

Meditación y charla

Facilitador: Martha Matarín de España

Título: “Salud espiritual para un cuerpo sano”

Vamos a tratar un tema que es de interés para todos “Salud espiritual para un cuerpo sano”. Incluso aquellos que tenemos un cuerpo sano, debemos también revisar cuál es el efecto que tiene nuestra salud en todo nuestro ser en relación con nuestro cuerpo. A menudo hablamos de Salud física y para hablar de la salud física hablaríamos de una buena dieta, un buen descanso, hacer ejercicio...y podríamos entrar en mucho detalle en cada una de estas áreas, y es curioso, porque cuando se habla de salud normalmente en lo primero que pensamos es en la salud de nuestro cuerpo. Pero es obvio que hay otras áreas también a descubrir, a profundizar acerca de la salud. La salud mental...no solo pensemos en aquellas enfermedades que requieren realmente de un profesional, y cuando uno tiene que acudir a un profesional, para eso está, para poder ofrecer lo mejor para, lo que esa, que tenga ese paciente. Pero tengamos en cuenta que todo aquello que pensamos tiene un gran efecto en todo nuestro ser, no podemos aislar... así como no podemos aislar los órganos de nuestro cuerpo y tratarlos por separado...es mejor ver la salud como un aspecto holístico en todos los aspectos. Podemos hablar de la salud emocional, que también es un tema interesante por desarrollar, incluso se habla de la salud en las relaciones. Yo puedo pensar yo conmigo estoy muy bien pero el problema está cuando se trata de relacionarme con otras personas o personas distintas a mí, o sea que son diferentes tipos de áreas las que podemos abordar el tema de la salud y aparte de la salud, física, mental, emocional, lo que vamos a tratar es la salud espiritual. Y podríamos decir que cuando cuidamos de nuestro ser estamos también incidiendo en cualquiera de los otros tipos de salud que he mencionado anteriormente.

Así, como es cierto, debemos prestar atención a nuestro cuerpo... ¿cuánta atención estoy prestando al alma, a la energía, al ser? Da igual de qué maneras lo podamos llamar, pero si es una realidad que podemos constatar por nosotros mismos cuando nos sentimos mejor internamente...cosas que pasarán a nuestro alrededor o no nos afectarán o nos afectarán muchísimo menos de lo que nos han podido afectar en otros momentos de nuestra vida y después también ver la relación que hay tan directa entre cómo me siento internamente y cómo reacciona o responde mi cuerpo. “Por ejemplo, en momentos de ilusión, de esperanza, de alegría, no nos pasa que respiramos mejor, que el cuerpo está mejor, incluso la espalda está más recta... nos ponemos en una postura que le permitimos al cuerpo realizar todas sus funciones, pero que pasa en el momento en que me siento bloqueada por algo o tengo miedo, pánico, fíjense como los hombros hacen no sólo que nos curvemos y afecta nuestra espalda...sino que todos los órganos de nuestro cuerpo se sienten afectados... y qué ocurre cuando alguien pasa por “ahora me siento muy bien...ahora me siento muy mal”...parece que hay como unos dientes de sierra...en esos momentos en los que me siento bien y a gusto, el cuerpo funciona muy bien y en el momento en que pasa algo y te tensas, todos nuestros órganos por dentro están así, como aprisionados y luego digo, es que me duele el estómago, me duele aquí, me duele allá... pobrecitos están así porque no les dejamos su sitio... porque todo es un compendio...todo lo que está ocurriendo en nuestro ser, las emociones...todo está ahí.

Y el pobre cuerpo necesita su espacio, los órganos necesitan su espacio también para poder realizar bien todas sus funciones. Así que, con base en una meditación hoy, donde primero iremos descubriendo más acerca de nuestro ser, me gustaría después ir recorriendo todo nuestro cuerpo con la finalidad de que podamos también como muy conscientemente hacer que cada célula del cuerpo pueda percibir ese ambiente de alegría, de serenidad, de paz, de fortaleza...

A mí me ha gustado mucho imaginarme el cuerpo por dentro, desde pequeña tenía interés... una vez le decía a una amiga enfermera “¿no me dejarían entrar al Quirófano y verlo?” Pero más que

esto me imagino una célula triste, me imagino una célula alegre...me imagino una célula tensa, estresada... o me imagino una célula con todo el espacio, pudiendo hacer bien su función, así que con base en eso estaremos investigando hoy en el Laboratorio de nuestro ser, en el laboratorio de nuestro cuerpo... y aquí me gusta añadir algo más en esta mirada hacia adentro, pero también una mirada hacia afuera...

