Meditación Guiada: Cómo Me Convertí en Guerrero

(Inspirada en el poema de Jeff Foster)

Por Jorge Aguilar

Introducción

Cierra los ojos y encuentra una postura cómoda.

Puedes sentarte en una silla, en el suelo o recostarte, lo que prefieras.

Permítete estar aquí, ahora, en este momento.

Siente el peso de tu cuerpo en contacto con el suelo o el asiento, sintiendo cómo la Tierra te sostiene. Respira profundamente... inhalando por la nariz... y exhalando por la boca.

Deja que tu respiración fluya de manera natural, acompañando el ritmo de tu cuerpo.

Si tu mente comienza a divagar, simplemente regresa a tu respiración.

Hoy exploraremos juntos las emociones difíciles, transformándolas en fuerza y sabiduría.

Recuerda: todo lo que sientas es bienvenido aquí.

Parte 1: El miedo

Lleva tu atención al miedo.

Quizá puedas recordar un momento reciente en el que sentiste miedo.

Invítalo a este espacio, como si fuera un recién nacido.

Sostén ese miedo con suavidad, sin intentar rechazarlo ni cambiarlo.

Respira profundo y escucha lo que tiene que decir.

Quizá susurre o grite, pero no te aferres a sus palabras.

Solo obsérvalo y repite mentalmente:

"Te honro, pero no te adoro. Te escucho, pero no te sigo."

Siente cómo el miedo comienza a transformarse, liberándote para caminar con valentía hacia lo desconocido.

Y repite "Aún tengo miedo, pero él no me tiene a mí".

Parte 2: La vergüenza

Ahora lleva tu atención a la vergüenza.

Si alguna vez te sentiste pequeño, inadecuado o insuficiente, permite que esos recuerdos emerjan.

Invita a la vergüenza a tu corazón.

Dale permiso para arder, como una llama que consume lo que ya no te sirve.

Repite mentalmente cariñosamente: "Gracias por intentar proteger mi vulnerabilidad."

Y ahora, imagina que das un paso hacia adelante, y adéntrate a tu vida de todas formas, llevando contigo la fuerza de la vergüenza, pero sin dejar que te controle.

Camina con ella como si la vergüenza fuera una persona amada.

Parte 3: La tristeza

Lentamente, lleva tu atención a la tristeza.

Puede sentirse como un peso en el pecho, un nudo en la garganta o un vacío en el estómago.

Permítete sentir esa tristeza profundamente enterrada.

Invítala a salir y jugar.

Si lo necesitas, imagina que lloras, dejando que las lágrimas fluyan como ríos hasta que no queden más.

Deja que inunden los océanos del mundo.

Hasta que tus conductos se sequen

En lo más profundo de esta tristeza, busca un pequeño destello de alegría, como un rayo de sol entre las nubes.

Justo en el centro de tu tristeza

Repite mentalmente: "En mi dolor, encuentro amor. En mi corazón roto, aprendo a amar."

Siente la ligereza que sigue a esta liberación.

Parte 4 la ansiedad

Ahora suavemente realiza la transición e invita a la ansiedad .

Obsérvala como aparece como una mente que no para

Como pensamientos que no se callan.

Así que dejé de intentar silenciarlos.

Y suavemente desciende hacia la tierra, hacia el barro.

Donde eres sostenido con fuerza como un árbol, inquebrantable, seguro.

Parte 5: La ira

Ahora, conecta con tu ira.

Esa energía poderosa que puede sentirse como calor en el cuerpo, un latido fuerte en el corazón.

Esa emoción que arde en las profundidades

Invítala a salir de las sombras y entrar en la luz de ti mismo

Siente ese poder impactante de la ira.

Deja que tu corazón retumbe con fuerza y que tu sangre hierva.

Escucha lo que tiene que decirte.

Quizá grite: "Respétate a ti mismo ferozmente ahora.

Habla tu verdad con pasión.

Defiende tu espacio."

"Di no cuando quieres decir no"

«¡Haz tu camino con valentía!»

«¡No dejes que nadie hable por ti!»

Permite que esa ira sea tu aliada, no tu enemiga.

Repite mentalmente: "Acepto mi fuerza. Camino con coraje. Dejo que mi voz se escuche."

Siente cómo la ira se convierte en una guía honesta, una energía que te impulsa a defender tus valores.

Un niño salvaje y hermoso.

Parte 5: La soledad

Por último, lleva tu atención a la soledad.

Recuerda un momento en el que te sentiste aislado o desconectado.

Una vez en que la soledad te hirió profundamente

En lugar de huir de esa sensación, de distraerte o insensibilizarte permite que te envuelva como un manto suave.

Imagina que caes en el corazón de la soledad, tocando su esencia.

Allí, descubre una quietud exquisita, un espacio donde estás conectado con todo lo que te rodea.

Repite mentalmente: "No estoy solo, estoy con toda la vida. Mi corazón es uno con todos los corazones." Siente cómo la soledad se disuelve en una sensación de unidad.

Cierre

Lentamente, vuelve a tu respiración.

Siente tu cuerpo aquí, ahora.

Observa cómo todas estas emociones tienen un lugar en ti: el miedo, la vergüenza, la tristeza, la ira y la soledad.

Todas son bienvenidas.

Todas tienen dignidad.

Todas son tus consejeras,, confidentes y amigas

Todas tienen un hogar en ti

En tu sensibilidad, hay poder.

En tu fragilidad, hay una presencia inquebrantable.

En la profundidad de tus heridas,
en lo que has llamado «oscuridad»,
está una Luz abrasadora
que te guía ahora en la batalla.

Cuando te sientas listo, abre los ojos suavemente.

Lleva contigo esta sabiduría mientras continúa tu día, sabiendo que dentro de ti habita un guerrero, un ser que escucha, que siente y que transforma.

Gracias por compartir este momento.

Que encuentres paz y fuerza en cada paso de tu camino.