

## Meditación Caminando



De manera semejante a la meditación estática, la meditación caminando es un ejercicio simple y universal para practicar la calma y la conciencia. Se puede practicar regularmente, antes o después de una meditación sentados, después de una jornada de trabajo o por la mañana, antes de empezarla. El arte de la meditación caminando consiste en aprender a tomar conciencia de que caminas, en usar el movimiento natural del caminar para cultivar una presencia mentalmente despierta.

Elige un lugar tranquilo que te permita ir y venir, de unos veinte pasos al menos. Comienza colocándote en un extremo de esta «senda de caminante» con los pies bien plantados en el suelo. Deja que las manos pendan con naturalidad de manera que estén relajadas.

Cierra un momento los ojos, céntrate y siente tu cuerpo sobre la tierra. Siente la presión en los extremos de los pies y vive todo esto en estado de alerta.

Comienza a caminar lentamente. Camina con tranquilidad y dignidad. Presta atención a tu cuerpo. En cada paso, siente cómo se levante tu pie y la pierna se aleja de la tierra. Toma conciencia cada vez que coloques el pie en tierra. Relájate y procura que tu andar sea suelto y natural. Siente cada paso al caminar. Cuando llegues al final del trayecto, detente un momento. Céntrate, date la vuelta con cuidado, detente otra vez para caer en la cuenta del primer paso de regreso.

Sigue regresando al punto de partida. Cuando llegues, empieza de nuevo el recorrido por espacio de unos veinte quince minutos o más. Lo más normal es que, con frecuencia, tu mente se distraiga. En cuanto percibas algunas distracción, advierte con serenidad en que dirección apunta: «vagabundear»,

«pensar», «escuchar», «planear» ... Entonces, procura sentir el paso siguiente. No te preocupes: tendrás que hacer esto un montón de veces. Da igual que te hayas distraído un segundo o diez minutos. Lo que importa es que tomes conciencia de dónde has estado y regreses al presente, al aquí y al ahora, en el siguiente paso que te toque dar.

Después de practicar unas cuantas veces este ejercicio aprenderás a usarlo para serenarte y recogerte, para vivir más despierto, con una conciencia dilatada. De este modo puedes extender esta práctica de manera informal cada vez que tienes que salir de compras o realizar cualquier trayecto a pie. Puedes aprender a disfrutar caminando sin estar siempre pensando, haciendo planes, etc. Basta con que te habitúes a vivir el momento presente, a ensamblar tu cuerpo, tu corazón y tu mente a medida que te mueves.

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/meditacion-caminando](http://www.ciudadredonda.org/articulo/meditacion-caminando)