En el momento en el que yo puedo estar muy bien conmigo, pero miro y comienzo a comparar con uno, con otro, ya sea la apariencia física, ya sea la realidad de cada cual...empiezo a compararme, a criticar...puede que sea una crítica muy obvia...pero puede que esté por ahí por dentro, entonces empiezo a juzgar a crear mis propios juicios y después digo "no, si yo cuando medito estoy muy bien"...pero, si eso es lo que yo siento, también debo poder apreciar, o al menos entender que cada cual es un ser espiritual también, sea consciente de eso, o no sea consciente. Pero si voy eliminando ciertos hábitos tóxicos para mi alma, esto me ayudará también a que todo mi ser y el cuerpo también esté vibrando a otro nivel.

Porque, ¿tenemos en cuenta las toxicidades a nivel físico verdad? y pensamos esto es tóxico o esto está modificado genéticamente o mejor comer ecológico, o mejor...tantas y tantas cosas a las que podemos prestar atención y está genial si hay esa posibilidad, pues está muy bien poder alimentarnos de todo aquello que sea lo más limpio, lo más puro.

Pero a nivel interno esa toxicidad nos puede hacer muchísimo daño. O bien vivo en la toxicidad permanente; a veces es más bien pasajera, pero tengo que prestar atención ¿sabes por qué? Porque todo empieza de forma pasajera, pero si no corto eso ahí, al final se va creando un hábito, se va creando el hábito y lo que sale es en base a esa grabación que hay dentro de mí, esos patrones de pensamiento, patrones internos que se van manifestando una y otra vez a través de diferentes formas.

Sólo veo algo, nadie me ha dicho nada, nadie me ha hecho nada, solo he mirado, he percibido, he imaginado, porque la imaginación también juega bastantes malas pasadas y ya creó toda una historia dentro de mí y después digo ¡ay! tal persona me ha hecho sufrir, tal persona me hace sentir triste... pero no nos olvidemos que cada vez que nos sentamos para meditar, precisamente lo que estamos haciendo es poder reconocer quién soy y llegar así a conocerme más y mejor Y no pasa nada por identificar un patrón que es dañino, al menos lo reconozco, ya sé por dónde empezar a trabajar.

Así que está bien el que nos pongamos deberes. Vamos a tener esta experiencia ahora pero después me gustaría que se tomaran su tiempo los próximos días, para ver cuáles son las toxicidades que a nivel espiritual todavía estoy sustentando, estoy alimentando y que esto está teniendo una repercusión en mi propio cuerpo y ¿quién es el más perjudicado? ¿Aquel a quien yo estoy dirigiendo mis pensamientos, mis críticas?

El más perjudicado soy yo. Yo soy la persona que me estoy perjudicando a mí misma, teniendo ese tipo de actitudes hacia mí, me estaría impidiendo que lo mejor salga a la superficie.

Imagínate...todos tenemos esa chispa de Luz y está ahí y se quiere expresar como tal, pero todavía queremos que salga ese patrón viejo, esa tendencia del pasado, ese hábito que está tan arraigado y al final uno tienen que decir ¡No! ¡Ya no quiero más eso! Es una decisión, es una elección, quiero mantenerme sana espiritualmente, quiero mantenerme limpia espiritualmente, quiero irme a dormir por la noche con la conciencia bien tranquila. ¿Es solo mi pensamiento éste?

Tómate un momento para ponerte en una posición cómoda y vamos tomando conciencia del lugar en el que nos encontramos, si quieres colocar una música suave...una imagen que pueda ayudar a la concentración... y si lo quieres de verdad, si quieres estar ahí, intenta repetir mentalmente lo que

estás leyendo y así conseguirás que no sólo sea a nivel mental sino que después también junto con ese pensamiento, con esa idea, porque simplemente es una información si no está conectada con un sentimiento, que junto con esa información lo estés sintiendo también en lo más profundo, de manera que pensamiento y sentimiento estén asociados. Si se va la atención no pasa nada, vuelve otra vez aquí. Por eso el hecho de repetirlo despacio, como el que se lo está diciendo a un niño o niña pequeña.

