Nutre tu ser *con la meditación práctica*

MIRIAM SUBIRANA
Directora del espacio Yesouisi, centro de Creatividad, Espiritualidad y Coaching.
www.yesouisi.es
Ofrece sesiones de acompañamiento espiritual y dirige retiros de fin de semana: "Caricias para el espíritu". Ha publicado varios libros que son reflexiones acerca de la soberanía personal, vivir sin miedos, el poder del pensamiento positivo, vivir en libertad para alcanzar nuestros sueños y encontrar lo esencial.
Su último libro: *El poder de nuestra presencia.*
www.miriamsubirana.com

El propósito de la meditación no es hacer un viaje, no es trabajar duro en una aventura interior, es devolver la conciencia al núcleo quieto y silencioso que eres tú y dejar que el amor, que es tu propósito, emerja naturalmente desde tu corazón, sin distorsiones. Y, al hacer esto, el mundo pierde su poder de sacudirte. Mantienes la serenidad.

Pero el propósito de la meditación no es no hacer, volverse pasivo y dejar fuera tus responsabilidades.

Cada día tienes la oportunidad de aprender, sanar, amar, gozar y ver la bondad inherente de los demás

■ Es devolver y restaurar en ti el estado de tu verdadera naturaleza interior, para que puedas extraer poder de tu silencio, para tener mayor discernimiento y claridad acerca de lo que tienes que hacer.

■ Es utilizar el poder inherente a la quietud de tu ser para ser como una roca golpeada por las olas del mar que permanece estable e inmóvil.

■ Es extraer del poder de tu paz para cortar los ruidos que claman alrededor tuyo pidiendo tu atención y energía constantemente.

■ Es escuchar con tu «oído interior» esa voz que es la sabiduría de tu corazón. Todos tienen esa voz, pero pocos la pueden escuchar en medio de tanto ruido y desorden de pensamientos y emociones. La meditación es el camino para aquietar y silenciar las maquinaciones de una mente complicada.

Mantenerte energético: nutrirte

Detenerse, observar, reinterpretar, reevaluar, controlar pensamientos y sentimientos y cambiar creencias requiere energía. No una energía que obtendrás de fuera, sino la energía de la verdad que llevas en ti. Cada día tienes la oportunidad de aprender, sanar, amar, gozar y ver la bondad inherente de los demás. Cuando olvidas estas cosas, te contaminas con el estrés y las preocupaciones

innecesarias y aparecen los miedos que te bloquean. ¿Cómo recordar todo esto cuando parece que hay tanto por hacer y tanta negatividad que afrontar? La teoría inspira pero, ¿cómo aplicarla para lograr todos estos objetivos? Aprendiendo a nutrir tu ser.

Nutres tu ser yendo a las profundidades del silencio y aprendiendo a amarte y apreciarte. Dedicar un tiempo a esto traerá el cambio en cómo haces las cosas y en tus actitudes y hábitos. Empezarás a ver también una mejora en tus relaciones y en la calidad de tu vida.

Adoptando una práctica sistemática, puedes realizar los cambios que deseas en tu vida, o sino los viejos modelos de comportamiento y hábitos y las influencias del mundo disminuirán el poder y la efectividad de tus esfuerzos, como la marea que se lleva el castillo de arena en la playa.

Al igual que necesitas hacer ejercicio o deporte de manera sistemática para mantener bien el cuerpo, necesitas una práctica regular de "gestión mental", es decir de meditación para limpiar, silenciar, soltar, serenar y ver con más claridad.

Los siete pasos para meditar

Relajarte
Relaja el cuerpo.
Relaja la mente.
Relaja el corazón.
Suelta las tensiones y relaja.

Iniciarte
Enfoca tu atención en el interior del centro de la frente. Detrás de los ojos. En el entrecejo. Observa tus pensamientos. Empieza a crear pensamientos de paz y de serenidad.

Meditar
Ya no aparecen pensamientos inútiles. No te distraes. Permaneces en el pensamiento que produce serenidad. Los demás pensamientos pierden fuerza.

Concentrarte
Sólo estás centrado en la experiencia de la serenidad. Nada te perturba.

Personificar
Eres paz. Eres sereno. Has logrado que forme parte intrínseca de ti. Ya no necesitas concentrarte en la paz como algo externo a ti. La paz forma parte de ti.

Transciendes
Transciendes tu yo individual para conectarte con el mundo. ¡No estás solo! Sientes la comunión. La energía divina, la energía amorosa y positiva te abraza y forma parte de ti. Ves la interconexión de todo.

Nutres tu ser yendo a las profundidades del silencio y aprendiendo a amarte y apreciarte

Emanas
Eres un sol: resplandeces y compartes. La generosidad brota en ti y tu sentido de ser y existir está en compartir, en darte como el sol, sin condiciones. Vives la abundancia que florece generosamente de ti hacia los otros.

Regresas
Para terminar vuelve a centrarte en la respiración. Estás aquí. Notas el cuerpo relajado. Te preparas para entrar en la acción. Mueves ligeramente los pies y las manos, y respiras profundamente. Da gracias. ●

Extraído del libro
Serenidad mental. Decide con lucidez.
Ed. Obelisco, 2011