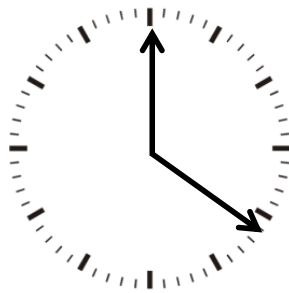




*1 minuto + (Lo que buscas ya está dentro de ti)*

# 1 minuto +



**Pequeña guía práctica de Mindfulness de  
entrenamiento sistemático de la  
Atención.**



**Asociación Para La Educación De La Salud Cultivando La Atención.**



Nuestro verdadero hogar no está en el pasado.

Nuestro verdadero hogar no está en el futuro.

Nuestro verdadero hogar está aquí y ahora.

La vida está únicamente disponible en el aquí y el ahora.

La atención plena es la energía que nos ayuda a reconocer las condiciones para la

Felicidad que ya existen en nuestra vida.

No tienes que esperar diez años para experimentar la felicidad.

La felicidad está presente, en cada momento de tu vida.

Muchos de nosotros estamos vivos, pero no lo sabemos.

Sin embargo, cuando inhalamos y estamos conscientes de que estamos inhalando,

Tocamos el milagro de estar vivos.

Esta es la razón por la cual la atención plena es fuente de felicidad y goce”.

**Thich Nhat Hanh**

**Hay un proverbio oriental que dice:**

**“Si no puedes ser feliz Ahora, no podrás serlo nunca”**



## Todos deseamos ser felices

Y buscamos desesperadamente la felicidad fuera de nosotros, nadie nos ha enseñado que quizás eso que tanto anhelamos ya está dentro de nosotros.

Vivimos en un mundo cargado de estímulos, en nuestro día a día son cientos los estímulos externos o internos que “nos atrapan” que nos resulta casi imposible mantener la atención centrada en alguna cosa. Internet, WhatsApp, correos electrónicos, tv, redes sociales, que como marionetas nos distraen todo el día y todo el tiempo. Deseos, sueños, proyectos, recuerdos, frustraciones. Tenemos una mente insatisfecha e insaciable que no descansa nunca, busca aceptación, cariño, atención, felicidad, siempre fuera, comprando el último modelo de iPod, un coche más potente, una casa más grande, un viaje de lujo, un... Sin embargo nada de eso llena ese vacío infinito, esa sensación de infelicidad y de que nos falta algo para sentirnos completos, que a toda costa intentamos llenar. El estrés, la ansiedad, la angustia, depresión y el sufrimiento ¡Están servidos! Pensamientos y emociones dirigen nuestras vidas, como un barco a la deriva.

Vivimos en un **hacer** constante, parece que si no haces nada no eres nadie. Y la mayoría de lo que hacemos, lo hacemos sin darnos cuenta de que lo estamos haciendo.

Hemos olvidado saborear, pasear y sentir el aire en nuestro rostro, las pisadas de los pies descalzos en la arena, el olor a tierra mojada. Hacemos esto, pero nuestra mente está pensando en aquello.

### Hemos olvidado estar despiertos instante tras instante

- ¿Hay alguna salida a esta locura mental? ¿Alguna forma de encontrar la calma y la estabilidad mental, la felicidad que tanto anhelamos y que buscamos desesperadamente?

**Sí,  
Estando presente**



- **¿Qué es eso de estar presente? ¿Quieres decir que no vivimos atentos a lo que hacemos, que ni siquiera nos damos cuenta de lo que hacemos cuando lo hacemos?**

Sí, nuestra mente siempre está elucubrando sobre el pasado o fantaseando sobre el futuro, nunca está aquí y ahora, estamos haciendo una cosa mientras nuestra mente ya planea la siguiente y la otra y la otra...es ella quien dirige nuestras vidas, y lo grave es que no nos damos ni cuenta de ello.

Solemos ir al gimnasio a mantener nuestro cuerpo en forma, sin embargo no ejercitamos nuestra mente. Practicar la atención plena nos hará más conscientes de nuestra experiencia, de lo que estamos viviendo mientras lo estamos viviendo. Por ejemplo, si yo estoy sentado frente al ordenador en este momento, me estoy dando cuenta que estoy sentado frente al ordenador, me doy cuenta de lo que está sintiendo mi cuerpo, de cómo es mi respiración, de las emociones que llegan, de los pensamientos que en este momento van y vienen, de los sonidos que aparecen y desaparecen...

### **Ir al gimnasio de la mente para practicar la Atención Plena**

La mente siempre está planeando, juzgando, fantaseando, elucubrando, en veinte mil sitios a la vez, menos donde tiene que estar:

### **AQUÍ-AHORA-EN-ESTE-MOMENTO**

Se trata de llevar la atención de manera intencionada a lo que está ocurriendo fuera y dentro de mí en este instante con una actitud de aceptación y libre de juicio. Nos convertimos en espectadores de nuestra propia película.

### **Cuando la mente se centra en el momento presente Desaparecen las preocupaciones**

- **Pero eso es muy difícil de conseguir. Me siento como si perdiera el tiempo.**  
Sí, esa es la sensación que tiene la mente, de que se pierde el tiempo, ella vive en el hacer, por eso no para de planificar, elucubrar, juzgar, criticar. Es una práctica, un entrenamiento sistemático, es sencillo, sin embargo no es fácil de conseguir.



