

# Meditaciones



# CRECIENDO LA ALEGRÍA

Empiece a tomar respiros profundos y lentos. Imagínese una persona o animal que lo haga sonreír.

Imagínela en su momento más feliz - en dónde está y con quién está.

Imagínese acompañando a esta persona o animal. Observe cómo expresa su alegría - lo que dice o hace.

Dígale: “Que su alegría siga creciendo. Que tenga más felicidad en su vida”.

Tome un respiro, y a medida que suelta el aire, imagínese enviando alegría.

Tome una pausa y observe cómo se siente.

Piense sobre un momento alegre en su vida - quién estaba ahí, qué estaba pasando y por qué lo hizo sentir alegre.

Dígase a usted mismo: “Que mi alegría siga creciendo. Que tenga más felicidad en mi vida”.



# APRECIANDO LA AMABILIDAD 1

Empieza despacio tomando respiraciones profundas y lentas.

Imagina alguien a quien amas---puede ser una persona o una mascota.

Inhala y mientras exhalas, piensa: "Te deseo seguridad, salud y paz"

Imagina alguien amable pero que ni es cercano a ti, como un vecino o compañero de trabajo.

Inhala y mientras exhalas, piensa: "Te deseo seguridad, salud y paz"

Imagínate a ti mismo sentado frente a ti

Inhala y exhala, diciéndote a ti mismo: "Te deseo seguridad, salud y paz"

Piensa en alguien con quien es difícil estar cerca de él/ella.

Inhala y mientras exhalas, piensa: "Te deseo seguridad, salud y paz"

Piensa en tu comunidad y respira profundo, pensando: "Te deseo seguridad, salud y paz"



# APRECIANDO LA AMABILIDAD 2

Empiece a tomar respiros profundos y llenos. Imagine a una persona que lo apoya sentado al frente suyo. Imagine una luz cálida conectando el corazón suyo con el de la otra persona.

Piense en las cosas que han dicho o hecho que lo hacen sentir amado.

Respire mientras que se imagina que esta persona le está enviando sentimientos de amor y calidez a través de la luz.

Cuando suelte la respiración, dele gracias a esa persona por amarlo.



# LA RED DE LA VIDA

Respire y suelte el aire normalmente.

Encuentre una posición que sea cómoda.

Sienta el espacio en donde el cuerpo se encuentra con el lugar donde está sentado.

Sienta el lugar donde el cuerpo o su silla se encuentran con la tierra. Experimente el sentido de la tierra sosteniéndolo.

A medida que respira y toma aire, imagine la tierra subiendo para encontrarse con el cuerpo suyo. A medida que suelta el aire, sienta cómo la tierra sostiene su cuerpo.

Dígase a sí mismo que la tierra es lo suficientemente fuerte para soportar su peso y que usted está seguro.



# HOJAS EN UN ARROYO

Siéntese en un lugar cómodo. Imagine que está sentado junto un arroyo fresco.

Mire el arroyo y el agua en movimiento.

Imagine las hojas que flotan frente a usted. A medida que los pensamientos surgen en su mente, imagínese colocándolos en una hoja y verlos flotar lejos.

Continúe esto a medida que aparezcan nuevos pensamientos, colóquelos en una hoja y déjelos ir.



# EL OJO DEL HURACÁN

Empiece en una posición cómoda. Enfóquese en cómo se siente tocar el piso. Si se distrae, piense sobre cómo el cuerpo suyo toca el piso. Imagine un huracán con sus vientos fuertes. El centro, o el ojo, del huracán es tranquilo y silencioso. Imagine que usted está en el centro del huracán.

Imagine que sus pensamientos y sentimientos actuales son parte de los vientos del huracán. Imagine que están atrapados en la tormenta mientras que usted está seguro en el centro.

Siga tomando respiros completos. Si tiene algún pensamiento negativo, sentimiento desagradable o memorias difíciles, imagine enviar estas cosas a los vientos del huracán. Observe que no son parte de usted y de la calma en el ojo del huracán.

A medida que sigue respirando, observe de nuevo donde el cuerpo suyo toca el piso. Imagine que esta conexión al piso es fuerte y estable.



# ESTABLECER LÍMITES ENERGÉTICOS

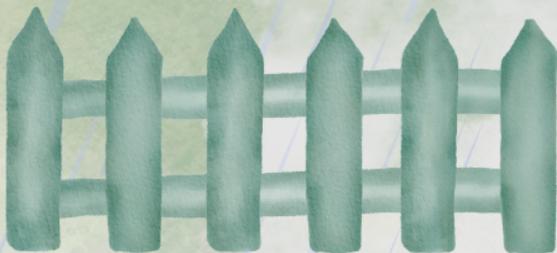
Imagine que su corazón es una bola de luz cálida.

Respire profundamente. A medida que suelte el aire, imagine la luz en el corazón aumentando de tamaño.

Imagine la luz moviéndose por el cuerpo suyo y saliendo por la piel.

Imagine la luz llenando el espacio en donde se encuentra. Imagine lo que la luz puede estar tocando.

Imagine esa luz derramándose del espacio en donde se encuentra y sobre el mundo a su alrededor. Siga respirando a medida que crece la luz dentro de usted.



# IMÁGENES DE UN ESPACIO SEGURO

Piense sobre un lugar que le haga sentir calma y paz. Este puede ser un lugar real o imaginario.

Piense sobre cómo se siente el aire en este lugar. Piense sobre lo que pueda escuchar a su alrededor.

Piense sobre las cosas que llevará con usted en este lugar. Con la mente, estire la mano y toque estas cosas.

Mientras está sentado en su lugar seguro, respire varias veces. Recuérdese de que puede regresar a este lugar en cualquier momento.



# CALMAR EL DOLOR EMOCIONAL

Imagine una luz cálida y calmante encima de usted y entrando desde la parte superior de la cabeza.

Imagine esa luz a medida que se mueve por el cuerpo, empezando por la parte superior de la cabeza. Imagine la luz a medida que se mueve por la cara, por el cuello, el pecho, los brazos, la barriga y las piernas.

Tome aire e imagine que la luz se está llevando cualquier dolor, resentimiento o ira.

Cuando suelte el aire, suelte estos sentimientos.

Enfóquese en el sentimiento de calidez en su cuerpo.



# LA PUNTA DE LA NARIZ

Tome aire por la nariz. Piense sobre la punta de la nariz a medida que suelta el aire.

Cuando tome el aire, enfóquese en el aire fresco en la punta de la nariz.

Cuando suelte el aire, enfóquese en el aire cálido.

Sienta la vibración de las fosas nasales a medida que respira.

Escuche el sonido de su respiración.

Cuando lleguen otros pensamientos, enfóquese de nuevo en la punta de la nariz.

