

Práctica Meditación caminando



Cuando se comienza la práctica de la meditación caminando, puede que te sientas desequilibrado, como un niño que da sus primeros pasos. Sigue tu respiración, vive con consciencia plena en tus pasos, y pronto encontrarás tu equilibrio. Visualiza un tigre caminando lentamente y verás que tus pasos se hacen tan majestuosos como los suyos.

Quizás te gustaría comenzar la práctica de la meditación caminando por la mañana, dejando que la energía del aire puro matinal entre en ti. Tus movimientos se harán más suaves y tu mente más alerta. A lo largo de todo el día, verás que tienes una mayor consciencia de tus acciones. Cuando tomas decisiones después de la meditación caminando verás que tienes más calma y más claridad, y dispones de una mayor comprensión y compasión. Con cada paso que des, todos los seres, cercanos y lejanos, se beneficiarán.

Cuando camines, pon atención a cada paso que des. Camina lentamente. Sin prisas. Cada paso te lleva al mejor momento de tu vida. En la meditación caminando, practicamos ser conscientes del número de pasos que damos con cada respiración. Nota cada respiración y cuantos pasos das en cada inspiración y en cada espiración. En la meditación caminando adaptamos nuestros pasos a nuestra respiración y no al contrario. Cuando inspires, da dos o tres pasos, dependiendo de la capacidad de tus pulmones. Si tus pulmones quieren dos pasos en la inspiración, da exactamente dos pasos. Si te sientes mejor dando tres pasos, da los tres pasos. Cuando espire, escucha también tus pulmones. Percibe cuantos pasos quieren tus pulmones al espirar.

Generalmente la inspiración es más corta que la espiración. Así que podrías comenzar tu práctica con dos pasos para la inspiración y tres para la espiración: 2-3; 2-3; 2-3. O, 3-4; 3-4; 3-4. Tras unos minutos nuestra respiración se hará, de forma natural, más lenta y relajada. Si sientes la necesidad de dar un paso más en la inspiración date la oportunidad de disfrutarlo. Siempre que sientas la necesidad de dar un paso más con la espiración, hazlo también. Cada paso debe ser un disfrute.

No intentes controlar tu respiración. Deja a tus pulmones tanto tiempo y aire como necesiten y simplemente cuenta los pasos que necesitas dar mientras se llenan tus pulmones y los que necesitas también para vaciarlos, manteniendo una consciencia plena, tanto de tus pasos como de tu respiración. La conexión es contar.

Cuando se camina cuesta arriba o cuesta abajo, el número de pasos por respiración cambiará. Sigue siempre la necesidad de tus pulmones. Obsérvalos con profundidad. No olvides la práctica del sonreír. Una media sonrisa traerá calma y deleite a tus pasos y a tu respiración, al tiempo que ayuda a mantener la atención. Después de practicar media o una hora verás que la respiración, el recuento, los pasos y tu media sonrisa se juntan fácilmente. Tras un tiempo de práctica verás que la inspiración y la espiración se van igualando en longitud. Los pulmones estarán más sanos y la sangre circulará mejor. Tu forma de respirar se habrá transformado.

Podemos practicar la meditación caminando contando pasos o usando palabras. Si el ritmo de nuestra respiración es, por ejemplo, de 3-3, podemos decir interiormente, 'flor de-loto florece, flor de-loto florece' o 'el planeta verde, el planeta verde' conforme vamos andando. Si nuestro ritmo respiratorio es de 2-3 podríamos decir, 'flor de-loto. Flor de-loto florece'. Si estamos dando cinco inspiraciones y cinco espiraciones, podríamos decir: 'caminando sobre el planeta verde. Caminando sobre el planeta verde'. O 'caminando sobre el planeta verde. Estoy caminando sobre el planeta verde' para 5-6.

No nos limitamos a decir las palabras. Sino que visualizamos las flores abriéndose bajo nuestros pies. Nos hacemos uno con nuestro planeta verde. Usa tu creatividad y sabiduría para crear tus propias frases. Aquí hay algunas de las que escribí:

La paz está en cada paso.
El brillante sol rojo es mi corazón.
Cada flor sonrío conmigo.
Cuan verde y fresco todo lo-que crece.
Qué fresco sopla el viento.
La paz es cada paso.

Cada día caminas a alguna parte, de modo que añadir la meditación caminando a tu vida no te tomará un tiempo adicional ni requerirá que vayas a un lugar diferente. Elige un lugar, (una escalera, un camino, o la distancia entre un árbol y otro) para hacer meditación caminando todos los días. Cualquier trayecto sirve para practicar la meditación caminando.