



# WORLD MINDFUL EATING MONTH

January 1-31, 2021

## Meditación Creando Espacio

por Cecilia Clementi, Ph.D., Psych.D

guiada por **Cuca Azinovic**

Encuentra una postura cómoda, sentada en una silla o un cojín. Asegúrate de que esta postura te permite relajarte, centrarte y corporizar cierta dignidad. Permite que tus ojos se cierren si esto te resulta cómodo, sintiendo el peso de tu cuerpo sobre tus pies y quizá también otros puntos de contacto de tu cuerpo, tal vez con las manos o el contacto con la silla.

Permitete pasar gradualmente del modo hacer al modo ser, crear un espacio dentro de tí mismo para dar la bienvenida a cualquier experiencia que pueda surgir, cultivar la apertura, la curiosidad, la aceptación, el no juicio, la bondad y el dejar ir.

Ahora permite que tu atención descanse naturalmente en tu respiración. La inspiración, una pequeña pausa, la espiración. Nota el movimiento de la respiración dentro del cuerpo y descansa tu atención en esa parte de cuerpo en la que la respiración es más vívida. Quizá las fosas nasales, el pecho o el abdomen ...

Simplemente notando el ritmo de la respiración sin intentar controlarlo ni cambiarlo... observando las sensaciones de la expansión y contracción cada vez que inhalas y exhalas.

Tomando conciencia de las sensaciones en tu abdomen a medida que el aire entra y sale de su cuerpo, observando como tu cuerpo sabe qué hacer.



Simplemente observando mientras tu cuerpo respira, el leve estiramiento a medida que tu abdomen se eleva con cada inhalación y la suave caída con cada exhalación. De la mejor manera que te sea posible, acompaña con tu atención cada respiración, ese vaivén del aire en tu cuerpo como si fueran las olas del mar. Cada vez que notes que tu mente se ha perdido, simplemente observa dónde se ha ido (tal vez un pensamiento, una emoción, un sonido o cualquier otra sensación) y suelta amablemente. Y vuelve a enfocar tu atención en la respiración, sin importar cuántas veces necesites hacer esto.

Cuando se sientas preparada, permite que la respiración se desvanezca en el fondo de tu experiencia y mueve tu atención a las sensaciones físicas en el cuerpo. Observando las diferentes sensaciones que pueden estar presentes en este momento: sensaciones de tacto, presión, hormigueo, pulsaciones, picazón o lo que sea, dedica unos momentos a explorar estas sensaciones con la curiosidad de la mente del principiante.

No importa cuántas veces puedas distraerte, quizá con un sonido, una imagen, pensamientos, emociones, etc., cada vez que notes que se te ha ido la atención, ese es un momento de conciencia, y puedes volver a enfocar amablemente la atención en la respiración, a esta respiración.

Si las sensaciones son inusualmente intensas o incómodas, lleva tu conciencia a esta zona y observa si puedes permanecer con ellas, respira en esta zona y explora con gentileza y curiosidad el patrón detallado de sensaciones: ¿Cómo se sienten estas sensaciones? ¿Son cambiantes o permanecen igual? ¿Hay alguna forma de experimentar este malestar sin resistirlo o combatirlo? Nota cualquier reacción que surja y permanece en lo que sea que esté aquí con amabilidad. Si hay tensión, trata de suavizar esas zonas lo mejor que puedas. Observa ahora si puedes permitir que todo lo que está aquí sea ... Sintiendo la amplitud dentro de ti que puede abarcar toda tu experiencia, aquí y ahora.

Ahora permite que tu atención pase de las sensaciones físicas a observar los pensamientos, observando si puedes notar como surge un pensamiento o el siguiente pensamiento en tu mente. Simplemente observando cada pensamiento, observando como aparece y desaparece. Si notas que te pierdes en el pensamiento, simplemente observa esto y regresa suavemente a la postura de observador. Dejando ir el pensamiento y empezando de nuevo cada vez que te des cuenta de que te has embuido en el pensamiento. Si notas que



tu mente se pierde repetidamente en pensamientos, siempre puedes reconectarte con el aquí y ahora, volviendo a notar los movimientos de la respiración. Continúa practicando la observación de los pensamientos a medida que surgen y se disipan. ¿Cuál es la naturaleza de tus pensamientos en este momento? ¿Son recuerdos, fantasías, expectativas, suposiciones, juicios? Reconócelos y etiquételos como "pensamientos", no como hechos, y déjalos ir como hojas que fluyen en el agua del río ...

Mueve ahora amablemente tu atención de los pensamientos a observación de cualquier emoción o sentimiento que pueda estar presente. Quizá tristeza, frustración, inquietud, agitación. Cualquier cosa que notes. ¿Qué es esta emoción o sentimiento? Observa si puedes calmar este sentimiento respirando y tal vez abriéndote con curiosidad. ¿Cómo se siente esta emoción? ¿Dónde la siento en el cuerpo? Tal vez haya sensaciones específicas que acompañen a esta emoción. Tal vez sientas un hormigueo o tensión en alguna parte. Quizás pesadez en el pecho, o quizá los latidos del corazón se aceleren. Tal vez haya calor o presión en alguna parte. O tal vez sea solo un sentimiento general que impregna todo el cuerpo.

Obseva lo que puedes notar. Reconoce lo que hay y dejarlo ser, abrazarlo con amabilidad. Porque está aquí. Porque es parte de tu momento presente.

En estos últimos momentos, observa si puede mantener la consciencia en todo tu cuerpo: la respiración entrando y saliendo del cuerpo, las sensaciones en todo el cuerpo, cualquier pensamiento que venga y vaya.

Intentemos quedarnos con cada momento, sintiéndolo, saboreándolo con nuestros sentidos, libres de expectativas y juicios, justo aquí, justo ahora.

Y tomando ahora unas respiraciones más profundas, cuando te sientas preparada, puede abrir lentamente los ojos y llevar este estado de conciencia el resto de tu día.