

Meditación para enfocarse

Aprender a enfocarse ayuda a calmar y a aliviar el estrés.

1. Comienza con una respiración suave y enfocada. Respira por la nariz y exhala por la boca. Cuenta hasta 3 mientras inhalas y hasta 4 al exhalar.
2. Cuando te sientas cómodo con la respiración, dirige tu atención hacia tu cuerpo. Tranquilamente enfoca tu atención en los movimientos de tu cuerpo. Mientras estás sentado y tranquilo simplemente observa cualquier sensación, cosquilleo, comezón en tu cuerpo y déjalos pasar. Trata de mantener tu cuerpo quieto durante estos momentos.
3. Ahora visualiza una palabra o frase en tu mente. Quizás estás pensando en el “presente”, “enfocado”, “aquí y ahora”, “quieto”. Mantén tu atención enfocada tranquilamente en esta palabra o frase y repítala por algunos momentos.
4. Si tu mente se distrae no te preocupes. Simplemente observa las distracciones y déjalas pasar. Vuelve a concentrarte en tu respiración, tu cuerpo o tu mantra.

Puedes hacer este ejercicio por tan solo un minuto, una o dos veces al día para sentir los beneficios de una meditación enfocada. Después de un tiempo, puedes aumentar el tiempo si lo deseas. Una vez que tengas algo de práctica, quizás observes que enfocarse solo en tu respiración, tu cuerpo o tu mantra es suficiente para traerte concentración y calma.