

## **Discurso María Paz Jeldres, alumna 1ra generación del Diplomado de Meditación y Psicoterapia**

Invitados y compañeros, muy buenas tardes.

Finalmente nos hemos vuelto a reunir, esta vez para despedirnos. Cerramos ciclos y cumplimos el rito tras compartir por casi un año no sólo un diplomado, sino también el recorrido de un camino. Muchos ya lo habían iniciado, otros nos sumamos al comenzar este curso.

Estamos contentos, pues nos sentimos privilegiados por haber participado en esta experiencia, ambiciosa, y vanguardista, de explorar y renovar introduciendo la meditación a la academia universitaria. Dar cabida y legitimar el valor de la experiencia como fuente de conocimiento, con una mente de principiante, reconocer el ego, dejar de actuar desde la reactividad, descubrir y reconocer la importancia de la intersubjetividad en la relación terapéutica, el ser con otros, impermanencia y desapego; son algunos de los nuevos conceptos aprendidos y vivenciados en y desde estos meses.

Tuvimos la oportunidad de participar de clases realizadas no sólo con consistencia y rigurosidad, sino también con sencillez y genuino interés por transmitir conocimientos, experiencias e inquietudes más que alimentar el ego o provocar admiración. Paradójicamente, esta actitud desprendida logró impresionarnos aún más.

Muchos iniciamos este diplomado buscando mejorar nuestras herramientas terapéuticas, para ayudar a sanar a "otros". Pero nos encontramos con la sorpresa de que la meditación nos obliga a mirarnos, reconocernos, aguantarnos, trabajar con nosotros mismos así como somos, y más aún, todo esto amorosamente. Fundamental para esto ha sido el formato teórico vivencial, un espacio para aprender de los docentes pero también de nuestros compañeros, descubriendo la sabiduría que acompaña a cada uno.

Son muchos los sentimientos que afloran en esta despedida, sin embargo, es común a todos nosotros un profundo agradecimiento. A todos los docentes y especialmente a nuestros guías más cercanos, Ricardo, Verónica y Catalina. Por enseñar y permitir, por alentar y acompañar y, en fin, por enseñarnos a tolerarnos a nosotros mismos y, desde ahí, amar y valorar a los demás.

Muchas gracias

María Paz Jeldres García