

# Meditaciones Mindfulness

Héctor Encuentra



# Capítulo 1

## **Introducción**

Las meditaciones Mindfulness han supuesto una transformación importante en mi vida. Cada día dedico entre 30 a 45 minutos a su práctica.

La práctica Mindfulness tiene incontables beneficios para nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestro estilo de vida. Este libro no se centra en explicar las bondades del mindfulness, para ello existe una extensa bibliografía a tu disposición. En este libro únicamente encontrarás meditaciones para la práctica.

A continuación encontrarás las 15 meditaciones que más uso en mi práctica personal y que más recomiendo a mis alumnos y clientes.

En este libro podrás leer la transcripción a los audios de estas mismas prácticas que puedes encontrar en el canal de Youtube "Héctor Encuentra" o bien en el Podcast "Activa la Consciencia" disponible en Spotify, Amazon, Apple y Google.

Estas transcripciones te serán especialmente útiles si quieres introducirlas en tu práctica personal, adaptándolas a tus necesidades y con el tiempo haciendo innecesario escuchar los audios de las mismas.

Igualmente te serán útiles para guiar prácticas en sesiones grupales que compartas con más personas.

Estas prácticas Mindfulness tienen su origen en el programa MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) de J. Mark G. Williams, John D. Teasdale y Zindel V. Segal. Así como en innumerables lecturas que he realizado de diversos autores de los que me gustaría mencionar particularmente al profesor John Kabat Zin y al monje budista Thich Nhat Hanh.

Cierto es que encontrarás ciertas diferencias entre estas transcripciones y los audios de los que parten. La revisión pausada de lo escrito, me permite ser mucho más cuidadoso y metódico, mientras que las grabaciones realizadas en sesiones abiertas o clases, se adecuan a la situación del momento en el que se realizaron.

El modo en que se dirigen las meditaciones y en concreto las prácticas Mindfulness importa y mucho. Tanto para la práctica personal como grupal. La forma es tan importante como el fondo en cuanto a meditar

hablamos.

Te dejo aquí algunas indicaciones que sirven para todas las meditaciones y de las que he sido riguroso en la transcripción pero que a veces en la práctica diaria resultan difíciles de seguir:

- Antes de iniciar la práctica, realiza deliberadamente un ligero movimiento con la cabeza o con los hombros. Por ejemplo un pequeño movimiento como levantar los hombros o rotar la cabeza, un gesto que marque el inicio de este tiempo de práctica. De este tiempo que vas a dedicar a cuidar de ti. Este gesto te servirá de ancla y permite avisar a tu mente y a tu cuerpo que este es un momento de autocuidado.

- Utiliza el sonido de las campanas o de los cuencos para marcar el inicio de la meditación. Yo utilizo unas pequeñas campanas tibetanas. Marco con tres campanadas el inicio y el final de cada práctica.

- A continuación adopta una postura que encarne la dignidad, la estabilidad y la alerta que te permita llevar esas mismas cualidades al espacio de tiempo en el que va a sucederse la meditación Mindfulness.

- Emplea el gerundio al describir las acciones que se van a llevar a cabo, diciendo por ejemplo:

«... advirtiendo si la mente divaga...», o «... dirigiendo de nuevo la atención a la respiración...» (en lugar de «advierte si...», o «dirige tu atención...»).

También puedes hacer uso del participio o del infinitivo.

Es importante que las instrucciones no transmitan la impresión de ser órdenes, que permitan disociar la mente del cuerpo y la consciencia de los pensamientos y emociones.

- Inicia la meditación dedicando unos momentos a ser consciente de la postura. La postura siempre tiene que ser la que más cómoda te resulte, teniendo en cuenta las posibles limitaciones de movilidad que puedas tener. No es necesario sentarte en el suelo en la posición del Buda, aunque si quieres hacerlo y te resulta cómodo estará bien. Todas las meditaciones que encontrarás en este libro puedes realizarlas sentado, de pie o estirado. Ya sea en una silla, en un sofá, caminando o en el suelo. Al inicio de cada meditación te indico mi recomendación al respecto, ahora bien, siéntete libre de utilizar la postura que mejor te haga sentir. Tu postura ha de ser cómoda, de no ser así abandonarás la práctica el primer día. Con el tiempo, al ver los beneficios obtenidos de la práctica, irás volviéndote más cuidadoso y severo en la posición al meditar.

Algunas recomendaciones en cuanto a la posición.

Es recomendable que la espalda permanezca erguida, intentando que la espalda, cuello y cabeza estén alineadas. Con la base de la columna ligeramente curvada hacia adentro, pero sin estar tensa. Es importante,

en el caso de estar sentada en una silla, que lo hagas en la parte delantera del asiento, sin apoyar la espalda en el respaldo. También es conveniente, si lo ves necesario, utilizar cojines, para que la cadera quede por encima del nivel de las rodillas. Esto último es importante, si meditas sentada, procura que tus caderas estén siempre por encima de tus rodillas. Si tienes alguna lesión o experimentas algún dolor, puedes usar los apoyos o complementos que necesites hasta encontrar la postura que mejor te haga sentir. No dudes en probar opciones diversas hasta encontrar la tuya.

- Describe las instrucciones de la meditación de manera natural. Recuerda que esto no es una práctica de relajación y por lo tanto no es preciso adoptar un tono de voz especial, ni profundo, ni rítmico, ni musical.

- Evita expresiones directivas como «...trata de...», «...debes de...» o similares. Utiliza mejor expresiones amables como «...en la medida de lo posible...», «...a continuación...». Por ejemplo, no digas «...trata de llevar tu consciencia a la respiración. ...», es mejor utilizar «...dirigiendo, en la medida de lo posible, la consciencia hasta asentarla en la respiración...».

- En el caso que estés dirigiendo la práctica a un grupo de personas, no te limites simplemente a leer literalmente las instrucciones en voz alta, esta es tu práctica y has de sentirla. Realiza la práctica con el resto de la clase, tú también estás meditando, en voz alta, guiando tu propia experiencia instante tras instante.

- Si habitualmente meditas con los ojos cerrados o entreabiertos, puedes hacer lo mismo cuando dirijas una meditación grupal. No obstante, intenta abrir de vez en cuando los ojos y asegúrate así que todo se está sucediendo correctamente.

- Los silencios son una parte muy importante de la meditación. Utilízalos sabiamente teniendo en cuenta tu estado personal o del grupo en cada práctica. Los silencios no están especificados en la transcripción que tienes entre manos. Deberás ser tu misma quien decida donde y cuanta duración han de tener en cada caso. Deja el espacio suficiente entre una instrucción y la siguiente que permita contar con el tiempo adecuado para realizar y sentir cada indicación. No es necesario llenar el espacio ni el tiempo de palabras.

- Finaliza la práctica meditativa con el sonido de las campanas o cuencos.

- Realiza los movimientos que tu cuerpo te pida tras finalizar la práctica, quizás un estiramiento de hombros, espalda, brazos.

Antes de dar paso a las meditaciones un último apunte de género. Utilizo indistintamente el masculino y el femenino. A veces aparecen las dos

formas y a veces únicamente una. Espero que lo entiendas.

Y de momento eso es todo, disfruta de este libro y que tengas una buena práctica.

## Capítulo 2

### **o1. Consciencia de la Respiración**

La práctica Consciencia de la Respiración es una práctica corta de 10 minutos.

Recomiendo realizarla sentada.

Esta es una práctica ideal para iniciarte en el mundo de la meditación. La respiración es el eje central de la mayoría de las meditaciones mindfulness. Esté donde esté tu mente, la respiración siempre te traerá al presente, pues sólo se puede respirar en el presente. La mente puede estar recordando hechos pasados o anticipándose al futuro, sin embargo respirar, no podemos respirar en el pasado ni en el futuro. Solamente podemos respirar aquí y ahora. Cada respiración es en el aquí y el ahora. Existen otras actividades que también te pueden traer al presente, sin embargo, respirar es la única que todos los seres humanos sabemos hacer y que llevamos con nosotros todo el día. Eso nos permite utilizarla en cualquier momento para estar más presentes.

Tres campanadas marcan el inicio de la práctica.

Dedicando estos primeros instantes a sentarse cómodamente en una silla con respaldo recto, o en un banco de meditación, un cojín firme o un zafo en el suelo.

Adoptando en la medida de lo posible una postura en la que las rodillas queden ligeramente más bajas que las caderas. Dejando que tu espalda adopte una postura erguida pero cómoda. En el caso de estar sentado en una silla, recordando no cruzar las piernas y apoyando en el suelo las plantas de los pies.

Dejando que las manos descansen cómodamente en los muslos o en el regazo, con una mano sobre la otra.

Pudiendo cerrar los ojos si te resulta cómodo o dejando que tu mirada repose en el suelo sin fijarse en ningún punto concreto, a una distancia de aproximadamente un metro o metro y medio delante de ti.

Notando la estabilidad de tu postura.

Y ahora, al estar preparado o preparada, dirigiendo la atención a las sensaciones de contacto procedentes de las zonas en que el cuerpo toca el suelo o la silla, o lo que sea, en lo que estés sentada. A las sensaciones en los pies, las sensaciones en las piernas, en las manos. No se trata de

pensar en las sensaciones, sino en sentirlas desde dentro.

A continuación, recogiendo la atención desde las sensaciones de contacto hacia las sensaciones de la respiración. Las sensaciones físicas en el abdomen que acompañan la respiración durante la entrada y durante la salida del aire del cuerpo. No hay necesidad alguna de controlar la respiración. Simplemente dejando que discurra tal como es, dejando que el cuerpo respire por sí mismo, él ya sabe hacerlo.

Mientras se presta atención a las sensaciones al inspirar y al espirar en el abdomen, es inevitable que más tarde o más temprano la mente se distraiga del foco de la respiración, que era donde ahora se había dejado. Y esto no es ni un error ni un fallo, ni un fracaso. Esto es simplemente lo que hacen las mentes, vagar de un lado a otro. Así, al notar que la atención ya no está en la respiración, puedes realizar una breve pausa para registrar dónde ha ido, y después conscientemente, soltando la atención de lo que sea que la haya atrapado y de forma suave, con amabilidad y paciencia, acompañándola de vuelta a las sensaciones de la respiración en el abdomen.

Y no importa la frecuencia con que la mente se aleje, se distraiga y se vea arrastrada a pensamientos, preocupaciones del pasado o del futuro. Cada vez, al descubrir que se ha ido, simplemente anotando dónde ha estado, y después, amablemente, suavemente, sin ningún tipo de reproche, pero también con firmeza, acompañando de vuelta la atención a la respiración.

Dejando descansar la atención en estas pautas, continuamente cambiantes, de las sensaciones físicas que acompañan a cada inspiración y a cada espiración.

Permitiendo que la consciencia se vaya impregnando de una cualidad amable. Notando dónde está la mente en este momento y trayéndola, acompañándola de vuelta a las sensaciones de la respiración en el abdomen. Una y otra vez.

Recordando que si la mente se distrae mil veces del foco de la atención de la respiración, eso está bien, es correcto, es lo que las mentes hacen. Simplemente al ser consciente de lo ocurrido, tomando nota de donde a ido y con amabilidad, cariño y paciencia trayéndola de nuevo a las sensaciones cambiantes de la respiración.

Y en los últimos minutos de esta práctica, quizás recordando e interiorizando de vez en cuando, que la intención de esta práctica es simplemente ser consciente de la experiencia propia que acontece, instante tras instante, momento a momento, del mejor modo posible, sin cambiar nada, sin controlar nada.

Dejando en este momento que el sonido de la campana señale el final de la práctica. Y al desvanecerse el sonido, con tranquilidad, con calma, abriendo suavemente, lentamente los ojos y realizando los estiramientos, los movimientos que el cuerpo pida para su bienestar.

Tres campanadas marcan el final de la práctica.

Ahora puedes dedicar unos minutos a reflexionar, indagar y compartir cómo ha sido tu experiencia durante esta práctica.

Aquí tienes los enlaces para escuchar Consciencia de la Respiración:

Youtube: <https://youtu.be/PpPBGCJXL7k>

Spotify:

<https://open.spotify.com/episode/4bia1andsxV26pnzS7kkMt?si=2c74a8ddff854c5a>

Los enlaces al resto de plataformas los encontrarás aquí:

<https://hectorencuentra.com/2020/11/28/herramientas/>

## Capítulo 3

### **02. Mindfulness del Cuerpo y la Respiración**

La práctica Mindfulness del Cuerpo y la Respiración es una práctica corta de 15 minutos.

Recomiendo realizarla tumbado.

Ésta también es una práctica muy aconsejable para iniciarte en el mundo de la meditación, que puedes combinar en días alternos con la práctica Consciencia de la Respiración, en tu proceso de aprendizaje en las meditaciones mindfulness.

Con la presente práctica empezamos a explorar nuestro cuerpo y nos preparamos para una de las prácticas meditativas de Mindfulness más importantes para mí, el Escáner Corporal.

Tres campanadas marcan el inicio de la práctica.

Adoptando una postura cómoda.

En el caso de estar tumbada o tumbado, ya sea en el suelo, sobre una esterilla, una alfombra gruesa o ya sea en la cama, utilizando un cojín para acomodar la cabeza o las piernas. Cubriendo el cuerpo con una manta ligera si fuera necesario, para sentir así mayor calidez. Recordando no cruzar las piernas, separando los pies y dejando los brazos estirados, ligeramente separados del cuerpo, de manera que las palmas queden abiertas hacia el techo, siempre y cuando la postura resulte cómoda.

En el caso de estar sentado en una silla, es preferible que tenga un respaldo firme y recto, para poder separar la espalda del respaldo, de manera que la columna se mantenga erguida, ni rígida ni tensa, pero en una postura cómoda. Colocando los pies planos en el suelo, preferiblemente sin calzado, y sin cruzar las piernas. En el caso de usar un cojín o un taburete de meditación en el suelo, conviene que las rodillas toquen el suelo (es posible que al principio resulte difícil). Experimentando con la altura de los cojines o del taburete hasta sentir comodidad y firmeza.

En el caso de tener alguna limitación que hace que sentarse así o tumbarse sobre la espalda resulte incómodo, realizar los ajustes hasta encontrar una postura que sea cómoda y que permita mantener al máximo la sensación de plena consciencia en todo momento.

A continuación cerrando los ojos o bajando la vista, con la mirada

hacia adelante sin fijarla en ningún punto en concreto.

Centrando ahora la consciencia en las sensaciones físicas, prestando toda la atención a las sensaciones físicas de los puntos del cuerpo en contacto con el suelo, o con el objeto sobre el que al estar sentado o tumbado se realiza la práctica. Invirtiendo unos instantes en explorar esas sensaciones.

¿Cómo son?

A continuación, con la siguiente expiración abandonando el foco de las sensaciones físicas de los puntos de contacto con la cama, la esterilla o la silla y llevando la atención a los pies. Empezando por la punta de los dedos y ampliando el «foco de atención» hacia las plantas, los talones y el empeine. Hasta tomar consciencia de todas y cada una de las sensaciones físicas en ambos pies. Dedicando un momento a los pies, notando cómo aparecen y desaparecen las sensaciones. Y en el caso de no percibir ninguna sensación en esa parte del cuerpo, eso es perfectamente legítimo. No se trata de hacer que las sensaciones ocurran, se trata de percibir lo que está ahí cuando se le presta atención, y en el caso de no percibir ninguna sensación, simplemente sintiendo el vacío de sensaciones.

Tarde o temprano (por lo general, temprano), la atención de la mente se desviará de las sensaciones del cuerpo. Es posible que surjan pensamientos, imágenes, planes o ensoñaciones. Esa dispersión de la mente no es un error, está bien si eso ocurre. Simplemente es lo que la mente hace, divagar de un sitio a otro. Si es así, al notar que la consciencia ya no está centrada en las sensaciones de esa parte del cuerpo al que dirige la práctica, es momento de celebrarlo pues se ha despertado lo suficiente del piloto automático para darse cuenta. Siendo consciente de la experiencia en ese preciso instante. En estos casos, es preciso anotar dónde se ha dispersado la mente y a continuación, con dulzura y amabilidad, dirigir de nuevo la atención a las sensaciones de la parte del cuerpo en la que se encuentra la práctica.

Dedicando a partir de ahora, unos instantes a cada parte del cuerpo, hasta llegar a la cabeza.

Continuando centrando la atención en las sensaciones en las piernas, rodillas, muslos.

Abandonando con la expiración la atención en las extremidades inferiores para llevarla con la inspiración a la pelvis, los órganos sexuales y las caderas.

A continuación al expirar abandonando las sensaciones en la cadera y llevando la atención al abdomen, al pecho, y desde la parte baja de la

espalda hasta las clavículas. Recorriendo toda la parte anterior y posterior del torso.

Pasando con la siguiente inspiración a las sensaciones que se presentan ahora mismo en los dedos de las manos, el brazo izquierdo, el brazo derecho, los codos, los hombros y el cuello.

Finalmente explorando las sensaciones que aparecen en las mandíbulas, la boca, la nariz, los ojos, los sinos, la parte posterior de la cabeza, el cuero cabelludo y la coronilla.

Si es posible, dejando ahora que el cuerpo y sus sensaciones sean tal y como se perciben. Atendiendo a las sensaciones del cuerpo como un todo. Explorando qué se siente al dejar atrás la tendencia a querer que las cosas sean de una determinada forma. Intentando, aunque sea en un instante muy breve, ver las cosas tal como son, sin querer cambiar nada. Hacerlo así puede ser profundamente estimulante.

A continuación, al expirar, abandonando la atención de las sensaciones del cuerpo, para llevarla con la siguiente inspiración a la respiración, centrando la plena consciencia en las sensaciones de la entrada y salida del aire en el cuerpo, en el abdomen. Observando cómo cambian las sensaciones físicas en esta parte del cuerpo con la entrada y la salida del aire. Tal vez resulte útil colocar una mano en el abdomen durante algunas respiraciones, y sentir como éste sube y baja.

Es posible notar una leve sensación de estiramiento cuando el abdomen se eleva con cada inspiración, y sensaciones distintas cuando el abdomen baja con cada espiración.

¿Cómo son estas sensaciones en este instante?

¿Y en este otro instante?

Muy probablemente, la mente se dispersará de nuevo, una y otra vez. En esta situación, recordando que el objetivo de la práctica Mindfulness consiste en percibir a dónde va la mente, a que pensamientos, y a continuación, conscientemente, reconducirla delicadamente de nuevo hacia la respiración. Es posible que resulte difícil al principio, que resulte frustrante que la mente sea tan desobediente. Esa frustración puede incrementar el ruido en la mente. Por tanto, es importante recordar que aunque tu mente se desvíe muchas veces, conviene ser compasivo hacia ella, mientras se redirige de nuevo la atención a las sensaciones de la respiración.

Cultivando así la compasión y la resiliencia.

En la medida de lo posible, continuando con concentración para notar así las sensaciones físicas cambiantes durante cada inspiración, cada espiración y hasta las ligeras pausas entre una y otra.

No es necesario intentar controlar la respiración, ni respirar de ningún modo en concreto. Simplemente, dejando que la respiración respire por sí sola, tal y como lo hace siempre.

