

## Amabilidad hacia un amigo y hacia una misma

Date un momento para conectarte con tu cuerpo. Observa la sensación de tu cuerpo sentado aquí ... la sensación de que tu cabeza descansando sobre tu cuello, apoyado sobre sus hombros, espalda, parte inferior de su cuerpo, todo ello sostenido por la gravedad. Sentada en una postura digna en la que tu columna vertebral está erguida pero no rígida. (Pausa) ... Alerta y relajada ... Podés dejar que sus ojos se cierren suavemente o simplemente podés dejar tu mirada en un punto fijo en el piso, lo que le parezca más apropiado

Y volviendo tu atención al fluir de la respiración. Quizá con una actitud curiosa hacia la respiración. ¿Podés notar dónde termina una inhalación y donde comienza la siguiente exhalación? ¿Podés sentir la temperatura de la respiración? (Pausa) ... Solo permití que la respiración se mueva a su propio ritmo mientras la notás.

Y con cada exhalación, dejá que su cuerpo se hunda un poco más en tu asiento.

Comencemos de nuevo recordando un momento en el que hayas experimentado una sensación de calidez, conexión o seguridad con otra persona o animal. Podés elegir una situación que ya hayas elegido antes, o elegir una que aún no hayas utilizado ... Dejá que la situación venga a la mente ... y si su mente está teniendo problemas para elegir una situación, simplemente elegí la primera que surja. Dejate caer en ese momento ... Tanto como puedas recordar, ponete de nuevo en esa situación, con todos los detalles que puedas ver en tu mente ... ¿Podés recordar el sentimiento en tu pecho? ... ¿Sentís la curva de una sonrisa formándose en tu cara o en tus ojos? ... ¿La sensación de seguridad en su vientre? ... Solo descansá en ello por un momento.

Luego, traé a tu mente la imagen de alguien que te importa, hacia quien tengas sentimientos cálidos, o hacia quien sientas una conexión positiva.

De cualquier manera que puedas, intenta obtener una imagen o una sensación de esa persona o animal en el ojo de su mente. Podés imaginar que estás con ellos, sentada a su lado o caminando junto a ellos. Tal vez sea útil imaginar que estás colocando una mano en su espalda o en su hombro. Estás realmente presente para esta persona o animal que te importa. Y ahora, comenzaremos a desear bienestar para esta persona o animal, por medio de extender palabras de amabilidad. Estaré ofreciendo algunas frases como guía, estás invitada a usar estas frases o a elegir las palabras que mejor expresen tus deseos de afecto o gentileza hacia este ser.

Y ahora, usando estas frases o las que usted elija, repítase en silencio:

Que estés bien

Que seas amable contigo misma

Que estés alegre

Que estés segura y a salvo

Y nuevamente, mientras dices estas frases, permitite conectar con la intención que expresan:

Que estés bien

Que seas amable contigo misma

Que estés alegre

Que estés segura y a salvo

Y nuevamente, extendiendo los deseos de amabilidad y calidez hacia esta persona o animal que te importa:

Que estés bien

Que seas amable contigo misma

Que estés alegre

Que estés segura y a salvo

Por unos momentos, me gustaría que considerases gentilmente este enunciado, sintiendo su verdad: "Quiero ser feliz"... O tal vez "quiero vivir una vida significativa, una vida plena". O tal vez "quiero estar libre de sufrimiento". O "experimentar paz". Algo como eso. Fijate si eso es cierto para vos, si son experiencias que desear en tu vida. [pausa]

Y luego considera el siguiente pensamiento: "no experimentas tanta felicidad como querrías. La felicidad es escurridiza". Muchas veces en tu vida, has hecho cosas esperando que te traigan felicidad: una nueva relación, un nuevo trabajo, solo para descubrir que eran mucho más complicadas que eso. La felicidad es esquivada y el sufrimiento tiende a aparecer inesperadamente y con más frecuencia de lo que quisiéramos. Eso es verdad para todos nosotros. Notá si podés aceptar la verdad de esta situación para todos nosotros. Todos queremos ser felices y, sin embargo, es difícil de lograr ... Puede haber un sentimiento de dolor al contactar con esta verdad. Tal vez también una sensación de ternura o vulnerabilidad. Está bien. Esto es un reconocimiento de que es difícil ser humanos. Ser un ser humano no es fácil.

Ahora notá si hay alguna parte de vos que pueda ofrecer algún apoyo, alguna bondad en este difícil camino de ser humano. Dejá que esta parte tuya que es amable, solidaria y compasiva te desee lo mejor.

Ofreciéndote palabras de apoyo como las siguientes, o inventando las tuyas:

Que estés bien

Que seas amable contigo misma

Que estés alegre

Que estés segura y a salvo

Nuevamente, dándote apoyo, empatía, y amabilidad mientras recorrés este camino de una vida humana. Tal vez poniendo una mano en tu corazón, si eso te parece bien, y repitiendo en silencio:

Que estés bien

Que seas amable contigo misma

Que estés alegre

Que estés segura y a salvo

Durante un par de minutos estaré en silencio y te dejaré continuar deseándote bienestar. Podés repetir suavemente estas mismas frases para usted mismo, o podés usar las tuyas

propias. Lo que sea que se sienta como una manera de ofrecerte apoyo. [*pausa por un minuto*]  
Si tu mente ha vagado, eso es normal. Si podés hacerlo gentilmente, simplemente volvé a prestar atención a esta intención de brindarte apoyo y volvé a algunas frases de amabilidad y apoyo.

[un minuto]

Y ahora gradualmente deja que se desvanezca cualquier imagen. Trae tu atención a lo que está presente para vos, mientras te sentás en este espacio en el cual estás. Apreciando los sonidos a tu alrededor, la luz, el aire tocando tu piel. Apreciando que hay hecho algo habilidoso en los últimos minutos. Que has estado conscientemente cultivando una actitud de gentileza y de amistad y generosidad hacia vos misma y hacia otros. Notando una vez más la sensación de tu cuerpo en la silla, descansando aquí con cualquier sentimiento que pudiera haber surgido. Y si tus ojos estaban cerrados, cuando estés lista, podés abrirlos y traer nuevamente tu atención a la habitación.