



Meditación “Acercarse hacia” emociones difíciles (transcripción)

Para ver la grabación en audio, ingresa a: [The Turning Toward Meditation](#)

Esta meditación la puedes hacer sentado o acostado y está diseñada para trabajar con emociones difíciles. Hay otra meditación similar que es específicamente para el dolor físico grave o crónico.

1. Empezamos tomando consciencia bondadosamente

Vamos a comenzar notando el apoyo del lugar donde estás sentado o acostado, poniendo especial atención a las sensaciones de apoyo. Si estás sentado, nota como tus pies están en contacto con el piso, como tus glúteos están apoyados sobre la silla o la almohada, como tus brazos y tus manos están descansando naturalmente... Si estás acostado, nota como estás sostenido por el piso o la cama, como tus distintas partes del cuerpo: brazos, piernas y pies están en contacto con la cama o con la colchoneta. Ya sea que estés sentado o acostado, permite que tu peso se hunda hacia estos puntos de contacto, y cuando sea posible, deja que cualquier tensión se drene hacia el sitio de apoyo y más allá... Y, mientras estás sentado o acostado, deja ir cualquier pensamiento o imagen, solo siéntete sostenido por lo que está debajo de ti...

Cuando estés listo, pon atención a la respiración... realmente siente la respiración en el movimiento de tu estómago, del pecho o de los hombros. Nota como todo el cuerpo se expande un poco en la inspiración y se relaja un poco en la exhalación, solo deja que tu respiración sea tu respiración. Con consciencia plena de tu respiración, puedes incluso observar tu respiración como si estuvieras mirando las olas del mar... mirándolas ir y venir una y otra vez, suavizando la arena según entran y salen... no pidas que vayan ni más rápido ni más lento, ni que sean más grandes ni más pequeñas... solo disfruta mirándolas... y ve si, de la misma manera, puedes permitir que tu respiración sea tal como es, solo permitiendo que la respiración suceda... (pausa)

2. Acercarse hacia lo difícil: suavizar, permitir...

En un momento llevaremos nuestra atención hacia algo que nos molesta, algo que no está como quisiéramos. Hasta que tengas cierta experiencia con este proceso, es mejor que elijas algo que no sea tan fuerte, solo algo que tiene cierto peso, por lo que tienes una reacción hacia ello, pero no lo más fuerte de tu vida...

Podría ser una pérdida o un contratiempo, algo que no te gusta de ti mismo o de alguien más, un asunto físico o clínico, o puede ser tan solo algún quehacer o tarea que te aterra... tómate el tiempo necesario para elegir sentidamente en lo que quieres trabajar y elige solo uno, y no el más fuerte... no hay elección equivocada, lo que sea que elijas va a estar bien para esta meditación...

Una vez que has elegido una situación o un problema, fijate si es posible tener curiosidad sobre esta dificultad, deja ir la tendencia natural de alejarse de la dificultad, más bien dale atención de manera muy especial, con bondad y delicadeza, de la misma manera que lo harías con un ser querido que está experimentando lo mismo.

Trata de identificar el sentimiento sobre esta situación. ¿Es ira, miedo, tristeza, impaciencia, confusión? ¿Cómo lo llamarías tú? Y, si fuera ira, en vez de decir “tengo ira o estoy frustrado, o estoy triste” sobre algo, ve cómo se siente si dices “Me estoy dando cuenta de que algo **en mí** está sintiéndose de esta manera, es decir, furioso o miedoso o triste.” “Me estoy dando cuenta de que hay algo **en mí** que tiene este sentimiento”. Solo ve cómo se siente al decirlo de esta manera. Esto nos da una sensación de más espacio para movernos y tú no te identificas tanto con ello. De esta manera, no estás etiquetándote a ti mismo como furioso o miedoso, solo te das cuenta de que tienes esos sentimientos en este momento.

Cuando digas, “Algo en mí está molesto (o furioso o confuso o enojado, o triste)”, lo que mejor describe el sentimiento usando tus propias palabras; trata de identificar dónde puede haber una reacción física a esto. Podría ser una presión en los hombros o en el pecho, opresión o una sensación de náusea en el estómago, presión o tensión de algún tipo, molestia, constricción o tensión en la garganta; calor en la cara, opresión en la mandíbula. Solo nota dónde te afecta físicamente, dónde lo puedes notar. Si no puedes encontrar un sitio específico, está bien- podría ser solamente una sensación de malestar general que sientes en todo el cuerpo, o una tensión en el cuerpo cuando tienes la disposición de protegerte a ti mismo o a alguien más; o de las piernas, como si estuvieras preparándote para correr...

