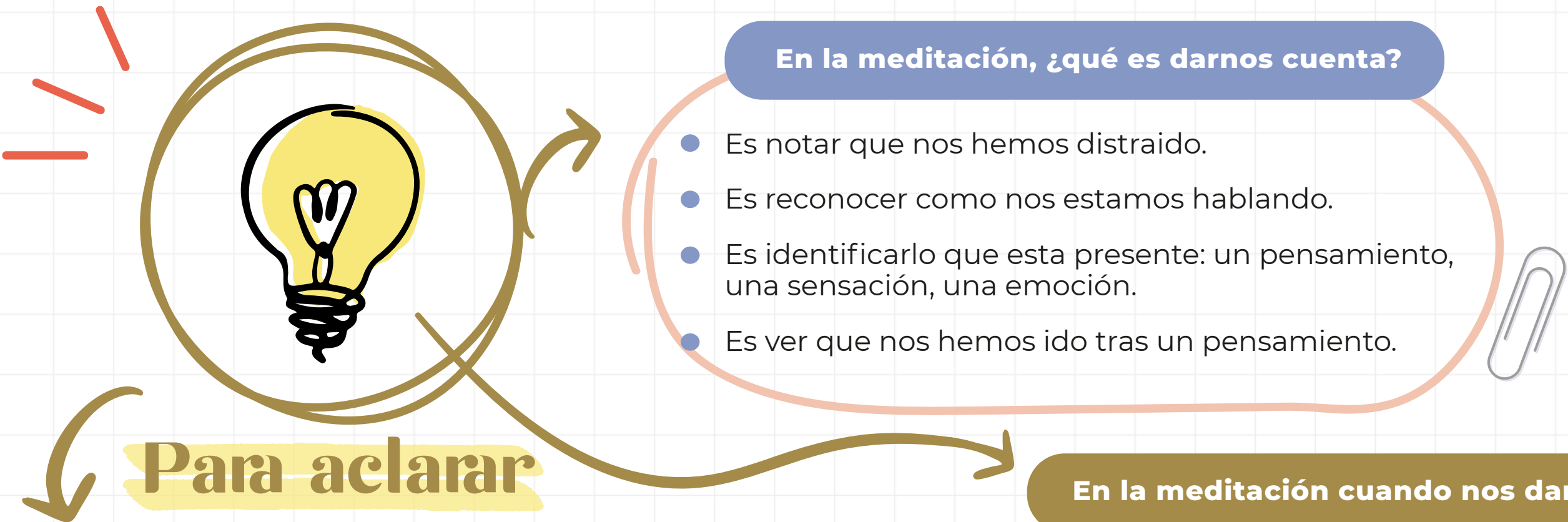




En la meditación, ¿qué es darnos cuenta?

- Es notar que nos hemos distraído.
- Es reconocer como nos estamos hablando.
- Es identificarlo que está presente: un pensamiento, una sensación, una emoción.
- Es ver que nos hemos ido tras un pensamiento.

Para aclarar

¿Qué pasa cuando no nos damos cuenta?

- No comprendemos lo que pasa en nuestra vida.
- Nos descuidamos al no saber lo que nos está pasando.
- No tenemos herramientas para atender lo que nos pasa.
- Reaccionamos impulsivamente ante diferentes situaciones.

En la meditación cuando nos damos cuenta, logramos...

- Ver honestamente y sin juicios lo que está pasando adentro y afuera.
- Aprender a regular los climas internos, a estar más conscientes y a reaccionar menos ante situaciones.
- Acompañarnos de mejores formas ante cualquier situación.
- Explorarnos con curiosidad consciente y con compasión.