

MI ESPIRITUALIDAD Y YO

Hola, quiero compartirles mi experiencia acerca de lo que es la espiritualidad, tema sobre el que escribimos en el taller para perder el miedo a escribir. Me cuesta entender el concepto porque está muy ligado a cuestiones religiosas y yo no tengo ninguna religión, tal vez por eso no suelo pensar en ello. Antes de intentar definirla, lo que puedo decir es lo que experimento en momentos que podría identificar con la espiritualidad.

El contacto con la naturaleza. Siempre he disfrutado del sentimiento de felicidad y libertad que me brinda estar en un bosque, una montaña, la selva, el mar... Contemplar lo maravillosa que es la naturaleza, la diversidad de formas en que existe, experimentar con todos mis sentidos lo que ella ofrece me embriaga de emociones y me siento muy afortunada de poder vivirlo, porque además de las emociones que me llenan, entro en un estado de absoluta relajación. Cuando estoy así me gusta meditar, pasar tiempo contemplándola y dejar que las sensaciones me invadan, respirar profundamente dejándome que mis ojitos se llenen de todo eso.

Me vienen pensamientos acerca de lo que estoy disfrutando, pero dejo que fluyan sin llevarme a nada en especial.

De todas las experiencias que he disfrutado la que más me gusta es cuando buceo, que para mi es meditación en movimiento. Es cuando estoy ahí, junto a los corales de colores, los peces y otros animales, dejándome llevar por el vaivén de la corriente y escuchando mi respiración, que me siento en un estado de plenitud total. Ahí estoy yo, toda, sintiendo todo mi cuerpo, como el agua me abraza de la cabeza a los pies, como las burbújas juegan con mi cuerpo, es como planear, una sensación de ingravidez en la que las emociones me invaden.

Otro efecto que siempre ocurre cuando buceo es que duermo profundamente y al despertar, después de la dicha de bucear, pienso que todo puede suceder. Incluso que podría morir sintiéndome la más dichosa de las mujeres.

Hablándo de meditación en movimiento, también está el Tai Chi, que practiqué hace años y me hacía concentrarme en mi cuerpo, relajarme y entrar en contacto conmigo misma.

Leer, escuchar música, el cine, amar, caminar, también son formas en que identifico se alimenta mi espíritu, sea lo que eso sea.

Creo que tiene que ver con algo que crece en mi interior conforme realizo lo que me gusta y que disfruto de manera muy personal.

Pero también cuando comparto con mis amigas, familia y pareja momentos entrañables que enriquecen todo mi ser, que de tan gratos y únicos ya son eternos. Así que la espiritualidad podría ser todo lo que me hace sentir plena, que me llena y que disfruto mucho; que me lleva a conocerme más, a crecer, a valorar mi entorno y a mis seres queridos, a alcanzar la paz y la felicidad, a apreciar y disfrutar la vida.