

<p>Ser conscientes de la respiración. Identificar la inspiración como una inspiración, la espiración como una espiración: <i>Inspiro, sé que estoy inspirando</i> <i>Espiro, sé que estoy espirando</i></p>	<p>Seguir la respiración. <i>Inspiro, sé si mi inspiración es larga/corta, superficial/profunda.</i> <i>Espiro, sé si mi espiración es larga/corta, superficial/profunda.</i></p>
<p>Ser consciente de todo el cuerpo. Identificar, reconocer tu cuerpo. <i>Inspiro, siento todo el cuerpo</i> <i>Espiro, sonrío a todas las células del cuerpo</i></p>	<p>Relajar la tensión del cuerpo. <i>Inspiro, soy consciente de esta tensión en el cuerpo.</i> <i>Espiro, suelto, relajo esta tensión en el cuerpo.</i> Con cada respiración enviaré amor y gratitud a todas las células de mi cuerpo, agradeciéndoles su solidario y armonioso funcionamiento.</p>
<p>Al levantarme <i>Inspiro, sé que estoy inspirando.</i> <i>Espiro, sonrío a la vida, a este nuevo día y a mí mismo y a todas las células de mi cuerpo.</i></p>	<p>Al ir al baño, con cada paso al poner el pie izquierdo sobre la tierra diré: «Paz», al poner el pie derecho diré: «Amor», entregando a la tierra mi deseo profundo de paz y amor para el planeta.</p>
<p>Me lavaré los dientes con la mano izquierda, para contrarrestar la ansiedad, el impulso de correr y correr.</p>	<p>Al ducharme, sentiré el agua en contacto con el cuerpo. Sentiré el agua fluyendo hacia abajo de mi cuerpo y me permitirá soltar las preocupaciones de la mente y las tensiones del cuerpo, entregándolas al fluir del agua.</p>
<p>Entraré en contacto con los alimentos del desayuno, sintiendo su olor, sabor, colores, y masticándolos con las dos partes de mi boca hasta que se transformen en líquido, ofreciéndole este regalo a mi estómago para que no tenga que trabajar tan duramente (segregando una gran cantidad de ácidos para deshacer y digerir trozos enteros de materia).</p>	<p>Elegiré un pequeño recorrido de mi mañana y seré consciente del desplazamiento de mi cuerpo en el espacio. ¿Qué parte del cuerpo está en tensión? Soltaré la tensión descubiertas, centrando mi atención en esa parte del cuerpo. <i>Inspiro, sé que esta tensión está en mí.</i> <i>Espiro, relajo la tensión en esta parte del</i></p>
<p>Pondré la atención en mi forma de estar de pie: ¿El cuerpo está relajado?, ¿Dónde pongo el peso? ¿la columna está recta?, ¿los hombros abiertos?, ¿la cabeza es la continuación de mi columna? El equilibrio y la relajación de mi cuerpo ayudarán al equilibrio y la paz de la mente. Los pies en contacto equilibrado con la tierra, la cabeza con mente serena en contacto con el cielo.</p>	<p>Subiré conscientemente todas las escaleras que encuentre en mi camino. <i>Inspiro, un escalón, un pie: «He llegado».</i> <i>Espiro, otro escalón, otro pie: «Estoy en casa».</i> Llegar, ¿adónde? Llegar a mí mismo, a mi momento presente.</p>

