

# Diario

## Tarea



YOGASÍNTESIS

Foto de Kyle Glenn en Unsplash

Junto con la práctica es necesario, al menos en las etapas de mayor aprendizaje, llevar un diario personal para hacer un seguimiento del proceso en la meditación. La meditación no es una línea recta que asciende peldaño a peldaño pues conlleva avances y retrocesos, dudas y comprensiones que son necesarios reflejar. Como todo buen marinero en meditación es necesario llevar una bitácora para no perdernos demasiado en senderos que no nos llevan a ningún sitio.

Por supuesto que no se trata de hacer un cuaderno literario sino reflejar lo verdaderamente significativo, remarcando la evolución en la práctica pero también los obstáculos con los que nos encontramos. Si a lo largo de las semanas aparece más la incomodidad, la negatividad, la dispersión o el sopor ya podremos definir una mejor estrategia para abordar esas posibles piedras que no nos dejan avanzar.

Si quisiéramos ser rigurosas podríamos apuntar la hora y la duración en la que practicamos, así como el protocolo que seguimos y las técnicas que vamos utilizando. Muy importante también expresar el estado de ánimo con el que partimos y al que llegamos. Pero, sin duda, lo que me parece más importante de todo, son esas comprensiones, esos insights que nos dan luz sobre un área interior que permanecía a oscuras, en crisis o bloqueada.