



MINDFUL DIVING INSTITUTE
GUIDED MEDITATIONS · VOLUME II

The Ocean Within

El océano interior

Five guided meditations · Cinco meditaciones guiadas
Complete scripts in English y español

- I · The Night Before the Water · La noche antes del agua
- II · The Surface Interval · El intervalo de superficie
- III · After the Deep · Después de lo profundo
- IV · Breathing with the Ocean · Respirar con el océano
- V · Meeting Fear at Depth · Encontrar el miedo en la profundidad

The Ocean Within — Volume II

Five guided meditations · Cinco meditaciones guiadas

About this collection

The Ocean Within is the Mindful Diving Institute's collection of guided meditations — presence, trained in the ocean, carried everywhere. Volume II adds five practices for the real moments of a diver's life: the night before the water, the interval between dives, the evening after the deep, the land days far from the sea, and the meeting with fear itself.

Each meditation appears here in full, in English and in Spanish. Read them as practice, or listen when the recordings arrive on mindfuldivinginstitute.com.

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

Sobre esta colección

The Ocean Within es la colección de meditaciones guiadas del Mindful Diving Institute — presencia, entrenada en el océano, llevada a todas partes. El Volumen II añade cinco prácticas para los momentos reales de la vida de quien bucea: la noche antes del agua, el intervalo entre inmersiones, la tarde después de lo profundo, los días de tierra lejos del mar, y el encuentro con el propio miedo.

Cada meditación aparece aquí completa, en inglés y en español. Léelas como práctica, o escúchalas cuando lleguen las grabaciones a mindfuldivinginstitute.com.

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

1 · The Night Before the Water · La noche antes del agua

Use: the evening before a dive — settle anticipation, rehearse ARRIVE, sleep. **Duration:** ~10 min. **Position:** lying down.

Script (EN)

Tonight, there is nothing to do. Tomorrow there is water... and tonight there is only this bed, this breath, this slow arrival into rest.

Let your body land the way good gear is stowed at the end of the day... each piece set down... nothing gripped... nothing forgotten. Feel the mattress take your weight the way water will take it tomorrow — completely... without being asked twice.

Take one long breath in through the nose... and let the exhale leave slowly... longer than the inhale... like a line paying out... smooth and unhurried. Again... in... and long, slow out... Each exhale is the anchor. It always is.

Somewhere in you there may be a small hum about tomorrow. Excitement... or its close cousin. You don't need to send it away. Just notice it the way you'd notice weather from a harbor: interesting... real... and not required tonight. Tomorrow morning you will arrive properly. You will acknowledge how you actually are, without improving anything. You will release the jaw... the shoulders... the hands — you can even do that now... jaw... shoulders... hands... there. You will read the water, the wind, the entry, the exit, the team. You will choose one simple intention. You will verify with your buddy and the plan. And you will enter with the plan — not ahead of it. All of that belongs to tomorrow, and tomorrow knows how to hold it.

And if morning brings amber — you'll say it out loud. That is already decided. A diver who has already decided to be honest... can sleep.

So let tonight be the first calm water. Picture, if you like, a small harbor after dark... boats resting on their lines... the water black and glassy, holding a few lights... everything tied, everything held... nothing working. The ocean is out there, breathing its long slow breath against the coast... and it will still be there in the morning... patient as ever... It has been teaching patience for four billion years... and tonight the lesson is simple: rest is preparation too.

With each exhale now, sink one metre into softness... no gauges needed here... this descent is safe at any depth... down through the shoulders letting go... down through the back widening... the legs growing heavy and warm... the face smoothing like water when wind forgets it...

If thoughts surface, let them be bubbles... rising... silvering... gone. You don't chase bubbles. You watch them go and stay where you are... low... slow... held...

Tomorrow, the water. Tonight, the harbor. Breathe out, long and easy... and let sleep come the way the tide comes in — without effort... right on time... all the way in...

Guión (ES)

Esta noche no hay nada que hacer. Mañana hay agua... y esta noche solo hay esta cama, esta respiración, esta llegada lenta al descanso.

Deja que tu cuerpo aterrice como se guarda el buen equipo al final del día... cada pieza en su sitio... nada agarrado... nada olvidado. Siente cómo el colchón recibe tu peso igual que el agua lo recibirá mañana — por completo... sin que haga falta pedirlo dos veces.

