

Experimento de conciencia

Este pequeño experimento te dará una idea de la sensación de *mindfulness*. Las instrucciones son muy sencillas. Lo único que tienes que hacer es observar tu propia experiencia.

1. Encuentra una posición cómoda. Respira profundamente inhalando a través de la nariz y exhalando a través de la boca.
2. Si te sientes cómodo, deja que tus ojos se cierren.
3. Ahora acomódate en tu asiento. Siente el peso de tu cuerpo apoyado por la silla y por el piso. Pon atención a los sonidos, sensaciones, olores o sentimientos que te rodean. Simplemente observarlos y déjalos pasar.
4. Mientras te acomodas en silencio, toma conciencia de cualquier sensación, emoción, pensamiento o sentimiento que surja. No necesitas perseguirlos. No necesitas nombrarlos ni juzgarlos. Simplemente observa su presencia y déjalos pasar como una nube en el cielo.
5. Si notas que tu mente se distrae, no te preocupes. Vuelve tu atención hacia tu respiración: la inhalación y exhalación cómoda y suave, la subida y la caída de tu pecho y el vientre.
6. Imagina tu conciencia relajada, como si estuvieras en casa en un sofá mirando la televisión. Estás consciente de tus pensamientos, emociones y sentimientos tal como estarías consciente de lo que está mostrando la televisión. No estás involucrado; simplemente estás observando lo que pasa en la pantalla.
7. Ahora suavemente cambia tu atención a la respiración. Toma conciencia de los ruidos, olores y sensaciones a tu alrededor. Nota como el peso de tu cuerpo está apoyado por la silla y el piso.
8. Ahora, en el ojo de tu mente, visualiza el espacio al cual estás regresando y cuando estés listo, parpadea suavemente para abrir los ojos.