



La ruta
mamá esencial
Meditaciones





Meditación

TODAS QUEREMOS LAS MISMAS COSAS

Entre más practicamos la atención plena, más recordamos nuestra conexión con todos los seres vivientes. Este sentido de conexión naturalmente aumenta nuestra empatía por los otros.

Ten contigo un papel u pluma y alguna libreta para poder hacer una lista. Prepárate para meditar. Recuerda que en el Set Medita Mamá encontrarás las instrucciones básicas.

Inhala Exhala

Conscientemente pregúntate a ti mismo “¿Qué es lo que yo y otros seres humanos queremos?” Permítete pensar esta pregunta por algunos minutos. A continuación pregúntate de nuevo en voz alta.

Tómate unos minutos para hacer una lista de lo que venga a tu mente.

Escoge uno de los puntos de tu lista.

Conecta con tu respiración Inhala-Exhala.

Cuando te sientas lista repite la siguiente frase, insertando el punto que elegiste de tu lista.
“Así como yo deseo....., así también lo desea todo el mundo. Deseo que todos experimenten.....”

Continúa repitiendo esta frase en silencio.

Al mismo tiempo observa las sensaciones en tu cuerpo y así como las emociones que se despierten. Observa si puedes dar permiso a cualquier sensación de presión o encierro en tu cuerpo a otra sensación de suavidad o apertura. Recuerda lo importante de las “transiciones”.

Trae esta práctica a tu día

Todo este día las veces que puedas, toma una pausa y conecta con tu ancla (respiración) cuando notes alguna reacción de presión en tu cuerpo, corazón o mente. Esto puede ser referente a alguna persona o situación en general. Podrías escoger alguno de los puntos de tu lista de lo que la gente quiere y formar las frases como lo hiciste en la práctica pasada.

Repite las frases en silencio a ti misma las más veces que puedas. ¿Notas alguna sensación nueva o algún cambio en tu cuerpo?