Practicar la atención se cultiva prestando atención a las cosas que cotidianamente solemos hacer sin darnos cuenta de que las estamos haciendo: una ducha, la comida, un paseo, mientras me pongo la chaqueta, cuando me peino en la mañana...

Estar presentes incluso en las cosas que no nos gustan y de las cuales saldríamos huyendo despavoridos, ahí mantener igualmente la atención, abrimos a esa experiencia tal y como está ocurriendo, claro que a nuestra mente no le gustará eso y buscará soluciones rápidas para salir de ahí.

Sin embargo, si nos permitimos experimentar lo que está aconteciendo en este instante, y mantener la atención de forma intencionada, calmada y sostenida, libre de juicios, brotará una sabiduría interior desde donde surgirá la acción necesaria que requiera este momento.

### ○ ¿Cómo puedo empezar a practicar?

**Empezando...**Cualquier lugar y cualquier momento es bueno para comenzar la práctica.

**Para un momento**

**Lleva tu atención al abdomen y observa:**

**Cómo entra el aire....como sale el aire...**

**Cómo sube el abdomen... como baja el abdomen...**

**Permanece ahí unos instantes**

**Sólo observar cómo tu respiración sucede...**





## 1 minuto +

Es un programa de entrenamiento progresivo de la atención plena que elabora *la Asociación para la Educación de la Salud Cultivando la Atención AESCA*, con el fin de que aprendas a practicar la atención plena y la meditación y comiences a experimentar en tu vida los beneficios de una mente calmada y atenta.

Donde aprenderás que la felicidad que estás buscando está dentro de ti,  
Accesible AHORA MISMO. Sólo tienes que PARARTE-SENTARTE-SENTIRTE.  
Es una práctica que irás incorporando en tu día a día de forma fácil.

Comenzaremos por 1 minuto al día, **1 minuto de No-Hacer, simplemente Ser.**

## 1 minuto + cada día hasta completar 21 días

Es una invitación, un **Regalo=Presente para ti** que puedes hacerte cada día.

Comenzaremos parando 1 minuto y cada día vamos añadiéndole 1minuto más, hasta llegar a **21 minutos 21 días.**



Un programa para hacer en:

- ✓ Familia
- ✓ En grupo de amigos
- ✓ En solitario



Cuando meditamos estamos entrenando la mente, igual que vamos al gimnasio a fortalecer y tonificar nuestro cuerpo, nos acercamos a una sala de meditación a ejercitar y tonificar nuestra mente.

O podemos hacerlo en casa solos, esta guía te irá indicando cómo hacerlo.

(Si tienes oportunidad comparte con un grupo)





Es importante que sepas lo que **NO es meditar**:

- No es dejar la mente en blanco
- No es relajarse
- No es visualizar
- No es reflexionar
- No es fantasear

**Meditar es darme cuenta de lo que hago mientras lo estoy haciendo**

**¿Qué es meditar entonces?**

Se trata de estar atentos a lo que está pasando en este momento y darme cuenta de ello: sentir cómo están mis pies apoyados en el suelo, las sensaciones de mi cuerpo, darme cuenta cómo está mi mundo emocional, los pensamientos que están apareciendo y desapareciendo, los sonidos, los olores, los sabores...ser consciente de todo lo que este momento me está trayendo ahora mismo. Es darme cuenta de lo que está pasando mientras pasa y aceptarlo amorosamente y sin añadir juicio a la experiencia.

- **¿Realmente sirve para algo que yo medite, no es una pérdida de tiempo estar ahí sentado sin hacer nada? ¡Con todo lo que tengo que hacer!**

Ahí están todas las investigaciones científicas que puedes encontrar si lo deseas por Internet, y cómo la neurociencia dice que solamente en 8 semanas el cerebro tiene importantes cambios físicos. Y sobre todo es una disciplina con más de tres mil años de antigüedad que toma un calado especial en estos momentos de prisas, de estrés, de ansiedad... ¡Por algo será! Pero no te lo creas.

**¡EXPERIMENTALO!**





○ **¿Entonces existen beneficios comprobados? ¿Podrías indicarme algunos?**

Si mantienes la práctica día a día, sin esperar nada, simplemente hazlo, siéntate y medita. Sin embargo cuando la mente se aquieta se puede experimentar:

- ✓ Más claridad mental.
- ✓ Conocer tus miedos y atravesarlos.
- ✓ Reconocer tus emociones y tener una mayor capacidad para gestionarlas.
- ✓ Más consciencia de lo que está ocurriendo mientras ocurre.
- ✓ Mayor capacidad de respuesta y menos reacción.
- ✓ Nos trae comprensiones de la vida que le dan sentido.
- ✓ Escuchar tu corazón y permitir que él sea tu guía.
- ✓ A ser más conscientes de nuestros pensamientos y darles menos importancia, quedar menos “atrapados” en ellos, al fin y al cabo ¡sólo son pensamientos!
- ✓ A darnos cuenta cómo todo es pasajero, impermanente, a darle menos importancia a las cosas y fluir más con la vida y lo que nos trae a cada momento.
- ✓ A disfrutar más de las pequeñas cosas.
- ✓ A pensar menos y Sentirnos más.
- ✓ A ser más compasivos y amorosos con nosotros mismos y con los demás.
- ✓ Aprender a escucharte y a escuchar. La meditación nos enseña a estar en La Vida y amar cualquier cosa que surja.
- ✓ A ser un poquito más FELIZ
- ✓

**Y otros muchos... ¿Te atreves a experimentarlos?**



## Te advierto

hay que tener muuuuucho **Coraje** para iniciar este viaje de 21 días, para ir sorteando los obstáculos que la mente ávida te tendrá preparados, ya que a ella nunca le viene bien hacer una paradita al presente:

**Me aburro...**

**Ahora no es el momento...**

**Me duele...**

**No tengo tiempo...**

**Me caigo de sueño...**

**Tengo tanto que hacer...**

Y muchas más...

