

PRACTICAS DE CONCIENCIA PLENA CONTEMPLANDO LA VACUIDAD

*Conoce que todas las cosas son así:
Como un espejismo, un castillo de arena
Como un sueño o una aparición
Sin esencia, pero con cualidades que se pueden experimentar*

- Toma una buena postura, cómoda, con la espalda erguida. Una postura que te informe presencia y dignidad.
- Establece receptividad y aceptación. No hay nada que rechazar, nada que retener, nada que lograr.
- Inicia el principio de claridad: abre los sentidos internos y externos.
- Siente tu cuerpo con curiosidad, tomando conciencia de las sensaciones que surgen, sean agradables o desagradables o neutras.
- Siente la respiración expandirse en el cuerpo momento a momento.
- Abraza todo lo que surja, amablemente.
- Cuando surja reactividad física o mental, acéptala, reconócela y déjala ir.

Vacuidad de los sonidos

- Ahora ábrete a escuchar los sonidos que surgen en la conciencia, cercanos o lejanos, prominentes o apenas audibles.
- Suelta la tendencia a rechazar o retener sonidos.
- Deja ir cualquier significado o definición sobre ellos.
- Escúchalos solo como sonidos, sin conceptos, sin juicios.
- Date cuenta: los sonidos solo sonidos.
- Contempla así: los sonidos carecen de esencia pero producen cualidades que puedo experimentar.

Vacuidad de las sensaciones del cuerpo

- Ahora ábrete a sentir las sensaciones que surgen del cuerpo, tensiones, temperatura, contacto, movimiento.

- Recibe por igual las sensaciones agradables o desagradables.
- Suelta la tendencia a rechazar o retener alguna sensación.
- Deja ir cualquier intención de juzgar o nombrar estas sensaciones.
- Permite que surjan en la conciencia, sin añadirles ningún significado..
- Date cuenta: las sensaciones son solo sensaciones.
- Contempla así: las sensaciones del cuerpo carecen de esencia pero producen cualidades transitorias que puedo experimentar.

Vacuidad de los pensamientos

- Ahora dirige tu atención hacia la mente.
- Cobra conciencia de los pensamientos que surgen, sean verbales o imágenes.
- Suelta la tendencia a retener y elaborar los pensamientos.
- Suelta la tendencia a rechazar los pensamientos.
- Deja ir cualquier significado o definición sobre ellos.
- Obsérvalos como fenómenos mentales, sin añadirles ningún significado.
- Date cuenta: los pensamientos son solo pensamiento.
- Contempla así: los pensamientos carecen de esencia pero producen cualidades que puedo experimentar.

Mantener un sentido de apertura y totalidad

- Ahora, permite que la conciencia se abra y se expanda, sin ser atrapada por significados.
- Mantente en la experiencia de una conciencia abierta y espaciosa.
- Concluye con un gesto o una palabra de agradecimiento a ti mismo y al universo por proveer lo que se requiere para experimentar la vacuidad.