



DESCÁLZATE

La fe nos retorna a nuestro núcleo auténtico y a la armonía de ser

Miriam Subirana
fmiriam@miriamsubirana.com
Twitter @MiriamSubirana
Instagram @miriamsubirana



La fe tiene su anclaje y su punto de mira en lo invisible y eterno. San Pablo nos infunde fe y confianza al decirnos: «No nos acobardamos: si nuestro exterior se va deshaciendo, nuestro interior se va renovando día a día. A nosotros, que tenemos la mira puesta en lo invisible, no en lo visible, la tribulación presente, liviana, nos produce una carga incalculable de gloria perpetua. Pues lo visible es transitorio, lo invisible es eterno» (2 Corintios 4,16-18).

La fe es la vivencia de la conciencia despierta que se abre a lo divino, al fuego del amor trascendente y total. Es una vivencia que puede ser tan viva que influye positivamente en nuestra salud física, mental y emocional. Vivir plenamente la fe permite un efecto como el de los alquimistas. Con fe podemos convertir nuestra vida en un laboratorio para transformar aquello que nos pesa, el plomo de nuestra vida, en oro: flexible, brillante, valioso. En este sentido, la fe sería como el fuego que utiliza el alquimista.

Pero ¿cómo se da esa vivencia sanadora de la fe? Puedes vivir la fe en una suma de momentos en los que entra y actúa en ti una energía de otra calidad, una presencia divina. Esos momentos pueden darse en la contemplación de la naturaleza, en oración, en contacto con

La fe es la vivencia de la conciencia despierta que se abre a lo divino



alguien, en el silencio y la quietud provocados por una enfermedad, y en otros momentos esporádicos y aparentemente casuales. Sin embargo, se dan a menudo cuando llega el despertar de la conciencia.

Cuando tu conciencia despierta, te das cuenta de que la energía que mueve al mundo ya no te mueve. La energía del consumismo, de las prisas, del egoísmo, del forzar, del reprimir o del oprimir, ya no te mueve. Empieza a actuar en ti otra energía: la divina, podríamos llamarla como la luz que no es física sino espiritual, lo sutil, la energía del amor, del alma, del núcleo sano, de los sentimientos puros y de los pensamientos conectados con lo esencial.

Lo que hay
aquí es
aquí dentro
y aquí fuera

La fe la vives como real, pero a menudo no puedes explicarla con palabras. Está más allá de lo explicable, más allá del por qué, del qué, del quién, incluso del cómo. Lo que ocurre es que nuestros conceptos limitan la realidad. Cuando paramos y silenciamos todo nuestro decir sobre la realidad y la dejamos hablar a ella, atendemos la experiencia de grandeza, la miramos y la vemos. Nos damos cuenta de que empieza a mostrarse ante nosotros y en nosotros el latido del universo. La realidad viva por sí misma. Cuando callamos nuestro mapa mental hecho de palabras y símbolos, cuando lo trascendemos, permitimos que se produzca esa experiencia de asombro y apertura. La fe nos abre a ella.

Para acceder a esta experiencia, para invitarla, tienes que dar un paso más allá de ti. Es dar un paso para silenciar tu necesidad de etiquetar, gestionar y juzgar, y salir de ti mismo para atender plenamente lo que aquí hay. Lo que hay aquí es aquí dentro y aquí fuera. Soy yo visto no desde mi canon de necesidades sino viendo la maravilla que está aquí en este momento en cualquiera de nosotros. La plenitud y el misterio de lo que cada uno de nosotros es.

La experiencia de curación puede sentirse a veces como un milagro que de hecho llega a ti a través de la fe y del esfuerzo. Cuando no cubres el mundo con palabras y etiquetas, retorna a tu vida el sentido de lo milagroso, una percepción que, posiblemente, perdiste en el caminar en tu vida. Regresa a tu vida la profundidad. Las cosas recuperan su novedad, su frescura. Y entonces sucede el mayor milagro, experimentas tu yo esencial antes de las palabras, de las ideas, de las etiquetas mentales y de las imágenes. La creatividad que fluya desde esta experiencia generará espacios de transformación y curación.

La fe puede tener un efecto positivo en la salud mental y emocional, ya que puede proporcionar una sensación de propósito y significado en la vida, así como una fuente de consuelo en tiempos de estrés y dificultad. En términos de salud física, algunos estudios han encontrado que la fe puede tener efectos beneficiosos en el cuerpo, como la reducción del estrés y la ansiedad, la mejora del sistema inmunológico y la reducción de la presión arterial. Sin embargo, estos efectos no son universales y pueden variar de persona a persona.



Algunos efectos positivos de la fe en nuestra vida son:

- Nos proporciona tranquilidad en momentos de estrés y dificultad. La creencia en un poder superior o en una fuerza espiritual puede ayudar a las personas a sentirse apoyadas y sostenidas.
- Fomenta la esperanza, en especial en tiempos difíciles, lo que puede ayudar a las personas a superar la adversidad. La creencia en un futuro mejor puede proporcionar un sentido de perspectiva y alentar a las personas a seguir adelante.
- Promueve la autoestima y la autoaceptación. La creencia en que uno es amado y aceptado por un poder superior o por una comunidad religiosa puede mejorar la autoimagen y la autoconfianza.
- Ofrece una guía moral para la toma de decisiones y el comportamiento ético. La creencia en valores y principios religiosos puede ayudar a las personas a encontrar significado y propósito en la vida y a tomar decisiones que reflejen sus creencias.
- Fomenta el sentido de comunidad y conexión social. La participación en actividades religiosas y la pertenencia a una comunidad religiosa y/o espiritual pueden proporcionar un sentido de pertenencia y apoyo social.
- Junto a la fe es necesario mantener una actitud positiva y tomar responsabilidad por tu propia salud y bienestar, incorporar la práctica de hábitos saludables, como la dieta adecuada, el ejercicio y la higiene, y buscar atención médica cuando sea necesario.

