



Metáfora de las mariposas¹

Comienza con un corto período de **respiración consciente**. Si puedes, cierra los ojos. Por unos minutos focaliza la atención en la respiración, es decir, de forma voluntaria y consciente date cuenta de como entra el aire en ti y como sale. No quieras controlarlo, cambiar el ritmo, no enjuicies si lo estás haciendo bien o mal, **qué más da...**

Este ejercicio previo **calma**. Si no es ahora, con entrenamiento, poco a poco, lo conseguirás. De momento, estás provocando las condiciones idóneas para el siguiente.

A continuación, **imagina...**

Imagina que estás sentad@ en un campo en un cálido día de verano. Hay una brisa ligera y puedes sentir el calor del sol en tu cara (**respira y conecta con la escena**). A medida que te relajas en tu experiencia, tus pensamientos comienzan a vagar y un flujo constante de mariposas comienza a volar más allá de ti. Hay una amplia variedad de mariposas sobre un arroyo... Algunas te son familiares, atractivas y tranquilizadoras, mientras que otras son feas, desagradables y te hacen sentir incómod@.

Te sientes obligad@ a extender la mano y a aferrar a las mariposas conocidas y hermosas, mientras empujas lejos a las más feas y poco atractivas.

¹ Inspirado en: www.contextualscience.org



Visualiza y siente este hecho, observa como extiendes la mano derecha y como se posan en ella las mariposas preciosas, agradables, conocidas...esto te hace sentir tan tranquil@, tan en paz... qué está sintiendo tu cuerpo en este momento, cómo está reaccionando... (pausa).

Seguidamente, visualiza y siente también como con tu mano izquierda intentas apartar aquellas mariposas que te parecen poco atractivas o desagradables. Qué sensaciones estás teniendo en este momento, cómo estás reaccionando... (pausa de 1-2 minutos).

A medida que continúas la lucha, poco a poco, comienzas a darte cuenta de que aquellas mariposas que habías estado tratando de apartar a manotazos, son ahora más numerosas que las mariposas bonitas que intentabas sostener, por lo que la lucha se vuelve cada vez más difícil y agotadora (pausa).

LOS PENSAMIENTOS SON COMO LAS MARIPOSAS. SI LOS MANTIENES CON DEMASIADA FUERZA O INTENTAS ALEJARLOS, ELLOS TE ABRUMAN.

SIN EMBARGO, SI ESTÁS DISPUEST@ A COMENZAR A OBSERVAR TUS PENSAMIENTOS (SIN TENER EN CUENTA CÓMO TE HACEN SENTIR) COMO SI FUERAN MARIPOSAS QUE SIMPLEMENTE ATERRIZAN EN LA PALMA DE TU MANO, CON EL TIEMPO SE IRÁN VOLANDO, DEJANDO ESPACIO PARA OTROS PENSAMIENTOS Y EXPERIENCIAS.