Observando ahora los desvíos repetidos de la mente como oportunidades para reforzar la paciencia. Con el tiempo, es posible descubrir que esta comprensión hacia la mente dispersa, despierta un sentimiento de compasión hacia otros aspectos de la experiencia vital. Es posible descubrir que la dispersión ha sido una gran aliada en la práctica y no el enemigo a combatir.

Y en los últimos instantes de esta meditación, recordando que la intención de esta práctica es tomar consciencia de la experiencia en cada momento. Utilizando las sensaciones del cuerpo y la respiración, como anclajes que conectan delicadamente la mente dispersa con el aquí y el ahora, con el presente.

Y con el sonido de las campanas, poco a poco, abriendo los ojos y realizando los movimientos o estiramientos que el cuerpo solicite para sentirse bien. De tal manera que permita seguir con las actividades del día planeadas.

Tres campanadas marcan el final de la práctica.

Ahora puedes dedicar unos minutos a reflexionar, indagar y compartir cómo ha sido tu experiencia durante esta práctica.

Aquí tienes los enlaces para escuchar Mindfulness del Cuerpo y la Respiración:

Youtube: <https://youtu.be/NfddQVPtNXQ>

Spotify:

[https://open.spotify.com/episode/4CAK6PhYqGPDADKLOZhisD?si=-7cZRJLfRSy\\_auO30Xw0rQ](https://open.spotify.com/episode/4CAK6PhYqGPDADKLOZhisD?si=-7cZRJLfRSy_auO30Xw0rQ)

Los enlaces al resto de plataformas los encontrarás aquí:  
<https://hectorencuentra.com/2020/11/28/herramientas/>

## Capítulo 4

### **03. Escáner Corporal**

La práctica del Escáner Corporal es una práctica larga de 40 minutos.

Recomiendo realizarla tumbado.

Ésta es sin duda una de las prácticas más importantes en la meditación Mindfulness. Es una de las que más utilizo en mi práctica personal y que más recomiendo. El recorrido que realiza por todo el cuerpo permite:

- En primer lugar, que no se te haga extremadamente larga dada su duración.
- En segundo lugar, te permite observar todo tu cuerpo con detalle y atención. Esto es algo que no solemos hacer en nuestro día a día, así que este tiempo de práctica te va a permitir descubrir en ti sensaciones que desconocías. Sólo has de estar atento a cada parte de tu cuerpo.
- En tercer lugar esta meditación te va a permitir entrenar la mente y tratarla con amabilidad, pues lo más seguro es que tu mente se distraiga centenares de veces, en ese caso ya sabes lo que tienes que hacer. Simplemente volver con amabilidad tu atención a la parte del cuerpo en la que se encuentre la práctica.

Tras periodos de tiempo en los que hayas descuidado tu práctica habitual, ésta es la meditación ideal para volver de nuevo a sostener tu práctica personal.

Las primeras veces que realices esta práctica puede ocurrir que te quedes dormida o dormido. Ese no es el objetivo de la práctica, pero si ocurre, está bien, no pasa nada. Simplemente, intenta mantenerte despierto más tiempo la próxima vez que la realices.

Tres campanadas marcan el inicio de la práctica.

Buscando un lugar tranquilo en el que tumbarse de espaldas al iniciar esta práctica de escaneo corporal. Preferiblemente sobre una superficie blanda o acolchada, en una alfombra, una esterilla, o en la cama. Haciendo los ajustes necesarios para asegurar que el cuerpo está cómodamente acostado, colocando quizás una almohada o un cojín bajo la cabeza o bajo las rodillas. Y en caso de tener frío, cubriendo el cuerpo con una manta ligera.

Cuidando del cuerpo al prepararlo para realizar esta práctica, dejando que el cuerpo se estabilice, se asiente. Permitiendo también que la mente se estabilice y se asiente en la medida de lo posible. Quizás recordando que la intención de hacer esta práctica es, simplemente, el permanecer atento, atenta. Prestando toda la atención y consciencia al cuerpo. Esperando el

flujo de la experiencia momento a momento, presente con lo que sea que aparezca, sin cambiar nada.

Abandonando en la medida de lo posible la tendencia natural a querer hacer las cosas perfectas. Recordando que en esta práctica no hay ni éxito ni fracaso. La experiencia que ocurra durante esta práctica, sea cual sea, es la experiencia correcta y no hay necesidad de alcanzar ningún estado especial. Dejando tanto como sea posible que las cosas sean tal cual son.

Y ahora, cuando sea posible, empezando por llevar la atención a las sensaciones que se sienten al estar tumbado. No es necesario para ello hacer nada para crear alguna sensación. Basta simplemente con establecer contacto con las sensaciones que ya estén presentes. Como la presión de los talones con la alfombra o la esterilla, o el contacto de los brazos descansando a lo largo del cuerpo. El contacto de las nalgas, de la espalda, de los hombros, de la cabeza, presionando sobre la superficie que sostiene el cuerpo. Dejando al estar tumbado, tumbada, que el cuerpo se hunda, se abandone en la esterilla del suelo, en la cama.

A continuación llevando la atención hacia el movimiento que la respiración produce en el cuerpo. La subida y bajada del abdomen. Permitiendo que estos movimientos ocupen el escenario del campo de la consciencia. Siendo consciente de la experiencia de respirar. En la inspiración, la ligera pausa y en la espiración. Tal como se realice, ahora mismo, en este momento, sin hacer nada especial por respirar. Tomando consciencia de la siguiente respiración. Inspirando y sintiendo todo el recorrido de la inspiración. Espirando y sintiendo todo el recorrido de la espiración.

Ahora al inspirar dirigiendo la atención desde el vientre hasta la parte izquierda de la cadera, la pierna izquierda y bajando por la pierna izquierda hasta el pie izquierdo. Hasta posar suavemente la atención en los dedos del pie izquierdo.

Dejando ahora que la respiración se retire al fondo de la consciencia y que el foco de atención se concentre en los dedos del pie izquierdo. Toda la atención explorando las sensaciones procedentes de esta zona del cuerpo, los dedos del pie izquierdo. Tomando consciencia simplemente, de cualquier cosa que aparezca allí ahora mismo. Llevando la atención al dedo gordo, al dedo que hay junto a él, al dedo medio, al cuarto dedo, y al dedo pequeño. Observando si se experimenta alguna sensación en los dedos. Sensación de contacto con el calcetín o la manta que cubre el cuerpo. Sensación de frío o calor, cualquier cosa que aflore mientras se presta atención a esta zona del cuerpo. Llevando una atención amable y curiosa a cualquier experiencia que aparezca, sea la que sea.

Y en el caso de no aparecer ninguna sensación, también está bien. En ese caso simplemente, tomando nota del vacío, sintiendo el vacío de

sensaciones. Comprendiendo que no hay una forma correcta de sentir.

Seguidamente, durante la siguiente inspiración, imaginando que el aire llega hasta esta zona de los dedos del pie izquierdo desde la nariz, a través del pecho, de la cadera, de la pierna izquierda, el pie izquierdo, hasta los dedos. Y al espirar soltando los dedos del centro de la atención y dirigiendo la consciencia a la totalidad del pie izquierdo. Permaneciendo en esta parte del cuerpo investigándolo con curiosidad. Sintiendo lo que en este momento hay ahí presente. Enfocado en el talón del pie izquierdo, en el empeine, en los huesos del pie y en el tobillo izquierdo. Advirtiéndole quizás, cualquier contacto de la piel con los calcetines o la esterilla.

Y ahora, durante la inspiración, sintiendo, imaginando que el aire desciende por el cuerpo hasta llegar a esta región y al espirar soltando el pie izquierdo del centro de la consciencia para dirigir la atención hacia la parte inferior de la pierna izquierda. La pantorrilla, la espinilla, quizás sintiendo la pantorrilla presionando contra el suelo, o sintiendo la dureza de la tibia, o las sensaciones de contacto en la piel de esta zona. Registrando todo lo que ahora mismo en este momento esté presente en esta parte del cuerpo.

A continuación, durante la siguiente inspiración, imaginando que la respiración se dirige ahí y al espirar, soltando la consciencia de esta zona y dirigiendo la atención a la rodilla izquierda. Recibiendo cualquier sensación procedente de la rótula, de la profundidad de la articulación, de los tendones. Observando con detenimiento si hay momentos en los que la atención no está en la rodilla. Momentos en los que quizás la atención se ha visto desviada por pensamientos, atrapada por emociones, o arrastrada por sensaciones de cualquier otro lugar del cuerpo. Si es así simplemente, tomando nota de lo que ha ocurrido, y dirigiendo de nuevo la atención a la rodilla. Siguiendo con la observación e investigación de cualquier sensación que venga de esta parte del cuerpo.

Y cada vez que durante esta práctica la atención de la mente se desvía de su foco, arrastrada por pensamientos o emociones, simplemente se toma nota de donde ha ido, y conscientemente devolviendo la atención amablemente, tranquilamente y con paciencia, a la parte del cuerpo en la que en ese momento se dirigen las instrucciones.

Respirando hacia la rodilla y al expirar, dejando de ser consciente de la rodilla y dirigiendo la atención hacia el muslo izquierdo, los músculos y el hueso del muslo, ¿Qué está ocurriendo en esta parte del cuerpo? Observando si es posible permanecer con cualquier sensación entre un instante y el siguiente. Momento a momento. No es necesario moverse para generar sensaciones, sino que basta con acoger lo que ya esté presente. Teniendo en cuenta la posibilidad de que no haya ninguna sensación y advirtiéndole cualquier relación en ese sentido. Prestando

atención también a la ausencia de sensaciones.

¿Cómo es no tener sensaciones?

Y ahora, respirando hacia el muslo Izquierdo y al espirar soltando el aire y soltando también esta parte del cuerpo. Enfocando la atención hacia la parte izquierda de la cadera y luego, a través de la pelvis a la cadera derecha, y bajando por la pierna derecha el muslo derecho, la rodilla derecha, la pantorrilla derecha, el pie derecho. Y dejando que la atención se pose y descanse en los dedos del pie derecho. Dejando que la atención se pose en esta zona con una consciencia amable y con interés.

Con interés en cualquier sensación que se advierta en el dedo gordo, el segundo dedo, el dedo del medio, el cuarto dedo y el dedo pequeño.

A continuación, en la medida de lo posible, dejando que el foco de la consciencia se expanda incluyendo ahora la totalidad del pie derecho. ¿Qué sensaciones afloran ahí? Desde la planta del pie hasta el empeine. El talón derecho. Desde la superficie de la piel hasta los músculos y los huesos. Incluyendo el tobillo.

Y al espirar, soltando el pie derecho y dirigiendo la atención hacia la pantorrilla derecha. La tibia derecha. A cualquier sensación procedente de los músculos y de la piel en contacto.

Inspirando hacia la tibia y la pantorrilla derecha. Y al expirar llevando el foco de la atención a la rodilla. A la rodilla derecha. Sintiendo todas las sensaciones procedentes de esta zona. El hueso, la rótula, el hueso detrás de la rodilla, los lados de la rodilla. Las sensaciones de toda la rodilla respirando justo dentro de la articulación. Tomando consciencia de todas y cada una de las sensaciones procedentes de la rodilla derecha. Esa articulación responsable de una parte importante de la flexibilidad y del movimiento del cuerpo.

Y en la siguiente espiración al soltar el aire, soltando también la atención de la rodilla y llevándola al muslo derecho. Dentro del muslo, observando con curiosidad todo lo que ocurre en esa parte del cuerpo. Y advirtiendo, en particular, cualquier sensación de tensión o tirantez del muslo derecho. Y en el caso de que aparezca, de que aflore alguna tensión en esa zona o en cualquier otra parte del cuerpo, respirando amablemente hacia esa parte tensa, y soltando al espirar, en la medida de lo posible, cualquier tensión.

No es preciso forzar absolutamente nada, dejando tan solo que lo que ocurra, suceda de forma natural.

Y ahora, al espirar, dirigiendo la atención hacia arriba, hacia la cadera derecha. Y desde la cadera derecha, a través de la pelvis y la región

pélvica a la cadera izquierda. De forma que la consciencia se expanda ahora hasta abarcar la pelvis, el hueso púbico, las nalgas y los órganos sexuales. Adquiriendo consciencia de cualquier sensación procedente de esta zona del cuerpo.

Y en la siguiente espiración, soltando la pelvis del centro de la consciencia y dirigiendo la atención a la parte inferior del torso. La parte inferior del abdomen y del vientre. Dejando que la atención descanse suavemente ahí. Sintiendo las sensaciones procedentes del vientre, las sensaciones de la respiración. Con consciencia del ascenso del vientre con cada inspiración y de su descenso con cada espiración. Sintiendo quizás al vientre presionando contra la ropa. Simplemente descansando ahí, notando esa elevación y ese descenso del vientre.

Y ahora, notando la respiración en la parte inferior del abdomen. Al expirar, soltando esta zona del centro de la atención y dirigiéndola ahora a la espalda, a la zona lumbar. El coxis y la zona que rodea la base de la columna. Notando las sensaciones de peso, de presión, o de contacto de la parte inferior de la columna presionando contra el suelo, la esterilla o la cama. Realmente sintiendo lo que experimenta esta zona del cuerpo ahora mismo. Una zona que suele acumular tensión, ¿Es eso cierto en este momento? Y si es así, dirigiendo amablemente la atención a los músculos de la espalda, y al expirar, soltando cualquier tensión descubierta en esta zona, dejando que se vaya con la espiración.

A continuación, de forma deliberada, respirando más profundamente hacia la parte inferior de la espalda, y al exhalar, moviendo la atención a la parte delantera del cuerpo, al pecho. Al diafragma, los pulmones y todos los órganos internos. Prestando atención, con curiosidad a cualquier sensación que esté presente en esta zona del cuerpo. Sensaciones de elevación al inspirar, o de relajación del pecho al expirar. Explorando lo que ahora, en este mismo instante esté ocurriendo en esta parte de tu cuerpo.

Y ahora, inspirando conscientemente hacia el pecho y soltando el pecho del centro de la consciencia al exhalar. Moviendo la atención hacia la parte superior de la espalda. La zona de los omóplatos y los hombros. Los grandes músculos de la espalda. Esperando las sensaciones que vengan de ahí. Tomando consciencia de lo que sea que ya esté presente. Si hay alguna sensación de tensión, inspirando hacia ella y espirando desde ella.

Dejando que esa zona se libere de la atención de la mente, mientras se dirige ahora hacia ambos brazos. El Izquierdo y el Derecho. Una atención que va bajando por los brazos y llegando hasta las manos. Con consciencia atenta de todas las sensaciones presentes.

Llegando hasta la punta de los dedos de las manos. Sintiendo los dedos pulgar, índice, corazón, anular y meñique. Y notando si hay diferencias

entre una mano y otra.

Expandiendo ahora la atención a la totalidad de las manos, el dorso, las palmas y hasta quizás los pliegues de la piel de las palmas. Dejando que todo lo que se note, sea como ya es.

Recordando que no hay nada correcto o incorrecto. Simplemente, de la mejor forma posible, observando la experiencia de las manos izquierda y derecha. Con una atención interesada y cuidadosa. Con atención y con interés.

Y después en la inspiración, imaginando que el aire baja hasta las manos. Y ahora, permitiendo al expirar, que las manos se disuelvan en la consciencia y la atención pase de las manos al antebrazo izquierdo, el antebrazo derecho, subiendo al codo Izquierdo, al codo derecho, los músculos del brazo izquierdo, del brazo derecho y llegando a las articulaciones de los hombros y de la clavícula.

Y en este momento, respirando en ambos brazos y soltando durante la siguiente espiración la zona de los brazos y de los hombros, y dirigiendo la atención al cuello. Tomando consciencia del cuello, dejando que la atención descanse en el cuello y escuchando cualquier sensación que esté presente aquí. Dirigiendo ahora, la atención a la piel del cuello, las cuerdas vocales, las vértebras, la garganta y sintiendo quizás el contacto del cuello con la camiseta, la almohada o la superficie que lo sostiene.

Respirando hacia el cuello y dejando durante la espiración que las sensaciones del cuello se diluyan, mientras se dirige la atención a la cabeza, y tomando detenidamente consciencia de la parte inferior del rostro. El mentón, las mejillas, la boca, el labio superior, la nariz, las fosas nasales. Con atención a todas las sensaciones procedentes de esta zona. A cualquier sensación de tensión o de tirantez.

Y ahora, dirigiendo la atención a la parte posterior de la cabeza. Sintiendo la presión con la almohada, la esterilla o el suelo. Advirtiendo las sensaciones que ya estén ahí. La zona de las orejas, el pelo, el cráneo y respirando hacia la parte posterior de la cabeza.

Y al soltar el aire, soltando también esta zona del centro de la atención, para dirigirla ahora hacia los músculos que rodean los ojos, las cejas, la frente, las sienes. Lugares en los que a menudo se experimenta y acumula la tensión. Sintiendo lo que ocurre en esta parte del cuerpo. Y aprovechando la siguiente espiración para soltar cualquier tensión que se advierta, en la medida que sea posible, sin forzar nada.

A continuación dirigiendo la atención hacia la parte superior de la cabeza, la coronilla. Dejando que la consciencia descanse justo en esta zona. Quizás durante una respiración completa o dos, sintiendo la zona de la

coronilla, esta parte del cuerpo, la parte superior del cuerpo.

Y en la siguiente espiración, expandiendo la atención a todo el cuerpo. Empezando en la coronilla, bajando por el rostro, el cuello, los hombros, los dos brazos, la parte superior del torso, el pecho, la espalda, el abdomen. Llevando la atención a ambas partes de la cadera, la región pélvica, los genitales, bajando por los dos muslos, el derecho y el izquierdo. Las rodillas, los pies, el pie derecho y el pie izquierdo. De manera que ahora todo el cuerpo esté dentro de este escenario de la atención.

Y simplemente descansando aquí tumbado, tumbada. La consciencia abarca a la totalidad del cuerpo, una consciencia expansiva. Que incluye todas las sensaciones procedentes de cualquier parte del cuerpo. Sensaciones que emergen, transitan durante unos momentos y se desvanecen. Junto con las sensaciones de la respiración.

Dejando ahora que el cuerpo descanse tal cual es, con sensación de plenitud, de totalidad. Permitiéndose ser tal como se es. Descansando aquí, descansando en la consciencia misma. Instante tras instante. Momento a momento.

Y al llegar al final de esta práctica, con el sonido de las campanas, deteniéndose a observar qué necesita el cuerpo. Dejando que los ojos se abran, y preguntando al cuerpo si hay algún tipo de movimiento, de estiramiento o masaje que pueda ayudarlo a sentirse mejor, a cuidarlo.

Tres campanadas marcan el final de la práctica.

Ahora puedes dedicar unos minutos a reflexionar, indagar y compartir cómo ha sido tu experiencia durante esta práctica.

Aquí tienes los enlaces para escuchar el Escáner Corporal:

Youtube: <https://youtu.be/Ti-7cVFgN9c>

Spotify:

<https://open.spotify.com/episode/51Eax3HXBGWpYLZyLnAKZi?si=79377519bf534584>

Los enlaces al resto de plataformas los encontrarás aquí:

<https://hectorencuentra.com/2020/11/28/herramientas/>

## Capítulo 5

### **04. Meditación del Amor Compasivo**

La práctica de la Meditación del Amor Compasivo es una práctica larga de 45 minutos.

