



Lección 5

EL PODER DE LAS EMOCIONES

FACILITADOR: CYNTHIA YACTAYO LOAYZA



Práctica 1 Meditación Respirando juntos.

Vamos a tomar algunas respiraciones profundas dándonos cuenta de lo que está presente en estos momentos, en el cuerpo, en el corazón, en la mente. Una invitación, simplemente, a enfocar la atención en lo que ya está aquí. No necesitamos modificar nada.

Podemos comenzar, simplemente, por llevarla atención a lo que podemos percibir a través de los sentidos. La imagen de la pantalla, quizás los sonidos de mi voz, otros sonidos que estén presente ahora mismo en la sala en la que estás, aromas, sabores, arraigando bien tu atención en el cuerpo. Quizás notando algunos patrones de sensación presentes, en las zonas de apoyo, si estás sentada, del contacto con la silla, o con el suelo. Puede que notes algunas sensaciones en las manos, los ojos pueden estar cerrados o dejarlos abiertos, simplemente ser conscientes... el foco en el cuerpo de lo que puede ser sentido ahora. Y cuando notes que tu atención se aleja del foco del cuerpo, de lo que puede ser percibido ahora, puedes elegir regresar a esta experiencia del cuerpo. Una experiencia bien arraigada, encarnada, en este traer la atención al cuerpo puede que algunos patrones de respiración se hagan más presentes el hecho de que estamos respirando juntos, ajora, desde distintos puntos del planeta. Y si esto no es un problema para ti puedes dirigir el foco de tu atención en una zona concreta del cuerpo que te resulta familiar, donde las sensaciones de la respiración sean más disponibles para ti, a lo mejor la zona de la nariz, o del pecho o del abdomen. Sensaciones que estén presentes en este momento de espiración o de inspiración. Respirando juntos.

Si por cualquier razón para ti la respiración no es una buena ancla para tu atención ahora puedes dirigir la atención a las sensaciones que están presentes en tus manos ahora o en los pies. Y hacer esto con amabilidad, con cariño. Cada vez que notes que la atención se aleja del ancla elegida, invitarla a regresar con firmeza, con ternura.

Podemos permitir que el sonido de esta campanita nos invita a abrir los ojos si están cerrados. Conectar de nuevo con este momento, con esta sala, con esta conexión con la comunidad.



Práctica 2: Invitando a la dificultad

Realizar una pausa breve en cada punto y aparte.

Adopta una postura cómoda, donde puedas escuchar y reconocer las sensaciones de tu cuerpo con facilidad. Toma varias respiraciones profundas sintiendo cómo tu cuerpo se oxigena y expande con suavidad. Permanece realizando estas respiraciones unos segundos, con absoluta apertura y reconociendo cualquier sensación y pensamiento que aparezca en tu cuerpo y mente. No trates de explicarte nada de lo que suceda, simplemente obsérvalo y continúa respirando con detenimiento.

Te voy a pedir que traigas a tu cuerpo y mente aquella situación que estás atravesando y que te supone una dificultad –en caso que no haya ninguna en este momento presente, puede recordarse alguna otra del pasado-. Observa cómo se contrae tu cuerpo y suceden un sinfín de pensamientos encadenados sobre ti y la situación, tal vez esta incluya otras personas cercanas e incluso otras situaciones del pasado. Observa toda la cadena de pensamientos y sensaciones que suceden en tu cuerpo. Vuelve a la respiración permitiendo lo que sea que esté sucediendo. Reconoce cómo tu mente se ve repetidamente arrastrada hacia determinados pensamientos. Cobra una conciencia amable y bondadosa de aquello que sucede en tu espacio interior.

Observa, del mejor modo posible, cómo te relacionas con lo que aflora en tu cuerpo y en tu mente así como con esta situación difícil. Cada vez que reconozcas cómo tu cuerpo se tensa y contrae, vuelve a la respiración de la manera más amable posible. Reconoce ante ti cómo esta situación te es dolorosa y supone un sufrimiento en tu vida, así como la inversión de un montón de energía y esfuerzo. Es normal. Respira dándole espacio a tu propia dificultad y tu propia experiencia.

