



Serene Co.

Meditation & Wellness

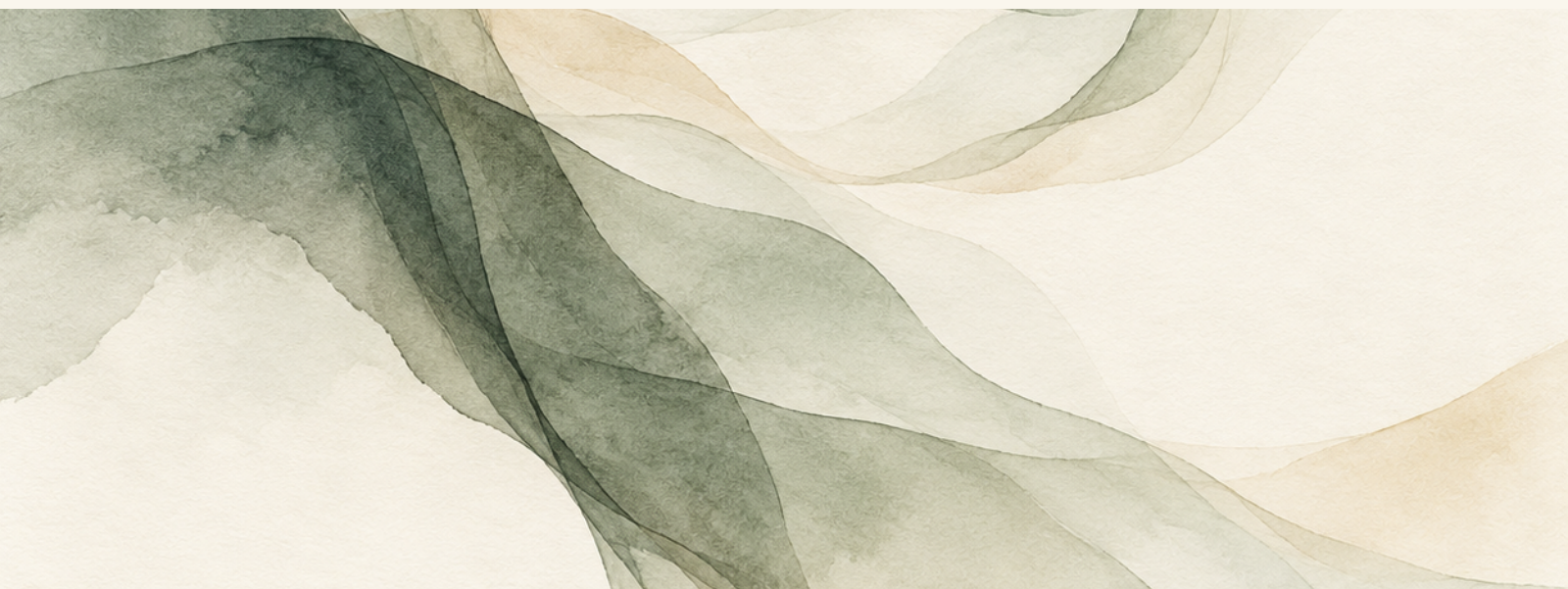
UN PRIMER ACERCAMIENTO A LA MEDITACIÓN

Empezar por *la respiración*

Tu respiración ya está sucediendo.
Podés empezar por observarla.

Entrar en la práctica

3 O 5 MINUTOS · UNA PRÁCTICA · A TU RITMO



Observar, *una y otra vez.*

La respiración ofrece un lugar concreto al que volver: está ocurriendo ahora y podés sentirla directamente. En esta práctica, observar significa reconocer cómo entra y sale el aire, sin decidir de antemano cómo debería hacerlo.

No necesitás dejar la mente en blanco. Podés descubrir pensamientos, sonidos o ganas de moverte. El ejercicio consiste en darte cuenta de que la atención se apartó y regresar con suavidad. Ese regreso también forma parte de la práctica.

Tres o cinco minutos son una invitación para empezar. No son una prueba ni un plazo para alcanzar calma. Podés terminar con tranquilidad, inquietud o sin notar cambios claros; ninguna de esas experiencias determina por sí sola cómo fue tu práctica.

Prepará el lugar

Elegí un lugar donde te sientas a gusto y sea poco probable que te interrumpan. Silenciá las notificaciones y reducí las distracciones que puedas. Si estás al aire libre, buscá una superficie estable, un clima cómodo y un lugar donde puedas permanecer sin estar pendiente de lo que pasa alrededor. No hace falta un silencio perfecto: podés notar un sonido y volver.

