



Meditación completa (14 mins)

Las campanas tocan dos veces.

Es mejor que intentes no preocuparte por el tiempo.

Permite que el sonido de las campanas te indique cuando el ejercicio se haya terminado,

Y haciendo un compromiso contigo mismo, contigo misma,

Para tener la misma calidad de atención,

Momento a momento,

Dándote cuenta que es el único momento

En el que estás vivo.

El único momento al que puedes atender.

Así que poniendo atención a cada momento

De la mejor manera que puedas

Sin importar que pensamientos,

Sensaciones,

O sentimientos,

Impulsos,

O Percepciones

Puedas encontrarte en esta practicar.

Y también, lo mejor que puedas,

Estableciendo y manteniendo a lo largo del ejercicio

Una postura donde estas sentado o sentada

Con la espalda recta.

Una postura que para ti

Represente dignidad.

Con la cabeza elevada sobre el cuello y sobre los hombros,

La barbilla ligeramente inclinada hacia abajo.

Permitiendo que la postura que adoptes represente

una receptividad calma,

Una consciencia que pueda discernir

Ya sea que estes sentado o sentada

En una silla o en el suelo,

Sentado de tal manera

Que tu postura misma

Represente el compromiso

Que estas adquiriendo,

Con la atención plena
Sentándote con la quietud y la presencia
De una montaña,
Momento a momento,
Respiración a respiración,
Así que, simplemente
En este momento, prestandole atención
A tu respiración,
A la duración completa de la inhalación
Y a la duración completa de la exhalación
Momento a momento,
Respiración a respiración,
Sin buscar que suceda algo en especial,
Simplemente cultivando un a disposición
A prestar atención
Al momento presente,
A navegar las olas
De tu respiración,
Abriéndote a cada momento
Sin expectativas,
Dejando ir continuamente el pasado,
Mientras cada momento surge en el presente.
Prestando atención a tu cuerpo en este momento
No simplemente sentándote,
Sino sentándome sabiendo que estás sentado, o sentada,
Completamente en tu cuerpo,
Totalmente presente con esta inhalación,
Totalmente presente con esta exhalación.

A veces es común experimentar
algún tipo de dolor,
O incomodidad,
Conforme te vas sentando mas y más tiempo en quietud,
De esta manera.
O puedes ser que experimentas sentimientos de aburrimiento,
de inquietud, o de impaciencia y agitación
O puede ser que vengan fantasías,
O memorias,
O otras estados de ánimo,
O sentimientos como tristeza, o miedo,

O enojo, estos y otros estados mentales
Pueden arrastrarte y alegarte
Fácilmente de tu intención de
Simplemente observar
El momento presente.
Cuando esto suceda,
Como un experimento,
Simplemente checa,
Si puedes expandir tu atención
De tal manera que puedas poner atención
A cualquier experiencia de cualquier tipo,
Como si estuvieras poniéndola en una olla
De atención plena
Y permitiendo que estas experiencias se cocinen
En el fuego de la atención,
Momento a momento,
Respirando con estas experiencias,
Y recordando sobre todo
Que no tienes que hacer absolutamente nada con ellas,
La práctica es simplemente observar lo que está presente.
Mirar profundamente lo que está pasando en cualquier momento,
Esta inquietud,
Momento a momento
Y especialmente en estos momentos
Cuando viene una corriente fuerte en nuestra mente, o
Nuestro cuerpo
Como miedo,
O enojo,
O impaciencia.

Así que,
Por ahora,
Simplemente
Atendiendo
Predominantemente
A tu respiración en el abdomen
O si prefieres, a la sensación del aire
Pasando por las fosas nasales.
Si te estás enfocando en el abdomen
Sintiendo como se expande, gentilmente, con la inhalación

Y cómo se contrae, gentilmente, con la exhalación,
Y regresando a tu abdomen
Y sus movimientos
Cada vez que la mente
Se desvie el momento presente
Y que te hayas dado
Hacia adonde se fue
E igualmente
Con la respiración
En las fosas nasales
Y utilizando los momentos de silencio
Para llevar la práctica por ti mismo, por ti misma,

Checando si tu mente
Esta en la respiración
En este momento.

Y en este momento,
Si quieres,
Puedes intentar expandir tu atención
Para incluir no solamente a tu respiración,
Sino también,
Las sensaciones que hay en todo el cuerpo
Dándote cuenta de cualquier sensación que vayan surgiendo en tu cuerpo
Momento a momento
Con quietude,
Sentado o sentada,
Sin moverte
Permitiendo que el silencio
Contenga cualquier experiencia
Que puede estarte pasando,
Momento a momento.

Totalmente presente aquí en tu cuerpo,
Ajustando tu postura si es necesario
De tal manera que refleje
Un sentido de presencia
Y de dignidad.

Y en este momento, tal vez quieras explorar

Dejar ir tu respiración,
Y tu cuerpo,
Y simplemente estar presente
Sin algún objeto en particular al cual poner la atención
Simplemente presente con cualquier cosa que surge,
Momento a momento,
Prestándole atención
Observando como cambia,
Momento a momento,
Recordándote, en caso de ser necesario,
De ser compasivo, compasiva,
Generoso contigo mismo,
Soltando cualquier juicio
Cualquier intento de rechazar lo que te está pasando.
Soltando el pensamiento
Y simplemente permaneciendo
En quietud y despierto.
Y en los momentos finales de esta práctica
Tal vez regresando a la respiración.
Regresando a tu cuerpo.
Simplemente sentado o sentada
Simplemente presente
Aquí
Ahora, Despierto,
Vivo,
Quieto,
Y tal vez afirmando
La posibilidad de traer
Atención plena
A los eventos cotidianos de tu vida,
Más allá de la práctica formal
Ya que en los momentos cotidianos en nuestra vida
Es en donde residen los retos
De la atención plena.

Las campanas tocan dos veces.