Recomiendo realizarla sentado.

En esta practica de Mindfulness se fomenta el Amor Compasivo. El amor y la compasión empiezan por uno mismo, hacia nuestro cuerpo y mente. Es a partir de ese momento en el que podemos compartir el amor y la compasión hacia nuestros seres queridos. Pero el verdadero amor compasivo va más allá, se extiende hacia todas aquellas personas y seres con las que interactuamos y por las que no albergamos un sentimiento especial de estima. También debe alcanzar a todos aquellos seres que no conocemos pero que comparten nuestro destino en este planeta común. Y sobre todo el amor compasivo debe fomentarse para dirigirlo hacia todos aquellos seres que nos hacen daño y nos generan dolor, aún cuando nos lo están haciendo de forma intencionada.

Tres campanadas marcan el inicio de la práctica.

Adoptando una posición sentada y cómoda, ya sea en una silla con respaldo recto o en una superficie blanda en el suelo, en un cojín o en una banqueta baja. Si es en una silla, es muy conveniente alejarse del respaldo, de modo que la columna se sostenga sola, permitiendo que la espalda adopte una postura erguida, digna y cómoda. Apoyando la planta de los pies en el suelo, sin cruzar las piernas.

Si es en el suelo, es práctico que las rodillas permanezcan en contacto con el suelo. Eligiendo un cojín o una silla cuya altura permita adoptar una postura cómoda y firme. Independientemente de la postura, procurando que las rodillas queden más bajas que las caderas.

A continuación cerrando suavemente los ojos o bajando la mirada y fijándola en un punto indeterminado del suelo a 1 o 2 metros de distancia.

Dirigiendo ahora la consciencia a las sensaciones físicas de las zonas de contacto y presión en las que el cuerpo conecta con el suelo o con el lugar en el que se está sentado o sentada. Dedicando uno o dos minutos a explorar esas sensaciones.

Y al estar preparado o preparada, dirigiendo ahora la consciencia a las pautas cambiantes de las sensaciones físicas procedentes de la

respiración, mientras el aire entra y sale del cuerpo.

No es necesario controlar, en modo alguno, la respiración. Simplemente hay que dejar que la respiración siga su curso natural. Llevando también, en la medida de lo posible, esa misma actitud permisiva hacia el resto de la experiencia. No hay nada que corregir, ni tampoco nada que alcanzar. No se requiere ningún estado especial para realizar esta práctica. Permaneciendo simplemente con la experiencia propia, del mejor modo posible, sin necesidad de hacer nada más.

Tarde o temprano, la mente se distraerá del enfoque en la respiración y se centrará en pensamientos, planes, ensoñaciones, yendo a la deriva de un lado a otro. Eso está muy bien, porque eso es precisamente lo que hace la mente. No se ha de considerar un error ni un fracaso. Al advertir que la consciencia ya no está en la respiración, se ha despertado del piloto automático, pues al ser consciente de la situación, se tiene la posibilidad de volver a llevar nuevamente la consciencia de la experiencia a prestar atención a la respiración.

Al reconocer brevemente dónde ha ido la mente («Ah, estaba pensando»), se puede llevar de nuevo amablemente a concentrarla en las sensaciones físicas cambiantes de la respiración, renovando la intención de prestar una atención continuada a la inspiración y a la espiración, sin importar lo que se encuentre.

Permitiendo luego, al estar razonablemente asentado, asentada en la consciencia de la respiración, que la consciencia se expanda hasta llegar a incluir las sensaciones físicas de todo el cuerpo. Mientras se sigue consciente en el fondo, en los movimientos asociados a la respiración, se cambia el foco principal y se cobra consciencia de la sensación del cuerpo como una totalidad, y de las pautas cambiantes de las sensaciones procedentes de todo el cuerpo. De ese modo, se puede conectar con una sensación del movimiento de la respiración por todo el cuerpo, como si todo él estuviese respirando.

Dirigiendo ahora la atención a la mente, trayendo en este momento a la mente una imagen de ti mismo, de ti misma. Una representación de ti tal y como tú eres. Permitiéndote sentir lo que es estar en presencia de ti mismo, de ti misma y disfrutar de esa buena compañía.

Y ahora reconociendo la vulnerabilidad que hay en uno mismo, sujeto a la enfermedad, al envejecimiento, a la muerte, al dolor. Y reconociendo, de igual forma, como se desea estar libre de sufrimiento y ser feliz.

Repitiendo ahora en voz baja, en el interior de la mente y el corazón, siendo consciente de estas palabras: "Que yo esté a salvo", "Que yo tenga paz", "Que yo tenga salud", "Que pueda aceptarme tal y como soy", "Que me vaya bien en la vida".

Disfrutando ahora de los sentimientos cálidos que puedan surgir.

Y al notar cualquier distracción mental, volviendo con amabilidad a las palabras e imagen de uno mismo que hay en el pensamiento.

Y con la siguiente expiración dejando que la imagen de uno mismo abandone el foco del pensamiento y llevando a él la imagen de algún ser querido. Un ser amado, una representación de ese ser querido.

Permitiéndote sentir lo que es estar en presencia de ese ser. Disfrutando de su buena compañía.

Y ahora, reconociendo la vulnerabilidad que hay en ese ser amado, sujeto a la enfermedad, al envejecimiento, a la muerte y al dolor. Reconociendo el deseo de que ese ser amado esté libre de sufrimiento y sea feliz.

Repitiendo ahora en voz baja, en el interior de la mente y el corazón, siendo consciente de estas palabras: "Que estés a salvo", "Que tengas paz", "Que tengas salud", "Que pueda aceptarte tal y como eres", "Que te vaya bien en la vida".

Y disfrutando ahora de los sentimientos cálidos que puedan surgir.

Y con la siguiente expiración dejando que la imagen de ese ser amado abandone el foco del pensamiento y llevando a él la imagen de algún ser cotidiano. Un ser por el que no se albergue un sentimiento especial de agrado ni de desagrado. Permitiéndote sentir lo que es estar en presencia de ese ser.

Y ahora reconociendo la vulnerabilidad que hay en ese ser, sujeto a la enfermedad, al envejecimiento, a la muerte, al dolor. Reconociendo el deseo de que ese ser esté libre de sufrimiento y sea feliz. Repitiendo ahora en voz baja, en el interior de la mente y el corazón, siendo consciente de estas palabras: "Que estés a salvo", "Que tengas paz", "Que tengas salud", "Que pueda aceptarte tal y como eres", "Que te vaya bien en la vida".

Tomando atención ahora de los sentimientos que puedan surgir.

Y con la siguiente expiración dejando que la imagen de ese ser abandone el foco del pensamiento y llevando a él la imagen de algún ser que genere desagrado. Un ser por el que no se atisbe ningún sentimiento de agrado ni de cariño, más bien al contrario. Permitiéndote sentir lo que es estar en presencia de ese ser. Y ahora reconociendo la vulnerabilidad que hay en ese ser, sujeto a la enfermedad, al envejecimiento, a la muerte, al dolor. Reconociendo el deseo de que ese ser esté libre de sufrimiento y sea feliz. Repitiendo ahora en voz baja, en el interior de la mente y el corazón, siendo consciente de estas palabras: "Que estés a salvo", "Que tengas paz", "Que tengas salud", "Que pueda aceptarte tal y como eres", "Que te vaya bien en la vida".

Tomando consciencia de los sentimientos que puedan surgir.

Y con la siguiente expiración, reuniendo a todos los seres traídos al foco del pensamiento en esta práctica. Reuniéndolos a todos contigo mismo. Permitiéndote sentir lo que es estar en presencia de todos ellos. Y ahora reconociendo la vulnerabilidad que hay en todos, sujetos a la enfermedad,

al envejecimiento, a la muerte, al dolor. Reconociendo el deseo de que todos estemos libres de sufrimiento y seamos felices. Repitiendo ahora en voz baja, en el interior de la mente y el corazón, siendo consciente de estas palabras: "Que estemos a salvo", "Que tengamos paz", "Que tengamos salud", "Que podamos aceptarnos tal y como somos", "Que nos vaya bien en la vida". Tomando consciencia en el momento presente de los sentimientos que puedan surgir.

Dedicando ahora los últimos momentos de esta práctica a dirigir de nuevo la atención a la respiración. Conectando con todas y cada una de las sensaciones que acompañen a la inspiración y a la espiración. en este momento. Cultivando, mientras se sigue sentado, sentada y respirando, esta sensación de consciencia instante tras instante. Recordando que, en cualquier momento, es posible conectar con la respiración y la consciencia de aceptarse tal como se es, para sentirse así anclado y experimentar una sensación de equilibrio.

Y al llegar al final de esta práctica, con el sonido de las campanas, deteniéndose a observar qué necesita el cuerpo. Dejando que los ojos se abran, preguntando al cuerpo si hay algún tipo de movimiento, de estiramiento o masaje que pueda ayudarlo a sentirse mejor, a cuidarlo.

Tres campanadas marcan el final de la práctica.

Ahora puedes dedicar unos minutos a reflexionar, indagar y compartir cómo ha sido tu experiencia durante esta práctica.

Aquí tienes los enlaces para escuchar la Meditación del Amor Compasivo:

Youtube: <https://youtu.be/gNTFf7MHFqE>

Spotify: <https://open.spotify.com/episode/05h64cMlxHUmWPLaenWlp6?si=c9af11eddc>

Los enlaces al resto de plataformas los encontrarás aquí:

<https://hectorencuentra.com/2020/11/28/herramientas/>

## Capítulo 6

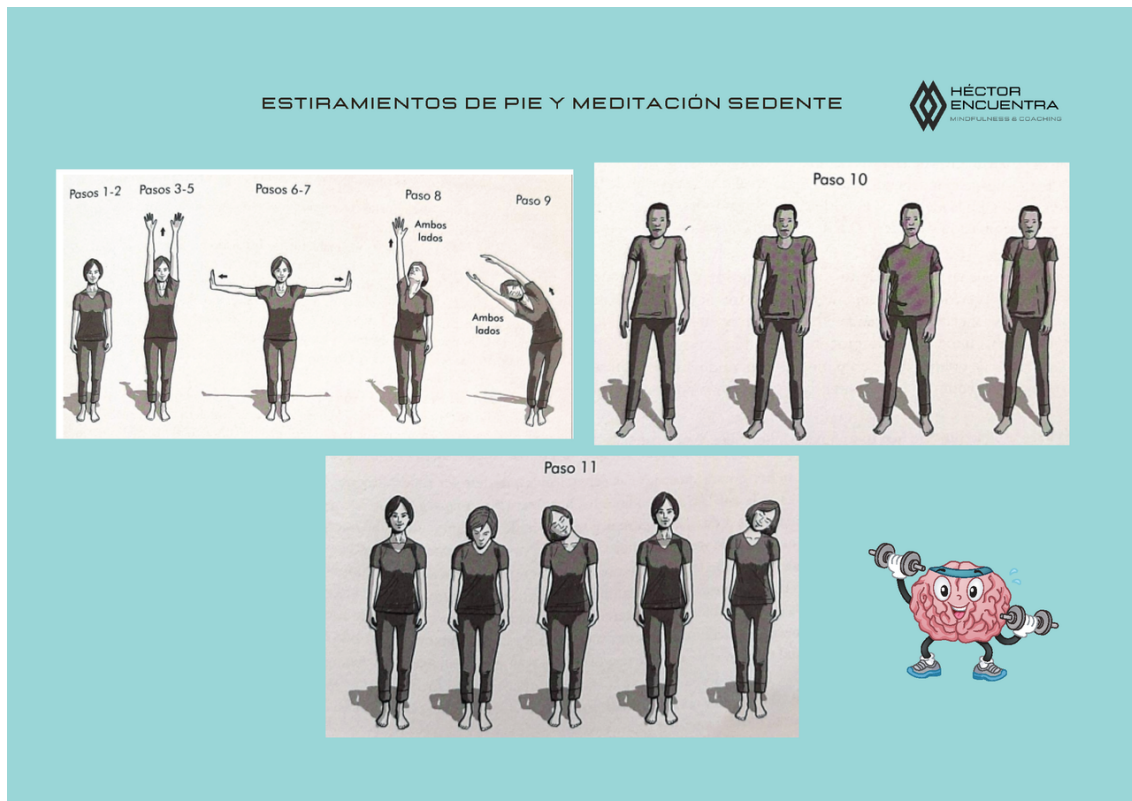
### 05. Estiramientos de pie y meditación sedente

La práctica Estiramientos de pie y meditación sedente es una práctica de 40 minutos.

La primera parte de la práctica, unos 15 minutos, se desarrolla de pie realizando una serie de estiramientos de la parte superior del cuerpo, así como de las extremidades superiores. La segunda parte de la práctica se realiza sentado, realizando una meditación centrada en la respiración.

En esta practica se trabaja la consciencia del movimiento con la realización de unos sencillos estiramientos. No se trata de estirar más que nadie nuestro cuerpo, ni de transgredir nuestros límites. Si no puedes realizar alguno de los movimientos pues sientes dolor o no te es físicamente posible, puedes permanecer en una posición neutra hasta que se inicie el siguiente estiramiento.

Aquí tienes una imagen de los estiramientos que se realizan durante la práctica.



Tres campanadas marcan el inicio de la práctica.

Para comenzar con esta práctica combinada de estiramientos y consciencia de la respiración es necesario ponerse de pie, descalzo, descalza, con o sin calcetines. Con los pies paralelos y en la vertical aproximada de las caderas y con las rodillas ligeramente flexionadas.

Notando las sensaciones corporales que esta postura genera. Recordando que la intención de la práctica consiste en ser consciente del mejor modo posible de las sensaciones físicas y de las emociones presentes mientras se lleva a cabo una serie de estiramientos suaves.

Identificando y explorando los límites del cuerpo en cada momento. Y renunciando, en la medida de lo posible, a la tendencia a transgredirlos. A la tendencia de ir más allá de esos límites, a competir con los demás o a competir con uno mismo.

Pudiendo realizar la práctica con los ojos abiertos, o bien cerrándolos, especialmente si hay momentos en que cerrarlos ayuda a estar más cerca de las sensaciones y de la experiencia interior.

Y ahora, cuando se esté preparada, preparado. Levantando durante una inspiración los brazos a ambos lados, lenta y atentamente. Hasta dejarlos paralelos al suelo. Haciendo una pausa. Y con la siguiente inspiración, levantándolos hasta que las manos se encuentren por encima de la cabeza. Sintiendo la tensión en los músculos encargados de levantar los brazos y mantenerlos estirados.

Dejando luego que la respiración entre y salga libremente a su propio ritmo, mientras se sigue haciendo el estiramiento hacia arriba. Extendiendo ligeramente los dedos hacia el techo. Y los pies firmemente enraizados en el suelo. Sintiendo el estiramiento de todos los músculos y articulaciones que participan en esta postura. Desde los pies y las piernas, hasta la espalda, los hombros, los brazos, las manos, los dedos.

Manteniendo el estiramiento unos momentos. Inspirando y espirando libremente. Sintiendo el cuerpo completo. Y advirtiendo cualquier cambio provocado por el estiramiento, cualquier cambio en las sensaciones corporales.

Y si mientras se mantiene el estiramiento aparece alguna sensación de creciente tensión o malestar. Tomando consciencia también de ella por un momento.

Y al estar preparado, preparada, durante la espiración, dejando que los brazos vuelvan a bajar lenta, muy lentamente. Bajándolos con las muñecas dobladas, de modo que los dedos apunten hacia arriba y las palmas empujen hacia afuera. Notando las sensaciones de esta posición tan poco frecuente. Hasta dejar descansar finalmente los brazos a ambos

lados del cuerpo.

Dejando ahora que los ojos se cierren suavemente y concentrando la atención en los movimientos de la respiración. ¿Cómo está la respiración en este momento, y en este otro momento? Poniendo foco también en las sensaciones procedentes del cuerpo mientras se está aquí de pie. Quizás notando el contraste con las sensaciones físicas de relajación, que habitualmente se asocian a la vuelta a una posición neutra.

Y ahora cuando estés dispuesto, dispuesta. Levantando el brazo izquierdo durante una inspiración y dejando que vaya mas allá de la vertical de la cabeza. Con las yemas de los dedos apuntando al techo y manteniendo la postura.

Concentrándose en las sensaciones procedentes de la mano. Imaginando que hay algún fruto colgando por encima de la punta de los dedos. Intentando llegar a tocarlo. Consciente de las sensaciones de todo el cuerpo. Consciente de la misma respiración. Y viendo incluso lo que sucede con el brazo extendido y la respiración.

Explorando que sucede si a la vez que se mantiene el estiramiento, se separa el talón opuesto, el talón derecho del suelo. Levantando el talón, notando que se siente en toda la parte izquierda del cuerpo, desde la pierna hasta el brazo, la mano, los dedos.

Y después, cuando se esté listo, al expirar, bajando el talón al suelo y dejando que el brazo izquierdo baje lentamente, hasta dejarlo descansar a un lado.

Y ahora, al estar preparado, durante la inspiración levantando el otro brazo el derecho. Hasta que los dedos de la mano apunten hacia el techo. Estirando ese lado del cuerpo. Imaginando ahora, otra vez, que un objeto cuelga justo por encima de los dedos.

Dejando, si así es posible, que el talón opuesto, el izquierdo, se Levante del suelo. Como forma de intensificar el estiramiento. Y registrando todas y cada una de las sensaciones del cuerpo.

Y ahora, apoyando el talón en el suelo durante una espiración. Y dejando que el brazo baje lentamente hasta descansar a lo largo del cuerpo. Permaneciendo ahí, dando cuenta de los efectos y las consecuencias de este estiramiento.

Y ahora, en la siguiente inspiración, levantando ambos brazos, hasta que estén por encima de la cabeza. Con las palmas paralelas, y las puntas de los dedos apuntando al techo.

A continuación dejando que el cuerpo entero se incline hacia el lado izquierdo. De modo que las manos, los brazos y la parte superior del tronco se inclinan hacia la izquierda. Al tiempo que la cadera derecha se inclina levemente hacia la derecha. Notando lo que se siente al formar una gran curva con el cuerpo. Intentando sentir el estiramiento desde el pie, hasta el torso, los brazos, las manos, los dedos.

Y ahora, regresando a la vertical. Con los brazos todavía por encima de la cabeza.

A continuación, lentamente, inclinando el cuerpo durante la siguiente espiración hacia el lado derecho. Formando una curva en la dirección contraria. Y sintiendo el estiramiento en el lado izquierdo del cuerpo. Con las palmas de las manos paralelas. Los brazos estirando hacia la derecha la parte superior del tronco. Mientras la cadera izquierda se desplaza ligeramente hacia la izquierda. Sintiendo la curva que inclina el cuerpo hacia la derecha. Mirando si es posible sentir el estiramiento desde los pies, hasta el torso, los brazos, las manos, los dedos.

Seguidamente, recuperando de nuevo la vertical. Dejando durante la siguiente inspiración que los brazos y las manos bajen de nuevo. Hasta descansar a ambos lados del cuerpo.

