



Aceptación Compasiva del Cuerpo

Meditación guiada

Esta meditación combina un recorrido de atención por el cuerpo con la práctica de la autocompasión, tal como la describen Kristin Neff y Christopher Germer. No busca que te guste cada parte de tu cuerpo ni que cambies nada en él: propone, simplemente, aprender a acompañarlo con más amabilidad, incluida la voz crítica que a menudo aparece cuando lo miramos con atención. Es normal que, al principio, esa voz se resista, o que cueste sentir calidez hacia ciertas zonas — no hace falta forzar nada, basta con dejar que la práctica siga su curso.

Antes de empezar, tómate un momento para fijar una intención sencilla para esta sesión — quizá simplemente «estar presente» o «tratarme con un poco más de cariño». Y ahora, sin cambiar nada todavía, ¿cómo está tu cuerpo en este momento?

Busca una postura cómoda, sentada o tumbada, con ropa que te resulte agradable. Cierra los ojos, o baja la mirada, y realiza dos o tres respiraciones algo más profundas que de costumbre.

Nota el contacto de tu cuerpo con la superficie que te sostiene, la temperatura del aire sobre la piel, los sonidos que te rodean. Deja que, poco a poco, la respiración encuentre su propio ritmo, sin necesidad de dirigirla.

Vas a hacer ahora un recorrido lento por el cuerpo, de la cabeza a los pies. No se trata de analizar ni de corregir nada, solo de dejar que la atención se pose un momento en cada zona, como se posa la luz.

Empieza por el cuero cabelludo, la frente, los ojos, la mandíbula. Baja al cuello, los hombros, los brazos. Observa lo que hay, tal como es, sin exigirle que sea de otra manera.

Sigue bajando: el pecho, el abdomen, la espalda. Es posible que, al llegar a alguna zona, aparezca un pensamiento familiar sobre cómo debería ser, o sobre lo que te gustaría cambiar. Solo nota que ese pensamiento está ahí, y el tono con el que te hablas cuando aparece. No hace falta seguirlo ni discutir con él.

Continúa hacia las caderas, los muslos, las rodillas, las pantorrillas, hasta los pies. Si en algún punto del recorrido notas una sensación incómoda— tensión, rechazo, inquietud —, permítete decir para tus adentros: «esto también forma parte de la experiencia, y puedo abrirme a ello un momento», sin necesidad de que te guste ni de resolverlo.

Ahora, trae a la mente una presencia que para ti transmita calidez y aceptación sin juicio. Puede ser alguien que conoces o conociste, un animal, una figura espiritual, o simplemente una luz cálida que te envuelve. Elige lo que te resulte más natural en este momento.

Deja que esa sensación de calidez esté presente unos instantes. Si te cuesta encontrarla, basta con imaginar cómo sería sentirte acogido tal como eres, sin condiciones.

Lleva ahora una o ambas manos a la zona del cuerpo hacia la que sueles ser más crítico — puede ser el pecho, el abdomen, o cualquier otro lugar. También puedes optar por cruzar los brazos y abrazarte suavemente, o acariciarte las manos: elige el gesto que te resulte más cómodo.



Deja que la mano se quede quieta, o que se mueva con pequeñas caricias. Imagina que la calidez de esa presencia que evocabas pasa a través de tu brazo hasta esa parte de tu cuerpo.

Piensa por un momento en todo lo que esa parte de tu cuerpo hace por ti, muchas veces sin que se lo agradezcas. Si te viene alguna palabra que te gustaría decirle — «gracias», «te acepto», «estoy aquí contigo» — puedes repetirla en silencio, dos o tres veces, dejando que se asiente.

Si lo deseas, deja que esa misma calidez se extienda, poco a poco, a cualquier otra parte del cuerpo que la necesite, y finalmente a todo tu ser.

Si te viene a la mente alguien a quien te gustaría ofrecer este mismo tipo de aceptación hacia su cuerpo, tómate un instante para desearle, en silencio, que también él o ella pueda sentirse en paz con quien es.

Poco a poco, vuelve a notar la respiración, el peso del cuerpo sobre la superficie que lo sostiene, los sonidos de la sala. Cuando estés listo, abre los ojos y date un momento antes de retomar tu actividad.

Preguntas de reflexión

- ¿En qué parte del cuerpo has notado más resistencia o más calidez durante la práctica?
- ¿Cómo era el tono de la voz crítica que ha aparecido, si es que ha aparecido?
- ¿Qué gesto o palabra te ha resultado más natural al ofrecerte cuidado?

Seguimiento post-meditación

- Elige el gesto compasivo que más te ha ayudado hoy y úsalo esta semana en algún momento en que notes crítica hacia tu cuerpo.
- Antes de mirarte al espejo, dedica una respiración a fijar la intención de observarte sin juicio, aunque sea solo un instante.
- Al ducharte o vestirte, elige una parte del cuerpo y agradécele en silencio algo concreto que hace por ti.

«El cuerpo no es un problema que resolver, sino un compañero que aprender a tratar con más cariño.»

Inspirado en la tradición de la autocompasión (Neff, Germer)