Antes de empezar: reconocé los apoyos del cuerpo y cómo está tu ánimo. Elegí tres o cinco minutos. Las páginas siguientes te acompañan a preparar la postura y la atención.

02 / POSTURAS

Apoyarte *en una silla.*

Apoyá ambos pies en el suelo o en un soporte firme si no llegan. Dejá las manos sobre los muslos y buscá una espalda erguida sin rigidez. Podés usar el respaldo si te ayuda a sostenerte con comodidad.

Aflojá hombros, mandíbula y manos. Cerrá los ojos si te resulta cómodo o mantené una mirada baja y suave. Antes de empezar, reconocé el peso del cuerpo en el asiento y el contacto de los pies.



Las tres opciones de esta guía son alternativas para explorar. Elegí la que te permita sentirte cómoda y despierta. No necesitás sostener una postura que te genere dolor ni lograr una forma perfecta.

02 / POSTURAS

Descansar *con atención.*



Acomodá la cabeza, la espalda y las piernas de modo que no tengas que sostenerlas con esfuerzo. En la cama, podés recostarte boca arriba y usar una almohada bajo las rodillas si te resulta más cómodo. Dejá los brazos descansar.

Buscá comodidad y, a la vez, una disposición despierta. Si aparece sueño, podés abrir los ojos o elegir una posición más incorporada. Recostarte es una alternativa para esta introducción; no tenés que elegirla si preferís sentarte.

02 / POSTURAS

Encontrar *tu base.*



Poné un cojín firme sobre una esterilla, en el piso o sobre pasto seco y parejo. Elevá un poco la pelvis y acomodá las piernas en una posición que puedas sostener sin forzar las rodillas. Podés agregar apoyos donde los necesites.

No hace falta hacer la postura del loto. Dejá las manos sobre los muslos y la espalda erguida sin endurecerla. Si esta posición te incomoda, elegí la silla o recostate. Podés cambiar de postura con atención en cualquier momento.

03 / RESPIRAR

Conocer *la respiración.*

01 / Llegá a la experiencia

Antes de buscar la respiración, notá los puntos de apoyo del cuerpo. Percibí cómo estás hoy, sin intentar corregirlo todo. Dejá descansar las manos y suavizá el esfuerzo que no necesitás para sostenerte.

02 / Encontrá el contacto del aire

Permití que el aire entre y salga por la nariz con naturalidad. Prestá atención a la zona de las fosas nasales donde percibas mejor el roce. Puede sentirse tenue o más claro de un lado. No hace falta buscar un punto perfecto ni seguir el aire por dentro del cuerpo.

03 / Conocé esta respiración

Notá si esta entrada o salida se siente más larga o más corta que la anterior. Quizá percibas un roce, una diferencia de temperatura o apenas movimiento. Son posibilidades, no una lista que debas completar. No alargues, profundices ni retengas el aire para sentir más.

La respiración sigue su propio ritmo. No impongas una velocidad ni cuentes segundos. Los pasos son una orientación para leer antes de empezar, no una lista que debas controlar durante la sesión.

03 / RESPIRAR

Acompañar *y regresar.*

04 / Acompaña lo que puedas percibir

Quedate con la entrada y después con la salida, desde que aparecen hasta que terminan. Si distinguís su comienzo, su transcurso y su final, observalos sin contar segundos. Si no, basta con reconocer una entrada o una salida; la claridad puede desarrollarse con la práctica.

05 / Reconocé la distracción y regresá

Cuando descubras un pensamiento, un sonido o una emoción que se llevó tu atención, podés reconocerlo brevemente: “pensando”, “escuchando” o “hay inquietud”. Después volvé al contacto del aire. No necesitás terminar el pensamiento ni discutir con él.

06 / Ajustá el esfuerzo

Observá si estás apretando la mandíbula, esperando la próxima respiración con ansiedad o tratando de hacerlo perfecto. Aflojá un poco y permití que el aire continúe a su ritmo. Se trata de acompañar lo que ocurre, una respiración por vez.

Cuando estés lista, usá el temporizador de la mini app o uno propio de tres o cinco minutos. Al finalizar, abrí los ojos y reconocé el lugar donde estás antes de levantarte.

