

MEDITACIÓN GUIADA: NOTAR TUS EXPECTATIVAS

Por Jorge Aguilar

www.pazyfelicidad.org

Esta meditación no busca eliminar tus expectativas, ni calmarte a la fuerza.

Más bien, te invita a relacionarte con ellas de una manera más libre, desde la presencia.

A observarlas como lo que son: pensamientos, no verdades.

A dejar de luchar con ellas, y a permitirte estar con lo que hay, con apertura.

Comienza por encontrar una postura cómoda.

Cierra suavemente los ojos si lo deseas.

Permite que el cuerpo descanse.

Y dirige tu atención a tu respiración.

Siente el aire entrando... saliendo...

Permítete estar aquí, ahora, sin necesidad de cambiar nada.

(PAUSA)

Ahora, lleva a tu mente una expectativa que tengas en estas fechas hacia alguien cercano.

Quizá esperas que tu pareja escuche más, o que te apoye cuando estás triste.

Tal vez esperas que tus padres te entiendan sin que tengas que explicar.

O que tus hijos te valoren más.

Puede que esperes que tus amistades te busquen con más frecuencia.

O que tu jefe reconozca tu esfuerzo.

Que un amigo te llame.

Que alguien te ayude con un deber.



Que alguien tenga un gesto de atención o agradecimiento contigo

Que alguien te invite a almorzar.

Sin necesidad de juzgar esas expectativas, solo obsérvalas.

Imagina que cada una está escrita en una hoja de papel.

Puedes leer lo que dicen...

Y también darte cuenta de que son solo pensamientos.

(PAUSA)

Ahora, observa cómo te sientes al darte cuenta de que esas expectativas no se han cumplido.

Quizá tu pareja no estuvo presente cuando más lo necesitabas.

Tus padres no respondieron con la comprensión que esperabas.

Tus hijos no mostraron gratitud por algo que hiciste con amor.

Tus amigos no estuvieron disponibles en una fecha importante.

Tu jefe ni siquiera notó todo el trabajo extra que hiciste.

Nadie te llamó

Tuviste que encargarte tu sola o tu solo de un deber.

No tuviste el gesto de agradecimiento que esperabas.

Almorzaste solo o sola

Nota lo que aparece en el cuerpo cuando tomas conciencia de esto.

¿Dónde lo sientes? ¿Cómo se siente?

Pueden surgir emociones como tristeza, rabia, desilusión, o soledad.

Enojo, frustración, resentimiento o incluso miedo.

Y está bien.

No tienes que cambiar lo que sientes.

Solo reconoce que está ahí.

Dales espacio para estar aquí contigo.

No estás fallando por sentirlas.

(PAUSA)

Respira.

Y al exhalar, no trates de soltar las emociones, sino de hacerles espacio.

Como quien abre una ventana para que haya más aire en la habitación.

No para que se vayan los sentimientos, sino para que puedan trayendo lo que traigan.

(PAUSA)

Recuerda: tus pensamientos no son mandatos.

Tus expectativas no son contratos firmados.

Son solo historias que tu mente cuenta.

Y puedes mirarlas con suavidad... sin creerlas al pie de la letra.

(PAUSA)

Hoy puedes elegir estar presente con las personas tal como son, no como esperabas que fueran.

Puedes notar cuando la mente crea expectativas...

Y en lugar de engancharte, puedes decir: “noto mis expectativas” “y noto mi decepción” “y también noto las cosas que son importantes para mi”

Y volver al momento presente.

(PAUSA)

Quédate aquí unos momentos más.

Sintiendo la respiración.

Habitando la aceptación.

Abierto a lo que es, tal como es.

(PAUSA final)