

## Entendiendo nuestra mente para lograr un fin de semestre equilibrado

Por M.A. Françoise D. Brailovsky Signoret

Se acercan los exámenes finales y quizás nuestra mente parece estar más alterada que cuando comenzó la contingencia. Tal vez experimentamos emociones encontradas, fatiga, soledad, ansiedad y pareciera que estamos mirando hacia un túnel sin fin.

Lo que sucede es que no estamos viviendo aquí y ahora. Estamos dejando que la mente se apodere de nuestro presente, llevándonos hacia el pasado añorado o hacia el futuro temido, estancándonos en una serie de pensamientos negativos que, entre más les damos vueltas, más pareciera que no podemos escapar de ellos.

Para, respira, y haz consciencia de tu cuerpo, mente y de cada paso que construyen en conjunto.

Date cuenta de cuándo tu mente está tomando el poder y llevándote a incrementar el miedo, la tensión, el cansancio, el apego, la ansiedad. Sucede que, cuando experimentamos un problema, primero lo mentalizamos, luego lo verbalizamos y, al ponerle palabras, lo empezamos a repetir constantemente haciéndolo cada vez más grande, como una bola de nieve. Luego, ya no sabemos cómo salir de ahí.

Sí, en efecto esta es una época anormal, a la que no estamos acostumbrados. Pero no por ello nos vamos a dejar vencer, ¡al contrario! Vamos a salir fortalecidos ya que estamos aprendiendo un mundo. Todo aquello que no aprenderíamos en una época normal. Estamos aprendiendo el desapego a personas, cosas y situaciones, en algunos casos a conocernos mejor a nosotros mismos en soledad, en otros casos a convivir más de cerca con nuestros seres queridos, a ser agradecidos y valorar todo lo bueno que tenemos por pequeño que sea. Sin duda, estamos aprendiendo a disciplinarnos más, ya que, sin una buena organización de nuestros horarios, no podríamos sacar adelante el trabajo y los estudios.

Hay algo más que estamos aprendiendo, muy importante, pero que poca gente hace consciencia de ello: la ecuanimidad.

Dentro de la disciplina del yoga y la filosofía de vida de *mindfulness* hay algo que se conoce como la ley de la impermanencia. Una sabiduría que nos hace entender que ninguna situación dura para siempre. ¿Qué sucede con la mente humana? Estamos en un momento agradable, termina y nos sentimos desdichados. Estamos en un momento difícil y también nos sentimos desdichados.

La clave para evitar esta desdicha constante es mentalizar esta sabiduría: esta contingencia también va a pasar, esto también cambiará. Así, podemos mantener nuestra mente ecuaníme, ya que no potencializaremos los efectos de nuestras emociones que están siendo acentuadas por una mente alterada, lo que nos llevará a sentir tranquilidad y armonía.

Ahora bien, para calmar esa mente alterada, debemos traerla de regreso al presente. Haciendo consciencia del aquí y el ahora. ¿Cómo lograrlo? Muy sencillo, pero complicado a la vez porque nuestra mente viaja mucho.

Presta atención plena a tu respiración, de preferencia, con ojos cerrados. Siente cómo pasa el aire a través de todo el conducto nasal y, cada vez que tus pensamientos se vuelvan a ir al pasado, al futuro, o a tantas responsabilidades que debemos sacar adelante, con paciencia, sin juzgarte, regresa a sentir y solo sentir tu respiración. Cada pensamiento que llegue, déjalo pasar, que fluya como el agua, sin forzarlo, y siempre regresa a tu respiración.

Observarás, aunque sea únicamente durante los 3 minutos que haces esta micromeditación, que tu respiración se hará más profunda, lo cual permitirá que entre más oxígeno a los pulmones y oxigenes mejor tu cerebro, tu mente se calmará. Notarás que incluso vas soltando contracturas en tu cuerpo físico que antes no te habías dado cuenta que tenías, pues no estabas siendo consciente de ti mismo y experimentarás que, así como llega un dolor muscular, también se va, así como llega una sensación de hormigueo quizá en una mano, también se va.

Esto comprueba la sabiduría de la impermanencia, experimentándola en carne propia, permitiendo que, realmente, tu cuerpo y tu mente trabajen conectados.

Practica estas micromeditaciones en cualquier momento que te sientas ansioso, enojado, triste, cansado. Ya sean 3 o 10 minutos, surgirá en tu ser una sensación de bienestar que te ayudará, sin duda, a recibir cada momento y cada día como un regalo, como el presente que todos merecemos y podemos vivir.

¡Juntos, fuertes!  
Françoise Brailovsky