

TRANSPORTE Y ENERGÍA

Semana 4: Meditación guiada

Queridos hermanos y hermanas,

Compartimos el enlace a la meditación que hemos grabado como cierre para este primer bloque del grupo de profundización:

<https://youtu.be/xLXyLDzpQx0>

Transporte y Energía (Transcripción de la meditación)

Bienvenido, bienvenida, a la segunda meditación del grupo de profundización Madre Tierra. Para empezar esta meditación te invito a adoptar una postura cómoda, con la espalda recta y a poder ser con la cadera algo levantada por encima de las rodillas para facilitar que la espalda esté recta de forma natural. Para ello te invito a sentarte encima de un cojín y situarte en el borde del mismo. Si consideras que necesitas otro tipo de postura por supuesto puedes adoptar la postura que sea más cómoda para ti. Te invito también a cerrar los ojos, pero si quieres puedes dejarlos abiertos.

Toma conciencia de tu inspiración y de tu espiración. Nota como el cuerpo se mueve al compás, como las olas del mar. Por unos minutos no has de ser nada especial, no has de hacer nada especial, solo dejarte mecer por tu respiración.

Toma ahora conciencia de tu cuerpo. Oxigena cada rincón con tu respiración. Cada respiración lo llena de vida. Te invito a relajarlo, a soltarlo y a que repose en la Tierra que te sostiene.

Toma ahora conciencia del bienestar que se deriva de estar aquí, ahora, sin hacer nada. Te invito a tomar conciencia de cómo la felicidad es un estado interno. El bienestar y la paz están dentro de ti y no hay que ir muy lejos para encontrarlas.

Te invito ahora a profundizar. Cada vez que coges el transporte público, o el coche o un avión. ¿Qué buscas allí donde vas? ¿Qué buscas que no puedas encontrar aquí? ¿Necesitas realmente esa experiencia? ¿Ese objeto por el que has decidido desplazarte?

Te invito ahora a preguntarte ¿Necesito realmente hacer todo el uso que hago de la electricidad? ¿De la luz? ¿Cada vez que enciendo una luz o un aparato electrónico, me aporta paz y bienestar esta actividad? ¿Nutre mis semillas de la alegría y del bienestar? O detrás de mi consumo a veces hay angustia, avidez, la necesidad de desconectar de la realidad, prisas... Te invito a meditar en estas cuestiones.

Te invito ahora a sentir la alegría de estar vivo, de estar viva, en este momento. Toma conciencia de cómo la Tierra te da todo lo que necesitas para

vivir. La ropa que llevas, la comida que comes, el aire que respiras, el agua que bebes. Toma conciencia de cómo ya tienes todas las condiciones para ser feliz, aquí y ahora.

Gracias por acompañarme en esta meditación, en tomarte el tiempo para profundizar y deseo que tengas un muy buen día o muy buena tarde o muy buena noche. Que siga creciendo tu compasión y tu paz.