

**CUALQUIERA PUEDE HACERLO
SER CAPAZ DE HACER LAS COSAS CON
CALMA, CONSTANCIA Y ORDENADAMENTE:
MEDITAR ANDANDO**

El regreso a la Tierra:

Imagina que somos astronautas. Tras descender a la luna descubrimos que no podemos regresar a la Tierra porque la nave se ha averiado y es imposible arreglarla. Antes de que el centro de control pueda enviarnos otra nave de rescate, ya se habrá acabado el oxígeno. Sólo nos quedan dos días de vida ¿Qué pediríamos? ¿Acaso no sería poder regresar a la Tierra? Seguramente que deseáramos intensamente regresar y caminar por ella... Cuando hemos estado a punto de morir descubrimos que caminar sobre la verde Tierra es algo maravilloso. Ahora...de modo milagroso, hemos logrado sobrevivir y hemos vuelto a la Tierra.

Los que tenemos dos piernas podemos practicar la meditación caminando fácilmente. No te olvides de sentirte **agradecido** por ello. Caminamos por nosotros y, al mismo tiempo, por los que no pueden hacerlo. Caminamos por todos los seres vivos. Al hacerlo visualiza que masajeas la tierra con tus pies, cada paso tuyo es una caricia a la madre Tierra, en tu nombre y en el de los que no pueden hacerlo.

Meditar andando:

Meditar andando, aquí y ahora, en el momento presente, sin ningún propósito, sin ningún deseo, sin fijarse ni perseguir ningún objetivo. Cuando practicamos la meditación andando a cada instante estamos llegando. Nuestra verdadera casa es el momento presente.

Andar sin desear llegar o alcanzar algo. No necesitas esforzarte. Disfruta de cada paso. Anda por el simple hecho de andar. Es aprender a andar de otra manera: lentamente, dejándote llevar con serenidad, siguiendo tu respiración. Sigue siempre tu respiración.

Camina de este modo Cada vez que vayas de un lugar a otro, aunque haya una corta distancia - a tu habitación, al comedor, al lavabo, dentro o afuera, en la ciudad o en el campo- camina de este modo. Si mientras caminas ves algo que desees sentir o ver intensamente- el cielo, las

montañas, un árbol, un pájaro- detente, pero mientras tanto, sigue respirando de manera consciente. Harás que ese objeto de contemplación se mantenga vivo y no te dejarás llevar por tus pensamientos. Es una forma de controlar tu mente.

Práctica

En silencio, ojos mirando al suelo - como a un metro de distancia- comenzamos a caminar guardando la postura correcta y respetando la distancia, a ritmo acompasado, conectando cada paso con nuestra respiración...

Camina con plena conciencia. Las primeras veces que meditas caminando puede que avances con pasos inseguros, como un bebé que está aprendiendo a andar. Pero si sigues la respiración y te concentras totalmente en tus pasos, recuperarás pronto el equilibrio. Caminamos lentamente y relajados, con una ligera sonrisa en los labios, seguros en la Tierra. Cualquiera puede hacer esta práctica. Sólo necesitas prestar un poquito de atención. Celebra la dicha de poder caminar por el planeta, contento.-a agradecido-a. Hazlo con mucha atención. Tocando Tierra. Siente la tierra con tus pies.

Anda con elegancia y serenidad, con la dignidad de un emperador o de una emperatriz: derecha-o, con calma, dignidad y dicha. Al posar tus pies sobre la Tierra, hazlo con el mismo aire que un emperador marcaría un decreto real con su sello. Da tus pasos con calma al ritmo acompasado de tu respiración...

Ahora visualiza un león, la forma majestuosa de un león caminado tranquilo por la selva o si lo prefieres visualiza un tigre... Visualízalo caminando lentamente, descubrirás que tus pasos se vuelven tan majestuosos como los suyos...Camina como él...

Respira con naturalidad: Al inhalar sé que estoy inhalando. Al exhalar sé que estoy exhalando. Cuando tienes la nariz tapada, te cuesta respirar pero ahora que puedes hacerlo sin trabas, disfruta de cada movimiento...Al inspirar te llenas de vida y al espirar expulsas muchas toxinas... Meditar caminando es como comer. A cada paso que das te alimentas. Si caminas de forma nerviosa es como si comieras comida basura. Camina pausadamente sin más y goza del banquete de paz...Si ahora no puedes estar en calma **elige a alguien** y vuélvete uno con él,

siguiendo sus pasos con atención. Camina serena-o y tranquila-o como el compañero elegido.

Cuenta los pasos. Deja que tus pulmones inhalen todo el aire que deseen y observa cuantos pasos das mientras llenas los pulmones y mientras lo vacías... Al inspirar y espirar sé consciente de ello.

El vínculo que une el caminar y el respirar es el contar... Camina, practica la respiración contando tus pasos. Di mentalmente: **uno- dos**, o inspirando -espirando. Mira si este es tu ritmo y si no lo es, modifícalo; no fuerces tu respiración. Acóplate a ella..... Escucha las necesidades de tus pulmones según cada momento o situación... Observa, no intentes controlar la respiración ni tus pasos. Respira con naturalidad... Al subir una cuesta o bajar una montaña, variará la cantidad de pasos.

Sonríe. Te ruego que sonrías. Tu ligera sonrisa infundirá calma y placer a tus pasos y a tu respiración y te ayudará a mantenerte atento. Una ligera sonrisa en tus labios por estar aquí, con vida, caminando, tranquilo-a... Al sonreír te renuevas y te fortaleces. No tengas miedo de sonreír. Tu sonrisa muestra que estás vivo, que eres soberano-a,; deja prejuicios y toda clase de pensamientos. Déjate llevar,

Ahora te invito a visualizar una flor. Visualiza que cada momento que tus pies entran en contacto con la tierra, brota de ella una flor... Con los ojos de tu imaginación visualízalo... ¿qué flores brotan?... Un paso, una flor, otro paso otra flor. Pon nombre a la flor...

Mientras meditas caminando puedes repetir para tus adentros: florece la flor, ponle nombre a tu flor y, si son varias, a cada paso vete nombrando a cada flor (margarita, rosa...). No te limitas a nombrarlas en silencio, sino que realmente ves brotar las flores bajo tus pies. Te haces uno con el planeta y lo haces más verde. Expresa tu propia creatividad y sabiduría con libertad...

Si haces esta práctica con constancia y siguiendo estas pautas tus amigos verán prados cubiertos de flores allí donde tú vayas...

Utiliza otras palabras si lo prefieres. Mira si alguna te va o resuena en ti y repítelas a cada paso: aquí- ahora; a solas/ conmigo; llegando-a casa; rosa- roja; planeta- verde... También puedes repetir las líneas o palabras de algún poema.