



Lección 8

AUTOCOMPASIÓN PARA UNA VIDA EN BIENESTAR

FACILITADOR: CYNTHIA YACTAYO LOAYZA



Práctica 1: Meditación de autocompasión

Te pido que te pongas en una posición cómoda tanto sentado o acostado, la intención es que busques un lugar de que sea cómodo tanto en el lugar donde estarás como el ambiente, busca un lugar el cual si pudieras elegir conscientemente sería tu lugar favorito para estar para hacer esta meditación Ponte cómodo empezando por revisar tu postura por acomodarte a gusto contigo mismo. Empieza por tener este encuentro contigo, saludándote a ti mismo, sintiendo cómo te encuentras en este momento cualquier cosa que descubras en este momento activa tener una actitud de autocompasión hacia eso que encuentras, una actitud de autocompasión es una actitud que no lucha ni resiste más bien permite y observa internamente sintiendo con amor eso que encuentras.

Empieza a sentir tu respiración y conectar con los movimientos de tu pecho, de tu estómago y las sensaciones de tu nariz al respirar. Y cualquiera que sea tu ritmo de respirarlo la profundidad que estás respirando sólo hazlo consciente y activa una actitud de autocompasión hacia tu respiración.

Si en algún momento de esta meditación, sientes como se activa sientes como se activa algún estado emocional de compasión por ti mismo, algún sentimiento, entonces llevas tu atención a ese sentimiento y activa autocompasión a ese mismo estado emocional. Mientras no sucede esto sigues atendiendo tu respiración sigues compasivo de cómo respiras este momento. Poco a poco empieza a ampliar tu atención a las sensaciones de tu cuerpo, a las sensaciones alrededor de tu sistema respiratorio o cualquiera que aparezca al momento de expandir tu atención hacia tu cuerpo y cualquier sensación que aparezca vas a activar esta actitud de autocompasión hacia lo que encuentras físicamente en tu cuerpo.

Puedes elegir una sensación en específico cómo activar esta actitud y sentimiento todas las sensaciones de tu cuerpo.

Para activar la compasión por ti mismo por ti misma ayuda imaginar que eres una persona que te amas mucho o bien imaginar que eres otra persona que te ama, la que te sientes amado, y cómo actuaría como respondería a esa persona hacia lo que sientes, activas esa actitud de ser comprensivo de amar lo que encuentras en ti, entonces al sentir las sensaciones de tu cuerpo estás sintiendo la sensación al mismo tiempo que le envías a esta sensación un mensaje de autocompasión.



Y ahora te voy a pedir que te vayas a sentir específicamente al área de tu pecho y de tu corazón. Y desde ahí recuerda como activaste el amor incondicional, ahora desde ahí vas a activar la compasión incondicional hacia ti misma y hacia ti mismo, pero es un sentimiento que se va a empezar a generar en tu pecho, en tu corazón. Trata de sentir las sensaciones en este lugar de tu cuerpo y qué pasa con esas sensaciones cómo van cambiando a medida que desde tu pecho activas conscientemente este sentimiento. Al activar este sentimiento es normal que actives otros sentimientos y de cierta forma con autocompasión sientes cualquier otra emoción o sentimiento que se mueva y le permite su movimiento.

Y si hay algún lugar en tu cuerpo en dónde requieras llevar esta autocompasión que nace de tu pecho, conscientemente imagina cómo le mandas este sentimiento a ese lugar activándolo ahí al igual que lo activaste en tu pecho.

Y poco a poco ve ampliando este sentimiento al resto de tu cuerpo, a todo tu cuerpo de tal forma que sientas compasión por este cuerpo físico, por sus sensaciones, por sus malestares o bienestares; activa esta compasión hacia tu piel, todo tu sistema circulatorio, tus órganos, tus huesos, todo el milagro y movimiento que existe dentro de ti, siéntelo y reconócelo amándolo y teniendo compasión por cualquier aspecto de tu cuerpo que no te guste o que te moleste o inquiete.

