

MEDITAR CAMINANDO

Terapias Alternativas

Andar en silencio es una de las mejores meditaciones que existen. Puedes ir por un camino de montaña, por en medio del bosque, por la playa o incluso por un parque en la ciudad. Poco importa el sitio, lo que importa es entrar en un proceso de marcha consciente. Para ello has de seguir tres reglas:

1. Observas cómo van y vienen tus pensamientos;
2. Concéntrate en tu respiración: inspiración natural, espiración larga;
3. Aminora o acelera tu marcha siendo consciente del ritmo al que vas y de la presión de tus pasos sobre el suelo.

Al comienzo, el barullo de los pensamientos invade toda tu mente. Después, poco a poco, a medida que vas caminando, aquel disminuye y empiezas a ser cada vez más consciente de la naturaleza, del canto de los pájaros, del juego de la luz en los árboles, de la textura del aire, de las hojas, de la hierba y de las flores... Dejas que la naturaleza penetre en ti y eso te regenera profundamente.

“CUANDO CAMINES, CAMINA. SI ESTÁS SENTADO, ESTATE SENTADO. SOBRE TODO, NO DUDES”.

Yun Men

