

---

## DIRECTRICES PARA EL PROCESO DE MEDITACIÓN DÍADA GLOBAL

---

### Cómo crear un espacio seguro y sagrado

Hay algunas pautas vitales que apoyan una atmósfera de confianza mutua y un sentido de seguridad mientras se está en una Díada. Ayudan a cultivar las cualidades esenciales de amor y respeto que se requieren para que surja la vulnerabilidad. El uso de estas pautas crea el simple y puro acto de escuchar en el que honramos el alma de nuestra pareja tal como es, sin necesidad de que ajuste nada en sí mismo o en su participación.

#### Como receptor cultivas:

**La capacidad de ser un receptor silencioso:** escuchas con curiosidad sin necesidad de responder activamente o interactuar en absoluto. Muchas respuestas del receptor como asentir, reír o interrumpir, son habituales e incluso los cambios en la expresión facial pueden afectar lo que alguien comparte. Por lo tanto, es clave abstenerse de estos mientras se mantiene el espacio como receptor. Esto no significa que te quedes mirando fijamente como un robot. Significa que cuando tu pareja comparte algo que te hace sonreír o te hace llorar, simplemente te das cuenta de lo que está surgiendo en tu interior y te quedas con ello. Al no agregar nada al espacio y permanecer firme en tu papel de receptor, ayudas a crear un entorno seguro para explorar.

**La capacidad de estar presente:** cuando tú eres el receptor, es de apoyo que te sientas lo más quieto posible. Al evitar movimientos innecesarios mientras permaneces físicamente cómodo y relajado, surge la verdadera presencia. Se evitan acciones como estirarse, caminar, girar la cabeza o hacer gestos con las manos. Además, haz arreglos para que no se realicen otras actividades durante el tiempo de la Díada, como hablar con otras personas a tu alrededor; acariciar animales; escribir en la computadora; revisar correos electrónicos, mensajes de texto o mensajes de WhatsApp; bebiendo; comiendo; o fumando. Al tomar la decisión de estar completamente enfocados el uno en el otro durante la díada, compartiendo y recibiendo pueden moverse a un lugar mucho más vulnerable e íntimo.

**La capacidad de permanecer conectado con los ojos abiertos:** como receptor ofreces presencia, mantienes los ojos abiertos y miras suavemente a tu pareja de Díada. Esto ofrece tranquilidad y es una forma de decir "Estoy aquí contigo" sin necesidad de hablar, asentir o sonreír. Si bien la persona que comparte puede cerrar los ojos, cada vez que los abre, el contacto estará disponible contigo y esto puede actuar como un ancla. Se dice que los ojos son la ventana del alma, por lo tanto, al sentarte en silencio con los ojos abiertos, enfocados suavemente en el otro (en lugar de mirar fijamente), permitimos que nuestras almas se encuentren cuando la persona que comparte lo desee.

**La capacidad de ser consciente de ti mismo:** cuando escuchas a otra persona compartiendo, es bastante natural que la mente se active y que pasen muchos pensamientos por ella. Estos podrían incluir juicios sobre tu pareja o sobre ti mismo. A veces, estos pensamientos pueden ir seguidos de reacciones emocionales, como irritación o impaciencia. Alternativamente, podrías quedarte a la deriva y distraído por un tiempo, y luego criticarte por hacerlo. Es posible que la mente proporcione un comentario continuo sobre cada detalle de tu experiencia, si tú lo permites. Por lo tanto, al tomar conciencia de los pensamientos y reacciones a medida que surgen y al apropiarte de ellos en cada momento, reconoces que son tus propios procesos internos y aumentas la conciencia en ti mismo. El objetivo es notar los pensamientos en silencio y luego devolver tu atención para estar presente con tu pareja.

**La capacidad de apropiarse:** es la capacidad de ser consciente de la propia realidad interna y ser capaz de apropiarte plenamente de ella. Es importante poder abordar lo que ha cobrado vida en el rol de receptor y asumir la responsabilidad de ello. Si todavía estás activo cuando sea tu turno de compartir, es vital no proyectar ningún juicio hacia la otra persona o referirse a lo que acaba de compartir. Al reconocer tus respuestas, comienzas a despertar al verdadero receptor interior.

