REN XUE
OF THE AMERICAS

Cuidando de tu salud mental

Probablemente habrás notado que muchas de las sugerencias que se ofrecen al prepararse para un evento Ren Xue, te animan a estar en un estado «relajado, tranquilo y natural». Sentirse así es necesario para poder integrar nuevas percepciones y crecer, además de piensar en tu seguridad.

Si tu estado mental es inestable o muy cambiante y no eres capaz de volver a la calma, te aconsejamos que no asistas a un retiro de Ren Xue.

Estamos hablando de estados mentales como:

- depresión profunda
- cambios de humor radicales
- manias
- pensamientos perturbadores o acelerados
- sensaciones de irrealidad
- severos trastornos de sueño
- paranoias
- sentirse inseguro debido a pensamientos de autolesión o a que los demás alrededor se sientan inseguros
- adicciones
- anxiedad extrema o incontrolable
- u otros trastornos significates, etc

Estas experiencias pueden ser muy angustiosas y nuestro consejo en este momento sería que trabajaras con un profesional de la salud para estabilizar tu estado. Sin embargo, si sientes que tu salud mental está relativamente estable y te va a permitir encontrar claridad para abordar los problemas mentales o emocionales internos que puedan surgir en este retiro mientras reflexionas y trabajas sobre tu vida, entonces, date por invitado a participar. Es muy probable que obtengas grandes beneficios.

Si has padecido una enfermedad grave en el pasado o sufres actualmente un trastorno de salud mental de leve a moderado, te animamos a que recibas apoyo antes, durante y después del evento.

Participation is at your own risk, and you are strongly advised to discuss the potential risks and benefits of taking part with a health professional who knows you well beforehand and could advise you about ricks and benefits of participating in this event. Sometimes current or previously challenging experiences do come up during a Ren Xue event. The Mental Health Advisory team of Ren Xue is also available to discuss your situation with you in confidence if that would be helpful. They are a team of experienced Ren Xue teachers and retired mental health professionals who advise Ren Xue participants and teachers around mental health matters.

Al participar en este retiro te haces totalmente responsible de tu estado y condición. Lo que sí podemos hacer es sugerirte que hables cuanto antes con un profesional de la salud que te conozca bien y pueda informarte sobre los posibles riesgos de tu participación en un retiro como este.

A veces, durante un evento de Ren Xue surgen experiencias que suponen todo un reto. El equipo de asesoramiento sobre salud mental de Ren Xue también está a tu disposición para hablar contigo confidencialmente sobre tu situación, si crees que te resultaría útil. Se trata de un equipo de profesores de Ren Xue experimentados y profesionales de la salud mental jubilados que asesoran a los participantes y profesores de Ren Xue sobre cuestiones de salud mental.

Ahora que has leído todo esto, esperamos que tengas más clara cuál es la decisión correcta para ti. Si has decidido que quieres participar, te recordamos que si te sientes abrumado o tiene dudas durante el evento, puedes contar con el apoyo de muchos profesores experimentados y te animamos a que te pongas en contacto con cualquiera de las muchas personas disponibles:

- profesores que ya conozcas o de los que hayas recibido apoyo en el pasado
- profesores que conozcas a medida que se desarrolle el evento y que te parezcan la persona adecuada para hablar con la persona de contacto del evento que te envíe correos electrónicos con actualizaciones
- el Equipo de Orientación de Ren Xue
- tu propio médico, si lo tienes
- la Asesoría de Salud Mental (MHA): ponte en contacto con la persona indicada aquí para obtener más información.

Estamos aquí para ayudarte. La mayoría de nosotros hemos experimentado diversos retos mientras aprendíamos y practicábamos Ren Xue. Para muchos de nosotros, el apoyo de nuestros compañeros maestros y practicantes de Ren Xue ha sido esencial para transformar nuestros retos en un crecimiento real en nuestras propias vidas y en nuestra capacidad para ayudar a los demás.