



Lección 7



MINDFULNESS Y ACOMPANAMIENTO EN PROCESOS DE DUELO

FACILITADOR: CYNTHIA YACTAYO LOAYZA



Práctica: Contemplar nuestras prioridades Esquema de guía.

La siguiente meditación es una práctica que nos permite explorar nuestras prioridades, teniendo en cuenta que la muerte puede llegaren cualquier momento. Haz esta práctica con un espíritu de autenticidad entrando en contacto con tu propia permanencia de una manera muy personal.

Imagina que eres una persona anciana en tu lecho de muerte. Probablemente tendrás más arrugas en la cara, más rigidez en tus extremidades. Imagínate tu cara de la forma más realista que sea posible. Imagina que tu respiración es superficial, tu cuerpo está cansado y frágil. Pregúntate qué objetivos te gustaría haber logrado a estas alturas de tu vida ¿Qué habría sido más importante para ti a la hora de dar apoyo a tu vida, a tu trabajo, a tus relaciones, a tu creatividad, a tu espíritu? ¿Qué cosas te rodean y dónde estás? ¿Quién está contigo? ¿Cómo quieres que sea tu vida cuando llegues a la vejez?

Y ahora hazte esta pregunta: ¿Qué puedes hacer hoy para sentirte satisfecho al final de tu vida? ¿De qué necesitas deshacerte hoy para crear una vida llena de sentido? ¿De qué necesitas ocuparte ahora para que la vejez resulte un poco más fácil y libre?

Imagínate que eres diez años mayor que ahora y estás en tu lecho de muerte. Qué edad tienes? ¿Quién está junto a tu lecho? ¿Qué te hubiera gustado lograr y alcanzar llegado este momento? ¿Cuáles son tus objetivos internos y externos? ¿Qué debes hacer hoy si quieres alcanzar dichos objetivos? ¿Qué necesitas soltar? ¿Qué te está haciendo perder el tiempo? ¿Qué es importante para ti hacer ahora? ¿Qué te impide darte cuenta de lo que quieres realmente para tu vida y la vida de aquellos que amas? ¿Qué puedes hacer hoy para favorecer una buena muerte?

Imagínate que eres cinco años mayor que ahora y te estás enfrentando a tu muerte. Imagínate que estás tranquilo en tu cama y solo te quedan algunos momentos más de vida. ¿Qué te gustaría haber comprendido? ¿Qué estado mental te será de ayuda para una muerte pacífica? ¿Qué puedes hacer ahora que te ayude a fortalecer tu mente y tu corazón para que puedas aportar esta fuerza cuando estés muriendo?



Imagínate ahora que vas a morir de aquí a un año. Es probable que tu aspecto no sea muy diferente del que tienes en este momento. Estás echado en tu cama apaciblemente, preparado para morir. ¿Qué puedes hacer en este momento que te pueda ayudar a morir apaciblemente? ¿Qué le dio sentido a tu vida? ¿Qué harías ahora de manera diferente, sabiendo que en un año vas a perder la vida?

Imagina que vas a morir en un mes. ¿Qué cambiarías en tu vida diaria? ¿Qué necesitas hacer para no dejar tantos problemas pendientes? ¿Qué necesitas abandonar? ¿Qué hábitos debes romper para morir en paz? ¿Qué relaciones has de poner en orden? ¿A quién debes pedir perdón? ¿A quién necesitas perdonar? ¿Qué parte de ti te gustaría hacer crecer en este momento?

Ahora imagina que vas a morir la próxima semana. ¿A quién quieres a tu alrededor compartiendo estos últimos momentos de tu vida? ¿Con quién necesitas hablar de cómo quieres morir y qué hacer con tu cuerpo cuando mueras? ¿A quién te gustaría expresar tu más profundo amor y tu gratitud esta semana?

Esta noche te vas a dormir. Nada especial. Mientras te vas quedando dormido te das cuenta de que vas a morir. ¿Qué es lo más importante que puedes hacer hoy a la luz de esa posibilidad? ¿Cuál ha sido el mayor regalo que has recibido en esta vida? ¿Con quién quieres compartir tu amor por última vez?

Ahora toma este amor y esta gratitud y vuelve a tu respiración. Acoge esta práctica en el corazón y en la mente y siente su esencia.



Meditación Morada sin límites para vivir y para morir . Esquema de guía:

Para comenzar la práctica, encuentra la posición que te resulte más cómoda, ya sea sentado o tumbado. Haz un par de respiraciones suaves y profundas para asentar tu cuerpo. Lleva la atención a la respiración, y en silencio repite la frase escogida acompañándola con la respiración. Puedes experimentar también permitiendo que tu atención se asiente en la frase, sin utilizar el ancla de la respiración. Siente el significado de lo que estás diciendo, sin intentar ni forzar nada. Deja que la práctica te lleve.

