

GUÍA PARA EL DIÁLOGO DESDE LA ATENCIÓN ABARCATIVA (*INSIGHT DIALOGUE*) (metta.org)

PAUSE

Parar

Parar un momento.

Llegar al aquí y ahora.

Despertar la atención plena.

RELAX

Relajarse

Soltar las tensiones del cuerpo.

Aceptar las cosas tal y como son.

OPEN

Abrirse

Ampliar la conciencia a la reciprocidad.

Atento/Atenta al interior, al exterior, a ambos.

ATTUNE TO EMERGENCE

Sintonizar con aquello que emerge

Percibir el cambio y ceder, sin saber.

Permitir que el cambio mismo se convierta en objeto de la práctica.

LISTEN DEEPLY

Escuchar profundamente

Escuchar con todo el cuerpo.

Recibir el mundo y descansar completamente en él.

Escuchar el silencio debajo de las palabras.

SPEAK THE TRUTH

Decir la verdad

Reconocer la verdad interior que podría ser expresada con palabras.

Ofrecer palabras con amabilidad.