Y puedes aprovechar para abrirte a reconocer cualquier sentimiento o emoción que traigas frecuentemente en tu cuerpo, permitirle salir a la luz a tu conciencia y mandarle esta misma intención de tenerle autocompasión.

También puedes traer a tu estado mental el reconocer estados mentales que te sean desagradables que no te gusten simplemente traerlo a tu mente para mandarle también esta actitud de autocompasión a los estados mentales que tengas de vez en cuando.

Si necesitas puedes apoyarte de un diálogo mental interno en el que te dices palabras de autocompasión, por ejemplo: te entiendo, te acompaño, te permito, te comprendo, empatizo con esto que estás sintiendo y puedes aplicarlo a sentimientos, estado mental o cualquier situación en ti, de tu interior que sientas que es un reto, qué se te complica o que se te hizo una dificultad, conecta con esa área o esa situación y envíale también este sentimiento desde tu corazón y si quieres apoyado del diálogo compasivo.

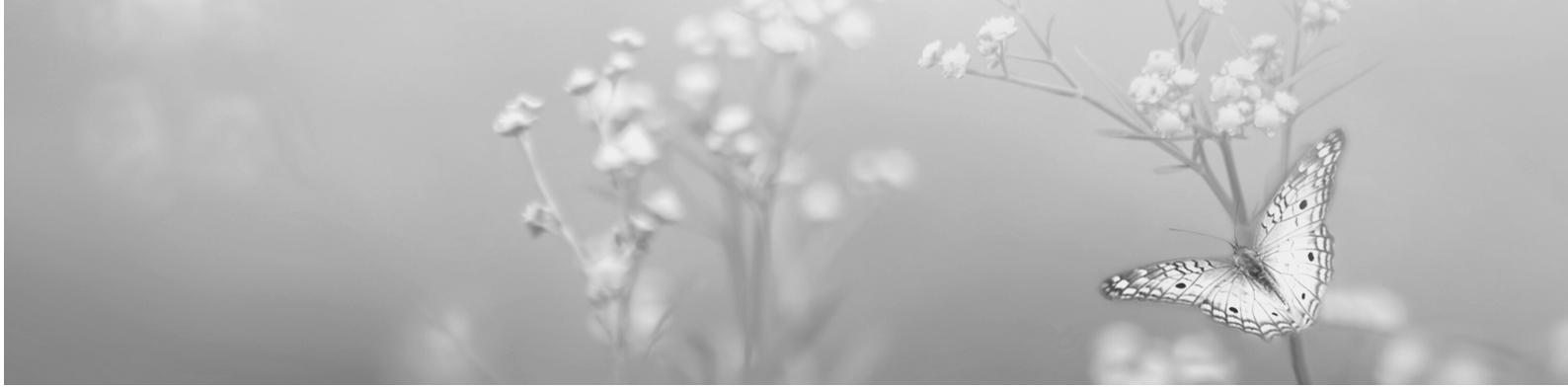


Y ahora te pido que conectes con alguna situación de la vida cotidiana en la que te gustaría ser más compasivo y compasiva contigo mismo.

Y trata de sentir como vas a vivir estos momentos sintiendo la autocompasión, gradualmente ve regresando a sentir tu respiración, sigues sintiendo este estado de autocompasión, pero sintiendo tu respiración y date un último momento para experimentar este sentimiento de autocompasión hacia ti mismo.

Y vamos a ir concluyendo esta meditación, puedes decirte a ti mismo una frase como por ejemplo a partir de ahora tengo la intención y haré mi mejor esfuerzo en ser compasivo conmigo mismo, me permitiré y me hablaré con cariño, me trataré con amor, me ayudaré en los momentos de dificultad, o puedes decirlo en presente “yo me entiendo, yo me ayudo en mis momentos de dificultad, yo me ayudo para lograr mis sueños”, “yo soy la persona que mejor me trato a mi mismo, yo soy la persona que mejor me hablo a mí mismo, yo me trato a mi mismo como quiero que me traten los demás, yo me hablo, yo me cuido, yo me entiendo y yo me siento con amor hacia mí.

