

## Meditación - simplemente respira

Para comenzar, siéntate cómodamente con la espalda erguida pero no rígida. Al mantener la columna recta, sentirás una sensación de estabilidad en tu cuerpo la cual estabilizará tu mente. Esto te ayudará a mantenerte alerta pero relajado.

Aquí encontraras una forma de enderezar la columna vertebral:

- Inhala profundamente.
- Cuando hayas llenado tus pulmones, levanta tus hombros un poquito.
- Luego mientras exhalas mueve los hombros hacia atrás y hacia abajo.
- Ahora mete un poco la barbilla.
- Siente tu columna como el tronco de un árbol con raíces en la tierra y apuntando hacia el cielo. Evite la rigidez, no eres un soldado de madera. Siéntate a la ligera y sin esfuerzo, pero con una sensación de alerta mental.

Darle a la mente algo en concentrarse te ayuda a desarrollar la concentración, calma y una sensación de tranquilidad.

Durante esta meditación te concentrarás en tu respiración en silencio, pero con intensidad.

1. Comienza descansando con una conciencia abierta en una posición erguida. Acomódate en el espacio en el que te encuentras. Siente el peso de tu cuerpo en el espacio. Si te sientes cómodo deja que tus ojos se cierren suavemente.
2. Ahora, con tranquilidad dirige tu atención a tu respiración. Respirar es algo que hacemos todos, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La expansión y contracción del abdomen y el pecho son parte de un ritmo universal. Todo en el universo tiene este mismo ritmo de expansión y contracción. Pon tu atención ligeramente en tu aliento como una mariposa en una flor.
3. Observa como tu abdomen se mueve hacia arriba y hacia abajo. Quizás puedes sentir la inhalación como una ola que viene hacia la playa y una ola que se devuelve al mar cuando exhalas. No necesitas cambiar tu ritmo normal y natural de respiración.
4. Fíjate en el movimiento del aire cuando entra y sale de tu cuerpo.
5. Pon atención a la temperatura del aire cuando entra y cuando sale de tu cuerpo.
6. Observa como el flujo del aire llena tus pulmones en todas direcciones.
7. Siente el momento de quietud entre la inhalación y la exhalación.
8. Con calma dirige tu atención al peso de tu cuerpo en el espacio y cuando te encuentres listo abre los ojos parpadeando.