# Meditación al caminar

## Bases de la meditación al caminar

Consiste en caminar lentamente con conciencia, concentración y atención presente de las sensaciones, los movimientos.

## Instrucciones

Tener en cuenta las recomendaciones generales de la meditación

Tiempo

Resolución

Fuerte Determinación

Recapitulación al final de cada ciclo.

Empezar parados con las dos piernas en el suelo.

1 Levantar el primer pie. Sintiendo el movimiento y los cambios de peso en el pie

2 Moverlo hacia adelante. Sintiendo el movimiento en el pie o parte de la pierna, incluyendo cambios en el equilibrio.

3 Apoyar el pie la parte trasera y la parte delantera, sentir el efecto del contacto con el suelo.

4 pasar la atención al otro pie

5 Levantar y atender según No 1.

6 Mover hacia adelante pasando el otro pie. Atender según No. 2

7 Apoyar según No.3.

8 Pasar conscientemente la atención al primer pie

Y así sucesivamente.

### Aclaraciones

No es la única manera de hacerlo se pueden subdividir los puntos de atención o mantenerlos más generales en tanto uno conserve las instrucciones de la meditación de atender

Pensamientos o sensaciones ajenas al caminar serán tratadas como distracciones en la meditación. Las aceptamos y redirigimos la atención al punto en dónde estamos en el proceso de caminar.

El trayecto según las posibilidades puede ser **circular o elíptico**  en cuyo caso el caminar es contínuo.

Puede ser en **línea** recta. En ese caso va a ser necesario detenerse y girar para continuar el movimiento de caminar, seguir meditando, ir y volver. En ese caso tomar conscientemente el proceso de detenerse y girar.

* Consciente de detenerme

- Sensaciones y movimiento de girar en los pies, en el cuerpo.

- Empezar el primer movimiento con deliberación, con intención y no automáticamente.