



Mindful in Minutes – Listen

Siéntate...
recuéstate...
o ponte de pie...
con comodidad...
alargando suavemente la columna...

Encuentra una postura...
cómoda...
estable...
y suavemente despierta...

Puedes cerrar los ojos...
o dejarlos abiertos...
con una mirada suave...

Puedes cambiar la posición del cuerpo...
en cualquier momento...
durante esta práctica...

Tómate un momento...
para asentarte en el cuerpo...
en este espacio...
en este momento...

Lleva la atención...
a la escucha...
permitiendo que los sonidos...
a tu alrededor...
llenen los oídos...

Por ahora...
no hay sonidos correctos o incorrectos...
mejores o peores...
solo sonidos...

Ahora dirige la escucha...
hacia el sonido de la respiración...

Escucha el flujo suave...
de la inhalación...
y la salida tranquila...
de la exhalación...

Lleva la atención...
a otro sonido cercano...

Puede que notes...
que parece hacerse más claro...
simplemente al prestarle atención...

Si la mente se distrae...
como suele hacer...
obsérvalo...
y vuelve suavemente...
a escuchar...

Ahora...
si puedes...
amplía la escucha...
hacia un sonido más lejano...
más suave...
más sutil...

Observa qué ocurre...
cuando distingues ese sonido...
entre todos los demás...

Puede que otros sonidos...
sean más intensos...
más dominantes...
déjalos pasar...
y vuelve al más silencioso...

Durante los próximos momentos...
simplemente escucha...
todos los sonidos...
que puedas percibir...

Puedes abrir los ojos...
y tomar conciencia...
del cuerpo...
y del espacio en el que estás...