

Meditación: Contemplación de la Naturaleza

Elegí un lugar en la naturaleza donde te sientas llamado a permanecer por un rato, un rinconcito elegido no desde la mente sino desde el sentir.

Podés recorrer varios lugares hasta encontrar uno que te guste. Luego lee las ideas aquí abajo a modo de inspiración para conectarte con la naturaleza y con el Ser.

Una buena forma es leer de a un párrafo por vez, y permanecer con esa idea unos instantes, sin apuro, explorar las sensaciones internas, antes de pasar al siguiente párrafo.

En nuestras vidas actuales hemos perdido la capacidad de contemplación. Vivimos apurados, pensando en la próxima meta, estresados y ansiosos... Hoy la invitación es a poner pausa, respirar, conectarnos con el momento presente, y contemplar su belleza.

Contemplar quiere decir observar lo que es, tal cual es, y amarlo. Dejar que lo que es, surja delante de nuestros ojos, y mirarlo con los ojos del corazón, dejando de lado la mente y el análisis y conectándonos con las emociones y lo sensorial.

En los próximos minutos, cuando alguna combinación de colores nos maraville, o sintamos un perfume suave y agradable, o nos dé ternura algún animal o insecto, dejemos que esa sensación nos entre y recorra todo nuestro cuerpo. Tomemos conciencia de esa sensación hermosa fluyendo a través de nuestra sangre, inundándonos. Tomemos conciencia de nuestro cuerpo como receptor. Miles de terminales nerviosas se encargan de percibir las sensaciones de un abrazo, el canto de un pájaro o el calorcito del sol... Sin ellas no podríamos conectarnos con el mundo exterior.

Podés explorar ahora con los 5 sentidos, como si fuesen una "puerta de entrada" al momento presente. Llevá la atención primero a la audición, sentí todos los sonidos que forman parte de tu entorno aquí y ahora. Podés enumerarlos mentalmente, los sonidos lejanos y los cercanos, los externos y los internos, fuertes y suaves... Luego concéntrate en el olfato, notá qué aroma podés sentir, las sensaciones dentro de la nariz, la temperatura del aire, su densidad... Notá también el gusto que hay en tu boca en este

momento, tal vez de algún alimento reciente, o cómo es el gusto de tu saliva. En qué parte de la boca exacta sentís ese sabor.

Ahora enfocate en lo visual: observá todo lo que está delante tuyo de forma amplia, sin entrar en diálogo con ningún objeto en particular, como si fuese un cuadro en movimiento, notá la variedad de colores (ej. no todos los verdes son iguales), si hay sectores de más luz y más sombra, la variedad de tamaños, formas, texturas... Dejate sorprender como si fuese la primera vez que ves un árbol, una flor...

Y, por último, el tacto, sentí las sensaciones variadas en toda tu piel, que es el órgano más extenso del cuerpo humano y es el límite entre tu cuerpo físico y el entorno. Percibí las diferencias de temperatura y textura entre la piel que está cubierta por ropa y la que no... si podés sentir el movimiento del aire, el calor del sol... Explorá las texturas de la naturaleza, probá tocar diferentes hojas, flores, la corteza de algún árbol... Dejate sorprender por las sensaciones que los miles de terminales nerviosas en tus manos están recibiendo, y observá qué cambios genera esto en tu interior. Ahora integrá los 5 sentidos. No opines ni juzgues nada, sólo estás abriendo tu conciencia, tu capacidad de percepción, para ser testigo de lo que es.

Observá todo como si fuese una orquesta, cada uno haciendo su intervención en el momento justo... Si tenés posibilidad podés caminar descalzo/a, y sentir el contacto de los pies sobre la tierra, la textura del pasto y las sensaciones en tus pies, abrazar un árbol y sentir su energía, sentir la conexión con lo que nos rodea, contemplar el movimiento de las nubes, sentir el viento en tu cara, escuchar los latidos de tu corazón y el pulso del planeta Tierra...

Dedicá unos instantes a la simple contemplación, sin nada que hacer, disfrutando de ser uno con el todo.