



MINDFUL DIVING INSTITUTE
GUIDED MEDITATIONS · VOLUME III

The Ocean Within

El océano interior

The Foundation Program · 1 + 10

Five new meditations · Cinco meditaciones nuevas

VII · The First Descent · El primer descenso

VIII · The Buddy Breath · La respiración compartida

IX · Night Ocean · El océano de noche

X · The Instructor's Hour · La hora del instructor

XI · The Blue Heart · El corazón azul

The Ocean Within — Volume III

Five guided meditations · Cinco meditaciones guiadas

The Foundation Program — 1 + 10

With Volume III, The Ocean Within completes its foundation: the flagship meditation plus ten companions — the night before, the interval, the evening after, the land days, the fear, the first descent, the shared breath, the night ocean, the instructor, and the blue heart. Eleven descents, in English y español, for the whole arc of a diving life.

Safety: listen or practise only on land or on deck — never during a dive, never while driving. /

Seguridad: escucha o practica solo en tierra o en cubierta — nunca durante una inmersión, nunca al conducir.

1 · The First Descent · El primer descenso

Use: before or during MD-1 — for the diver who hasn't yet been under, or barely has.

Duration: ~9 min. **Position:** seated.

Script (EN)

Somewhere ahead of you — maybe days away, maybe already begun — there is a first descent. This practice is for meeting it early... here, on land, where everything can go slowly.

Sit comfortably... and take one easy breath... in through the nose... and out, longer, through the mouth... That exhale — long, unhurried — is the first skill of the underwater world, and you already own it. You've owned it all your life.

Let the imagination open a door... You're standing in shallow water, warm enough... mask in hand. And here is the first secret nobody says clearly enough: the ocean asks for no bravery. It asks for softness. Everything underwater rewards the diver who does less... slower fins... quieter hands... longer breath.

Put the mask on, in the mind's eye... and let the face accept it... not a barrier — a window. The first time your eyes open underwater behind glass, the world you've seen in photographs becomes a place you are *in*... and something old in you says: I know this. We all began in water. This is not a first meeting. It's a return.

Lower yourself gently... let the water take your weight the way it has always wanted to... knees... chest... shoulders... and now the strangest, kindest moment of all: the face goes in... and you breathe. In... and the breath comes, easy and full. Out... a soft galaxy of bubbles rising past your ears with their small silver sound. You are breathing underwater. Let that be as astonishing as it actually is.

If somewhere a flutter arises — in the chest, in the thoughts — good. That's not a fault; that's aliveness meeting newness. Give it the long exhale... and give it time. Fear of the new is just wonder that hasn't been introduced properly yet.

Notice how sound changes... the surface world muffled and far... your own breath suddenly the loudest, most honest companion... in... and out... Notice the light — how it falls in moving ribbons, touching everything gently, including you.

There is nothing to achieve down here... no one to impress... The ocean has no examinations, only invitations. Your instructors will give you the skills, one small safe step at a time — that's their craft and their care. Your part is simpler than you think: arrive honest... breathe long... let the water be the teacher it has always been.

One more slow breath here in the shallows of the imagination... and rise, easy, back to the room... back to the chair... carrying one thing with you like a small shell in the pocket: *softness, not bravery*. The first descent is waiting for you... and it is kinder than you think.

Guión (ES)

En algún lugar por delante — quizá a días, quizá ya empezado — hay un primer descenso. Esta práctica es para encontrarlo antes... aquí, en tierra, donde todo puede ir despacio.

Siéntate con comodidad... y toma una respiración fácil... dentro por la nariz... y fuera, más larga, por la boca... Esa espiración — larga, sin prisa — es la primera destreza del mundo submarino, y ya es tuya. Lo ha sido toda tu vida.

Deja que la imaginación abra una puerta... Estás de pie en agua poco profunda, templada... la máscara en la mano. Y aquí está el primer secreto que nadie dice bastante claro: el océano no pide valentía. Pide suavidad. Todo bajo el agua premia a quien hace menos... aletas más lentas... manos más quietas... respiración más larga.

