

3 mayo 2021

María, bella,

¿Cómo estás? Te imagino caminando serena y confiada, o cocinando con movimientos lentos y con mucha presencia. En cualquier caso, te imagino tranquila y feliz, como siempre te he visto.

Desde hace tiempo escribo cartas para comunicar lo que me atraviesa y darle cuerpo para que no se pierda, para poder regresar a esa sensación, esa emoción, ese pensamiento que lo cambió todo o, al menos, cambió mi percepción del mundo, que al fin y al cabo es mi propia realidad.

Esta mañana al despertar, caminé descalza hacia el patio y saludé a las plantas, las semillas que aún están germinando, las gallinas. Toqué los tomates y me percaté del crecimiento rápido que están teniendo los girasoles. Sonreí, pensando que es hermoso cuando el deseo, es similar a la realidad que se vivencia.

Después hice yoga para despertar el cuerpo. Me coloqué, como siempre, mirando a través del ventanal que da directamente al patio, disfrutando de la luz indirecta y del pasillo de plantas, del baldosín granate y las paredes blancas recién pintadas. Cuando terminé, con el cuerpo bien activo y despierto, con la mente calmada y centrada solamente en la materia, en lo tangible: me senté a meditar. Prendí el palo santo con la vela, sacralicé el espacio. Me coloqué con postura de meditación ante el ventanal, bajo el que descansa el altar con la figura de buda, un cuenco tibetano y un bote con margaritas frescas que me recuerdan el renacer que es esta estación.

Hoy escuché la meditación que propone jugar con la mente, y esta carta solo quiere desarrollar todo lo que han significado para mí esos quince minutos y agradecerte por esos instantes de gozo. Antes de meditar, pensé que sería un ejercicio para entrenar la mente de manera más activa; sin embargo, me encontré con una observación profunda del mecanismo mental. Sentí que los pensamientos surgían de la nada y se enredaban unos con otros llegando a lugares totalmente diferentes a los iniciales; pero también identifiqué la paz al conectar con la libertad de dejarlos fluir, de observarlos, y sobre todo de no identificarme con ellos. Siento que la cascada de mi mente está ahora más calmada y receptiva. Este ejercicio me ha ayudado a comprender realmente lo que significa tomar distancia entre el estímulo que recibo y la reacción que tomo, como muestra la carta de la rueda de la fortuna que ayer me enseñaba Clara. Al considerar los pensamientos como algo que surge en la mente de manera espontánea y totalmente separada de mi Ser, puedo decidir qué respuesta quiero dar a todo aquello que sucede en mi vida. Es decir, puedo separarme de esa voz egoica que siempre habla, critica, grita, celebra, para escuchar a mi Ser y responder desde ese lugar, desde esa consciencia. Un acto que no es más que lo que busco en mí y trato de compartir con quien desee escucharlo: integridad y lucidez.

Mientras meditaba he sentido ese gozo en el instante vacío: un instante centrado completamente en mi respiración, sin lucha, sin tensión; un instante de magia para conmigo,

con el mundo y toda la Consciencia Universal. Durante este instante solamente existía mi cuerpo, no había corrientes, ni playas ni juicios: se han encontrado el cuerpo y el Ser, en una armonía perfecta.

Este ejercicio me ayuda en lo que ahora estoy practicando: canalizar la energía. Al comprender que los pensamientos siempre van a estar ahí pero no debo identificarme con ellos, puedo discernir de una manera más clara y pura entre mis propios pensamientos, provenientes de una cascada inconsciente individual o colectiva, y los mensajes de la Luz, que siempre tienen un mensaje amoroso, calmado, armonioso y resonante.



Dicen que solamente se necesita un instante de iluminación para considerar nuestra propia iluminación. Bien, no sé si esto es cierto, pero puedo asegurar que hoy he sentido la Luz, la energía, lo intangible. Hoy, al meditar, he comprendido la Unidad. Los Maestros estaban conmigo celebrando ese despertar, y a la vez mi ego hablaba diciéndome: *‘¡qué bien lo estás haciendo!’*. Escucho ese pensamiento y esa voz solamente para ver qué quiere decir, sin adueñarme del mensaje ni ponerle energía a aquello que sé que no Es.

Desde que practico la meditación diariamente, he podido sentir cómo mis palabras son más calmadas, y mis movimientos corporales más conscientes. La mayoría de las veces, no siento que me falte el tiempo, consigo separarme de lo que ‘quiero que sea’ para conectar con esto que ‘está siendo’, estoy presente en lo que deseo estar presente, y paso tiempo de calidad con quien decido y por supuesto conmigo misma. *‘La meditación, el yoga y la escritura son mis*

*herramientas para estar presente en mente, cuerpo y alma*, me digo. Entrenar la mente de la misma manera que entreno el cuerpo para sentirla ágil y liviana, para que me permita llegar más hondo en la percepción de energías, para conocer qué Soy y qué no. Entrenar el alma para brillar y que así, Sea.

Te agradezco por el aprendizaje que me dejas en cada una de las meditaciones, pues también es una manera de sentirte cerca aun cuando estamos geográficamente separadas.

Esta carta podría ser eterna, si me centrara en describir cada uno de los instantes, pero creo que debemos experimentar cada cual nuestra propia Luz.

Gracias por estar del otro lado, te abrazo mucho y fuerte.

Con Amor,

Lau.