

 **Meditación guiada: “Sostenernos: estar presentes, más allá de las palabras”**

Por Jorge Aguilar

www.pazyfelicidad.org

 **Introducción**

Cierra suavemente los ojos.

Imagina que estás sentada en un espacio profundamente seguro.

Un lugar donde no tienes que esconder nada.

Un santuario interior donde toda emoción, toda verdad, tiene permiso de existir.

Toma una postura de apertura...

No solo del cuerpo, sino del alma.

Como quien abre una puerta con el corazón en la mano,
dispuesta a recibir incluso aquello que no esperaba.

Respira con la valentía de quien sabe que puede sostener lo que venga.

Abre tu pecho, como si dijeras en silencio:

“Estoy aquí. Puedes venir. Sea lo que sea, te miraré con compasión.”

Entonces , permite que la respiración te encuentre tal como estás.

Sin exigencias, sin metas.

Solo tú, aquí... en este instante.

Imagina que en tu regazo se acurruca alguien o algo que sufre.

Tal vez sea un ser amado.

Tal vez seas tú mismo.

Tal vez sea una parte de ti, herida y olvidada, pidiendo silencio y sostén.

Este es un espacio sagrado.

Un espacio en el que no venimos par a cambiar nada.

Venimos a estar.

A sostener con la ternura de un amanecer que no juzga la noche.
Permítete respirar.
Con cada inhalación, recibe lo que llega.
Con cada exhalación, reconoce lo que esta aquí con amabilidad.

Sentarse con el dolor

Y a ese ser querido, a esa imagen de ti misma
A esa parte de ti que has recibido quiero que le digas
Siento tu dolor.
Lo siento vibrar, suave o punzante, como un eco en las entrañas del alma.
Y No necesito entenderlo todo para estar contigo.

Y aunque una parte de mí quiera huir,
huir de lo que duele,
huir de la impotencia,
hoy decido quedarme.
Aquí estoy,
junto a ti,
con las manos del corazón extendidas,
en silencio,
respirando contigo.

No tengo intención de arreglarte,
porque no estás rota.
No quiero aconsejarte,
porque tu alma ya lleva su brújula.
No deseo apurarte,
porque el tiempo de sanar no se mide con relojes.

Confío en ti.

Confío en tu proceso,
en tu capacidad de tocar el fondo y flotar de nuevo.

Así que me quedo.

Me quedo contigo,
escuchando lo que no se dice,
mirando con ojos de presencia,
sintiendo el ritmo de tu silencio,
como si fuera una canción antigua,
una plegaria sin palabras,
un susurro suave y melodioso

Y no tengo prisa

Mi presencia es para ti

Tómame el tiempo que necesites

Y cuando estés lista

Estoy dispuesta a escuchar tu verdad más auténtica

Doy la bienvenida a tu verdad más desnuda.

Esa que a veces asusta.

Que te hace sentir vulnerable

Esa que late como un tambor debajo de la piel.

La que se quiere hacer escuchar desde lo más profundo de tu corazón

La que se queda resonando por días en nuestras mentes

Y sin juicios solo la miraremos

Como si estuviéramos viendo en un espejo

Sintiendo cada sensación

Mirando cada movimiento

Escuchando cada sonido

Saboreando y percibiendo los aromas que deja en nuestras vida

Y la sostengo contigo.

Sin empujarla fuera.

Sin encubrirla de frases hechas.

Solo la recibo, como se recibe la lluvia:

con el alma abierta y los pies en la tierra.

Tú, ser valiente,

eres digna de ser vista,

tal como eres, sin máscaras.

Y si en mí puedes reflejarte,

quiero que veas esto:

Veo tu coraje.

Veo tu belleza aún en medio del desorden.

Veo tus anhelos más tiernos asomándose entre los escombros.

Y celebro que estés aquí.

Y podemos mirarnos el tiempo que se necesite

Hasta que encontremos

Una forma de seguir adelante

Cierre

Gracias por permitir este encuentro.

Gracias por sostener y dejarte sostener.

Este instante es una semilla.

Una promesa de vida en medio del dolor.

Una pequeña luz de posibilidad

Respira profundo.

Siente la calidez de tu presencia.

Siente cómo el amor no necesita palabras para expresarse

Y que en ti habita una ternura capaz de abrazar el mundo.

Cuando estés lista, listo, puedes abrir los ojos.

Llévate contigo esta certeza:

No estás solo.

Nunca lo has estado.

Tu dolor también es digno de ser amado.

Y en este sostener,

hemos tejido juntos un puente hacia lo sagrado:

El simple milagro de estar...

Aquí.

Contigo.

Más allá de las palabras.