



Ganas de hablar

Las historias de Ángela Santos, estudiante de Psicología en Buenos Aires

Episodio 9/2020

Eran las ocho de la mañana del 4 de septiembre. El tiempo en Buenos Aires ya estaba mucho más lindo. Hacía más calor y los días ya eran más largos. Pronto empezaría la primavera, que era la estación del año preferida de Ángela. Este año había sido completamente diferente a todos los anteriores. Nadie hubiera pensado que podría pasar algo así: todos encerrados en las casas desde marzo, sin poder trabajar, sin poder ver a los amigos ni tampoco a la familia, grandes preocupaciones por la situación mundial. En fin... una vida completamente distinta.

Para afrontar mejor esta situación difícil y porque Ángela era una persona básicamente optimista y con mucha alegría de vida, que veía en todo lo positivo, aún en las situaciones más desafiantes, ella había empezado con un curso de meditación en línea. Lo hacía todos los días via Zoom, con su profesora de yoga, que había empezado a dar sus clases por Zoom. Al final de la clase de yoga, una vez por semana, Anahí, la profesora, hacía siempre unos minutos de meditación y relajación. Y cuando comenzó el confinamiento, empezó a ofrecer, además de la clase de yoga semanal, una clase diaria de meditación, para calmar los ánimos, tranquilizar la mente y estar centrados, a pesar de los desafíos del momento.

Ángela estaba en la sala de su casa, sentada en su cojín de meditación, con los ojos cerrados, escuchando a Anahí, que hablaba suavemente y decía:

—Siéntate en un lugar cómodo. Coloca la espalda derecha y erguida, sin tensión. Las plantas de los pies bien apoyados en el suelo, si estás en una silla o las piernas cruzadas de una manera cómoda y estable si estás en un cojín. Piensa un momento en cómo te sientes ahora mismo. Física y emocionalmente. No creas que algunos estados de ánimo son buenos y otros malos. Préstale atención a cómo te sientes. Acéptalo. No te juzgues. Siente tu estado de ánimo actual y acepta todo. Relájate. Cierra los ojos y respira profundamente. Inspira y expira. Inspira y expira. Apoya las manos sobre tus muslos. Mantén erguida la columna vertebral. Siente tu pecho abierto, siente tu vulnerabilidad.

Puedes mantener la mirada abierta y baja, enfocándote sobre el suelo, sin mirar nada en particular. Si lo prefieres, también puedes mantener los ojos cerrados. Como tú te sientas mejor. Siente tu cuerpo. Siente tus manos. La energía que fluye a través de tus manos. Siente que estás vivo o viva y que estás respirando y disfrutando de este momento, solo para ti. Puede ser que te lleguen pensamientos. No te preocupes. Cuando venga un pensamiento, no te aferres a él. Déjalo irse. Como si tú fueras el cielo y el pensamiento, una nube que pasa y se va.

Vuelve a enfocarte en el aquí y ahora. Siente tu cuerpo. Respira profundamente. Inspira y expira. Déjate fluir con la respiración. Sigue la respiración y siéntela suavemente. Disfruta de cada inspiración y cada expiración. Siente que es tu cuerpo el que respira y disfruta de tu cuerpo respirando....

Después de veinte minutos sonó el gong y Ángela se levantó, estiró sus brazos, las piernas, y fue a la cocina a prepararse un té de jazmín para empezar su día. Se sentía completamente relajada y con mucha energía vital.