



### Rutina de meditación

**Instrucciones:** Como cada día te invitamos a permanecer sentado y sentirte cómodo para vivir un nuevo momento de meditación.

1. A partir de este momento comenzaremos con el control de la respiración; simplemente respira, (pausa) lleva tu atención a la nariz, siente tu respiración en esa parte de tu cuerpo. Percibe la sensación que provoca el aire cuando entra y sale. Concéntrate en tu respiración.
2. Con los ojos cerrados imagina un río por el que bajan troncos, el río es tu mente, los troncos son los pensamientos, y tú eres el observador que está en la orilla viendo pasar los troncos. No te metas en el río, no te subas a un tronco ni te dejes arrastrar por la corriente. Cuando eso suceda, sale del río y vuelve a la posición de observador. (Concéntrate en tu respiración .Pausa)
3. Poco a poco la corriente del río se hará más lenta y los troncos bajarán más despacio, podrás observarlos con más claridad. Todo tiene cabida en este espacio, tus sensaciones corporales, tus emociones, tus sentimientos. No luches contra ellos, no son tus enemigos, también forman parte de ti. Obsérvalos, acéptalos. Dale las gracias y déjalos partir. (Concéntrate y siente tu respiración. Pausa).
4. Tú no eres tus pensamientos, tú no eres tus emociones, no eres la ira, ni el miedo, tampoco eres la alegría. Son emociones que surgen de un pensamiento previo, que vienen y van. Son cambiantes. Son como los troncos en el río, pasan por delante nuestro y continúan su camino río abajo. (Siente tu respiración. Pausa).
5. No te subas en los troncos, no te aferres creyendo que tú también eres tronco. Permanece en la orilla, eres el observador. (Pausa) Regresa ahora, concéntrate en tu respiración.(Pausa)
6. Respira profundamente y toma conciencia de tu cuerpo, cuando estés preparado abre los ojos y toma conciencia del espacio en el que te encuentras.

### Rutina de meditación

**Instrucciones:** Como cada día te invitamos a permanecer sentado y sentirte cómodo, para vivir un nuevo momento de meditación.

1. A partir de este momento comenzaremos con el control de la respiración; simplemente respira, (pausa) lleva tu atención a la nariz, siente tu respiración en esa parte de tu cuerpo. Percibe la sensación que provoca el aire cuando entra y sale. Concéntrate en tu respiración.

2. Con los ojos cerrados imagina que estás en la parte superior de una escalera, si miras hacia abajo puedes ver un clima de paz y de relajación. ¿Cómo te sientes ahora en la parte superior de la escalera? (pausa) Imagina que das un paso, solo un paso, ahora otro. Siente el peso de tus piernas. Sigue bajando por la escalera, (pausa) sigue bajando. (Concéntrate en tu respiración .Pausa)

3. Llegaste al final de la escalera, llegaste a un ambiente de paz y relajación, siente ahora como tus piernas comienzan a relajarse, estaban tan pesadas que sentías que te hundías. Sigue bajando a tu propio ritmo, y con cada paso que das te sientes cada vez más y más relajado. **(Concéntrate y siente tu respiración. Pausa).**

**4. Estás completamente relajado, en un estado de calma, te sientes** tranquilo. Tu mente está en paz. Repite en tu mente: Yo soy una persona valiosa, soy capaz de lograr muchas cosas, merezco ser feliz, yo tengo el poder para vencer los obstáculos, soy una persona de bien. Me acepto a mí mismo, cuido mi cuerpo y mi mente. Estoy bien. **(Siente tu respiración. Pausa).**

**5. Mantén esta sensación de confianza y seguridad.** Respira profundamente y toma conciencia de tu cuerpo, cuando estés preparado abre los ojos y toma conciencia del espacio en el que te encuentras. (Pausa)