

Práctica Meditativa: Meditación de consciencia abierta



Duración sugerida: Entre 5 y 30 minutos.

Objetivo

En el resto de prácticas meditativas hemos dirigido e intentado mantener la atención en un objeto preseleccionado. En esta meditación permaneceremos abiertos a que la atención se pose tanto en cualquier objeto al alcance de nuestro campo sensorial como en nuestros pensamientos, dejando que se mueva de forma natural entre los diferentes elementos de la experiencia.

Pilar nº 1: La Mente.

Ejercicio 6

Esta meditación tiene como objetivo cultivar en nuestra atención el estado de “alerta” y vigilancia que percibe los pensamientos, sentimientos y estímulos conforme van apareciendo en cada momento.

Con esta meditación nos hacemos conscientes de la riqueza de nuestro mundo mental y de pensamientos, dándonos cuenta de qué tipo de pensamientos solemos entretener y cómo solemos reaccionar a ellos. Alcanzar esta conciencia nos habilita para comenzar a transformar nuestros hábitos mentales y emocionales.

Instrucciones

Paso 1. Postura sentada digna

Sentarse en posición vertical 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 sentarte 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. Deja que la atención flote libremente

Se trata de dejar que la atención se dirija libremente a cualquier objeto sobre el que se pose (sensaciones corporales, emociones, sonidos, imágenes e incluso pensamientos, estos como objeto de atención).

Para el caso de que te des cuenta de que te estás dejando atrapar por un pensamiento o una secuencia de pensamientos, puedes utilizar la respiración como ancla para volver al momento presente.

Cuando recuperes el dominio de la atención, deja que de nuevo fluya hacia lo que más te llame la atención en ese momento y permítele que se dirija hacia donde ella se sienta atraída.