Sintiendo las consecuencias de este estiramiento. Quizás pudiendo notar cambios en la temperatura corporal. Quizás pudiendo notar un hormigueo, o los latidos del corazón. Prestando total atención a lo que aparezca. ¿Quizás sintiendo una sensación de relajación y alivio?

De la mejor forma que sea posible, tomando consciencia de cualquier sensación que aparezca en el cuerpo ahora mismo. Conectando lo mejor que se pueda con las sensaciones que se experimentan en el momento presente, en este instante.

Aprovechando la siguiente inspiración para levantar los hombros y acercarlos todo lo que se pueda a las orejas. Moviéndolos luego hacia atrás. Como si se pretendiese que los omoplatos se tocaran. Dejando a continuación que caigan completamente. Y ahora acercando los hombros por delante del cuerpo, como si quisieran tocarse entre ellos mientras los brazos cuelgan.

Describiendo círculos con los hombros. Pasando por estas posiciones de forma atenta y suave. Primero en una dirección y luego en la dirección opuesta, invirtiendo la dirección del giro.

Levantando los hombros hacia las orejas, acercándolos por delante del cuerpo, dejándolos caer y moviéndolos luego hacia atrás. En un

movimiento de rotación. Siguiendo así unos instantes.

Hasta que simplemente se detienen. Volviendo a permanecer tranquilo o tranquila, descansando en una posición erguida.

Y ahora girando lenta y atentamente la cabeza sin forzar nada. Muy suavemente. Como si estuviera dibujando un círculo con la nariz, en el aire, en el sentido de las agujas del reloj. La oreja derecha sobre el hombro derecho. La barbilla sobre el pecho. La oreja izquierda sobre el hombro izquierdo. Recordando moverse lentamente. Sin pasar, sin transgredir ningún límite. Completando unos cuántos círculos.

Y después girando en la otra dirección. Manteniendo la atención en todo momento.

Finalmente, al concluir esta secuencia de círculos suaves, volviendo a una posición erguida y permaneciendo ahí unos instantes. Conectando lo mejor que sea posible con las sensaciones corporales. Tomando consciencia del modo en que se siente el cuerpo en este momento, y en este momento.

Acabando así la primera parte de esta práctica.

A continuación al realizar la transición hacia la silla o cojín de meditación para comenzar la parte sentada de esta práctica, se continua prestando atención mientras se pasa de una postura a la otra. La invitación consiste en permanecer lo más consciente y concentrado posible, tanto en el momento de transición como durante la práctica misma.

Sentándose en una posición que resulte cómoda. Ya sea en una silla con respaldo recto, o en un banco o cojín de meditación. Recordando colocar las rodillas ligeramente más bajas que la cadera. Haciendo cualquier ajuste necesario para adoptar cómodamente una postura erguida y digna.

Comprobando que la columna, el cuello y la cabeza estén alineados. Asegurando, en el caso de estar sentado en una silla, el apoyar las plantas de los pies en el suelo y de que las manos descansen en los muslos o en el regazo.

Dejando que los ojos se cierren suavemente, si eso resulta cómodo y sinó, en caso contrario. enfocando la mirada en un punto indeterminado en el suelo a un metro o metro y medio de distancia. Dejando que la mirada repose ahí suavemente.

Tomando consciencia de las sensaciones físicas del cuerpo al estar aquí sentada, sentado, tal como sean en este momento.

Y ahora, al estar preparado, preparada, moviendo el foco de atención desde las sensaciones del cuerpo al estar sentado, hacia las sensaciones procedentes de la respiración. Siendo consciente de cada inspiración y de cada espiración mientras se van sucediendo, una detrás de otra.

A menudo es útil durante esta práctica seguir la respiración en una parte determinada del cuerpo. Hay varios lugares en los que se notan las sensaciones de la respiración. De modo que si así se desea, se puede dirigir la atención a las sensaciones físicas en la nariz, en las fosas nasales, mientras la respiración entra y sale del cuerpo. Observando si con la inspiración se pueden sentir las sensaciones en las fosas nasales del aire fresco entrando en el cuerpo. Y después, en la exhalación, quizá notando la sensación de roce o fricción mientras el aire más cálido sale del cuerpo.

No es necesario respirar de un modo determinado. Ni utilizar la respiración para llegar a algún lugar concreto. Dejando simplemente que la respiración fluya por sí misma.

A continuación llevando la atención al pecho. Notando las sensaciones procedentes de esta zona del cuerpo al respirar. La expansión del pecho al inspirar, y su contracción al exhalar. Conectando con las suaves subidas y bajadas del pecho que acompañan a la respiración. Sintiendo simplemente las sensaciones, los movimientos asociados a ese entrar y salir del aire en el cuerpo, en el pecho.

Y ahora cuando se esté dispuesto, moviendo la atención hacia el abdomen, al vientre. Sintiendo como se expande la pared abdominal al inspirar y cómo se retrae suavemente al exhalar. De la mejor forma que sea posible dándose cuenta del recorrido seguido por el aire al entrar en el cuerpo al inspirar, el recorrido que realiza, seguido de la expiración al salir el aire del cuerpo.

Quizás notando la breve pausa que existe entre la inspiración y la siguiente espiración. Y la breve pausa entre la espiración y la siguiente inspiración.

Pudiendo elegir el permanecer con la respiración en el vientre, en el pecho o en la nariz. Allá donde los movimientos de la respiración se perciban con mayor claridad. Escogiendo este punto como foco primario de la atención.

Obviamente, y esto es algo que le sucede a todo el mundo. Hay momentos en los que se percibe que la atención ya no está en la respiración. Quizás se haya visto arrastrada por sensaciones procedentes de cualquier otro lugar del cuerpo, o por pensamientos, o hasta por emociones que hayan aflorado en la consciencia.

Y esto, en cualquiera de los casos, es natural y está perfectamente bien. Eso es precisamente lo que hace la mente. No significa que sea un error, ni un signo de que se esté haciendo algo mal.

Así, cuando se advierte que la atención ha dejado de estar en la respiración. Brevemente se toma nota de hacia dónde ha ido y simplemente se la acompaña de nuevo de forma suave y amable a las sensaciones de respirar.

Y si la mente se desvía durante esta práctica 100 veces, se la acompaña otras tantas a la respiración. Sin asomo de crítica ni reproche. Simplemente empezando de nuevo. Volviendo al ancla de la respiración, al ancla del presente. Tomando consciencia como mejor sea posible de la experiencia propia, momento a momento. Y utilizando la respiración como un ancla. Para conectar de nuevo amablemente con él aquí, con el ahora.

Y ahora, permitiendo que la atención se expanda. Se expanda más allá de las sensaciones de la respiración, hasta incluir las sensaciones físicas procedentes de todo el cuerpo. Notando las sensaciones en las que el cuerpo establece contacto con la superficie en la que está sentado.

Dirigiendo una atención amable y suave, con una actitud de interés a esas sensaciones de contacto o de presión. El apoyo de las nalgas en la silla, en el banco o el cojín. El apoyo de las manos en los muslos, o de una mano con la otra. Consciente del mejor modo posible de todas las sensaciones físicas. En un espacio de consciencia más amplio. Consciente de las sensaciones asociadas a la respiración y consciente del cuerpo como una totalidad, como una unidad.

Y al permanecer sentado durante un tiempo. No es extraño que en algún que otro momento florezcan sensaciones intensas. Sensaciones de malestar, de dolor o de tensión. Descubriendo quizás, que la atención se ve repetidamente arrastrada por esas sensaciones y se aleja del foco donde permanecía concentrada. Alejándose de la respiración o del cuerpo como una totalidad.

Hay dos formas en la práctica de trabajar con estas experiencias.

Una de ellas consiste en tomar la intención de moverse o reajustar la postura. Observando en el caso de elegir esta forma, si es posible conscientemente, esbozar el formular esa intención de moverse, antes de moverse realmente. Y advertir luego el movimiento en sí mismo, percibiendo las consecuencias y los efectos de ese movimiento. De este modo, la respuesta a esas sensaciones difíciles está afianzada en los mismos principios de elección consciente que se han estado ejercitando hasta ahora.

El otro modo de trabajar con esas sensaciones intensas, consiste en llevar la atención deliberadamente a la zona de mayor intensidad. O incluso dentro de la zona en la que se nota la tensión o las sensaciones molestas. Conectando con lo que allí se descubre, con una actitud abierta y con curiosidad. Esperando atenta y amablemente. Esperando las sensaciones que aparezcan, si es que aparecen.

¿Como son?, ¿cómo se sienten?, ¿dónde se encuentran exactamente?, ¿cambian con el tiempo o pasan de una parte del cuerpo a otra?, ¿qué sensaciones hay dentro de las sensaciones?.

Pudiendo investigar todo esto utilizando la respiración como vehículo para dirigir la atención hacia las zonas en que esas sensaciones son más intensas. Respirando hacia ellas al inspirar, respirando desde ellas al espirar.

Y si la intensidad de las sensaciones resulta excesiva y la mente se ve arrastrada por ellas, recordando que siempre se puede volver al presente llevando de nuevo la atención a los movimientos de la respiración.

Y una vez recogido de ese modo, reconfortado en la respiración y se haya producido una cierta calma, es posible decidir permanecer con la respiración, o regresar a explorar las sensaciones más intensas del cuerpo.

Y cuando la atención deje de verse arrastrada por la intensidad de las sensaciones. Es posible volver a expandir la consciencia al cuerpo como una totalidad, como una unidad, aquí sentada, sentado.

Y durante los últimos momentos de esta práctica, agradeciendo la posibilidad de dedicar este tiempo a uno mismo, a una misma. Reconociendo que al hacerlo se está asumiendo un papel activo en la propia salud y bienestar.

El sentarte simplemente, para estar con la experiencia propia del mejor modo posible, con una consciencia amable y con actitud de interés, ayuda a estar más atento instante tras instante en todos los momentos de la vida.

Y ahora, dejando que el sonido de la campana señale el final de este período formal de meditación. Y cuando se desvanezca el sonido, abriendo suavemente los ojos y realizando aquellos movimientos o estiramientos que el cuerpo requiera.

Tres campanadas marcan el final de la práctica.

Ahora puedes dedicar unos minutos a reflexionar, indagar y compartir

cómo ha sido tu experiencia durante esta práctica.

Aquí tienes los enlaces para escuchar los Estiramientos de Pie y Meditación Sedente:

Youtube: <https://youtu.be/eMyoiSTEVho>

Spotify:

<https://open.spotify.com/episode/7IF3RVYUWO76c8bET8mASb?si=c7b8f289aaf8447c>

Los enlaces al resto de plataformas los encontrarás aquí:

<https://hectorencuentra.com/2020/11/28/herramientas/>

## Capítulo 7

### **06. Meditación de la Alimentación Consciente**

La práctica Meditación para la Alimentación Consciente tiene una duración de 30 minutos.

Recomiendo realizarla sentado.

Alimentarnos de manera correcta es básico para nuestra salud y bienestar. Mantener una alimentación equilibrada y sana nos permite mantener nuestro cuerpo y mente en buen estado. No obstante las decisiones sobre nuestra alimentación no nos afectan solamente a nosotros.

La consciencia de la alimentación nos permite en primer lugar apreciar y saborear con mayor intensidad los alimentos que tomamos, y a la vez, también nos permite comprender el esfuerzo y dedicación que hay detrás de cada bocado que tomamos. En nuestra cadena alimentaria intervienen miles de personas y seres vivos que ejercen un trabajo y una función amorosa hasta que los alimentos llegan a nuestro plato.

Además hemos de permitirnos ser conscientes y responsables con nuestra alimentación. Con las implicaciones que la alimentación tiene para el medio ambiente y para la salud de todos los seres vivos que habitamos el planeta.

Tres campanadas marcan el inicio de la práctica.

Adoptando una posición sentada y cómoda, ya sea en una silla con respaldo recto o en una superficie blanda en el suelo, en un cojín o en una banqueta baja. Si es en una silla, es muy conveniente alejarse del respaldo, de modo que la columna se sostenga sola. Dejando que la espalda adopte una postura erguida, digna y cómoda. Apoyando las planta de los pies en el suelo, preferiblemente sin calzado y sin cruzar las piernas.

Si es en el suelo, es práctico que las rodillas permanezcan en contacto con el suelo. Eligiendo un cojín o una silla cuya altura permita adoptar una postura cómoda y firme, . Independientemente de la postura, procurando que las rodillas queden más bajas que las caderas.

A continuación, cerrando suavemente los ojos o manteniendo la mirada baja y fija en un punto indeterminado a un metro o metro y medio de distancia.

Dirigiendo ahora la consciencia, a las sensaciones físicas de las zonas de contacto y presión en las que el cuerpo conecta con el suelo o con el lugar en que se está sentado. Dedicando uno o dos minutos a explorar esas sensaciones.

Y al estar preparado o preparada, dirigiendo ahora la consciencia a las pautas cambiantes de las sensaciones físicas procedentes de la respiración, allá donde más intensas sean mientras el aire entra y sale del cuerpo. Ya sea en las fosas nasales, ya sea en el pecho o ya sea en el abdomen.

No es necesario controlar, en modo alguno, la respiración. Dejando simplemente que la respiración siga su curso natural. Y llevando también, en la medida de lo posible, esa misma actitud permisiva hacia el resto de esta experiencia. No hay nada que corregir, ni tampoco hay la necesidad de alcanzar ningún estado en especial. Permaneciendo simplemente con la experiencia presente, del mejor modo posible, sin necesidad de hacer nada más.

Tarde o temprano, la mente se distraerá del enfoque en la respiración y se centrará en pensamientos, planes, ensoñaciones o pensamientos. Yendo a la deriva de un lado a otro. Esto está muy bien, es normal, porque eso es precisamente lo que hace la mente. No se trata de ningún error, ni de ningún fracaso.

Al advertir que la consciencia ya no está en la respiración, es importante agradecerlo con amabilidad, pues "al haber sido consciente de ello, se tiene la posibilidad de volver a estar nuevamente presente en la experiencia propia".

Reconociendo con brevedad en ese preciso momento dónde ha ido la mente («Ah, pensando en el futuro») y llevándola luego, amablemente, a concentrarse de nuevo en las sensaciones físicas cambiantes procedentes de la respiración. Renovando la intención de prestar una atención continua a cada inspiración y a cada espiración, sin importar lo que aparezca.

Permitiendo luego, cuando se esté razonablemente asentado, asentada, en las sensaciones de la respiración, que la consciencia se expanda hasta llegar a incluir las sensaciones físicas de todo el cuerpo. Mientras se sigue consciente, en el fondo, de los movimientos asociados a la respiración, se amplía el foco principal y se cobra también consciencia de las sensaciones del cuerpo como una totalidad. Siendo consciente así, de las pautas cambiantes de las sensaciones procedentes de todo el cuerpo. De este modo, es posible conectar con la sensación del movimiento de la respiración por todo el cuerpo, como si todo el cuerpo estuviese respirando.

A continuación dirigiendo la atención a la mente. Trayendo en este momento a la mesa de trabajo de la mente, una imagen de ti mismo, de ti misma durante el acto de comer alimentos ya sea durante el desayuno, la

comida, la merienda o la cena. Dejando que este pensamiento ocupe ampliamente el espacio de trabajo de la mente.

Reviviendo ese momento, e involucrando los seis sentidos en el acto de alimentar el cuerpo y la mente. Advirtiendo el olor, el sabor, los sonidos, los colores, las texturas, así como la respuesta mental a los mismos. Realizando una pausa breve tras el primer bocado y sintiendo el sabor como si fuera la primera vez que se siente. Conversando con los comensales y agradeciendo con ellos al campesino que cultivó estos alimentos. Dando las gracias a quien preparó los diversos platos. Compartiendo con los demás los sentimientos de gratitud y conexión con los alimentos y con el camino que los trajo hasta aquí.

Reviviendo ese momento, y comiendo con moderación. La moderación es un componente esencial de la alimentación consciente. Hacer un esfuerzo consciente para disponer raciones más pequeñas no sólo ayuda a evitar la alimentación excesiva y el aumento de peso; también supone un ahorro en el presupuesto de alimentación del hogar y permite no despilfarrar los recursos del planeta.

Reviviendo ese momento, y masticando meticulosamente. Elegir conscientemente los bocados más pequeños y masticarlos bien, puede reducir la velocidad de nuestra comida y permitirnos experimentar plenamente su sabor. También contribuye a mejorar la digestión, ya que el proceso de descomposición de los alimentos empieza con las enzimas de la boca. Masticando entre veinte y cuarenta veces en función del alimento. Masticar bien permite al paladar saborear mejor el alimento.

Reviviendo ese momento y comiendo lentamente para evitar comer de más. Comer lentamente permite sentir cuándo se está agradablemente satisfecho y así poder parar antes de haber comido demasiado.

Reviviendo ese momento y siguiendo una alimentación saludable basada en vegetales y legumbres por la salud propia y la del planeta. Viendo más allá del borde del plato. Viendo el daño que ciertos alimentos procesados pueden causar al cuerpo y al planeta. Siendo conscientes del elevado uso de plásticos y componentes químicos en la industria alimentaria y sus efectos destructivos en el medio ambiente.

Dedicando ahora los últimos minutos de esta práctica a dirigir de nuevo la atención a la respiración. Conectando con todas y cada una de las sensaciones que acompañen a la inspiración y a la espiración en este momento. Cultivando mientras se sigue sentado y respirando, esta sensación de consciencia instante tras instante. Recordando que en cualquier momento es posible conectarse con la respiración y la consciencia de aceptarse tal como se es, para sentirte así anclado y

experimentar una sensación de equilibrio.

Y ahora, dejando que el sonido de las campanas señale el final de este período formal de meditación. Y cuando se desvanezca el sonido, abriendo suavemente los ojos y realizando aquellos movimientos o estiramientos que el cuerpo requiera.

Tres campanadas marcan el final de la práctica.

Ahora puedes dedicar unos minutos a reflexionar, indagar y compartir cómo ha sido tu experiencia durante esta práctica.

Aquí tienes los enlaces para escuchar la Meditación de la Alimentación Consciente:

Youtube: <https://youtu.be/fGn-AzZSjpw>

Spotify:

<https://open.spotify.com/episode/0AJFb3SIi789V1P8D54kOl?si=5a369404776e4397>

Los enlaces al resto de plataformas los encontrarás aquí:

<https://hectorencuentra.com/2020/11/28/herramientas/>

## Capítulo 8

### **07. Meditación para Cultivar la Paz**

La práctica Meditación para Cultivar la Paz es una práctica de 30 minutos.

Recomiendo realizarla sentado.

Ésta es una práctica difícil.

Son tiempos en los que la guerra está más presente que nunca en el corazón de Europa. Ésta es una práctica para Cultivar la Paz en la que trabajaremos con algunas de las reflexiones que nos dejó el Monje Budista Thich Nhat Hanh en su libro "Hacia la Paz Interior". Cultivar la Paz empieza por uno mismo, la Paz interior es el primer paso para poder Cultivar la Paz en la sociedad.

Durante esta meditación Mindfulness trabajaremos con conceptos como el "Interser", que es la interrelación de nuestro Ser con todo y con todos los demás. No podemos Ser sin que todo lo demás Sea. Trabajaremos además con algunas de las 14 máximas del Interser. Como he comentado, es una meditación difícil cuya experiencia no deja indiferente.

