



LA ILUMINACIÓN

Este sencillo ejercicio de visualización, repetido con cierta frecuencia, puede ser muy importante para transformar tu autoimagen y la confianza en tus fuerzas. Te ayuda a emprender cambios en tu vida y te abre a la dimensión espiritual inherente a todo ser humano. Cada uno podrá libremente identificar la naturaleza o la fuente de la luz según sus creencias.

Búscate un lugar tranquilo y relajado. Si es tu casa, cuida que no haya desorden exterior. Si es en un lugar público, que no te molesten demasiado. Si lo haces en privado, vístete con ropa cómoda y luminosa. Prepara el espacio donde lo vas a hacer: búscate una música relajada y relajante, enciende alguna vela y un poco de incienso.

Para hacer la relajación es conveniente hacer el ejercicio tumbado, con los brazos a lo largo del cuerpo y las piernas un poco separadas, o sentado, atento a tener la espalda bien recta, y la cabeza erguida. Cuida la conexión con la tierra.

Comenzamos:

- ✚ Dirijo mi atención hacia la respiración; es la puerta para la relajación... Es una respiración serena, y con el vientre... Recorro el camino del aire cuando entra, desde la nariz hasta el ensanche de los pulmones... Lo acompaño en el camino de retorno, hasta que sale por la nariz...
- ✚ Poco a poco voy dirigiendo mis sentidos hacia el cuerpo y le pregunto cómo estoy... Espero la respuesta: noto si hay tensiones y en qué parte, si siento frío o calor...
- ✚ Si me distraigo con la mente, dejo pasar los pensamientos como en una nube y vuelvo sin esfuerzo a la tarea...

- ✚ Imagino que aparece una bola luminosa, como de fuego sobre mi cabeza... La contemplo, maravillado; como si fuera de otra naturaleza...
- ✚ Visualizo cómo desciende hasta tocar la cabeza por su punto más elevado... va pasando por toda ella: la frente y el cerebro, los ojos, el oído, la boca y la lengua, la garganta... Al tocarme, me siento inundado de su luz... ¿Qué noto? ¿Cómo es la sensación? ¿Cómo me siento?
- ✚ Pienso que, al empaparme con la luz, me voy transformando: mi mente es luminosa, mi mirada luminosa, mi respiración, mi boca... ¿Qué cambia?
- ✚ Prosigo con la luz hacia los hombros y el pecho... Miro cómo estoy ahora, revestido de luz hasta el pecho... Me detengo en la conciencia de la respiración y del latido del corazón... Los siento desde la luz, de una manera pura como el fuego...
- ✚ Hago que la bola continúe descendiendo hasta mi vientre y, por fuera, hasta las manos... Mira mis manos luminosas... ¿Qué quieren hacer? ¿Cómo tocan, acarician, agarran, trabajan...? ¿Desde la luz?
- ✚ Siento que la fuente de la vida se inunda de luz... Imagino que mis genitales también se transforman... ¿Cómo me siento?
- ✚ La luz prosigue por las piernas hasta los pies... Tomo conciencia de poder caminar de manera distinta, hacia donde la luz me empuja... ¿Hacia dónde camino? Siento la fuerza que la luz me da para recorrer el camino...
- ✚ Y la luz desciende hasta las plantas de los pies y se va hacia la tierra... Me quedo con el recuerdo y la sensación de haber sido penetrado por el fuego y la luz... Agradezco lo que he vivido... ¿Cómo me siento?
- ✚ Respiro con fuerza, me muevo lentamente y despierto a la vida... Sin prisas, describo en mi cuaderno la experiencia.

