



“Meditaciones guiadas”

Sábado

www.escuelatranspersonal.com



MEDITACIÓN 1

GUÍA DEL SCANNER CORPORAL:

Adopta una posición cómoda, preferiblemente tumbado. Con mi voz, te voy a invitar a recorrer todo tu cuerpo bañando con tu consciencia cada una de sus partes. Durante el recorrido corporal, procura observar la presencia de sensaciones en cada parte de tu cuerpo, sin importar que aparezcan de forma más clara o más difusa... Lo valioso es poner la atención de llevar allí tu atención consciente... Mantén tu foco atencional de forma paciente y ecuánime, abrazando todas las sensaciones que surgen de cada zona de tu cuerpo. Si no notas ninguna sensación, sigue manteniendo tu atención enfocada en esa zona... espera, observa...permanece con apertura... Entrégate a esta práctica con curiosidad y benevolencia.

Todas las sensaciones (sutiles y burdas, agradables y desagradables, débiles e intensas...), tienen la misma naturaleza: surgen y desaparecen..., lo que cuenta es la presencia, que siempre permanece...

Bien... Comienza enfocando tu atención consciente en tus pies... Siéntelos desde dentro... no es necesario que los pienses, que los visualices, simplemente siéntelos... Percibe su presencia...Vívelos, respira en ellos...

Circuito:

Pies - tobillos - pantorrillas - gemelos - rodillas - muslos - glúteos - cadera

Base de la columna - columna (vértebra a vértebra; zona lumbar - dorsal - cervical) - la nuca (cerebelo, donde acaba la nuca)

Ano - recto - intestino grueso - paquete intestinal (delgado) - estómago - tubo digestivo - faringe - laringe (garganta) - boca,..

Genitales - vejiga - riñones - hígado - páncreas - corazón,...



MEDITACIÓN 1

GUÍA DEL SCANNER CORPORAL:

Pecho - hombros - brazos - codos - antebrazos - muñecas - manos - yemas de los dedos, ...

Cuello - mandíbula - orejas - conductos de los oídos derecho e izquierdo hasta la boca - pómulos - ojos - párpados - sienes - frente- lóbulo frontal (alojado en el interior de la frente) - cerebro – coronilla,...

Siente ahora tu cuerpo de manera global, sin enfocarte en ninguna parte en particular... Siente cómo habitas tu cuerpo, siente el milagro de volver a casa... Siente la vida que Eres...

(Dejar unos minutos de silencio)



MEDITACIÓN 2: Metta Bhavana

A continuación, te voy a ir guiando en esta práctica, para lo cual te invito a entornar suavemente tus ojos...

Enfócate en el área del corazón... Respira... Siente el peso de tu cuerpo... Inhalas... Exhalas... con cada exhalación se disuelven tensiones acumuladas, al igual que se disuelve la sal en el agua...

Toma conciencia de cómo te sientes... ábrete a un espacio interior de quietud y calma... tan calmo es este espacio como las aguas serenas de un lago...

Sientes una agradable sensación de calidez en tu pecho...

Ahora traes a tu conciencia la imagen de ti mismo/a. Te visualizas enfrente... Y ahora te dices internamente...

Te veo, te reconozco, te comprendo.

Que estés en paz.

Que goces de bienestar y felicidad.

Dejar silencio....

Sientes profundamente el sentido de estas palabras...

Te veo, te reconozco, te comprendo.

Que estés en paz.

Que goces de bienestar y felicidad.

Dejar silencio....

La cálida llama crece en tu pecho...

Ahora la imagen de ti mism@ va desapareciendo y te sitúas en el espacio vacío.

Respiras... estás en presencia. Sientes tu cuerpo agradablemente relajado...



MEDITACIÓN 2: Metta Bhavana

Ahora evocas la imagen de un ser querido... Lo visualizas enfrente de ti... Y le dices internamente...

Te veo, te reconozco, te comprendo.

Que estés en paz.

Que goces de bienestar y felicidad.

Dejar silencio....

Siente profundamente el sentido de estas palabras...

Te veo, te reconozco, te comprendo.

Que estés en paz.

Que goces de bienestar y felicidad.

Dejar silencio....

Dejar silencio....

Ahora la imagen de esta persona querida va desapareciendo y te sitúas en el espacio vacío. Respiras... estás en presencia. Sientes tu cuerpo agradablemente relajado...

Ahora evocas la imagen de una persona neutra... Tal vez te has cruzado alguna vez con ella... Quizás es la persona que te vende el pan, o alguien con quien te ha cruzado en estos días...

Visualizas a esta persona enfrente de ti... Y le dices internamente...

Te veo, te reconozco, te comprendo.

Que estés en paz.

Que goces de bienestar y felicidad.

Dejar silencio....



MEDITACIÓN 2: Metta Bhavana

Ahora la imagen de esta persona va desapareciendo y te sitúas en el espacio vacío. Respiras... estás en presencia. Sientes tu cuerpo agradablemente relajado...

Visualiza, evoca ahora a una persona que para ti es «difícil», una persona en presencia de la que sientes conflicto o contracción.

Sostienes su imagen enfrente de ti y le dices internamente...

Te veo, te reconozco, te comprendo.

Que estés en paz.

Que goces de bienestar y felicidad.

Dejar silencio....

Siente profundamente el sentido de estas palabras...

Te veo, te reconozco, te comprendo.

Que estés en paz.

Que goces de bienestar y felicidad.

Dejar silencio....

Ahora.....deja que junto con esta persona difícil aparezca ahora tu propia imagen, la de tu ser querido, la de la persona neutra, y repite internamente:

Que estemos en paz.

Que seamos felices.

Que gocemos de plenitud y bienestar.

Dejar silencio....

Que estemos en paz.

Que seamos felices.

Que gocemos de plenitud y bienestar.



MEDITACIÓN 2: Metta Bhavana

Dejar silencio....

Y ahora visualizas un hilo dorado que une tu corazón a todas las personas de este grupo... Y el hilo dorado sigue uniendo los corazones de más y más personas, hasta alcanzar la Humanidad...

Que todos los seres estén en paz.

Que todos los seres sean felices.

Que todos los seres descubran el amor que todos somos en esencia...

Dejar silencio....

Que todos los seres estén en paz.

Que todos los seres sean felices.

Que todos los seres descubran el amor que todos somos en esencia...

Dejar silencio....

Ahora inhalas profundo... Exhalaaaaas, y dejas ir toda imagen.

Permanece en presencia y atención a tu respiración.