Tres campanadas marcan el inicio de la práctica.

Adoptando una posición sentada y cómoda, ya sea en una silla con respaldo recto o en una superficie blanda en el suelo, en un cojín o en una banqueta baja. Si es en una silla, es muy conveniente alejarse del respaldo, de modo que la columna se sostenga sola. Permitiendo que la espalda adopte una postura erguida, digna y cómoda. Apoyando la planta de los pies en el suelo, sin calzado y sin cruzar las piernas. Si es en el suelo, eligiendo un cojín o un banco de meditación cuya altura permita adoptar una postura cómoda y firme. Independientemente, de la postura, procurando que las rodillas queden más bajas que las caderas.

Cerrando suavemente los ojos o manteniendo la mirada fija en un punto indeterminado a un metro o metro y medio de distancia.

Dirigiendo ahora la consciencia a las sensaciones físicas de las zonas de contacto y presión en las que el cuerpo conecta con el suelo o con el lugar en que se está sentado. Dedicando uno o dos minutos a explorar estas sensaciones.

Y sintiéndose preparado, preparada, dirigiendo ahora la consciencia a las pautas cambiantes de las sensaciones físicas procedentes de la respiración, mientras el aire entra y sale del cuerpo. Dedicando unos

minutos a explorar estas sensaciones.

Permitiendo luego, al estar razonablemente asentada en la consciencia de la respiración, que la consciencia se expanda hasta llegar a incluir las sensaciones físicas de todo el cuerpo. Mientras se sigue consciente, en el fondo, de los movimientos asociados a la respiración, cambiando el foco principal y cobrando consciencia de la sensación del cuerpo como una totalidad y de las pautas cambiantes de las sensaciones procedentes de todo el cuerpo. Pudiendo de este modo conectar con una sensación del movimiento de la respiración por todo el cuerpo, como si todo él estuviese respirando. Dedicando unos minutos a explorar lo que sea que suceda.

Pudiendo imaginar ahora como si la totalidad del cuerpo fuera la Tierra que habitamos, con sus océanos, sus mares, sus continentes, sus desiertos, sus selvas, sus ríos, sus ciudades, sus países. Tomando consciencia de todos los seres que la habitan, humanos, animales, vegetales, bacterias, virus. Pudiendo sentir cada una de esas partes de la Tierra en el cuerpo. Tomando unos momentos para ser consciente de las sensaciones que aparecen.

Y al sentirse preparada, preparado, sintiendo también el dolor que sufre la Tierra, por las guerras, la contaminación, el hambre, la opresión. Quizás puedas sentir también ese dolor en partes concretas del cuerpo. ¿Dónde duelen las guerras?, ¿dónde las opresiones políticas?, ¿dónde duelen las crisis económicas?, ¿en que parte del cuerpo duele la contaminación?. Tomando consciencia del dolor y sufrimiento de los diferentes conflictos armados actuales, los refugiados, los millones de niños que pasan hambre. De las personas perseguidas injustamente y castigados por sus actitudes en contra de la violencia. Sintiendo el dolor de los ríos que se mueren por la contaminación y del aire que es cada vez más difícil de respirar. Y cómo algunos países aún poseen arsenales de armamento nuclear capaces de destruir la Tierra docenas de veces.

El fundamento de la paz se basa en el respeto por la vida, en la contemplación del espíritu que venera la vida. No sólo se debe respeto a la vida de los seres humanos, sino también a la de los animales, vegetales y minerales. La destrucción de los minerales implica la de nuestra salud, debido a la contaminación del aire y del agua. Las técnicas de cultivo, el tratamiento de los desechos, todo está interconectado en la Tierra.

Las raíces de la guerra están en el estilo de vida humano, en el modelo de desarrollo industrial, de construcción de la sociedad y en el nivel de consumo de tantos bienes. Tomando consciencia ahora y profundizando en la situación, viendo las raíces de la guerra. Entendiendo que la solución no es derrotar uno de los bandos, debiendo trascender esa tendencia a tomar partido por una de las dos partes.

Es posible cultivar la paz propia practicando cotidianamente la concentración. Gracias a la claridad, la determinación y la paciencia —los frutos de la meditación— es posible llevar una vida de acción y ser un verdadero instrumento de la paz. Esa es la paz de la gente de distintas religiones y culturas, que emplean su tiempo y energía en proteger a los débiles, en luchar por la injusticia social, en eliminar las diferencias entre ricos y pobres, en terminar con la carrera armamentística, en combatir las discriminaciones y en regar los árboles del amor y la comprensión por todo el mundo.

Y a continuación volviendo a cobrar consciencia de la sensación del cuerpo como una totalidad y de las pautas cambiantes de las sensaciones procedentes de todo el cuerpo. Descubriendo que es imposible «ser» de forma aislada, si no «interconectado» con todos los seres y con todo aquello que conforma la Tierra. Debiendo Interser con el resto de las cosas.

Los 14 principios del Interser permiten cultivar la paz. Trayendo a continuación cada uno de estos principios a la mesa de trabajo de la mente y tomando el tiempo necesario, con cada una de ellas, para ser consciente de los pensamientos, emociones y sensaciones corporales que aparecen.

Primera: No idolatrar ni aferrarse a ninguna doctrina, teoría o ideología. Todo sistema filosófico guía el pensamiento y ninguno de ellos es la verdad absoluta.

Segunda: No pensar que el conocimiento que ahora se posee es inmutable y absolutamente verdad. Evitar ser intolerante o estar limitado a las propias opiniones presentes. Aprender y ejercitar el no aferrarse a ellas para poder estar abierto a recibir la de los demás. La verdad se fundamenta en la vida, no solo en el conocimiento conceptual. Disponiendo la mente a aprender durante toda la vida y a observar a un tiempo la realidad propia y la del mundo.

Tercera: No imponer jamás a los demás, incluidos los niños y niñas, los puntos de vista que hemos elegido como propios, sean estos los que sean. No utilizar para ello la autoridad, la amenaza, el dinero, la publicidad o la educación. Usando en cambio el diálogo compasivo para ayudar a los demás a que renuncien a su fanatismo y a su estrechez de miras.

Cuarta: No evitar el contacto, ni cerrar los ojos ante los que sufren. No perder la consciencia de la existencia del sufrimiento en la realidad del mundo. Hallando vías para estar en contacto con los que sufren, por todos los medios, incluidos los contactos personales, las visitas, las imágenes y el sonido. Utilizando esos medios en uno mismo y en los demás para tener

presente la realidad del sufrimiento en el mundo.

Quinta: No acumular riquezas mientras millones de personas pasan hambre. No dirigir la vida hacia los únicos propósitos de la fama, el lucro, la riqueza o los placeres sensuales y sexuales. Vivir con sencillez y guardar tiempo, energía y recursos materiales para los que lo necesitan.

Sexta: No alimentar el odio o la ira en el propio ser. Aprendiendo a penetrar en esos sentimientos y a transformarlos mientras todavía no son más que simientes en la consciencia. Concentrandose en la respiración en cuanto aparezca el odio o la ira, comprendiendo así su naturaleza y la de las personas que lo han provocado.

Séptima: No perderse en rodeos ni digresiones. Practicando la respiración consciente para volver al presente y a lo que está ocurriendo en el aquí y el ahora. Manteniendo el contacto con lo sano, lo refrescante y saludable que haya en uno mismo y alrededor. Sembrando en el propio ser las semillas de la alegría, la paz y la comprensión para facilitar la labor de transformación en la profundidad de la consciencia.

Octava: No pronunciar palabras que puedan sembrar discordia y desunir a la comunidad. Haciendo los esfuerzos que sean precisos por reconciliar y resolver los conflictos que se produzcan, por pequeños que sean.

Novena: No contar cosas que no sean verdad para beneficio personal o para impresionar a los demás. No pronunciar palabras que provoquen divisiones u odios. No propagar noticias sin ser confirmadas. No criticar o condenar acciones de las que no se está seguro. Diciendo siempre la verdad y hablando constructivamente. Teniendo la valentía de denunciar situaciones injustas incluso si con ello se arriesga la propia seguridad.

Décima: No utilizar la comunidad religiosa para el provecho o interés personal, o para transformarla en un partido político. Por el contrario, una comunidad religiosa debe tomar una postura clara en contra de la opresión, la injusticia, y debe esforzarse en cambiar la situación sin entrar en conflictos partidistas.

Décimo primera: No alimentar vocaciones perjudiciales para el propio ser ni para la Naturaleza. No invertir en compañías que privan a los demás de la oportunidad de vivir. Escogiendo una vocación que ayude a llevar a cabo el propio ideal de compasión.

Décimo segunda: No matar ni permitir que otros lo hagan. Hallando todos los medios posibles para proteger la vida y evitar la guerra.

Décimo tercera: No poseer nada que pueda pertenecer a los demás. Respetando la propiedad ajena y evitando que haya quien se enriquezca

con el sufrimiento humano o de cualquier otro ser.

Décimo cuarta: No maltratar al propio cuerpo ni al de los demás. Aprendiendo a tratarse y a tratar a los demás con respeto. Las manifestaciones sexuales no deberían ocurrir al margen del amor y del compromiso. Ser consciente del sufrimiento futuro que las acciones realizadas pueden ocasionar. Protegiendo la felicidad de los demás, respetando sus derechos y sus compromisos. Siendo completamente consciente de la responsabilidad que implica traer nuevas vidas al mundo. Meditando acerca del mundo al que traer estas nuevas vidas.

Y tras estas máximas, dedicando ahora los últimos minutos de esta práctica a dirigir de nuevo la atención a la respiración. Conectando con todas y cada una de las sensaciones que acompañan a la inspiración y a la espiración. Cultivando la paz mientras se permanece sentado y respirando.

La Paz está en cada paso.  
Este reluciente sol rojo es mi corazón.  
Cada flor sonríe conmigo.  
Qué verdes y frescos son estos campos.  
Qué cálida es la brisa.  
La paz está en cada paso.  
Sigue la infinita senda de la alegría.

Y ahora, dejando que el sonido de las campanas señale el final de este período formal de meditación. Y a continuación abriendo los ojos y realizando aquellos movimientos o estiramientos que el cuerpo pida.

Tres campanadas marcan el final de la práctica.

Ahora puedes dedicar unos minutos a reflexionar, indagar y compartir cómo ha sido tu experiencia durante esta práctica.

Aquí tienes los enlaces para escuchar la Meditación para cultivar la Paz:

Youtube: <https://youtu.be/QU61tCA2tuk>

Spotify:

<https://open.spotify.com/episode/0S9e3pKBsxR1y2mf731Ywm?si=339987fb15b141f8>

Los enlaces al resto de plataformas los encontrarás aquí:

<https://hctorencuentra.com/2020/11/28/herramientas/>

## Capítulo 9

### **08. Meditación Sedente**

La práctica Meditación Sedente es una práctica de 40 minutos.

Recomiendo realizarla sentado.

Esta práctica de mindfulness atiende al recorrido lógico de la atención plena sobre las sensaciones de la respiración, de los sonidos y de los pensamientos. Ésta es una meditación importante pues se trata de una de las prácticas recurrentes y de mayor tradición dentro del mundo de la meditación mindfulness. Su práctica nos permite entrenar la mente para evitar ser arrastrada por los pensamientos. Permite, al igual que con los sonidos, dejar que los pensamientos aparezcan y desaparezcan de nuestra mente siendo plenamente conscientes.

Tres campanadas marcan el inicio de la práctica.

Comenzando esta práctica formal de meditación sedente buscando un lugar en el que sentarse. Dedicando un tiempo a encontrar una posición en la que sentirse cómodo, cómoda, sostenido, sostenida y observando el propio cuerpo. Comprobando si la columna, el cuello y la cabeza están en la misma vertical. Dejando que las manos descansen en los muslos o en el regazo.

En el caso de estar sentado en una silla, apoyando las plantas de los pies en el suelo, sin calzado, enraizándose en el suelo. Y asegurándose, en el caso de que estar sentado en un cojín o un banco de meditación, que las rodillas queden más bajas que las caderas.

Cerrando suavemente los ojos y eso resulta cómodo, o en caso contrario, reposando suavemente la mirada en un punto indeterminado ubicado en el suelo, a metro o metro y medio de distancia.

Prestando atención durante unos minutos a las sensaciones físicas de contacto del propio cuerpo con las superficies donde se está sentado, sentada, tal y como se presentan.

Y al sentirse preparado, preparada, cambiando la atención desde las sensaciones de estar sentado, a las sensaciones de la respiración. Empezando por encontrar el lugar del cuerpo en el que la respiración resulte más evidente, más nítida. Prestando atención a las pautas cambiantes de las sensaciones que proceden de esa zona del cuerpo.

Y esto puede significar el sentir la respiración en las fosas nasales, notando el aire entrando en el cuerpo, y notando el roce del aire en las

fosas nasales cuando abandona el cuerpo.

O puede significar notar el ascenso y el descenso del pecho que acompañan a la respiración.

O quizás pueda significar la expansión y la contracción del abdomen al inspirar y al exhalar.

Dejando descansar la atención en esa parte del cuerpo en que mejor se pueda sentir la respiración. Siendo consciente de ella mientras ocurre. Prestando toda la atención posible al recorrido seguido por el aire al entrar en el cuerpo durante la inspiración y al recorrido seguido por el aire al abandonarlo durante la espiración.

Recordando que no hay ninguna necesidad en esta práctica ni en ninguna otra, de respirar de un modo determinado. Ni utilizar la respiración para llegar a algún lugar en concreto. Se trata simplemente de concentrar la atención, de la mejor manera posible, en sentir la respiración de un momento al siguiente.

Y seguramente, hay momentos en los que la mente prefiere irse a otro lugar. Quizá arrastrada por pensamientos, por emociones o por sensaciones procedentes de cualquier otra parte del cuerpo, y eso es completamente normal. En ese caso, pensando al percibirlo "vaya, la atención, ya no está en la respiración." y anotando que la ha atrapado. Y sencillamente después, dirigiendo amablemente de nuevo la atención, sin juicio ni reproche, a las sensaciones de la respiración. Empezando de nuevo todas las veces que sean necesarias.

Una de las cualidades más interesantes de esta práctica, es que al darse cuenta de que la mente se ha ido a otro lado, esto no es un error, ni significa que se tenga que corregir algo. Pues la respiración sigue todavía ahí, como un ancla que siempre está presente. Y a la que, en caso de necesidad, se puede acceder en cualquier momento.

No hay que preocuparse por todas las veces que la mente se desvíe durante la práctica. Cuando esto suceda, reconociendo lo que acaba de ocurrir y luego, dirigiendo de nuevo la atención a esta inspiración, o a esta expiración.

A continuación al sentirse preparado, preparada, permitiendo que la atención se expanda más allá de la respiración. Hasta llegar a incluir las sensaciones físicas procedentes de todo el cuerpo. Advirtiéndole aquellas zonas en las que el cuerpo hace contacto con la silla o el cojín. Observando con curiosidad las sensaciones de contacto o de presión. Notando la zona en la que las nalgas se apoyan en la silla o en el suelo. En que las manos descansan en los muslos o una con la otra. Reconociendo del mejor modo posible todas estas sensaciones físicas, en

un espacio más amplio de consciencia, que las incluye junto a las sensaciones que acompañan la respiración. Siendo consciente de las sensaciones del cuerpo como una totalidad, como un todo.

Quizás incluso, en ocasiones, experimentando con determinadas zonas del cuerpo. Dirigiendo hacia ellas la atención deliberadamente y explorando las sensaciones que ahí aparezcan. Advirtiendo las cualidades de esas sensaciones, reconociendo su intensidad, si son fuertes o débiles, si son continuas o intermitentes, si vienen o si van. Advirtiendo en ellas también otras cualidades, como por ejemplo si son punzantes o suaves, si son cálidas o frías. Observando de la mejor manera posible cómo cambian de un instante al siguiente, sin tener que hacer nada especial con ellas. Sin tener que modificar nada de modo alguno. Viendo incluso si es posible observar las sensaciones que hay dentro de esas sensaciones.

Mirando también si en algún momento, es posible dar un paso atrás, tomar perspectiva y cobrar consciencia mientras se está aquí sentada, del paisaje en el que afloran todas las sensaciones. Darse cuenta del cuerpo como una totalidad, del cuerpo como paisaje de sensaciones. Englobándolas todas en un abrazo amable y espacioso. Permaneciendo del mejor modo posible con todas las sensaciones físicas que aparezcan en el cuerpo.

Y ahora, cambiando el foco de atención para dirigirla hacia los oídos. Estando abierto y cobrando consciencia de los sonidos. Sin necesidad de ir en busca de ninguno, ni de generarlo. Sólo acogiendo simplemente, del mejor modo posible, los sonidos procedentes de todas direcciones, tal y como llegan.

Observando también mientras se toma consciencia de los sonidos, si se pueden advertir, simplemente las sensaciones auditivas características de cada sonido. Percibiendo sus cualidades, si son altos o bajos, agudos o graves, continuos o intermitentes, próximos o distantes. Si proceden del interior o del exterior del cuerpo, de la habitación o de la casa.

Advirtiendo también el modo en que aparecen los sonidos y el modo en que permanecen en la mente. Igualmente advirtiendo el modo en que desaparecen, y si se ven reemplazados por otros, o por el silencio.

Y ahora, abandonando los sonidos como foco principal de la atención y dirigiéndola ahora a cualquier pensamiento que pueda aflorar en la mente. Y al proceso mismo de pensar.

Advirtiendo, como anteriormente con los sonidos, cómo surgen los pensamientos, cómo permanecen un rato en el espacio de la mente y cómo acaban desapareciendo.

Quizás notando el momento en que el pensamiento surge. Notando cómo transita por la mente y notando finalmente cómo se disuelve, y acaba desapareciendo.

No hay ninguna necesidad de hacer que los pensamientos vayan o vengan. Porque eso es precisamente lo que ya hacen. Simplemente hay que tratarlos del mismo modo en que se han tratado antes la aparición y la desaparición de los sonidos. Permaneciendo atento, atenta, del mejor modo posible, a como emergen los pensamientos en la mente.

Y quizá sea posible descubrir la utilidad de tomar consciencia de los pensamientos que aparecen en la mente, del mismo modo que si se proyecta en una pantalla de cine. Mirando la pantalla y notando en ella la aparición de un pensamiento, de una imagen. Observando su presencia en la pantalla, y observando luego cómo acaba desapareciendo.

Otra posibilidad consiste en contemplar los pensamientos como si fueran nubes que se desplazan por un cielo abierto y espacioso. Nubes que en ocasiones son oscuras y tormentosas. Y en otras luminosas y ligeras. Que a veces cubren todo el cielo y otras lo dejan completamente despejado. Y asuman la forma que asuman, tomando consciencia del modo en que las nubes aparecen en el campo visual de la mente, permanecen un rato, siguen su camino, y acaban desapareciendo. Para verse reemplazadas por otras nubes, de forma individual o en grupo.

Notando también mientras se sigue observando los pensamientos, si algunos van acompañados de emociones o sentimientos intensos. Agradables o desagradables. Y si tal cosa ocurre, del mejor modo posible, advirtiendo su intensidad emocional. Viendo si es posible dejar que sean como son. Simples pensamientos y simples emociones.

