

# Meditación: Quitarse el Anillo y Volver al Presente



Recuerda, empezamos con una postura erguida pero relajada, apoya tus manos suavemente sobre tus piernas. Cierra los ojos o deja la mirada baja. Respira profundamente por la nariz y suelta el aire lentamente.

## Reconociendo el peso del Anillo

- Reflexiona sobre algo que te está pesando en este momento. ¿Es una preocupación personal? ¿Un desafío en el mundo? ¿Un pensamiento recurrente que te inquieta?
- Observa cómo se siente en tu cuerpo. ¿Hay tensión en el pecho, en los hombros o en la garganta?
- Permítete notar el peso de esa carga, sin juzgarla ni tratar de cambiarla todavía. Sólo obsévala.

## La experiencia humana común

- Frodo no es el único que ha sentido desesperanza. Todos, en algún momento, hemos experimentado miedo, angustia o la sensación de estar perdidos.
- Imagina a miles de personas en este mismo momento, sintiendo algo similar a lo que tú sientes. No estás solo en tu lucha.
- Recuerda: el sufrimiento forma parte de la experiencia humana compartida, pero también lo es la capacidad de encontrar un camino a través de él.

## Quitarse el Anillo: Regresar al Presente

- Frodo tiene la claridad de quitarse el Anillo. ¿Cuál es tu Anillo en este momento? ¿Cuál es el pensamiento o emoción que te mantiene atrapado?
- Con cada respiración, imagina que aflojas el agarre de ese peso. Como si soltaras un objeto que has estado sosteniendo por mucho tiempo.
- Respira profundamente y, al exhalar, siente cómo ese peso comienza a disiparse.
- ¿Qué queda cuando te permites soltarlo? Quizás un instante de paz. Un espacio para la claridad.

## Encontrando la determinación

- Frodo, al quitarse el Anillo, encuentra la claridad para decidir su camino.
- ¿Qué acción corresponde en tu vida en este momento? No tiene que ser algo grandioso ni inmediato, pero sí algo que te ayude a moverte en la dirección correcta.
- Tómate un momento para reconocer tu capacidad de actuar con intención y sabiduría.

## Cierre y regreso

- Toma tres respiraciones profundas.
- Agradece este momento de reflexión y claridad.
- Lentamente, abre los ojos y regresa al presente con la sensación de haber soltado un poco de peso.

Las circunstancias difíciles pueden nublar nuestra visión, haciéndonos creer que no hay salida. Pero al igual que Frodo, todos tenemos la capacidad de soltar la carga mental y emocional que nos agobia. Mindfulness nos entrena en esta habilidad: reconocer lo que está presente, soltar la identificación con el sufrimiento y encontrar claridad para seguir adelante.

Cuando todo parezca oscuro, recuerda: puedes quitarte el Anillo, respirar, y redescubrir la determinación en tu propio camino.