



Prácticas de Capacitar para transformar ansiedad y miedo Centrarse y Protegerse



En este momento de la pandemia global con el virus Covid-19 y con la inseguridad económica alrededor del mundo, Capacitar ofrece prácticas de sanación para aumentar la función del sistema inmunológico, para transformar los sentimientos de ansiedad y miedo y para conectarnos con la sabiduría y recursos internos con el fin de ser personas de luz para nuestras familias y comunidades. En cada momento tenemos la opción: reaccionar con pánico y energía negativa o ver la realidad y escoger una respuesta o acción positiva transformando la energía del momento.

Para más recursos: www.capacitar.org y Capacitar International YouTube videos de las prácticas básicas.

Centrarse es una práctica importante para todos, especialmente cuando se siente sin control o cuando se experimenta emociones fuertes. Personas que tienen mucho estrés o experiencias de violencia no pueden enfocarse fácilmente.

Respiración profunda puede ser usado para reconectarse con el centro. Normalmente la energía fluye por el lado izquierdo, circula por el cuerpo y sale del lado derecho. Con violencia, enojo o miedo, la energía del cuerpo puede ser desequilibrada. En este momento vivir con miedo y ansiedad en nuestro alrededor puede drenarnos. Escuchar a una persona con problemas y necesidades, o vivir en un ambiente negativo o escuchar noticias negativas, puede drenar nuestra energía. Normalmente la otra persona siente mucho mejor después de hablar y el escuchador está drenado absorbiendo los problemas del otro.

Práctica:

Para protegerse, para crear límites y para mejor enfocarse y contener nuestra energía, sentarse con los tobillos cruzados y juntar las puntas de los dedos. O se puede descansar las manos suavemente sobre su abdomen. Respirar profundo por la nariz imaginando que se puede sentir el aire pasando hacia un centro adentro de su abdomen. Exhale muy despacio por la boca y dejar ir todos los problemas y preocupaciones. Con esta práctica se puede vivir presente con sí mismo en el momento. Y se puede escuchar a otra persona a nivel muy profundo como testigo sin absorber su energía. Centrarse es una práctica para ellos que acompañan a otros con su sufrimiento en vez de ser esponja de su dolor y problemas.

Meditación:

Esta meditación se puede hacer en silencio o con música. Sentarse en una posición cómoda, cruzar los tobillos y juntar las puntas de los dedos. Respirar despacio y profundo. Imaginar que se puede inspirar y descansar en un refugio seguro adentro de su ser. Descansar en este centro y sentir la paz profunda, seguridad y relajamiento. Disfrutar este centro para unos minutos completamente vivo, enfocado y consciente de todo en su alrededor. Tratar de vivir centrado en su vida cotidiana y cuando desafíos aparecen, usar respiración profunda para regresar a su centro y para conectarse con su sabiduría interior.

Protección y límites:

A menudo nuestra energía se dispersa porque no tenemos límites claros o nos falta un sentido de fuerza interior y protección. Desde su centro, imaginar que se puede brillar alrededor de su cuerpo un círculo o un huevo de luz que es vibrante y fuerte para protegerse. Se puede imaginar un color de la luz como dorado o blanco o rosada. Nada puede penetrar esta luz radiante. Y se puede brillar amor a otros y mirar con claridad la realidad del momento.

