

## Identificando una frase compasiva

Tomate un momento para encontrar una posición cómoda en la silla y simplemente acomodarte en la habitación.

Quizá quieras poner una mano sobre tu corazón como un recordatorio de estar presente con todo lo que está sucediendo en este momento con amabilidad.

Dirigiendo tu atención a la sensación de fluir de la respiración, donde sea que puedas sentirla con más facilidad: el pecho, la panza, las fosas nasales o el cuerpo en general, sentado aquí respirando.

Fijate si podés notar cualquier sensación física de tensión, rigidez o incomodidad que tu cuerpo pueda haber estado llevando para vos a lo largo del día.

Y notá cualquier emoción difícil que esté con vos en este momento. ¿Sentís algún nerviosismo o aprensión, vergüenza o timidez, miedo o frustración? ¿Alguna otra emoción difícil?

Fijate si podés volverte hacia la tensión o las emociones difíciles como lo haría con un amigo querido. Fijate si podés volverte hacia vos mismx **debido** a la tensión o las emociones difíciles que podrían estar allí.

Y ahora, sumergiéndote en las sensaciones y las emociones y solo escuchando ...

Experimentando lo que está sucediendo ahora mismo en el centro del corazón ... hacete esta pregunta y realmente escucha la respuesta ... ¿Qué es lo que anhelo escuchar ahora? Si pudiera hacer que un amigo bueno o amoroso me susurrara algo al oído en momentos como este, ¿qué desearía escuchar? Intenta imaginar qué sería.

*[pausar para dar espacio para imaginar cuál sería la frase]*

Esta es una práctica de bondad amorosa. Estás identificando qué es lo que podrías desear para vos mismx. Puede tomar la forma de palabras o una imagen. Tomate unos minutos para ofrecerte las palabras que anhelas escuchar. [pausa] Si anhelas escuchar, "te amo", puedes decirte a ti mismo las palabras "que seas amadx" o incluso las palabras "te amo". Si deseas escuchar que estás haciendo un buen trabajo en algo, podés darte a vos mismx las palabras: "que sepas que sos valiosx". Experimenta por unos momentos dejando que lleguen tus propias palabras o imágenes.

Si no llegas a ninguna palabra o imagen, solo preguntate: "¿qué es lo que deseo escuchar?", lo cual es una práctica de bondad en sí misma...

Y ahora toma otro momento para regresar la atención a la respiración... la sensación del cuerpo sentado en una silla... y tomate tu tiempo para volver la atención a la habitación cuando estés listx.