

CLARIDAD



7



Tu primera semana de meditación

Siete prácticas gratuitas en español
guiadas por Manuel de Claridad

Siete días. Sin prisa.

Esta guía acompaña las siete meditaciones gratuitas de Claridad. Puedes hacer una práctica al día o avanzar a tu propio ritmo.

UNA FORMA SENCILLA DE USARLA

- Busca un lugar donde puedas estar unos minutos.
- Escucha con auriculares si te ayuda a concentrarte.
- No intentes hacerlo perfecto. Volver también es practicar.

ABRIR LAS SIETE MEDITACIONES

Día 1

Tu primera meditación

Encuentra una postura cómoda, relaja el cuerpo y da tus primeros pasos en una práctica diaria de meditación.

PRÁCTICA DE HOY

Deja que el cuerpo encuentre apoyo. Nota tres respiraciones completas y permite que este momento sea suficiente.

PARA NOTAR DESPUÉS

¿Qué cambió, aunque fuera un poco, al detenerte?

ESCUCHAR EL DÍA 1

Día 2

Volver al momento presente

Aprende a reconocer cuándo aparecen los pensamientos y a regresar con amabilidad al cuerpo y a este momento.

PRÁCTICA DE HOY

Cuando notes que la mente se ha ido, nómbralo sin reproche y vuelve a una sensación clara del cuerpo.

PARA NOTAR DESPUÉS

¿A qué punto del cuerpo te resultó más fácil volver?

ESCUCHAR EL DÍA 2

Día 3

Dejar las sensaciones tal como están

Practica la observación del cuerpo sin intentar cambiar las sensaciones agradables, difíciles o neutras.

PRÁCTICA DE HOY

Observa una sensación durante unos instantes. Permite que cambie a su propio ritmo, sin empujarla ni retenerla.

PARA NOTAR DESPUÉS

¿Pudiste distinguir entre sentir algo y querer cambiarlo?

ESCUCHAR EL DÍA 3

Día 4

Curiosidad sin juicio

Explora tu experiencia con la curiosidad de un científico, dejando a un lado el juicio y la exigencia.

PRÁCTICA DE HOY

Acércate a lo que aparece con una pregunta sencilla: ¿cómo se siente esto, exactamente, ahora?

PARA NOTAR DESPUÉS

¿Qué descubriste cuando cambiaste juicio por curiosidad?

ESCUCHAR EL DÍA 4

Día 5

Reconocer emociones y estados de ánimo

Incluye emociones, energía y estados de ánimo en la práctica sin rechazarlos ni aferrarte a ellos.

PRÁCTICA DE HOY

Pon un nombre suave a tu estado actual. Después observa dónde se expresa en el cuerpo.

PARA NOTAR DESPUÉS

¿Nombrar tu estado lo volvió más claro o más llevadero?

ESCUCHAR EL DÍA 5

Día 6

Observar con equilibrio

Observa sensaciones, pensamientos y emociones con una atención estable, sin reprimirlos ni perderte en ellos.

PRÁCTICA DE HOY

Imagina que das un paso atrás. Deja que cada experiencia aparezca y desaparezca dentro de un espacio más amplio.

PARA NOTAR DESPUÉS

¿Qué te ayudó a observar sin desconectarte?

ESCUCHAR EL DÍA 6

Día 7

Llevar claridad a tu día

Cierra la primera semana integrando sus principios básicos y llevando una atención más clara a la vida cotidiana.

PRÁCTICA DE HOY

Elige una actividad cotidiana y hazla hoy con atención completa: caminar, beber agua o abrir una puerta.

PARA NOTAR DESPUÉS

¿En qué momento de tu día quieres seguir practicando?

ESCUCHAR EL DÍA 7

La práctica sigue

Volver a estar presente no es una meta que se alcanza una vez. Es una relación que puedes retomar, incluso en los días más llenos.

En Claridad encontrarás más meditaciones, herramientas y un cuaderno para acompañar tu proceso.

[CONTINUAR EN CLARIDAD.IO](https://claridad.io)

La meditación no sustituye la atención médica o psicológica.

claridad.io