MI MONTAÑA

Cumbres nevadas a uno de abril, la mirada disfruta de la Sierra de Madrid.

Sol radiante, cimas de nieve, primavera renaciente.

¿Dónde están los esquiadores? ¿Dónde los montañeros? ¿y los niños con sus trineos?

Laderas vírgenes, aparcamiento desierto, nadie aturde tu paz ni tu centro.

Cielo azul y limpio sobre tus siete picos, pero sin salir de casa, desde mi jardín, se me torna el día gris.

Todos reflexionamos estos días y nos preguntamos ¿Qué lección tenemos que aprender? ¿Por qué estamos viviendo esta experiencia? ¿Qué mensaje nos quiere transmitir la naturaleza? Porque algún sentido ha de tener esta absurda realidad y lo único que se me ocurre es que la naturaleza cansada de ver como la tratamos busca el equilibrio que no le supimos dar cuando a gritos nos lo pidió, y ahora cuando el planeta respira, a nosotros nos falta el aire, cuando nosotros nos refugiamos en casa, los animales visitan nuestras ciudades, cuando la economía se paraliza, la naturaleza sigue su curso y cuando el estrés se esfuma, los buenos sentimientos fluyen.

El precio que estamos pagando es elevado, pero supongo que lo mismo pensará el planeta de nosotros… quizás la lección que debamos aprender es la de unidad y conexión, ya que el daño que hacemos al planeta nos lo hacemos a nosotros mismos. Todos conectados, todos somos uno, si te cuido y cuido al planeta, me estaré cuidando.

Quizás necesitabas un respiro, quizás necesitabas ser valorado, quizás ya no podías más… Pero la realidad, es que nos has mostrado el camino de forma dolorosa para recordarnos quienes somos ("Lo que no aprendemos por discernimiento, lo aprendemos por sufrimiento". A. Blay Fontcuberta)

Hemos aprendido que debemos emplear nuestra energía en cambiar el rumbo de nuestra vida, porque la única cosa importante es eso mismo, "la vida", la tuya, la mía, la del planeta, la nuestra, porque no valoramos lo que tenemos hasta que desaparece y hoy más que nunca sabemos que las cosas más sencillas son las que nos dan la felicidad, el abrazo de tu madre, el beso de tu hija, un paseo por el campo, la brisa del mar en tu rostro, el sonido incansable del rio, una respiración completa, el olor a hierba mojada, la arena de la playa bajo tus pies… Y cuando esto termine, volveremos con "conciencia plena" a caminar por tus cimas, a respirar tu olor a pino, a escuchar tus ríos y pájaros, a sentir tu quietud, firmeza, ecuanimidad y fuerza interior. Y hasta entonces, yo intentaré ser cada día la montaña, estar arraigada al suelo y permanecer firme a pesar de la tempestad, hasta que por fin un día pueda ir a hacia ti.

Hasta que llegue ese momento, aquí os comparto LA MEDITACIÓN DE LA MONTAÑA, trabaja nuestras emociones actuales y nos recuerda "quienes somos" en estos momentos críticos de nuestra vida, al representar cualidades tales como: estabilidad, firmeza, solidez, atemporalidad… -representados por las tormentas, lluvias, sol, nubes…, cultivando así la fortaleza interior. https://www.youtube.com/watch?v=kel80W_MfpA&feature=youtu.be

Tener su imagen y recordarla a mí me ayuda a establecerme con serenidad y firmeza en el aquí y en el ahora, más allá de la situación que vivimos.

Gracias por vuestro tiempo. Salud y fuerza interior.

Marta Colina Mercado.