

Meditación de Escaneo Corporal

Comencemos con un escaneo corporal de 10 minutos. Al hacer este escaneo, llevaremos la atención de manera lenta y sistemática a las diferentes partes del cuerpo, de los pies a la cabeza, y notaremos las sensaciones físicas que tengamos en el recorrido.

Donde sea que esté acostado, perciba qué siente al estar allí.

Note las sensaciones que tiene en este momento, sienta la temperatura, sienta los puntos de contacto entre el cuerpo y la superficie, sienta cómo se mueve su abdomen. Deje que el cuerpo descanse en esta posición y perciba las sensaciones que tiene al inhalar y exhalar.

Pie y pierna izquierdos: Sienta cómo el aire entra y sale del cuerpo. Para comenzar, lleve la atención a los dedos del pie izquierdo. Al inhalar, note qué sensaciones tiene o si hay ausencia de sensaciones. Luego, al exhalar, relaje los dedos y lleve la atención a la planta del pie izquierdo, incluso al talón que toca el piso. Perciba todas las sensaciones presentes en esa parte del cuerpo y note también que la ausencia de sensaciones es algo que la mente puede percibir. Pase a la parte superior del pie izquierdo y el tobillo, y note las sensaciones. Continúe con la parte inferior de la pierna, la rodilla, el muslo y la cadera del costado izquierdo del cuerpo.

Pie y pierna derechos: Ahora lleve la atención a los dedos y la planta del pie derecho, incluso al talón que toca el piso. Tome conciencia de las sensaciones que tiene en esa parte del cuerpo. Siga con la parte superior del pie derecho y el tobillo, y escanee esa región de manera consciente, notando las sensaciones o la ausencia de sensaciones. Continúe con la parte inferior de la pierna, la rodilla, el muslo y la cadera del costado derecho del cuerpo.

Pelvis: Ahora tome conciencia de la región pélvica y perciba qué sensaciones tiene o si hay ausencia de sensaciones.

Región lumbar y abdomen: Tome conciencia de la región lumbar y el abdomen, note qué hay ahí sin emitir juicios ni evaluaciones, simplemente, perciba de manera consciente.

Región superior del torso: Escanee la espalda, las costillas y el pecho.

Hombros: Continúe con los omóplatos y los hombros, y note qué sucede en esas partes del cuerpo.

Dedos y manos: Ahora pase a los dedos y las manos, izquierda y derecha al mismo tiempo.

Escanee los dedos, los pulgares, las palmas, el dorso de las manos y las muñecas, y note qué sensaciones tiene en las manos y los dedos.

Muñecas y brazos: Ahora tome conciencia de las muñecas, los antebrazos, los codos, la parte superior de los brazos y los hombros, y perciba qué sensaciones tiene en esas partes del cuerpo. En una exhalación, relaje los brazos y las manos por completo.

Cuello y garganta: Continúe con el cuello y la garganta, y note qué siente o no siente allí.

Cabeza: Lleve la atención a la cabeza y el rostro. Escanee de manera consciente la mandíbula, la barbilla, los labios, los dientes, las encías, el paladar, la lengua, la parte de atrás de la garganta, las mejillas y la nariz. Sienta el aire que entra y sale por la nariz. Luego, concéntrese en las orejas, los ojos, los párpados, las cejas, la frente, las sienes y el cuero cabelludo, y perciba toda esa región de manera consciente.

Respiración: Ahora permanezca en el momento presente sintiendo cómo el aire entra y sale del cuerpo, tan solo consciente de lo que surja y de lo que predomine en su mente en este momento.

Esto puede incluir pensamientos, sentimientos, sensaciones o sonidos, como notar la respiración, la calma y el silencio. Note lo que sea que surja mientras realiza el escaneo. Perciba su posible tendencia a reaccionar ante impulsos, pensamientos, recuerdos y preocupaciones. Permítase notar esto de manera consciente, pero sin negarlo ni perseguirlo. Simplemente note y suelte, note y suelte. Lo único que debe hacer es estar presente y consciente.

Cierre: En un momento, escuchará una campanilla, y la conciencia pasará del cuerpo al sonido. Mientras sigue el sonido hasta el final, mueva gradualmente los dedos y los pies, y estire el cuerpo de la manera que más le guste. Regrese a la habitación totalmente consciente y presente. Para concluir esta práctica, pidamos que podamos disfrutar de la paz y la calma, que tengamos un corazón bondadoso y abierto, que estemos seguros y protegidos, y que nuestros cuerpos se mantengan sanos y fuertes. Y para todos aquellos que conocemos y no conocemos, deseemos que disfruten de la paz y la calma, que tengan un corazón bondadoso y abierto, que estén seguros y protegidos, y que sus cuerpos se mantengan sanos y fuertes. Que el mérito de esta práctica sea para el beneficio de todos los seres humanos.