Y al sentirse preparado, preparada, dejando a un lado de la mejor forma posible, los pensamientos y el proceso de pensar, y dirigiendo de nuevo la atención al ancla ya familiar de las sensaciones que acompañan a la respiración. Volviendo al punto de partida del momento presente.

Y durante los últimos momentos de esta meditación sedente, dándose cuenta del papel activo que esta práctica desempeña en el propio bienestar. Proporcionando simplemente, el tiempo suficiente para estar con la propia experiencia. Para abordarla del mejor modo posible, con una consciencia abierta y exenta de crítica.

Esto va a ir permitiendo llevar la atención plena a los distintos momentos de la vida.

Dejando ahora que el sonido de las campanas marque el final de este período de meditación formal. Y a continuación abriendo los ojos y

realizando aquellos movimientos o estiramientos que el cuerpo necesite.

Tres campanadas marcan el final de la práctica.

Ahora puedes dedicar unos minutos a reflexionar, indagar y compartir cómo ha sido tu experiencia durante esta práctica.

Aquí tienes los enlaces para escuchar la Meditación Sedente:

Youtube: <https://youtu.be/AMeQAmVjOiE>

Spotify:

[https://open.spotify.com/episode/7bVqzDTk2K8mC0lWyMS3gN?si=ILZKy\\_hfTKe7Taso](https://open.spotify.com/episode/7bVqzDTk2K8mC0lWyMS3gN?si=ILZKy_hfTKe7Taso)

Los enlaces al resto de plataformas los encontrarás aquí:

<https://hectorencuentra.com/2020/11/28/herramientas/>

## Capítulo 10

### **09. Meditación con Dificultades**

La práctica Meditación con Dificultades es una práctica de 30 minutos.

Recomiendo realizarla sentado.

Esta práctica de mindfulness va un paso más allá de la Meditación Sedente vista en el capítulo anterior. Si con anterioridad dejábamos que los pensamientos atravesaran el campo de trabajo de nuestra mente, en esta ocasión centramos nuestra atención en uno o varios pensamientos que supongan una dificultad en nuestra vida. Es recomendable empezar con dificultades pequeñas, poco dolorosas y con el tiempo ir adentrándose en el trabajo con dificultades mas complejas y dolorosas.

Es importante recordar que en cualquier momento de intensidad que se suceda durante la meditación, se puede salir del pensamiento doloroso volviendo al ancla de la respiración y dando por terminada la práctica.

Tres campanadas marcan el inicio de la práctica.

Esta es una meditación para trabajar con dificultades.

Para empezar tomando un momento para sentarte en una posición cómoda, haciendo todos los ajustes que sean necesarios para sentir el cuerpo bien apoyado. Estando en una silla, colocando los pies planos en el suelo, sin calzado, con las manos en el regazo o descansando sobre los muslos y con la espalda erguida de forma que permita al pecho moverse libremente mientras respira.

Cerrando los ojos o bien escogiendo un punto indeterminado en el suelo donde enfocar la mirada suavemente, a un metro o metro y medio de distancia. Notando las sensaciones al estar aquí sentado, sentada, en este momento. Notando las sensaciones físicas de estar sentado.

A continuación, cambiando la atención de las sensaciones de estar sentado, a las sensaciones al respirar. Encontrando esa parte del cuerpo donde las sensaciones de la respiración sean más nítidas, más intensas, más claras. Enfocando la atención en el flujo de sensaciones físicas cambiantes en esta zona del cuerpo, de la mejor forma posible. Atendiendo a todo el recorrido de la respiración mientras entra el aire en el cuerpo al inspirar, y a todo el recorrido mientras el aire sale del cuerpo al expirar.

Y si hay momentos en los que la atención ya no está en la respiración, quizá perdida en pensamientos o en sensaciones provenientes de otras

partes del cuerpo, o incluso en emociones que hayan surgido en la mente. Entonces, simplemente, reconociéndolo de la mejor forma posible, incluso diciendo mentalmente, esto es una divagación de la mente. Y después, sin preocupación y sin crítica alguna, de forma tranquila y amable, acompañando otra vez la atención a las sensaciones de la respiración y comenzando de nuevo.

Y ahora, durante la inspiración, permitiendo que el foco de la atención se expanda desde las sensaciones de la respiración hasta incluir las sensaciones físicas en todo el cuerpo. Notando dónde contacta el cuerpo con la silla o el cojín, observando con curiosidad las sensaciones de tacto o presión de los pies en el suelo, las nalgas en la silla, las manos descansando en las piernas o en contacto una con la otra. De la mejor forma posible, manteniendo un espacio de consciencia más amplio de las sensaciones físicas, que incluyan las sensaciones de la respiración y del cuerpo como una unidad, como una totalidad.

Y si mientras tanto la atención se ve arrastrada por pensamientos o emociones dolorosas o difíciles, es posible explorar algo diferente de lo que se ha practicado hasta ahora. Hasta este momento al notar que la mente se distraía, la instrucción era simplemente advertir en que estaba absorta, y después de forma suave, pero con decisión, acompañarla de vuelta a la respiración o al cuerpo, o a lo que fuera donde se tuviera intención de focalizar la atención. Ahora se explora una manera diferente de responder, dejando que el pensamiento o la emoción dolorosa o difícil permanezca en el espacio de la mente y a la vez, notar las sensaciones físicas que evocan estos pensamientos o estas emociones en el cuerpo.

Y si no hay ninguna dificultad especial en este momento que aparezca en la mente, es posible traer deliberadamente una situación difícil que se esté atravesando en este momento de la vida. Quizá alguna situación de arrepentimiento, de culpabilidad, sobre algo que haya pasado. alguna situación o conflicto que no esté resuelto aún, pero que sea factible traerlo a la mente durante un rato. No tiene que ser algo muy importante o grave, ni abrumador. Quizá algún evento desagradable, que produzca desazón pero no demasiado dolor. Algo que en la escala de estrés personal se sitúe más cerca del tres que del diez.

Si aún así, no viene nada a la cabeza, también es posible escoger algo del pasado, reciente o distante, que en su momento causará disgusto o dolor.

Y si aun así, no aparece nada, simplemente trabajando con esta dificultad, la dificultad de no encontrar nada difícil o doloroso.

Dejando que esta situación llegue a la mente, permitiendo también que lleguen los pensamientos las imágenes y las emociones asociadas con ella.

Reviviéndolos de la mejor forma que sea posible.

Y ahora permitiendo que estos pensamientos y emociones, descansen y permanezcan en el banco de trabajo de la mente, y cambiando el foco de la atención al cuerpo. Tomando el tiempo necesario para conectar con cualquier sensación física en el cuerpo que haya sido evocada por la dificultad. Investigando desde dentro lo que sea que aparezca. Haciéndose consciente de esas sensaciones físicas, y deliberadamente dirigiendo el foco de atención a la zona del cuerpo donde esas sensaciones sean más fuertes e intensas. En un gesto de abrazo, de bienvenida, e incluyendo el respirar hacia esta parte del cuerpo durante la inspiración, y respirar también desde allí en la espiración.

Explorando las sensaciones, observando si su intensidad fluctúa arriba y abajo, de un momento a otro. Notando también cuál es la relación del cuerpo con estas sensaciones, ¿cómo reacciona el cuerpo a la dificultad?, ¿se tensan los músculos?, ¿se contraen?, ¿se encoge el cuerpo?. Las sensaciones de contracción o de tensión son las señales físicas de la aversión en el cuerpo.

A continuación, deliberadamente cambiando esta relación con la dificultad, suavizando y abriéndose a las sensaciones que se estén notando. Con intención, soltando cualquier tensión o contracción. Adoptando una actitud de interés amable y afectuosa hacia esas sensaciones difíciles tal como son en este momento, sin rechazarlas. Al contrario, de la mejor forma que sea posible, acogiéndolas y abrazándolas. Notando su intensidad y notando cualquier cambio en ellas de un momento a otro, mientras son acogidas en la consciencia. Meciéndolas y abrazándolas conscientemente.

Y una vez que las sensaciones están vívidamente presentes en el ámbito de la consciencia, desagradables como son, es posible profundizar en la actitud de aceptación y apertura a lo que sea que se esté experimentando. Diciéndose a uno mismo en silencio, "ya está aquí, sea lo que sea está bien, está aquí y voy a permitir estar en contacto con ello. Voy a permitir abrirme a ello". Siendo consciente de estas sensaciones corporales y de la relación de la mente con ellas. Respirando con ellas, dejándolas estar ahí, dándoles espacio y permitiendo que sean tal como son. Presentes con las sensaciones en el cuerpo. De la mejor forma que sea posible, llevando amabilidad, llevando afecto hacia ellas.

Recordando que el decir que está bien el que estén aquí, no significa que sean agradables, que gusten. Es natural que no gusten, simplemente se está formando una intención de ser más consciente de ellas y permitirse sentir las con actitud de apertura.

También es posible experimentar, especialmente si son muy dolorosas, el mantener la consciencia tanto en las sensaciones físicas intensas, como en

el ancla de la respiración, moviéndose con la respiración, inspirando y expirando.

Y cuando estas sensaciones corporales ya no atrapen la atención con la misma intensidad, simplemente dirigiendo la atención totalmente a la respiración, y continuando con ella como el primer foco de interés.

Y en los últimos instantes de esta meditación, reconociendo que aunque esta práctica traiga a la mente momentos desagradables de forma vívida, también es un buen laboratorio que permite trabajar con los inevitables retos de experiencias dolorosas que aparecen en la vida. Haciéndolo de forma que sostiene y profundiza en la salud, manteniendo el bienestar.

Dejando ahora que el sonido de las campanas marque el final de este período de meditación formal. Y a continuación abriendo los ojos y realizando aquellos movimientos o estiramientos que el cuerpo pida.

Tres campanadas marcan el final de la práctica.

Ahora puedes dedicar unos minutos a reflexionar, indagar y compartir cómo ha sido tu experiencia durante esta práctica.

Aquí tienes los enlaces para escuchar la Meditación con Dificultades.

Youtube: <https://youtu.be/we28f6wM3RM>

Spotify:

<https://open.spotify.com/episode/54EU5xtlUYynygxxSLbkvT?si=254d15b301614a1b>

Los enlaces al resto de plataformas los encontrarás aquí:

<https://hectorencuentra.com/2020/11/28/herramientas/>

## Capítulo 11

### **10. Espacio de Respiración Regular**

La práctica Espacio de Respiración Regular es una práctica que dura de 3 a 5 minutos como máximo.

Recomiendo realizarla sentado o de pie.

Este espacio de respiración se centra en el modo de llevar la atención plena a la vida cotidiana. La mejor forma de trabajar con esta práctica es programándola en tres momentos diferentes del día y así realizarla. También denominada Meditación de los tres pasos , este espacio de respiración nos permite PARAR para REENFOCAR.

Además de en los momentos programados, puedes acudir a esta corta meditación cada vez que sientas que lo necesitas como, por ejemplo, cuando te sientas estresado. Este ejercicio se convertirá en un importante vehículo de aplicación a la vida cotidiana de la práctica formal de la meditación. Lo que te permitirá, con el tiempo, enfrentare directamente a los problemas que vayan presentándose. También descubrirás que se trata de una forma de introducir una pausa en medio de un día de actividad frenética, para restablecer el contacto contigo mismo y con el momento presente.

Una campanada marca el inicio de la práctica.

Preparándote para esta práctica de espacio de respiración regular, adoptando deliberadamente una postura erguida y digna. Independientemente de si se está sentado o de pie, permitiendo que este cambio de postura marque el momento de salir del piloto automático.

Si resulta cómodo, dejando que los ojos se cierren, o bajando la mirada.

Y al estar preparado, comenzando con el primer paso de este espacio de respiración, que consiste en darse cuenta de lo que ocurre ahora mismo tanto en la mente como en el cuerpo.

¿Qué pensamientos atraviesan la mente en este momento? En la medida de lo posible, reconociendo los pensamientos como acontecimientos mentales. Poniéndolos en palabras, verbalizándolos. Por ejemplo, "estoy preocupado por las cosas que tengo que hacer".

¿Y qué sentimientos hay ahí? Conectando con cualquier sensación desagradable o no. Conectando con cualquier indicio de malestar emocional o no. Reconociendo la presencia de emociones.

¿Y qué sensaciones corporales hay? Revisando rápidamente el cuerpo, advirtiéndole cualquier sensación de tensión, de relajación o cualquier otra sensación.

Y ahora, en el segundo paso de este espacio de respiración, recogiendo la atención y dirigiéndola a las sensaciones físicas de la respiración en la parte del cuerpo donde más intensas sean. Fosas nasales, pecho, abdomen. Sintiendo las sensaciones de cada inspiración y de cada expiración. Atendiendo de la mejor forma posible a todo el recorrido seguido por el aire al entrar y al salir del cuerpo. A todo el camino de la inspiración y a todo el camino de la expiración.

Pudiendo usar la respiración para anclarse en el momento presente . Y si la mente se distrae, la única tarea es llevarla de nuevo de forma amable y de forma suave, a la respiración.

Y ahora en el tercer paso de este espacio de respiración, ampliando el campo de la consciencia para que además de las sensaciones de la respiración, se incluyan también las sensaciones del cuerpo como un todo, como una unidad. La postura, la expresión facial. ¿Cómo se siente todo el cuerpo?

Percibiendo si se puede ser consciente de alguna sensación de incomodidad, tensión o resistencia. Experimentando con la respiración al inspirar y al espirar hacia esa parte del cuerpo. Y quizás sintiendo cómo se afloja y se suelta con cada expiración.

Y ahora de la mejor manera posible, abriendo los ojos y llevando esta consciencia expandida y espaciosa, al siguiente momento del día.

Una campanada marca el final de la práctica.

Ahora puedes dedicar unos momentos a reflexionar, indagar y compartir cómo ha sido tu experiencia durante esta práctica.

Aquí tienes los enlaces para escuchar el Espacio de Respiración Regular.

Youtube: [https://youtu.be/K1W\\_l4I43\\_c](https://youtu.be/K1W_l4I43_c)

Spotify:

<https://open.spotify.com/episode/5W65I61rzFUorfr52hDUCU?si=ca468161447f4b6b>

Los enlaces al resto de plataformas los encontrarás aquí:

<https://hectorencuentra.com/2020/11/28/herramientas/>

## Capítulo 12

### **11. Fomentar la Resiliencia**

La práctica para Fomentar la Resiliencia es una práctica de 30 minutos de duración.

Recomiendo realizarla sentado.

La resiliencia se define como la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador, un estado o situación adversos. La práctica de Mindfulness nos permite trabajar y fomentar la resiliencia en cada uno de nosotros. Esta práctica pone foco en cómo respondemos a la adversidad y su práctica fomenta esta habilidad.

Acompaño la práctica con un poema titulado "No te rindas" cuyo autor es anónimo, pero que erróneamente se atribuye al poeta uruguayo Mario Benedetti.

Tres campanadas marcan el inicio de la práctica.

Adoptando una posición sentada y cómoda, ya sea en una silla con respaldo recto, en una superficie blanda en el suelo, en un cojín o en una banqueta baja. Si es en una silla, es muy conveniente alejarse del respaldo, de modo que la columna se sostenga sola, no cruzar las piernas y enraizar las plantas de los pies en el suelo, preferiblemente sin calzado. Si es en el suelo, es práctico que las rodillas permanezcan en contacto con el suelo. Eligiendo un cojín o una silla cuya altura permita adoptar una postura cómoda y firme, Independientemente de la postura, procurando que las rodillas queden más bajas que las caderas.

Permitiendo que la espalda adopte una postura erguida, digna y cómoda.

Luego cerrando suavemente los ojos o manteniendo la mirada baja, fijándola en un punto indeterminado a un metro o metro y medio de distancia.

Dirigiendo ahora la consciencia a las sensaciones físicas de las zonas de contacto y presión, en las que el cuerpo conecta con el suelo o con el lugar en que se está sentado. Dedicando unos minutos a explorar estas sensaciones.

Y al sentirse preparado, preparada, llevando el foco de atención a las sensaciones físicas procedentes de la respiración, mientras el aire entra y sale del cuerpo.

Empezando por encontrar el lugar del cuerpo en el que la respiración resulte más evidente, más nítida. Prestando atención a las pautas cambiantes de las sensaciones que procedan de esta zona del cuerpo.

Y esto puede significar para algunas personas el sentir la respiración en las fosas nasales, notando el roce del aire entrando en el cuerpo y notando el roce del aire, en las fosas nasales, cuando abandona el cuerpo.

O puede significar percibir el ascenso y el descenso del pecho que acompaña a la respiración.

O quizás la expansión y la contracción del abdomen al inspirar y al espirar.

Dejando descansar la atención en esa parte del cuerpo en que mejor sea posible sentir la respiración. Siendo consciente de la respiración mientras ocurre. Prestando toda la atención al recorrido, seguido por el aire al entrar en el cuerpo durante la inspiración, y al recorrido seguido por el aire al abandonarlo, durante la espiración.

Recordando que no hay ninguna necesidad en esta práctica ni en ninguna otra, de respirar de un modo determinado. Ni utilizar la respiración para llegar a algún lugar. Se trata simplemente de concentrar la atención, de la mejor manera posible, sintiendo la respiración de un momento al siguiente.

Y quizás mientras se está aquí sentado, sentada, hay momentos en los que se advierte que la mente se ha ido a otro lugar. Quizá arrastrada por pensamientos, o por emociones, o por sensaciones perturbadoras procedentes de cualquier otra parte del cuerpo. En ese caso, simplemente es necesario darse cuenta de ello, del mejor modo posible. Tal vez diciendo: "Vaya, la atención ya no está en la respiración" y notando que la ha atrapado. Y después, ante esta adversidad sencillamente, dirigiendo amablemente la atención, sin juicio ni reproche, a las sensaciones de la respiración. Empezando de nuevo.

Permitiendo luego, al sentirse razonablemente asentado en la consciencia de la respiración, que la consciencia se expanda hasta llegar a incluir las sensaciones físicas de todo el cuerpo. Mientras en el fondo se sigue consciente de los movimientos asociados a la respiración, cambiando el foco principal y cobrando consciencia de la sensación del cuerpo como una totalidad, y de las pautas cambiantes de las sensaciones procedentes de todo el cuerpo. De ese modo, es posible conectar con una sensación del movimiento de la respiración por todo el cuerpo, como si todo él estuviese respirando.

Tarde o temprano, la mente se verá perturbada del enfoque en las sensaciones físicas de todo el cuerpo y se centrará en pensamientos, planes, ensoñaciones o preocupaciones, yendo a la deriva de un lado a otro. Y esto está bien, porque eso es precisamente lo que hace la mente. No hay que considerarlo un error ni un fracaso. Al advertir que la consciencia ya no está en la respiración, ante esta adversidad, amablemente se dan las gracias, porque "al haberse dado cuenta, se tiene la posibilidad de volver a ser nuevamente consciente de la experiencia". Reconociendo brevemente dónde ha ido («Ah, está pensando en.....») y llevándola de nuevo amablemente, a concentrarse en las sensaciones físicas, empezando de nuevo, una y otra vez.

