

# Formación

## “Meditar para sanar”

### Tema 1

## La vuelta a casa

**akamimar**

ESCUELA DE YOGA  
& VIDA CONSCIENTE

# La vuelta a casa

## Punto de partida: el sufrimiento

En la vida hay sufrimiento. Solo tenemos que mirar a nuestro alrededor o en nuestra propia vida para darnos cuenta. Y el sufrimiento, sufrir, es el punto de partida del camino de vuelta a casa.

El sufrimiento se manifiesta a través de diferentes formas, tamaños, colores...en nuestra vida. Los hay grandes, que cogen la forma de una enfermedad, un fallecimiento, una agresión, un conflicto familiar, una ruptura, una pérdida de trabajo, un accidente y un largo etcétera.

Hay sufrimientos más pequeños como una discusión con tu pareja, un conflicto en el trabajo, algo de tu cuerpo que no te gusta, que las cosas no se hagan como quieres, enfadarte porque alguien llega tarde, tener que ir a trabajar, el bruxismo...cuántas cosas así llenan el día a día, ¿verdad?

También puede ocurrir que, aparentemente, todo esté bien; que no haya nada que "nos haga sufrir". Si repasáramos los diferentes aspectos de nuestra vida, les daríamos el aprobado. Tenemos un trabajo que nos gusta, una pareja que nos quiere, unos vínculos afectivos sanos, una casa bonita, nos sentimos bien en nuestro cuerpo, disfrutamos de actividades de ocio...

Es verdad que hay alguna cosa que podría ser "mejorada", pero no explica la sensación interna de vacío, incomodidad, insatisfacción, frustración, apatía, búsqueda...o el calificativo que se adapte más a lo que cada uno siente.

Y es que el sufrimiento es sibilino y no siempre tiene una forma concreta. Se puede manifestar también como un vacío existencial que no sabes muy bien dónde encuadrar.

*"El sufrimiento no depende tanto de lo que nos pasa como de nuestra imaginación, que aumenta nuestros males".*

Fénelon

## La diferencia entre sufrimiento y dolor.

Decía Buda que el dolor en la vida es inevitable, pero el sufrimiento es opcional. Nos vamos a encontrar innumerables situaciones en la vida que son dolorosas, incluso, desgarradoramente dolorosas.

La vida está llena de cambios que nos pueden generar este dolor. Y cualquier cambio es una pérdida de lo que teníamos, incluso los cambios deseados. Desde la pérdida de lo más importante de nuestra vida a lo más superficial, da igual, todo conlleva un cambio que puede vivirse con la misma intensidad. Quizá te ha pasado que has hecho dramas por situaciones que desde fuera no se entendían, que se veían desproporcionados. Y luego has gestionado con serenidad situaciones más duras.

Esto depende del lugar interno en el que te posiciones respecto a la experiencia. Ante un mismo hecho, según dónde me posicione internamente, puedo experimentar sufrimiento o dolor. Vamos a poner un ejemplo: la pérdida de un ser querido. Si fallece alguien a quien amamos, experimentamos un dolor inmenso. Un dolor que, según el vínculo con esa persona, puede durar años y tener ecos dolorosos durante toda nuestra vida. Pero podemos tener "solo" dolor, o, además, sufrir.

**Sufro cuando no acepto eso que me sucede.** Si no acepto el fallecimiento, entro en pelea con la situación y comienzo una lucha interna absurda ante algo que no puede cambiarse. Esa persona ha fallecido; no podemos hacer nada en relación a este hecho.

No aceptar me posiciona como una víctima de lo que que está pasando. Genero constantemente pensamientos de juicio, injusticia, desagrado...me recreo en lo sucedido rechazando el hecho y lo que siento. **No quiero experimentar lo que hay en mí y en mi vida en relación a este hecho.**

Si acepto lo que ha sucedido, aunque no me guste, no se produce un rechazo hacia la experiencia. Es obvio que no me gusta que haya fallecido alguien que amo, pero no peleo contra este hecho que sé que no puedo cambiar. No me siento una víctima de la vida y mi cabeza no genera pensamientos en contra de lo sucedido. Mi energía puede estar entonces en atender el dolor que siento.