Toma una inspiración larga por la nariz... y deja que la espiración salga despacio... más larga que la inspiración... como un cabo que se suelta... suave y sin prisa. Otra vez... dentro... y fuera, larga y lenta... Cada espiración es el ancla. Siempre lo es.

Quizá haya en ti un pequeño zumbido sobre mañana. Ilusión... o su prima cercana. No necesitas echarla. Solo nóotala como se mira el tiempo desde un puerto: interesante... real... y no requerida esta noche. Mañana llegarás como se debe. Aceptarás cómo estás de verdad, sin mejorarlo. Relajarás la mandíbula... los hombros... las manos — puedes hacerlo ya... mandíbula... hombros... manos... así. Revisarás el agua, el viento, la entrada, la salida, el equipo humano. Elegirás una intención sencilla. Verificarás con tu compañero y con el plan. Y

entrarás con el plan — no por delante de él. Todo eso pertenece a mañana, y mañana sabe sostenerlo.

Y si la mañana trae ámbar — lo dirás en voz alta. Eso ya está decidido. Un buceador que ya ha decidido ser honesto... puede dormir.

Deja que esta noche sea la primera agua en calma. Imagina, si quieres, un puerto pequeño de noche... los barcos descansando en sus amarras... el agua negra y lisa, sosteniendo unas pocas luces... todo atado, todo sostenido... nada trabajando. El océano está ahí fuera, respirando su respiración larga y lenta contra la costa... y seguirá ahí por la mañana... paciente como siempre... Lleva cuatro mil millones de años enseñando paciencia... y esta noche la lección es simple: descansar también es prepararse.

Con cada espiración, húndete un metro en la blandura... aquí no hacen falta manómetros... este descenso es seguro a cualquier profundidad... bajando por los hombros que se sueltan... por la espalda que se ensancha... las piernas pesadas y cálidas... la cara alisándose como el agua cuando el viento la olvida...

Si suben pensamientos, que sean burbujas... subiendo... plateando... idas. A las burbujas no se las persigue. Las ves marcharse y te quedas donde estás... abajo... despacio... sostenido...

Mañana, el agua. Esta noche, el puerto. Espira, largo y fácil... y deja que el sueño llegue como llega la marea — sin esfuerzo... justo a tiempo... hasta el final...

2 · The Surface Interval · El intervalo de superficie

Use: between dives, on deck — integrate, warm, re-ready. **Duration:** ~8 min. **Position:** seated, eyes soft or closed.

Script (EN)

Sit where the boat can hold you... and let it. The dive is done. The next one isn't here yet. This is the interval — and the interval is not a waiting room. It's a practice of its own.

Feel the sun or the wind on your skin... the salt beginning to dry... the gentle argument between the boat and the swell, which the boat keeps winning... softly... again and again. Let your breath find the rhythm of that rocking... in... and out... nothing to control now... no gas to mind... just air, free and endless, doing its own generous thing.

Take three long exhalations, the way you did when you first went neutral... one... letting the chest empty all the way... two... shoulders dropping with the tide of it... three... and now let breathing breathe itself.

Let the dive you just made settle like sand after a fin kick... don't stir it... don't replay all of it... just let one moment rise on its own — a colour... a movement... a feeling of being exactly where you were... Hold it lightly, the way you'd hold a small creature you're about to release... and thank it... and let it swim off.

Now, kindly, take inventory — not as an inspector, as a friend: Body... how is it, truly? Warm enough... watered enough... fed enough? If it asks for something, you'll answer in a minute — that's care, not interruption. Mind... clear or busy? Any leftover charge from the descent, any small wave still moving? Name it lightly... no verdict. Skill... did anything today ask a question you want to answer with practice? Note it for the debrief... not for judgment. Context... glance at the day: the sea state, the team, the time. Just reading... the way you read the water this morning.

And whatever colours came up — green, amber, anything — you know what to do with them. Say the true thing early. On this boat, amber is a word friends use.

For these last breaths, open your eyes if they're closed, and give your attention to the horizon... that long, patient line... Let your awareness widen to hold it all: the boat, the people, the water, you... ready is not a feeling of steel. Ready is this: warm, honest, present, and glad to be here. When the next dive calls... you'll arrive.

