Cultivar una sensación de seguridad

Meditación guiada

Esta práctica te invita a cultivar una sensación de seguridad desde el propio cuerpo. Se apoya en lo que la psicología de la compasión llama el sistema de calma: esa parte de nosotros que se activa cuando nos sentimos acompañados y a salvo. No se trata de dejar de sentir miedo, sino de ofrecerle a tu cuerpo un lugar donde apoyarse. Si estás ante un peligro real, esta meditación no sustituye a protegerte ni a pedir ayuda. Puedes hacerla con los ojos abiertos y detenerte cuando lo necesites.

Antes de empezar, elige una intención sencilla para este rato, algo como «darme un momento de descanso». Y ahora, sin necesidad de cambiar nada: ¿cómo está tu cuerpo en este momento?

Llegar al lugar donde estás

Busca una postura en la que tu cuerpo se sienta sostenido. Puede ser sentado, con la espalda apoyada, o tumbado, si te resulta más cómodo.

Antes de cerrar los ojos, si es que quieres cerrarlos, deja que tu mirada recorra despacio el espacio que te rodea. Las paredes. El suelo. La puerta. La luz que entra. Simplemente toma nota de dónde estás.

Cuando lo sientas, cierra los ojos o deja la mirada suave, posada en un punto del suelo frente a ti.

Sentir los apoyos

Lleva la atención a los lugares donde tu cuerpo toca algo firme. Los pies sobre el suelo. Las piernas y la cadera sobre el asiento. La espalda, si está apoyada.

Nota el peso de tu cuerpo dejándose caer en esos apoyos. No tienes que sostenerte por tu cuenta: el suelo te sostiene.

Quédate unos instantes aquí, sintiendo el contacto.

Respirar desde el vientre

Coloca una mano sobre el vientre, justo por debajo del ombligo.

Deja que la respiración llegue hasta ahí sin forzarla. Nota cómo el vientre se eleva un poco con cada entrada de aire y desciende con cada salida.

Al inspirar, deja que el vientre se llene con suavidad.

Al espirar, suelta el aire despacio, un poco más largo que la inspiración.

No hace falta que la respiración sea perfecta ni profunda. Solo un poco más lenta, un poco más amable. Si en algún momento notas incomodidad o sensación de falta de aire, vuelve a respirar como lo haces normalmente.

Continúa así durante unas cuantas respiraciones.

Notar y ablandar la tensión

Ahora recorre tu cuerpo con la atención, sin prisa, buscando zonas donde notes tensión. A menudo está en la mandíbula, en los hombros, en el pecho o en el vientre.

Cuando encuentres una, quédate un momento con ella. Obsérvala con curiosidad, como si fuera la primera vez que la notas.

Con la siguiente espiración, invita a esa zona a ablandarse un poco.

Si se suelta, bien. Si no, también está bien. A veces el cuerpo se tensa para protegernos, y no hace falta obligarlo a nada. Puedes simplemente acompañar esa tensión con la respiración.

Un lugar seguro

Si te resulta fácil, puedes evocar ahora un lugar en el que sientas calma y estés a salvo. Puede ser un sitio que conozcas o uno que imagines tal como quieras.

Tómate tu tiempo. Nota qué ves en ese lugar. Qué colores hay. Cómo es la luz. Qué sonidos lo acompañan. Qué temperatura tiene el aire.

Fíjate en cómo responde tu cuerpo cuando estás ahí.

Si no aparece ninguna imagen, o si algo de lo que aparece te inquieta, no pasa nada. Puedes quedarte aquí, en este lugar real donde estás ahora: los sonidos de la habitación, el contacto con el suelo, el aire entrando y saliendo. Esto también es un lugar donde descansar.

El gesto tranquilizador

Coloca ahora una mano, o las dos, sobre el centro del pecho.

Siente el calor de tu mano. La ligera presión. El movimiento del pecho bajo tu palma con cada respiración.

Es un gesto sencillo, el mismo con el que calmaríamos a alguien a quien queremos.

Y ahora, con calma, repite en silencio estas frases. Deja que cada una llegue como un deseo, no como algo que tengas que creerte:

Que esté a salvo.

Que esté en calma.

Que pueda descansar.

Que pueda tratarme con cuidado.

Repítelas despacio, al ritmo de la respiración, varias veces. Si alguna no te encaja, cámbiala por otra que te resulte más natural.

Es normal que al principio estas palabras suenen extrañas o que no sientas nada especial. Basta con ofrecerlas.

Si aparece el miedo

Puede que en algún momento aparezca inquietud o miedo. Si es así, no hace falta que lo apartes.

Observa dónde lo sientes en el cuerpo. Tal vez como un nudo en el estómago, una presión en el pecho o calor en la cara.

Respira alrededor de esa sensación, como si le hicieras un poco de sitio.

Fíjate en si cambia: si se mueve, si se hace más intensa o más suave, si aparece y desaparece. Las sensaciones van y vienen, como la respiración.

El miedo tiene una función: intenta protegerte. Puedes reconocerlo con amabilidad, sin tener que obedecerle ni luchar contra él.

Si en algún momento se vuelve demasiado intenso, abre los ojos, mira a tu alrededor y vuelve a sentir los pies en el suelo.

Lo que sientes también lo sienten otros

Mientras sigues con la mano en el pecho, recuerda que sentir miedo o inseguridad forma parte de la experiencia humana. Ahora mismo, en muchos lugares, otras personas sienten algo parecido a lo que sientes tú.

No es un fallo tuyo. Es algo que compartimos.

Cierre

Si te apetece, extiende ahora este deseo a otras personas. Primero a alguien a quien quieras. Después, a todas las personas que también sienten miedo en este momento.

Que estés a salvo.

Que estés en calma.

Que todos los seres estén a salvo.

Que todos los seres estén en calma.

Deja que las frases se apaguen poco a poco.

Vuelve a la respiración, tal como es. Siente otra vez los apoyos de tu cuerpo: el suelo, el asiento.

Retira las manos con suavidad.

Mueve un poco los dedos de las manos y de los pies. Cuando lo sientas, abre los ojos y mira de nuevo el espacio que te rodea. Lleva contigo esta sensación de apoyo a lo que vayas a hacer ahora.

Preguntas de reflexión

— ¿Qué notaste en tu cuerpo al sentir los apoyos y el contacto con el suelo?

— ¿Cómo respondió tu cuerpo al gesto de la mano en el pecho y a las frases?

— Si apareció miedo o inquietud, ¿cómo fue tu forma de relacionarte con ello? ¿Qué ocurrió cuando le hiciste sitio?

— ¿Hubo algún momento, aunque fuera breve, en que tu cuerpo se sintiera un poco más sostenido?

Seguimiento post-meditación

— Cuando notes inquietud, haz una pausa breve: mira a tu alrededor, toma nota de dónde estás y siente los pies en el suelo durante unas respiraciones.

— En momentos de tensión, lleva la mano al pecho y repite en silencio una de las frases, como «que esté a salvo». No para que el miedo desaparezca, sino para acompañarte mientras está.

— Si el miedo se repite o pesa demasiado, compártelo con alguien de confianza o con un profesional. Buscar apoyo también es una forma de cuidarte.

«En ninguna parte encuentra el ser humano un retiro más tranquilo ni más libre de agitación que en su propia alma.»

Marco Aurelio, Meditaciones, IV, 3