



Lección 6

COMUNICARNOS CON LOS DEMÁS CON CONCIENCIA PLENA

FACILITADOR: CYNTHIA YACTAYO LOAYZA



Práctica :Meditación de la atención sin elección.

(Realizar una pausa breve, en cada punto y aparte).

Cierra los ojos y dirige tu atención al flujo natural de la respiración. Presta atención a cómo el aire entra y sale, automáticamente, de tu cuerpo. Siente la sensación de flujo del aire y las sensaciones asociadas a la respiración: comenzando por tu nariz, hasta llegar a la garganta y descendiendo hasta tus pulmones.

Siente como se expande el pecho al hacer este movimiento. Tal vez, puedas sentir también el modo en que tu diafragma se contrae para expulsar el aire y se expande para permitir que entre el aire a tus pulmones. Presta atención a las sensaciones de la respiración sin intentar modificarlas o pretender que sean diferentes o de algún modo en particular. Permanece así unos momentos.

Ahora, elige un punto en tu respiración. Puede ser en las fosas nasales, en el diafragma, o cualquier otro lugar donde sientas que puedes elegir un centro, un lugar a donde vuelves una y otra vez, dejando que tu atención descansa allí. A medida que haces esto, es posible que tu mente se distraiga. Cuando eso pase, ten en cuenta que esto es, precisamente, lo que hace la mente. En ese momento, dirige nuevamente tu mente al punto elegido, con una actitud benevolente compasiva. No te critiques por ello. Simplemente vuelve, vuelve una y otra vez. Mantente unos minutos en esta práctica.

(Después de un tiempo considerable) Ahora permite que, dentro de tu campo de conciencia, se integren las sensaciones corporales. Deja que las sensaciones corporales, junto con la respiración, habiten dentro de tu campo de conciencia. Mantente unos minutos en esta práctica.

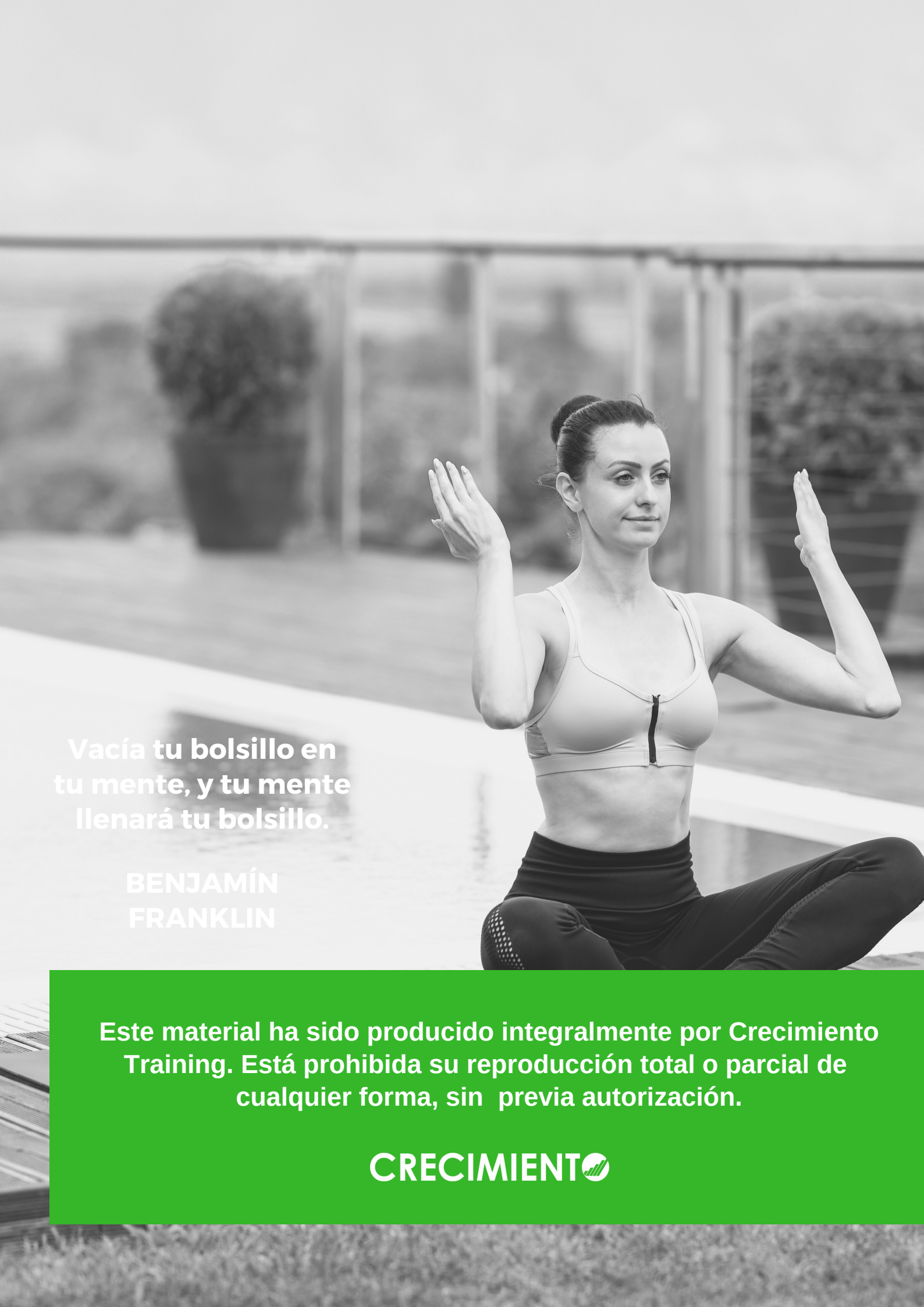


(Después de un tiempo considerable) Ahora permite que, dentro de tu campo de conciencia, se integren las emociones que están presente en este momento. Deja que cualquier emoción presente, junto con las sensaciones corporales y la respiración, habiten dentro de tu campo de conciencia. Mantente unos minutos en esta práctica.

(Después de un tiempo considerable) Ahora deja que, dentro de tu campo de atención, se integren los pensamientos que estén presentes en este momento. Deja que los pensamientos presentes, junto con las emociones, las sensaciones corporales y la respiración, habiten dentro de tu campo de conciencia.

Deja que estas vivencias habiten en tu campo de conciencia. No te aferres a ninguna de ellas. No evites ni rechaces ninguna de ellas. Deja que todas y cada una sea libremente, mientras descansan en tu campo de conciencia. Mantente unos minutos en esta práctica.

(Después de un tiempo considerable, tocamos la campana tres veces, para terminar el ejercicio)

A black and white photograph of a woman with dark hair tied in a bun, sitting in a yoga pose (Padmasana) on a wooden deck. She is wearing a light-colored sports bra with a zipper and dark leggings. Her hands are raised in a prayer position (Anjali Mudra) with palms facing each other. The background shows a blurred outdoor setting with a railing and some foliage.

**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 