

10 PASOS PARA PRACTICAR LA MEDITACIÓN MINDFULNESS



Crea tiempo y espacio.

Elige un horario regular para la práctica de meditación mindfulness cada día, y un lugar idealmente silencioso y libre de distracciones.



Utiliza un reloj o temporizador.

Comienza con 5 minutos y aumenta gradualmente el tiempo de práctica hasta llegar a un tiempo de entre 15 y 40 minutos.



Encuentra una postura cómoda para sentarte.

Siéntate con las piernas cruzadas en el suelo, en el pasto, o bien en una silla con los pies planos en contacto con la tierra.



Revisa tu postura.

Siéntate con la espalda derecha y con las manos en una postura cómoda. Estira suavemente el cuello, con el mentón levemente hacia dentro, y la lengua descansando en el paladar. Relaja los hombros. Cierra los ojos o dirige tu mirada hacia abajo a unos 2 metros delante de ti.



Toma algunas respiraciones profundas.

La respiración profunda ayuda a asentar el cuerpo y establecer tu presencia en el espacio.



Dirige tu atención hacia la respiración.

Lleva tu atención hacia alguna parte de tu cuerpo donde puedas sentir tu respiración: las fosas nasales, la parte de atrás de la garganta o el diafragma. Intenta no cambiar de foco durante la práctica.



Mantén la atención en la respiración.

Mientras inhalas y exhalas, focaliza tu atención en la respiración. Cuando la atención divague, vuelve a la respiración. Permítete soltar los pensamientos, sensaciones y distracciones.



Repite los pasos 6 y 7.

Mientras dure la sesión de meditación, la mente va a distraerse una y otra vez. Simplemente reconoce que te has distraído y vuelve a la respiración.



Sé amable contigo mismo.

No te molestes si tu atención se dispersa ocasionalmente o si te quedas dormido. Si te sientes muy cansado, medita con los ojos abiertos y ajusta la postura para estar más erguido y alerta, pero manteniendo una actitud relajada.



Prepárate para un aterrizaje suave.

Cuando termine el tiempo de práctica, mantén los ojos cerrados hasta que te sientas listo para abrirlos. Toma un momento para apreciar tu práctica, reconociendo lo que has hecho con gratitud.