



Ascension Personalized Care

Conciencia plena y meditación

Cómo traer la conciencia a la mente y al cuerpo, para encontrar una mayor ecuanimidad en todas las experiencias

¿Qué es la meditación?

La meditación es una contemplación en silencio que se ha usado durante miles de años en diferentes culturas y es parte de muchas religiones del mundo. Hay muchos tipos de prácticas de meditación. Se ha reportado que la conciencia plena y la meditación ayudan a las personas a desarrollar un estado mental consciente hacia todas las experiencias (agradables, desagradables y neutras). Los estudios de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) sugieren que las prácticas de conciencia plena pueden ayudar a las personas a manejar el estrés, a afrontar mejor las enfermedades graves y reducir la ansiedad y la depresión.

En la página siguiente encontrará más sobre:

- Meditación Metta para ayudar a cultivar la compasión y transformar y promover un cambio positivo en su percepción del mundo.
- Directrices de la práctica formal de sentarse para usar 15 minutos por sesión, una o dos veces al día, para volverse más consciente de los pensamientos, las emociones y las sensaciones.
- Una práctica informal llamada "PARE" para ayudar en situaciones de estrés y fomentar una toma de decisiones menos reactiva.

Meditación Metta

La meditación Metta lo ayuda a llenarse desde dentro y soltarse con los demás sin reservas. Sea parte del flujo de dar y recibir atención y compasión usando este discurso de abajo. (Repita cada paso dos o tres veces).

- Dirija el amor bondadoso y compasivo hacia usted mismo. Diga, "Que sea feliz y saludable. Que no sufra. Y que haya paz en mi corazón".
- Traiga a su mente alguna persona o personas que sean fáciles de amar (también puede ser algún acompañante animal). Imagínelos sentados frente a usted y dígame a sí mismo, "Que sean felices y saludables. Que no sufran. Y que haya paz en sus corazones".
- Traiga a su mente alguna persona o personas que no conozca tanto (conocidos, amigos del trabajo, etc.). Imagínelos sentados frente a usted y dígame a sí mismo, "Que sean felices y saludables. Que no sufran. Y que haya paz en sus corazones".
- Traiga a su mente una persona o personas que no conozca, pero que ve algunas veces. (Tal vez no sepa su nombre). Imagínelos sentados frente a usted y dígame a sí mismo, "Que sean felices y saludables. Que no sufran. Y que haya paz en sus corazones".
- Traiga a su mente alguna persona o personas que le cueste amar, tal vez un adversario o incluso un enemigo. (Tenga cuidado de no juzgarse usted mismo por tener esas emociones). Imagínelos sentados frente a usted y dígame a sí mismo, "Que sean felices y saludables. Que no sufran. Y que haya paz en sus corazones".

Recuerde, esto no es autocomplaciente. Siempre termine deseándose usted mismo lo mejor y reconociendo el cultivo de la compasión. Termine su práctica formal de sentarse. Analice su propio discurso con un significado especial.

Práctica formal de sentarse

Los siguientes son recordatorios paso a paso para su práctica de meditación. Cada día comenzamos de nuevo, 10 a 15 minutos por sesión, una o dos veces al día. Si puede hacer más, hágalo.

- Comience adoptando una posición que sea relajada y atenta.
- Haga algunas respiraciones profundas. Exhale el aire de sus pulmones.
- Tome conciencia de la sensación de respirar y la calidad para mantenerlo vivo.
- Permita que la respiración se vuelva algo natural sin manipular la velocidad ni la profundidad.
- Lleve su atención a la sensación de la respiración (elevación y caída del abdomen o el aire moviéndose por la nariz).
- Tome conciencia de los pensamientos, las emociones y las sensaciones. Observe simplemente sin cambiar nada.
- Use la respiración como un ancla para su atención. Permita poco a poco que los pensamientos cedan rotulándolos como "pensar", las emociones como "sentir" y las sensaciones como "darse cuenta". Si puede identificar emociones o sensaciones específicas, use etiquetas específicas, por ejemplo, frustración y oír. A medida que puede hacer que la distracción se desvanezca, sin rechazarla, poco a poco vuelva a centrarse en la respiración sin juzgar.
- Cuando cierre la meditación, haga algunas respiraciones profundas y exhale por completo. Sienta la sensación de paz en su corazón y mente. Sepa que puede acceder a esta paz en cualquier momento durante el día. Deséese el bien.

Meditación informal: P-A-R-E

Podemos acceder a la paz en situaciones estresantes usando una práctica informal llamada "PARE". Esta práctica formal de sentarse nos ayuda a estar más conscientes de los pensamientos, las emociones y las sensaciones a medida que surgen en el cuerpo. Cuando nos damos cuenta de que ocurre algo en este momento presente, podemos afectar nuestra experiencia del próximo momento respondiendo de una manera que reducirá nuestro estrés y el de las personas que nos rodean. La tendencia es reaccionar negativamente, pero PARE nos da la oportunidad de hacer una pausa lo suficientemente larga para tomar esa decisión.

- Pare.
- Respire profundo.
- Observe lo que ocurre de manera objetiva.
- Proceda con intención consciente.

En nuestra práctica formal, reforzamos continuamente la asociación entre la sensación de paz y la respiración completa. Esta asociación se vuelve más fuerte con el tiempo y usted puede acceder a esa sensación de paz cuando y donde lo necesite. Considere esta meditación de una sola respiración.



Comience usando hoy la meditación. Escanee el código QR para acceder a nuestra biblioteca de videos de meditación con conciencia plena.

Para obtener más información sobre salud y bienestar, visite ascensionpersonalizedcare.com

