



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 crótalos 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 consciencia 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 consciencia del cuerpo, de la postura, del cojín.

(Sonido de crótalos)

Con la segunda respiración tomamos consciencia 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)