



# Integración y Atención Consciente al Cuerpo

## La integración

La integración hace referencia a una unificación de energía e intención. En su forma más básica, implica el desarrollo de un estado de atención consciente, como lo exploramos la semana pasada. Una mente que no se encuentra brincando constantemente de un foco de interés al otro de manera descontrolada. Cuando la mente está tranquila, clara y enfocada, nos permite explorar partes de nosotros que desconocíamos por completo.

Podemos realmente conectar con nuestra experiencia del cuerpo, explorar a fondo nuestras emociones y conocer nuestros propios pensamientos, hábitos e ideas sobre la vida y el mundo; es decir, un verdadero proceso de autoconocimiento, que deja a la vista algo mucho más profundo y auténtico en nuestra naturaleza. En una forma más profunda, la integración implica una concordancia real entre lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos; una armonía interna, en donde no tenemos la impresión constante de que hay muchos “yo” en conflicto unos con otros.

Sin embargo, para poder llegar a ese punto, necesitamos comenzar con lo más elemental: cultivar atención, concentración y continuidad de propósito (la capacidad de terminar lo que inicié) en nuestra vida cotidiana. Las meditaciones de tipo Samatha que se enfocan en fortalecer la capacidad de concentrarnos permiten proporcionar a la mente un rumbo inicial y comenzar a desarrollar esta capacidad, que cualquiera de nosotros tiene.

## El Sutta Satipatthana y la atención consciente al cuerpo, sus movimientos y sus sensaciones

En una de las enseñanzas budistas más antiguas, que está contenida en el *Sutta Sattipathana*, (que podemos traducir como “los fundamentos de la atención consciente”) el Buda habló de cuatro aspectos básicos que componen a la experiencia humana:

- El cuerpo.

- 
- Las sensaciones.
  - El estado de ánimo (las emociones).
  - Los objetos de la atención (las sensaciones que reconocemos e interpretamos a través de la razón, lo pensamientos, los recuerdos, etc).

En este curso vamos a enfocarnos en el primero, que es la base para poder tener después conciencia de los aspectos más sutiles de la experiencia.

### **Atención consciente al cuerpo**

Es esencial estar conscientes del cuerpo, y te invitamos a considerar la gran alegría que puede surgir de estar físicamente conscientes. Si dejamos que la conciencia fluya con lo que estamos haciendo físicamente, hasta las sensaciones más sencillas (el aire en contacto con la piel, lo pies tocando el pasto) pueden volverse exquisitas y absorber toda nuestra atención, lo cual trae riqueza y significado a nuestra vida diaria.

Lo más importante de la atención consciente al cuerpo es que logra regresarnos al presente, nos trae de nuevo a la tierra y nos baja de las nubes de la proliferación de pensamientos; al principio es posible que nos resistamos a dejar los pensamientos, pero si persistimos un poco, apreciaremos la realidad del aquí y el ahora.

La conciencia del cuerpo nos puede enseñar mucho acerca de cómo nuestra postura y nuestros movimientos reflejan lo que sentimos. Podemos ver con facilidad en los demás cómo su cuerpo guarda las actitudes y emociones habituales, y lo podemos sentir en nuestra propia experiencia, a través de la postura y los movimientos. Una postura tensa nos habla de una estado mental de preocupación, mientras que los hombros sueltos reflejan relajación. También las expresiones del rostro comunican de inmediato si hay interés, incertidumbre o agresión.

La actitud con respecto a nuestro cuerpo refleja nuestra actitud con la vida; de la misma forma, no debería sorprendernos que si queremos hacer cambios drásticos en nuestra forma de vivir, necesitamos comenzar con nuestra relación con nuestro propio cuerpo.

¿Cómo nos relacionamos con nuestro propio cuerpo?, Puede ser con insatisfacción cuando comparamos nuestros propios cuerpos con las imágenes poco realistas de la prensa y la publicidad, imágenes que parecen determinar cómo ha de ser un cuerpo. Puede ser con un descuido constante a nosotros mismos y nuestras necesidades físicas, con hábitos desordenados. Del mismo modo, es muy posible que muchos



otros aspectos de nuestra vida estén imbuidos de insatisfacción (que está presente no solo en el cuerpo, sino que alcanza mi hogar, trabajo, familia...), que tengamos el hábito de ser descuidados con el trabajo y las relaciones interpersonales o desorganizados con nuestras rutinas diarias y la vida cotidiana.

