



Vipassana y claridad mental

Ps: Susana Pérez Hidalgo

Curso Taller Mindfulness Principiantes 2023

Vipassana es una forma de meditación budista que se enfoca en la observación directa de la realidad tal como es, sin juicios ni interpretaciones. La palabra "Vipassana" significa "visión clara" o "visión penetrante", y se refiere a la capacidad de ver con claridad la verdadera naturaleza de las cosas.

La práctica de Vipassana se centra en la observación de la respiración y las sensaciones físicas del cuerpo, permitiendo que la mente se calme y se vuelva más clara y enfocada. Al observar las sensaciones del cuerpo, se puede aprender a reconocer y liberar los patrones de tensión y estrés que a menudo limitan la claridad mental.

Además, la práctica de Vipassana puede ayudar a desarrollar una mayor conciencia y comprensión de la naturaleza de la mente y las emociones. Al observar las fluctuaciones de la mente y las emociones sin juzgarlas o reprimirlas, se puede aprender a liberar patrones mentales negativos y a cultivar una mayor estabilidad emocional.

La práctica de Vipassana también se enfoca en Valores, alentando al practicante a cultivar una mente clara y un corazón amoroso y compasivo. A través de la práctica regular de la meditación y la aplicación de estos valores en la vida diaria, se puede alcanzar una mayor claridad mental y una mayor sensación de paz y bienestar.

En resumen, la práctica de Vipassana ofrece claridad mental al enfocarse en la observación directa de la realidad tal como es, sin juicios ni interpretaciones. Al observar la respiración y las sensaciones del cuerpo, se puede aprender a liberar los patrones de tensión y estrés que limitan la claridad mental, así como a desarrollar una mayor conciencia y comprensión de la naturaleza de la mente y las emociones. La práctica de Vipassana también fomenta la ética y la moralidad, lo que puede ayudar a cultivar una mente clara y un corazón amoroso y compasivo.

Meditación Vipassana

Vipassana guiada de 10 minutos:

1. Comienza por encontrar un lugar tranquilo y cómodo donde puedas sentarte sin ser interrumpido. Puedes sentarte en una silla o en un cojín en el suelo, lo importante es que te sientas cómodo y relajado.
2. Cierra los ojos y comienza a enfocarte en tu respiración. Observa cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. No intentes controlar la respiración, simplemente obsérvala.
3. Con cada inhalación, siente cómo el aire entra en tus pulmones y llena tu cuerpo de energía. Con cada exhalación, siente cómo el aire sale de tus pulmones y lleva consigo cualquier tensión o estrés que puedas estar sintiendo.
4. Ahora, dirige tu atención a las sensaciones físicas de tu cuerpo. Comienza en la parte superior de la cabeza y ve bajando lentamente hasta los pies, observando cualquier sensación que puedas sentir en cada parte del cuerpo.
5. No juzgues ni analices las sensaciones, simplemente obsérvalas con una mente abierta y curiosa. Si sientes tensión o dolor en alguna parte del cuerpo, simplemente obsérvalo sin juzgarlo.
6. Continúa observando las sensaciones en todo el cuerpo durante unos minutos, permitiéndote sumergirte más profundamente en la experiencia del momento presente.
7. Si tu mente comienza a divagar o a distraerse, simplemente observa esos pensamientos sin juzgarlos y vuelve a enfocarte en tu respiración y en las sensaciones físicas del cuerpo.
8. Finalmente, lleva tu atención de nuevo a tu respiración, inhalando profundamente y exhalando suavemente.
9. Toma un momento para agradecer este tiempo que has dedicado a la meditación y para reconocer cualquier beneficio que puedas haber experimentado durante la práctica.
10. Abre los ojos y lleva contigo la sensación de calma y claridad mental que has cultivado durante la meditación a lo largo de tu día.

¡Prueba cada día !