



Soltar, la base de la práctica

Primera sesión

Puntos principales

- Antes de empezar con cualquier práctica de meditación, lo más importante es aprender a soltar toda expectativa, todo miedo o incluso toda idea que tengamos sobre qué es la meditación. La práctica del soltar se podría decir que es el preliminar de la práctica de la meditación.
- Con la práctica del soltar, nos permitimos liberarnos de todas las cargas que tanto nos limitan. De ese modo, podemos entrar en contacto con un espacio muy auténtico de nosotros mismos. Nos permitimos entrar en contacto con lo que realmente estamos sintiendo, sin luchar y sin tener que modificar nada de lo que está ocurriendo, pero tampoco sin entregarnos a ello.
- Esta práctica también nos ayuda a soltar cualquier objetivo o meta que tengamos cuando nos sentamos a meditar. Nos permitimos soltar el constantemente hacer o lograr algo, para simplemente descansar en un equilibrio natural relajados y despiertos al mismo tiempo.



Soltar, la base de la práctica

Primera sesión

Puntos principales

- Aprendemos a descansar en el momento presente sin nada más que hacer. Encontrando una libertad natural, donde todo puede surgir sin dejarnos arrastrar por ello o sin involucrarnos en una lucha contra ello.
- En especial nos permitimos soltar la mente conceptual que constantemente juzga y analiza, la que se enreda en historias recurrentes, la que todo el tiempo evalúa nuestra experiencia como buena o como mala. En ese estado, los pensamientos y emociones pueden surgir con total libertad, pero nosotros no nos enredamos o entregamos a ellos; simplemente los observamos de la misma manera que el cielo observa las nubes que pasan a través de él.