



GUÍA Y PISTAS PARA MEDITAR SENTADA/O EN CASA
PRÁCTICA BASADA EN LA TRADICIÓN DEL MAESTRO ZEN
THICH NHAT HANH
ESCOLA DE L'ART DE VIURE
WWW.ESCUELA.KIKUMISTU.COM

Meditación sentada

20 MITS

Preparar mi rincón de respirar (luz cálida tenue, temperatura agradable...puedes encender unas velas, un incienso....) Crea tu refugio.

Siéntate sobre silla, banqueta o cojines.

3 puntos de contacto.

Ojos cerrados o semi cerrados.

Columna recta y relajada.

Manos y hombros relajados.

Cambiar la postura si es necesario (no-dolor).

Invitar tres campanadas para empezar

Meditación auto guiada de 10 minutos (ver mecánica)

Después, 15-20 minutos en silencio (ver ghatas para meditar)

Si se desea se puede completar con una lectura corta y o música (que nos resulten nutritiva para el espíritu)

Dos campanadas para finalizar.

MEDITACIÓN SENTADA

Mecánica

Intenta encontrar 3 puntos de contacto en un cojín, un banco o una silla.

Siéntate con la espalda recta pero no tensa. Postura estable pero cómoda.

Relaja las manos y colócalas donde estén cómodas.

Cierra los ojos suavemente, dejándolos medio abiertos si están fatigados.

Si se te duermen las piernas o pies o empiezan a dolerte durante la meditación, ajusta la postura lentamente.

Invita a la campana a sonar 3 veces (Si tienes campana, claro. Y si no, pues no pasa nada...te saltas este paso).

Dibuja una ligera sonrisa en tu cara durante toda la meditación sentada. esto te ayudará a situarte en una actitud de entusiasmo "en-theos"

Al principio simplemente siente dónde percibes la respiración (puede ser en el abdomen, la nariz o en otro sitio) y fija la mente allí.

Con los ojos cerrados intenta situarte en la habitación a través de la consciencia. Recordando...intuyendo...las 4 paredes, el suelo, el techo...

Luego sé consciente de tu posición, de tu lugar en la habitación.

Imagina que sales de tu cuerpo y te ves a ti misma/o sentada/o meditando.

Ahora toma consciencia de tu cuerpo. De tu postura. De como tienes dobladas las piernas, los brazos, los pies....comprueba que tu espalda sigue recta...comprueba si siente dolor en alguna parte y si es así viaja hasta ese lugar con tu atención consciente (probablemente es simple hecho de ponerle atención amorosa ya lo aliviará).

Haz ahora un scanner corporal. Solo con la percepción de la consciencia repasa (con atención amorosa y gratitud) todas las partes de tu cuerpo desde los pies a la cabeza.

Toma consciencia ahora de tu respiración normal, sin alterarla.

Simplemente pon atención a tu movimiento normal de inspiración y espiración.

Podemos mantener nuestra concentración siguiendo la respiración y lentamente cambiar de postura si lo necesitamos.

MEDITACIÓN SENTADA

Ghatas

Inspirando, soy consciente de que estoy inspirando
Espirando, soy consciente de que estoy espirando.

Inspirando, mi respiración se vuelve profunda.
Espirando, mi respiración se vuelve lenta.

Inspirando, calmo mi cuerpo
Espirando, estoy a gusto.

Inspirando, sonrío
Espirando, suelto toda la tensión.

Inspirando, relajo la mente
Espirando, sonrío a mi mente relajada.

Inspirando, aquieto la mente y suelto pensamientos, preocupaciones,
juicios
Espirando, sonrío a mi mente tranquila

Inspirando, me veo a mí mismo en este momento, tranquilamente
sentado, sin hacer nada
Espirando, mi mente es libre

Inspirando, me siento ligero Espirando, me siento libre

Inspirando, soy consciente del vacío en mi mente
Espirando, sonrío a mi mente vacía

Inspirando, veo mi miedo sobre el futuro
Espirando, lo suelto
Inspirando, veo mis preocupaciones, mis obsesiones,
Espirando, lo suelto

Inspirando, disfruto del momento presente
Espirando, sé que es un momento maravilloso.