Ponte la máscara, en el ojo de la mente... y deja que la cara la acepte... no una barrera — una ventana. La primera vez que tus ojos se abren bajo el agua tras el cristal, el mundo que has visto en fotografías se convierte en un lugar en el que *estás*... y algo antiguo en ti dice: esto lo conozco. Todos empezamos en el agua. Esto no es un primer encuentro. Es un regreso.

Desciende con suavidad... deja que el agua tome tu peso como siempre ha querido hacerlo... rodillas... pecho... hombros... y ahora el momento más extraño y más amable de todos: la cara entra... y respiras. Dentro... y el aire llega, fácil y pleno. Fuera... una pequeña galaxia de burbujas subiendo junto a tus oídos con su sonido de plata. Estás respirando bajo el agua. Deja que eso sea tan asombroso como realmente es.

Si en algún lugar aparece un aleteo — en el pecho, en los pensamientos — bien. No es un fallo; es la vida encontrándose con lo nuevo. Dale la espiración larga... y dale tiempo. El miedo a lo nuevo es solo asombro al que aún no han presentado.

Nota cómo cambia el sonido... el mundo de la superficie, lejano y amortiguado... tu propia respiración, de pronto la compañera más ruidosa y más honesta... dentro... y fuera... Nota la luz — cómo cae en cintas que se mueven, tocándolo todo con suavidad, también a ti.

Aquí abajo no hay nada que lograr... nadie a quien impresionar... El océano no tiene exámenes, solo invitaciones. Tus instructores te darán las destrezas, un paso pequeño y seguro cada vez — ese es su oficio y su cuidado. Tu parte es más simple de lo que crees: llegar honesto... respirar largo... dejar que el agua sea la maestra que siempre ha sido.

Una respiración lenta más aquí, en las aguas someras de la imaginación... y sube, fácil, de vuelta a la habitación... a la silla... llevando contigo una sola cosa, como una concha pequeña en el bolsillo: *suavidad, no valentía*. El primer descenso te espera... y es más amable de lo que piensas.

2 · The Buddy Breath · La respiración compartida

Use: a practice for two — buddies, couples, instructor and student — before diving together or any day. **Duration:** ~8 min. **Position:** seated, facing or side by side.

Script (EN)

This practice is for two. Sit near each other — facing, or shoulder to shoulder, both work... close enough to hear breathing. You don't need to do anything impressive. You only need to be here, together, for eight minutes.

Begin apart... each of you with your own breath... eyes closed or soft... Let each exhale be a little longer than the inhale... and for a minute, simply mind your own tide...

Now — without effort, without staring — let your listening widen until it includes the other breath in the room... You don't have to match it. Just know it's there... the way, underwater, you know where your buddy is by a feeling at the edge of awareness... That knowing is the oldest safety equipment in diving, and it is made entirely of attention.

Let the rhythms drift toward each other if they want to... two swells becoming one sea... in... and out... If they don't match perfectly, perfect. Buddies aren't mirrors. They're companions — different bodies, one plan.

And while the breath does its quiet work, let a few truths be present between you, unspoken or spoken later: I may need a pause someday, and I'll show you the sign... The best way to reach me is the one I've told you... I will say my concern early, even if it's small... If either of us ends the dive, we end it together, with thanks... And there is something living down there we've agreed to protect, together.

Feel what those agreements do to the body... the shoulders settle... the breath deepens... This is what trust feels like from inside: not excitement — *permission*. Permission to be honest. Permission to be human at depth.

Take three more breaths in each other's company... one... for the dives behind you or ahead of you... two... for the amber moments, honored early, that will keep you both whole... three... for the simple, enormous fact of not going alone.

Open your eyes when ready... find the other's eyes for one second — no ceremony, just a nod that means: with me. That nod is the whole practice. Carry it into the water... and everywhere else two people go together.

Guión (ES)

Esta práctica es para dos. Sentaos cerca — de frente, u hombro con hombro, ambas valen... lo bastante cerca para oír respirar. No hace falta hacer nada impresionante. Solo hace falta estar aquí, juntos, ocho minutos.

