

## Sugerencias para la práctica diaria

1. Una buena forma de comenzar es cultivar mindfulness en el cuerpo.
2. Hacer amistad con tu respiración es una buena idea, ya que no puedes salir de casa sin ella, y está muy relacionada con nuestros estados mentales.
3. Trata, de vez en cuando, de sentir tu respiración moviéndose dentro y fuera de tu cuerpo.
4. Localiza donde son más vivas las sensaciones de la exhalación y “surfea” las olas de tu respiración con consciencia plena– en el estómago, en las fosas nasales, o en cualquier otra parte.
5. Al despertar continua en la cama un poco más, y sigue las olas de tu respiración, momento a momento y respiración a respiración.
6. Experimenta expandiendo tu consciencia alrededor de la respiración hasta que incluya el sentido del cuerpo como un todo, acostado y respirando.
7. Toma consciencia lo mejor que puedas de las diferentes sensaciones que fluyen por el cuerpo, incluyendo las de la respiración.
8. Simplemente descansa en la consciencia de estar acostado, respirando, relajado, aunque solo sea un par de minutos.
9. Cuando te des cuenta que la mente divaga de aquí para allá, recuerda que eso es precisamente lo que hace la mente, por tanto no hay necesidad de juzgarla.
10. Si pierdes el contacto con la respiración o con tu cuerpo, únicamente observa lo que hay en tu mente, y sin juzgar ni criticar deja que eso sea parte de tu consciencia del momento. Entonces, de nuevo sitúa la respiración y el cuerpo en el escenario central de tu consciencia.
11. Repite el paso un millón de veces.
12. Es muy fácil caer en la corriente de pensamientos y quedar atrapado en el futuro (preocupándonos, planificando) y en el pasado (recordando, culpando, quejándonos), o en emociones reactivas frecuentemente dolorosas.
13. No es necesario tratar de detener lo que está sucediendo, cuando puedes ofrecer un gran abrazo de consciencia espaciosa, consentidora, y de corazón abierto, a lo que está ocurriendo... ¡Eureka!, de nuevo estarás sentado en la orilla de la corriente de pensamientos, escuchando el borbotear, pero sin estar atrapado en el torrente.
14. Puedes cultivar mindfulness de esta forma por unos momentos, acostado en la cama, por la mañana o por la noche antes de acostarte.
15. También puedes cultivar mindfulness sentado, de pie, caminando, y comiendo – de hecho en cualquier posición o situación. Esto incluye cepillándote los dientes, tomando una ducha, hablando por teléfono, corriendo, ejercitándote en el gimnasio, cocinando, recogiendo a los niños, haciendo el amor... En definitiva, cualquier cosa que esté desarrollándose en tu vida en el momento presente.
16. Estar presente ayuda a todo lo anterior y a ti mismo.
17. Recuerda – la meditación real es tu vida y cómo la habitas, momento a momento.