¡Quizás te sorprendas!



**Ufff ¡me estoy agotando!**



*1 minuto + (Lo que buscas ya está dentro de ti)*

# STOP

¡Para un instante!

**Inspira y espira...**

Sé consciente de este momento.



## ¿Por qué 21 días?



Parece ser que el 40% de las acciones que ejecutamos a diario no son decisiones reales, sino hábitos. Es decir el cerebro tiende a formar hábitos para ahorrar esfuerzos.

Y parece ser según estudios que necesitamos como mínimo, 21 días en generar un hábito.

Pero lo más importante es **LA MOTIVACIÓN** que te lleva a parar, a darte un respiro, a sentarte y sentirte.

**Si tienes una buena motivación, si lo que vas a comenzar a hacer te parece importante, el nuevo hábito no va a costarte realizarlo.**

## ¿Qué tal si comienzas a crear el hábito de meditar?



## 21 días 21 minutos

Antes de comenzar te sugiero que te preguntes:

¿Quiero realmente hacerlo?

¿Para qué lo hago?

y no '¿Por qué lo hago?'".

## ¿Cuál es mi motivación?

Escribe aquí



## Fija una hora al día

Mejor fijar una hora al día, así la mente sabrá que a esa hora hay que parar.

Al despertar la mente suele estar más calmada y puede ser un buen momento.

Si puedes hacerlo por la mañana ¡Fantástico! Así te prepararás para el día.

Si no te es posible por la mañana fija una hora por la tarde que te vaya bien y que te puedas comprometer con cierta regularidad.

Procura no dejarlo para el final de la noche, estarás muy cansado/a y puede que te quedes dormido/a.

## Tú sabes cuándo te viene mejor



A meditar se aprende MEDITANDO



## Lugar de meditación

Busca un lugar donde puedas sentarte cada día, si es posible encuentra un espacio donde puedas tener tu silla o cojín, a ser posible libre de ruidos y de visitas inesperadas mientras meditas...



Si puedes comparte la meditación con algún grupo de tu localidad, eso te ayudará en tu disciplina.

Poco a poco irás aprendiendo a meditar en cualquier lugar, haya el ruido que haya y pase lo que pase fuera

Porque

Habrás encontrado tu propio Refugio Interior.

Entrenamos a la mente no para que sea mejor, si no para que saque a la luz su estado natural.





## Postura de meditación

**Si el cuerpo se aquieta la mente se aquieta.**

Adopta una postura estable y cómoda sobre todo.

Puedes sentarte en una silla, un zafu, un cojín, un banquito.

Lo importante es que tengas una sensación de estabilidad, comodidad y relajación.

Tu cuerpo va a permanecer inmóvil durante un tiempo por eso es importante que esté cómodo y asentado, si el cuerpo está incómodo la mente no soportará ni un minuto más.

Espalda erguida, con dignidad, pero sin rigidez. Es una postura de apertura de corazón que te ayudará también a permanecer atento/a. Apoya las manos en los muslos mientras caen los hombros relajadamente.



**Y suavemente ve cerrando los ojos**





## Actitud

**Jhon Kabat zin**, el padre del Mindfulness, dice:

**“Sentarse a meditar es un acto radical de amor”**

Mente y cuerpo abiertos a la experiencia

- ✓ receptivos a la vida que surge momento a momento,
- ✓ sea lo que sea que surja:

Me abro a lo que surja

Lo acepto,

Lo permito,

Lo abrazo,

Y lo suelto...



*1 minuto + (Lo que buscas ya está dentro de ti)*

**Es el momento y la oportunidad en mi día a día  
de estar conmigo,**

Porque me amo,

Porque amo al mundo,

Me paro, me siento y observo...

Cualquier cosa que llegue es bien recibida



**Todo es fugaz, todo está cambiando constantemente**



## La vida es un Juego, una Danza continua.



Por más que nos aferremos a algo queriendo que perdure  
ese algo no dejará de cambiar.

**Alegría-tristeza, placer-dolor, salud-enfermedad**

**Amor-odio, luz-oscuridad**

**Así es la danza de los opuestos**



## Comenzamos a entrenar a la mente para que vuelva **AQUÍ-AHORA**

### Instrucciones para la práctica de meditación en postura sentada.



Pon el reloj.

Adopta una postura cómoda.

Lleva la atención al cuerpo y observa cómo se siente.

Enfoca tu atención en la respiración y observa cómo la respiración ocurre sin que tú hagas nada, cómo el aire entra y sale... entra y sale...

Se consciente de los sonidos, cómo llegan... se va...

