



La pausa autocompasiva

Meditación guiada de autocompasión ante la dificultad

Esta meditación es una versión guiada de la pausa autocompasiva, una práctica breve nacida del trabajo de Kristin Neff y Christopher Germer sobre autocompasión. Aquí la adaptamos para acompañarte ante cualquier tipo de dificultad: una emoción intensa, un pensamiento que da vueltas o una circunstancia externa que te está costando sostener.

No hace falta resolver nada durante la práctica. Es normal que, al principio, cueste dirigirte estas palabras con naturalidad; con la repetición se vuelve más sencillo.

Antes de empezar, tómate un momento para fijar una intención sencilla para esta sesión — quizá, simplemente, estar presente con lo que aparezca. Y ahora, sin necesidad de cambiar nada, ¿cómo se siente tu cuerpo en este momento?

Un ancla en la respiración

Busca una postura cómoda y estable, en la que puedas estar un rato sin necesidad de moverte. Si te resulta cómodo, cierra los ojos o baja la mirada.

Al inspirar, deja que el aire entre sin prisa, notando cómo el vientre y el pecho se expanden con naturalidad.

Al espirar, deja salir el aire por completo, sin retenerlo, permitiendo que el cuerpo se afloje un poco más.

Repite esto unas cuantas veces, a tu propio ritmo. No hace falta cambiar tu forma de respirar; basta con acompañarla con atención. La respiración ha estado contigo en cada momento de tu vida, sin pedir nada a cambio.

Reconocer lo que hay

Cuando te sientas lista o listo, trae a la mente algo que te esté costando ahora mismo. Puede ser una emoción — enfado, tristeza, ansiedad —, un pensamiento que se repite, o una situación externa que te resulta difícil de llevar. No necesitas elegir algo muy intenso; basta con algo presente, algo real.

Deja que la dificultad esté ahí, tal como es, sin apartarla ni analizarla en profundidad. Solo nota que está presente.

Si te resulta cómodo, coloca una mano sobre el pecho, o adopta cualquier otro gesto de cuidado que te salga con naturalidad — abrazarte los brazos, sostenerte una mano.

Este gesto no pretende arreglar nada. Es simplemente una manera de ofrecerte compañía mientras atraviesas este momento.

Ahora, si quieres, puedes acompañar la experiencia con estas frases, repitiéndolas en silencio, a tu propio ritmo:

Esto es un momento difícil.

No soy la única persona a la que le cuesta algo así; la dificultad forma parte de estar vivo.



Que pueda tratarme con cuidado mientras esto dure.

Puedes repetirlas al ritmo de tu respiración: al inspirar, una frase; al espirar, dejarla reposar.

Si en algún momento la mente empieza a buscar cómo arreglar o resolver la dificultad, no pasa nada — simplemente nota que ha ocurrido y, con suavidad, vuelve al gesto y a las frases.

Permanece así el tiempo que te resulte natural — puede ser medio minuto o varios minutos. No hay una duración correcta.

Cuando sientas que es momento de terminar, deja ir las frases y, poco a poco, retira la mano del pecho.

La dificultad puede seguir ahí — esta práctica no promete que desaparezca. Pero el gesto y las frases están siempre disponibles, cualquier momento del día en que los necesites.

Vuelve a la respiración un momento más, siente el peso del cuerpo donde estés sentado o sentada, y cuando quieras, abre los ojos y retoma tu actividad.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué has notado en el cuerpo al pronunciar las frases o al hacer el gesto de cuidado?
- ¿Alguna de las tres frases te ha costado más que las demás? ¿Qué crees que te dice eso?
- ¿Ha cambiado algo, aunque sea sutil, en tu relación con la dificultad durante estos minutos?

Seguimiento post-meditación

- La próxima vez que notes malestar durante el día, prueba a llevar la mano al pecho unos segundos, sin necesidad de decir las frases completas.
- Puedes guardar las tres frases en algún lugar accesible — una nota en el móvil, un papel — para recurrir a ellas cuando las necesites.
- No hace falta esperar a un momento de crisis: practicar la pausa brevemente en momentos neutros ayuda a que esté disponible cuando de verdad la necesites.

No encontrarás en el mundo entero a nadie que merezca más tu amor y afecto que tú mismo.

Atribuido a Buda