El budismo nos dice que nuestros hábitos mentales, (el tipo de pensamientos que tenemos recurrentemente), tienen una influencia directa en la forma de llevar nuestra propia vida, y que a menudo no somos conscientes de este proceso. De acuerdo con esta idea, la forma en la cual me relaciono con mi cuerpo podría estar afectando mis relaciones interpersonales, mi trabajo, y por supuesto mi salud, y tal vez no lo he notado aún.

Nuestra cultura ha creado una separación dramática entre el cuerpo y la mente - tendemos a sobrevalorar el uno o el otro-. Y una consecuencia de no experimentarnos como un todo integrado, es la de dejar de notar la forma en la que lo que sucede en mis emociones afecta al cuerpo y a la mente, y viceversa. Todo es parte de una misma experiencia.

Si queremos trabajar con nuestra propia mente, experimentar tranquilidad, calma y contento, necesitamos trasladar ese deleite a nuestro cuerpo. El gozo mental surge a partir del arrobamiento corporal. Dentro del contexto de las prácticas de meditación, emplearemos parte de nuestro tiempo trabajando directamente con el cuerpo, y veremos que el cuerpo conforma la base de la meditación.

El ser conscientes del cuerpo constituye la base para la práctica del desarrollo de la conciencia y permite que, durante la meditación, cultivemos emociones positivas. En meditación, el cuerpo es nuestro punto de referencia fundamental. Al mantener conciencia de nuestro cuerpo cuando meditamos, somos capaces de sostener la práctica dentro del contexto de la experiencia tal y como es y evitamos perdernos en los pensamientos.

En los suttas, el Buda nos habla de estar atentos al caminar, cuando estamos sentados, de pie o acostados. Uno tiene conciencia de la posición de las manos y de los pies, de la forma de moverse y de gesticular. Según esta enseñanza, si se es consciente de todo esto, no se puede actuar de forma precipitada, confusa o caótica.



## Prácticas para la semana

1. Tres minutos de respiración:
  - Coloca una alarma en tu celular que te recuerde, tres veces al día, regresar tu atención al cuerpo y sus sensaciones. Puedes utilizar el audio con la guía anexa a la sesión.
2. Hábito saludable:
  - Establece un propósito muy concreto que llevar a cabo durante la semana, que tenga un impacto positivo en tu cuerpo. Puede ser dormir un poco más, beber más agua, disminuir en tu consumo de refresco o azúcar, hacer algo de ejercicio, etc. Establece desde el principio qué días y a qué horas en específico llevarás a cabo esta actividad y haz un esfuerzo por cumplirla. Recuerda, ¡menos es más!, elige un hábito que no sea tan difícil para ti de adoptar, y se muy realista en tus expectativas. Si crees que no podrás llevarlo a cabo todos los días, elige solamente tres o cuatro días en la semana.

## Meditación de atención plena al cuerpo

Adopta una postura cómoda para tu meditación, y cierra los ojos un par de minutos sin llevar la atención a nada en especial. Después, comienza a notar cómo te sientes física y emocionalmente, y cómo están tu mente y tus pensamientos. Establece claramente tu propósito: “Durante 15 minutos, voy a cultivar atención y conexión con el cuerpo”. Comienza llevando la atención a la coronilla, simplemente tratando de experimentar cualquier tipo de sensación física. Si no eres capaz de realmente sentir alguna parte de tu cuerpo, no te preocupes, no te esfuerces, simplemente toma consciencia de ello.

De la coronilla llega a la cabeza, las orejas, el rostro. Mientras realizas el ejercicio, trata de activamente ir relajando cada parte del cuerpo a la que estás atendiendo. Continúa con ojos, nariz, labios, y baja al cuello. Hombros, brazo derecho, codo, mano, dedos; brazo izquierdo, codo, mano, dedos; espalda alta, espalda baja, pecho, abdomen. Lleva tu atención a la parte baja de tu cuerpo, cadera, glúteos, pierna derecha, rodilla, tobillo, pie, talón, dedos; pierna izquierda, rodilla, tobillo, pie, talón, dedos. Una vez



terminado el escaneo corporal, toma un par de minutos para permanecer sentado, sin atender a nada en particular, para absorber la experiencia meditativa.