

Meditación simplemente respire

Comience sentado/a cómodamente, con la espalda erguida pero no rígida. Mantener la columna vertebral recta proporciona una sensación estable en el cuerpo, lo que a su vez le ayuda a estabilizar la mente. Le ayudará a mantenerse alerta, pero relajado/a.

Esta es una manera fácil de enderezar la columna vertebral:

- Inhale profundamente.
- Al terminar de inhalar, levante los hombros un poco.
- Luego, mientras exhale, haga movimientos circulares con los hombros, hacia atrás y hacia abajo.
- Luego, meta la barbilla ligeramente hacia adentro.
- Sienta la columna vertebral como un tronco de árbol, arraigado en la tierra y hacia arriba hasta el cielo.
- Guárdese de una sensación de rigidez—usted no es un soldado de madera. Siéntese de forma ligera y fácilmente, pero con una sensación de agudeza mental.

Darle a la mente algo en lo que enfocarse ayuda a desarrollar la concentración, la calma y una sensación de tranquilidad. En esta meditación, se estará concentrando en la respiración tranquilamente, pero con intensidad.

1. Comience con unos momentos de simplemente descansar en conciencia abierta en una posición vertical. Acomódese en el espacio en que se encuentra. Sienta el peso del cuerpo en el espacio. Si se siente cómodo/a, deje que los ojos se cierren poco a poco.
2. Ahora, mueva suavemente la atención al aliento. Respirar es un acto que todos hacemos las 24 horas, 7 días a la semana. La expansión y la contracción del abdomen y el pecho son partes de un ritmo universal. Todo en el universo tiene el mismo ritmo de expansión y contracción. Ponga su atención ligeramente en la respiración, como una mariposa en una flor.
3. Observe el movimiento del vientre hacia arriba y hacia abajo. Es posible que desee experimentar el inhalar como una ola que entra a la orilla, exhalando como la ola que vuelve al mar. No es necesario cambiar el patrón normal y natural de respiración.
4. Observe el movimiento de aire dentro y fuera del cuerpo.
5. Observe la temperatura del aire cuando entra y sale del cuerpo.
6. Observe el flujo de aire hacia el cuerpo, llenando los pulmones en toda dirección.
7. Sienta el momento de quietud entre la inhalación y la exhalación.
8. Puede mover suavemente la atención al peso del cuerpo en el espacio y cuando se sienta listo/a, abra los ojos en un parpadeo.