**Aceptar es estar con lo que hay en mí y en mi vida en este momento.** Y, si lo que hay es dolor, necesito abrirme a experimentar ese dolor que habita en mí. Es parte de mi experiencia de vida. Es parte de la propia vida. No aceptarlo es rechazarnos a nosotras mismas y a la experiencia de vida.

**El hecho genera el dolor; mi relación con el hecho, el sufrimiento.**

## El origen del sufrimiento: la identificación y el apego

Más allá de la casuística de cada persona, de la narrativa que nos contamos sobre lo que nos pasa, sobre nosotras mismas y sobre nuestra vida, **el origen del sufrimiento es siempre el mismo.**

Si trascendemos a la forma que adopta el hecho, a esa forma concreta de la vida, de su manifestación, nos encontramos todas las personas en el mismo lugar. El fundamento del sufrimiento es el mismo para todas las personas, independientemente del detonante externo.

Nos cuesta ver más allá de lo que ha sucedido y justificamos lo que sentimos a través de lo que nos sucede: ¿cómo no voy a estar triste si me ha dejado mi pareja?, ¿cómo no voy a estar preocupada si me he quedado sin trabajo?, ¿cómo no voy a tener miedo si hay una pandemia mundial?

Por supuesto que lo de fuera influye, pero no es lo determinante.

### La identificación

Una dificultad que nos encontramos para aceptar lo que sucede es que tenemos una idea de cómo ha de ser la vida, qué forma ha de tener. Tenemos como unos moldes de lo que es lo correcto, lo adecuado, lo deseado, en los que ha de encajar todo. Y todo lo que sale de nuestros "molde de la vida" y "molde de una misma", lo rechazamos y lo peleamos generando sufrimiento.

**Nos identificamos con la forma que adopta nuestra vida y con nuestras propias formas de ser:** un nombre, unos apellidos, unos vínculos afectivos, una nacionalidad, una ideología, unos gustos, una profesión, una orientación sexual, un cuerpo, un estilo, un determinado carácter, un sentido del humor, unas reacciones... Nos hemos llenado de personajes, máscaras, etiquetas, roles...

Cuando nacemos, nos sentimos como parte de nuestra madre, no somos capaces de sentirnos como seres separados de ella. Pero, conforme vamos creciendo, empieza el sentido de la identificación, del Yo. Al sentirnos como seres independientes, comienza la identificación con un cuerpo, un género, unos roles, una nacionalidad, unos gustos, un colegio, una profesión...y con cada vez más y más etiquetas **hasta no saber quiénes somos.** Nos hemos creado un personaje que se pone distintos disfraces según está con los padres, en el trabajo, con la pareja, las amistades, a solas...

## El apego

Al identificarnos, nos apegamos a todo ello porque pensamos que somos eso. Por tanto, cualquier pérdida de alguna de estas identificaciones nos pone a la defensiva porque sentimos que nos deja desprovistas de identidad, de lo que creemos ser.

Tenemos una necesidad tan grande de identificación que nos apegamos, incluso, a aspectos que nos gustaría cambiar de nosotras. Seguro que en algún momento has reafirmado tus etiquetas diciendo frases del estilo: "tengo mal carácter", "soy impuntual", "esto se me da muy mal", "tiendo a la procrastinación", "soy demasiado autoexigente", "esto no es para mí"...

**Toda identificación es un límite, una frontera.** Nos separan de nosotras mismas y de los demás generando dualidad y sufrimiento.

Se produce una **escisión con nuestra verdadera esencia**, con eso que realmente somos cuando nos experimentamos más allá de lo que nos contamos y nos cuentan que somos. Porque, más allá de las formas que ha ido adoptando nuestra vida (identificaciones, etiquetas, personajes, hechos, situaciones, sentires, pensamientos, vivencias...) siempre hay algo inmutable que permanece inalterable y constante: el alma, la esencia, el yo profundo, la consciencia de unidad...da igual el nombre, llámalo como a ti te resuene más.

