

CONSUMO ÉTICO

Semana 4: Meditación guiada

Queridos hermanos y hermanas,

Compartimos el enlace a la meditación que hemos grabado como cierre para este primer bloque del grupo de profundización:

<https://youtu.be/923Ksne95-s>

Consumo Ético (Transcripción de la meditación)

Bienvenidas y bienvenidos a la primera meditación del grupo de profundización Madre Tierra. Deseamos que esta meditación te ayude a cuidar el planeta, fuente de vida. Y que puedas ser más consciente de tu consumo y sus efectos en el medio ambiente.

Siéntate cómodamente en la postura que escojas y busca un equilibrio entre ni demasiado rígida ni demasiado relajada. Firme y estable como una montaña. Mantener la espalda un poco erguida puede ayudarte a conseguirlo. Los ojos cerrados, entreabiertos o abiertos.

Te invito a que cuando inspires seas consciente de la inspiración y cuando espiras de la espiración. Sin intentar cambiarla, observar si, naturalmente, se hace más lenta y profunda.

Ahora, te invito a que traslades esa conciencia a tu cuerpo y observes las superficies corporales que están en contacto con la ropa, la silla, el cojín... Haz un recorrido distinguiendo las partes más tensas o dolorosas de las relajadas o incluso de las que en estos momentos no eres consciente.

Quizás puedas notar la relajación y el bienestar que se produce cuando entras en contacto íntimo con tu cuerpo y las sensaciones. Te invito a que no hagas nada. Solo observa y nota esa comodidad siguiendo el flujo de esas sensaciones sin intentar cambiarlas.

Momento presente, momento maravilloso.

Te invito a que utilices tu imaginación para hacer un repaso de los productos que forman parte de tu alimentación. Sin entrar en la culpa, solamente sé consciente. Pregúntate si comes lo suficiente para nutrirte o si, por el contrario, comes demasiado. Observa si esos alimentos producen sufrimiento a otros seres, de dónde vienen, si están muy procesados, a dónde va tu dinero de la compra...

Te invito a reflexionar sobre el impacto que tiene tu manera de consumir en tu propio cuidado como en el de la Madre Tierra.

Observa también otros consumos como, ropa, viajes, lecturas, internet... Puedes comprometerte a observarlos más detenidamente en el futuro?

Observa al mismo tiempo si tienes el impulso de cambiar algún hábito. Recuerda no entrar en la culpa y tratarte con amabilidad.

Ahora puedes volver a ser consciente de tu respiración y de tu cuerpo. Disfruta de este momento presente.

Con una sonrisa agradece que estás fluyendo con la vida, y que tienes la oportunidad de contribuir a un mundo más hermoso.

Muchas gracias.