

Meditación con cuenco tibetano

10 minutos para volver a la calma · Bindi

Cómo usar este texto: léelo despacio en voz alta o grábalo con tu voz y escúchalo después. Donde ves ○, haz sonar el cuenco y deja que el sonido se apague solo. Las indicaciones en cursiva son pausas: respeta el silencio, es parte de la meditación.

○ **Golpe grave, dejar sonar 12 s**

Hola. Bienvenida, bienvenido. Gracias por regalarte estos minutos.

Busca una postura en la que puedas estar a gusto un buen rato. Puedes sentarte, con la espalda recta pero sin tensión, o tumbarte boca arriba, con los brazos a los lados.

Si quieres, cierra los ojos. Y si prefieres dejarlos entreabiertos, mirando al suelo, también está bien.

Pausa 4 s

No tienes que hacer nada especial. Solo escuchar.

Vamos a empezar llevando la atención a la respiración. Sin cambiarla. Solo date cuenta de cómo entra el aire... y de cómo sale.

Pausa 6 s

Ahora toma una respiración un poco más profunda. Llena el pecho, llena el vientre... y suéltalo despacio por la boca, como un suspiro.

Pausa 5 s

Otra vez. Inspira... y suelta.

Pausa 5 s

Y una más, dejando ir con el aire todo lo que traes del día.

Pausa 6 s

○ **Golpe medio, dejar sonar 15 s**

Escucha el sonido del cuenco. Fíjate en cómo empieza, fuerte y claro... y en cómo se va haciendo cada vez más suave, más lejano, hasta que se funde con el silencio.

Cada vez que suene, deja que tu atención vaya con él. Y si la mente se va a otro sitio, no pasa nada. Es lo que hacen las mentes. Cuando te des cuenta, vuelve al sonido. Sin juzgarte.

Pausa 8 s

○ Frotado largo, 25 s

Ahora vamos a recorrer el cuerpo, de abajo arriba, como si el sonido lo fuera acariciando.

Lleva la atención a los pies. Siente su peso, cómo descansan. Déjalos blandos.

Pausa 5 s

Sube a las piernas. A las rodillas. Si notas alguna tensión, imagina que la vibración del cuenco llega hasta ahí y la va deshaciendo, poco a poco.

Pausa 6 s

Ahora la tripa y la zona lumbar. Deja que el vientre se mueva libre con la respiración.

Pausa 5 s

El pecho. El corazón. Siente cómo sube y baja.

Pausa 6 s

○ Golpe suave, 12 s

Lleva la atención a los hombros. Muchas veces guardamos aquí el peso de las preocupaciones. Déjalos caer un poquito. Y un poquito más.

Pausa 5 s

Afloja los brazos, las manos, los dedos.

Pausa 4 s

Suelta la mandíbula. Separa un poco los dientes. Relaja la lengua.

Pausa 4 s

Y la frente. El entrecejo. Como si alguien te pasara la mano por la cara, suavemente.

Pausa 8 s

○ Frotado largo, 30 s

Ahora simplemente descansa en el sonido.

No hay nada que hacer ni ningún sitio al que llegar. Solo estar aquí, respirando, dejando que la vibración te envuelva.

Pausa 40 s, solo cuenco de fondo

Si te apetece, puedes poner una intención para este momento. Una palabra sencilla. Calma. Confianza. Paz. La que tú sientas.

Repítela por dentro, sin esfuerzo, con cada respiración.

Pausa 30 s

○ Golpe grave, 15 s

Muy bien. Vamos volviendo poco a poco.

Empieza a hacer las respiraciones un poco más profundas.

Pausa 4 s

Mueve suavemente los dedos de las manos y de los pies.

Pausa 4 s

Si estás tumbada o tumbado, gírate hacia un lado y quédate ahí un momento.

Pausa 5 s

Antes de abrir los ojos, date las gracias por este rato que te has regalado. Esta calma es tuya, y puedes volver a ella siempre que lo necesites. Solo hace falta un sonido y unas cuantas respiraciones.

Cuando estés lista, cuando estés listo, abre los ojos despacio.

Pausa 3 s

○ **Golpe final, dejar sonar hasta el silencio, 18 s**

Si no tienes cuenco, en bindi-online.com encontrarás cuencos tibetanos de 7 metales seleccionados uno a uno por su sonido. Más guías en bindi-online.com/blog · Bindi, desde 1998 en Valencia.