Empezad por separado... cada uno con su propia respiración... ojos cerrados o suaves... Que cada espiración sea un poco más larga que la inspiración... y durante un minuto, atiende solo tu propia marea...

Ahora — sin esfuerzo, sin mirar fijo — deja que tu escucha se ensanche hasta incluir la otra respiración en la sala... No tienes que igualarla. Solo saber que está ahí... como, bajo el agua, sabes dónde está tu compañero por una sensación en el borde de la conciencia... Ese saber es el equipo de seguridad más antiguo del buceo, y está hecho enteramente de atención.

Dejad que los ritmos se acerquen si quieren... dos oleajes volviéndose un solo mar... dentro... y fuera... Si no coinciden del todo, perfecto. Los compañeros no son espejos. Son compañía — cuerpos distintos, un mismo plan.

Y mientras la respiración hace su trabajo silencioso, dejad que unas pocas verdades estén presentes entre vosotros, calladas o dichas después: Puede que algún día necesite una pausa, y te enseñaré la señal... La mejor manera de llegar a mí es la que te he contado... Diré pronto mi inquietud, aunque sea pequeña... Si cualquiera de los dos termina la inmersión, la terminamos juntos, con gratitud... Y hay algo vivo ahí abajo que hemos acordado proteger, juntos.

Sentid lo que esos acuerdos hacen en el cuerpo... los hombros se asientan... la respiración se ahonda... Así se siente la confianza desde dentro: no emoción — *permiso*. Permiso para ser honesto. Permiso para ser humano en la profundidad.

Tomad tres respiraciones más en compañía... una... por las inmersiones pasadas o por venir... dos... por los momentos ámbar, honrados a tiempo, que os mantendrán enteros... tres... por el hecho simple y enorme de no ir solos.

Abrid los ojos cuando estéis listos... buscad los ojos del otro un segundo — sin ceremonia, solo un gesto que dice: conmigo. Ese gesto es toda la práctica. Llevadlo al agua... y a todos los lugares a donde dos personas van juntas.

3 · Night Ocean · El océano de noche

Use: before a night dive — or any night the dark needs befriending. **Duration:** ~10 min.

Position: seated or lying.

Script (EN)

Tonight, or some night soon, you may slip into water that has put away its colours... This practice is for making friends with that dark — early, warmly, on land.

Settle... close the eyes... and notice: you've already entered a small night, just by lowering the lids. Breathe out, long... the dark is not arriving from outside. You brought your own. You've slept in it, safely, every night of your life. The night ocean is that same old friend... wearing water.

Imagine the descent... the surface glow shrinking above you like a coin of moon... and around you, the vast, soft, held dark... Notice what the mind does with dark: it offers stories. Let them come... and let them go, like fish at the edge of the beam... Stories are not sightings. In the honest dark, there is mostly this: water, holding you... exactly as it did at noon.

Now the torch... a single blade of light, and inside it, the reef is *more* itself than by day — colours the sun never allowed... the hunters and the shy ones out at last... Here is the night dive's secret teaching: attention is a beam. Wherever you place it, life appears. You practise this every day above water without knowing... tonight the ocean makes it visible.

Move the beam slowly, in the mind... coral... a turning fish... your buddy's light, near you, drawing its own calm circles... Two beams in the dark, aware of each other — that's the buddy system reduced to its beautiful essence.

And then, if the training and the moment allow it... the boldest gentle act in diving: cover the light... and let the dark be total for one breath... and see — the water answers. Sparks where your hand moves... green-blue galaxies stirred by a fin... The ocean has been carrying its own stars all along, waiting for someone to turn off the borrowed ones. In... and out... floating in a night that shines back.

The dark, it turns out, was never empty. It was full, and patient, and — approached with slow breath and good company — kind.

Return now... to the chair, the bed, the ordinary lamp-light... and keep this in the body for the real night: *the exhale works in the dark exactly as it works in the light*. Nothing about you switches off with the sun. You descend as you always do... arriving, honest... breathing, long... and the night ocean will do what it has always done for the calm ones: open.

Guión (ES)

Esta noche, o alguna noche pronto, quizá te deslices en un agua que ha guardado sus colores... Esta práctica es para hacerte amigo de esa oscuridad — antes, con calidez, en tierra.