Si puedes, solo permite que lo que notas permanezca allí, solo reconociéndolo, dejando que tu consciencia delicadamente descanse allí; permitiendo que sea tal como es, sin pedir que sea nada diferente...

... si te es posible, ve si puedes suavizar tu reacción a la dificultad, a esta situación, con respiraciones lentas; ve si puedes estar con ella de la misma manera que lo harías con un niño o con una mascota a quien amas y está sufriendo... tú sabes que, si ese fuera el caso, lo harías con ternura, con delicadeza, no exigirías que tu ser amado responda de manera diferente de lo que es...

Y si deseas, podrías poner tu mano en alguna parte del cuerpo dónde más estás sintiendo físicamente la dificultad, o, sobre tu corazón o tu estómago, encontrándote con esta experiencia con bondad; reconociendo que esto sería difícil o doloroso o un reto para cualquiera, sosteniendo la sensación y a ti mismo cuidadosamente y con compasión... y tómate tu tiempo porque no hay apuro... (pausa)

Esto es *suavizar y permitir*. Suavizar tu reacción al sentimiento que te embarga, permitiendo que la reacción esté allí, permitiendo que el sentimiento permanezca allí... y siempre reconociendo que el permitir que este allí no significa que te guste, solamente es un reconocimiento de que esto es lo que estás sintiendo en este momento.

...mientras haces esto, puede ser que sientas emociones y sentimientos que vienen y van, y que notes que, si pones mucha atención, hay movimiento, cambios de momento a momento: tal vez una opresión o aflojamiento, puede ser que notes calor, ondas de energía, imágenes o impresiones que surgen... mientras esto sucede, ve si puedes traer un sentimiento de bondad, curiosidad y compasión a tu exploración...

...quédate aquí el tiempo suficiente para ponerte en contacto con lo que vas percibiendo y sintiendo, pero no demasiado como para que llegues a sentirte abrumado...

Si te estás sintiendo abrumado en este momento, o en cualquier momento durante la meditación, recuerda que puedes volver a poner la atención a la respiración o simplemente siente el apoyo físico que te da la silla, cama o piso. Y si aún es demasiado para ti, siempre puedes pausar o parar la meditación, abrir tus ojos y mirar a tu alrededor para orientarte...

3. Buscar lo agradable, las “cosas buenas”

Ahora, sin tratar de alejar la dificultad, toma un momento para ver si puedes encontrar algo en tu vida donde las cosas están generalmente bien, o muy bien, algo o alguien por quien estás agradecido. Podría ser alguien a quien quieres, una mascota favorita del pasado o del presente, un buen amigo, tal vez un logro del que estás orgulloso. O un pasatiempo o deporte que te da placer y satisfacción...o una cualidad o fortaleza que tienes y de la que, merecidamente, estás orgulloso... podría ser inclusive algo tan simple como recordar una sonrisa o una palabra amable que alguien te ofreció recientemente o en el pasado.

Puede haber varias cosas, personas o cualidades por las que estás agradecido que vienen a tu mente, solo deja que lleguen a tu consciencia, con un sentimiento de gratitud y calidez... nota en qué parte del cuerpo se siente esto más vívidamente, puede ser una sensación de calidez en el corazón o una sensación de seguridad en tu estómago o una suavidad alrededor del rostro o de los ojos...

Si algún entorno físico está relacionado con las cosas o personas por las que estás agradecido, imagina estar en este sitio, incluye todos los detalles que puedas y a las personas que puedan estar a tu alrededor. Incluso si el estar en ese sitio no involucra mucho movimiento (puede ser escribir o dibujar o solo estar sentado en un arroyo en el bosque), imagina cómo se siente estar allí físicamente y si hay movimiento involucrado, imagina cómo se siente moverse de esa manera...

