

INSIGHT MEDITATION CENTER**Curso de Introducción a la Meditación de la Consciencia Plena****Notas y Ejercicios – Semana 2 – El cuerpo**

La consciencia plena nos ayuda a asentarnos en nuestro cuerpo y a conectar la mente y el cuerpo. La práctica consciencia plena fortalece y estabiliza la habilidad de estar presentes con la experiencia del momento. Durante esta semana extendemos la práctica de la respiración para incluir el cuerpo.

Sintonizarse con la experiencia física del cuerpo es uno de los aspectos más útiles de la consciencia plena. Es mucho más fácil tener una conciencia sana y equilibrada en el resto de nuestras vidas cuando estamos en contacto con nuestra experiencia física directa. En lugar de preocuparse por cómo “debe” lucir el cuerpo o de su apariencia, tomamos consciencia del cuerpo de adentro hacia afuera; esta atención al cuerpo surge de nuestro interior. Tomamos nota de lo que el cuerpo siente, cultivamos el aprecio por las sensaciones corporales. Este cambio de punto de vista nos ayuda a relajarnos y con la atención en la respiración, contrarresta la tendencia de caer en la trampa de las preocupaciones mentales y de la cadena de emociones reactivas. Con la práctica, la consciencia plena ayuda a desarrollar una conciencia clara, no reactiva que se puede aplicar a la gama entera de nuestra experiencia humana.

Los beneficios de la consciencia plena del cuerpo

Cultivar la atención del cuerpo aumenta nuestro conocimiento de este y la capacidad para responder a nuestra vida interior (pensamientos y emociones) y a los acontecimientos que nos rodean. Cuando reprimimos o ignoramos aspectos de nuestra vida emocional, cognitiva (relativo al conocimiento), y volitiva (facultad de decidir) tendemos también a desasociarnos del cuerpo, o sea, de la manifestación física de nuestra experiencia. Al igual, cuando nos distanciamos de nuestra experiencia física, perdemos contacto con nuestra vida interior, emociones y pensamientos. Despertar el cuerpo desde el interior a través de la consciencia plena puede ayudarnos a descubrir nuestras emociones reprimidas y una mayor capacidad para responder al mundo con emociones y motivaciones constructivas.

Preferir y aferrarse a lo agradable y rechazar lo desagradable hace parte de la naturaleza humana. Con frecuencia, los deseos, aversiones, preferencias y juicios interfieren con nuestra capacidad para percibir lo que realmente está sucediendo; dicho de otra manera, nublan la habilidad de discernir lo que está sucediendo. Cuando esto sucede, las respuestas a las experiencias tienden a ser reactivas, inconscientes, creadas por los hábitos y condicionamientos. Con la práctica, empezamos a tener una comprensión más clara y profunda de lo que sucede mientras está sucediendo y empezamos a reconocer las reacciones condicionadas automáticas. De esta manera apagamos el “piloto automático” y encontramos más libertad para elegir nuestra respuesta.

Ejercicios de la consciencia plena para la segunda semana

1. Continúa tu sesión de meditación diaria de veinte minutos.
2. En el transcurso de tus actividades regulares de la semana, haz un esfuerzo consciente de conectarte al cuerpo y reconocer las sensaciones físicas durante un periodo de 30 a una hora. Hazlo en intervalos de 5 minutos y nota particularmente tus brazos, abdomen, cara y manos. Si encuentras tensión, invítate a relajarte.

3. Dedicar una comida para comer despacio y con cuidado, prestando especial atención al sabor, textura, temperatura, y otros tipos de cualidades de lo que estás comiendo, también a la experiencia del cuerpo cuando comes. ¿Cuándo te comunica el cuerpo que has comido suficiente? Si es posible, come en silencio, sin ninguna otra actividad que te distraiga. Tal vez puedes poner tu cuchara o tenedor sobre el plato entre bocado y bocado. En cuanto tu mente se distrae, o notas una mente reactiva a lo que está transcurriendo, relájate y vuelve a la sencillez de comer, practicando la consciencia plena.
4. Empieza a descubrir cuándo, cómo y por qué, tu atención divaga. ¿Hay temas comunes o patrones en el tipo de pensamientos, sentimientos, acciones, o preocupaciones en las que la atención desaparece? Si descubres algunas, compártelas con alguien: un amigo, pariente o colega.

Instrucción de Meditación: consciencia plena del cuerpo

Empieza enfocando tu atención primordialmente en las sensaciones físicas de la respiración. Con dedicación pero sin forzar, mantén la atención de la respiración en un primer plano. La idea es relajarse y al mismo tiempo permanecer alerta. Cuando otras experiencias surjan - sensaciones físicas, sonidos, pensamientos y emociones - déjalas en el fondo de tu atención, permite que permanezcan allí mientras asientas la atención en las sensaciones de la respiración.

Cuando una sensación física fuerte te causa dificultad para enfocarte en la respiración, simplemente dirige tu atención a esta nueva experiencia. El arte de la consciencia plena consiste en reconocer lo que predomina en el momento, y luego mantener una atención íntima sobre esto, sea lo que sea. Cuando la mente se distrae y pierdes la conexión con la sensación, suavemente y sin juzgar vuelve a enfocarte en las sensaciones físicas.

Visualiza tu cuerpo entero como un órgano para detectar sensaciones, detecta o siente la experiencia física. Simplemente permite esta expresión. Abandona cualquier comentario o evaluación que tengas sobre la experiencia a favor de ver y sentir la experiencia directa en sí misma. Examina cuidadosamente las sensaciones particulares que constituyen la experiencia: dureza o suavidad, calor o frío, sensación de hormigueo, tensión, presión, ardor, punzadas, ligereza, etc. Permite que la atención esté tan íntimamente unida con la experiencia como te sea posible. Observa lo que ocurre con las sensaciones al estar conscientes de ellas. ¿Se convierten más fuertes o más débiles, más pequeñas o más grandes, o permanecen igual?

Como ayuda para reconocer la experiencia física y mantener tu foco de atención, puedes usar una nota mental silenciosamente. El nombrar es suave, como un susurro en la mente que mantiene la consciencia plena constante en el objeto de enfoque. La meta es experimentar la vivencia directamente, sin comentarios y ver cómo cambia y desaparece.

Mantente alerta para reconocer cuando el foco de tu atención se desplaza de las sensaciones físicas a tus reacciones sobre las sensaciones y los pensamientos acerca de ellos. Si esto ocurre vuelve a enfocarte en la experiencia de las sensaciones.

Cuando la mente se distrae, trata de no enredarte en los pensamientos y relaja el cuerpo. Una vez que la sensación física ha desaparecido o ya no es fuerte e ineludible, puedes volver a la consciencia plena de la respiración hasta que otra sensación surge y te pide tu atención.