Meditación:

Procura sentir tu cuerpo relajado...si tienes que moverte un poco, cambiar tu postura... permítete tener tu espacio física e internamente y haces que tu respiración sea más natural, tranquila...gusta tanto esta sensación de no tener prisa...como que tienes todo el tiempo del mundo delante de ti... nada ni nadie te está impidiendo el que te puedas dedicar este tiempo...realmente un tiempo pleno para ti... Y voy a empezar con una pregunta...y procura que salga de nuevo, de lo más profundo, sin utilizar mucho tu mente racional.

¿Qué es para ti gozar de buena salud? ¿Cómo piensas que te sientes o qué sentirías si tuvieras buena salud? Salud en el concepto más amplio que te puedas llegar a imaginar... y cuando piensas en la salud espiritual... ¿qué es lo que estás percibiendo ahora? tú como espíritu, como ser, como energía en toda su plenitud... donde la luz que eres se manifiesta de la manera más bella, una forma única...fíjate que desde esta percepción estás dejando que el ser se manifieste con todo tu potencial... no hay nada ni nadie que te impida expresar una parte de tu ser...ni siquiera tu propia mente... ¿sabes qué? A veces la mente te sabotea... ¿sabes a lo que me refiero?

Tú quieres estar concentrado, quieres sentirte en paz, quieres sentir amor y puede incluso aparecer como una vocecita...que te dice No te conectes, no es posible... ¿cómo va a suceder?... Todo eso te ha hecho mucho daño hasta el momento presente... Y ahora, eres tú quien tiene la elección, la opción de apartar todos esos pensamientos saboteadores...dejarlos a un lado... ya no los quieres alimentar más...cuando les prestas atención...los estás alimentando...pero si aún aparecen...y tú sigues enfocada hacia el horizonte limpio, claro... esos pensamientos al final van a quedarse para despedirse y para irse... porque ya no les vas a hacer más caso...porque estás decidiendo qué es lo que quieres alimentar...

Como quieres que aumenten en ti todos aquellos sentimientos que son de beneficio para ti y de beneficio para los demás... y de beneficio para la naturaleza y para el planeta incluso... Y así estás ahora en el espacio sagrado de quietud...estás dejando que el ser se exprese tal como es...reconociéndote entonces como un ser espiritual...una energía que habita en este traje que es mi cuerpo...yo no soy el cuerpo...nunca lo he sido...aunque ha habido épocas en mi vida que quizás me he identificado mucho con este cuerpo...pero ahora sé que yo no soy este cuerpo... yo soy la energía que habita en él y le da vida... ¿sí lo sientes así?

Yo soy la chispa de luz que habita en este cuerpo y le da vida... lo anima... ánima... alma...

Quédate ahí por unos momentos...te estás reencontrando de verdad... así que saboréalo por unos momentos... En esta quietud... percibes equilibrio y armonía... y una dicha interna tan grande que no solo se queda en ti sino que se expresa... se irradia... se propaga desde ti...desde dentro hacia afuera... Sigues sintiendo el cuerpo... y si te fijas es como si pesara menos... y menos... y menos... como si este cuerpo fuera simplemente un instrumento, un vehículo... y por esto es como una pluma que aparentemente no pesa nada... así de ligero te sientes tú, el ser, en estos momentos... te estás dando cuenta de la sutileza que hay en ti...

Y así como la sensación es que el cuerpo pesa menos...igualmente adquieren menos importancia todas aquellas ataduras, pesos o atracciones que en otros momentos has querido experimentar, porque ahora le estás dando la importancia a lo de verdad importante...que eres tú... y es así como puedes percibir a Dios mismo como sea que lo quieras llamar...

Puedes percibir desde la sutileza y la quietud de tu ser...la Energía Suprema... que está ahí disponible para ti... realzando todavía más tu propio valor...valor por lo que eres... por ser tú... Y este es un reencuentro sanador... es un reencuentro que restablece de nuevo lo que siempre ha sido... es un reencuentro que te vuelve a alinear con lo que tú más deseas...

Siéntelo desde el silencio... Y ahora...prepárate para un viaje... un viaje en el que vas a regalar a cada célula de tu cuerpo lo que estás sintiendo en estos momentos y si te fijas... se halla dibujada una sonrisa en tu rostro, muestra de la satisfacción interna, de la alegría interna, de simplemente dejarte llevar por lo auténtico...

