



# Aura Medina

## Auto amor

**“Antes de abrirnos a otros, tenemos que abrirnos a nosotros mismos, desarrollar una presencia amorosa ante todo lo que sucede en nuestro mundo interno”**

La presencia amorosa es un estado natural del Ser. Es placentera y buena para la salud física y emocional. Es un estado en el cual nos encontramos con el corazón abierto. Es su forma más pura, nos nutre, es un gran apoyo emocional y una forma muy importante de relacionarnos con nosotros y con los demás. Hace una gran diferencia en nuestras vidas.

La presencia amorosa implica estar presentes con nosotros desde el espacio del corazón y no ausentes en la mente, como casi siempre estamos. Poder enfocarnos en nuestra experiencia presente, sin juicios.

Esto no es fácil, ya que estamos llenos de juicios acerca de nosotros. Juicios que son el eco de las voces que escuchamos en la infancia cuando no cumplíamos con las expectativas de nuestros cuidadores y de esos adultos con quienes crecimos.

Por esto es vital aprender a vernos con una mirada amorosa, entendiendo y aceptando esas áreas de nosotros que han sido descuidadas, rechazadas, juzgadas, castigadas, etc.

Para amarnos, necesitamos abrazar todo lo que somos, si, incluso esas áreas que han sido rechazadas por otros y nosotros mismos, nuestros miedos, inseguridades, vergüenzas y en general todo aquello que escondimos porque no cumplía con la imagen ideal de lo que nos dijeron que teníamos que ser.

Les comparto dos ejercicios tomados del libro de la Serie *Learning the Art of Love and Intimacy (Aprendiendo el Arte del Amor y la Intimidad) Volumen 1 Opening to Vulnerability. (Abriéndote a la Vulnerabilidad)* de Krishnananda y Amana Trobe.



### **Practicando el Auto- Amor. Transformando el Juicio por Compasión**

Párate enfrente de un espejo. Cierra tus ojos un momento.

Ahora ábrelos y mírate. Nota los juicios y pensamientos que llegan a tu mente.

- Soy fe@
- Estoy muy viej@
- Estoy muy gord@, muy flac@.
- Soy aburrid@
- Que feo cuerpo tengo
- Mi nariz, mis orejas son demasiado grandes.
- Soy una persona mala
- Soy floj@
- Demasiado egoísta

Y así, todos los pensamientos que surjan.

Puedes incluso escribir estos pensamientos si gustas.

Nota cuánto le crees a estas voces de tu cabeza

Ahora, cierra tus ojos de nuevo y toma tres profundas respiraciones. Respira en el medio de tu pecho, en tu corazón energético y conéctate con ese espacio.

Una vez que sientas la conexión con tu corazón, abre tus ojos. Mírate y esta vez hazlo como si te estuvieras mirando con los ojos de tu corazón.

Mírate con amor, suavemente, gentilmente y en total apertura. Mira especialmente tus ojos.

Puedes incluso imaginar que esos ojos en el espejo te están mirando. Estás volteando la energía. Esos ojos en el espejo miran directamente hacia tu interior... hasta dentro de tu corazón.

Mira al Ser Completo y no solo a las pequeñas partes. Esos ojos pueden ver las dificultades que has atravesado y te aman por ello. Te miran con agradecimiento por todo lo que has vivido y por seguir adelante sin rendirte.

Lléname de la energía amorosa de esa mirada. Continúa respirando suave y profundamente y nota si algo ha cambiado en ti desde el inicio del ejercicio cuando te mirabas con juicios.

Siente la diferencia. Esto es mirarse con Amor. Cuando somos capaces de traer esta cualidad de amor y aceptación cada vez un poco más a nuestras vidas, es más fácil explorar los miedos e inseguridades dentro de nosotros.

### **Practicando el Auto- Amor. Aceptando tus miedos e inseguridades**

Tómate un momento para pararte enfrente de un espejo. Cierra tus ojos. Toma tres respiraciones profundas. Ahora, abre tus ojos y mira de cerca y con profundidad tu rostro.

Enfócate en mirar los miedos y las inseguridades de esta persona a la que estás mirando. Imagina, mientras



exploras esos miedos e inseguridades, que esta persona no eres tú sino un amigo, amiga muy cercana o incluso tu hijo o hija (si lo tienes)

Permite abrazar esta parte tuya y todo su miedo y vergüenza en tu corazón amoroso. Date cuenta de que estos miedos e inseguridades son de tiempos cuando eras solo un niño, una niña, totalmente indefens@.

No eras capaz de defenderte de las invasiones, conductas abusivas o faltas de respeto de los adultos o niños mayores. O quizá sucedieron cosas más allá del control de alguien y que fueron aterradoras.

En esa etapa simplemente no podías porque las personas no estaban cuando las necesitabas o porque no podrían entender tus necesidades y tus sentimientos. No podías entender porque esos adultos cercanos, padres, maestros, etc., no apoyaban tu energía y dones naturales.

Es natural que todos tus miedos y tus inseguridades se desarrollaran. Ve si puedes llevar todo esto a tu corazón amoroso. Ese espacio de amor que puede abrazarlo todo. Cierra tus ojos, quizá pon tus manos sobre tu pecho y quédate un ratito así, simplemente sintiendo.

## **Practicando el Auto- Amor.**

### **Aceptando tus conductas**

Una de las áreas más fuertes donde nos juzgamos es por las formas en que actuamos hoy o cómo hemos actuado en el pasado. Puede que seamos muy duros juzgándonos como egoístas, débiles, impacientes, violentos, descuidados o incluso otras cosas peores.

Cuando estos pensamientos aparezcan, sugerimos que te hagas dos preguntas:

- ¿Cuál era la necesidad que estaba tratando de llenar que provocó que me comportara de esa manera?
- ¿Qué puedo aprender de esto y cómo puedo crecer de observar estas conductas?

Con esta auto indagación, que no debe ser desde el juicio, sino desde la conciencia, puede que descubras que esa conducta es un intento de satisfacer una necesidad importante tuya.

**Cuando nos entendemos y entendemos nuestros propios traumas, nuestra historia y sus heridas de forma más profunda, es más fácil tener compasión por nosotros. Es más fácil abrazar con el corazón esas conductas que surgen de nuestros miedos e inseguridades.**

