

Transcripción: Escuche sus Sentimientos

Soy la Dra. Amy Saltzman.

Esta meditación guiada le ayudará a conectarse con sus verdaderos sentimientos, no importa lo intensos o difíciles que sean, y a escuchar lo que tienen para decir.

Esta meditación le ayudará, como me gusta decir, a “controlar sus sentimientos, sin que los sentimientos le controlen a usted”. “Controlar los sentimientos” significa tener conciencia plena y compasiva de lo que sentimos. Por ejemplo, notar sin juzgarse cuándo se siente nervioso o triste.

“Sin que los sentimientos le controlen a usted” significa simplemente conectarse con lo que viene sin que los sentimientos le superen, por ejemplo, cuando uno se enoja tanto que dice o hace algo de lo que después se arrepiente.

Con práctica, puede aprender a conocer sus sentimientos con amabilidad y curiosidad, sin importar lo intensos o difíciles que sean. Esta práctica le ayudará a comprender cómo y por qué las cosas le afectan de la manera que lo hacen. En lugar de alejar los sentimientos, aprenderá lo que tienen para enseñarle. Y eso es fortalecedor.

Comencemos.

Le invito a que se siente en una postura cómoda. Si desea, cierre los ojos. Puede cerrarlos ahora. De lo contrario, simplemente, mire hacia un punto neutro en la pared o el piso.

Para comenzar, céntrese en su respiración... perciba cómo la respiración expande y contrae el abdomen.

Cuando esté listo, revise su interior y, simplemente, note qué siente en este momento.

Los sentimientos pueden definirse con palabras comunes, como triste, enojado o emocionado. O incluso con descripciones, como lleno de vida, vacío o ardiente. Pero si no puede describir su sentimiento, no se preocupe.

Ahora revise y busque en qué parte del cuerpo se muestra o se guarda el sentimiento. Tal vez es una presión en las sienes, una sensación de calidez en el pecho o una sensación tensa en el estómago.

Ahora intente llevar su atención bondadosa y curiosa a *sentir* verdaderamente cómo es ese sentimiento. ¿Es grande o pequeño? ¿Es frío o cálido? ¿Es ligero o pesado? ¿Duro o blando? Simplemente, perciba cómo se *siente* verdaderamente en el cuerpo.

Ahora piense o imagine qué color o colores tendría ese sentimiento. Rojo oscuro. Azul claro. Verde lima. Si no imagina ningún color, no se preocupe.

Ahora escuche e imagine qué sonido tendría el sentimiento. Tal vez es una risa nerviosa, un llanto o gritos. Nuevamente, si no imagina ningún sonido, no se preocupe.

Por lo general, es suficiente con llevar la atención bondadosa y curiosa a sus sentimientos de esta manera. Y, algunas veces, puede ser útil preguntarle al sentimiento qué quiere de usted. Generalmente, los sentimientos quieren bondad, atención, espacio o algo parecido, o buscan una manera de expresarse, como gritar, escribir, escuchar música o golpear una almohada.

Cuando esté listo, puede agradecerle al sentimiento y centrarse nuevamente en su respiración.

Solo recuerde que, cada vez que practica esta técnica, aumenta su capacidad de controlar sus sentimientos y ser consciente de ellos, sin que sus sentimientos le lleven a hacer o decir algo de lo que podría arrepentirse.

Cuando esté listo y a su propio ritmo, respire tres veces de manera lenta y profunda. Y deje que su atención regrese al momento presente.