

Meditación sencilla

Raymond Reed Hardy, un amigo mío de los estudios de posgrado, presentó un método de meditación maravillosamente sencillo en su libro Zen Master. No sugiere nada novedoso, pero es la manera más sencilla de empezar que pueda haber. Estas son las instrucciones:

Siéntate con la espalda erguida, y los ojos entrecerrados; inclina la mirada unos cuarenta y cinco grados y desenfoca la vista (no fijas tu atención visual en ningún punto concreto).

Si estás incómodo sentado con las piernas cruzadas en el suelo, siéntate en una silla con los pies bien apoyados en el suelo. Deja que tu mente se centre en la respiración. Cada vez que detectes que tu mente divaga, libérala de la cadena de pensamientos y devuélvela a la respiración.

Y ya está. Hazlo durante varios minutos al día.

¿Cómo es posible que funcione un ejercicio tan sencillo? Porque te ayuda a desarrollar la musculatura atencional. Cada vez que detectas que tu mente se ha ido por las ramas, refuerza tu capacidad para darte cuenta de ello y reconducir la atención.