Guión (ES)

Siéntate donde el barco pueda sostenerte... y déjale hacerlo. La inmersión ya está hecha. La siguiente aún no ha llegado. Esto es el intervalo — y el intervalo no es una sala de espera. Es una práctica en sí misma.

Siente el sol o el viento en la piel... la sal empezando a secarse... la discusión suave entre el barco y el mar de fondo, que el barco sigue ganando... despacio... una y otra vez. Deja que tu respiración encuentre el ritmo de ese balanceo... dentro... y fuera... ya no hay nada que controlar... ningún gas que vigilar... solo aire, libre e inagotable, haciendo su trabajo generoso.

Haz tres espiraciones largas, como cuando alcanzaste el punto neutro... una... vaciando el pecho del todo... dos... los hombros bajando con su marea... tres... y ahora deja que la respiración se respire sola.

Deja que la inmersión que acabas de hacer se asiente como la arena tras un aleteo... no la remuevas... no la repitas entera... deja que un solo momento suba por sí mismo — un color... un movimiento... la sensación de estar exactamente donde estabas... Sostenlo con suavidad, como sostendrías a una criatura pequeña que vas a soltar... agrádecele... y déjalo nadar.

Ahora, con amabilidad, haz inventario — no como inspector, como amigo: Cuerpo... ¿cómo está, de verdad? ¿Bastante abrigo... bastante agua... bastante comida? Si pide algo, se lo darás en un minuto — eso es cuidado, no interrupción. Mente... ¿clara u ocupada? ¿Queda alguna carga del descenso, alguna ola pequeña aún moviéndose? Nómbrala con ligereza... sin veredicto. Destreza... ¿algo de hoy hizo una pregunta que quieras responder con práctica? Apúntalo para la puesta en común... no para el juicio. Contexto... echa un vistazo al día: el estado del mar, el equipo humano, la hora. Solo leyendo... como leíste el agua esta mañana.

Y los colores que hayan salido — verde, ámbar, lo que sea — ya sabes qué hacer con ellos. Di pronto la verdad. En este barco, ámbar es una palabra que usan los amigos.

En estas últimas respiraciones, abre los ojos si estaban cerrados y entrega tu atención al horizonte... esa línea larga y paciente... Deja que tu conciencia se ensanche hasta abarcarlo

todo: el barco, la gente, el agua, tú... Estar listo no es una sensación de acero. Estar listo es esto: cálido, honesto, presente, y contento de estar aquí. Cuando llame la próxima inmersión... llegarás.

3 · After the Deep · Después de lo profundo

Use: the evening after diving — harvest the teaching, write the still line. **Duration:** ~9 min.

Position: seated or lying, journal within reach.

Script (EN)

The gear is rinsed, or it will be. The salt is off your skin, or it will be. This part needs nothing but you... and a few honest minutes.

Settle... and take one breath for the whole day... in... and a long, emptying out... Today you went where humans don't live... and came back. That alone deserves a moment of simple respect. Feel it in the body — the pleasant heaviness in the arms and legs... the particular tiredness that only water leaves... like a coin the ocean pays you on the way out.

Let the day come back — but not as a film. As a harvest. Let one moment step forward on its own... maybe it's beauty... maybe it's a wobble... maybe it's something so small nobody else saw it. Whatever arrives first... trust it. That's the one with something in its hands.

Look at it gently, the way the water taught you to look... What happened — just the facts a camera could have caught? ... And what did you feel — in the body... the breathing... the emotion... the attention? ... What did it teach — what helped, what narrowed you, what surprised you? ... And what one small thing will you carry to the next dive? ... One is enough. One is how divers actually get better.

Now — the still line. Somewhere in this day there is one sentence worth keeping. Not a summary... a keepsake. Let it compose itself now... simple words... true words... Maybe it's about the water. Maybe it's about you. When it's there, hold it... and in a moment, you'll write it down, and it will hold this whole day for you, for years.

Before you finish — gratitude, said inwardly, lightly: to your buddy, who watched your bubbles... to the team... to your own body, which carried you... and to the ocean, which let you in again... You are one of the few humans alive today who visited the other world and paid attention while you were there.

And the vow's quiet last line — you know it: carry what you learn below... into how you live above. Tomorrow will offer land-life its usual weather. You'll meet it with a little more of what the water gave you today: slower breath... earlier truth... kinder corrections.