Acomódate... cierra los ojos... y nota: ya has entrado en una pequeña noche, solo con bajar los párpados. Espira, largo... la oscuridad no llega de fuera. Trajiste la tuya. Has dormido en ella, a salvo, todas las noches de tu vida. El océano nocturno es ese mismo viejo amigo... vestido de agua.

Imagina el descenso... el resplandor de la superficie encogiéndose arriba como una moneda de luna... y alrededor, la vasta, blanda, sostenida oscuridad... Nota lo que hace la mente con lo oscuro: ofrece relatos. Deja que vengan... y deja que se vayan, como peces al borde del haz... Los relatos no son avistamientos. En la oscuridad honesta hay sobre todo esto: agua, sosteniéndote... exactamente igual que al mediodía.

Ahora la linterna... una sola hoja de luz, y dentro de ella el arrecife es *más* él mismo que de día — colores que el sol nunca permitió... los cazadores y los tímidos por fin fuera... Aquí está la enseñanza secreta de la inmersión nocturna: la atención es un haz. Donde la pones, aparece la vida. Lo practicas cada día en superficie sin saberlo... esta noche el océano lo hace visible.

Mueve el haz despacio, en la mente... coral... un pez que gira... la luz de tu compañero, cerca, dibujando sus propios círculos tranquilos... Dos haces en la oscuridad, conscientes el uno del otro — ese es el sistema de compañeros reducido a su esencia hermosa.

Y luego, si la formación y el momento lo permiten... el acto amable más audaz del buceo: cubre la luz... y deja que la oscuridad sea total durante una respiración... y mira — el agua responde. Chispas donde se mueve tu mano... galaxias verde-azules agitadas por una aleta... El océano llevaba sus propias estrellas todo el tiempo, esperando a que alguien apagara las prestadas. Dentro... y fuera... flotando en una noche que brilla de vuelta.

La oscuridad, resulta, nunca estuvo vacía. Estaba llena, y paciente, y — abordada con respiración lenta y buena compañía — era amable.

Vuelve ahora... a la silla, a la cama, a la luz corriente de la lámpara... y guarda esto en el cuerpo para la noche real: *la espiración funciona en la oscuridad exactamente igual que en la luz*. Nada de ti se apaga con el sol. Desciendes como siempre... llegando, honesto... respirando, largo... y el océano nocturno hará lo que siempre ha hecho con los serenos: abrirse.

4 · The Instructor's Hour · La hora del instructor

Use: for professionals — after the teaching day, restoration and honest amber. **Duration:** ~10 min. **Position:** any comfortable; alone.

Script (EN)

This hour is yours. All day the water was full of people you were responsible for... their air, their fear, their firsts... This practice is the closing of that circle — because the one diver you never fully briefed today... was you.

Sit, or lie down, and let the professional posture dissolve... the watching-everyone shoulders... the counting-heads neck... the voice that projected over wind and compressors... Off duty now. One long exhale for the whole roster... everyone came back. You brought them back. Let that land, plainly: today, you did the oldest good work there is — you kept people safe inside their own adventure.

Breathe... and run your own debrief, the one you give others and rarely give yourself... The facts: how many briefings... how many descents... what the sea did... The felt: where is the body tired — the legs?... the lower back?... the jaw that smiled professionally?... and where is the mind — still scanning, even now? Notice that scanning... thank it... and tell it, gently: the water is empty tonight. You can stand down.

What did today teach — about a student, about the sea, about you? ... And what one small thing goes into tomorrow? ... One. Instructors improve the way divers do: one adjustment at a time, kindly.

Now the harder, simpler question — your own scan, colour and all: Body... Mind... Skill... Context... and the season as a whole... What colour are you, truly, these weeks? If the answer is green — enjoy it; it's earned. If somewhere an amber glows... honor it the way you teach others to: say it early — to yourself first, then to whoever schedules your days. Rest is not a discount on your professionalism. Rest is the equipment check for the instrument the whole dive depends on... you.

