

## Para desarrollar una atención sanadora



Siéntate cómoda y tranquilamente. Que tu cuerpo se relaje y descanse. Respira con profundidad y naturalidad. Abandona tus pensamientos, planes y recuerdos. Concéntrate en el presente, en este hoy, en este momento. Comienza dejando que tu cuerpo, tu valioso cuerpo, te revele los puntos que más necesitan de sanación. Permite que los dolores físicos, las tensiones, las enfermedades o las heridas se manifiesten. Presta una atención cuidadosa y amable a estos puntos de dolor.

Lentamente y cuidadosamente siente tu propia energía física. Nota la profundidad que hay dentro de ellos, las pulsaciones, el calor, las contracciones que producen lo que solemos denominar dolor. Permite que todas estas sensaciones se hagan presentes y puedas sentir las con una atención receptiva y amable. Después, sé consciente del área que rodea tu cuerpo. Si observas contradicciones o tensiones, percíbelas con normalidad. Respira suavemente y ábrete. Luego, del mismo modo, sé consciente de cualquier aversión o resistencia, permitiendo que se manifieste como es, permitiendo que se abra a su debido tiempo. Ahora, nota los pensamientos y temores que acompañan el dolor que estás explorando: «Nunca se marchará», «No puedo soportarlo», «No me merezco esto», «Es demasiado duro, demasiado profundo»...

Permite que estos pensamientos reposen durante un tiempo en ti. Después, con normalidad, vuelve otra vez a tu cuerpo. Que tu conciencia sea ahora más profunda y más distendida. Una vez más, siente los puntos de dolor y permite que, al abrirse, se desplacen, se intensifiquen o se disuelvan a su debido tiempo. Presta atención al dolor como si estuvieras cuidando a un niño, sosteniéndolo con un cuidado suave y amoroso. Respira suavemente sobre él. Acepta todo lo que se te haga presente con una

amabilidad sanadora. Continúa esta meditación hasta que te sientas en contacto con cualquier parte de tu cuerpo que te llame, hasta que te sientas en paz.

A medida que vas aprendiendo a desarrollar tu capacidad sanadora, puedes dirigirla regularmente a los puntos más significativos de enfermedad o de dolor que hay en tu cuerpo. De igual manera, puedes dirigir tu atención sanadora a las heridas emocionales que puedes llevar contigo. La ansiedad, la soledad la amargura, los celos, la envidia, el resentimiento ... pueden ser sentidos cada vez más profundamente y desde dentro. Aprende a permanecer con esos dolores. Después de algún tiempo, respira suavemente y abre tu atención a cada fenómeno de contracción, emoción y a los pensamientos que los acompañan. Por último, haz que todo esto se relaje como si estuvieras cuidando a un niño, aceptando todo lo presente, hasta que te sientas en paz.

Puedes hacer algo semejante con tu corazón si lo deseas. Recuerda: la curación de tu cuerpo y de tu corazón está siempre aquí. Simplemente, aguarda con una atención compasiva.

[Ciudad Redonda](#), [Ciudad Redonda](#)

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/para-desarrollar-una-atencion-sanadora](http://www.ciudadredonda.org/articulo/para-desarrollar-una-atencion-sanadora)