Open your eyes... reach for the journal... and write your one line, now, while it's warm.

Guión (ES)

El equipo está aclarado, o lo estará. La sal ya no está en tu piel, o no estará. Esta parte no necesita nada más que a ti... y unos minutos honestos.

Acomódate... y toma una respiración por todo el día... dentro... y una espiración larga que vacía... Hoy fuiste donde los humanos no viven... y volviste. Solo eso merece un momento de respeto sencillo. Siéntelo en el cuerpo — esa pesadez agradable en brazos y piernas... ese cansancio particular que solo deja el agua... como una moneda que el océano te paga a la salida.

Deja que el día vuelva — pero no como una película. Como una cosecha. Deja que un momento dé un paso al frente por sí mismo... quizá es belleza... quizá es un titubeo... quizá es algo tan pequeño que nadie más lo vio. Lo que llegue primero... confía. Ese es el que trae algo en las manos.

Míralo con suavidad, como el agua te enseñó a mirar... ¿Qué ocurrió — solo los hechos que una cámara habría grabado? ... ¿Y qué sentiste — en el cuerpo... la respiración... la emoción... la atención? ... ¿Qué te enseñó — qué ayudó, qué te estrechó, qué te sorprendió? ... ¿Y qué única cosa pequeña llevarás a la próxima inmersión? ... Con una basta. Con una es como los buceadores mejoran de verdad.

Ahora — la línea de quietud. En algún lugar de este día hay una frase que merece guardarse. No un resumen... un recuerdo. Deja que se componga sola... palabras simples... palabras verdaderas... Quizá habla del agua. Quizá habla de ti. Cuando esté, sostenla... y en un momento la escribirás, y ella sostendrá este día entero por ti, durante años.

Antes de terminar — gratitud, dicha por dentro, con ligereza: a tu compañero, que vigiló tus burbujas... al equipo... a tu propio cuerpo, que te llevó... y al océano, que te dejó entrar otra vez... Eres una de las pocas personas vivas hoy que visitó el otro mundo y prestó atención mientras estaba allí.

Y la última línea silenciosa del voto — ya la conoces: llevar lo que aprendes abajo... a cómo vives arriba. Mañana la vida de tierra traerá su tiempo de siempre. La recibirás con un poco más de lo que el agua te dio hoy: respiración más lenta... verdad más temprana... correcciones más amables.

Abre los ojos... alcanza el cuaderno... y escribe tu línea, ahora, mientras está caliente.

4 · Breathing with the Ocean · Respirar con el océano

Use: any land day — seven minutes of ocean-paced breath to reset. **Duration:** ~7 min.

Position: any; eyes open or closed.

Script (EN)

You may be far from the water right now... a desk... a car seat... a kitchen chair. It doesn't matter. You carry a coastline with you. Every diver does.

Sit however you are... and hear the waves in this recording — or in your memory. Notice their pace. The ocean has never once hurried a wave... and never once been late with one.

We'll breathe with it. When a wave arrives... breathe in, easy, through the nose... about four counts. And as it draws back... breathe out, long and thin, through softly pursed lips... six counts, maybe eight... The exhale is the wave going home. Let it take something with it each time.

In... two... three... four... and out... two... three... four... five... six... Again... the wave arrives... and returns... arrives... and returns...

This rhythm — five or six breaths a minute — is the one your body reads as safety. The long exhale is a message to the oldest part of your nervous system, in the only language it fully trusts: we are not running from anything. And the body answers the way water answers stillness... by smoothing.

As you breathe, let the blue come with it... whatever blue is yours: the surface seen from below, lit like stained glass... the deep, serious blue at thirty metres... the pale green of a shore you love... Science keeps finding what divers already knew: the mind rests differently near water. So bring the water to your mind... and rest differently, here, now.

If the day has been loud, let each exhale set one thing down... not solved — just set down, the way you set down weights at the end of a dive... You can pick them up after. Most feel lighter once they've been put down properly, even once.

Three more waves... In... and long out, softening the eyes... In... and long out, dropping the shoulders one more millimetre... In... and the longest out yet... complete... unhurried...