<p>Todos los semáforos en rojo serán mis campanas de atención. Haré tres respiraciones profundas y conscientes.</p> <p><i>Inspiro, siento la totalidad de mi cuerpo, incluso el gesto de mi cara.</i></p> <p><i>Espiro, sonrío, relajo, suelto todo mi cuerpo.</i></p>	<p>Los sonidos de teléfonos, puertas, relojes, etc. serán mis campanas de atención. Observaré el impulso que me lleva a responder al teléfono automáticamente, haré una respiración profunda y consciente antes de contestar.</p> <p><i>Inspiro, sonrío a mi ansiedad.</i></p> <p><i>Espiro, relajo todo mi ser.</i></p>
<p>Seré consciente de que los alimentos que ingiero forman mi propio cuerpo: mi sangre, mis tejidos, mis órganos, mi piel. Seré consciente de su calidad, de su origen. Voy a aprender a amarme ofreciéndome una alimentación de calidad y saludable, y voy a aprender a amar a los demás seres tratando de reducir el sufrimiento de otros seres con mi alimentación.</p>	<p>Intentaré tener momentos de consciencia en el día, y sonreiré a todas las células del cuerpo, las llenaré de amor y gratitud por su armónico y solidario funcionamiento.</p> <p><i>Inspiro, soy consciente de los millones de células de mi cuerpo.</i></p> <p><i>Espiro, les sonrío y las lleno de amor y gratitud.</i></p>
<p>Seré consciente de mis pensamientos cuando aparezcan. La mente es la raíz de todos los fenómenos. Un pensamiento correcto puede cambiar el mundo, una palabra es un pensamiento oculto manifestado, una acción.</p> <p><i>Inspirando, observo los pensamientos venir.</i></p> <p><i>Espirando, observo los pensamientos partir.</i></p>	<p>Seré consciente de mis palabras. La palabra tiene el poder de curar, de sanar. ¿Qué construyo con mis palabras? ¿Son útiles mis palabras? ¿O solo son un gasto de energía? ¿Cómo es mi tono, agradable o desagradable? Cada noche anotaré lo que he creado con la mayor parte de mis palabras.</p>
<p>Esta semana detendré al menos tres veces al día el impulso automático de hablar. Cuando esté con otras personas, cerraré conscientemente la boca y en lugar de hablar, respiraré y sonreiré, me daré cuenta de que no es tan importante dar siempre mi opinión sobre todas las cosas.</p>	<p>Intentaré escuchar a los demás. Dejaré de hacer lo que estoy haciendo, miraré a esa persona y pensaré: «Estoy aquí para ti, para escucharte». Centraré la atención en la respiración sin juzgar lo que oigo. Intentaré no interrumpir, dejar que esa persona se exprese.</p>
<p>Seré consciente de lo que escucho: ¿Me produce bienestar? ¿Me produce malestar? Intentaré no participar en conversaciones dañinas o en aquellas en que se habla mal de otras personas. En esas ocasiones, intentaré que surja la compasión.</p>	<p>Seré consciente de mis juicios automáticos sobre todos y sobre todo, dándome cuenta de que quizá no posea datos suficientes y verdaderos para juzgar. Anotaré diariamente las veces que he emitido o pensado un juicio automático.</p>
<p>Seré consciente de cómo me afecta lo exterior a mí. Cómo me afecta lo que creo que piensan los demás de mí, el clima, el medio ambiente. Anotaré diariamente mis identificaciones con lo exterior a mí y lo que esas identificaciones me producen al dejarme llevar como una hoja que arrastra el viento.</p>	<p>Seré consciente y anotaré los pensamientos que hay a menudo en mi mente, y al lado escribiré: me produce bienestar, me produce malestar... ¿Cómo me alimento a través de la mente? ¿Me construyo, me destruyo, me acepto, me juzgo, me comprendo y me amo, me desprecio y me odio...me proporciono paz, ansiedad, felicidad, sufrimiento...?</p>

<p>Esta semana me comprometo a crear al menos tres veces al día las condiciones necesarias para darme a mí mismo alegría y felicidad a través de pensamientos y actos. A la noche anotaré estos actos, y si no he hecho ningún acto que me dé alegría, me diré cosas auténticas bellas.</p>	<p>Me comprometo a no alimentar los pensamientos que me producen malestar. Cada vez que aparezcan diré: «Hola, ya te conozco, te sonrío y te dejo partir, sigue tu camino». Me centraré en sentir mi respiración, cambiaré ese pensamiento por otro que me dé alegría. Es como cambiar un cd que no nos gusta por otro más agradable.</p>
<p>Tomaré consciencia de la aceptación: ¿Me comprendo, me acepto y me amo a mí mismo como soy? Consciente de que hay muchas cosas que aún debo transformar, escribiré en una lista las cosas que vaya descubriendo que me gustan de mí, y en otra lista, las cosas que me gustaría transformar.</p>	<p>Seré consciente de cualquier formación mental, de todo lo que aparezca en la mente. Estaré muy atento a la respiración mientras observo cómo surge, se mantiene y se desvanece, no para reprimirlo o ahuyentarlo sino para cuidarlo. Lo identificaremos, lo reconoceremos llamándolo por su nombre.</p>
<p>Me concentro en la formación mental que está presente. ¿Cómo ha venido? ¿Qué causas la han originado? ¿Cuáles son sus raíces? ¿Qué alimentos la nutren? Observar la relación con las cuatro clases de alimentos: comida, bebida; impresiones sensoriales; deseo profundo; consciencia.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Al despertar</i></p> <p style="text-align: center;">Esta mañana, al despertar, sonrío. Tengo veinticuatro nuevas horas ante mí. Prometo vivirlas plenamente mirando el mundo con los ojos de la compasión</p>

Al levantarme

Caminar sobre esta tierra es un milagro.
Cada paso que doy en plena consciencia
me revela las maravillas del
Paraíso/Dharmakaya.

Dharmakaya significa "el cuerpo de la enseñanza".

Al poner los pies en el suelo

Si por descuido
piso hoy un pequeño insecto,
que no sufra demasiado y sea liberado.
¡Honor al bodhisattva
de la tierra de la gran felicidad!

Al abrir la ventana

Por la ventana contemplo el Dharmakaya.
¡Qué maravillosa es la vida!
Atento en todo instante
mi mente es clara como una límpida ola.

Dharmakaya significa "el cuerpo de la enseñanza".

Al abrir el grifo

El agua desciende de la fuente
desde lo alto de la montaña.
El agua brota de la fuente
desde las profundidades de la tierra.
El agua fluye milagrosamente.
Mi gratitud es infinita.