Relaja tu estómago y puedes hacer 3 inhalaciones profundas para asegurar o sentir a mayor profundidad esto que acabamos de decir y poco a poco conecta con el lugar en donde estás, con como se siente tu cuerpo ahora, siente la temperatura, el peso de tu cuerpo, conecta con los sentidos a tu alrededor lo que escuchas, puedes empezar a estirarte a moverte despacio, puedes darte un abrazo y cuando te sientas listo, regresa a tus actividades con esta intención de ser compasivo contigo mismo.



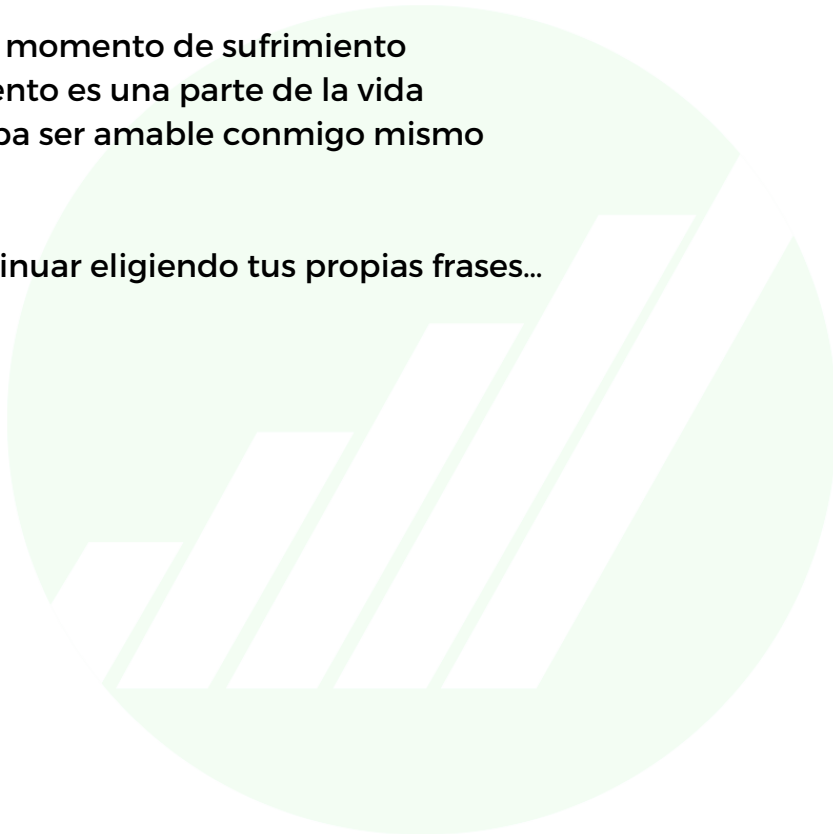
Práctica 2: la pausa de la autocompasión. Esquema de guía.

