



Presencia Compasiva

Meditación guiada

Esta meditación pertenece a la familia de las prácticas de bondad amorosa y compasión, presentes tanto en tradiciones contemplativas antiguas como en programas actuales de mindfulness y autocompasión. En ella vas a invitar la imagen de una presencia amorosa —real o imaginada— y a dejar que su calidez te acompañe unos minutos. Es habitual que, sobre todo al principio, cueste sentir algo, que la imagen tarde en aparecer o que se disuelva enseguida; no hace falta forzarla, ni que sea perfecta.

Antes de empezar, tómate un instante para fijar una intención sencilla para esta práctica —algo tan simple como «estar presente» o «dejarme acompañar»—. Y ahora, sin cambiar nada todavía, ¿cómo notas el cuerpo en este momento?

Busca una postura cómoda, en la que puedas permanecer unos minutos sin necesidad de moverte demasiado. Si te resulta natural, cierra los ojos o baja la mirada.

Lleva la atención a la respiración, sin cambiarla, dejando que sea tal y como es. Nota cómo el cuerpo se va asentando poco a poco en el momento presente.

Al inspirar, percibe el aire entrando. **Al espirar**, nota la breve pausa que a veces aparece antes de la siguiente inspiración. Deja que la respiración te vaya anclando aquí.

(Pausa)

Cuando te sientas listo, trae a la mente una presencia que te transmita calidez y cuidado. Puede ser alguien de tu vida —presente o ya fallecido—, una figura que admires, una guía espiritual, o incluso un animal: para muchas personas, un perro o un gato han sido grandes maestros de un cariño sin condiciones.

También puede ser una presencia sin forma humana concreta —una luz, una sensación, algo de la naturaleza— que te transmita paz y seguridad. Si en este momento no te viene nadie a la mente, puedes simplemente imaginar cómo sería sentirte acompañado así, sin necesidad de ponerle cara todavía.

Deja que esta presencia esté ahí, frente a ti o a tu lado, y date unos instantes para sentir su compañía.

Nota qué se despierta en el cuerpo al sentir esta presencia. ¿Hay calidez? ¿Ligereza? ¿Algún color o alguna textura? Sea lo que sea, deja que esté, sin necesidad de intensificarlo ni de corregirlo.

Si surgen palabras que esta presencia querría decirte, escúchalas. No hace falta inventarlas: simplemente permite que aparezcan, a su propio ritmo. Si no aparece ninguna palabra, puedes apoyarte en alguna frase tradicional de bondad amorosa, como:

Ojalá estés en paz. Ojalá te sientas segura. Ojalá puedas ser feliz.

Coloca una mano sobre el pecho, si te resulta natural, y deja que ese contacto sostenga la sensación de cuidado, como si fuera una forma de recibir lo que esta presencia te ofrece.



Si notas alguna parte de ti que se resiste a recibir esto —que lo cuestiona o no acaba de creérselo—, no hace falta apartarla. Puedes incluir también esa parte en el mismo gesto de cuidado, dejando que la mano sobre el pecho la acompañe también a ella.

(Pausa)

Poco a poco, puedes dejar que la imagen de esta presencia se vaya disolviendo, mientras intentas conservar la sensación de calidez que te ha dejado.

Antes de terminar, si te apetece, imagina que ese mismo cuidado se extiende un momento hacia alguien más en tu vida, dejando que también reciba algo de esa misma calidez.

Cuando quieras, vuelve a notar la respiración, siente el peso del cuerpo apoyado, y cuando estés preparado, abre los ojos y regresa suavemente a tu actividad.

Preguntas de reflexión

- ¿Qué presencia o imagen ha aparecido, si es que ha aparecido alguna, y cómo ha sido estar con ella?
- ¿Qué has notado en el cuerpo al sentir esa calidez, sin necesidad de que fuera intensa?
- ¿Cómo ha sido el gesto de la mano sobre el pecho? ¿Ha cambiado algo al incluir también la parte de ti que dudaba o se resistía?

Seguimiento post-meditación

- Si en algún momento del día notas que te tratas con dureza, prueba a llevar la mano al pecho unos segundos, sin necesidad de repetir ninguna frase.
- Puedes tener presente a esa figura o presencia como un recurso al que volver mentalmente en momentos de tensión, sin esperar que la sensación sea siempre igual de intensa.
- Si te ayuda, anota en unas pocas palabras quién o qué ha aparecido hoy como presencia compasiva, para reconocerla con más facilidad la próxima vez.

Así como una madre cuida de su único hijo, se invita a cultivar hacia una misma —y hacia todos los seres— un cuidado sin límites.

Metta Sutta, tradición budista (Sutta Nipāta)

