

A veces, dentro de nosotros, sentimos malestar. Hay ocasiones en las que sientes que algo te ha molestado y notas enfado o tristeza. Otras veces, sabes que no te encuentras bien, quieres que te dejen en paz o bien que te ayuden pero ni siquiera tú sabes exactamente qué te ocurre. Cuando pasa esto puedes hacer una pausa y observar qué sucede. Dentro de ti tienes la fórmula para sentirte mejor y acompañarte en esos momentos donde hay algo dentro que duele.

Para ir a ese sitio donde todo es abrazado con amor nos ayudamos con la respiración. Pon atención a tu respiración. Simplemente observa cómo está. Nota si es tranquila o por el contrario va rápida y acelerada. Respira, céntrate en cómo entra y sale el aire por tu nariz.

Ahora hazlo un poco más fuerte, así, más profundo. Coge aire y siente cómo llega hasta tu vientre. Puedes poner las manos sobre tu tripa para sentir cómo esta se hincha y se desinfla como si fuese un globo. Coge aire y luego suéltalo despacio, alérgalo, el globo se hincha y se desinfla según entra y sale el aire. Te das cuenta de que cada vez la respiración es más tranquila y pausada. Y tú cada vez estás más tranquilo y a gusto. En tu tripa hay una marea suave que sube y baja, sube y baja y tú no tienes que hacer nada, solo sentirlo.

Ahora fíjate en lo que sientes, aunque no te guste, aunque sea desagradable, no huyas. Quédate ahí, observando, no pienses que es una tontería, si lo sientes dentro de ti, es porque es importante en ese momento y solo quiere que lo atiendas. Siente cómo estás. Puede ser enfadado, puede ser triste, quizás tengas miedo o que tengas mucha rabia, lo que sea está bien. Sigue respirando. Ahora lleva tu atención al cuerpo, nota si esa sensación está en algún lugar de tu cuerpo. ¿Hay alguna parte de tu cuerpo que te duela? ¿Sientes tensión en algún punto? ¿Cómo está tu cabeza? ¿Tu tripa? ¿Tus hombros? ¿Te duele el pecho? Quizás notes un nudo en la garganta. Revisa tu cuerpo. Sólo siéntelo. No intentes cambiarlo.

Ahora ve a tu corazón. En lo más profundo de tu corazón, allí donde siempre estás a salvo, hay mucho amor. Siente ese amor que habita dentro de ti. Y como si fueras un buen amigo lleva todo ese amor a las sensaciones desagradables. Igual que harías con alguien a quien quieres consolar dirige todo ese amor a todo lo que sientes ahora. Esas sensaciones desagradables no nos gustan pero si las tratamos con cariño, como haríamos con un buen amigo que está pasándolo mal, si las abrazamos, las sensaciones terminarán calmándose y se irán.

No tengas miedo. A todos nos pasa. Pero eso que sientes no durará siempre. Todo pasa. Confía y atrévete a sentirlo. Alomejor ya te sientes un poco mejor que cuando empezamos. Puede que desaparezca pronto ese sentir o puede que tarde todavía más. No importa. Terminará pasando. Igual que el tiempo allí afuera, en el cielo, cambia, lo mismo ocurre con el tiempo dentro de ti. No va a estar lloviendo siempre. El sol saldrá de nuevo. Confía.

Si te das cuenta de que te has despistado. Si notas que te has ido detrás de algún pensamiento vuelve con tu atención a la respiración. A veces, cuando nos sentimos mal, la cabeza nos dice un montón de cosas, tenemos un montón de preocupaciones que si las seguimos nos podemos sentir todavía peor. No tienes que hacerles caso. Deja que se vayan. Vuelve a respirar y vuelve a sentir tu emoción, vuelve a las sensaciones de tu cuerpo.

Ahora vamos a volver y puedes continuar con lo que estabas haciendo. Ten paciencia y poco a poco te irás sintiendo mejor. Solo tienes que seguir con tus actividades. Sabes que tienes este lugar donde puedes venir siempre que lo necesites. Y sabes que dentro de tu corazón, en lo profundo, tienes todo el amor que necesitas para sentirte mejor y ayudarte a ti y a los demás.

Ahora volvemos a fijarnos en la respiración y cogemos aire y lo soltamos profundamente... Uno... coge aire y suelta... dos... otra vez... tres...vuelve a coger aire, suelta... y ahora muy despacio empieza a mover tus manos y tus piernas y cuando estés listo... abre tus ojos.