



Tipos de Meditación

Atención Enfocada

La práctica de atención enfocada aumenta el enfoque y estabilidad de la mente. Empieza con escoger un punto de enfoque - la respiración, por ejemplo - y luego coloca toda tu atención en este punto. Cuando te des cuenta de que te has distraído, simplemente trae la atención de vuelta al mismo punto.

Consciencia Abierta

La práctica de atención abierta desarrolla la capacidad de estar presente y observar lo que acontece a cada momento. Durante esta práctica puede que notes un pensamiento, y al siguiente momento una sensación física, luego una emoción, o quizás tengas una revelación. En lugar de "apegarte" a cualquiera de estas experiencias, simplemente las observas. Suele describirse comparando la mente con la imagen de un cielo despejado.

Exploración del cuerpo

El exploración del cuerpo permite aumentar la conciencia del propio cuerpo, incluyendo las manifestaciones fisiológicas de las emociones. Es como crear un mapa de tu propio cuerpo - moviéndote sistemáticamente de pies a cabeza, explorando cada área para aumentar la conciencia de lo que está presente en ellas. A medida que escaneas tu cuerpo, simplemente nota y siente lo que está presente, sin tratar de cambiarlo.

Ver similitudes

La práctica de "Ver similitudes" aumenta la compasión, la conciencia y el entendimiento de que los humanos somos similares en lo fundamental sin importar lo diferentes que nos percibamos. La práctica invita a traer a la mente a diferentes personas y pensar en frases como "esta persona tiene sentimientos, emociones y pensamientos, igual que yo. Esta persona ha estado triste, decepcionada, enojada, herida o confundida, igual que yo. Esta persona desea sentirse segura, sana y querida, igual que yo"

Bondad amorosa

La práctica de "Bondad y amabilidad" cultiva la compasión, y se enfoca en desarrollar sensaciones de amabilidad, calidez y desear el bien. Invita a usar frases y deseos amables que expresan la intención de movernos hacia la compasión y el entendimiento de nosotros mismos y de los demás. A medida que traemos personas a la mente, repetimos frases como "deseo que estés bien, seguro y libre de sufrimiento. Deseo que seas feliz".

Meditación Caminando

La meditación caminando sirve como puente entre la práctica sentado(a) y la acción. En ella, te enfocas en caminar por caminar, y no para llegar a algún lugar. Practica manteniendo la atención en tu experiencia a medida que caminas: La sensación del suelo bajo tus pies, el movimiento, tu respiración, pensamientos, y emociones a medida que te mueves. Caminar a paso lento puede ayudar a ser aún más consciente de las sensaciones.



Consejos para la práctica

Establece una rutina horaria

Te será más fácil mantener la práctica si haces tus prácticas dedicadas a la misma hora todos los días. Por ejemplo, al despertar y justo antes de dormir.

Haz lo que puedas

Si tienes que saltarte un día y descansar, está bien. Igual que al aprender cualquier otra cosa, sentirás altos y bajos en tu energía y motivación. No te preocupes, regresa cada vez que puedas.

Lugar Tranquilo

Escoge un lugar donde te sea fácil relajarte y practicar. Un banco en un parque cercano al trabajo, una silla especial en tu casa, o en el autobús con tus audífonos puestos.

Siéntate Cómodamente

Siéntate en una silla o cojín que te permita sentarte erguido y alerta. Siéntate de un modo cómodo y natural, no rígido ni incómodo. La idea es encontrar un estado que sea al mismo tiempo relajado y alerta.

¿Tienes sueño?

Antes de meditar, mueve tu cuerpo un poco para despertarlo. Mantener una buena postura al sentarte, con la espalda erguida y ambos pies en el suelo, puede ayudarte a mantenerte alerta. Si aún sientes sueño, prueba con la meditación caminando. Si tienes sueño consistentemente, quizás necesites dormir más.

¿Incómodo?

Es normal sentir algo de incomodidad de vez en cuando al practicar. Si notas algo de picazón o incomodidad en tu cuerpo, prueba a observar la sensación con atención y curiosidad. Es probable que la sensación cambie o desaparezca pronto. Si se mantiene, puedes cambiar tu posición atendiendo a las sensaciones mientras te mueves.

¡Celebra el éxito!

No olvides disfrutar del proceso y apreciar el esfuerzo que has invertido.