Frases que promuevan la bondad amorosa:

- Que el amor bondadoso fluya sin límites
- Que el amor bondadoso llene y sane tu cuerpo
- Que el poder del amor bondadoso te sostenga

·Frases que nutren la compasión:

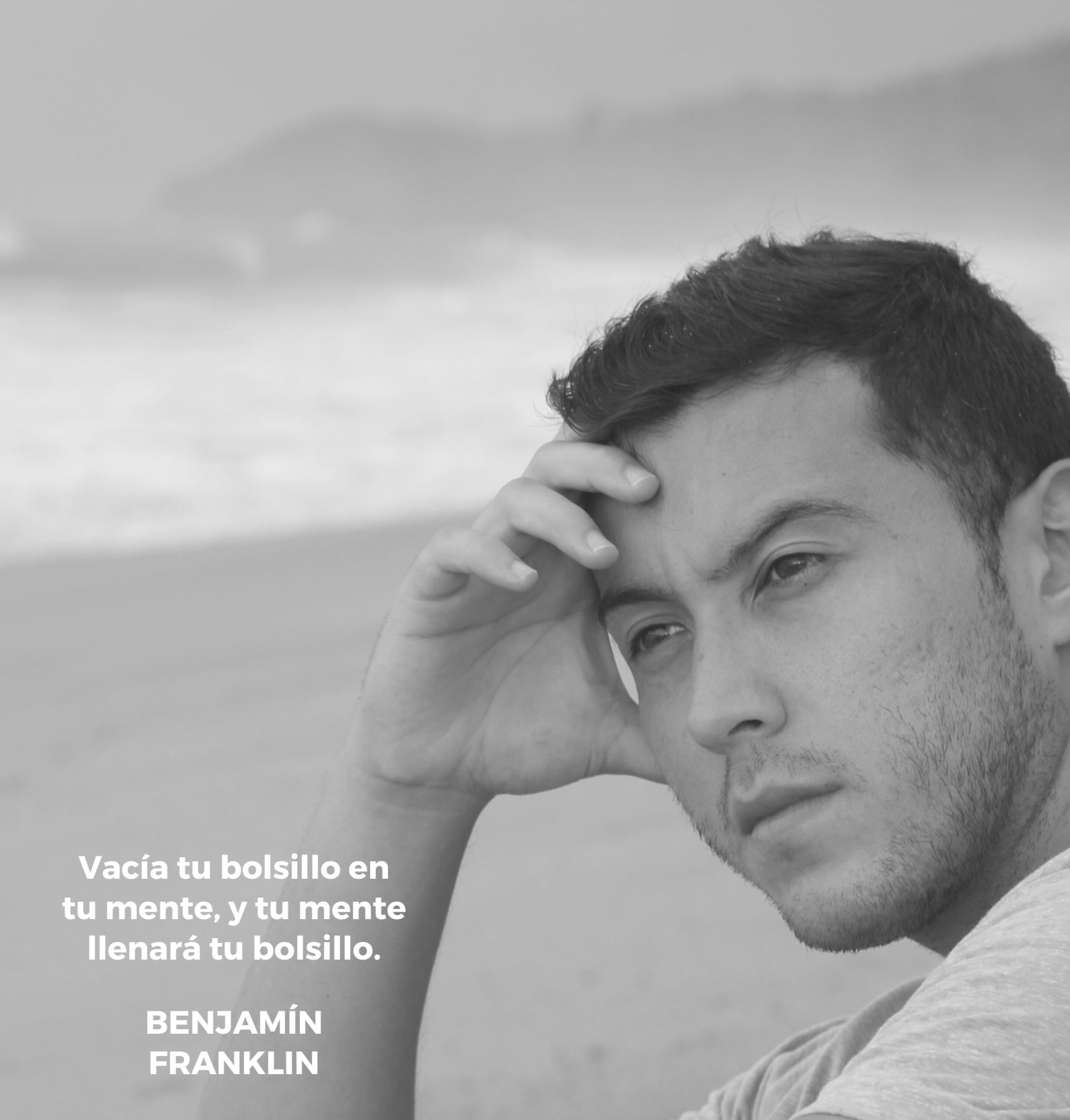
- Que tú y todos los seres estén libres del dolor y del sufrimiento
- Que puedas cuidar de ti

·Frases que generan alegría empática:

- Que todos los seres sean felices
- Que la alegría te llene y te sostenga
- Que tu bienestar se mantenga

Frases que fomentan la ecuanimidad:

- Todos hemos de hacer frente a nuestra situación
- TU felicidad y tu desgracia dependen de tus propias acciones, y no de lo que yo te desee
- Que seas capaz de aceptarlas cosas tal como son



**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 