Dirigiendo ahora la atención a la mente, trayendo en este momento a la mente la imagen de uno mismo, de una misma, ante una situación adversa, perturbadora. No tiene que ser excesiva, quizás una situación de 3 sobre 10 en su grado de perturbación. Y sintiendo lo que es estar en presencia de uno mismo, de una misma, en esta situación. Reconociendo la vulnerabilidad que hay en uno mismo ante esta situación, sujeto al sufrimiento, a la tristeza, al dolor. Y si en este momento ninguna situación adversa llega a la mente, está bien, quizá se pueda usar la propia perturbación de no hallar una situación adversa en la mente en este momento, como foco a la hora de realizar esta práctica.

Preguntándose y explorando en este momento:

¿Qué pensamientos atraviesan la mente? En la medida de lo posible, reconociendo los pensamientos como acontecimientos mentales. Poniéndolos en palabras, verbalizándolos.

¿Y qué sentimientos hay ahí? Conectando con cualquier sensación desagradable o no. O con cualquier indicio de malestar emocional o no. Reconociendo la presencia de emociones.

¿Y qué sensaciones corporales hay? Revisando rápidamente el cuerpo, advirtiendo cualquier sensación de tensión o de relajación o cualquier otra sensación.

Y al sentirse preparada, preparado, tomando consciencia de lo que ahora mismo sucede, y reconociendo como se desea superar la adversidad y ser feliz. Y en este camino de Resiliencia escuchando y permitiendo que afloren los pensamientos, emociones y sensaciones corporales que estos versos traigan a la mente.

No te rindas  
No te rindas, aún estás a tiempo  
de alcanzar y comenzar de nuevo,  
aceptar tus sombras, enterrar tus miedos,

liberar el lastre, retomar el vuelo.

No te rindas que la vida es eso,  
continuar el viaje,  
perseguir tus sueños,  
destrabar el tiempo,  
correr los escombros y destapar el cielo.

No te rindas, por favor no cedas,  
aunque el frío queme,  
aunque el miedo muerda,  
aunque el sol se esconda y se calle el viento,  
aún hay fuego en tu alma,  
aún hay vida en tus sueños,  
porque la vida es tuya y tuyo también el deseo,  
porque lo has querido y porque te quiero.

Porque existe el vino y el amor es cierto,  
porque no hay heridas que no cure el tiempo,  
abrir las puertas quitar los cerrojos,  
abandonar las murallas que te protegieron.

Vivir la vida y aceptar el reto,  
recuperar la risa, ensayar el canto,  
bajar la guardia y extender las manos,  
desplegar las alas e intentar de nuevo,  
celebrar la vida y retomar los cielos,

No te rindas por favor no cedas,  
aunque el frío queme,  
aunque el miedo muerda,  
aunque el sol se ponga y se calle el viento,  
aún hay fuego en tu alma,

aún hay vida en tus sueños,  
porque cada día es un comienzo,  
porque esta es la hora y el mejor momento,  
porque no estás sola,  
porque yo te quiero.

Dejando que pase lo que tenga que pasar ahora, en este momento,  
abriéndose a lo que venga.

Y a continuación, al sentirse preparado, preparada, llevando ahora la  
consciencia a las pautas cambiantes de las sensaciones físicas  
procedentes de la respiración, mientras el aire entra y sale del cuerpo. En

las fosas nasales, el pecho o el abdomen.

Inspirando y expirando.

Y en los momentos finales de esta práctica dando cuenta del papel activo que esta práctica desempeña en el propio bienestar. Proporcionando, simplemente, el tiempo suficiente para estar con la propia experiencia. Para abordarla del mejor modo posible, con una consciencia abierta y exenta de crítica. Fomentando la Resiliencia en cada momento.

Dejando ahora que el sonido de las campanas marque el final de este período de meditación formal. Y a continuación abriendo los ojos y realizando aquellos movimientos o estiramientos que el cuerpo solicite.

Tres campanadas marcan el final de la práctica.

Ahora puedes dedicar unos minutos a reflexionar, indagar y compartir cómo ha sido tu experiencia durante esta práctica.

Aquí tienes los enlaces para escuchar la Meditación con Dificultades.

Spotify:

[https://open.spotify.com/episode/39mSNRImZwxnSWibUvNjsG?si=GqX-qwS3RbucUEmc\\_wbUlw](https://open.spotify.com/episode/39mSNRImZwxnSWibUvNjsG?si=GqX-qwS3RbucUEmc_wbUlw)

Los enlaces al resto de plataformas los encontrarás aquí:

<https://hectorencuentra.com/2020/11/28/herramientas/>

## Capítulo 13

### **12. Honrando los Alimentos**

La práctica Honrando los Alimentos es una práctica que dura menos de 3 minutos.

Es una práctica orientada a ser realizada antes del consumo de alimentos, puede realizarse en cualquier situación y postura.

Este espacio nos recuerda antes del inicio de cualquier comida o antes de ingerir algún alimento, la conexión que tenemos cada uno de nosotros con aquello que vamos a comer. Nuestra conexión y también nuestra responsabilidad.

Para que ese alimento llegue hasta nuestra boca, podamos disfrutar de su sabor y de su imprescindible aporte nutricional para nuestra subsistencia, han debido sucederse millares de interconexiones durante su camino. No tan solo el esfuerzo del agricultor o del ganadero, del transportista y del dependiente. También el pienso o abono que permitieron crecer al alimento, su conexión con la tierra y con los minerales que allí se encuentran. La lluvia, el viento. El aire que respiró, el mar o río en el que bebió, nadó o en el que se alimentó el animal que consumimos. Las semillas y las plantas que dieron esas semillas, los padres y madres que engendraron, amamantaron y perpetuaron el ciclo de la vida en esta tierra que nos alimenta a todos.

Nuestra responsabilidad es asegurarnos que ese ciclo de vida continúe y permita seguir alimentándonos a todos en esta tierra, de forma sostenible, equilibrada y sin sufrimiento.

Aunque tanto en el audio como en esta transcripción se usa el sonido de una campana, en la realización de la práctica en el día a día no es necesario su uso.

Una campanada marca el inicio de la práctica.

Empezando la comida con estos 5 pensamientos en nuestra mente y corazón:

- 1) Estos alimentos son el regalo de todo el universo. De la tierra, del cielo, de los numerosos seres vivos que la habitan, de mucho trabajo intenso y cariñoso.
- 2) Comprometiéndose a comer con atención plena y gratitud, para

merecer recibirlos.

3) Reconociendo y transformando las formaciones mentales malsanas que se experimentan en la vida, en especial la avaricia. Aprendiendo a comer con moderación.

4) Manteniendo viva la compasión, comiendo de forma responsable, reduciendo el sufrimiento de los seres vivos, preservando el planeta y revirtiendo el proceso del calentamiento global.

5) Aceptando estos alimentos para nutrir y reforzar la hermandad, la fraternidad de los hombres y de las mujeres de la comunidad. Alentando el ideal de servir a todos los seres vivos.

Una campanada marca el final de la práctica.

Ahora puedes dedicar unos minutos, al inicio de la comida, a reflexionar, indagar y compartir cómo ha sido tu experiencia durante esta práctica.

En la actualidad esta práctica aún no está disponible en formato podcast.

## Capítulo 14

### **13. Transformar la Ira**

La práctica de la Meditación para Transformar la Ira es una práctica de 30 minutos.

Recomiendo realizarla sentada.

En esta practica de Mindfulness se pone foco en transformar los sentimientos de ira que todos y todas albergamos mas veces de las que nos gustaría. Sobre todo cuando emerge en un sentido destructivo, hacia los demás, y hacia nosotros mismos. Durante esta práctica trabajaremos 5 pasos que nos permitirán relacionarnos con la ira de una forma diferente, para transformarla así finalmente en una palanca a la acción compasiva.

Tres campanadas marcan el inicio de la práctica.

Adoptando una posición sentada y cómoda, ya sea en una silla con respaldo recto o en una superficie blanda en el suelo, en un cojín o en una banqueta baja.

Si es en una silla, permitiendo que la espalda adopte una postura erguida, digna y cómoda, apoyando la planta de los pies en el suelo, sin cruzar las piernas. Es muy conveniente alejarse del respaldo, de modo que la columna se sostenga sola. Si es en el suelo, es práctico que las rodillas permanezcan en contacto con el suelo. Eligiendo un cojín o una silla cuya altura permita adoptar una postura cómoda y firme, Independientemente, sin embargo, de la postura, procurando que las rodillas queden más bajas que las caderas.

A continuación cerrando suavemente los ojos, o manteniendo la mirada fija en un punto indeterminado del suelo a metro, metro y medio, de distancia.

Dirigiendo ahora la consciencia a las sensaciones físicas de las zonas de contacto y presión en las que el cuerpo conecta con el suelo o con el lugar en el que se está sentado. Dedicando uno o dos minutos a explorar esas sensaciones.

Y cuando se esté preparado o preparada, dirigiendo ahora la consciencia a las pautas cambiantes de las sensaciones físicas procedentes de la respiración, mientras el aire entra y sale del cuerpo.

No es necesario controlar, en modo alguno, la respiración. Dejando simplemente que la respiración siga su curso natural. Y llevando también,

en la medida de lo posible, esa misma actitud permisiva hacia el resto de la experiencia. No hay nada que corregir, ni tampoco nada que alcanzar, ningún estado especial. Permaneciendo simplemente con la experiencia que se suceda, del mejor modo posible, sin necesidad de hacer nada más.

Tarde o temprano, la mente se distraerá del enfoque en la respiración y se centrará en pensamientos, planes, ensoñaciones. Yendo a la deriva de un lado a otro. Eso está muy bien, porque eso es precisamente lo que hace la mente. No hay que considerarlo un error ni un fracaso. Cuando se advierte que la consciencia ya no está en la respiración se da amablemente las gracias, porque "al haberse dado cuenta, se tiene la posibilidad de volver a ser nuevamente consciente de la experiencia". Reconociendo brevemente dónde ha ido («Ah, estaba pensando») y llevándola luego, amablemente, a concentrarse de nuevo en las sensaciones físicas cambiantes de la respiración. Renovando la intención de prestar una atención continua a la inspiración y a la espiración, sin importar lo que se encuentre.

Permitiendo luego, al estar razonablemente asentado, asentada, en la consciencia de la respiración, que la consciencia se expanda hasta llegar a incluir las sensaciones físicas de todo el cuerpo. Mientras se sigue consciente, en el fondo, de los movimientos asociados a la respiración, cambiando el foco principal y cobrando consciencia de la sensación del cuerpo como una totalidad. De las pautas cambiantes de sensaciones procedentes de todo el cuerpo. De ese modo, es posible conectar con una sensación del movimiento de la respiración por todo el cuerpo, como si todo el cuerpo estuviese respirando.

La ira es un sentimiento desagradable. Es como una llama ardiente que abrasa el autocontrol y que provoca hacer y decir cosas de las que luego uno se arrepiente. Es fácil suponer que quien está preso de la ira está viviendo un auténtico infierno. La ira y el odio son los materiales de los que está hecho el dolor. Una mente sin ira es una mente fresca, sana, despejada. La ausencia de la ira es la base de la auténtica felicidad, el fundamento del amor y de la generosidad.

Buscando en estos momentos un pensamiento, una situación de ira con la que trabajar en la mesa de trabajo de la mente, y trayéndolo aquí.

El primer paso para trabajar con la Ira consiste en reconocerla en cuanto aparece. El agente de este proceso es la consciencia. El primer paso es poner en funcionamiento la consciencia, observar la ira y reconocerla como tal. Notando cómo la ira brota del interior. Pero también la consciencia radica ahí. Ambos están presentes y no se enfrentan, uno cuida del otro.

El segundo paso es asumir que la ira y nuestro ser es uno. Es negativo decir: «Márchate, ira. No me gustas. No formas parte de mí.» Es mucho más efectivo decir: «Hola, ira, ¿qué tal estás?» Y luego pudiendo invitar a los dos aspectos de uno mismo, a la ira y a la consciencia, a darse la mano como amigos y a ser uno.

El tercer paso está en mitigar los sentimientos. En cuanto la consciencia se hace cargo de la ira empieza a tranquilizarla. «Inspirar tranquiliza la actividad del cuerpo y la mente.» Con el simple hecho de poner la consciencia al lado de la ira, ya se tranquilizan los sentimientos de ira que se puedan albergar, como una madre que cuida tiernamente de su hijo que llora.

Encarnando el siguiente poema:

Inspiro y sé que la ira está en mí.  
Espiro y sé que soy la ira.  
Inspiro y sé que la ira es desagradable.  
Espiro y sé que este sentimiento pasará.  
Inspiro y me tranquilizo.  
Espiro y sé que soy lo suficientemente fuerte como para cuidar de mi ira.

El cuarto paso consiste en liberar los sentimientos, en dejarlos fluir. Al calmar cuerpo y mente, incluso a pesar de la Ira, se puede estar bien. Sabiendo que la ira no conseguirá desarrollarse en un medio de amor y compasión. Cuando aparezca esta certeza, se es capaz de cuidar de la ira y reducirla rápidamente. Transformándola en un sentimiento mucho más suave y menos desagradable. Ahora ya es posible sonreír a la ira y dejar que fluya, pero sin cantar victoria todavía. Tranquilizarse y liberar los sentimientos no son más que medicinas para algunos síntomas. Ahora se tiene la oportunidad de profundizar en la transformación del origen de la Ira.

El quinto paso es mirar con mayor profundidad. Incluso si la sensación de Ira ha desaparecido, observándola con mayor atención para ver qué es lo que va mal. Aprovechando ahora para ver qué es lo que ocurre. Observándola se puede ver cómo ayudarla, como transformarla. Advirtiéndola, por ejemplo, que responde a distintos motivos, internos y externos a uno mismo. Quizás encontrando algo en el entorno que no anda bien y pudiendo corregirlo. Cuidando de la situación y aportándole la ternura necesaria para sentirse bien.

Observando a la ira, es posible saber cuáles son los factores que deben cambiar y qué se debe hacer para transformarla y ser libre.

Observando la ira es posible hacerse preguntas como:

¿Por qué me siento mal cuando él dice estas cosas? ¿Por qué le digo yo esto? ¿Por qué pienso en mi hermano cada vez que me ocurre una situación concreta? ¿Por qué no me gusta el personaje de esta película? ¿Qué hay en mí que me resulta irascible?

Dedicando ahora los últimos minutos de esta práctica a dirigir de nuevo la atención a la respiración. Conectando con todas y cada una de las sensaciones que acompañan a la inspiración y a la espiración. Y cultivando, mientras se sigue sentado y respirando, esta sensación de consciencia instante tras instante. Recordando que, en cualquier momento, es posible conectar con la respiración y la consciencia de aceptarse tal como se es. Sintiendo así anclado, experimentando una sensación de equilibrio.

Y en los momentos finales de esta práctica dándose cuenta del papel activo que esta práctica desempeña en el propio bienestar. Proporcionando simplemente el tiempo suficiente para estar con la experiencia. Para abordarla del mejor modo posible, con una consciencia abierta y exenta de crítica.

Y con el sonido de las campanas, realizando los movimientos estiramientos que el cuerpo pida para sentirse bien, y abriendo los ojos.

Tres campanadas marcan el final de la práctica.

Ahora puedes dedicar unos minutos a reflexionar, indagar y compartir cómo ha sido tu experiencia durante esta práctica.

En la actualidad esta práctica aún no está disponible en formato podcast.

## Capítulo 15

### **14. Meditación de la Montaña**

La práctica de la Meditación de la Montaña es una práctica de 45 minutos.

Recomiendo realizarla sentada.

Con esta práctica de mindfulness trabajamos la resiliencia, la estabilidad mental, la adaptabilidad al cambio y la consciencia del paso del tiempo. Esta meditación nos permite darnos cuenta de nuestra fuerza y estabilidad interior. Cual montañas ante el paso del tiempo.

Tres campanadas marcan el inicio de la práctica.

Adoptando una posición sentada y cómoda, ya sea en una silla con respaldo recto o en una superficie blanda en el suelo, en un cojín o en una banqueta baja.

Si es en una silla, permitiendo que la espalda adopte una postura erguida, digna y cómoda, apoyando la planta de los pies en el suelo, sin cruzar las piernas. Es muy conveniente alejarse del respaldo, de modo que la columna se sostenga sola. Si es en el suelo, es práctico que las rodillas permanezcan en contacto con el suelo. Eligiendo un cojín o una silla cuya altura permita adoptar una postura cómoda y firme. Independientemente de la postura, procurando que las rodillas queden más bajas que las caderas.

A continuación cerrando suavemente los ojos, o manteniendo la mirada fija en un punto indeterminado del suelo a metro, metro y medio, de distancia.

Dirigiendo ahora la consciencia a las sensaciones físicas de las zonas de contacto y presión en las que el cuerpo conecta con el suelo o con el lugar en el que se está sentado. Dedicando uno o dos minutos a explorar esas sensaciones.

Y cuando se esté preparado o preparada, dirigiendo ahora la consciencia a las pautas cambiantes de las sensaciones físicas procedentes de la respiración, mientras el aire entra y sale del cuerpo.

No es necesario controlar, en modo alguno, la respiración. Dejando simplemente que la respiración siga su curso natural. Y llevando también, en la medida de lo posible, esa misma actitud permisiva hacia el resto de la experiencia. No hay nada que corregir, ni tampoco nada que alcanzar, ningún estado especial. Permaneciendo simplemente con la experiencia que se suceda, del mejor modo posible, sin necesidad de hacer nada más.

Tarde o temprano, la mente se distraerá del enfoque en la respiración y se centrará en pensamientos, planes, ensoñaciones. Yendo a la deriva de un lado a otro. Eso está muy bien, porque esto es precisamente lo que hace la mente. No hay que considerarlo un error ni un fracaso. Cuando se advierte que la consciencia ya no está en la respiración hay que dar amablemente las gracias, porque "al haberse dado cuenta, se tiene la posibilidad de volver a ser nuevamente consciente de la experiencia". Reconociendo brevemente dónde ha ido («Ah, estaba pensando») y llevándola luego amablemente a concentrarse de nuevo en las sensaciones físicas cambiantes de la respiración, renovando la intención de prestar una atención continua a la inspiración y a la espiración, sin importar lo que se encuentre.

Permitiendo luego, al estar razonablemente asentado, asentada, en la consciencia de la respiración, que la consciencia se expanda hasta llegar a incluir las sensaciones físicas de todo el cuerpo. Mientras se sigue consciente, en el fondo, de los movimientos asociados a la respiración, cambiando el foco principal y cobrando consciencia de la sensación del cuerpo como una totalidad. De las pautas cambiantes de sensaciones procedentes de todo el cuerpo. De ese modo, es posible conectar con una sensación del movimiento de la respiración por todo el cuerpo, como si todo el cuerpo estuviese respirando.

Trayendo ahora a la mesa de trabajo de la mente, la imagen de una montaña. Tal vez de una montaña conocida, que se haya visitado en algún momento de la vida, que se haya visto en alguna fotografía, en algún cuadro, en alguna película. O tal vez una montaña imaginaria, ideada aquí y ahora, dándole forma en este momento.

Focalizando la atención en la imagen de esa montaña propia. ¿Cómo es esa montaña?, ¿cómo es de alta?, ¿tiene pendientes suaves, escarpadas? ¿Su cima es puntiaguda, redondeada? ¿Tiene nieve? ¿o tal vez esa montaña es un volcán?