Al lavarme las manos

El agua corre por mis manos.
Que haga un buen uso de ella
para preservar nuestro hermoso planeta.

Al cepillarme los dientes

Al cepillar mis dientes
prometo embellecer mis palabras.
Con cada palabra justa
nace una flor en el jardín de mi corazón.

Al enjuagarme la boca

Al enjuagarme la boca, mi corazón se purifica.
El universo está perfumado de flores.
Las actividades del cuerpo, de la palabra y de la
mente se calman.
Mi mano en la mano de Buda, camino sobre la Tierra
Pura.

Al ir al servicio

Ni impuro ni puro.
Ni creciente ni decreciente.
Esos conceptos sólo existen en nuestra mente.
La realidad del interser es incomparable.

Al mirarme en el espejo

El espejo de la plena consciencia
refleja los cuatro elementos.
La belleza está en el corazón del que brota el
amor.
La belleza está en la mente que sabe ser vasta.

Al lavarme los pies

Paz y felicidad
de un solo dedo de mi pie
paz y felicidad
de todo mi cuerpo.

Al invitar la campana

Cuerpo y mente en perfecta armonía
Os envío mi corazón con el sonido de esta
campana.
Que todos los que la escuchen salgan del olvido
y trasciendan toda ansiedad y dolor.

Al encender el ordenador

Al encender el ordenador
mi mente toca la consciencia profunda.
Prometo transformar mis energías de hábito
para que el amor y la comprensión puedan
crecer.

<p style="text-align: center;">Al coger el coche</p> <p>Sé por qué cojo el coche. Me hago uno con él. Si el coche corre, yo corro. La felicidad no tiene destino. Ser feliz aquí y ahora, esa es la felicidad.</p>	<p style="text-align: center;">Al coger el teléfono</p> <p>Las palabras recorren miles de kilómetros para llevar amor y sabiduría. Que mis palabras puedan favorecer la comprensión y el amor. Que sean puras como joyas y bellas como flores.</p>
<p style="text-align: center;">Al encender la luz</p> <p>La plena consciencia es luz. El olvido es tinieblas. La plena consciencia me devuelve a la vida. La plena consciencia ilumina el mundo.</p>	<p style="text-align: center;">Consciente de las sensaciones</p> <p>Las sensaciones vienen y van como las nubes en un día de viento. La respiración consciente es mi ancla</p>
<p style="text-align: center;">Al tirar la basura</p> <p>En la basura veo la rosa, en la rosa veo el compost. Todo se transforma. La vida es impermanencia.</p>	<p style="text-align: center;">Al mirar la televisión</p> <p>La mente es una televisión con miles de canales. Elijo un mundo en calma y tranquilo para que mi felicidad guarde su frescura.</p>
<p style="text-align: center;"><i>Inspiro, siento mis emociones. Espiro, sonrío y relajo mis emociones. Inspiro, siento la mente. Espiro, sonrío y relajo la mente.</i></p>	<p>Haré tres respiraciones profundas para relajar el estómago antes de comer, evitando “comer” las preocupaciones junto con los alimentos que ingiero. Seré consciente de su color, sabor, olor, forma, masticaré hasta convertirlos en líquido; soltaré la cuchara, tenedor para no aferrarme a las cosas. Disfrutaré de este maravilloso regalo del universo sin prisas.</p>
<p style="text-align: center;">Al ducharme</p> <p>Ni creado ni destruido. Ni antes ni después. Recibo y transmito el milagro del Dharma.</p>	<p>Antes de empezar a comer, respiro tres veces y recito la primera contemplación: <i>Esta comida es un regalo del universo entero: de la tierra, del cielo, de numerosos seres vivientes y del trabajo duro y amoroso de muchas personas</i></p>
<p>Antes de empezar a comer, respiro tres veces y recito la segunda contemplación: <i>Comeré con gratitud y en plena consciencia para ser digno/digna de recibir esta comida.</i></p>	<p>Antes de empezar a comer, respiro tres veces y recito la tercera contemplación: <i>Que reconozca y transforme mis formaciones mentales insanas, especialmente la aidez, y aprenda a comer con moderación.</i></p>

Antes de empezar a comer, respiro tres veces y recito la cuarta contemplación:

Que mantenga viva en mí la compasión al comer, de forma que reduzca el sufrimiento de los seres vivos, deje de contribuir al cambio climático y ayude a curar y preservar este precioso planeta.

Antes de empezar a comer, respiro tres veces y recito la quinta contemplación:

Acepto este alimento con el fin de nutrir la hermandad, construir mi sangha y alimentar mi ideal de servir a todos los seres.

Al tomar un té, una infusión o un café, sostendré la taza con las dos manos, respiraré tres veces y miraré en profundidad para ver la nube en mi taza.

Al entrar en la sala de meditación o en una habitación, recitaré este gatha:

*La persona que se inclina
y la persona ante la que se inclina
están ambas vacías de un yo separado.
Por tanto, la comunicación entre ellas es perfecta.*