

Práctica meditativa: Meditación de 5 sentidos



Pilar nº 1: La Mente.

Ejercicio 4

Objetivo

Esta práctica meditativa está pensada para cultivar la atención plena a través del contraste entre la atención que vaga libremente y se posa donde ella decide y la experimentación de la atención selectiva a través de cada uno de los sentidos.

Se trata de percibir la diferencia entre ver y mirar, entre oír y escuchar y entre oler y tocar y sentir el olor y el tacto. Los sentidos nos habilitan a hacernos conscientes de la realidad física que nos rodea, prestar atención consciente a través de ellos otorga una dimensión diferente a esa percepción sensoria.

Duración sugerida: 10 minutos.

Instrucciones

En esta práctica meditativa utilizaremos la respiración como ancla por si te llegan pensamientos.

Paso 1. Postura sentada digna

Sentarse en una posición vertical digna y con la espalda recta, preferiblemente con los ojos cerrados.

Puedes utilizar un cojín de meditación o una almohadilla de pilates (considera en ambos casos si te resulta más cómodo el poder apoyarte en una pared) o simplemente apoyarte en una silla.

Coloca las manos, hacia arriba o hacia abajo, sobre tus muslos

Paso 2. Respiraciones profundas

Realiza tres respiraciones profundas (inspiración y espiración bien profundas y prolongadas)

Paso 3. Dirige la atención sobre la respiración (2')

Aproximadamente durante dos minutos dirige tu atención a la respiración. No necesitas controlarla ni modificarla, deja que ella vaya a su propio ritmo. Simplemente has de ser un testigo de la misma. Presta atención a los efectos de la respiración en la parte del cuerpo donde te resulte más fácil mantener la atención a la misma (fosas nasales, pecho o estómago).

Paso 4. Deja que la atención vague libremente (2')

Aproximadamente durante dos minutos deja que tu atención se dirija libremente a donde quiera que vaya, sea ese lugar tus pensamientos, tus sensaciones (temperatura, dolor, tacto, peso...) o tus sentimientos.

Paso 5. Presta atención desde cada uno de tus sentidos (6')

Aproximadamente durante un minuto y medio para cada sentido, deja que uno de tus sentidos tome el poder de tu atención y dirija la misma:



- La vista: elige uno varios objetos de atención y sin juzgar ni etiquetar dedícate simplemente a observar con atención plena
- El tacto: siente el tacto de tu piel a través de tus manos o tu cara, o presta atención a cómo se “siente” la ropa
- El oído: atiende a cualquier sonido en particular, o al sonido en general, o intenta escuchar el silencio
- El olfato: intenta sentir el olor de la sala en que te encuentras, o el de tus manos o el de las prendas que llevas puestas.

**Pilar nº 1:
La Mente.**

Recuerda en todo momento:

1. Si te distrae un pensamiento, reconócelo y vuelve a prestar atención a la respiración.