

## Meditación Caminando

- **Cuando practicamos meditación** tratamos de mantener la atención continuamente en las diferentes posturas.
  - Es **necesario cultivar y desarrollar la atención** desde el momento en que nos despertamos hasta el momento en que nos vamos a dormir por la noche. Durante todo este período de tiempo asumimos diferentes posturas y realizamos diferentes actividades.
  - Además, cuando estamos sentados no podemos mantener esa posición por mucho tiempo. Aunque uno tenga experiencia en la práctica de meditación no puede estar varias horas solamente sentado. Por esa razón es importante llevar la meditación también cuando caminamos.
- 
- **Al caminar normalmente y desplazarnos** de un lugar a otro podemos observar las **etapas** en el proceso de caminar. Cuando la planta del pie toca el suelo somos conscientes del contacto entre la planta y el suelo.
  - También, somos conscientes del desplazamiento del cuerpo.
  - Cuando el otro pie toca el suelo somos conscientes del contacto entre la planta del pie y el suelo.
  - De esta manera, podemos practicar atención y meditación cuando nos desplazamos o caminamos normalmente.
- 
- También, podemos practicar meditación de una manera mas sencilla e intensa si **caminamos más lentamente**. Es preciso que seleccionemos un espacio apropiado para meditar caminando, un espacio de unos 10 metros, donde no haya obstrucciones y caminamos lentamente. Mantenemos los ojos abiertos mirando hacia delante y hacia abajo aproximadamente un par de metros. Colocamos nuestra atención en los pies.
  - Cuando **levantamos un pie** somos conscientes de levantando, y levantamos lentamente. Cuando movemos el pie hacia delante somos conscientes de moviendo. Cuando el pie baja somos conscientes de bajando, y cuando la planta del pie toca el suelo somos conscientes de tocando.
  - Vamos a observar que antes de dar el otro paso hay un **desplazamiento del peso del cuerpo**. Nos concentramos en ello. Lo observamos.
  - Luego, cuando **damos el otro paso**, levantando nuevamente, moviendo, bajando y tocando. Para poder observar estos diferentes movimientos tenemos que caminar lentamente.
- 
- De esta manera practicamos meditación caminando **hasta llegar al final** del espacio designado para la meditación. Entonces, somos conscientes de detenernos con la atención dentro del cuerpo.
  - Cuando **giramos** el cuerpo somos conscientes de la intención de girar, luego giramos, nos detenemos. Y nuevamente somos conscientes de la intención de caminar, y comenzamos de nuevo, levantando el pie, moviendo, bajando, tocando, pisando.
  - También, somos conscientes del desplazamiento del peso del cuerpo.
  - Y nuevamente con el otro pie, levantando, moviendo, bajando, tocando. Así, de esta manera vamos a practicar la meditación caminando.