La fe debe combinarse con una actitud positiva que afirme la vida. Al afirmar la vida, crecen el amor y la pasión por ella y por el mundo. Meditar desde la afirmación de la vida y del amor nos lleva a espacios de alteridad y trascendencia muy diferentes a aquellos que alcanzamos si meditamos desde un espacio interior de rechazo e indiferencia. «La contemplación acontece cuando la persona deja de estar a la defensiva o a la ofensiva frente a un objeto o a otro sujeto y se abre plenamente en actitud admirativa y de ofrenda. Ya no hay otredad, sino mismidad». La persona se siente una con el otro. La fe nos une y nos sana relacionamente.

En nuestro espacio interno palpita un núcleo sano que está lleno de vida y de virtudes. En él está entero y está sano, tiene conciencia de que Dios lo ama y lo contiene. Ser y estar en el corazón de tu ser es estar en tu centro, en tu eje y vivir y sentir tu núcleo vital, denominado en la indagación apreciativa como el positive core o núcleo positivo. Para John Main es el núcleo creativo. «La tarea que tenemos por delante consiste en regresar a nuestro núcleo creativo, allí donde se llega a la plenitud y la armonía, en morar en nuestro interior, abandonando todas las imágenes equivocadas de nosotros mismos como puede

La fe debe
combinarse
con una actitud
positiva que
afirme la vida

ser aquello que creemos ser o haber sido, porque tales cosas poseen una existencia irreal. Si permanecemos en nosotros con esa honestidad y sencillez que acaba con las ilusiones, llegaremos a estar siempre en presencia de nuestro Creador».

Este núcleo creativo sano es el centro vital de nuestra persona, el que nos hace vibrar con entusiasmo y alegría de vivir y nos abre a nuestro pleno potencial. El núcleo positivo está formado por nuestros valores como son, entre otros, el amor, la paz, la libertad y la autenticidad.

Metafóricamente, podríamos decir que el núcleo positivo es la semilla que se convierte en la savia que da vida a todo sistema vivo, es la sangre que circula por el cuerpo del sistema de nuestras relaciones e interacciones. Con la indagación apreciativa detectamos lo que forma parte de la savia, de la sangre, que alimenta nuestros órganos, dándonos vida y nutriéndonos, fortaleciéndonos y sanándonos. Tenemos una gran riqueza interior, un manantial pleno de valores, de potencial, de talento y de virtudes. Al conectar con nuestro núcleo sano, permitimos y acompañamos a otros a conectar con el suyo. Desde ahí brillamos y emerge todo nuestro ser amoroso, compasivo y cuidador, y al relacionarnos florecemos juntos. Nuestro núcleo sano es nuestra naturaleza básica, que es abierta, clara y compasiva. En nuestro ser están las semillas de estas cualidades y podemos compartirlas. Al ofrecérselas unos a otros, nos ayudamos mutuamente a conectar con nuestra riqueza interior, con el núcleo vital.

Disponte a estar en el presente percibiendo

Con las diferentes vivencias que tienes desde la infancia se van grabando una serie de impresiones en tu memoria y en tu registro interno que te llevan a ser más violento, a tener miedos o a deprimirte; también a sentir seguridad y a confiar en tu capacidad de vivir y lidiar con situaciones imprevistas, a tener una buena o una

escasa habilidad comunicativa. Todo eso se va grabando con los años, con la educación que recibes y con las diferentes relaciones, conversaciones y experiencias que vas viviendo. Todo lo que esconde el núcleo sano forma un estrato oscuro. Es el estrato oscuro que nos aleja de Dios y del Reino de Dios que está en nosotros.

Para regresar al núcleo sano y vivir desde ahí, practica la meditación contemplativa. Puedes participar en retiros y meditaciones semanales. «Contemplar significa dirigir la atención en dirección al núcleo sano y en la percepción del presente. Del núcleo sano nos vendrá al encuentro tanta luz y tanta fuerza, que hallaremos coraje para seguir adelante». Cuando te sientas en tu núcleo sano fluye un río de vida que eres tú. En la práctica, no sientas la presión por rendir. Sé más independiente de los acontecimientos y de los resultados. Disponte a orar en un espacio contemplativo en el que estés plenamente disponible, sin agendas. Disponible para ser y estar en Presencia. Confía. Ama desde un amor puro que no espera nada, como el sol que brilla sin cesar. Disponte a estar en el presente percibiendo. Persiste en contemplar en la dirección del núcleo sano. Tu energía fluye hacia donde pones tu atención. Aquello a lo que le prestas atención crece.

Cada semana puedes sumarte a las meditaciones en línea y/o presenciales con Miriam Subirana. Información sobre retiros en la web www.miriamsubirana.com

