

## MEDITACIÓN DE LA GRATITUD

Visualizar la GRATITUD desde tu corazón hacia todo tu pasado y hacia todo tu futuro, te ayudará a disfrutar aún más con tu presente.

Si abres tu corazón y lo llenas de GRATITUD, tu vida será mucho más plena y podrás disfrutar mucho más de tu vida y de todo aquello que te rodea.

Para realizar esta meditación, siéntate en la postura de loto o adopta una posición que te permita erguir tu columna, asumiendo además una actitud que implique respeto y formalidad.

Coloca tus manos en una posición que te permita estar muy cómodo y relajado, y prepárate para comenzar la visualización. Permite que fluya el oxígeno por tu columna hacia todos los rincones de tu cuerpo. Recuerda abrir el pecho para que tus pulmones tengan suficiente espacio. Mientras más fluyan el oxígeno y su energía por tu columna, más vida y salud tendrá tu cuerpo y más plena será la conexión entre tu corazón y tu mente.

Inhala profundo, lentamente, y exhala con gran lentitud.

Conéctate con tu respiración. Conéctate con el flujo circular de tu respiración. Visualiza mentalmente el oxígeno que entra por tu nariz, llena tus pulmones y de ahí se distribuye a todo tu cuerpo. Visualiza también cómo sale el oxígeno. Nuevamente llenas los pulmones y los vacías completamente. Recuerda que mientras más vacíes tus pulmones en cada exhalación, más aire nuevo podrá entrar en la próxima inhalación.

Si en algún momento tu mente te bombardea con pensamientos dispersos, los abrazas, les agradeces su presencia, y los dejas ir con amor, sin pelearte con ellos.

*Cuando tu mente esté en calma, visualízate sentado en una gran playa, cuya arena es muy fina y te ves frente al mar.*

*Las olas se mueven suavemente y al fondo observas cómo empieza a salir el sol, haciendo que tu cuerpo comience a sentir el calor y la imponente energía del sol. Y ahí estás sentado o sentada en el presente, en el momento, en el aquí y en el ahora.*

*Entonces imaginas que te volteas un poco hacia tu lado izquierdo y observas en la playa una larga hilera de pasos o huellas que tú mismo has dejado. Ahí están todas las acciones de tu pasado, todos los sentimientos, todas las relaciones, todas las palabras, frases y diálogos que has sostenido en el pasado. Y comienzas a experimentar una profunda GRATITUD hacia cada uno de los pasos y huellas de tu pasado, marcados claramente en la arena. Ahora imagina que tu sentimiento de GRATITUD hace que todas tus huellas luzcan radiantes, como si les hubieras aplicado brillantina de color dorado. Continúas tu respiración profunda a lo largo de tu proceso, esparciendo brillantina dorada en todas las huellas.*

*Un sentimiento profundo llena tu corazón y comprendes que nada queda por culpar de tu pasado y que todo queda por agradecer de tu pasado. Y observas cada una de esas huellas resplandecientes y vas experimentando GRATITUD hacia cada una de ellas. Le sonríes a cada huella, porque cada paso y cada huella en tu pasado han sido totalmente*

*necesarios para llegar al presente. Tu consciencia en el presente ha dependido de cada huella que has dejado en la arena.*

*Entonces abres completamente tu brazo izquierdo y abrazas a todo tu pasado, llevando tu mano izquierda hacia el centro de tu pecho. Abre tu mano izquierda y lleva las puntas de los dedos hacia tu corazón, hacia el centro de tu pecho. Estás abrazando a todo tu pasado, porque al sentir gratitud con tu pasado encuentras la paz en este presente. Sientes esa GRATITUD y reconoces el valor de cada huella que has dejado en tu pasado. Respira profundamente. Hazlo varias veces, lentamente.*

*Ahora voltéate suavemente hacia tu lado derecho y observa una gran hilera de pasos en los que vas dejando las huellas de lo que vivirás en tu futuro, en próximos días, meses y años. Y desde la consciencia, desde el amor, sabes que habrás de dar todavía muchos pasos hacia adelante y dejarás una profunda huella, radiante, con cada paso que des en el futuro.*

*Y entonces abres tu brazo derecho, lo extiendes completamente y abrazas a todo tu futuro, a todos tus pasos y huellas del futuro y lleva las puntas de los dedos de tu mano derecha hacia el pecho. Y comienzas a sentir GRATITUD, desde el presente, hacia cada paso que darás en el futuro.*

*En este momento estás abrazando todo tu pasado con tu brazo izquierdo, y todo tu futuro con tu brazo derecho. Ahora llevas las puntas de los dedos de tus manos al centro, al corazón, y tomas la firme decisión, hoy, de vivir el presente, de vivir en consciencia el aquí y el ahora.*

*Sientes el calor del sol, que ya salió completamente y sientes también el calor dentro de ti.*

*Sientes el palpitar de la vida en las puntas de los dedos de tus manos. Sientes cómo tu pecho se dilata y se contrae cuando respiras.*

*Sientes tu corazón, tu pecho y las puntas de tus dedos y manos, y respiras profundamente. Y al exhalar, lo haces con una sonrisa en tus labios, diciéndote: "GRATITUD hacia todo mi pasado, desde el amor, así tuvo que haber sucedido. GRATITUD hacia todo mi futuro, desde el amor, así habrá de suceder.*

*Respiras lentamente, varias veces, y sientes GRATITUD hacia todo tu futuro.*

*Honras tu presente, te centras en el aquí y el ahora, lo admiras y lo disfrutas. Celebras este momento y lo interiorizas mediante varias respiraciones lentas, profundas y suaves. Finalmente cierras la meditación con este pensamiento: "Disfruto de mi presente desde la paz con mi pasado y desde la fe y la confianza en mi futuro".*

Practica todos los días la virtud de la GRATITUD. Sé un buscador, sé un explorador de todo aquello hacia lo que puedas sentir gratitud:

- la salida del sol, las flores, la sonrisa de tu hijo o de tu hija, estar vivo, el inicio de un nuevo año, un nuevo día, una nueva semana. Agradece a tus colaboradores. Agradece la vida que tus padres te dieron. Agradece el linaje de tus abuelos, bisabuelos y ancestros. Agradece a la tierra que pisas, agradece y bendice los alimentos. Agradece cada palabra que otros tengan para ti y el tiempo que dedican a escucharte. Agradece

todo y por todo y estarás cambiando tu vida, poco a poco, todos los días.

Te invito a repetir esta dinámica 7 veces, a lo largo de una semana.

Llegará el momento en que tu mente inconsciente te dejará ver recuerdos con los que quisieras estar en paz. Sobre ellos, como si fueran huellas, rociarás la brillantina dorada de la GRATITUD.

Probablemente también tu mente te presentará miedos hacia eventos probables del futuro, y sobre ellos esparcirás de igual manera el polvo mágico dorado de la GRATITUD. Lo mismo harás cuando tu mente te muestre cosas del presente con las que no estás conforme, incluso contra las que estás peleando actualmente.

### **Beneficios de la meditación**

- Aumentas tu concentración
- Aumentas tu creatividad
- Mejoras tu oxigenación
- Disminuyes tus miedos e inseguridades
- Te conoces mejor a ti mismo
- Le das pausas positivas a tu estrés
- Te conectas con tu espíritu
- Duermes mejor
- Mejoras tu digestión
- Escuchas a tu cuerpo y lo que necesita
- Refuerzas tu sistema inmunológico