Now choose one small intention for the next hour — one behaviour, like on a dive... simple... checkable... yours. Take one more ordinary breath... and return to the day the way a diver surfaces: gently... buoyant... with the ocean still moving, quietly, inside the chest.

Guión (ES)

Puede que ahora estés lejos del agua... un escritorio... el asiento de un coche... una silla de cocina. No importa. Llevas una costa contigo. Todo buceador la lleva.

Siéntate como estés... y escucha las olas de esta grabación — o las de tu memoria. Fíjate en su ritmo. El océano jamás ha apresurado una ola... y jamás ha llegado tarde con una.

Vamos a respirar con él. Cuando llegue una ola... inspira, fácil, por la nariz... unos cuatro tiempos. Y cuando se retire... espira, larga y fina, por los labios apenas entreabiertos... seis tiempos, quizá ocho... La espiración es la ola volviendo a casa. Deja que se lleve algo cada vez.

Dentro... dos... tres... cuatro... y fuera... dos... tres... cuatro... cinco... seis... Otra vez... la ola llega... y regresa... llega... y regresa...

Este ritmo — cinco o seis respiraciones por minuto — es el que tu cuerpo lee como seguridad. La espiración larga es un mensaje a la parte más antigua de tu sistema nervioso,

en el único idioma del que se fía del todo: no estamos huyendo de nada. Y el cuerpo responde como el agua responde a la quietud... alisándose.

Mientras respiras, deja que venga el azul... el azul que sea tuyo: la superficie vista desde abajo, iluminada como una vidriera... el azul serio y profundo de los treinta metros... el verde pálido de una orilla que amas... La ciencia sigue descubriendo lo que los buceadores ya sabían: la mente descansa distinto cerca del agua. Así que trae el agua a tu mente... y descansa distinto, aquí, ahora.

Si el día ha sido ruidoso, deja que cada espiración pose una cosa... no resuelta — solo posada, como se dejan los plomos al final de una inmersión... Luego puedes recogerlas. La mayoría pesan menos cuando se han posado bien, aunque sea una vez.

Tres olas más... Dentro... y fuera larga, suavizando los ojos... Dentro... y fuera larga, bajando los hombros un milímetro más... Dentro... y la espiración más larga de todas... completa... sin prisa...

Ahora elige una intención pequeña para la próxima hora — una conducta, como en una inmersión... simple... comprobable... tuya. Toma una respiración corriente más... y vuelve al día como sale un buceador a superficie: con suavidad... con flotabilidad... con el océano moviéndose aún, en silencio, dentro del pecho.

5 · Meeting Fear at Depth · Encontrar el miedo en la profundidad

Use: land-based mental rehearsal of STILL for divers who know fear. **Duration:** ~11 min.

Position: seated, feet grounded. **Note:** rehearsal only — on real dives, follow training and your team.

Script (EN)

This practice is for the part of you that has met fear underwater... or wonders about the day it will. We rehearse on land so that depth can find us already practised. Feet on the floor... spine easy... one long exhale to begin...

Know this first, as a fact among divers: fear is information. It is the oldest safety system you own, arriving loud because it loves you. Panic is not too much fear — panic is fear unaccompanied. Today, we practise accompanying it.

Let the imagination open... You're on a good dive. The water holds you... your breath is steady... And now let the scene include the moment you know: something shifts. Maybe the visibility closes... maybe the chest tightens for no reason it will name... The heart knocks. The world narrows to a tunnel. Good. This is exactly the moment we came for. And you know the word... STILL.

S... Stop adding. Whatever task your hands were doing that isn't essential — release it... and stabilise. Position... buoyancy... Become one still point in the water. Feel, even here in the chair, how the body obeys that simple order: stop adding... steady...

T... Touch the anchor. One point of contact. The regulator held in your teeth... the inflator in your hand... or simply the exhale, leaving, long... Choose it now... touch it... The anchor is real. Fear is loud, but the anchor is real.

I... Identify — out of the tunnel. Four facts, in order, like lights coming on: Gas... you have it; see the number. Depth... you know it; see the number. Buddy... there they are; find them. Exit... you know the way; see it. Four facts. The tunnel is made of attention — and attention just widened.

L... Link. Now, at amber — not later at red — you signal. Buddy... or leader... the honest hand-sign: not okay... or simply: with me. Watch yourself do it in the scene... and notice what happens in the body when the truth leaves your hands early... Fear shrinks when it's shared. It always has.