Trascender todas estas etiquetas, dejar de identificarnos con ellas, abandonar el apego a la forma, requiere un **trabajo profundo de autoconocimiento** para poder liberarnos de todo lo que nos hace sufrir y reconocernos en lo que somos realmente, en ese alma que se esconde tras capas de personajes. Necesitamos trascendernos para reencontrarnos en esencia, para vivir desde el alma.

**Es urgente reconocernos en nuestra esencia, en nuestro Yo profundo, y relacionarnos con nosotras mismas, con los demás y con la vida desde ahí.**

Porque nos hemos acabado perdiendo en el mundo de las formas y ahora no sabemos quiénes somos ni a dónde vamos. Intuimos que hay algo más, que la vida no es esto que nos han contado.

Y así comienza una búsqueda hacia una misma, hacia la felicidad. Buscamos saber quiénes somos, quién hay detrás de toda esta maraña de historias que nos hemos contado y que nos cuentan sobre nosotras.

## La vuelta a casa

Esta búsqueda es lo en diferentes disciplinas espirituales se llama "la vuelta a casa". Esa casa no es ningún espacio físico, no está en ningún lugar a donde ir. Esa casa es un espacio intangible, pero habitable, que se encuentra dentro de una. Es la experimentación del **sentir de hogar dentro**, en nuestro interior: el amor incondicional hacia ti misma, la libertad de ser quien realmente eres sin condicionamientos, el reconocimiento y protección de tus necesidades, la seguridad de ser cuidada, la escucha compasiva...

Esto lo solemos buscar siempre fuera; lo experimentamos a través de la relación con los demás.

Volver a casa es el reconocimiento de que todo lo que necesitas está en ti.

*"Llegará el día en el que,  
al regresar a casa,  
te saludarás con alegría,  
te abrazarás ante el espejo  
y te invitarás a sentarte y a comer.*

*Entonces volverás a amar al extraño que fuiste.  
Dale pan, dale vino y entrega tu corazón  
a ese extraño que te amó  
toda tu vida y al que has ignorado  
por otro que te sabe de memoria.*

*Recoge las cartas de amor del escritorio,  
las fotografías, las notas desesperadas  
y arranca tu imagen del espejo.  
Siéntate y festeja tu vida".*

Derek Walcott

Esto no quiere decir que no necesitemos a los demás. Quiere decir que no nos relacionamos desde la carencia, sino desde una necesidad natural como ser humano. Somos seres sociales que necesitamos una tribu, unas relaciones, unos intercambios...para subsistir; pero no para Ser. Estas relaciones las podemos tener desde una necesidad natural o desde la carencia de la identificación, desde un vacío que no sabemos llenarnos solas y que buscamos (y mendigamos) a otras personas para que lo hagan.

Para que las relaciones con nosotras mismas y con las demás personas sean sanas, necesitamos ser conscientes de todas nuestras máscaras, patrones de pensamientos, creencias limitantes...

Es fundamental poner nuestro foco en nuestro *re/encuentro*. Quizá, eso ya lo estabas haciendo, pero sigues sin llegar. Sin llegar a no sabes muy bien dónde. Sí, la teoría te la sabes, incluso en algún momento has experimentado eso que has estudiado. Pero la lucha, el esfuerzo, siguen estando en ti.

Dejar de buscar implica *rendirse ante una misma y ante la vida*. Dejar de poner el foco fuera y ponerlo dentro. Dejar de buscar es una rendición total a lo que hay. Si dejas de buscar, te quedas quieta contigo. Y ahí es donde todo comienza.

La vuelta a casa es el camino de *permanecer sosteniéndote mientras te abandonas a la rendición de lo que habita en ti*, de todo eso que está tapado porque sacarlo a la superficie puede ser doloroso. Pero, para sanarlo, has de traspasarte; traspasar el dolor que te ha ido generando toda la identificación condicionada.

