

DE VUELTA AL PARAÍSO (Meditación)

Todos conservamos en nuestra memoria o deseamos en nuestro corazón un lugar donde todo vaya bien, donde no sienta amenaza alguna: un espacio de SEGURIDAD. Es nuestro paraíso.

Cuando me siento agobiado, amenazado o en peligro, necesito volver a él. Cuando me siento débil, solo o incapaz, puedo encontrar fuerzas refugiándome en el paraíso. Puedes hacer así:

- ✚ Asíéntate... Toma contacto con el suelo, con las plantas de los pies bien abiertas, la espalda recta y la cabeza erguida, pero sin tensión (imagina que un hilo invisible te tira de la coronilla hacia arriba)...
- ✚ Respira, conscientemente, con el abdomen... Nota cómo tu barriga sube y baja con cada respiración... Acompaña el recorrido del aire... Ve reposando el ritmo, dándote cuenta de que hay un espacio entre respiro y respiro...
- ✚ Sueltas tensiones corporales al expulsar el aire... Comenzando por los pies, ascendiendo por tu cuerpo... Liberando de tensiones cada una de las partes que recorres... Nota el bienestar en tu cuerpo... Deja que la serenidad y la paz vayan tomando espacio en él...
- ✚ Imagina que estás en un lugar donde te encuentras realmente a gusto... Puede ser un sitio que recuerdes... O uno imaginario, no importa... Ábrete a él desde todos los sentidos...



- Mira el espacio, la luz y el color...
- Descubre los sonidos que lo llenan... el aire... los pájaros...
- Siente el roce del sol y del viento en tu piel, en tu cara...
descubre el frío o el calor...
- Ábrete a los aromas y sabores...
- ✚ Reúne todas las sensaciones del lugar y conecta con la confianza de estar en un sitio seguro: nada malo te puede pasar aquí... Descubre el placer de estar en un sitio rodeado de belleza y armonía...
- ✚ Imagina ahora que estás acompañado de las personas que te apoyan, que te ayudan, que te quieren... No dejes que entren aquellas personas que te han hecho o quieren hacerte daño... Es tu espacio de seguridad y no tienen sitio... Sólo con aquellas personas que te quieren... incondicionalmente...
- ✚ Descubre quiénes son...
- ✚ Habla con ellos... Nota qué quieren decirte de bueno... Siente su cariño...
- ✚ Despídelos y vuelve a la soledad... alimentado por el amor de los que te han acompañado... Y obsérvate a ti mismo tomando distancia...
- ✚ Conecta con tu fuerza, con la fuerza que hay en ti... La que has recibido de la vida y tú solo posees... La fuerza de tu paraíso y tu gente... Vuelve a la vida...
- ✚ Respira fuerte, muévete lentamente, primero las manos, el cuello... Abre los ojos y sal de la meditación... Con tu paraíso dentro...