

MEDITACION DE LA CONFIANZA

Vamos a entrar en las sensaciones de nuestro cuerpo

Ponte comod@ y empezamos

- siente el palpitar del corazón
- siente el movimiento respiratorio de tus pulmones, diafragma... siente el movimiento de las costillas, como se abren al inhalar, y se cierran al exhalar.
- Siente el aire entrando por la nariz, entrando en tu cuerpo, abriendo tu pecho... y también siente el aire salir de tu cuerpo... en este movimiento continuo, movimiento ininterrumpido, día y noche. Te dejas llevar por tu respiración, ella está siempre ahí, cuando estas consciente y cuando no lo estas, no para nunca.
- vuelve a sentir el palpitar de tu corazón, pon tu atención en tu corazón, impulsando tu sangre, para que fluya por tu cuerpo constantemente, siente el palpitar y siente el fluir de la sangre, constante, sin tregua
- Puedes sentir el palpitar del corazón, quizás en la sien, o en el ombligo... pero ahí está, siempre... recorriendo tu cuerpo, estés consciente o no lo este.
- Siente la vida dentro de ti, siente esos ríos de fluidos nutriendo tu cuerpo. Esos canales energéticos que como remolinos recorren todo el cuerpo, esta vida dentro de ti, te es dada, pasa a pesar de ti.
- Sientes la corriente vital atravesando tu cuerpo y dejas que lo haga, y por unos minutos cedes todo el poder a esta energía que “da vida a tu cuerpo”, dejas en su poder el poder de sanarte. Si te llenas de **confianza** en la vida, podrás dejar en paz a tu organismo para que haga lo que considere que tenga que hacer, llevar más oxígeno aquí, más sangre allá, dale tiempo de paz, para que digiera las experiencias, sane las heridas, para que limpie los desechos de las guerras, ponga orden, sin tu limitado control mental.

Deja tu cuerpo en un estado neutral, donde se pueda armonizar, donde se pueda re-equilibrar. Siente la vida atravesándote, maravíllate, celébralo.

A veces nos creemos con el control de las circunstancias, tanto que acabamos creyendo que no solo controlamos, si no que hemos de controlar, para tener seguridad y certeza. También este control lo tenemos, a nivel físico, de nuestra salud, a nivel mental.