Date cuenta de las sensaciones que aparecen y desaparecen continuamente en mi cuerpo.

Atiende a las emociones que llegan y las dejas ir.

Cada vez que te descubres pensando, planificando, recordando, fantaseando y eres consciente de ello **“SUeltas el Pensamiento”** y llevas la atención amablemente a tu respiración. La mente te distraerá mil veces y tú mil veces amablemente y con mucho amor vuelves a llevar la atención a tu respiración.

Todo es un fluir constante de vida y tú ahí sentada,

eres consciente de cómo la vida ocurre.

**Es una mirada abierta que observa la totalidad, es una consciencia sin elección, eres consciente de todo lo que sucede, lo ves todo sin fijarte en nada en concreto.**



## Día 1

Hoy me regalo 1 minuto para mí.

Se trata de **sentir** la respiración, no de pensar en ella, de permitir que el aire entre y salga, mientras tú eres el testigo del aire saliendo y entrando en tu cuerpo.

### Durante 1 minuto observo mi respiración.

Pongo la alarma 1m. Adopto la postura y...

Me doy cuenta de cómo el aire entra mientras inspiro...

Me doy cuenta de cómo el aire sale mientras espiro...

Cuando algún pensamiento “me atrapa” y me doy cuenta con amabilidad

vuelvo de nuevo a llevar la atención a mi respiración.

Cuando suena la alarma, de manera lenta y consciente me voy levantando, dejo de hacer lo que estaba haciendo y vuelvo a mis tareas cotidianas.

**Anoto cómo he vivido la experiencia**, (¿he fantaseado mucho? ¿He sentido molestias? ¿Me he aburrido? ¿Cuántas veces me he distraído? ¿Se me ha hecho corto o largo? ... ¿Cómo me he sentido?) Observa resistencias, tanto antes y durante la meditación.



## Día 2

Hoy tengo 2 minutos para No-Hacer,

Para simplemente Ser.

**Meditar es ser testigo de lo que ocurre momento a momento.**

Pongo la alarma. Adopto la postura y...

Me doy cuenta de cómo el aire entra mientras inspiro...

Me doy cuenta de cómo el aire sale mientras espiro...

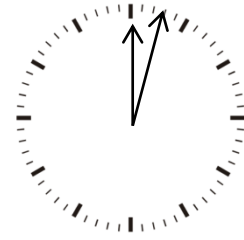
Cuando algún pensamiento “me atrapa” y me doy cuenta con amabilidad

vuelvo de nuevo a llevar la atención a mi respiración.

Cuando suena la alarma, de manera lenta y consciente me voy levantando, dejo de hacer lo que estaba haciendo y vuelvo a mis tareas cotidianas.

**Anoto cómo he vivido la experiencia**





## Día 3

**¡Yupi... 3 minutos para mí!**

El verdadero ejercicio de la meditación es advertir que sin darnos cuentas hemos comenzado a divagar, entonces amablemente volvemos a la respiración. Recuerda, estamos en el gimnasio de la mente y este ejercicio tan sencillo nos enseña a permanecer en el presente, en el aquí y ahora, sea como sea este momento.

**Sea lo que sea que suceda, ESTÁ BIEN.**

Pongo la alarma. Adopto la postura y...

Me doy cuenta de cómo el aire entra mientras inspiro...

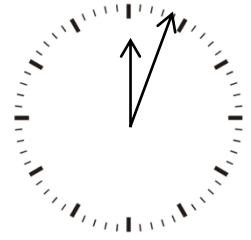
Y de cómo el aire sale mientras espiro...

Cuando me distraigo con algún pensamiento, simplemente me doy cuenta y

Con amabilidad vuelvo a llevar la atención a la respiración.

Cuando suena la alarma, de manera lenta y consciente me voy levantando, dejo de hacer lo que estaba haciendo y vuelvo a mis tareas cotidianas.

**Anoto cómo he vivido la experiencia.**



## Día 4

Recuerda que estamos entrenando la mente y eso a ella no le gusta mucho. Su naturaleza es pensar.

No le gusta parar, no le gusta sentarse y no hacer nada... no le gusta habitar el Presente. Ella se mueve siempre en el pasado y en el futuro.

Cuando paras se aburre, fantasea y te cuenta historias. Seguro que te pica algo o te duele algo, o te molesta algo, o se inventa algo para que tú no te permitas pararte a sentirte estos 4 minutos del día hoy. No se trata de librarse de los pensamientos, sino de ir entrenando a la mente para que esté presente en todo lo que sucede en este momento.

### ¿Qué tal si te sientas y sigues entrenándola?

Pongo la alarma. Adopto la postura y...

Me doy cuenta de cómo el aire entra mientras inspiro...

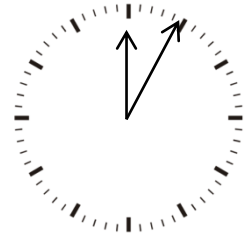
Y de cómo el aire sale mientras espiro...

Cuando me distraigo con algún pensamiento, simplemente me doy cuenta y

Con amabilidad vuelvo a llevar la atención a la respiración.

Cuando suena la alarma, de manera lenta y consciente me voy levantando, dejo de hacer lo que estaba haciendo y vuelvo a mis tareas cotidianas.

