

## Aprender a meditar (PASO 11) MEDITACIÓN 5 MINUTOS

Bienvenida...

Te invito a practicar cinco minutos de meditación para conectar con tu PS en un lugar tranquilo, pacífico y sereno en el que vas a poder descansar en este momento de el mundo exterior.

Tal vez desees cerrar los ojos y puedas permitirte observar tus pensamientos permitiéndote dejarlos ir sin involucrarte o razonar con ellos. Quizás puedas descansar en este momento en tu respiración, observando como entra y sale el aire sin nada más que hacer en los próximos cinco minutos.

Te sugiero que te coloques cómodamente en la silla, dejando tus manos en una posición cómoda y relajada. Soltando y ablandando cualquier tensión en los pies, las piernas, el cuerpo, los brazos, el cuello, los hombros, los músculos de la cara. Puedes intentar soltarlos ahora por unos pocos minutos.

Y ahora te voy a pedir que tomes dos o tres respiraciones lentas y profundas dejando que en cada exhalación surja un suspiro. Un suspiro que te libera de la tensión y las preocupaciones. Rindiéndote a las sensaciones de estar simplemente aquí y ahora.

Te invito ahora a que viajes hasta el mismo centro de tu cuerpo. Un punto en el que no existe el tiempo, todo está bien y en el que no rechazas lo desagradable ni te aferras a lo agradable. Un punto en que la energía fluye sin dificultad.

Vamos a permanecer en ese tu espacio sagrado por un tiempo. Dejando ir nuestra mente consciente, y permitiéndote descansar tranquila y serenamente. Abriéndote a tu Poder Superior. Permittiéndote observar que es lo que surge. Dejando que surja una actitud pacífica y serena que te permite cultivar una relación especial con tu PS. Y tal vez puedas dejar en este espacio sagrado tus inquietudes de forma serena abriéndote a lo que surja. Permite que tu mente entre en silencio descansando en el fluir de la respiración con una actitud amable y sin juicio sobre si estás haciéndolo bien.

Permite que esa voz amorosa y amable que reside en ti te calme con amabilidad, cariño y ternura.

Permanecemos en silencio por varios minutos hasta que suenan la campana de nuestro temporizador

Ahora salimos desde nuestro lugar privado y volvemos a entrar a nuestro mundo compartido. Respiramos, nos estiramos, y aceptamos todo lo que está frente a nosotros en el día de hoy, para aprender y disfrutar con una nueva reverencia a la vida con la que sido bendecidos cada uno.