*"Si buscas la verdad fuera de ti  
cada vez te alejarás más de ella.  
Ahora que solo ando conmigo  
la encuentro dondequiera que voy.  
Él es el mismo que yo,  
pero yo no soy él.  
Solo si entiendes esto  
te fundirás con las cosas tal como son".*

*Tung-Shan*

Este proceso, el camino de vuelta a casa, solemos hacerlo desde un lugar interno agresivo hacia una misma. Solemos pensar que algo falla dentro, que necesitamos cambiarnos, modificar eso que nos hace sufrir, es decir, cambiarnos.

Fíjate qué actitud: sufro porque hay algo en mí que no estoy haciendo bien, que falla. Por tanto, tengo que cambiarlo (cambiarne) para estar bien. Pero no hay nada que cambiar en una. **Solo hay que rendirse a lo que somos en este instante.** Y, al rendirnos a ello, lo traspasamos, lo transcendemos y entonces se produce un movimiento interno en el que empieza a desprenderse aquello que pretendíamos cambiar.

## **Akamimar significa "recorrer el camino de vuelta a casa con mimo".**

¿Y si haces este camino de vuelta a casa desde el amor incondicional hacia ti misma?

¿Y si empiezas a tratarte con el respeto y el mimo que te mereces?

La propuesta es que **te relaciones contigo desde un lugar amable, alegre y sencillo**; que reconozcas tus potencialidades como motor de tu evolución; y que renuncies a la adicción al sufrimiento, al drama y a lo intenso.

En el camino de vuelta a casa tienes que abrazar las partes que no te gustan de ti, pero antes **necesitas aprender a amarte y sostenerte incondicionalmente**; has de vivirte inocente y merecedora de todo lo bueno. Para traspasar tu oscuridad, primero tienes que **reconocerte como Luz.**

En Akamimar pondremos el punto de partida y de llegada en la Luz que eres para que ilumines tu andadura.

Se trata de acompañarte en tu camino de vuelta a casa con amabilidad y alegría para que **vivas en consciencia de unidad desde el corazón, estando en paz con la experiencia de vida, sea la que sea.**

## **¿akamimamos?**



*"Cuando emprendas tu viaje hacia Ítaca debes rogar que el viaje sea largo,  
lleno de peripecias, lleno de experiencias.*

*No has de temer ni a los lestrigones ni a los cíclopes ni la cólera del airado  
Poseidón.*

*Nunca tales monstruos hallarás en tu ruta si tu pensamiento es elevado, si  
una exquisita emoción penetra en tu alma y en tu cuerpo.*

*Los lestrigones y los cíclopes y el feroz Poseidón no podrán encontrarte si tú  
no los llevas ya dentro, en tu alma, si tu alma no los conjura ante ti.*

*Debes rogar que el viaje sea largo, que sean muchos los días de verano; que  
te vean arribar con gozo, alegremente, a puertos que tú antes ignorabas.*

*Que puedas detenerte en los mercados de Fenicia y comprar unas bellas  
mercancías: madreperlas, coral, ébano y ámbar, y perfumes placenteros de  
mil clases.*

*Acude a muchas ciudades del Egipto para aprender, y aprender de quienes  
saben.*

*Conserva siempre en tu alma la idea de Ítaca: llegar allí, he aquí tu destino.*

*Mas no hagas con prisas tu camino; mejor será que dure muchos años, y que  
llegues, ya viejo, a la pequeña isla, rico de cuanto habrás ganado en el  
camino.*

*No has de esperar que Ítaca te enriquezca: Ítaca te ha concedido ya un  
hermoso viaje.*

*Sin ella, jamás habrías partido; más no tiene otra cosa que ofrecerte.*

*Y si la encuentras pobre, Ítaca no te ha engañado.*

*Y siendo ya tan viejo, con tanta experiencia, sin duda sabrás ya qué  
significan las Ítacas".*

*Konstantinos Kavafis*

[www.akamimar.com](http://www.akamimar.com)

**akamimar**

ESCUELA DE YOGA  
& VIDA CONSCIENTE