**Anoto cómo he vivido la experiencia**



## Día 5

**¿Qué tal las resistencias? ¿Te está poniendo muchas trabas la mente?**

Ya te dije que no le vendría nunca bien esto de meditar.

Se aburre, se cansa, te dará mil explicaciones muy convincentes para que no te sientes y simplemente: OBSERVA LO QUE SUCEDE.

**¡Ni caso a la mente! ¡Vamos a ello!**

Pongo la alarma. Adopto la postura y...

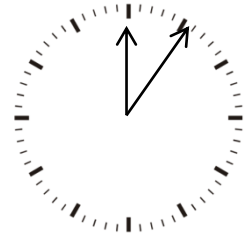
Me doy cuenta de cómo el aire entra mientras inspiro...

Y de cómo el aire sale mientras espiro...

Cuando me distraigo con algún pensamiento, simplemente me doy cuenta y

Con amabilidad vuelvo a llevar la atención a la respiración.

**Anoto cómo he vivido la experiencia**



## Día 6

Volver una y otra vez a llevar la atención a la respiración es como cuando damos de comer a un niño, él se distrae continuamente y nosotros con mucho cariño y delicadeza le vamos acercando la cuchara para que retome la atención y vuelva a tomarse el puré. Nos despistamos...**ajá**, nos damos cuenta y vuelve nuestra atención a enfocarse en el vaivén respiratorio. **Ese ajá es pura presencia, es un ¡me he dado cuenta! ¡Te pillé!**

### Todo ello con mucho Amor hacia ti

Pongo la alarma. Adopto la postura y...

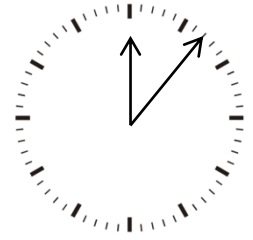
Me doy cuenta de cómo el aire entra mientras inspiro...

Y de cómo el aire sale mientras espiro...

Cuando me distraigo con algún pensamiento, simplemente me doy cuenta y

Con amabilidad vuelvo a llevar la atención a la respiración.

**Anoto cómo he vivido la experiencia**



## Día 7

### ¡Una semana ya...!

Durante estos días te habrás dado cuenta que la mente está continuamente distrayéndose, es su naturaleza. No es que tu mente esté más loca que las demás. No te asustes. Igual que la naturaleza del corazón es bombear sangre por las venas, la naturaleza de la mente es analizar, juzgar, fantasear, recordar, planear, criticar, divagar en definitiva.

### Quando me doy cuenta de que estoy divagando

### YA ESTOY PRESENTE.

Pongo la alarma. Adopto la postura y...

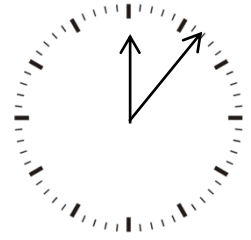
Me doy cuenta de cómo el aire que entra mientras inspiro...

Y cómo el aire sale mientras espiro...

Cuando me distraigo con algún pensamiento, simplemente me doy cuenta y

Con amabilidad vuelvo a llevar la atención a la respiración.

### Anoto cómo he vivido la experiencia



## Día 8

### ¡Comenzamos la 2ª semana!

No hay meditaciones buenas o meditaciones malas, puede suceder que durante el tiempo que medites tengas sensaciones agradables o desagradables. ¡La meditación es la escuela de la Vida! Pero recuerda que meditar es darme cuenta de lo que está pasando mientras está pasando. Como si estuvieras viendo una película en la que pasa de todo: alegrías, llantos, dolor, placer, ansiedades, angustias.

### Tú sólo observas y dejas la película pasar.

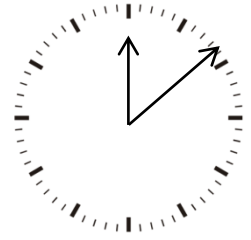
Pongo la alarma. Adopto la postura y...

Me doy cuenta de cómo mi respiración sucede

De las sensaciones de mi cuerpo en este momento: picor, dolor, desazón, calor...

Cuando me distraigo con algún pensamiento, simplemente me doy cuenta y con amabilidad vuelvo a llevar la atención a la respiración.

**Anoto cómo he vivido la experiencia**



## Día 9

¿Te ha pasado que te sientas a meditar y comienzan a aflorar sensaciones por el cuerpo como picores, hormigueos, pinchazos, sudores? Sea cualquier sensación que surja, déjala ser, deja que pique sin rascarte. Este momento es como es, las sensaciones son las que son ¿Puedes simplemente aceptar lo que este momento trae de manera ecuánime? Si mientras estás sentado, tienes un dolor intenso de espalda por ejemplo, acomoda lenta y conscientemente la postura

**Tu experiencia en este momento es como es, no como quizás te gustaría que fuera. ¿Puedes estar con lo que hay en este momento?**

Pongo la alarma. Adopto la postura y...

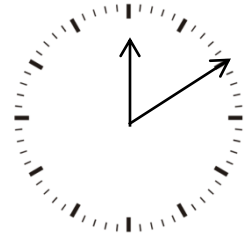
Me doy cuenta de cómo mi respiración sucede

De las sensaciones de mi cuerpo en este momento: picor, dolor, desazón, calor, dolor, picor, escozor...

