



MEDITACIÓN ATENDIENDO A LAS SENSACIONES CORPORALES

La meditación con foco en las sensaciones corporales es una de las meditaciones más antiguas y conocidas. Esta meditación se remonta a los tiempos de Gautama Buda y en las últimas décadas ha sido enseñada y difundida mundialmente por el maestro birmano S. N. Goenka, creador de la *Vipassana International Academy*.

Es una práctica de observación directa del cuerpo y de la experiencia presente. Su propósito es ayudar a retirar la atención del pensamiento – lo cual ocurre durante gran parte del día de modo automático e involuntario - a través de prestar atención voluntaria y deliberadamente al cuerpo. La práctica consiste en recorrer el cuerpo con la atención, observando de manera sistemática y paciente las sensaciones que aparecen en cada zona: calor, presión, picor, cosquilleo, pulsación, tensión o incluso ausencia de sensación. No se busca producir nada ni cambiar nada, sino observar lo que ya está ahí, tal como es, sin reacción ni juicio. Así, se desarrolla la capacidad de atender de manera ecuaníme y profunda a un tipo de fenómeno – en este caso las sensaciones - percibiendo la impermanencia y naturaleza cambiante de todas las sensaciones, manteniendo la capacidad de permanecer como testigo neutro, sin juicio ni reacción.

El practicante cultiva tres cualidades:

1. **Atención plena:** estar presente, consciente del campo de sensaciones.
2. **Ecuanimidad:** no reaccionar con deseo ante lo agradable ni con rechazo ante lo desagradable.
3. **Continuidad:** mantener el flujo sostenido de observación, zona por zona, desde la cabeza hasta los pies, y de vuelta, con serenidad y constancia.

“Al observar directamente las sensaciones corporales sin identificarse con ellas, se revela la impermanencia (anicca): todo cambia, aparece y desaparece. Esta comprensión no es intelectual sino vivencial, y lleva gradualmente a una liberación del apego y del sufrimiento, pues la mente aprende a ver la realidad tal como es, y no como quisiera que fuera.” S.N. Goenka

Descripción de la Meditación

En esta meditación, al comienzo se acomoda el cuerpo en una postura estable y se lleva la atención a la respiración por unos momentos, para estabilizar la mente. Una vez lograda la calma, el meditador inicia la observación sistemática del cuerpo: cabeza, rostro, cuello, hombros, brazos, torso, piernas y pies. Cada región se explora para percibir sensaciones físicas (presión, calor, vibración, dolor, expansión, hormigueo), sin analizarlas ni juzgarlas. La instrucción central es observar con ecuanimidad: “Ni apego ante lo agradable, ni aversión ante lo desagradable. Todo cambia.”

Objetivo: desarrollar atención consciente y ecuanimidad ante las sensaciones corporales.

Duración: 15 minutos aproximadamente.

Postura: sentado, con la espalda recta y el cuerpo relajado.

Instrucciones:

1. Cerrar los ojos y llevar la atención al cuerpo en quietud.
2. Al inicio, observar la respiración natural durante algunos momentos, sin controlarla.
3. Luego, comenzar a recorrer el cuerpo lentamente, desde la cabeza hasta los pies (o en sentido contrario) notando las sensaciones que surgen.
4. Observar cada sensación sin juicio: agradable, desagradable o neutra.
5. Recordar mentalmente: 'esto también cambia.'
6. Si la mente se distrae, regresar amablemente al punto de atención corporal.
7. Al finalizar, expandir la conciencia al cuerpo completo y reconocer el estado de calma alcanzado.

Preguntas para la Reflexión:

- *¿Qué sensaciones corporales fueron más notorias?*
- *¿Pude observar sin reaccionar?*
- *¿Qué aprendí sobre la relación entre cuerpo y mente?*