

Meditación Caminando

Al igual que la meditación de atención plena a la respiración, la meditación caminando es una práctica simple y universal para desarrollar la calma, la conexión y la conciencia. Se puede practicar regularmente, antes o después de la meditación sentada o en cualquier momento por tu cuenta.

Como después de un día ocupado en el trabajo o un domingo por la mañana cuando tienes más tiempo. El arte de la meditación caminando es aprender a ser consciente mientras caminas y usar el movimiento natural del caminar para cultivar la atención plena y la presencia despierta.

Selecciona un lugar tranquilo donde puedas caminar cómodamente. Puede ser un corto recorrido de ida y vuelta, dentro o fuera de casa. Con unos diez o treinta pasos de longitud es suficiente. Comienza por pararte en un extremo de este "sendero para caminar" con los pies firmemente plantados en el suelo. Deja que tus manos descansen fácilmente, dondequiera que estén cómodas. Cierra los ojos por un momento, céntrate y siente tu cuerpo de pie sobre la tierra. Siente la presión sobre el fondo de los pies y las otras sensaciones naturales que se producen en esa posición de pie.

Presta atención también a la respiración, al flujo natural de inspiración y espiración, registrando las sensaciones que te produce el hecho de respirar. Haz un barrido con tu atención de pies a cabeza y observa las sensaciones que ha presentes en ese momento en tu cuerpo. Acéptalas sin juicio tal y como son.

Luego abre los ojos y permanece en estado de presencia y alerta.

Empieza a caminar lentamente de una forma que tu caminar exprese un sentido de dignidad y arraigo a la tierra . Presta atención a tu cuerpo. Con cada paso, siente las sensaciones de levantar el pie y la pierna del suelo. Se consciente de las sensaciones que se producen al colocar cada pie en el suelo, al levantarlo. De los múltiples movimientos y ajustes que se producen en tu pie, tobillo, pantorrilla, pierna, rodilla y cadera con cada paso.

Relájate y deja que tu caminata sea fácil y natural. Siente cada paso consciente mientras caminas. Cuando llegues al final del recorrido, haz una pausa por un momento. Céntrate y gira cuidadosamente, haz una pausa de nuevo para que puedas ser consciente del primer paso cuando regresas. Puedes experimentar con la velocidad y caminar a un ritmo que te permita mantenerte más presente.

Continúa caminando haciendo el recorrido de ida y vuelta durante diez o veinte minutos o más. Como con la meditación de atención plena a la respiración tu

mente te distraerá continuamente. Tan pronto como notes esto, reconoce dónde fue suavemente: "juzgar", "pensar", "recordar" "oír", "planificar". Luego, vuelve a sentir el siguiente paso. Como al entrenar un perrito, necesitarás volver mil veces la atención al acto de caminar. Si has estado ausente por un segundo o por diez minutos, no te inquietes por ello, simplemente reconoce dónde has estado, dónde has quedado atrapado y luego regresa de nuevo al estado de presencia viva aquí y ahora con el siguiente paso.

Después de practicar con la meditación caminando, aprenderás a usarla para calmarte y recogerte, estar más despierto en tu cuerpo y más enraizado a la tierra. A continuación, puedes extender tu práctica de caminar de manera informal cuando vayas de compras, cada vez que camines por la calle o camines desde o hacia el coche o el metro. Puedes aprender a caminar simplemente por el placer de caminar en lugar de utilizar el caminar como un medio automático para llegar a algún sitio mientras los pensamientos habituales y la planificación ocupan todo el espacio de tu conciencia. De esta manera sencilla, empiezas a estar verdaderamente presente e integras tu cuerpo, corazón y mente en un mismo acto mientras te mueves por la vida.

Adaptación de un texto de Jack Kornfield "A path with heart"