LA ACEPTACIÓN DESDE LA MEDITACIÓN

Carina Castillo

Psico-oncóloga

La aceptación en Mindfulness cultiva nuestro "**ser conscientes**", también está contribuyendo a nuestra coherencia personal, aumentando nuestra presencia en cada instante Aquí y Ahora, favoreciendo nuestra lucidez (diluyendo apegos) y aportando claridad (eliminando condicionamientos) a la experiencia vital; un contexto imprescindible para ser cada vez más libres.

En la meditación que hemos subido hoy, vamos a entrenar la **aceptación**, donde es importante aprender a abrirse a Lo Que ES, admitiendo que NO es realidad lo que acontece en nuestra mente apegada a contenidos. Una metáfora que nos puede servir en este sentido es "**la montaña**". El propio Jon Kabat-Zinn, proclama su importancia al sentenciar: las montañas tienen mucho que enseñarnos, pues tienen un significado arquetípico en todas las culturas" Asimismo, nos invita a sostener la imagen de la montaña en la imaginación y en el cuerpo" ya que puede ayudarnos a comprender " qué significa verdaderamente morar en el ámbito de la no acción cada vez que nos sentamos" (Kabat-Zinn, 2009).

Además comparte una serie de reflexiones que nos puede ilustrar todo lo que nos aporta esta figura:

- **Las montañas son lugares sagrados**. La gente siempre ha buscado orientación espiritual y renovación en ellas. La montaña es el símbolo del eje del mundo (el monte Meru), la morada de los Dioses (el monte Olimpo), el lugar en donde el líder espiritual encuentra a Dios y recibe de El los mandamientos y la Alianza (el monte Sinai).
- **Las montañas encarnan lo temible y la armonía, la dureza y la majestuosidad**. Elevándose por encima de todo lo demás en el planeta, sirven de referencia e imponen con su presencia. Su naturaleza es fundamental : roca. Son duras, sólidas como una piedra.

- **Las montañas son el sitio donde tienen lugar las visiones**, donde uno puede entrar en contacto con la escala panorámica del mundo natural y su intersección con las raíces frágiles pero tenaces de la vida.
- **Las montañas han desempeñado papeles clave a lo largo de la historia y la prehistoria**. Para los pueblos tradicionales, la montaña es y sigue siendo una madre, un padre, un guardián, un protector, un aliado.
- **Las montañas son el símbolo de ese morar en la presencia y en la quietud.**

En la práctica de la meditación de hoy, para cultivar la atención y la aceptación, os propongo que os reflejéis en "**esas maravillosas cualidades arquetípicas de las montañas y utilizarlas para reforzar nuestra intencionalidad y la determinación de sostener el momento con una pureza y una simplicidad fundamentales**" (Kabat-Zinn)

En estos momentos que estamos viviendo, puede sernos de gran utilidad la práctica de esta meditación, que puede ayudarnos a cultivar la aceptación. Os propongo hacerla sentados con las piernas cruzadas, para aumentar su eficacia, en cualquier caso, si no estáis cómodos podéis tumbaros.