



# Karma-Dharma Boletín

## La constancia

La constancia en una virtud a tratar *día a día*. Esta nos permite ser más organizados, más sanos, más fuertes, más elásticos, e incluso más positivos. Simplemente hemos de crear el hábito que deseamos incorporar a nuestra vida, como por ejemplo (algo que he experimentado yo misma) asistir a clases de yoga.

Cuando comencé a practicar esta actividad, fue porque me lo recomendó mi psicóloga a la edad de quince años, y hoy en día con treinta y ocho lo sigo haciendo. ¿Por qué? Por los beneficios que observaba en mi cuerpo, mi mente y mi actitud ante la vida.

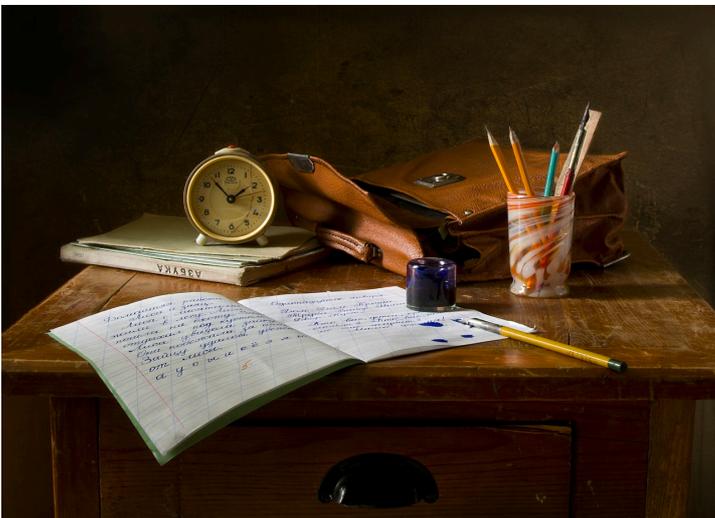
Esto lo podemos extrapolar a otras facetas como hacer dieta. De nada nos sirve hacerla durante tres días y al cuarto saltárnosla. O estudiar una oposición. La constancia ha de surgir de nosotros mismos y también la podemos usar para crear cosas nuevas: un negocio, una obra de arte, escribir un libro... Respecto a esto último, he de decir que como escritora muchas personas me preguntan que cómo he logrado escribir tantos libros: con constancia y estudio.

La constancia también se puede observar como algo que aprendes y luego pones en práctica. Aprendes a nadar, y a base de constancia lo haces mejor.

Aprendes a tocar un instrumento y a base de constancia lo tocas mejor.

Practicar un arte marcial, y a base de constancia lo interiorizas mejor.

Esta virtud, ha sido una constante en mi vida. Aplicándola he logrado aprender Yoga, Meditación, Pilates, Hipopresivos, Taichi, Chikung, hasta el punto de enseñarlo como maestra. También he aprendido diferentes tipos de masajes, técnicas de relajación, publicado libros de diferentes géneros, tocar el piano, el ukelele, cantar, bailar Bollywood y Bhangra, incluso subirme a un escenario a actuar. La gente me pregunta cómo lo hago, de dónde saco el tiempo, pero la pregunta correcta sería: ¿Cómo eres tan constante? Porque ese es el secreto, primero querer hacerlo, proponértelo y luego no dejar de hacerlo, ser constante. Esto es toda una actitud ante la vida que nos aporta equilibrio y éxito.

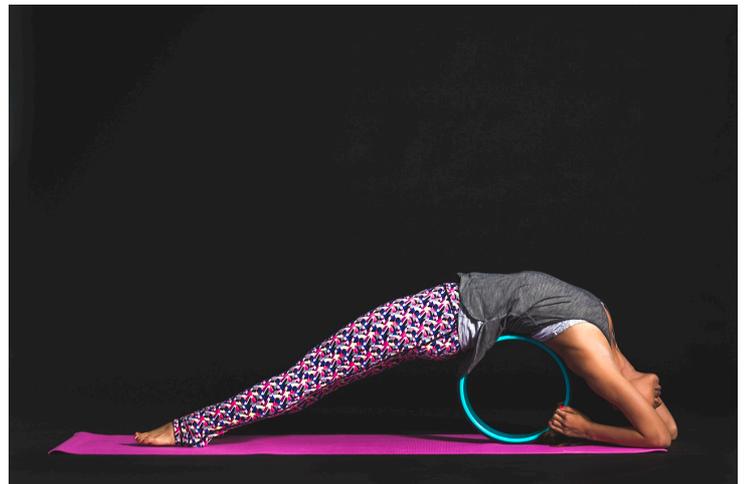


## Consejos para la constancia

Comparto a continuación unas pautas para crear constancia en tu día a día.

### 1. Aprende a repartir tu tiempo.

Cuando quieras llevar a cabo un proyecto has de ser consciente del tiempo que te va a llevar y en función de ello organizarte. Si se trata de un objetivo a corto plazo habrás de dedicar más tiempo a esta labor.



Si por el contrario es a largo plazo puedes hacerlo en franjas horarias más cortas. Os pongo como ejemplo mi afición al croché, el cual sólo hago mientras reposo un poco la comida. Es un ratito todos los días. Lo mismo ocurre si quiero leer un libro, leo un poco cada noche antes de dormir.

Por el contrario, si es algo inmediato, es posible que tenga que dedicar muchas más horas al día.

## **2. Priorizar**

Pero está claro que si un proyecto nos va a llevar más tiempo, hemos de priorizar y apartar las actividades que puedan esperar, poniendo toda nuestra concentración en el momento actual.

