

FOLLETO 7-2

ATENCIÓN PLENA DE LOS PENSAMIENTOS

Cierra los ojos y respira profundamente por la nariz y exhala por la boca. Hazlo otra vez. Inhala paz y confort, exhala la tensión y el estrés. Permite que la respiración vaya y venga sin esfuerzo. Sé consciente de la facilidad con la que tu respiración va y viene.

Es normal que mientras te concentras en tu respiración surjan pensamientos. Van y vendrán en un flujo constante. Para esta meditación de atención plena de los pensamientos, observa cada pensamiento a medida que surge.

Imagina que estás mirando una pizarra blanca en blanco justo frente a ti. A medida que observas y reconoces cada pensamiento, imagina que el pensamiento está escrito en la pizarra blanca en letras rojas brillantes. Tan pronto como se escribe allí, imagina que simplemente desaparece del tablero, puf. El tablero vuelve a ser blanco y en blanco. Cuando surja otro pensamiento, fíjate en él, escríbelo en la pizarra blanca y, de nuevo, míralo desaparecer con un puf. Ido. Lo dejas ir. No hay necesidad de comprometerse con el pensamiento o juzgarlo. Solo fíjate en ello, observa cómo se escribe en la pizarra y observa cómo se desvanece.

En lugar de que los pensamientos se escriban en la pizarra con palabras, puede imaginar que el pensamiento está representado por una imagen. Tan pronto como aparezca la imagen, imagina que desaparece al instante.

Haz esto una y otra vez a medida que continúa el desfile de pensamientos. Disfruta del proceso de toma de conciencia de los pensamientos seguido de su desaparición instantánea. Entre los pensamientos, trae tu conciencia de vuelta a tu respiración, tu fuerza vital, tu energía.

Continúe este proceso por su cuenta durante los próximos 2 minutos.

Silencio durante 2 minutos. (Nota: Varíe este tiempo para adaptarse a las necesidades del cliente).