

PoeMandala Meditativo

Blanca Elisa Cabral y Alex Solá

Me sosiego y suelto. Y, después de soltar, la victoria es mía. Sonrío. Soy libre.
Thich Nhat Hanh.

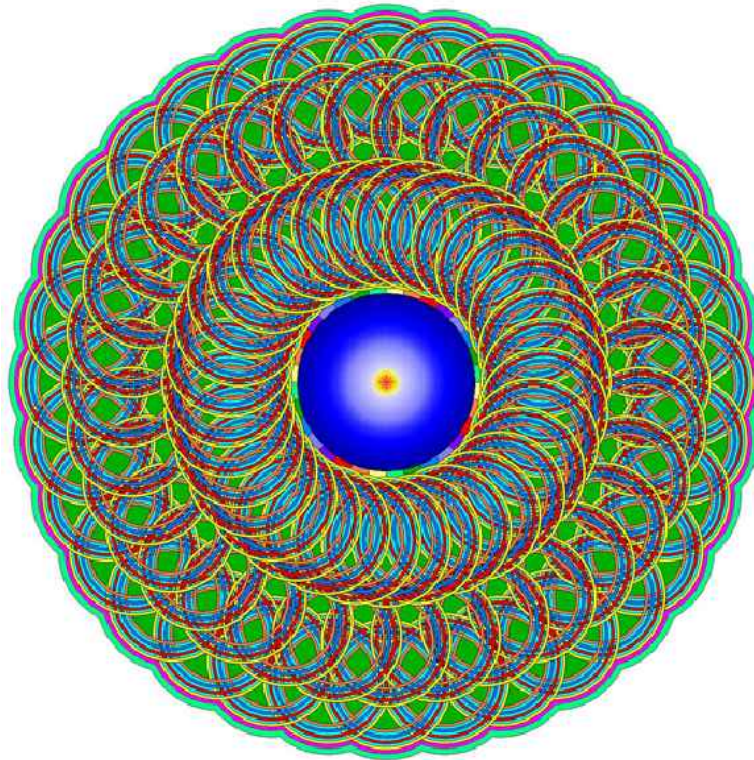
Vacío y Plenitud

Abraza y suelta
la vida que acontece en ti, en mí
y en la unidad de lo viviente.

Abraza y suelta
esa corriente de vida que dejas ir
en un instante de eternidad,
como gotas de luz que reposan en la flor
y van de paso, de regreso al arcoíris.

Llena tu vasija del agua que viene
de la fuente, deja que fluya,
clara y serena.

Bebe, sin que se derrame,
deja que te limpie desde adentro,
hacia afuera, suelta y
deja que se vacíe plenamente.



Hunde tus manos en ese cántaro de
tierra, aire y fuego,
hasta sentir el latido de su centro,
tu centro.

Encarna el barro que se transforma,
hasta que su piel de tierra respire
con tu aliento.

Ten el coraje de romper la vasija
sin lamentar sus quebraduras.
Deja que el oleaje retire sus trozos
y la marea siga su curso, se disuelva en la orilla
suavizando la arena.

Suavizará también el borde de tus heridas,
borrará huellas en tus lágrimas,
llenará tu amanecer de lunas llenas.

Escucha el noble silencio,
esa quietud
desbordada de nada y vacía de todo.

Allí, respiran las raíces de una vela encendida
parpadeando en la oscuridad,
resguardando quien eres.
Allí, estás tú, esperando conocerte.

Momento Presente de Meditación Mindfulness

Inspirado en la práctica de la Atención Plena de
Thich Nhat Hanh.

Te invitamos a compartir esta experiencia meditativa que
conecta el lenguaje de la poesía con el lenguaje sin palabra
del Mandala. Abrazar y soltar. Dejar ir.

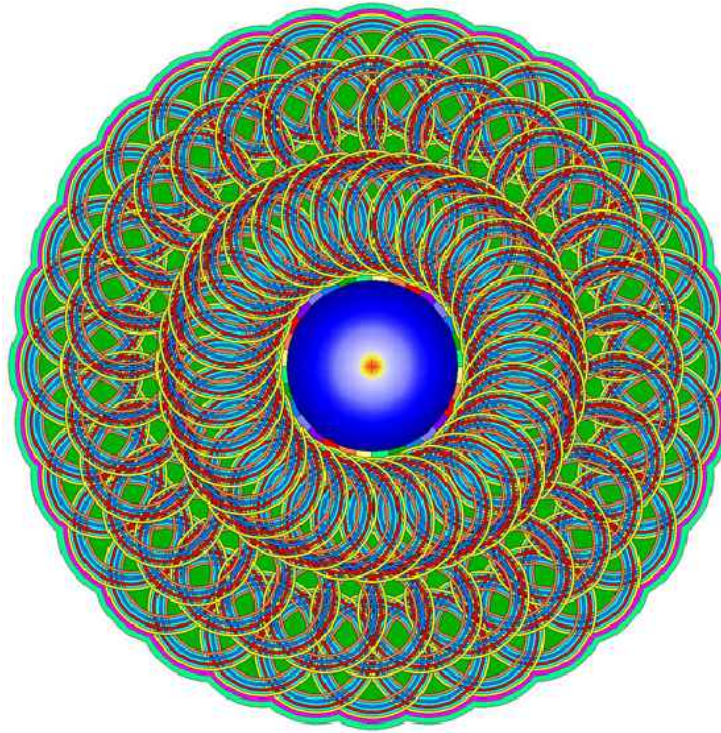
Enfoca tu atención en la respiración: Inhala, exhala.

Al inhalar, sé que estoy inhalando.

Al exhalar, sé que estoy exhalando.

Observa tu respiración, que viene y va. Deja entrar y deja
salir profunda y lentamente el aire que se respira a sí mismo.
Quietud.

Al leer el poema y conectar con su contenido, deja que se
revele su significado más allá de las palabras. Inhala y exhala
serenamente. Siente lo que el poema dice para ti (sin juzgar)
lo que necesitas soltar, y lo que ahora, dejas entrar y dejas ir
con cada respiración. Inhala, exhala. Vuelve al fluir natural
de tu respiración. Calma.



Al mirar el Mandala y conectar con su imagen arquetípica,
más allá de un simple ver, en estado de presencia, deja que
te inspire más allá de sus formas y colores. Inhala su fuerza
circular que te sintoniza con la corriente de energía que va y
viene con cada respiración. Vuelve al fluir natural de tu
respiración. Sonríe.

Inhala y exhala la corriente de unidad que vibra en el
InterSer del Poema, tu estado de Presencia y el Mandala.
Medita. Fluye. Suelta.

En este estado de Atención y BienEstar Consciente, repite
como un mantra el poema del maestro zen Thich Nhat Hanh

Inspira, espira, calma, relaja, sonríe, suelta.

Momento Presente. Momento Maravilloso.