

MICRO MEDITACIÓN

GEOFFREY MOLLOY

La meditación sólo es útil si la incorporamos a nuestra vida cotidiana. Esta micro-meditación dura sólo tres minutos y puede utilizarse para “resetearte” a lo largo del día. Te devolverá a tu centro, calmará tu mente y te sacará del modo piloto automático.

01 

EL PROCESO:

Decide la frecuencia de la práctica durante tu día, (p. ej. cada 2 h o entre tus tareas).

TU ACTITUD:

Debe ser de curiosidad abierta, cariño hacia ti mismo/a y con un toque de humor.

¿En qué estoy pensando?

¿Cuáles son mis pensamientos en este momento?
¿Qué clase de pensamientos son?
¿Hay algún tema en particular?
¿Son pensamientos repetitivos?

02 


¿Qué estoy sintiendo?

No tiene que ser sólo una emoción; puede ser tu estado actual, por ejemplo: cansado, acelerado, ansioso, feliz, relajado, triste, aburrido. Simplemente intenta encontrar una palabra que describa cómo te sientes.

04 

¿Qué sensaciones hay en mi cuerpo?

Amplía tu atención para explorar las sensaciones presentes en tu cuerpo.

05 

Trabajar con el cuerpo:

Si no hay ninguna sensación concreta que explorar, simplemente haz tres respiraciones abdominales prestando atención mindful a las sensaciones que experimentas en esta respiración.

Si te llama la atención una sensación en particular que quieres explorar:

Lleva tu atención a esta sensación y explora su tamaño, forma, textura, etc. Luego, simplemente termina haciendo tres respiraciones abdominales prestando atención a las sensaciones de tu respiración nuevamente.

Si las circunstancias hacen que no sea apropiado explorar la sensación, piensa:

“Está ahí; la exploraré más tarde.” Haz tres respiraciones abdominales profundas prestando atención mindful a las sensaciones de tu respiración.

Si la sensación es fuerte, incómoda o te distrae, puedes practicar Tonglen:

Exhala soltando la tensión y visualizándola como un humo oscuro y denso que sale de tu cuerpo al exhalar y, al inhalar, imagina que estás cogiendo una luz azul clara y curativa dentro de la sensación. Hazlo 3 veces. Lleva esta concienciación contigo a tu próxima actividad.

