

MEDITACIÓN: ENAMORARSE DE TI

Por Jorge Aguilar

www.pazyfelicidad.org

Inicio Aterrizar en el cuerpo

Cierra los ojos suavemente.

Permite que tu cuerpo repose donde está.

Si estás sentado, nota el peso de tu cuerpo siendo sostenido por la silla o el suelo.

Si estás acostado, siente el contacto de tu espalda, tus piernas, tus brazos.

Lleva tu atención a la respiración.

No intentes cambiarla... solo siente cómo entra y sale...

Siente cómo el aire toca la nariz, cómo se expande el pecho...

Este es tu refugio. Tu cuerpo, tu respiración, este momento.

Parte 1. Mirar con amor una experiencia interna

Ahora te invito a traer a tu conciencia **una experiencia interna que te incomode un poco**:

Un pensamiento difícil, una emoción intensa, una sensación corporal molesta, un juicio, un recuerdo.

No algo abrumador, solo algo con lo que te gustaría practicar estar con amor.

Elige solo una. La que tu corazón te ofrezca.

OBSERVA con la vista interior:

¿Cómo se ve esta experiencia si pudiera tener forma, color o textura?

¿Tiene movimiento? ¿Está cerca o lejos? ¿Es nítida o borrosa?

Obsérvala como si fuera una nube flotando en el cielo de tu conciencia... y dile TE

VEO

ESCUCHA:

¿Tiene un sonido? ¿Una voz, un susurro, un eco?

¿Qué dice? ¿Y qué tono tiene?

Escucha como si estuvieras escuchando a un niño expresándose...y dile TE

ESCUCHO

TOCA:

Si pudieras tocar esta experiencia, ¿cómo se siente al tacto?

¿Es áspera, suave, densa, punzante, blanda?

Imagínate acariciándola con ternura, como si fuera un animalito asustado... y dile TE

TOCO.

PRUEBA Y SABOREA:

¿Tiene un sabor en tu boca, una temperatura, una sensación asociada?

¿Es amargo, metálico, seco, dulce, ácido?

Déjalo estar, sin resistirlo. Solo nota, como un catador curioso Y

SIENTO EL SABOR DE TU PRESENCIA

HUELE:

¿Tiene esta experiencia un aroma?

¿Es tenue como la brisa en primavera, o intenso como la tierra mojada?

¿Te recuerda algo, alguien, algún momento?

Inhala suave, con la curiosidad de quien descubre una flor nueva...

y dile: TE HUELO... ESTÁS EN EL AIRE QUE RESPIRO

SIÉNTELA en tu cuerpo (propiocepción):

¿Dónde la sientes? ¿Se mueve, pulsa, cambia?

No estás solo, estás contigo.

Imagínate envolviendo esa sensación con una manta tibia de compasión.

Respira con ella... acompáñala... como si le dijeras “está bien que estés aquí”.

TE SIENTO DENTRO DE MÍ

NOTO CÓMO HACES QUE MI MUNDO GIRE

Parte 2 – Amor hacia ti mismo

Ahora, suavemente, deja ir esa experiencia.

Lleva tu atención hacia ti.

Observa tu propio rostro interno. Mírate como mirarías a alguien que amas profundamente.

MÍRATE con amor.

Imagina que estás frente a un espejo y ves tus ojos, tu expresión.

¿Cómo se ve alguien que merece amor?

Y luego con suavidad dile a esa imagen de ti: TE VEO

ESCUCHA lo que te dices.

¿Qué palabras de ternura puedes ofrecerte?

Quizás: “Te agradezco... estás haciendo lo mejor que puedes...”

Y prestando toda tu atención dile a esa voz tierna que está dentro de ti: TE ESCUCHO

TOCA tu propio corazón.

Puedes colocar una mano allí, sentir su latido.

Imagina que te das una caricia interna, una envoltura de aceptación.

Y dile a tu corazón: TE TOCO

SABOREA tu presencia.

¿Qué se siente saborear tu compañía?

¿Cómo sería si tú fueras el hogar más seguro para ti mismo?

Y di en voz alta: SIENTO EL SABOR DE TU PRESENCIA

HUELE tu propia esencia.

Imagina que el aire que te rodea lleva el aroma de tu ser verdadero.

¿A qué huele estar contigo? ¿A qué aroma asocias la calma, el amor, el cuidado?

Quizás sea el perfume de la piel al sol, el olor del hogar, de un abrazo, de tu infancia.

Inhala con ternura, como reconociéndote en el aire...

y dile: TE HUELO... RECONOZCO TU FRAGANCIA ÚNICA

SÍENTE tu cuerpo desde dentro.

Nota cómo cambia tu respiración, tus músculos, tu temperatura, al estar contigo con amor.

Permítete recibirte, sin condiciones.

Respira. Aquí estás.

ESTÁS EN CASA

Parte 3 – Amor hacia otra persona

Ahora piensa en **alguien significativo para ti**. Puede ser un ser querido, alguien que necesite amor, o incluso alguien con quien haya una herida. Solo elige a quien tu corazón te ofrezca.

MÍRALO con ternura interna.

Visualiza su rostro. ¿Qué expresión tiene?

Recuerda un momento donde fue vulnerable o auténtico.

Y exprésale con bondad amorosa. TE VEO

ESCUCHA lo que dirías si lo amaras incondicionalmente.

¿“Te veo... estoy contigo... mereces ser feliz”?

Escucha también lo que podrías recibir de él o ella.

Y dile con la misma atención que él o ella te ha brindado: TE ESCUCHO

TOCA su presencia con tu imaginación.

Imagina que le tomas la mano, o le das un abrazo.

Siente la calidez de ese contacto.

Y expresa con amor: TE TOCO

SABOREA la conexión.

¿Cuál es el sabor de estar vinculado, de compartir humanidad?

Y con esa conexión total expresa: PUEDO SENTIR EL SABOR DE TU PRESENCIA

HUELE el recuerdo de esa persona.

¿A qué huele estar cerca de ella? ¿Tiene un aroma que asocia con cuidado, presencia o historia compartida?

Tal vez su perfume, la ropa que usaba, el ambiente donde solían encontrarse...

Inhala con memoria y afecto...

y dile: TE HUELO... Y ME LLEGAS HASTA LO MÁS HONDO

SÍENTE en tu cuerpo la resonancia de ese vínculo.

¿Dónde se aloja ese amor en ti?

Respira y expándelo como si fuera una luz que emana desde tu pecho.

Cierre

Ahora, suavemente, regresa.

Siente tu cuerpo aquí, ahora...

Respira hondo una vez más.

Agradece a tu mente, a tu cuerpo, y a tu corazón por permitirte estar presente.

Cuando estés listo... abre los ojos.

Estás aquí, estás contigo, y estás en amor.