



BUDDHA-TALK

Meditación de la Atención Plena

Ānāpānasati para principiantes

Jinavaro, Hamburg 2017
Traducción: S. Hernández

Comenzamos tomando conciencia del gran regalo que es la meditación y de que en este momento no podemos hacer nada mejor por nosotros mismos y por los demás, que precisamente esto. - Escuchamos el sonido del gong, cómo se va desvaneciendo. (Gong y Pausa)

(LA MEDITACIÓN)

**Tras haberme retirado a un lugar tranquilo,
sentada con las piernas recogidas,
el tronco erguido,
establezco atención plena delante de mí.**

**Siempre atenta inspiro,
atenta espiro.**
(Gong y pausa)

(Primer paso de la práctica)

A continuación quiero concentrarme en mi respiración y permanecer en el aquí y ahora:

Inspiro profundamente y soy consciente de que inspiro profundamente.

Espiro profundamente y soy consciente de que espiro profundamente. (Gong)

El pasado es pasado, el futuro no ha llegado aún;
no me aferro a mis pensamientos.

(Pausa)

(Segundo paso de la práctica)

Inspiro relajadamente y soy consciente de que inspiro relajadamente.

Espiro relajadamente y soy consciente de que espiro relajadamente.

(Gong)

No me aferro a nada, experimentando mi cuerpo, busco quietud en mi corazón.

(Pausa)

(Tercer paso de la práctica)

Así practico: inspiro experimentando todo mi cuerpo.

Así practico: espiro experimentando todo mi cuerpo.

(Gong)

Experimento mi cuerpo y reconozco:

Lo que veo, es sólo lo visto,

lo que oigo, es sólo lo oído,

lo que huelo, es sólo lo olido,

lo que saboreo, es sólo lo saboreado,

lo que siento, es sólo lo sentido,

lo que pienso, es sólo lo pensado.

(Pausa)

(Cuarto paso de la práctica)

Así practico: Inspiro calmando las actividades corporales.

Así practico: Espiro calmando las actividades corporales.

(Gong)

Desarrollo así pensamiento saludable y serenidad -
Samādhi -, en la medida de lo posible.

(Pausa)

*(Al meditar habitualmente de este modo, alcanzo la
maravillosa experiencia del más alto gozo y concentración -
Jhāna.)*

(Pausa larga)

(Terminar con 3 Gong más suaves)

Terminamos ahora esta meditación con los cuatro deseos
sublimes:

**Que todos los seres sean felices
y conozcan la causa de la felicidad.**

**Que sean libres del sufrimiento
y conozcan la causa del sufrimiento.**

**Que siempre experimenten la felicidad
que es completamente libre de sufrimiento.**

**Que permanezcan en ecuanimidad,
libres de apego y aversión.**