Cuando me distraigo con algún pensamiento, simplemente me doy cuenta y con amabilidad vuelvo a llevar la atención a la respiración.

**Anoto cómo he vivido la experiencia**





## Día 10

Cada día acumulamos mucha tensión que hace que determinadas zonas al relajarnos comiencen a doler, porque han permanecido tensas todo el día: los hombros, la mandíbula o el estómago.

Simplemente date cuenta de ello, date cuenta de que hay dolor, no intentes desembarazarte de la tensión, sólo sé consciente de lo que hay. Hay meditaciones donde hay dolor, otras hay alegría, la meditación es como la vida misma.

**Aprendemos a relacionarnos con todas las experiencias tanto placenteras como dolorosas.**

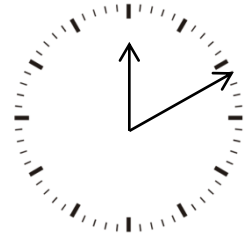
Pongo la alarma. Adopto la postura y...

Me doy cuenta de cómo mi respiración sucede

De las sensaciones de mi cuerpo en este momento: picor, dolor, desazón, calor, dolor, picor, escozor...

Cuando me distraigo con algún pensamiento, simplemente me doy cuenta y con amabilidad vuelvo a llevar la atención a la respiración.

**Anoto cómo he vivido la experiencia**



## Día 11

Si observas, nuestro cuerpo siempre está presente, siempre está aquí. Sin embargo nuestra mente anda siempre muy “ocupada” con cientos de historias por hacer, por resolver. Siempre le falta algo, siempre quiere algo, nunca está satisfecha... no es que los pensamientos tales como planificar y los recuerdos estén mal, son necesarios, no podríamos vivir sin ellos. Pero no podemos estar siempre planificando, recordando, fantaseando. Seguro que con menos pensamientos nuestras vidas serían más plenas.

**Si enfocas la atención en el cuerpo ¡ya estás aquí!**

**El cuerpo siempre está presente.**

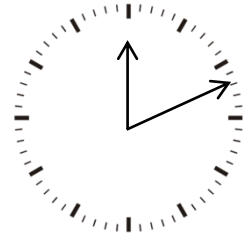
Pongo la alarma. Adopto la postura y...

Me doy cuenta de cómo mi respiración sucede

De las sensaciones de mi cuerpo en este momento: picor, dolor, desazón, calor, dolor, picor, escozor...

Cuando me distraigo con algún pensamiento, simplemente me doy cuenta y con amabilidad vuelvo a llevar la atención a la respiración.

**Anoto cómo he vivido la experiencia**



## Día 12

Cuando nos distraemos es porque no nos gusta lo que está pasando en nuestra experiencia y buscamos otra cosa diferente. ¿Qué tal si estás contigo mismo/a tal como eres, con tus emociones tal como son este momento, con tus sensaciones tan como surgen ahora, con la vida tal como está desplegando ahora para ti?

### Acepto la experiencia tal como es.

Pongo la alarma. Adopto la postura y...

Me doy cuenta de cómo mi respiración sucede

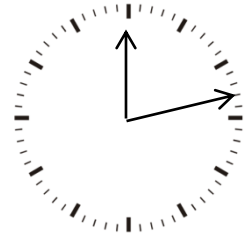
De las sensaciones de mi cuerpo en este momento

De lo que estoy sintiendo en este momento

Cuando me distraigo con algún pensamiento, simplemente me doy cuenta y con amabilidad vuelvo a llevar la atención a la respiración.

Me abro y acepto la experiencia tal como es.

**Anoto cómo he vivido la experiencia**



## Día 13

Cuando prestes atención al cuerpo y a las sensaciones que surgen quizás pienses que eso que está pasando, no es lo que tendría que estar sucediendo y lo rechaces. Pero si es lo que está pasando, es porque es lo que tiene que pasar. No conviertas tu meditación en una lucha contra las sensaciones corporales. Presta atención a lo que surja y si se convierte en lucha regresa tu atención a la respiración. Quizás más tarde puedas prestarte atención sin luchar. Las sensaciones vienen y se van.

¿Qué tal si permites abrirte a la experiencia sea placentera o dolorosa? Y simplemente lo contemplas, sea lo que sea que aparezca en este momento en tu experiencia.

**Meditar es permitir que las cosas ocurran tal y como están ocurriendo, sin intentar cambiar nada de tu experiencia.**

Pongo la alarma. Adopto la postura y...

Me doy cuenta de cómo mi respiración sucede

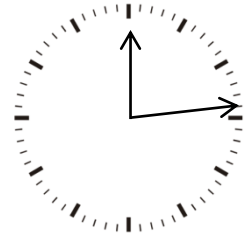
De las sensaciones de mi cuerpo en este momento

De lo que estoy sintiendo en este momento

Cuando me distraigo con algún pensamiento, simplemente me doy cuenta y con amabilidad vuelvo a llevar la atención a la respiración.

Me abro y acepto la experiencia tal como es.

**Anoto cómo he vivido la experiencia**



## Día 14

### ¿Qué hacemos con los sonidos?

Durante la meditación pueden surgir muchos ruidos, sonidos, inclúyelos en tu meditación, son parte de lo que está ocurriendo en este momento, el tic-tac de un reloj, la sirena de una ambulancia a lo lejos, el griterío de los niños...