ABRIR LA MINI APP Y SU TEMPORIZADOR

04 / ACOMPAÑAR LAS DIFICULTADES

Si algo *te cuesta.*

No siento claramente el aire

Esperá con suavidad unas respiraciones. La sensación puede ser muy pequeña. No aspire con fuerza para encontrarla. Si atender a la nariz hoy no te resulta cómodo, podés terminar la práctica y sentir los apoyos del cuerpo.

Me distraigo una y otra vez

Reconocerlo ya es un momento de atención. Volvé a una sola entrada o salida, sin llevar una cuenta de “errores”. No necesitás sostener una concentración continua durante toda la sesión.

Aparecen inquietud, sueño o incomodidad

Notá qué está ocurriendo sin obligarte a soportarlo. Podés abrir los ojos, acomodar los apoyos, cambiar de postura o detenerte. Si seguís, retomá el contacto del aire con suavidad.

Espero sentir calma y no aparece

La calma puede aparecer o no. Observá también las ganas de obtener un resultado. Preguntate si podés conocer esta experiencia tal como es, sin convertirla en una evaluación de vos misma.

Podés pausar, acomodarte o detenerte. Al cerrar, no hace falta decidir si “lo hiciste bien”: podés simplemente reconocer lo que ocurrió.

05 / RECONOCER TU EXPERIENCIA

Notar cómo *estás ahora.*

No necesitás sentir calma ni encontrar un cambio. Estos ejemplos orientan la observación; no son resultados que debas alcanzar. Podés explorar una pregunta, varias o ninguna.

Sensaciones del cuerpo

Reconocé el contacto con el asiento o la superficie, la temperatura, el peso o alguna tensión. Quizá notes soltura, pesadez, cosquilleo o nada muy definido. Describí lo que percibís sin tener que explicarlo.

Cómo se siente la experiencia

Podés distinguir el tono de una sensación sin llamarla buena o mala. Puede haber algo agradable y algo incómodo al mismo tiempo, y eso puede cambiar. “No lo sé” también sirve.

Emociones y estado de la mente

Tal vez haya calma, curiosidad, alivio, aburrimiento, tristeza o inquietud. También puede ser difícil ponerle nombre. Una emoción no es lo mismo que una sensación física: podés reconocer ambas sin buscar una causa ni forzar un cambio.

Tu manera de volver

Recordá un momento en que te diste cuenta de que estabas pensando. ¿Volviste con amabilidad, con exigencia o con apuro? No hace falta juzgar esa reacción; también es algo que podés conocer.

Lo que querés llevarte

Compará con el comienzo sin buscar una mejoría obligatoria. Quizá algo cambió, quizá no. Podés elegir un pequeño ajuste para la próxima vez: otro apoyo, menos distracciones o una actitud más paciente.

06 / TU REGISTRO

Un espacio *para reconocer.*

Fecha

Tiempo elegido

3 minutos

5 minutos

¿Qué sensaciones corporales notás ahora y dónde?

Por ejemplo: noto calor en las manos y los hombros todavía tensos.

¿Lo que percibís es agradable, desagradable o neutro?

Por ejemplo: el apoyo es agradable; el ruido me resulta molesto.

¿Qué emoción o estado de ánimo reconocés?

Por ejemplo: hay curiosidad y algo de impaciencia; mi mente sigue activa.

Podés dejar campos vacíos. Guardá una copia del PDF para conservar tus respuestas.

06 / TU REGISTRO

Lo que querés *llevarte.*

¿Cómo te trataste cuando te distrajiste?

Por ejemplo: al principio me exigí; después volví con más suavidad.

¿Qué notaste y qué te gustaría recordar para otra práctica?

Por ejemplo: me ayudó apoyar los pies. Quiero recordarlo la próxima vez.

Tu espacio libre

Algo más que quieras anotar, sin necesidad de llegar a una conclusión.

Para conservar tus notas, guardá una copia del PDF. Si tu visor no permite completar los campos, usá un lector compatible, como Adobe Acrobat Reader.

FUENTE Y ADAPTACIÓN · Adaptación introductoria de Serene Co. a partir de El corazón de la meditación budista, de Nyanaponika Thera: capítulo VI, “Atención a la Respiración” (páginas 63-65 del PDF aportado), y apartados sobre sensaciones y estado de la mente (páginas 38-40). La respiración natural, el contacto en la nariz y el regreso atento orientan esta propuesta. Las alternativas de sillón, cama y cojín, las sesiones de tres o cinco minutos y las preguntas de escritura son adaptaciones editoriales para esta guía, no un programa literal del libro. Las imágenes fueron creadas con IA.