

SP3 Práctica: Pausa autocompasiva

[00:00:14] **Speaker 1** Bienvenido, bienvenida a esta práctica de autocompasión. Puedes escucharla en cualquier momento en el que necesites reconectar contigo mismo, contigo misma, ante una dificultad, un desafío o un sufrimiento. Esta práctica a veces evoca emociones intensas, recuerda que puedes volver a centrar la atención en tu respiración en cualquier momento que lo necesites. Busca una postura corporal que sea cómoda y que a la vez denote presencia, sentándote en el suelo o en una silla o tumbándote si es lo más apropiado para ti.

[00:00:59] Cuando estés lista, listo, puedes cerrar los ojos o bajar la mirada y llevar la atención a la respiración. Vamos a comenzar por unas respiraciones de limpieza, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, tres veces. Inhalando y de nuevo inhalamos, y una tercera vez.

[00:01:55] Ahora permite que la respiración vuelva a su ritmo natural. Observa cómo la respiración fluye suavemente, como las olas del mar. Inhalando, soy consciente de mi inhalación, exhalando, consciente de mi exhalación. Te invité a llevar la atención al cuerpo y a relajar la frente, los ojos, la mandíbula, quizás los hombros. Observa si hay algún otro lugar en tu cuerpo donde puedas estar almacenando tensión, mira a ver si puedes relajar esa zona suavemente. Si lo deseas, puedes esbozar una pequeña sonrisa que de al cuerpo la señal de apertura, de que estás en un lugar seguro.

[00:03:17] Y ahora te invito a que traigas aquí partes de ti que puedan estar dispersas en lo que ocurrió antes, o quizás en los planes para después. Durante los próximos minutos, no hay ningún sitio donde ir ni nada que hacer. Vamos a conectar unos momentos con el silencio a través del fluir natural de la respiración. Es normal que tu atención se disperse, cuando lo notes procura traerla de nuevo al momento presente, con amabilidad y dulzura.

[00:05:07] Desde aquí te voy a pedir que traigas a tu mente una preocupación, estrés o una dificultad que estés experimentando ahora, en este momento en tu vida. También puede ser algo con lo que no estás satisfecho o satisfecha, o algo por lo que te critiques. Elige algo que sea muy manejable, no una gran preocupación. Y permítete recordar este momento de dificultad con detalle, ¿Qué pasó? ¿Qué cosas se dijeron? ¿Por qué te dolió? Permite que tu respuesta habitual ante el sufrimiento surja completamente. Quizá surjan críticas hacia ti mismo, hacia ti misma, o quizá pienses que hay algo en ti que está mal o que no mereces esta experiencia. Tómate unos momentos en silencio para traer todo esto a tu mente.

[00:06:33] Nota con curiosidad y apertura qué pensamientos y emociones surgen. Presta atención a los relatos, las narrativas habituales que genera tu mente en torno a esta situación. ¿Dónde lo sientes en el cuerpo? ¿Qué emociones aparecen en torno a esta dificultad?

[00:07:15] Y con la intención de simplemente reconocer y aceptar el malestar que genera este recuerdo, puedes repetirte a ti mismo o a ti misma: "este es un momento difícil, esto duele".

[00:07:35] Ahora considera que muchas otras personas ahora mismo están sintiendo algo parecido a lo que tú sientes. Y con esto en mente, puedes repetirte: "el sufrimiento es parte de la vida", "otros también sienten esto", "todos pasamos por momentos difíciles", "no estoy solo, no estoy sola".

[00:08:04] Por último, contempla la idea de que puedes tratarte a ti misma, a ti mismo, con la misma aceptación y ternura con la que tratarías a un ser querido, a un buen amigo. Si lo deseas, puedes llevarte una mano al corazón y puedes decirte a ti misma, a ti mismo, frases como "que pueda aceptarme tal y como soy", "que pueda darme lo que necesito", "que pueda conectar con lo que realmente me importa", "que pueda estar de mi lado", o cualquier otra frase que resuene con tu dificultad actual.

[00:08:56] Y en estos últimos momentos de práctica, considera que esta sensación de amabilidad contigo mismo, contigo misma, puede acompañarte el resto del día, especialmente cuando llegue en momentos difíciles y desafíos, enfrentamientos. Recuerda que puedes volver a esta pausa auto compasiva siempre que lo necesites.