**LA PROTECTORA DE LA VIDA**

**Aclaración sobre la experiencia a llevarse a cabo**

Esta experiencia pretende una toma de contacto con los problemas del cuerpo. También una afirmación del mismo. Es sabido que una negación de una zona corporal por repudio de la misma, termina "anestesiando", insensibilizando el punto. La consecuencia de ello, es que todo lo referido al tema, termina por ser mentalmente degradado o deformado imaginariamente.

La reconciliación con el propio cuerpo, es una experiencia recomendable para todas las personas. Asumirlo tal cual es, constituye el primer paso de avance en el criterio de realidad.

**Experiencia guiada**

Floto de espaldas en un lago. La temperatura es muy agradable. Sin esfuerzo, puedo mirar a ambos lados de mi cuerpo descubriendo que el agua cristalina me permite ver el fondo.



El cielo es de un azul luminoso. Muy cerca hay una playa de arenas suaves, casi blancas. Es un recodo sin oleaje, al que llegan las aguas del mar.

Siento que mi cuerpo flota blandamente y que se relaja cada vez más, procurándome una extraordinaria sensación de bienestar.

En un momento, decido invertir mi posición y, entonces, comienzo a nadar con mucha armonía hasta que gano la playa y salgo caminando lentamente.

El paisaje es tropical. Veo palmeras y cocoteros, al tiempo que percibo en mi piel el contacto del sol y la brisa.

De pronto, a mi derecha, descubro una gruta. Cerca de ella, serpentea el agua transparente de un arroyo. Me acerco al tiempo que veo, dentro de la gruta, la figura de una mujer. Su cabeza está tocada con una corona de flores. Alcanzo a ver los hermosos ojos, pero no puedo definir su edad. En todo caso, tras ese rostro que irradia amabilidad y comprensión, intuyo una gran sabiduría. Me quedo contemplándola mientras la naturaleza hace silencio.

“Soy la protectora de la vida”, me dice. Le respondo tímidamente que no entiendo bien el significado de la frase. En ese momento, veo un cervatillo que lame su mano. Entonces, me invita a entrar a la gruta, indicándome luego que me siente en la arena frente a una lisa pared de roca. Ahora no puedo verla a ella, pero oigo que me dice: “respira suavemente y dime qué ves”. Comienzo a respirar lenta y profundamente. Al momento, aparece en la roca una clara imagen del mar. Aspiro y las olas llegan a las playas. Espiro y se retiran. Me dice: “Todo en tu cuerpo es ritmo y belleza. Tantas veces has renegado de tu cuerpo, sin comprender al maravilloso instrumento de que dispones para expresarte en el mundo”. En ese momento, aparecen en la roca diversas escenas de mi vida en las que advierto vergüenza, temor y horror por aspectos de mi cuerpo. Las imágenes se suceden. (\*)

Siento incomodidad al comprender que ella está viendo las escenas, pero me tranquilizo de inmediato. Luego agrega: “Aún en la enfermedad y la vejez, el cuerpo será el perro fiel que te acompañe hasta el último momento. No reniegues de él cuando no pueda responder a tu antojo. Mientras tanto, hazlo fuerte y saludable. Cuídalo para que esté a tu servicio y oriéntate solamente por las opiniones de los sabios. Yo que he pasado por todas las épocas, sé bien que la misma idea de belleza cambia. Si no consideras a tu cuerpo como al amigo más próximo, él entristece y enferma. Por tanto, habrás de aceptarlo plenamente. Él es el instrumento de que dispones para expresarte en el mundo... Quiero que veas ahora, qué parte de él es débil y menos saludable”. Al punto, aparece la imagen de esa zona de mi cuerpo. (\*)

Entonces, ella apoya su mano en ese punto y siento un calor vivificante. Registro oleadas de energía que se amplían en el punto y experimento una aceptación muy profunda de mi cuerpo tal cual es. (\*)

“Cuida a tu cuerpo, siguiendo solamente las opiniones de los sabios y no lo mortifiques con malestares que sólo están en tu imaginación. Ahora, vete pleno de vitalidad y en paz”.

Al salir de la gruta reconfortado y saludable, bebo el agua cristalina del arroyo que me vivifica plenamente.

El sol y la brisa besan mi cuerpo. Camino por las arenas blancas hacia el lago y al llegar veo por un instante la silueta de la protectora de la vida que se refleja amablemente en las profundidades.

Voy entrando en las aguas. Mi cuerpo es un remanso sin límite. (\*)

**Recomendación**

Estudiar la coincidencia entre las resistencias de la experiencia y las que se observan en la vida cotidiana. Si en esta experiencia o, al repetirla, se ha producido el vencimiento de resistencias, comprobar su correlato en la vida diaria.