

La Oración de Bienvenida

Como oración de consentimiento,
nos capacita para consentir
a la presencia y acción de Dios
en y a través de las experiencias
de la vida diaria.

Es nuestro consentimiento
el que la hace una oración.

Tres movimientos en la oración de Bienvenida

Enfoca, siente, y sumérgete

Enfoca, siente, y sumérgete en el sentimiento, la emoción, sensación, pensamiento y comentario que están en el cuerpo.

Enfocar quiere decir notar, observar, o prestar atención especial a un sentimiento particular, emoción, sensación, pensamiento, comentario.

Siente lo que está pasando en el cuerpo.

Sumérgete – no resistas – en el sentimiento, emoción, sensación, pensamiento, comentario. Simplemente experimentamos la energía.



Da la bienvenida

Damos la bienvenida a todos los
sentimientos,
no importa si los percibimos como positivos
o negativos.

Los sentimientos pueden intensificarse,
esfumarse o cambiar mientras los tenemos
presentes en el momento.

Simplemente sigue su movimiento.

Deja ir

“Dejar ir” significa pasar a través de la energía, no alrededor, no huyendo o reprimiéndola para devolverla al inconsciente, mediante la negación o distracción.

Uno no se identifica con el sentimiento, emoción, sensación corporal, pensamiento o comentario, sino que le permite ser transformado, simplemente estando con él y experimentándolo.

ORACION DE BIENVENIDA

Con delicadeza presta atención a tu cuerpo y condición interior

Bienvenido, bienvenido, bienvenido

Doy la bienvenida a todo lo que viene a mi en este momento porque sé que es para mi sanación.

Doy la bienvenida a todos los pensamientos, sentimientos, emociones, personas, situaciones y condiciones.

Dejo ir mi deseo de seguridad

Dejo ir mi deseo de aprobación

Dejo ir mi deseo de control

Dejo ir mi deseo de cambiar cualquier situación, condición, persona o a mi mismo.

Me abro al amor y a la presencia de Dios,
a su acción y gracia sanadora dentro mi.

