

Siente tu cuerpo y respira

La primera sesión del taller ENCUENTROS EN EL SILENCIO Y LA PALABRA,

Te invita a que, estos días, observes tu cuerpo, tu respiración y, a las dos, equitativa y conjuntamente los acompañes, sin hacer juicios de bueno o malo, adecuado o inadecuado, cuando meditas sentado, quieto y descansas, cuando, mientras caminas, lo haces, cuando hablas, cuándo callas, oyes y escuchas, cuando piensas, cuando tu mente silencias, cuando te alteras, cuando te calmas, cuando miras, cuándo cierras los ojos, cuando abres la boca, cuando la cierras, cuando comes, masticas y tragas, cuando no comes ni salivas, cuando bebes y saboreas, cuando tienes seca la boca, cuando hueles, cuando tu nariz cierras, cuando oyes, cuando tus oídos tapas, cuando tocas, cuando no te acercas. Y, sobre todo, mientras haces cualquier cosa de éstas, estate atento a que estás contigo y que contigo te encuentras, sientes, experimentas, aprendes y vives. Que, al hacerlo te estás cuidando, queriendo, y sanando, porque dejas de cerrar puertas y ventanas de tu ser, te estás abres a ti mismo, a los otros y al mundo y a la vida. Y sientes cómo, cuando te abres a la vida, tu cuerpo se torna más dinámico, tiene menos dolores y se vitaliza, tu mente vuela, imagina y crea, tu corazón se abre, se expande,

sus heridas, sana, se afecta y sufre menos, no se daña a sí mismo ni a nadie y, al no juzgar, comprende, respeta, se compadece, perdona y ama.

Observa que, mientras de esta forma caminas, te serenarás y calmarás, más sensible te tornarás, te tratarás y tratarás a los que te rodean de una forma nueva, más cercana, más atenta, más tierna y cariñosa, como si abrazándote, estuvieras abrazando al mundo.

La alegría vuelve a tu cuerpo, a tu mente, a tu corazón y alma.

La sonrisa brota sola, corres, oyes música, bailas sólo o con alguien, danzas, cantas, vives, te relacionas de otra manera, sientes algo nuevo que, tu peso, suelta y aligera, la paz te inunda, vives con gozo, sientes que todo es regalo, que todo es gracia y lo agradeces.

Cuando termines de leer lo que aquí te digo o cuando puedas, te quedas quieto, cierras los ojos y respiras.

No hagas nada y espera.

Es entonces cuando, alguna de estas propuestas brotará sola y, si no brota, quedas quieto, callas y sientes tu alma que, tomándose su tiempo, despacio, poco a poco, sin prisa, está encontrando las respuestas adecuadas a lo que necesitas, deseas y buscas. Ten paciencia y constancia.

Se fortalecerá tu fe y confianza. Se afirmará tu esperanza.

Aumentará tu amor que, como río, brotará a raudales y regará tus campos y de los que amas.

Siente, siente, siente y verás como el sonido del silencio, sin palabras, te habla.

Victoriano Martí Gil. 23 de febrero de 2026