

# Lección 1

## CÓMO CONECTAR LA ESCRITURA CON LA MEDITACIÓN

*Escribe y Medita por tu Cuenta*

*Imparte: Isa Cañelles*



# 1. La unión de escritura y meditación

- Escribir y meditar tienen objetivos diferentes.
- Las dos disciplinas trabajan con la mente.
- Con ellas se alcanza un estado de consciencia que va más allá del pensamiento lineal.
- Escribir no tiene que ver con «pensar», sino con «experimentar».
- La narrativa nos propone un espacio lejos de lo «real» en el que experimentar con lo desconocido.
- Con la meditación nos hacemos más presentes y nos damos cuenta de más cosas.

- Con la escritura, integramos, moldeamos y cambiamos patrones negativos en patrones positivos.
- Son dos disciplinas que se pueden apoyar mucho la una a la otra.

## 2. ¿Qué es meditar y para qué sirve?

- Queremos alcanzar un estado de calma, en que nuestra mente esté lúcida y a la vez relajada.
- No es fácil, por eso necesitamos la meditación.
- El soporte (la respiración, el tacto, la escucha...) nos permite ver lo que ocurre en nuestra mente, para graduarlo.
- Usamos el sufrimiento (nuestras tendencias de apego y rechazo) como material para entrenarnos.
- Desarrollamos más capacidad de darnos cuenta de las cosas, de descubrir lo que hay.

- El camino del meditador no funciona por acumulación, sino por derrumbe.

### 3. ¿Qué es escribir y para qué sirve?

- La escritura te lleva a la libertad.
- Te da acceso al espacio infinito de la mente, en el que te puedes permitir, con la imaginación, cualquier cosa que quieras.
- Todos deseamos expresar nuestros sentimientos, ser auténticos y libres.
- No es tan sencillo, porque arrastramos nuestras cadenas a la escritura.
- Creemos que escribir es «pensar», trasladar «ideas».
- La técnica narrativa te ayuda a expresar vivencias, y no pensamientos.

## 4. ¿Qué son las emociones y para qué sirven?

- Las emociones son mecanismos del ser humano para relacionarse con el mundo.
- Siempre están ahí, aunque a veces no las queramos ver.
- Tanto la escritura como la meditación despiertan las emociones, así que conviene reconciliarse con ellas.
- Si las miramos con curiosidad, nos dan mucha información sobre nuestros procesos mentales.
- Las emociones cambian todo el tiempo si las dejamos en libertad.
- La meditación, la escritura y la exploración emocional van juntas.

# 5. Lo que escritura y meditación se pueden aportar mutuamente

## **Lo que la meditación puede aportar a la escritura:**

- Lo negativo es lo más valioso.
- Sentido de lo sagrado.
- Práctica de la atención.
- Relación con el espacio.
- Relación con el cuerpo.
- Cambio de patrones negativos a positivos.
- Te muestra lo que es «no pensar».
- Te da confianza.



## **Lo que la escritura puede aportar a la meditación:**

- Creatividad.
- Sensibilidad.
- Facilidad para visualizar.
- Contacto con las emociones.
- Empatía.
- Sentido del humor.
- Mirada del principiante.
- Trabajo con símbolos.