

## BONO 3

# INSTRUCCIONES PARA LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN

1. Siéntate con la espalda erguida, pero sin tensiones.
2. Las manos pueden estar con las palmas hacia arriba o hacia abajo apoyadas sobre sus piernas.
3. Cierra los ojos.
4. Centra tu atención en el paso del aire a través de tus fosas nasales.
5. Si surge algún pensamiento, sentimiento, juicio, emoción o sensación, obsérvalo un instante y vuelve amablemente al paso del aire a través de tus fosas nasales.

*No se trata de dejar la mente en blanco.*

*No se trata de controlar la respiración.*

*No se trata de controlar tus pensamientos.*

*No se trata de controlar tus sensaciones.*

*Se trata de observar amablemente y regresar a nuestra respiración.*

*Se trata de conectar con el momento presente.*

*"Mantengamos, del mejor modo posible, la atención a la respiración durante toda la inspiración y durante toda la espiración. Y, cuando advirtamos que nuestra mente se ha despistado y hemos dejado de atender a la respiración, démonos cuenta de dónde ha ido y volvamos de nuevo, de un modo tan amable como firme, a llevar la atención a la respiración."*

VIVIR CON PLENITUD LAS CRISIS

Jon Kabat-Zinn

## APPS SUGERIDAS PARA MEDITAR

Primero es importante aclarar algo:

No necesitas ninguna aplicación para meditar. Puedes hacerlo libremente sin necesidad de ayuda alguna a tu voluntad, tu atención, determinación y disposición.

Sin embargo, puede que te sea de ayuda saber cuándo has cumplido con tu meta de tiempo diario. Para ello necesitarías sencillamente un reloj pero si quieres un sonido amable que te de aviso y un contador de las veces que has meditado a la semana, te tengo 2 sugerencias de apps sencillas y gratuitas que te serán de utilidad.

La primera app recomendada es *Tergar Meditation Tracker*, la cual puedes descargar a través de su página web en el siguiente enlace: <https://app.tergar.org/>

La segunda app recomendada es *Insight Timer*, la cual puedes descargar a través de su página web en el siguiente enlace: <https://insighttimer.com/> o <https://web.insighttimer.com/download-app> .

Espero disfrutes de este viaje a través de ti misma/o, hacia el interior de ti misma/o.

Julián Llanos Carrillo  
Psicólogo