Visualizando esa montaña desde lejos, rodeando la montaña para darle forma por todas sus vertientes. Viendo la existencia o no de glaciares, de ríos, de torrentes, de cuevas. Observando las rocas y la vegetación que ocupa sus laderas, los bosques, los árboles, las plantas, los prados. Visualizando la vida que habita la montaña, los animales, los pájaros, los insectos.

Y ahora al sentirse preparado o preparada, visualizando la montaña más cerca y más cerca, descubriendo una grieta, una cueva en su ladera por la que introducirse en el interior de la montaña. Explorando su interior. Sus cavernas, sus galerías, las estalactitas, los ríos subterráneos. Hasta llegar a una gran sala en el corazón de la montaña. Visualizando todos los

detalles de esa gran sala que es el centro de la montaña.

Y una vez sentado o sentada en el interior de la montaña, en su centro, fusionando la consciencia con la montaña, sintiendo como al respirar el cuerpo, la montaña también respira. Siendo uno con la montaña, ampliando la consciencia a la totalidad de la montaña, sintiéndose uno con la montaña. Sentado en el corazón de la montaña, siendo ahora la montaña.

Una montaña grande y sólida, que lleva en este lugar mucho, mucho tiempo. Por supuesto, al igual que todas las cosas, la montaña también cambia, pero cambia muy despacio, según el reloj geológico.

La imagen de una montaña es elevadora. Sintiendo ahora la consciencia elevada, sintiendo su firmeza, su estabilidad, enraizada en el suelo y elevándose hasta lo más alto del cuerpo.

Siendo uno mismo la montaña. Visualizando que las vertientes escarpadas tal vez sean los hombros, los brazos. Que las suaves laderas son las piernas. Que tal vez los ríos se precipitan por la espalda en cascadas, los seres vivos habitan sobre la piel. Observando la vegetación en unas zonas y las praderas en otras. Observando atentamente todos los detalles siendo la montaña, sin cambiar nada, sin reaccionar a ella, sólo sintiendo la montaña.

Todo el cuerpo, majestuoso y magnífico, como una montaña. Ahí está inmóvil, firme, equilibrado.

Con el sol los colores de la montaña cambian, se hacen mas intensos, brillantes y también aparecen sombras. Por la noche el cielo se llena de estrellas y recibe el reflejo de la luna. La montaña no se inmuta. A la montaña no le afecta el ciclo del sol y la luna, del día y la noche.

En este momento, es primavera. Hay vida por doquier. Cuando llega la primavera los ríos recuperan el caudal de las aguas, los cantos de los pájaros se escuchan en el ambiente. La montaña observa esos cambios sin alterarse. Todos los árboles visten hojas nuevas, las flores están en todo su esplendor y los insectos se mueven por todas partes. Los animales están cuidando de sus retoños y los pájaros han vuelto de sus migraciones.

Cada día es distinto. Unos días está nublado, hace fresco y llueve. Otros luce el sol y la temperatura es cálida. Al amanecer y al anochecer sigue la montaña aquí plantada, experimentando la vida que bulle por doquier.

Paulatinamente los días se hacen mas largos y las noches mas cortas. Cada día es distinto, permaneciendo aquí sólido y tranquilo, sólida y tranquila, cual montaña. Experimentando todos los cambios en y

alrededor. Notando que se siente al ser una montaña en primavera.

Y al expirar dejando que la primavera se valla y al inspirar trayendo el verano a la montaña.

En verano la vegetación se seca y la temperatura aumenta. El sol se hace mas intenso y en la noche la brisa suaviza la temperatura. La montaña observa todos estos cambios, no se inmuta, se mantiene firme y estable.

Los días siguen siendo muy largos y hay luz hasta muy tarde. A veces hace bastante calor, y los animales buscan la sombra. Hay insectos por todas partes, arrastrándose y revoloteando. Los animales jóvenes se aventuran fuera de la madriguera. El aire está con frecuencia bastante tranquilo y el sol brilla. A veces atruenan violentas tormentas, caen rayos y llueve torrencialmente. Unas veces los riachuelos se desbordan y bajan apresurados por las laderas, otras están casi secos.

Toda esta actividad se despliega mientras la montaña permanece aquí plantada. Completamente sólida, observándolo todo. Conforme pasa el tiempo, se aprecia cómo los días, se van haciendo paulatinamente más cortos, aunque sigue haciendo calor.

Siendo la montaña que soy, permaneciendo firme y estable, absorbiéndolo todo. Dejando unos instantes para experimentar el verano.

Y al sentirse preparado, preparada, con la siguiente expiración, dejando ir el verano, y al inspirar llegando el otoño.

En otoño los colores cambian al rojo y al amarillo. El viento va arrancando las hojas de los árboles una a una. Hasta la ultima hoja que permanece prendida y sola. La montaña no se inmuta.

El sol se pone ahora bastante antes y las noches empiezan a ser más frescas. Observando como las hojas están empezando a cambiar de color y los animales preparándose para el invierno. Las aves están empezando a migrar. Cada día es distinto, unos días luce el sol y hace buena temperatura, pero otros se nota ya el frío. Las hojas siguen cambiando, volviéndose de un color brillante. Unas veces llueve suavemente, otras hay tormentas.

Los días siguen siendo cada vez mas cortos hasta que finalmente anochece muy pronto, y las noches empiezan a ser realmente frías. Observando en la montaña que muchos de los árboles se han despojado de sus hojas y que el color de las plantas ha cambiado de verde a marrón.

Mientras todo se transforma en y alrededor, siendo una montaña, todo es relativamente tranquilo, una montaña es inmutable. Sintiendo en estos

momentos que es ser una montaña y que es estar con el otoño.

Y al sentirse preparado, preparada, con la siguiente expiración, dejando ir el otoño, y al inspirar llegando el invierno.

En invierno aparecen la nieve, el hielo, la lluvia fría o quizás la niebla. Se suceden días mas oscuros y brumosos, otros mas brillantes y claros. La montaña permanece inmóvil.

Han caído las primeras nieves. Todo se ha transformado. Los riachuelos se han helado todo está cubierto de blanco. Sólo ocasionalmente se ven animales, a lo sumo se ven sus huellas. Hay pocas aves en derredor y los insectos parecen haber desaparecido.

Unos días son cálidos y soleados; otros son muy fríos. Hay fuertes tormentas, con nieve cegadora y viento cortante. Siendo una montaña es posible seguir sentado, sentada, sólidamente, sin miedo, absorbiéndolo todo.

Cuando amanece y anochece, se notan los días mas largos. Algunos días hace suficiente calor para que la nieve empiece a derretirse, y para que por los arroyos empiece a correr el agua. Pero otros días todo vuelve a estar helado. Al final hay más días cálidos que fríos y se empieza a ver el suelo despejado del manto de nieve que lo cubría.

Se observan los primeros brotes en los arbustos más jóvenes y se siente que la primavera ya está más próxima.

Tratando ahora de sentir el invierno.

Los ciclos de la montaña también están en los ciclos de los seres vivos, en los ciclos de la vida humana.

La montaña no se inmuta, está firme y estable ante los cambios que se van sucediendo en el ciclo de la vida. La montaña permanece inalterable. Sea un día oscuro, sea un día tormentoso o incluso desapacible. Sea un día claro, brillante o cálido. La montaña no se inmuta, sabe que todo cambia que todo sigue, que desde siempre, todo son ciclos.

Observando la montaña, siendo una montaña, aceptando como somos, como estamos en cada momento. Observando los cambios sin reaccionar a ellos.

Siendo una montaña, se desarrolla la paciencia, se crece en ecuanimidad.

Permaneciendo aquí sentado, sentada, en silencio. Siendo lo que se es, igual que las montañas, inamovibles a los cambios del día y la noche. A

los cambios climáticos y estacionales.

Las montañas siempre están asentadas en la tierra, enraizadas en ella, siempre quietas y firmes.

Es hermoso ser lo que se es, de cerca o de lejos, cubierta de nieve o de prados verdes. Empapada por la lluvia o envuelta en nubes.

La imagen de la montaña contribuye a sentir fuerza y estabilidad en uno mismo. Recordando que se pueden contemplar los cambios en la mente, como si fuesen cambios "meteorológicos" interiores.

Recordando que, como la montaña, se puede permanecer estable y equilibrado, equilibrada, frente a las tormentas de la mente y del cuerpo.

La imagen de la montaña proporciona un ancla durante la práctica de la meditación y permite hacer incrementar la calma y el enraizamiento.

La imagen de la montaña proporciona un ancla durante la vida diaria, y permite hacer incrementar la calma ante las dificultades y el paso del tiempo.

¿Cómo te sientes en este momento?

¿Cuál es tu clima interno, en que estación está tu vida en este momento?

¿Hay ahora un renacer como en la primavera, de proyectos o de ilusiones?

¿O es una época de retiro interior, de reflexión de búsqueda de intimidad o aislamiento como en invierno?.

¿O quizás es el momento de sembrar para recoger la cosecha mas adelante en verano?.

¿O simplemente hay una mezcla de todo ello?

Dedicando ahora los últimos minutos de esta práctica a dirigir de nuevo la atención a la respiración. Conectando con todas y cada una de las sensaciones que acompañen a la inspiración y a la espiración. Y cultivando, mientras se sigue sentado y respirando, esta sensación de consciencia instante tras instante, recordando que, en cualquier momento, es posible conectar con la respiración y la consciencia de aceptarse tal como se es, y así sentirse anclado, experimentando una sensación de equilibrio.

Y con el sonido de la campana, realizando los movimientos estiramientos que el cuerpo pida para sentirse bien y abriendo los ojos.

Tres campanadas marcan el final de la práctica.

Ahora puedes dedicar unos minutos a reflexionar, indagar y compartir las

sensaciones experimentadas durante esta práctica.

En la actualidad esta práctica aún no está disponible en formato podcast.

## Capítulo 16

### **15. Consciencia Motivación Sexual**

La práctica Consciencia Motivación Sexual es una práctica de 35 minutos.

Recomiendo realizarla sentada o tumbada.

Esta práctica de mindfulness está pensada para trabajar conscientemente las motivaciones de nuestro comportamiento sexual. Esta meditación se plantea como una indagación que permita interiorizar los pensamientos y emociones que ocurren en la mente, y que tienen un impacto directo en la expresión de nuestras relaciones sexuales.

Durante la meditación se va a trabajar con las experiencias sexuales vividas. Desaconsejo realizar esta práctica a todas aquellas personas que hayan vivido experiencias traumáticas de carácter sexual, a no ser que se realice bajo supervisión terapéutica.

Tres campanadas marcan el inicio de la práctica.

Adoptando una posición sentada y cómoda, ya sea en una silla con respaldo recto o en una superficie blanda en el suelo, en un cojín o en una banqueta baja.

Si es en una silla, permitiendo que la espalda adopte una postura erguida, digna y cómoda, apoyando la planta de los pies en el suelo, sin cruzar las piernas. Es muy conveniente alejarse del respaldo, de modo que la columna se sostenga sola. Si es en el suelo, es práctico que las rodillas permanezcan en contacto con el suelo. Eligiendo un cojín o una silla cuya altura permita adoptar una postura cómoda y firme, Independientemente de la postura, procurando que las rodillas queden más bajas que las caderas.

A continuación cerrando suavemente los ojos, o manteniendo la mirada fija en un punto indeterminado del suelo, a metro o metro y medio de distancia.

Dirigiendo ahora la consciencia a las sensaciones físicas de las zonas de contacto y presión en las que el cuerpo conecta con el suelo o con el lugar en el que se esté sentada. Dedicando uno o dos minutos a explorar esas sensaciones.

Y cuando se esté preparado o preparada, dirigiendo ahora la consciencia a las pautas cambiantes de las sensaciones físicas procedentes de la

respiración, mientras el aire entra y sale del cuerpo.

No es necesario controlar, en modo alguno, la respiración. Dejando simplemente que la respiración siga su curso natural. Y llevando también, en la medida de lo posible, esa misma actitud permisiva hacia el resto de la experiencia. No hay nada que corregir, ni tampoco nada que alcanzar, ningún estado en especial. Permaneciendo simplemente con la experiencia que se suceda, del mejor modo posible, sin necesidad de hacer nada más.

Tarde o temprano, la mente se distraerá del enfoque en la respiración y se centrará en pensamientos, planes, ensoñaciones. Yendo a la deriva de un lado a otro. Eso está muy bien, porque esto es precisamente lo que hace la mente. No hay que considerarlo un error ni un fracaso. Cuando se advierta que la consciencia ya no está en la respiración hay que dar amablemente las gracias, porque "al haberse dado cuenta, se tiene la posibilidad de volver a ser nuevamente consciente de la experiencia". Reconociendo brevemente dónde ha ido («Ah, estaba pensando») y llevándola luego amablemente a concentrarse de nuevo en las sensaciones físicas cambiantes de la respiración, renovando la intención de prestar una atención continua a la inspiración y a la espiración, sin importar lo que se encuentre.

Permitiendo luego, al estar razonablemente asentado, asentada, en la consciencia de la respiración, que la consciencia se expanda hasta llegar a incluir las sensaciones físicas de todo el cuerpo. Mientras se sigue consciente, en el fondo, de los movimientos asociados a la respiración, cambiando el foco principal y cobrando consciencia de la sensación del cuerpo como una totalidad. De las pautas cambiantes de sensaciones procedentes de todo el cuerpo. De ese modo, es posible conectar con una sensación del movimiento de la respiración por todo el cuerpo, como si todo el cuerpo estuviese respirando.

Trayendo ahora, al sentirse preparada, preparado, a la mesa de trabajo de la mente los pensamientos asociados a las experiencias sexuales que se hayan tenido. Pensando en las experiencias sexuales en las que más se haya disfrutado, las que se recuerden como el mejor sexo que se haya experimentado y pensando también en las menos satisfactorias.

Dedicando unos momentos a ver cómo pasan esos pensamientos sexuales, cómo aparecen en nuestra mente, transitan por ella y acaban desapareciendo para ser sustituidos por un nuevo pensamiento. Observando con atención los detalles de esos pensamientos. Los rostros, las miradas, los olores, las caricias, el tacto, las sensaciones.

Pensando ahora en todas esas parejas sexuales que han venido a la mente, novias, novios, amigos, amigas, amantes y en cómo fueron las experiencias sexuales que se compartieron. Pensando en todas aquellas

experiencias que vengan a la mente, con la pareja actual o con otras parejas sexuales. De una sola noche, de pocas horas, en los encuentros breves, en los encuentros esporádicos, casuales, buscados...

Y mientras estos pensamientos recorren la mente, puede resultar útil en este momento con cada inspiración, el llevar el aire desde las fosas nasales recorriendo el cuerpo hacia la pelvis y depositarla en los órganos sexuales, y al expirar exhalando desde lo más profundo de tu sexo hacia el exterior. Incrementando así nuestra consciencia sobre esta parte del cuerpo tan importante para nuestro bienestar.

Siendo conscientes de los pensamientos de las experiencias sexuales vividas y, a la vez, de las sensaciones que aparezcan en los órganos sexuales al inspirar y al expirar desde esta zona del cuerpo.

Y viendo pasar los pensamientos de las experiencias sexuales vividas por la mesa de trabajo de la mente, intentando averiguar si existe algún patrón que las conecte. ¿Quién suele iniciar el contacto sexual? ¿quién es más pasivo receptivo, quien es más activa resolutiva? ¿esperas a que lo haga todo la otra persona? ¿llevas la iniciativa? ¿hay un control compartido? ¿De qué forma influye todo esto en la experiencia?

Pensando ahora en los motivos más profundos por los que se mantuvo cada una de esas experiencias sexuales que aparecen en la mente. ¿Existe alguna tendencia a practicar sexo para sentirte vivo? ¿para disfrutar del placer?, ¿de amar y ser amado?, ¿aparece la sensación de sentirse necesitado, especial e importante?. ¿Practicar sexo proporciona una mayor sensación de valía personal, de conquista o control? ¿La motivación de cada una de esas experiencias sexuales fue esporádica? ¿La experiencia fue diferente a las expectativas previas? ¿las sensaciones que aparecen son distintas si el sexo fue con la pareja durante la relación? ¿o con un amante?, ¿o sexo de una noche fuera de la relación?

Permitiendo que surjan todas las sensaciones, tal como son, sin intentar controlar nada. Sin pretender que sean de una manera u otra. Simplemente dejando que aparezcan, tomando consciencia de como son y dejando que sean sustituidas por otras sensaciones. Y en el caso de no aparecer ninguna sensación, también estará bien.

Recordando que en cualquier momento, si la intensidad de las sensaciones que evocan los pensamientos sexuales se vuelve perturbadora, simplemente volviendo al ancla de la respiración. Abandonando si es preciso, la respiración desde los órganos sexuales y llevando la consciencia a las sensaciones de la respiración en aquella parte del cuerpo donde más intensamente se perciba, ya sea en las fosas nasales, el pecho o el abdomen.

Siendo conscientes ahora de la existencia o no de patrones repetitivos en las experiencias sexuales que han surcado la mente. Percibiendo la relación entre las sensaciones de la experiencia sexual y las motivaciones que la originaron.

Empezando a advertir cuales son las sensaciones comunes, al analizar los patrones de comportamiento ante, durante y después de las experiencias sexuales.

¿Te sientes empoderada y alegre, o triste y crítica contigo misma?

Cuanto más consciente se pueda ser, más elecciones conscientes se podrán tomar ante las motivaciones sexuales y el comportamiento resultante. Es a través de esas elecciones que empieza el empoderamiento sexual. Sean cuales sean tus observaciones, recuerda que debes tratarte bien, con amabilidad y ternura.

Y a continuación, abandonando ahora la mesa de trabajo de la mente para llevar la consciencia a la respiración.

Dedicando ahora los últimos minutos de esta práctica a dirigir de nuevo la atención únicamente a la respiración a través de los órganos sexuales, Conectando con todas y cada una de las sensaciones que acompañen a la inspiración y a la espiración. Y cultivando, mientras se sigue sentado y respirando, esta sensación de consciencia instante tras instante, recordando que, en cualquier momento, es posible conectar con la respiración y la consciencia de aceptarse tal como se es, y así sentirse anclado, experimentando una sensación de equilibrio.

Y en los momentos finales de esta práctica dándose cuenta del papel activo que esta práctica desempeña en el propio bienestar. Proporcionando simplemente el tiempo suficiente para estar con la experiencia. Para abordarla del mejor modo posible, con una consciencia abierta y exenta de crítica.

Y con el sonido de la campana, realizando los movimientos estiramientos que el cuerpo pida para sentirse bien y abriendo los ojos.

Tres campanadas marcan el final de la práctica.

Ahora puedes dedicar unos minutos a reflexionar, indagar y compartir las sensaciones experimentadas durante esta práctica.

Aquí tienes los enlaces para escuchar Consciencia Motivación Sexual:

Youtube: <https://youtu.be/QqGrwnN5ZEs>

Spotify:

<https://open.spotify.com/episode/58oiILIIhh8AP3pgt9jorK?si=f8e1d107c50345a2>

Los enlaces al resto de plataformas los encontrarás aquí:  
<https://hectorencuentra.com/2020/11/28/herramientas/>