**La capacidad de confiar en tu pareja y en sus propios poderes curativos:** Como receptor, ofreces presencia silenciosa a tu pareja y escuchas lo que quiera compartir. No intentas cambiarlo, arreglarlo o curarlo. Estás completamente presente sin ofrecer ninguna empatía o apoyo compasivo verbalmente. En cambio, encarnas la esencia de la compasión y la ofreces simplemente estando con ella, escuchando lo compartido. Este apoyo silencioso permite a la otra persona encontrar su propio camino y la anima a encontrar en sí misma las respuestas a sus preguntas. Ofrece la confianza de que puede sanarse a sí misma conectándose con su propia sabiduría interior. Tu confianza es un regalo verdaderamente empoderador.

### ***Como el que comparte cultivas:***

**La capacidad de escuchar profundamente en cada momento:** cuando escuchas la invitación de tu pareja, recibes una invitación implícita a tomarte un momento para escuchar dentro de ti con una receptividad de todo el cuerpo. Este es un momento para abrirte con curiosidad a tu experiencia física, emocional, mental y espiritual. Al hacer esto, aumentará la conciencia de lo que está sucediendo dentro de ti. A esto se le llama la parte experiencial de la invitación. Te estás abriendo a algo nuevo a medida que permites que tu cuerpo reciba la invitación por completo. Compartes con el que receptor lo que surge en ti en respuesta a la invitación, y no en respuesta a lo que tu pareja acaba de decir. Esta diferenciación es crucial. Si respondieras a lo que acababa de decir tu pareja, te estarías refiriendo a algo que sucedió en el pasado, produciendo el tipo de diálogo utilizado en el Proceso Satori. El diálogo no es el propósito de estas Díadas. Aquí, la invitación es a enfocarse en cada momento como un nuevo "ahora" que quiere ser explorado y compartes tu informe de esa exploración. Estás llevando tu alma a un viaje. Te conviertes en un "alma en proceso".

**La capacidad de ser responsable por ti mismo:** Como pareja que explora y comparte, deseas abstenerte de:

- Analizar, juzgar, etiquetar o criticar a tu pareja
- Tratar de influir en tu pareja para que le agrade
- Expresar cualquier tipo de atracción emocional o física hacia tu pareja de Díada
- Este proceso no se trata de establecer relaciones (íntimas)
- Tratar de recrear una experiencia que tuvo en una Díada anterior
- Interrumpir el proceso de tu pareja cuando ha cambiado de roles y se ha convertido en la receptor
- Responder a algo que tu pareja compartió

### **Algunos consejos útiles para el receptor y el que comparte:**

- Pide ayuda al anfitrión / facilitador si te sientes confundido o incómodo.
- Siéntate directamente frente a tu pareja, uno frente al otro y no de lado o en ángulo.
- Siéntate aproximadamente a la misma altura para que tus ojos estén aproximadamente al mismo nivel.
- Usa audífonos cuando estés en línea para tener un sonido más claro (o para aumentar el volumen si tu voz no es lo suficientemente alta para que tu pareja la escuche).

- Si estás en línea, es posible que desees silenciarte para evitar el ruido de fondo cuando no eres el que comparte.
- Di “Gracias” después de cada intercambio de 5 minutos.

Cuanto más se cultiven y se encarnen estas condiciones y capacidades, más profunda será la aceptación mutua. Al desarrollar estas capacidades internas, liberas el deseo de cambiar las circunstancias externas o de alterar lo que está presente. Dejas ir el deseo de que la gente se comporte de manera diferente. Te vuelves más capaz de contribuir y de proporcionar un espacio donde todos puedan prosperar y crecer.

*¡Disfruta tu Díada! Es un proceso sagrado,  
una oración de tu alma.*



De: MEDITACIÓN DÍADA GLOBAL-

La nueva forma de meditar en tiempos de soledad y Estrés social

Simone Anliker, Capítulo 6, y sigs. disponible en Amazon y

<https://www.globaldyadmeditation.org/store/AsctTcnD>

<https://www.globaldyadmeditation.org/meditacion-diada-global>