**Todo sonido es aceptado y abrazado en este momento en mi experiencia, simplemente porque es lo que está surgiendo ahora.**

Pongo la alarma. Adopto la postura y...

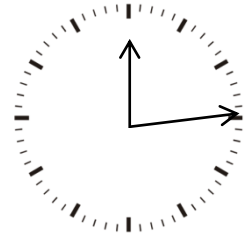
Me doy cuenta de mi inspiración y espiración

De las sensaciones de mi cuerpo en este momento

Acepto y permito cualquier ruido, sonido que surja en mi experiencia

Y cuando mi mente divague, vuelvo amablemente a llevar la atención a mi vaivén respiratorio.

**Anoto cómo he vivido la experiencia**



## Día 15

**Las emociones sólo son energía.** Nosotros somos quienes las etiquetamos como “buenas o malas”, si no las rechazas se convierten en tus amigas. Todas las emociones llevan una carga mental y a veces nos cuesta distinguir entre lo que es emoción y lo que es pensamiento, pero si “*soltamos los pensamientos*” nos quedamos con la emoción=energía y simplemente nos permitimos sentirla en el cuerpo, se expresa con sensaciones que podemos atender, simplemente siendo conscientes y dejándolas ser.

**Las emociones no son buenas o malas, sino agradables o desagradables, todas necesarias para experimentar.**

Pongo la alarma. Adopto la postura y...

Soy consciente de cómo el aire entra y sale de mis pulmones

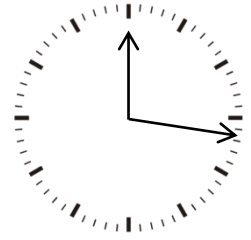
Llevo la atención al cuerpo y soy consciente de mis sensaciones

Soy consciente de cualquier emoción que haya en este momento

Y cuando mi mente divague, vuelvo amablemente a llevar la atención a mi vaivén respiratorio.

Me abro a la experiencia y permito que todo ocurra tal y como está ocurriendo en este momento.

**Anoto cómo he vivido la experiencia**



## Día 16

### **Siempre que sintamos una emoción, es el momento de atenderla.**

Cualquier emoción es una mezcla de energía y pensamientos. Si puedes dejar la cháchara mental, todo lo que te digan los pensamientos por muy reales que te parezcan, sólo queda energía. Los pensamientos te distraen de la experiencia. Sólo quédate con la sensación que estás sintiendo en el cuerpo, y permítete sentirla plenamente sin huir de ella.

### **Quédate con la sensación y permítete sentirla por muy amenazadora que parezca. SIENTELA.**

Pongo la alarma. Adopto la postura y...

Me doy cuenta de cómo entra y cómo sale el aire...

Llevo la atención al cuerpo y soy consciente de mis sensaciones

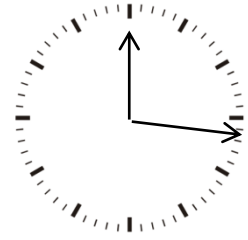
Soy consciente de las emociones que tengo en este momento

Cuando cualquier pensamiento me distrae del Ahora, me doy cuenta y con amabilidad vuelvo a llevar la atención al flujo de mi respiración.

Permito que todo lo que está ocurriendo en este momento sea como es.

**Anoto cómo he vivido la experiencia**





## Día 17

### Emoción intensa.

Las emociones intensas nos sacan del ahora, nos “atrapan” con pensamientos, y o bien luchamos contra ellas: culpando, intentando vengarnos, buscando estrategias para salir de ahí. Nos distraemos viendo la tv, comiendo, comprando. O buscamos recuerdos agradables, o planeamos situaciones futuras. O intentamos controlar la situación para que no nos desborde.

Todo son estrategias para huir de la cruda realidad de la experiencia real que nos trae este momento.

**¿Qué tal si te quedas con la experiencia tal como es sin creerte las historias que te cuenta tu cabeza y te sumerges en tu cuerpo, comienzas a inspirar y espirar las sensaciones que te llegan?**

Pongo la alarma. Adopto la postura y...

Llevo la atención al cuerpo y soy consciente de mis sensaciones

Soy consciente de mi respiración, del aire entrando... del aire saliendo...

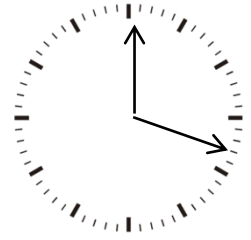
Me doy cuenta de cómo estoy emocionalmente

Cuando me distraigo con algún pensamiento, simplemente me doy cuenta y

Con amabilidad vuelvo a llevar la atención a la respiración

Permito que todo lo que está ocurriendo en este momento sea como es.

**Anoto cómo he vivido la experiencia**



## Día 18

Cuando surge la emoción, ve al cuerpo e inspira y espira, mientras experimentas las sensaciones en el cuerpo.

Cada vez que se reprime una emoción, le das más fuerza, se hace MÁS GRANDE.

Respirala para experimentarla. No para que se vaya. Puedes abrir tu corazón y respirarla desde allí, sabiendo que miles de personas están sintiendo esa emoción al igual que tú en este mismo instante.