L... Listen. To the breath, as information — is it slowing?... And to the fear itself, kindly: is it a signal — something real to act on now? ... a story — an old film playing in new water? ... or cargo — something carried from the surface that chose this moment to speak? ... You don't have to answer perfectly. Asking is the mastery.

And now let the scene resolve — both endings are victories, rehearse them both: In one... the wave passes... the breath lengthens... and the dive continues, wider than before. In the other... you end the dive... calm, early, clean — thumb up, no reason needed — and your buddy thanks you on the surface, because that is our culture, and it is the culture that keeps us alive.

Come back now to the chair... the feet... the ordinary light... and take one more long exhale for the diver you just watched yourself be. Fear will visit again; it visits everyone the water loves. But it will find someone different now... someone with an anchor... four facts... a hand that tells the truth early... and company. It will find you... still.

Guión (ES)

Esta práctica es para la parte de ti que ha conocido el miedo bajo el agua... o que se pregunta por el día en que lo hará. Ensayamos en tierra para que la profundidad nos encuentre ya practicados. Los pies en el suelo... la columna cómoda... una espiración larga para empezar...

Antes de nada, un hecho entre buceadores: el miedo es información. Es el sistema de seguridad más antiguo que posees, y llega en voz alta porque te quiere. El pánico no es demasiado miedo — el pánico es miedo sin compañía. Hoy practicamos acompañarlo.

Deja que la imaginación se abra... Estás en una buena inmersión. El agua te sostiene... tu respiración es estable... Y ahora deja que la escena incluya el momento que conoces: algo cambia. Quizá la visibilidad se cierra... quizá el pecho se aprieta sin dar su motivo... El

corazón golpea. El mundo se estrecha en un túnel. Bien. Este es exactamente el momento que veníamos a buscar. Y conoces la palabra... STILL.

S... Stop: deja de añadir. La tarea no esencial que hicieran tus manos — suéltala... y estabiliza. Posición... flotabilidad... Conviértete en un punto quieto en el agua. Siente, incluso aquí en la silla, cómo el cuerpo obedece esa orden simple: dejar de añadir... estabilizar...

T... Toca el ancla. Un punto de contacto. El regulador entre los dientes... el inflador en la mano... o simplemente la espiración, saliendo, larga... Elígelo ahora... tócalo... El ancla es real. El miedo es ruidoso, pero el ancla es real.

I... Identifica — fuera del túnel. Cuatro hechos, en orden, como luces que se encienden: Gas... lo tienes; ve el número. Profundidad... la conoces; ve el número. Compañero... ahí está; encuéntralo. Salida... conoces el camino; vela. Cuatro hechos. El túnel está hecho de atención — y la atención acaba de ensancharse.

L... Liga. Ahora, en ámbar — no después, en rojo — haces la señal. Compañero... o guía... la señal honesta: no estoy bien... o simplemente: conmigo. Mírate hacerlo en la escena... y nota qué pasa en el cuerpo cuando la verdad sale de tus manos pronto... El miedo encoge cuando se comparte. Siempre lo ha hecho.

L... Lee y escucha. La respiración, como información — ¿se está alargando?... Y al propio miedo, con amabilidad: ¿es una señal — algo real sobre lo que actuar ahora? ... ¿un relato — una película vieja proyectada en agua nueva? ... ¿o una carga — algo traído de superficie que eligió este momento para hablar? ... No hace falta responder perfecto. Preguntar ya es la maestría.

Y ahora deja que la escena se resuelva — los dos finales son victorias, ensaya ambos: En uno... la ola pasa... la respiración se alarga... y la inmersión continúa, más ancha que antes. En el otro... terminas la inmersión... en calma, pronto, limpio — pulgar arriba, sin necesitar motivo — y tu compañero te da las gracias en superficie, porque esa es nuestra cultura, y es la cultura que nos mantiene vivos.

Vuelve ahora a la silla... a los pies... a la luz corriente... y toma una espiración larga más por el buceador que acabas de verte ser. El miedo volverá a visitarte; visita a todos los que el agua quiere. Pero encontrará a alguien distinto... alguien con un ancla... cuatro hechos... una mano que dice pronto la verdad... y compañía. Te encontrará... still: en quietud.