

***PRÁTICA PARA LA VIDA
DIARIA***

Semana 15

***TRES MÉTODOS PARA TRABAJAR
CON EL CAOS***

PRÁCTICA PARA LA VIDA DIARIA

Semana 15

Esta semana, vimos tres maneras muy prácticas de trabajar con las experiencias que surgen en nuestras vidas.

En cualquier momento de la vida cotidiana (en el cojín o fuera de él) explora cada uno de los métodos como posibilidades para lidiar con situaciones difíciles.

Como la propia Pema Chodron orienta, trata de hacer esta práctica de contemplación con relajación, ligereza y sentido del humor.

1) Deja de luchar

- **Trata de estar con la perturbación de la manera como esta surja.**
- **No la rechaces ni te dejes llevar**
- **Olvídate de la historia y vuelve a centrar tu atención en tu cuerpo**
- **Contempla cómo las aflicciones son inútiles y sólo aumentan la confusión.**

Recuerda:

- **La renuncia (ya no quiero jugar estos juegos) y;**
- **el refugio (no actuaré dominado por una aflicción / esperaré, me daré un tiempo y actuaré desde otra base).**

2) Convierte el veneno en medicina

- Trata de percibir este momento difícil como un terreno perfecto para desarrollar cualidades que no surgirían tan fácilmente si todo estuviera bien.**
- Observa el obstáculo como un camino de práctica.**
- En medio de la aflicción, recuerda que al igual que tú, millones de otros seres sufren la misma aflicción y caen en el mismo hueco.**
- Genera compasión, responsabilidad universal y bodichita a partir de tus incomodidades y sufrimientos.**
- Ante la ira, aprovecha para practicar la paciencia. Ante el desánimo, genera motivación para encontrar la energía constante y la perseverancia. Ante la envidia, practica la alegría por el éxito de los seres y celebra sus cualidades.**

3) Investiga con curiosidad

- mira directamente el problema**
- incluye las muchas reacciones que suceden en tu cuerpo y pensamientos, como si estuvieras viendo una obra de teatro en la primera fila**
- no tenemos por qué temer a nuestro lado oscuro, ese es el mejor laboratorio posible para entender cómo funciona la mente**
- mira dentro de las apariencias: ¿dónde ubicas la ira, el miedo, los celos, la envidia, la ansiedad?**
- ¿La situación es dinámica (con numerosas causas y condiciones) o fija, sólida y consolidada?**
- No intentes buscar respuestas fijas... mantente atento y curioso.**