

TÉCNICA FORMAL DE MEDITACIÓN 2: ESCÁNER CORPORAL

El Escáner corporal es una técnica de meditación formal que lo que permite es ir **desatando los nudos emocionales** en el cuerpo.

Uno se sienta y comienza a observar las sensaciones ordenadamente por todo el cuerpo, y la mente enseguida empieza a navegar por fantasías o imágenes. Cuanto más afinada esté la concentración, más se podrá profundizar en esta práctica.

En esta técnica es necesario mover la atención de manera focalizada y ordenada. Al principio parecerá que la mente está perezosa y que es complicado mover la atención, pero a medida que practiquemos iremos notando como se vuelve flexible.

Es importante durante estos períodos formales, **no reaccionar con deseo o aversión**, es decir, mantenerse ecuánime. En ocasiones, si se está profundizando o se están desatando nudos muy densos, pueden aparecer imágenes o sensaciones con mayor carga emocional en la superficie de nuestra mente. **¡Mantente observando con objetividad!**

Es normal que en ocasiones lo que surge en nuestra mente nos desborde o nos pille desprevenidos. Simplemente obsérvalo con ecuanimidad y continúa la práctica. El truco consiste en explorar la naturaleza de la sensación para que la emoción no nos arrastre, observa el lugar donde surge, la intensidad, si es calor, pinchazo, temblor, frio, simplemente observa objetivamente la sensación y poco a poco la emoción se irá disolviendo.

De todos modos, si consideras que la emoción es demasiado intensa y que no puedes con ella, tómate un descanso y realiza alguna otra actividad relajante.

Recordad que **todas las sensaciones son impermanentes** y tienen la misma característica, surgir y desaparecer.

Mientras no se reaccione, se irán desatando nudos. Aunque inevitablemente seguiremos reaccionando con deseo o aversión de vez en cuando, no pasa nada, la cuestión es que con la práctica empezarás a disolver más nudos emocionales de los que atas.

Ahora que ya has aprendido el ejercicio de concentración, cuando te vayas a sentar a meditar, practica 1/3 del tiempo concentración y 2/3

escáner corporal + amor compasivo. La práctica completa como aquí se plantea podría **llevar entre 20 y 25 minutos**.

Si observas que tu mente está muy agitada, puedes realizar toda la sesión el ejercicio de concentración y si está muy enfocada, toda la sesión escáner corporal (+amor compasivo).

Por ejemplo, 6 a 7 minutos de concentración, 13 o 14 minutos de escáner corporal, y 3 o 5 minutos de amor compasivo.

Recuerda **no imaginar de manera intencional** durante el ejercicio de concentración o el escáner corporal, si aparecen imágenes, entonces no importa, volvéis a la respiración o a las sensaciones y continuas la práctica.

Es habitual que la gente comience imaginando las zonas por las que ha de llevar su atención, pero en esta meditación no utilizamos la imaginación. Aparecerán muchas imágenes en nuestra “pantalla mental”, no hay problema con ello, nos damos cuenta de ellas y continuamos sin reaccionar, pero lo importante es no ir imaginando intencionalmente.

Quizá en otros momentos te des cuenta en mitad de una meditación que estabas fantaseando sin darte cuenta sobre algo. Tampoco pasa nada, nos damos cuenta de la naturaleza de la mente (divagar, fantasear, distraerse...) y continuamos moviendo la atención. Sin recriminarnos por haber estado distraídos, nos tratamos con amabilidad.

PRACTICANDO ESCÁNER CORPORAL

(Técnica correspondiente al audio del escáner corporal)

Comenzamos con el ejercicio de concentración unos minutos.

Nos sentamos con la espalda recta, observamos que no hay tensiones en el cuerpo. Si es posible practicamos con los ojos cerrados, si no, los dejamos abiertos dejando que descansen en un punto que no nos distraiga.

Observamos las sensaciones que hay alrededor de la nariz y por encima del labio superior.

Y llevamos la atención a la cima de la cabeza.

Comenzamos observando el área de aproximadamente un palmo. Si tenemos la mente muy enfocada y podemos reducir el área, la reducimos, sino la aumentamos. Y observamos las sensaciones en esa área.

Puede ser cualquier tipo de sensación; picor, calor, frío, pulsación, tensión, vibración, entumecimiento, compresión, expansión, humedad...

Movemos la atención parte por parte de manera ordenada, de la cima de la cabeza hacia la frente, ojos... .. y así por todo el rostro, observando las sensaciones y permaneciendo ecuanímes.

Vamos moviendo la atención parte por parte por todo el cuerpo. Lo importante es mover la atención al tiempo que permanecemos ecuanímes.

Si nuestra mente se dispersa, volvemos a llevar la atención al cuerpo.

Si nos perdemos, volvemos a comenzar desde la cima de la cabeza o desde los pies.

Si tenemos una sensación intensa en cualquier otra parte del cuerpo que no es la que nos toca, la ignoramos. Sólo observamos las sensaciones en aquella zona por la que nos estamos moviendo.

Si surge una molestia en la zona por la que pasamos, tratamos de aceptarla tal y como es, sin tratar de cambiarla y tratamos de observar su naturaleza: quizá pincha, o quema, o es una tensión, ¿en qué parte se encuentra precisamente? ¿Es una molestia continua o intermitente? ¿Dicha intermitencia que frecuencia tiene? Trata de investigar la naturaleza de la molestia como un científico, sin generar rechazo ante la sensación desagradable. Manteniendo la mente en perfecto equilibrio.

Si tenemos una zona en blanco, podemos detenernos ahí durante un minuto y observar. Si queremos intensificar un poco nuestra percepción podemos detener la respiración durante unos segundos. Aun así, si no observamos ninguna sensación, no importa, continuamos y repetimos lo mismo en el siguiente barrido.

Vamos observando las sensaciones de la cabeza a los pies, y de los pies a la cabeza, moviendo la atención continuamente.

Cada barrido entero del cuerpo, puede durar de media 10 minutos. Cada uno lleva su ritmo. Si alguien necesita más tiempo, que lo utilice, si alguien va más rápido, no pasa nada. La cuestión es no ir tan rápido como para ignorar ninguna zona, y no ir tan despacio como para aburrir a la mente (y que luego se rebele).

Practicar con paciencia, con perseverancia.

El audio del curso es ideal para introducirse en la práctica, pero cuando lo consideréis oportuno, lo mejor es practicar sin el audio, así seréis

vosotras/os los que dirijáis la atención conscientemente. De la otra manera, vuestra atención va remolcada por la guía del audio.

Quiero aclarar que a veces pensamos que son las sensaciones las que se mueven por nuestro cuerpo y que somos nosotros los que las movemos allá por donde prestamos atención, pero no es así. Las sensaciones siempre están ahí, con nuestra atención lo único que hacemos es ser conscientes de ellas en la zona por donde la movemos.

“Conociendo la irrealidad del mundo, ninguna persona con sabiduría se deja engañar por sus siempre cambiantes decorados”.

RECUERDA PERMANECER OBSERVANDO OBJETIVAMENTE, SIN ENTRAR A VALORAR LAS SENSACIONES COMO AGRADABLES O DESAGRADABLES, SIMPLEMENTE OBSERVANDO LAS CUALIDADES DE LA SENSACIÓN.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.