Así que ahora, desde el centro de tu frente que se recuerda como el tercer ojo...el ojo de la sabiduría... este punto tan importante...donde está ubicada el alma, la energía que te hace mover... que hace mover tu cuerpo... desde ahí vas a sentir como estás esparciendo luz... paz y amor...a cada parte de tu cuerpo...

Así que, desde ahí, cada acción de tu cara se llena de luz, de paz, de amor... sintiendo toda la cabeza y aprecia y reconoce también el valor que tiene tu cerebro... qué importante es y qué pocas veces, seguramente, le has prestado atención... así que es tan bonito también esta energía del agradecimiento porque desde que naciste... desde que este cuerpo vino a la vida...este cerebro ha estado funcionando... cada órgano ha cumplido con su función...

Y vas bajando por el cuello... los hombros... puedes moverlos un poquito... a veces sin darte cuenta estás llevando el peso de la responsabilidad sobre tus hombros... o el peso del pasado... y así vas cargando la mochila sin que ni siquiera lo percibas...pero ahora decides darle un descanso a tus hombros... a esta parte del cuerpo... sintiendo como estás transmitiendo luz, paz y amor...incluso va bajando por los brazos... bajando...visualizas cada célula... cada músculo... tejidos... todo... la piel... hasta llegar a las puntas de los dedos de las manos y puedes moverlos apreciando y reconociendo su valor...

Y respira profundamente ahora apreciando el valor que tienen tus pulmones... toda la capacidad torácica y el corazón... se habla del corazón del alma y éste es el corazón que late... y es como un reflejo también de este corazón sutil... sería el alma en sí misma... y sigues enviando luz, paz y amor... todo el tórax todos los órganos que tenemos en esta parte... y el abdomen también... y si sabes de algún órgano en concreto que necesita más luz... puedes rodear ese órgano visualizando las células felices... saltando de alegría... tú decides con qué vibración, con qué frecuencia quieres que vibren las células de tu cuerpo... y lo mismo con toda nuestra columna vertebral... desde arriba las cervicales... más arriba del Atlas... hasta llegar al Coxis... y desde ahí desde la pelvis... las caderas...

Intenta visualizar todo tu cuerpo... sobre todo, incluso quien sabe si has pasado por una intervención hace poco... o vas a pasar por alguna en un tiempo... o estás en un tratamiento por algo... imagínate cuánto te estás ayudando en estos momentos y cada vez que lo practiques así... Puedes poner las manos descansando sobre las piernas, como lo haríamos normalmente... pero queriendo dar gracias a estas piernas que me hacen mover...y así voy enviando luz, paz y amor... a cada célula de mi cuerpo... las piernas... las rodillas... así que imaginamos todo... los tendones los cartílagos...

Todo lo que no podemos ver con estos ojos pero que sabemos que están...bajamos... las pantorrillas...llegamos a los tobillos...a los pies...lo talones...las plantas de los pies... los dedos... seguimos enviando luz, paz, amor y alegría a cada célula del cuerpo...Soy yo el alma la que decido

cómo me quiero sentir ante cualquier situación... y soy a la vez responsable de enviar esta buena energía para que todo mi ser y todo mi cuerpo puedan vibrar a un nivel de frecuencia alto...

Porque además también reconoces como tu energía, tu vibración, llega a tu familia... a tus amigos... a todos en el trabajo... incluso al planeta... Imagínate que importante es gozar de buena salud espiritual, ¿verdad? Y es algo que nadie va a hacer por ti... alguien te puede asesorar... te puede guiar... pero al fin y al cabo esta mirada hacia adentro y esta mirada también tomando el soporte de la Energía del Ser Supremo, sólo tú lo puedes hacer...

Imagínate ahora que estás bajo los rayos del Sol Divino... el Sol espiritual... estos rayos que llegan a lo más profundo de tu ser... pero imagínate también llegando a lo más profundo de cada célula de tu cuerpo... y quédate ahí... observando la sanación que se está produciendo en estos momentos...

En silencio... para que te des cuenta en profundidad de estos momentos... respira profundamente unas cuantas veces... y cuando saques el aire aprovecha para mover el cuerpo, para hacerte presente ahí en el lugar en el que te encuentras...

Om shanti