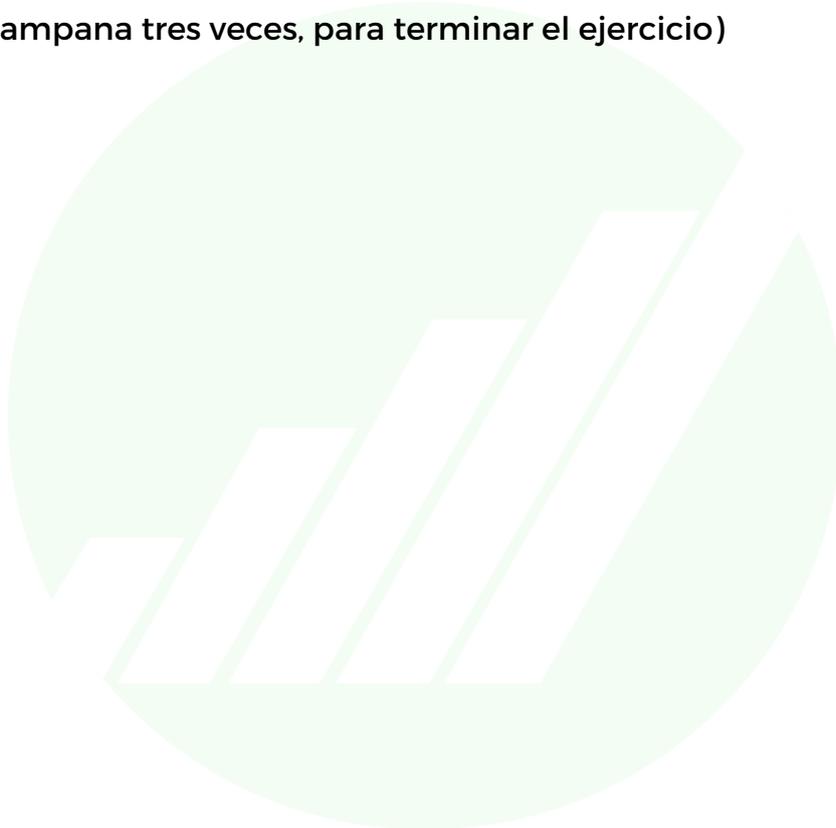
Tal vez ahora, puedas comenzar a dirigir amabilidad y bondad a todas y cada una de las experiencias que suceden en tu cuerpo: a tus pensamientos, a tus sensaciones, a tus emociones. Y permite que tu corazón se abra ante este malestar, y tal vez puedas ir generando una actitud de arrobo y cariño ante ti misma, como la de una madre hacia un hijo. Profundiza en la actitud de aceptación y repite las veces que sea necesario “ya estás aquí, sea lo que sea está bien. Te veo. Te escucho. Voy a permitirme abrirme a ello”.



Mantén en la conciencia de las sensaciones intensas y cómo la respiración puede acompañar y mecer estas experiencias. Y observa, con mayor detalle, las fluctuaciones que suceden.

Continúa abriéndote a esta dificultad sin intentar resolverla, sin hacer nada para dejar de sentirte así. Observando los cambios que suceden de forma natural cuando no reaccionamos ni evitamos nuestro propio dolor y malestar. Y sin cambiar nada, continúa respirando profundamente hasta que poco a poco vayas abriendo los ojos.

(Tocamos la campana tres veces, para terminar el ejercicio)



A black and white photograph of three women sitting together, smiling and engaged in conversation. The woman on the left is wearing glasses and a plaid shirt. The woman in the middle has long blonde hair and is resting her chin on her hand. The woman on the right has long dark hair. They appear to be in a professional or educational setting.

**Vacía tu bolsillo en
tu mente, y tu mente
llenará tu bolsillo.**

**BENJAMÍN
FRANKLIN**

Este material ha sido producido integralmente por Crecimiento Training. Está prohibida su reproducción total o parcial de cualquier forma, sin previa autorización.

CRECIMIENTO 