Remember, briefly, why: a moment today or long ago... a student's eyes at their first breath underwater... the shake of a hand at the surface... That's the current that carries this work. Giving people the ocean is one of the great human jobs. And the givers must be given to — starting with this hour, by you.

Last breaths now, only for you... in... and long out... the shoulders another centimetre down... in... and out... tomorrow's roster nowhere in sight... in... and the longest out... Sleep will do the deep maintenance. You've done yours: you came back for the last diver in the water... and led yourself, kindly, to shore.

Guión (ES)

Esta hora es tuya. Todo el día el agua estuvo llena de personas a tu cargo... su aire, su miedo, sus primeras veces... Esta práctica cierra ese círculo — porque al único buceador al que hoy no diste briefing completo... fuiste tú.

Siéntate, o tumbate, y deja que la postura profesional se disuelva... los hombros de vigilarlo todo... el cuello de contar cabezas... la voz que se proyectó sobre viento y compresores... Fuera de servicio. Una espiración larga por la lista entera... todos volvieron. Tú los trajiste de vuelta. Deja que eso aterrice, sin adornos: hoy hiciste el trabajo bueno más antiguo que existe — mantener a salvo a las personas dentro de su propia aventura.

Respira... y haz tu propio debrief, el que das a otros y rara vez te das... Los hechos: cuántos briefings... cuántos descensos... qué hizo el mar... Lo sentido: ¿dónde está cansado el cuerpo — las piernas?... ¿la zona lumbar?... ¿la mandíbula que sonrió profesionalmente?... ¿y dónde está la mente — aún escaneando, incluso ahora? Nota ese escaneo... agradécele... y dile, con suavidad: el agua está vacía esta noche. Puedes retirarte.

¿Qué enseñó el día — sobre un alumno, sobre el mar, sobre ti? ... ¿Y qué única cosa pequeña va a mañana? ... Una. Los instructores mejoran como los buceadores: un ajuste cada vez, con amabilidad.

Ahora la pregunta más difícil y más simple — tu propio escaneo, con color y todo: Cuerpo... Mente... Destreza... Contexto... y la temporada entera... ¿De qué color estás, de verdad, estas semanas? Si la respuesta es verde — disfrútalo; está ganado. Si en algún lugar brilla un ámbar... hónralo como enseñas a otros a hacerlo: dilo pronto — primero a ti, luego a quien organiza tus días. Descansar no es un descuento a tu profesionalidad. Descansar es la revisión de equipo del instrumento del que depende toda la inmersión... tú.

Recuerda, un momento, el porqué: un instante de hoy o de hace años... los ojos de un alumno en su primera respiración bajo el agua... el apretón de manos en superficie... Esa es la corriente que sostiene este oficio. Dar el océano a las personas es uno de los grandes trabajos humanos. Y a quienes dan hay que darles — empezando por esta hora, de tu parte.

Últimas respiraciones, solo para ti... dentro... y fuera larga... los hombros un centímetro más abajo... dentro... y fuera... la lista de mañana fuera de la vista... dentro... y la espiración más larga... El sueño hará el mantenimiento profundo. Tú ya hiciste el tuyo: volviste a por el último buceador en el agua... y te guiaste, con amabilidad, hasta la orilla.

5 · The Blue Heart · El corazón azul

Use: ocean connection and care — gratitude becoming stewardship; also rehearses the shared still minute of The Current. **Duration:** ~9 min. **Position:** any.

Script (EN)

Wherever you are, there is ocean in the room. In the rain that will fall this week... in every second breath — the one the plankton made... in the salt of you. This practice is for remembering the relationship... and letting gratitude grow hands.

Breathe out, long... and let the mind travel to your water — the dive site, the coast, the one bay you'd defend by name... See it at its best hour... the light doing that thing it does... Feel what rises. That feeling has a long name in science — *nature connectedness* — and a short one in divers: love.

Stay with one memory the water gave you... a turtle's unhurried flight... a wall of silver fish parting around you like weather... the silence at thirty metres that was somehow also music... The ocean gave you that for nothing. It has been giving for four billion years... oxygen... climate... food... wonder... asking only what water asks: presence, and gentleness.

