

Meditación Básica

Para empezar este ejercicio
Te invito a que te acomodes en una postura cómoda
Con tu espalda recta,
Sin que este rigida.
Tal vez puedas sentarte sobre una silla,
O si quieres tal vez incluso sobre un cojín.
Y permítete en este momento
simplemente sentir tu cuerpo,
Sentir las sensaciones que
hay en tu cuerpo en este momento,
Permitiéndote relajarse,
Permitiéndote soltar
Cualquier tensión que exista en este momento
Y sentir estas sensaciones en tu cuerpo con curiosidad.
Tal y como son.
Y puedes permitirte sentir dentro de todas estas sensaciones que hay en este momento
en tu cuerpo
Las sensaciones asociadas a la respiración.
Simplemente trata de ubicar las zona, o las zonas, de tu cuerpo donde sientas más tu
respiración,
Y enfócate allí.
Puede ser que sientas mas tu respiración en las fosas nasales o en la garganta
Tal vez en el abdomen o el pecho,
Simplemente unica,
Y permítete sentir
Como el aire entra y sale de tu cuerpo
Tratando de no cambiar tu respiración de
Pues simplemente respirar de manera natural,
Momento a momento.
Y al estar allí respirando
Llevando atención a cada inhalación
y cada exhalación,
Te darás cuenta que en algún momento vienen pensamientos y vienen distracciones
Tal vez venga alguna preocupación,
Algún pendiente,
Alguna asunto que no has resuelto,
Lo primero es darte que es totalmente normal

Que la mente se distraiga.
Tan pronto como te des cuenta de que es lo que te está distrayendo
Simple y sencillamente
Trae de vuelta tu atención al momento presente,
A sentir tu respiración.

Y vamos a estar practicando de esta manera, muy brevemente,
En silencio
Poniendo atención a tu respiración,
Cada vez que tu mente se aleje
Tu atención se distraigo con algún pensamiento al estar poniendo atención a la
respiración
Simplemente traes de vuelta
Suavemente tu atención,
Tratando de ser gentil,
Contigo mismo,
Contigo misma
Momento a momento.

Y en este momento tal vez quieras sentir
Una vez más las sensaciones de todo tu cuerpo,
Intentando a soltar cualquier tensión,
Relajar tu cuerpo.
Dándote cuento
El efecto que ha tenido en ti
Este breve ejercicio de atención en tu respiración.
Incluso si quieres
Puedes reconocerte,
Puedes felicitarte a ti mismo, a ti misma
Por haber tomado el compromiso,
Por haber, hecho el esfuerzo
De haber practicado meditación de atención a la respiración,
Y la invitación esa que hagas esa ejercicio tan seguido como puedas
Para poder cosechar todos los beneficios que te trae la práctica de mindfulness de
atención plena.