Permítete permanecer un tiempo aquí, reflexionando sobre esas personas, cosas o cualidades por las que estás agradecido... (pausa)

Cuando hagas esta meditación solo, puedes quedarte aquí el tiempo que desees, lo que consideres bien para ti... y si encuentras que estás volviendo a la dificultad, no te resistas, más bien permítete hacer unas respiraciones suaves, respirando hacia esta parte de tu vida con delicadeza y bondad. Y cuando estés listo y puedas, trae delicadamente tu consciencia de vuelta a lo que estás agradecido, a las cosas o a la gente buena de tu vida... podrías incluso dejar que la respiración suceda entre estas dos áreas, la agradable y la desagradable; solo siente el ritmo de tu respiración, de la respiración suave, respira hacia las dos áreas con delicadeza y bondad...

...mientras haces esto, puede ser que notes que las cosas se sientan diferentes de lo que eran antes, que en realidad son fluidas y dinámicas, no sólidas ni fijas...

4. Ampliar la consciencia

...y cuando estés listo, trata de ampliar tu consciencia, como con una lente gran angular que incluya tanto la dificultad como de lo que estás agradecido, que sea tan amplia que haya suficiente espacio para ambas, sin eliminar lo difícil ni aferrarse a lo agradable... luego cambiando a una perspectiva más amplia, más inclusiva que incluya lo agradable y que incluya todo el cuerpo y sus sensaciones... Y cuando estés listo, toma una perspectiva aún más amplia, para incluir en tu consciencia el cuarto o el área donde estás sentado o acostado... puedes notar que, al ampliar tu consciencia, hay una sensación de espacio, de libertad, una capacidad para cambio y movimiento...

Permítete quedarte un momento aquí en esta perspectiva más amplia... (pausa)

Si no es demasiado para ti, ve si puedes expandir aún más tu consciencia para incluir el edificio o el entorno natural donde estás en este momento... luego amplía aún más e incluye tu barrio, tu pueblo tu ciudad... aún más... tu región o tu país...

La dificultad con la que iniciaste puede no haber cambiado en sí, pero ahora es parte de algo mucho más grande...

...según sigue expandiéndose tu consciencia aún más, incluye al mundo entero. Si te es posible, reconoce que, en este mismo momento, hay otros que están experimentando el mismo tipo de dolor o malestar que tú y, de esta manera, no estás solo... de todos los millones, billones de personas incluidas, es ciertamente verdad que algunas de ellas están experimentando el mismo tipo de dolor o dificultad que tú, con igual o quizás más intensidad... Los dolores, los miedos, las preocupaciones no son solo tuyas y para soportar, de hecho, son compartidas por otros. Hay otros sintiendo exactamente lo mismo, literalmente, al mismo tiempo que tú... no estás solo...

... si te es posible, trata de imaginar que tu consciencia se expande aún más para mirar la tierra desde el espacio de la misma manera que lo haría un astronauta, esa esfera azul y blanca contra el fondo negro aterciopelado, sin bordes visibles, perfecta, completa, viva, y ***tan*** preciosa...

Cuando hagas esta meditación solo, si deseas, puedes quedarte aquí por un rato, mirando la tierra como una bella, radiante joya, suspendida en el espacio...

...cuando estés listo, permite que tu consciencia gradualmente regrese a tu parte del mundo... a ti, a tu cuerpo... a cómo estás en este momento, sintiendo y percibiendo cómo es estar en tu cuerpo, justo aquí, justo ahora... vuelve a ser "solamente" tú, pero con tu consciencia ya suficientemente amplia como para sostener todas las dificultades como los placeres de tu cuerpo y de tu vida...(pausa)

... trata de traer delicadeza y bondad a lo que sea que estés sintiendo en este momento, sosteniéndote a ti mismo con compasión y comprensión... pasa los siguientes minutos sin mi voz descansando profundamente en el cuerpo, en la respiración y permitiendo que cualquier malestar o inquietud sea suavizada por el ritmo de la respiración una y otra y otra vez... (pausa)

5. Apertura... y la posibilidad de responder en vez de reaccionar

Estamos llegando al final de la meditación, de manera que, si quieres permanecer más tiempo aquí, puedes pausar o parar la grabación...

Cuando estés listo, si tus ojos estaban cerrados, ábrelos lentamente y permite que tu atención se vaya hacia el mundo externo, percibe la vista, los sonidos, las sensaciones... comienza a mover tu cuerpo delicadamente y vuelve a participar en el mundo... y en los minutos, horas y días que siguen, trata de traer un sentido fresco de curiosidad, apertura y bondad a todo lo que encuentres.

(campana)