

Meditar para estar contigo

Hay algo que la práctica asidua de la meditación produce: la necesidad cada vez más intensa y perentoria de estar en conexión contigo mismo y de recuperarla, si en algo o por algo ha menguado o lo has perdido. Es como una especial sensibilidad para notar que, en el vivir diario te has distanciado algo o mucho de ti. No se trata de un gran malestar, de un estado de estrés o de descontrol intenso, sino de la sensación de que tu ser está perdiendo energía, vitalidad, no se está alimentando adecuadamente o está tomando algo inadecuado que le desajusta, desestabiliza y está perdiendo equilibrio, de que algo no está en su sitio, de que en el concierto de tu música o en el canto de tu coro hay sonidos o voces que desentonan del conjunto, que producen ruido y rompen el ritmo, la armonía y sincronía de la vida. O, simplemente, que necesitamos sentir que estamos con nosotros, cerca, atentos y nos cuidamos. Entonces la meditación viene a ser un alimento sabroso y gratificante que nos llena de energía, estabiliza nuestro cerebro, nos lleva a que, de nuevo, nos sintamos cerca y en contacto con nosotros mismos, recarga las pilas de nuestra motivación y ánimo, nos pone en movimiento y ayuda a que nuestra vida fluya y funcione con presencia, con eficacia y soltura, que nos sintamos a gusto y contentos con nosotros mismo, en el lugar que estamos y con quien tenemos cerca. Así, todo resulta más fácil, más agradable y disfrutamos con lo que hacemos. Después de pensar esto, he sentido la necesidad de reencontrarme conmigo por medio de la meditación y he realizado esta práctica que te propongo.

Te sientas en postura cómoda y erguida, manos posadas en los muslos o juntas en el bajo vientre. Cierras los ojos y

centras tu atención en el aire que respiras, que entra y sale de tus pulmones y sigues su recorrido durante una seis veces, cada vez más largas y profundas...

Si piensas o sientes que por alguna razón no te encuentras cómodo, no estás tranquilo o algo te falta, haz lo siguiente durante unos tres minutos en cada paso de los siguientes: En el primero, cada vez que expulsas el aire repites esta frase o parecida, aunque no sepas su contenido *“Me encuentro mal”, “Estoy nervioso o tenso”,* y dejas que ella produzca o no su efecto...

En un segundo, hayas descubierto o no la causa, te repites esto: *“Me siento mal”, “Me siento incómodo...”*, y te centras en lo que sientes...

En un tercero, cada vez que respiras, te repites, *“Deseo estar bien”, “Deseo encontrarme cómodo”* y observas lo que te pasa por dentro

Y en un cuarto, *“Me encuentro y siento mejor”, “Me siento bien”, “Me siento cómodo conmigo mismo”, “Estoy y me siento tranquilo”* Y ahí te quedas...

Mientras termino esta meditación, amanece el día, estoy escribiendo en la terraza de la casa en la que veraneo, frente al mar que veo y oigo.

Apenas lo mueve una pequeña brisa, está tranquilo y sus pequeñas olas producen un sonido suave, como el de una nana, al rozar las arenas de la playa.

Me levanto, me asomo y me quedo unos minutos quieto y contemplándolo en silencio.

Algunas personas se están bañando, otras navegan muy despacio subidas sobre una tabla, las gaviotas vuelan a ras de la su superficie.

Me siento recuperado, me emociono y agradezco haber estado un rato a solas conmigo, haberme cuidado y querido.

El movimiento lento de las aguas del mar, también acarician mi espíritu y lo relajan.

Ha sido el regalo de estar un rato conmigo.

Victoriano Martí Gil. 11 de agosto de 2026