

¿Reconoces el modo “escucha de abajo hacia arriba”?

ex

*Si te centras unos instantes en tu cuerpo
y tratas de sentirlo, ¿qué grado de
consciencia somática dirías que posees
de 0 a 10?*

Dedica unos minutos a explorar tus sensaciones internas. Para ello, dejas ir toda intención y te dispones a observar con curiosidad. Inicias enfocando tu atención a esa sensación que más te llame la atención, y luego te dejas llevar por el “hilo” de sensaciones sucesivas que se vayan encadenando. Realiza este ejercicio tratando de que la mente no se anticipe interpretando las sensaciones; sencillamente, permanece en apertura a estas y siéntelas. La comprensión llega en su momento.

Tras esta propuesta vivencial, anota tu experiencia y tus comprensiones.

Puedes llevar a cabo esta práctica durante unos minutos previos a tu práctica formal de meditación diaria y cultivar la conciencia somática como fuente de autoconocimiento.