

EL DESEO MÁS GRANDE DE MI CORAZÓN: LA PAZ INTERIOR COMO CAMINO DE SANACIÓN

Después de recibir el diagnóstico de sarcoidosis y encontrar una nueva comprensión sobre la relación entre la enfermedad y la salud, me di cuenta de que mi sanación no podía limitarse solo al cuerpo físico. Algo más profundo en mi ser clamaba por una transformación que fuera más allá de lo visible, una conexión espiritual que llevaba años buscando.

Fue en este momento de vulnerabilidad cuando descubrí la Meditación Ascendente, una práctica ancestral que se enfoca en conectar con la presencia divina que mora en ti. A esa presencia se la ha llamado de distintas maneras —Dios, Buda, Alá o Jesús— el principio es siempre el mismo: reconectar con la esencia más pura de nuestro ser. Según cuenta la leyenda, el [maestro Jesús](#), aprendió esta técnica de los monjes en las cuevas escondidas de los Himalayas, lo que le permitió trascender el sufrimiento y vivir en la presencia del Ascendente. Esta práctica, yo la he llamo "meditación sin esfuerzo", debido a que hay personas que piensan que es muy difícil meditar y darse la oportunidad de hacerlo podría transformar sus vidas de manera importante.

Hasta ese momento, había puesto todo mi empeño en sanar mi cuerpo, pero ahora comprendía que mi mente y mi espíritu también necesitaban atención. La meditación apareció como la respuesta que mi alma había estado esperando silenciosamente.

Esta práctica me enseñó a silenciar el incesante ruido mental, a dejar de buscar respuestas en el exterior y a encontrar la calma en el silencio interior. Al principio, fue un proceso de contrastes, entre el silencio y el ruido mental: mi cuerpo estaba lleno de tensiones acumuladas y mi mente daba vueltas, atrapada en una espiral de preocupaciones. Pero, con paciencia y perseverancia, descubrí algo más profundo: una paz interior que me recordó aquellos momentos cuando estaba rezando el padre nuestro y sintiendo una inmensa paz justo antes de ser rescatada de los escombros.

A través de la meditación, comencé a recordar mi verdadera esencia. No soy solo un cuerpo físico ni una mente cargada de pensamientos. Soy energía, soy amor, soy parte de una realidad mucho más vasta y misteriosa. Esta revelación me permitió soltar las cargas que había llevado durante años: el miedo a la pérdida, el temor a la muerte y la constante necesidad de tenerlo todo bajo control. Aprendí que la vida no consiste en prever el futuro, sino en estar plenamente presente en el ahora.

La meditación no solo calmó mi mente, sino que me enseñó a escuchar las señales de mi cuerpo y de mi alma, permitiendo que la energía sanadora fluyera libremente. Me reconecté con lo divino,

no como algo externo, sino como una presencia viva y palpable dentro de mí. Comprendí que la divinidad no reside en imágenes o templos, sino en el corazón de cada uno de nosotros. Esta reconexión me brindó una nueva perspectiva sobre lo que significa vivir en paz y cómo enfrentar la vida, e incluso la muerte, con dignidad y confianza.

Lección

La verdadera sanación va mucho más allá del cuerpo físico; abarca la mente, el alma y el espíritu. La meditación es una herramienta poderosa que nos reconecta con nuestra esencia divina y nos brinda la paz interior que muchas veces buscamos fuera de nosotros. Al practicarla con constancia, aprendemos a calmar la mente, a soltar la necesidad de control y a aceptar que la vida es un flujo constante. Lo importante no es prever el futuro, sino vivir plenamente el presente. Al recordar que somos seres de energía y amor, descubrimos que la divinidad no está fuera de nosotros, sino en el centro de nuestro ser.

Así fue como tome la decisión más importante de mi vida, tomaría dejar mi país, mi casa, mi esposo, mi familia, mis cosas durante 6 meses para tomar un proceso llamado Maestría del Ser en un Centro de Yoga en Canadá. Era tan fuerte el llamado de mi corazón para ir por más paz que decidí emprender el viaje.

Un año después a través de un estudio de rayos x, supe que mi pulmón estaba totalmente normal, las señales de enfermedad habían desaparecido.

Guía Práctica: Introducción a la Meditación y la Conexión Espiritual

Si el ruido mental o el estrés te están alejando de tu bienestar, la meditación es una herramienta accesible que puede guiarte hacia la paz interior y la conexión con lo divino. Aquí te ofrezco algunos pasos sencillos para comenzar:

1. **Encuentra un espacio tranquilo:** Escoge un lugar donde te sientas seguro y libre de interrupciones, ya sea en tu hogar o en la naturaleza. El entorno debe invitar a la calma y al recogimiento.
2. **Siéntate cómodamente:** No es necesario adoptar una postura complicada. Siéntate con la espalda recta y relajada, las manos descansando sobre las rodillas o en el regazo. Cierra los ojos y suelta cualquier tensión que estés acumulando en tu cuerpo.

3. **Enfócate en tu respiración:** Lleva tu atención al flujo de tu respiración, observando cómo el aire entra y sale de tus pulmones. Este simple acto te ayudará a calmar la mente y a entrar en un estado de mayor presencia.
4. **Observa tus pensamientos sin juzgarlos:** Deja que los pensamientos vengan y vayan sin aferrarte a ellos, como si fueran nubes flotando en el cielo. No necesitas controlarlos ni rechazarlos; simplemente obsérvalos con desapego.
5. **Visualiza una luz interior:** Conforme tu mente se aquiete, imagina una luz brillante en el centro de tu pecho. Esta luz representa tu esencia divina. Con cada respiración, siente cómo se expande y llena tu ser con calma y energía sanadora.
6. **Integra la meditación en tu rutina diaria:** No necesitas largas sesiones. Con solo 5 o 10 minutos al día, comenzarás a notar una mayor conexión contigo mismo y una paz interior más profunda.
7. **Da clic al link [Mente Serena](#)**