

Caminantes
Patricia May

Volver a mirar y a vivir plenamente hasta los actos más simples, es un camino que nos lleva a revalorar la vida y a conectar con lo sagrado de cada día.

Pensemos en caminar. Posamos los pies sobre la tierra, que es un organismo vivo, pleno de vitalidad y energía. Caminamos sobre la corteza mineral en cuyo centro bulle una gran caldera, el gran fuego alquímico que transmuta los metales, el clima, el movimiento de los continentes, permitiendo así la evolución sobre el planeta. Tal como en el centro de la psiquis humana hay un alma desde la cual emerge el movimiento, desde el centro de la tierra emana un fuego vital, que es el alma del planeta. Este gran centro ígneo constituye una energía potente con la cual nos contactamos a través de la planta de los pies y que, de acuerdo al conocimiento de los pueblos de la tierra, se transmite a todo el cuerpo, dotándolo de vitalidad, fuerza y armonía.

En torno a este fuego están los minerales que se gestaron en millones de años de evolución y que son también, los constituyentes básicos de nuestro cuerpo. De acuerdo a la antigua medicina egipcia y a la de otros pueblos, los metales, por resonancia con las moléculas de nuestro cuerpo, nos ayudan a reestablecer el equilibrio. Esta es la razón por la que los usaban en sus técnicas de sanación. Así también, las piedras fueron utilizadas por la humanidad de otros tiempos para armonizar distintos aspectos y niveles del ser humano. Caminar con el pensamiento puesto en este proceso, dándole la importancia que se merece, nos permitiría prevenir desajustes que después se manifiestan como enfermedades. Los vegetales y sus aromas y colores también fueron considerados elementos importantes. En la actualidad, la gemoterapia, la aromoterapia y las esencias florales están recuperando este

conocimiento. Al hacer un paseo, o al caminar rumbo al trabajo, estamos haciendo contacto con todos estos elementos.

El posar los pies sobre la tierra, el pasto, la arena, se puede transformar en un ritual en la medida en que le prestemos atención e idealmente lo acompañemos de respiraciones profundas. Habitamos un mundo vivo y vibrante.

Recordar lo que pueblos antiguos sabían es volver al camino del respeto y la veneración a todo lo que existe, lo cual implica trabajar la actitud cotidiana de abrirse a sentir la interrelación viva, la conexión y el flujo permanente entre todos los seres.

Integrar este modo de ver es también el modo de valorar y enriquecernos con los tesoros que los pueblos originarios de estas tierras nos legaron como perlas en nuestro camino.

Caminar con otro u otros, avanzando a escala humana. Maravillarnos con los detalles, con las formas y olores. Descubrir mirando a los ojos a aquello con que nos vamos topando, dirigiéndoles un saludo o una sonrisa, constituyen acciones sencillas que nos llevan a recuperar la humanidad perdida en las grandes ciudades.

Lo fundamental es estar en contacto con lo que se está haciendo, dándole lo mejor de nosotros a los pequeños actos, proyectando calidez y atención a los movimientos, a los gestos, atendiendo a la calidad que imprimimos en la vida y no sólo a la cantidad de cosas que hacemos.

Caminemos el verano atendiendo al contacto vital con la tierra. Ayudémonos con actos simples a vivir mejor, a entusiasmarnos con la vida, recuperando la magia a través de cosas que no están ligadas al poder económico y que tienen que ver con los aspectos más básicos de lo que es estar vivo en un todo vital e interrelacionado