

AL ENCUENTRO DE TU YO INTERIOR

Visualización

Hace 1.500 años Agustín de Hipona decía: *¡Entra dentro de ti!* Y esta recomendación sigue siendo válida hasta nuestros días. Esta meditación quiere ayudarte a entrar dentro de ti.

Para poder hacerlo tienes que tener un espacio y un tiempo donde puedas estar relajado, sin interrupciones. Es aconsejable escuchar una música de relajación y vestir con comodidad. Si ya practicas la meditación sabes de qué hablo.

Lee primero el guión e intenta asimilarlo y retenerlo antes de ponerte a hacerlo. No te preocupes si no te sale tal cual, pero intenta retener el recorrido del mismo. También se puede hacer en grupo y uno de vosotros va pautando el ejercicio...



Guión

- ✚ Haz lentamente el asentamiento... Siéntate adecuadamente, con los pies en el suelo y la espalda recta...
- ✚ Respira pausadamente y conecta con cada una de las partes de tu cuerpo... Desde los pies a la cabeza... Una a una y sin prisas... Comprueba que tu respiración es pausada y profunda...
- ✚ Imagina que una luz dorada se sitúa sobre tu cabeza... Deja que vaya descendiendo por todo tu cuerpo como si fuera un baño de luz...
- ✚ Siente el bienestar, el confort, la seguridad... Sin decir nada tú sabes qué o quién es esa luz...
- ✚ Así, iluminado, te encuentras a la entrada de una gruta: ante ti tienes una escalera...
- ✚ Vas a descender por ella según te vaya indicando... Es una escalera que llega hasta tu espacio más sagrado e íntimo... De

lo superficial a lo profundo... Iré contando y descienes uno a uno los peldaños...

- 1... Deja a un lado todo lo de fuera, entra decidido dentro de ti...
- 2... Toma conciencia de cómo te sientas al caminar lentamente dentro de ti...
- 3... Ve dejando tus discursos fuera... Lo que te dices, tus juicios...
- 4... Nota cómo las cosas se van ralentizando y se hace silencio en tu mente...
- 5... La luz te acompaña y el siguiente peldaño se va iluminando cuando vas descendiendo...
- 6... Atraviesa tus sentimientos, esos más habituales, esos que te atan con más fuerza...
- 7... Siente cómo, debajo de lo que sientes, hay sentimientos nuevos, más serenos, que surgen de ti... que no dependen de fuera...
- 8... Deja a un lado lo que piensas de ti, tus creencias sobre la vida social... sobre la vida y la muerte... sobre Dios...
- 9... Toma conciencia de lo que te pasa por dentro... y CONFÍA...
- 10... Entra desnudo en tu tabernáculo, en tu templo sagrado, en tu morada más profunda... Entras desnudo, sin ideas, sin pasiones... Lo único que sabes de ti es... que ERES...

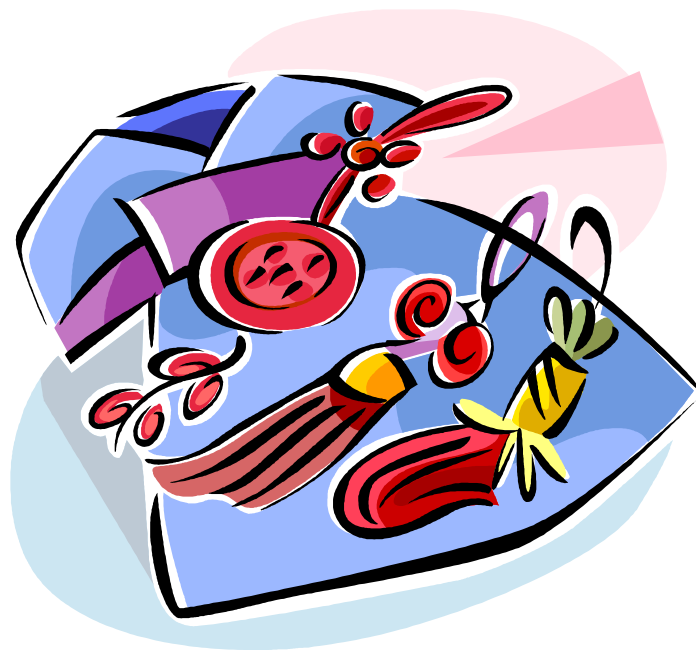
✚ Estas en un espacio íntimo... Una luz ilumina una especie de altar que hay en el centro de la sala... Te acercas y lo recorres con la mirada, con las manos...

✚ La parte superior de la piedra está llena de luz... Sientes que todo ese espacio y lo que contiene tiene mucho que ver contigo... Es tu Misterio, tu secreto escondido...

✚ Entonces le preguntas al altar: ¿QUIÉN ERES?



- ✚ Y la piedra responde generando un objeto, una imagen de algo... La observo para darme cuenta de lo que es... La reconozco...
- ✚ Entonces, el altar me dice: ¡ERES TÚ! ¡ES TU YO, TU SER MÁS PROFUNDO, TU ESENCIA MÁS AUTÉNTICA!
- ✚ Permanezco en el descubrimiento... ¿Qué hago con el objeto? ¿Cómo me siento?
- ✚ Lo integro en mí; lo inspiro y lo alojo en algún lugar de mi espacio interior... Lo llevo conmigo...
- ✚ Cuento 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1... Y salgo de la visualización...
- ✚ Lentamente y en silencio, busco mi cuaderno y escribo:
 - ¿Cómo me ha ido?
 - ¿Qué momentos quiero señalar?
 - ¿Cuál es el símbolo que ha aparecido?
 - ¿Qué tiene que ver conmigo? ¿Me reconozco en él?
 - ¿Cómo me siento?



Para profundizar

Es interesante que tengas tu símbolo a mano. Lo mejor es encontrar un objeto parecido que lo represente. Puedes también hacer una figurilla de barro o plastilina... Llévalo contigo y tócalo cuando lo necesites. Te recordará que tienes luz dentro de ti y que puedes hallar paz en medio de los conflictos y problemas, a través de las crisis y de los cambios de etapas...