

# Meditación de atención plena

El propósito de **meditación de atención plena** es sencillo: prestar atención al momento actual, sin juzgarlo. Vas a ver que es más fácil de lo que parece.

Durante meditación de atención plena, te enfoques en tu respiración, como método de conectarte a tierra en el momento actual. Es normal que tu mente divague. Simplemente vuelves de nuevo al momento actual por enfocarte en la respiración, una vez y otra.

**Siga las instrucciones abajo para empezar a practicar.**

## Hora & lugar



Practica **diariamente**, por **15-30** minutos. Recibirás los mejores resultados si practicaras frecuentemente y con consistencia. Sin embargo, practicar un poco es mejor que nunca.

Encuentra un lugar donde no es probable que alguien te interrumpa. Apaga tu celular, y ponga un reloj por la duración de tu práctica.

## Postura



- ❖ Siéntate en una silla, o en el piso con un almohadón.
- ❖ Estira tu espalda, pero no al punto de rigidez.
- ❖ Deja que tu barbilla caiga un poco, y mira hacia abajo en un punto frente de ti.
- ❖ Si en una silla, ponga tus pies en el piso. Si en el piso, cruza tus piernas.
- ❖ Deja que tus brazos caigan a tus lados, con los palmos en las piernas.
- ❖ Si te sientes incómodo, puedes descansar brevemente.

## Conciencia de respirar



Porque las sensaciones de respirar siempre están presentes, son útiles en ayudarte a enfocar en el momento actual. Cuando te distraes durante la meditación, enfócate otra vez en la respiración.

Presta atención al aire mientras pasa por la nariz o boca, el movimiento de la panza y la sensación de la exhalación del aire. Presta atención a los sonidos que acompañan cada inhalación y exhalación.

## La mente errante



Es normal que tus pensamientos vaguen durante la meditación de atención plena. A veces, será un desafío mantener el enfoque en la respiración. No te preocupes—es normal. En vez de luchar contra los pensamientos, simplemente date cuenta de ellos, sin juzgarlo. Date cuenta de que tu mente vaga, y presta atención otra vez a la respiración. Debes repetir este proceso una vez y otra.