



## Semana 3 Práctica formal guiada

### Atención enfocada en la respiración: es hora de parar

Llegamos a la segunda parte de nuestra ruta. Ahora empezaremos a mirar más de cerca las emociones, comenzando con la ira.

Para ayudarnos, vamos a hacer una PRÁCTICA DE CULTIVO DE LA ATENCIÓN, enfocándonos en la respiración. Esta es una práctica muy accesible que nos ayuda a estar en el momento presente y también a cultivar el espacio para que podamos observar lo que pasa en nosotros y evitar grandes daños. Como dice Jetsunma Tenzin Palmo: "Cuando estamos presentes en la respiración, no vamos a ninguna parte".

Esta es la práctica básica para mejorar la capacidad de nuestra atención. Con ella, cultivamos la capacidad de centrar la atención en el presente, sin reactividad ni discursividad.

Es una práctica más refinada que la práctica de Enfermería (que se enfoca en todo el cuerpo) porque se enfoca en las sensaciones táctiles de la respiración en el abdomen. De esta manera, dejamos menos espacio para que nuestra atención deambule.

Vamos a mirar nuestra estabilidad y usar la respiración como ancla de nuestra atención.

La práctica de esta semana es fundamental para que podamos pasar a las demás.

☀ Esta práctica formal guiada, de atención enfocada en la respiración está disponible aquí en la plataforma y también en el grupo de Whatsapp.  
Si tienes alguna dificultad, no dudes en escribirnos.