



**Paramita**

## **Meditación guiada corta (10 minutos)**

### *Instrucciones*

*Link a la meditación:*

<https://www.paramita.org/meditacion/guiada/10-minutos-y-otra-de-3/>

*(Sonido de crótalos)*

Empezamos respirando profundo y lento respiraciones abdominales. Imaginando, sintiendo que el aire baja por el cuerpo, por las piernas hasta los pies.

Respiramos profundo y lento aire puro y blanco que relaja y tranquiliza todo el cuerpo. Y al exhalar también soltamos toda la tensión muscular, todo el estrés atrapado en el cuerpo.

También respiramos profundo para relajar la mente. Al inhalar imaginamos que nuestra mente se llena de luz, de claridad, de lucidez. Y al exhalar dejamos ir también todas las historias del pasado y todos los planes y preocupaciones plasmados en el futuro.

Liberamos a la mente de todo concepto. La dejamos libre en el presente, flotando como una burbuja en el mar. Tomamos ahora un tiempo para interiorizarnos. Nos fundimos con el cuerpo. Una sensación de bajar, descender desde la cabeza hasta llenar, ocupar el cuerpo por completo. Sin filtros, sin juicios. Nos dedicamos a percibir el cuerpo, desde lo más burdo a lo más sutil.

Nos llama la atención el peso del cuerpo sobre el cojín. Entramos en contacto con la piel, la temperatura del aire, la brisa del viento. Estamos cada vez más conscientes de la respiración. Tenemos cuidado de no

modificar la respiración, queremos simplemente presenciarla. Como un testigo silencioso.

*(30 segundos en silencio)*

Subimos con la respiración por el pecho, la garganta, la nariz, hasta llegar justo fuera de la nariz, descansando sobre el labio superior. Nos imaginamos allí y muy de cerca sentimos la respiración. El suave roce del aire entrando y saliendo con cada respiración. Y para apoyar esta meditación contamos en silencio cada inhalación. Luego al concluir cada ciclo de diez inhalaciones tomamos una breve pausa.

*(2 minutos y 20 segundos en silencio)*

Muy bien, para concluir respiramos profundo tres veces.

*(Sonido de crótalos)*

Muy bien y con la tercera exhalación lentamente abrimos los ojos, integrando esta paz y atención a nuestra vida diaria.

*(Conclusión)*