

MODO DE VIDA

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/rq60JaihJI8>

Modo de Vida (Transcripción de la meditación)

En esta meditación que te proponemos te sugerimos tener un papel y un bolígrafo para escribir tus reflexiones. Como su duración es de solo unos 20 minutos, puede que necesites alargar la duración de cada entrada introspectiva tanto como necesites.

Si estás sin empleo, puedes reflexionar en el tipo de trabajo que te gustaría desempeñar.

Encuentra una postura sentada para hacer la meditación. Estira con suavidad la espalda dejando suelto y flojo el abdomen para respirar sin dificultad.

La respiración es natural, tal y como es, sin alargarla ni acortarla. Puede que te ayude en la primera parte poner tu mano en el abdomen para sentir el cuerpo y el movimiento respiratorio.

Inspirando, siento como el cuerpo respira. Espirando, siento el movimiento sutil del cuerpo al respirar: en el abdomen, en la parte alta del pecho, en los hombros...

Inspirando, soy consciente del cuerpo: los pies, las piernas, el tronco, los brazos, el cuello y la cabeza... Espirando, voy soltando y relajando cada parte del cuerpo: los pies, las piernas, el tronco, los brazos, el cuello y la cabeza...

Llevo mi atención al trabajo que realizo para subsistir, ¿Cuál es su finalidad? ¿Qué servicio ofrece? ¿A quién o a qué va destinado? ¿Produce bienes o cosas? ¿Para quién? o ¿para qué destino?

¿De qué forma este trabajo contribuye a mejorar la vida de seres humanos, animales, vegetales o la salud de la Tierra?

¿Qué aspectos de tu trabajo consideras negativos para la vida de los seres humanos, los animales, los vegetales o para la Tierra? ¿Podrían ser atenuados o eliminados estos efectos negativos? De ser así, ¿cómo?

En la función que desempeñas en tu trabajo... ¿Puedes introducir mejoras alineadas con tus valores, con tu aspiración profunda de reducir el sufrimiento humano, el sufrimiento animal, vegetal o de la Tierra?

¿Puedes introducir mejoras para reducir la huella ecológica del ser humano? ¿Mejoras para hacer un mundo más consciente, compasivo, justo y generoso?

El tiempo que dedicas a tu trabajo ¿te deja espacio para tu familia, para el ocio y el descanso?

Considera esta meditación como semillas depositadas en tu consciencia. Riégalas para que algún día puedan dar sus frutos y se conviertan en mejoras en tu trabajo en un cambio de actividad para desarrollar un trabajo más acorde y alineado a tus valores y aspiraciones.