## **3. Concentración**

Para ello hemos de evitar cualquier tipo de distracción en la medida de lo posible. Pon el móvil en silencio para empezar, y evita meterte en redes sociales (a menos que tu proyecto esté relacionado con ellas). Haz que las personas que conviven contigo respeten tu tiempo de trabajo, entrenamiento, etc. Si no se lo haces saber puede que te interrumpan constantemente.

## **4. Organización**

Márcate un horario e intenta seguirlo siempre, así como un planning de las cosas que necesitas para llevar a cabo tu proyecto. Si es algo muy laborioso y necesitas tener muchas cosas en cuenta, te recomiendo que te hagas un guión, o que te descargues la aplicación de Trello, donde podrás organizar tus tareas de manera muy visual.

## **5. Dificultad**

En caso de que te resulte difícil cumplir el planning por la dificultad de la tarea, no te agobies, muchas cosas

parecen fáciles a simple vista pero por detrás existe mucho tiempo de práctica y estudio, no todo va a ser llegar y besar el santo. Así que debemos asumir que tendremos que practicar o estudiar más a cerca de la materia, apúntalo en tu planning.

## **6. Saber parar y descansar**

Puede llegar ese momento en el que estamos a punto de rendirnos y tirar nuestro proyecto a la basura. ¡No lo hagas! Descansa, tómate tu tiempo, no es bueno sobrecargar a nuestro cuerpo y cabeza con algo que queremos que salga perfecto. Si lo dejas reposar es muy probable que al día siguiente tengas la mente más despejada y des más fácilmente con la solución.

## **7. Poner en valor**

Este punto es muy importante para seguir adelante, y es poner en valor todo aquello que estamos haciendo, echar la vista atrás y ver todos los pasos que hemos dado y lo que hemos conseguido. Todo tiene su proceso, a veces más largo, a veces más corto, pero tiene su valor.

Espero que todos estos consejos os ayuden a poner en práctica vuestra constancia.

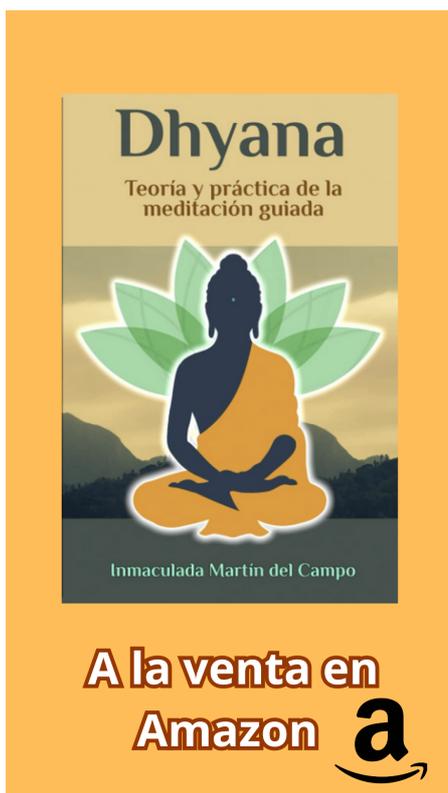
¡Ánimo!

## Meditación para la voluntad y el autoentendimiento

Vencer los viejos hábitos y empezar nuevos requiere fuerza de voluntad y valor. Esta meditación desarrolla la fuerza de voluntad al trabajar el tercer chakra (punto del ombligo), y te da la capacidad de entender los elementos de tu personalidad.

Puedes saber qué estás pensando y regular el flujo de esos pensamientos.

Esta kriya es perfecta para las dificultades en completar proyectos y acabar tus intenciones.

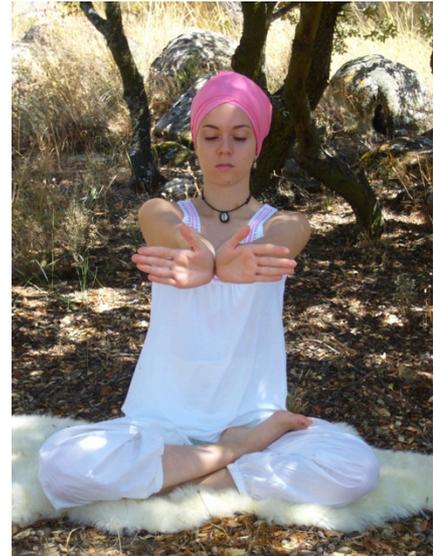


Disfruta de mi último libro ya a la venta en Amazon.

Dhyana. Teoría y práctica de la meditación guiada.

Autora: Inmaculada Martín del Campo

Siéntate en postura fácil o en una silla, con la espalda recta. Extiende los brazos hacia delante, paralelos al suelo y une ambas muñecas haciendo que las palmas de las manos miren hacia delante, lo más abiertas que puedas, y los dedos apuntando hacia los lados.



Los ojos permanecen abiertos una décima parte y miran la punta de la nariz.

Mantra:

Comienza a cantar mentalmente, el mantra:

Sat nam, sat nam, sat nam, sat nam, sat nam,  
sat nam, waje gurú.

(6 veces SAT NAM y 1 WAJE GURU) Con cada SAT, mete el ombligo con fuerza hacia adentro y con cada NAM, relájalo. En WAJE GURU, el ombligo permanece relajado.

Si te cuesta concentrarte, canta el mantra en voz alta.

Inmaculada Martín del Campo