

ASOCIACIONISMO Y COMUNIDAD

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/PjrsefTVzLI>

Asociacionismo y Comunidad (Transcripción de la meditación)

Bienvenida, bienvenido, a la última meditación del grupo de profundización de la Madre Tierra. Al igual que en las meditaciones pasadas, te invito a adoptar una postura cómoda y estable. Puedes cerrar los ojos si eso te ayuda, o si lo prefieres déjalos abiertos.

Toma conciencia de tu inspiración y de tu espiración. Nota como el cuerpo se mueve al compás, como las olas del mar. Puedes repetirte internamente "inspiro" y "espiro".

Te invito a tomar conciencia de tu cuerpo. Siente el apoyo que te da la Madre Tierra, concéntrate primero en los puntos de contacto con el suelo, y vete subiendo poco a poco sintiendo tus piernas, caderas, abdomen, espalda, pecho, brazos, cuello y cabeza. Si en algún punto sientes tensión, con la siguiente inspiración visualiza que envías una luz blanca a esa zona.

Date cuenta que no estás solo/sola. Al igual que la Madre Tierra te apoya, también hay personas en las que puedes apoyarte, empezando por tu sangha. Además tú puedes brindar tu presencia, compañía y apoyo a las personas que te rodean.

Te invito ahora a profundizar en la interdependencia. Ningún ser podría sobrevivir aislado, necesitamos del medio ambiente y de otras personas para satisfacer nuestras necesidades vitales. Formamos parte de algo mayor que nuestra individualidad.

Te invito a que examines los grupos o comunidades en que participas y te abras a reconocer qué te aportan, cómo nutren tu vida, y también si sientes dificultades para participar activamente en ellos. Solo reconócelo, no te critiques, y en la medida de lo posible agradece lo que estas relaciones aportan a tu vida.

Ahora, si quieres, puedes dar un paso más poniendo tu visión en las semillas beneficiosas que te gustaría regar en tu comunidad. Podrían ser por ejemplo cultivar el habla amorosa, la paciencia, la generosidad, el cuidado de la Madre Tierra. Identifica alguna acción que podrías llevar a la práctica en este sentido y conecta con la alegría que supone el poder beneficiar a otros seres.

Te invito ahora a sentir la alegría de estar viva/vivo en este momento. Siente

de nuevo el apoyo de la Madre Tierra, que te da todo lo que necesitas para vivir, y la compañía de las personas que te acompañan en tu camino. Toma conciencia de como ya tienes todas las condiciones para ser feliz, aquí y ahora.

Gracias por participar en este Grupo de Profundización de la Madre Tierra y por apoyarnos mutuamente en este camino de comprensión y amor.