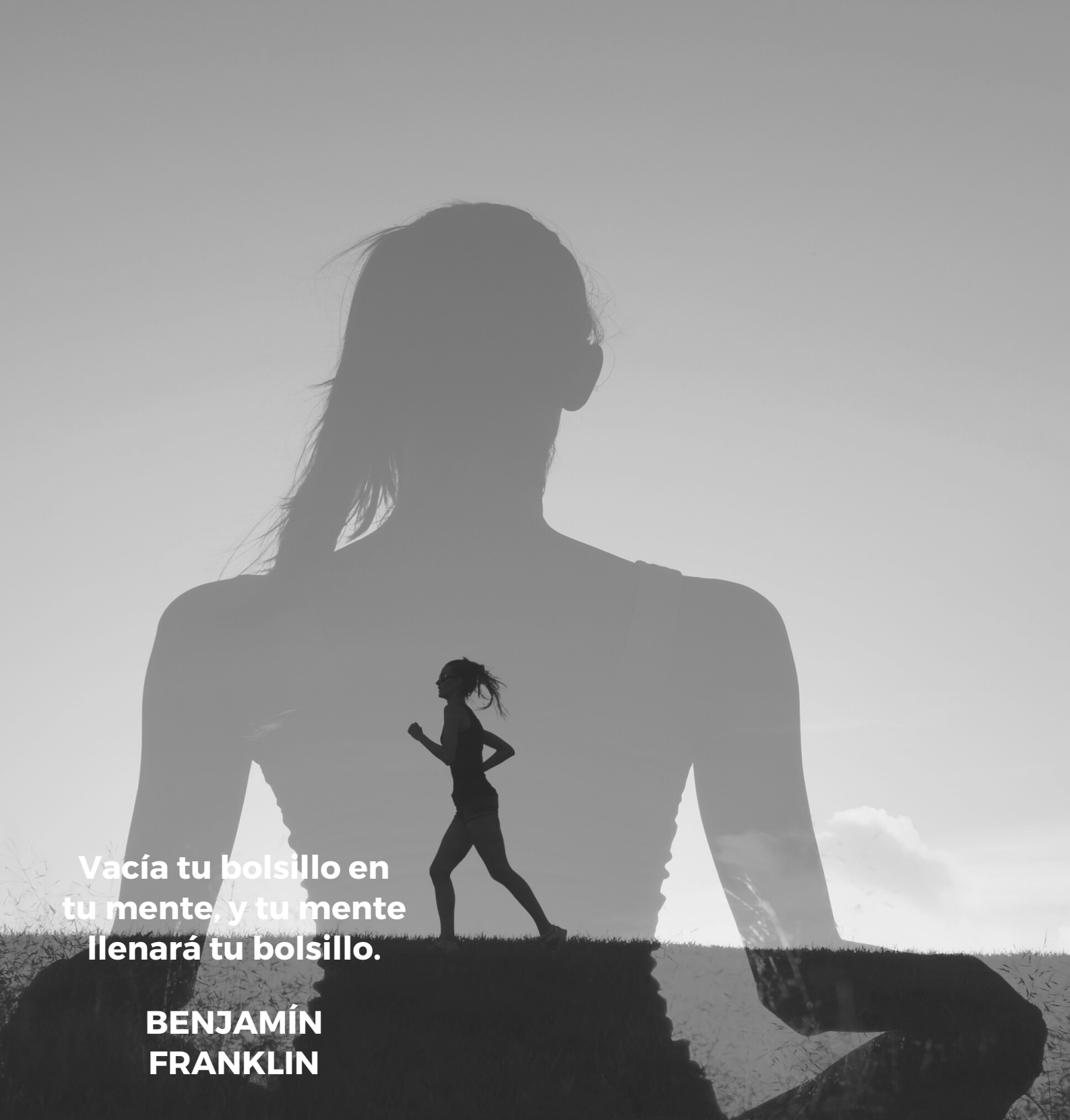
Practicar de modo formal 15-30 minutos diarios. O informal en momentos de dificultad.

1. Coloca tu mano con suavidad sobre tu corazón
2. Haz una respiración profunda y tranquilizadora
3. Repite estas tres frases

- Este es un momento de sufrimiento
- El sufrimiento es una parte de la vida
- Que yo sepa ser amable conmigo mismo

...puedes continuar eligiendo tus propias frases...





**Vacía tu bolsillo en
tu mente, y tu mente
llenará tu bolsillo.**

**BENJAMÍN
FRANKLIN**

**Este material ha sido producido integralmente por Crecimiento
Training. Está prohibida su reproducción total o parcial de
cualquier forma, sin previa autorización.**

CRECIMIENTO 