



**Paramita**

# Meditación guiada de mindfulness

## *Instrucciones*

*Link a la meditación:*

<https://www.paramita.org/meditacion/guiada/mindfulness>

Nos sentamos cómodos y adoptamos la postura que describimos lo mejor que podamos. De una manera muy relajada, muy natural. Y empezamos a respirar profundo y lento.

*(Sonido de crótales x 3)*

Respiramos profundo y lento aire puro y blanco que purifica y sana todo el cuerpo. Al exhalar soltamos en una nube gris todas las toxinas, todas las enfermedades, todo malestar.

Respiramos profundo y lento aire puro y blanco que relaja y tranquiliza todo el cuerpo. Al exhalar soltamos toda la tensión muscular, todo el estrés, toda la ansiedad.

Respiramos una vez más profundo y lento aire puro y blanco que ilumina y despierta la mente. Al exhalar soltamos todas las memorias del pasado, todas las expectativas sobre el futuro.

*(Silencio 30 segundos)*

Liberamos la mente de toda atadura, queda flotando como una burbuja en el mar. Permanecemos conscientes, viviendo el instante intensamente. Dejando que todo fluya a su propia voluntad.

*(Silencio 2 minutos)*

Nuestra conciencia flota en el mar de la mente. Memorias, ruidos, imágenes, surgen como olas en la superficie. Que crecen, rompen y se reintegran, se disuelven en el mar. Dejamos que vengan y se vayan las olas a su propia voluntad.

*(Silencio 5 minutos)*

Muy bien.

*(Sonido de crótalos)*

Respiramos profundo tres veces. La primera respiración tomamos conciencia del cuerpo, de la postura, del cojín.

*(Sonido de crótalos)*

Con la segunda respiración tomamos conciencia del ambiente que nos rodea, las personas que nos acompañan.

*(Sonido de crótalos)*

Y con la tercera exhalación lentamente abrimos los ojos. Integrando esta paz y atención al resto del día.

Muy bien.

*(Conclusión)*