

ABUNDANCIA



1

“La generosidad de amar y aportar nuestra energía a los demás, ayudando o colaborando desinteresadamente en un proyecto para mejorar el mundo, tiene un importante efecto boomerang: la energía desprendida por amor, generosidad o bondad nos es devuelta sobradamente y nos puede llegar de las personas más inesperadas”

Jaume Soler i Lleonart

En el devenir de la vida se suceden momentos buenos y momentos no tan buenos en una cadencia infinita de la que apenas somos conscientes, a no ser que “detengamos” el tiempo, lo aquietemos voluntariamente, a través por ejemplo de la meditación o la reflexión. **Es importante que establezcamos estos “espacios” tendentes a la quietud y a la calma**, porque es la única forma de gustar, de saborear y de nutrirnos de los buenos momentos vividos: los momentos que nos ayudan a **crecer y a comprender la totalidad de nuestra vida**, a vislumbrar hacia dónde nos dirigimos y dejarnos sentir si es “hacia allí” hacia donde realmente queremos ir. Estos momentos nos reconectan con nuestro estado natural que es la abundancia, y permiten que aflore en nosotros el estado de conciencia original: la felicidad y la gratitud.

¿Recuerdas aquello de ver el vaso medio lleno o medio vacío? Pues bien, esas son las dos actitudes interiores fundamentales desde las que habitualmente contemplamos nuestra vida. Adoptamos internamente la mirada del “medio vacío” cuando **nos situamos a observar desde la carencia**, cuando ante lo doloroso o conflictivo no sabemos abrir el foco y contemplar la totalidad de nuestro recorrido vital. Cuando nos dejamos llevar por una mentalidad de carencia nos fijamos obsesivamente en “lo que nos falta”, creyendo que ciertos sucesos dolorosos y crisis por las que transitamos en su día o en el presente, impidieron o impiden que seamos más felices. Entonces nos perdemos la oportunidad de aprender aquello que se nos proponía, y en nuestro corazón poco a poco se instala la amargura, el victimismo y el desamor.

Sin embargo, cuando internamente nos comprometemos con una actitud de abundancia, estamos limpiando nuestras gafas para ver más allá de las crisis, hacemos espacio al dolor como una experiencia más de la vida, pero comprendiendo que el sufrimiento es opcional.

Frecuentemente al evocar cómo ha sido nuestra vida, los momentos difíciles aparecen en primer plano: **se nos da muy bien atascarnos en lo que nos dolió** o en lo que sentimos que no hicimos bien. Estamos programados para vivir desde la carencia, cuando nuestro estado natural es la abundancia ¿no es absurdo?

Empeñarnos en recordar siempre “lo que nos fue mal”, olvidando la cara amable de lo que nos conectó con la felicidad, aunque sea un breve instante, perpetúa este engaño existencial y resta cordura a nuestra vida. **Es importante equilibrar la balanza poniendo la atención en los logros**, en los regalos, en lo alcanzado: tanto nuestros logros personales fruto del esfuerzo como aquellos que llegaron gratuitamente de forma inexplicable y, en ocasiones, inmerecida. Por pequeños que sean, son la oportunidad de liberarnos de la estrecha mirada de la carencia. Al detectar todo lo bueno, lo conseguido, lo agradable, lo que supone un regalo, lo que es producto de la amabilidad de la vida, estamos generando un circuito muy poderoso: el de la gratitud que nos abre la puerta a un nivel de conciencia más elevada. En esta zona de gratitud, del reconocimiento de la abundancia que eres y que se ha manifestado en tu recorrido vital, sientes tu valor como ser humano completo, único y proyectado hacia el futuro.

“Cuando siento el nudo en el estómago me tumbo en el suelo y abro mis cajitas de colores.

Abro la caja roja y dejo que salten al suelo todas las emociones que guardo allí: ira, cólera, irritación, frustración, miedo, impotencia, rabia, asco, vergüenza...

Abro mi caja negra y de ella salen, apagadas, la soledad, la tristeza, la desesperanza, el abandono, la pena, la angustia, la pesadumbre...

Abro mi caja verde y me encuentro, florecientes, la esperanza, la fe, la ilusión, la curiosidad, el consuelo, la confianza, la compasión...

Abro la caja amarilla y de ella salen palabras brillantes como el sol: amistad, amor, ternura, alegría, felicidad...

Abro la caja azul y, sin ruido, se despliegan la humildad, la gratitud, la serenidad, la calma, la paz...

Juego con ellas, dejo que se mezclen, las agrupo, las ordeno, las miro y las remiro. Luego decido con cuáles me quiero quedar.

Hoy he escogido tres palabras: verdeconfianza, amarilloamor y azulcalma.

Las demás las he devuelvo a sus cajitas.

Por cierto... El nudo ya no está.”

Mercé Soler

Identifica los logros y regalos de tu vida, reconócelos en tu pasado: viaja a tu infancia, a tu adolescencia, a tu juventud, a tu madurez... Repasa cada logro, cada regalo que te ha brindado la vida. Si te cuesta reconocerlos, quizá alguien cercano pueda ayudarte a identificarlos. Conéctate con tus dones y capacidades ¿Cuáles son? Cuando reconoces y agradeces las cosas buenas que te caracterizan y te hacen ser una persona única, te llenas de energía para compartirlas y multiplicarlas.

Descubrir el valor de lo que ya eres supone instalarte en la conciencia de Abundancia. Valora cada privilegio material, físico, mental o espiritual que posees y agradece poder disfrutarlo.

Acción consciente

Elabora una lista de la abundancia que hay en ti, ya sean cualidades personales como la paciencia o la constancia, relacionales como la empatía o la capacidad de escucha, intelectuales como la buena memoria o la curiosidad, o físicas como ser ágil o tener salud. Hazla todo lo completa que puedas.

3

Haz otra lista con los regalos que la vida te ha entregado como muestra de su abundancia contigo. Da igual si son grandes o pequeños, lo importante es que tengas conciencia de esos dones, de esos momentos o de esas personas. Igual que antes, reflexiona y apunta todos los que puedas.

Ahora dibuja tu Árbol de la Abundancia: haz un dibujo grande de un árbol con sus raíces, sus ramas y sus frutos de diferentes tamaños. En cada raíz escribe una cualidad que refleje tu abundancia como persona: si consideras que es muy importante y es muy significativa en tu vida, colócala en una raíz gruesa; si por el contrario no lo es, colócala en una de las pequeñas. En los frutos coloca los regalos que la vida te ha dado, poniendo los más importantes en los frutos grandes y los que no lo sean tanto en los pequeños.

Una vez terminado tu dibujo, contéplalo... Es posible que te sorprenda la cantidad de dones que tienes y todas las cosas importantes que te ha concedido la vida. Puedes enseñárselo a alguien de confianza para que te ayude a añadir raíces y frutos de los que tú no seas consciente.

En estos días, **busca una manera especial de “celebrar” tu Árbol de la Abundancia.** Celebra la abundancia de tu vida de alguna forma que para ti sea sugerente, manteniendo viva en tu interior la actitud de gratitud. Toma nota de lo que esta acción consciente te ha sugerido.

