



# InMeditación - Crecer Meditando

## Descubriendo lo auténtico de ti

por Alberto Robles

Estar perdidos en un mar de dudas, confusiones y cruce de caminos, pertenece al juego de nuestra mente, alimentada por las ambiciones e ilusiones que nos ofrece la sociedad y el entorno en donde vivimos. Conseguir lo que otros han conseguido y tener todo aquello que nos proporciona un determinado estatus y comodidad, parece ser la raíz del auténtico estado de felicidad del individuo de la sociedad moderna.

Sin embargo, olvidamos que nada es eterno y que toda materia, concepto o idea, tiene fecha de caducidad, y tarde o temprano en el camino de nuestra vida, volverá a parecer una y otra vez el insondable vacío, la desilusión, ese espacio que lo consume todo menos a sí mismo. La falta de contenido que llene ese espacio interior conduce una y otra vez al desencanto, a la pérdida de ilusión por seguir adelante en el camino, y a veces hasta la pérdida del sentido de nuestra vida, perdiendo el rumbo de nuestro destino.

Es necesario aprender el camino de vuelta a lo auténtico, para dejarnos iluminar por la llama incombustible que habita en nuestro corazón, y que se mantiene viva mientras somos conscientes de su luz, sintiendo el calor, la ternura y la comprensión que esta irradia en nuestro interior. Es necesario comenzar a recorrer el camino de vuelta a casa, no por el sendero de la mente, que confunde y nos desvía de la verdad, sino por el sendero del corazón, que conduce a la calma, a la comprensión y al contacto con tu verdadera identidad.

¿Cómo sabes que has descubierto tu auténtico ser, la verdad sobre ti mismo? ¿Cómo sabes que te conoces verdaderamente? ¿Eres acaso alguna de esas máscaras que llevas durante todo el día, y que vas intercambiando para aparentar aquello que quieres que otros vean en ti? Te levantas y te pones la máscara del amante perfecto con tu pareja, hasta que sales por la puerta de tu casa y te encuentras con el vecino y entonces cambias la máscara a la de persona amable y cordial, y llegas a la oficina o al trabajo y te pones la máscara de servicial y trabajador frente a tu jefe, para terminar en la máquina de café con los compañeros de trabajo o con los amigos en la calle, con la máscara de la crítica, de independiente, simpático y locuaz. Y al final del día, llegas a casa para volver a cambiar de máscara.



¿Te has preguntado en qué momento del día, ya no llevas ninguna de esas máscaras, y dejas de refugiarte detrás de tu propia falsedad?

Tal vez aún no lo sepas, o no hayas descubierto lo sencillo y lo gratificante que resulta volver a tomar contacto con lo auténtico de ti. Un momento de silencio, un instante de calma, cerrar los ojos, sentarte en un lugar tranquilo y relajar tu cuerpo, para buscar ese contacto a través de lo que se conoce como práctica meditativa, en donde tu mente comienza a dejar de tomar el control sobre ti, a dejar de ser la protagonista, y tu corazón dirige a partir de entonces la llamada comedia de tu vida. Sentir tu aliento, las sensaciones de tu cuerpo, la energía fluir por todo tu ser, constituyen el punto de inicio del camino de vuelta a casa, del contacto con tu identidad verdadera, del conocimiento de ti mismo, sin máscaras y sin falsas apariencias, siendo auténtico. Ser lo que eres, y además saberlo a través de las respuestas que el silencio te irá mostrando, te llevará a llenar ese espacio que tantas y tantas personas encuentran vacío y sin fondo en sus vidas.

Es nuestra responsabilidad y no puede ser compartida ni prestada por nadie, como tampoco puede comprarse en ningún lugar, es tu propia experiencia la que te conducirá a reencontrarte con el camino de la verdad de ti mismo, el encuentro con el estado de "Sat-Chit-Anand", el estado de felicidad siendo conscientes de la verdad. No se requiere sacrificio alguno, solo voluntad y verdadero amor y respeto por uno mismo. La práctica te conducirá paso a paso, y la experiencia alcanzada te hará sentir dicha, gozo y plenitud en tu vida, armonía en tus relaciones con los demás, así como comprensión, aceptación y permisividad ante los momentos difíciles y amargos del camino.

*Alberto Robles*

Profesor de Yoga, Meditación y Pensamiento Positivo

[www.inyoga.es](http://www.inyoga.es)