Now let the awareness widen, the way you widen after a scan... beyond your bay... along the coasts... into the deep open blue where no diver goes... one body of water... one blue heart, beating slow... And in it, this hard, true note — you know it already: the reefs bleaching... the plastic snowing down... the quiet emptying of nets... Don't turn away, and don't drown in it either. Feel it the way a buddy feels an amber: early, honestly, as a call — not a verdict.

Because here is what the science of us shows, again and again: the people who go *into* the water become the people who fight *for* it. Connection becomes conservation. Your love is not a private feeling. It's the ocean's oldest survival strategy — making creatures that will care.

So let gratitude grow one hand tonight... choose a single act, small and real: the cleanup dive... the citizen-science count... the reef-safe choice... the voice raised at the right table... the child taken snorkelling who will guard what they've seen for seventy years... One act. Named. Yours.

And now — the still minute... the same one divers keep at depth, and the same one, each World Oceans Day, thousands keep together in the world's waters, one shared silence for the blue heart... Practise it now: one minute of simple presence, offered to the ocean... breathing with it... (long pause) ...

Thank you. Return, easy, to the room... The ocean doesn't need all of you. It needs the true minute... the one act... and the diver who surfaces different: still full of salt, and now — full of care.

Guión (ES)

Estés donde estés, hay océano en la habitación. En la lluvia que caerá esta semana... en una de cada dos respiraciones — la que fabricó el plancton... en la sal de ti. Esta práctica es para recordar la relación... y dejar que a la gratitud le crezcan manos.

Espira, largo... y deja que la mente viaje a tu agua — el punto de buceo, la costa, esa bahía que defenderías por su nombre... Vela en su mejor hora... la luz haciendo eso que hace... Siente lo que sube. Ese sentimiento tiene un nombre largo en la ciencia — *conexión con la naturaleza* — y uno corto entre buceadores: amor.

Quédate con un recuerdo que el agua te dio... el vuelo sin prisa de una tortuga... una pared de peces de plata abriéndose a tu paso como el tiempo... el silencio de los treinta metros que era, de algún modo, también música... El océano te dio eso a cambio de nada. Lleva cuatro mil millones de años dando... oxígeno... clima... alimento... asombro... pidiendo solo lo que pide el agua: presencia, y suavidad.

Ahora deja que la conciencia se ensanche, como te ensanchas después de un escaneo... más allá de tu bahía... a lo largo de las costas... hasta el azul abierto y hondo donde no llega ningún buceador... un solo cuerpo de agua... un solo corazón azul, latiendo lento... Y en él, esta nota dura y verdadera — ya la conoces: los arrecifes blanqueándose... el plástico nevando hacia el fondo... el vaciado silencioso de las redes... No apartes la mirada, y tampoco te ahogues en ello. Siéntelo como un compañero siente un ámbar: pronto, con honestidad, como una llamada — no un veredicto.

Porque esto es lo que la ciencia de nosotros muestra, una y otra vez: quienes entran *en* el agua se convierten en quienes luchan *por* ella. La conexión se vuelve conservación. Tu amor no es un sentimiento privado. Es la estrategia de supervivencia más antigua del océano — crear criaturas que cuidarán.

Así que deja que a la gratitud le crezca una mano esta noche... elige un solo acto, pequeño y real: la inmersión de limpieza... el conteo de ciencia ciudadana... la elección segura para el arrecife... la voz alzada en la mesa correcta... el niño llevado a hacer snorkel que guardará lo que ha visto durante setenta años... Un acto. Con nombre. Tuyo.

Y ahora — el minuto de quietud... el mismo que los buceadores guardan en profundidad, y el mismo que, cada Día Mundial de los Océanos, miles guardan juntos en las aguas del mundo, un silencio compartido por el corazón azul... Prácticalo ahora: un minuto de presencia simple, ofrecido al océano... respirando con él... (pausa larga) ...

Gracias. Vuelve, con facilidad, a la habitación... El océano no te necesita entero. Necesita el minuto verdadero... el acto único... y al buceador que sale a superficie distinto: aún lleno de sal, y ahora — lleno de cuidado.