tan solo una actitud del ego que consolida la separación del yo. Del mismo modo, no tienes por qué rendirte. Por el contrario, descubre lo que te permite encontrar un sentido de balance y espacio y, cuando puedas, permítete sentir de nuevo la sensación con presencia.

### *Algunas veces siento que quiero rendirme, que la meditación no me ayudará. ¿Qué pasa si me rindo? ¿Puedo empezar de nuevo?*

Siempre puedes empezar de nuevo! Muchas personas quieren rendirse cuando empiezan una práctica de meditación. Queremos paz, calma, felicidad. Cuando encontramos emociones desagradables, pensamientos o sensaciones, podemos sentir impaciencia, decepción, y duda sobre nuestra capacidad de meditar. Puede que tengamos muchas expectativas sobre lo que la meditación debe ser, y sentimos que no podemos hacerlo o lo estamos haciendo mal. Esto se llama el reto de la duda, pero no dejes que decida qué haces.

Si puedes respirar, puedes meditar! No puedes controlar qué experiencias surgen durante la meditación, pero sí puedes aprender

cómo relacionarte hábilmente con tu vida interna con consciencia plena y bondad amorosa. La mayoría de las personas no aprenden a montar en bicicleta en el primer intento, pero pueden divertirse mientras aprenden. Mira si puedes cultivar un sentido de curiosidad, diversión, persistencia y gentileza a medida que exploras la meditación. La práctica de la meditación es una aventura de toda la vida. Habrá altibajos, retos y recompensas. Recuerda que estamos en esto juntos!

### *¿Qué es RAIN?*

El acrónimo RAIN es una herramienta fácil de recordar para practicar la consciencia plena y la puedes acceder a ella en cualquier lugar o situación. Tiene cuatro pasos que te ayudan a relacionarte habilidosamente con emociones difíciles que puedan surgir.

Hay dos versiones de RAIN que puedes encontrar útiles:

#### *1. El RAIN básico*

R – Reconocer lo que está pasando

A – Acepta la vida tal cual es

I – Investiga con amabilidad

N – No te identifiques – Nota el cambio en tu sentido de identidad y sigue observando conscientemente

Acá hay un enlace con una descripción detallada de los cuatro pasos de RAIN

[www.tarabrach.com/articles-interviews/rain-workingwithdifficulties](http://www.tarabrach.com/articles-interviews/rain-workingwithdifficulties)

#### *2. El RAIN de la auto-compasión*

R – Reconoce lo que está pasando

A – Acepta la vida tal cual es

I – Investiga con amabilidad

N – Nútrete con auto compasión

Luego de completar los cuatro pasos de la versión 2, nota el cambio en el sentido que tienes de tu propio ser (identidad) y descansa en la consciencia plena natural.

Acá hay un enlace con una descripción detallada de RAIN de la auto-compasión.

[www.tarabrach.com/selfcompassion1/](http://www.tarabrach.com/selfcompassion1/)

[www.tarabrach.com/rain-de-la-auto-compasion/](http://www.tarabrach.com/rain-de-la-auto-compasion/)

RAIN directamente decondiciona los modos habituales en que resistimos o reaccionamos a las experiencias que tenemos momento a momento. Durante tiempos difíciles, en lugar de arremeter contra nosotros mismos o aislarnos, fumando o ahogándonos en pensamientos obsesivos, tenemos que recordar que hay otro modo. Podemos aprender a responder a las situaciones más complicadas desde nuestra inteligencia natural y compasión.

## Apoyo para una práctica regular

*Es difícil tener la disciplina de sentarme todos los días. ¿Qué ayuda a desarrollar una práctica regular?*

Reflexiona con gentileza y honestidad sobre lo que realmente es importante para ti. Descubrir tus más profundas aspiraciones e intenciones puede inspirarte a sentarte con regularidad. Haz el compromiso de sentarte todos los días, aún si es para respirar profundamente. También puede ser útil escribir sobre qué sientes respecto a la práctica de meditación. Esto te ayudará a estar ser más consciente de los pensamientos y sensaciones que interfieren con un acercamiento relajado y abierto a la práctica de meditación. Un diario también te permite monitorear tu relación con la práctica de estar sentado. Puedes compartir esto con tu maestro o compañero de práctica.

*¿Ayuda meditar con otras personas?*

Si, absolutamente! Unirse (o crear) un grupo de meditación con otras personas que mediten periódicamente es de mucha ayuda para apoyar la práctica de meditación. Puede crear una sensación de pertenencia y de compañía en el camino al despertar. Además, la sabiduría grupal puede ser de mucha ayuda.

## *¿Qué otras cosas puedo hacer para apoyar mi práctica de meditación?*

- Reflexionar regularmente sobre tu aspiración a vivir con un corazón calmado y amoroso, a adoptar el despertar y la libertad - la tuya y la de los demás seres.
- Recordar la compasión. Como tú, todo el mundo quiere ser feliz y nadie quiere sufrir. La meditación puede ayudar.
- Usa recursos inspiradores como libros, audios, o charlas sobre dharma en Internet.
- Muchas personas encuentran de ayuda las meditaciones guiadas. Escucha o baja meditaciones de la red en sitios como tarabrach.com, dharmaseed.org, insighttimer.com
- Inscríbete en un retiro—de un día, un fin de semana o más. La experiencia profundizará tu práctica y nutrirá tu despertar espiritual.
- Si no puedes practicar un día, una semana, o un mes. Simplemente empieza de nuevo.
- Encuentra un compañero de meditación para compartir las experiencias de meditación y ofrecer apoyo para continuar la práctica.
- Si necesitas guía, pide ayuda a una persona con experiencia o un maestro.
- No juzgues tu práctica. En cambio, acepta lo que surja y confía en tu capacidad de despertar y ser libre!
- Vive con reverencia por la vida—comprometido a no dañar, y a ver, honrar y servir lo sagrado en todos los seres.

Estás en una gran aventura que, como todas las aventuras, tendrá pruebas y tribulaciones. Recuerda que no estás solo—muchas personas han empezado este camino de amor y sabiduría antes que tú y están a tu lado para caminar juntos.

Que tu práctica esté guiada por tus más profundas aspiraciones.

Permanezcan juntos, amigos.

No se dispersen, no se duerman.

Nuestra amistad está hecha de estar despiertos. ~ Rumi

(Traducción libre)

Compilado por Tara Brach, con la asistencia de Dori Langevin ([www.mainstream-mindfulness.com](http://www.mainstream-mindfulness.com)) y Jennifer Stanley (<http://bit.ly/1GpXGKR>).

Para más información y recursos de meditación de Tara Brach, ir a [www.tarabrach.com](http://www.tarabrach.com).  
<https://www.tarabrach.com/spanish-talks-meditations/>  
<https://www.tarabrach.com/spanish-blog/>

Por favor haz clic [aquí](#) para twittear acerca de esta guía.

Tu ayuda para difundir este material ayuda a correr la voz y a que estos recursos se mantengan gratis.