



Institut de Desenvolupament  
Professional



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA



## **Máster en Mindfulness y Meditación**

### **Ed. 2020-2022**

REFLEXIÓN LITERARIA DE UN TEXTO MEDITATIVO

**PRIMER CURSO**

**ALUMNO/A: CHRISTIAN BELLO**

**MÓDULO:3**

**PROFESOR/A: ARNAU VIVES**

**FECHA: 30/03/2021**



**MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD DE BARCELONA**

TÍTULO DEL TRABAJO:

ALUMNO/A:



# MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD DE BARCELONA

TÍTULO DEL TRABAJO:

ALUMNO/A:

## ÍNDICE

1. El texto elegido.
2. Sentido y resonancia interior.



**MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD DE BARCELONA**

TITULO DEL TRABAJO:

ALUMNO/A:



## MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD DE BARCELONA

TÍTULO DEL TRABAJO:

ALUMNO/A:

### 1. EL TEXTO ELEGIDO

La Senda del Reposo: Descubrir el Valor Necesario para Amarlo Todo, del autor inglés Jeff Foster, es el texto meditativo seleccionado para el diálogo interior. A continuación, un breve extracto:



*DECISIONES Y MILAGROS Hoy decides si quieres o no tomar alguna decisión, si es o no es el momento adecuado para tomar decisiones. Tal vez hoy sea el momento de honrar la incertidumbre, de estrecharla con firmeza, haciendo de este lugar tan familiar del «aún no tengo respuestas» un lugar sagrado. No existe más posibilidad que la de estar aquí, justo donde estás ahora; es un antiguo lugar en el que tanto la certeza como la incertidumbre, tanto las decisiones como la indecisión, tanto las respuestas como las preguntas que quedaron sin responder, y también las dudas más profundas, todo ello es permitido por igual. Y a pesar de ello no hay ninguna elección posible porque este momento ya es exactamente como es: esta respiración, estos pensamientos, esta gloriosa incertidumbre, esta inmensidad en el seno de la cual todo es posible. Si tomas decisiones, no tienes más opción que tomar decisiones. Si no tomas ninguna decisión, no tienes más opción que hundirte en tu falta de decisión, reverenciarla tal como es hoy, ahora. Y después toda noción y toda idea de decidir, de elegir—y con ella también la noción de «ese que elige o deja de elegir»—, se disuelve en las puestas de sol y queda engullida en el aroma de la lavanda, en la risa, en la siguiente exhalación, en la siguiente inhalación, en la respiración que se respira a sí misma... Y es el momento, la hora y la era de los milagros.*

**JEFF FOSTER**  
**LA SENDA DEL REPOSO**

#kindlequotes



## MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD DE BARCELONA

TÍTULO DEL TRABAJO:

ALUMNO/A:

### 2. SENTIDO Y RESONANCIA INTERIOR

El libro, y en particular esta cita literaria, no revela/transmite «una» verdad, sino «la» verdad, aquella que no admite opuesto, aquella que no admite disidencia, aquella que es absoluta, aquella que está más allá de la interpretación, del ego y del tiempo. Y esa verdad, es la siguiente: «nuestro verdadero hogar (esencia) reside en la más profunda aceptación del aquí y el ahora». Eso es todo.

Cuando nos fundimos y abrazamos radicalmente la experiencia presente, sea cual sea la cara que nos muestre, estamos completos. Todo acaba y empieza a la vez. Dejamos de preguntar, de buscar, de elegir, de tomar decisiones y/o de no tomarlas; simplemente vivimos. El error/engaño capital se manifiesta cuando creemos que una cosa es «la vida», y otra muy distinta y separada de la primera es «nuestra experiencia de vida». La única realidad es que todo lo que ocurre en el aquí y el ahora es «vida», y «vida» es lo que somos: el oceano que lo abarca y permite todo.

La culpa, el reproche, la tristeza, la resistencia, el miedo, el dolor, el sufrimiento, lo que sea que se manifieste en la superficie, es parte de nosotros. No hay nada que rechazar, nada que juzgar, nada que corregir o enmedar; en definitiva, no hay nada por hacer o deshacer, tan sólo aceptar, incluso aceptar nuestra propia incapacidad de aceptar. En el instante preciso en que entendemos la paradoja y decimos «sí» a la vida, todo eso que creemos «ver» o «sentir» se disuelve y difumina, porque no es verdad, es irreal. La única verdad, lo único real, es lo inalterable, lo inmutable, lo que verdaderamente «somos»: el continente, no el contenido.

Al reposar en la presencia, ya no hay viaje, no hay camino por andar, estamos en casa, en realidad nunca hemos salido de ella, solo que recién nos damos cuenta. Despertamos del sueño de la separación, de la dualidad, de los polos,



## MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD DE BARCELONA

TÍTULO DEL TRABAJO:

ALUMNO/A:

y nos fundimos en una experiencia de totalidad y plenitud, donde no hay nada, pero hay todo. Aprendemos a respetar y honrar cada experiencia y momento, porque es como «es», y no como «debe ser».

Esta comprensión de la vida como «consciencia de unidad», indesligable de la experiencia presente, es algo que no puede ser aprendido ni aprehendido, sólo experimentado. Solo cuando la presencia es nuestro estado y morada habitual, hay completitud, las polaridades se integran y funden en una experiencia total. Empero, no hay presencia plena sin una aceptación plena. Sólo aceptando el momento presente con todo lo que ofrece y adolece, sin juicios ni etiquetas, se disuelve el tiempo y la experiencia ilusoria de la separación. Dejamos a un lado el pasado o futuro, tan solo hay movimiento, tan solo vida manifestándose en su imperfecta perfección. Ya no esperamos ni exigimos nada, no hay escasez, estamos completos.

En síntesis, el texto nos invita a enamorarnos de la curiosidad y rendirnos a la incertidumbre, al camino sin camino, al recorrido sin objetivo ni dirección, a fluir como un río sin saber dónde termina o empieza, a vivir como un niño inocente que va descubriendo lo que lo rodea poco a poco, sin prisa ni apuro. Nos invita a tomar conciencia que entre los rayos del sol y el sol no hay diferencia, como tampoco la hay entre las olas y el océano. No hay dualidad, de la misma forma que no existe un «yo» y el «otro», «bueno» y «malo», «correcto» e «incorrecto». El verdadero milagro es un regalo de comprensión que podemos experimentar con la chispa o momento mágico que conlleva la aceptación y fundición plena y profunda con el aquí y el ahora. El milagro radica en permitirse vivir, porque somos la vida. Permitirse vivir es la senda del reposo.



**MÁSTER EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN UNIVERSIDAD DE BARCELONA**

TÍTULO DEL TRABAJO:

ALUMNO/A:

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Foster, Jeff (2016). *La senda del reposo: descubrir el valor necesario para amarlo todo*. Málaga: Sirio.