



“Acercarse a” - Emociones difíciles

(Opción 1 para la semana 5 – práctica informal)

Haz la meditación “Acercarse a” por lo menos una vez antes de hacer esta práctica.

Esta práctica es similar a “STOP” (Espacio de respiración de un minuto), solo que, a la mitad hay una exploración de una dificultad emocional de forma deliberada.

Comenzamos con toma de consciencia y enraizamiento

Sitúate en el momento presente, enraízate sintiendo físicamente el apoyo que te proporciona el terreno o el suelo debajo de tus pies, o aquello sobre lo que estés sentado o acostado. Luego, dirige suavemente toda tu atención a la respiración durante algunas respiraciones, sintiendo cada inhalación y exhalación.

Acercarse a lo difícil (suavizar, permitir)

¿Cómo llamarías a este sentimiento que tienes? ¿Ira? ¿Miedo? ¿Tristeza? ¿Impaciencia? ¿Confusión? Si, por ejemplo, fuera ira, en lugar de decir "Estoy enojado o estoy frustrado o triste" por algo, observa cómo te sientes al decir "Estoy notando algo en mí que es así, que está enojado, asustado o triste ". "Estoy notando algo en mí que tiene este sentimiento". Esto le da al sentimiento más espacio para moverse y no te identificarás tanto con él. De esta manera, no te estás etiquetando como enojado o temeroso, simplemente eres consciente de que tienes esos sentimientos en este momento.

Ahora, comprueba si puedes notar en qué parte del cuerpo puede haber una reacción física a esto. Podría ser una tensión en los hombros o en el pecho, opresión o náuseas en el estómago, presión o tensión de algún tipo, dolor, contracción, tensión en la garganta, calor en la cara, opresión en la mandíbula, solo tienes que observar dónde te afecta físicamente. O si no puedes encontrar un lugar específico, puede haber una sensación general de inquietud que sientes por todas partes. Permite que lo que estás sintiendo simplemente esté allí, reconociéndolo sin más, dejando que tu conciencia descansa allí suavemente, permitiendo que sea exactamente como es.

Comprueba si puedes suavizar tu reacción ante la dificultad, a esta situación, con respiraciones suaves, viendo si puedes convivir con ello de la misma manera que lo harías con un niño o una mascota a la que amas y que está angustiada. Incluso puedes colocar tu mano en el lugar del cuerpo donde más sientes la dificultad física o, en tu corazón o vientre, afrontando esta experiencia con amabilidad, reconociendo que sería difícil o doloroso o un desafío para cualquiera, relacionandote con ello y contigo mismo amablemente y con compasión.

Esto es *suavizar y permitir*. Suavizando tu reacción ante el sentimiento que estás teniendo, permitiendo que la reacción esté allí, todo mientras sabes que permitir que esté allí no significa que te guste, es simplemente un reconocimiento de que esto es lo que estás sintiendo ahora mismo.

Buscar lo agradable

Sin tratar de alejar el problema, comprueba si puedes encontrar algún lugar en tu vida donde las cosas sean por lo general correctas, o tal vez incluso estén bien, algo o alguien por lo que estés agradecido. Podría tener que ver con un ser querido, tu mascota favorita, pasado o presente, un buen amigo, tal vez un logro en el pasado o en el presente, o un pasatiempo o deporte que te dé placer y satisfacción ... o una cualidad o fortaleza que tengas y estés orgulloso de ... puede ser algo tan simple como recordar una sonrisa o una palabra amable que alguien te brindó recientemente o en el pasado ...

Ampliar la consciencia y abrirnos al mundo exterior

En este paso, tú amplías tu consciencia, como una panorámica con una lente de gran angular, incluyendo tanto aquello por lo que estás agradecido como la dificultad con la que comenzó. Estás habilitando suficiente espacio y lugar para ambos, sin alejar las dificultades o aferrarte a lo agradable, cambiando a una perspectiva aún más amplia e inclusiva, que incluye todo el cuerpo y todas tus sensaciones.

Trae a tu consciencia el espacio o zona en la que te encuentras, dejando que tu atención se mueva ahora al mundo exterior, observando las vistas, los sonidos y las sensaciones a tu alrededor, y cuando estés preparado, vuelve a las actividades de tu vida cotidiana.