**Cuando reprimimos una emoción se queda atrapada en el cuerpo y se puede manifestar como dolor físico o enfermedad.**

Pongo la alarma. Adopto la postura y...

Llevo la atención al cuerpo y soy consciente de mis sensaciones

Soy consciente de mi respiración, del aire entrando... del aire saliendo...

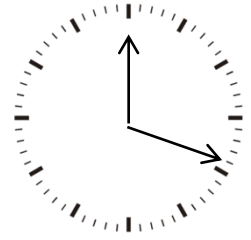
Me doy cuenta de cómo estoy emocionalmente

Cuando me distraigo con algún pensamiento, simplemente me doy cuenta y

Con amabilidad vuelvo a llevar la atención a la respiración

Permito que todo lo que está ocurriendo en este momento sea como es.

**Anoto cómo he vivido la experiencia**



## Día 19

Cuando atendemos una emoción, se puede intensificar, puede desaparecer, o puede quedarse igual, no se busca ningún resultado. Las emociones son sólo energía a las que apegamos nuestros pensamientos, nuestras propias historias personales vividas.

Se manifiestan como sensaciones que se sienten en el cuerpo. ¿Cómo lo sientes en el cuerpo? Inspira y espira sintiendo lo que sea que estás sintiendo. Sea lo que sea está bien, déjalo ser.

**Las emociones son amigas si nos permitimos sentir las,  
experimentarlas, respirarlas.**

Pongo la alarma. Adopto la postura y...

Llevo la atención al cuerpo y soy consciente de mis sensaciones

Soy consciente de mi respiración, del aire entrando... del aire saliendo...

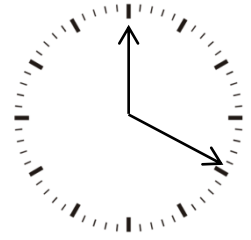
Me doy cuenta de cómo estoy emocionalmente

Cuando me distraigo con algún pensamiento, simplemente me doy cuenta y

Con amabilidad vuelvo a llevar la atención a la respiración

Permito que todo lo que está ocurriendo en este momento sea como es.

**Anoto cómo he vivido la experiencia**



## Día 20

Nuestra “mente mono” vive distraída, inmersa en fantasías, recuerdos, proyectos, que “nos sacan” del ahora. Y a veces nos criticamos por no saber estar presentes. Estás aprendiendo, recuérdalo. Trátate como harías con un niño que está aprendiendo a caminar, se cae y con mucho amor y cariño lo alientas para que siga caminando.

### Entrena la atención plena con una actitud amable hacia ti.

Pongo la alarma. Adopto la postura y...

Llevo la atención al cuerpo y soy consciente de mis sensaciones

Soy consciente de mi respiración, del aire entrando... del aire saliendo...

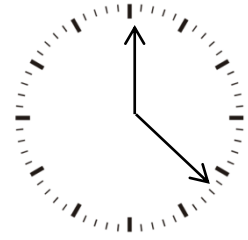
Me doy cuenta de cómo estoy emocionalmente

Cuando me distraigo con algún pensamiento, simplemente me doy cuenta y

Con amabilidad vuelvo a llevar la atención a la respiración

Permito que todo lo que está ocurriendo en este momento sea como es.

**Anoto cómo he vivido la experiencia**



## Día 21

Puede que tengas días donde la mente sea un caos absoluto y te atrape con cualquier historia, que no seas capaz de conectar con tu respiración, que hayas pasado todo el tiempo fantaseando, elucubrando, que te duela todo el cuerpo y te cueste mantenerte sentado. Y habrá días que todo sea calma y quietud, y estarás plenamente presente con tu experiencia. Todo está bien, sea lo que pase, sea como sea tu experiencia está bien como es, incluso esa montaña rusa mental. Con amabilidad, amor y aceptación vuelvo a llevar la atención a mi vaivén respiratorio mientras dibujo una sonrisa en mis labios. Y me digo: Todo está bien, sea lo que sea que llegue lo abrazo, lo acepto y lo permito ser.

### La meditación no es un camino lineal

Pongo la alarma. Adopto la postura y...

Llevo la atención al cuerpo y soy consciente de mis sensaciones

Soy consciente de mi respiración, del aire entrando... del aire saliendo...

Me doy cuenta de cómo estoy emocionalmente

Cuando me distraigo con algún pensamiento, simplemente me doy cuenta y

Con amabilidad vuelvo a llevar la atención a la respiración

Permito que todo lo que está ocurriendo en este momento sea como es.

**Anoto cómo he vivido la experiencia**



## ENHORABUENA

# ¡LO HAS CONSEGUIDO!

No hay nada fuera que encontrar, ya está dentro de ti todo lo que buscas desesperadamente, lo que siempre ha anhelado tu corazón.

Acepta el **Regalo=Presente** que te ofrece la vida a cada momento, con el corazón y la mente abierta a la experiencia que la danza de la vida te trae a cada instante.

Nada es sólido: sensaciones, emociones, pensamientos, sonidos, todo va y viene constantemente.

La vida es como es.

Cuanto más me resisto a lo que llega a mí, más sufrimiento tengo.

Con amabilidad, amor, compasión y aceptación a mi vida y a mí misma/o continuo entrenando a mi mente, volviendo una y otra vez al PRESENTE.

A este momento que es donde reside la vida.

Donde resido Yo.