

MEDITACIÓN GUIADA · REGALO

Conectar con tu Ser

Una práctica suave para volver a casa, al centro de tu pecho, donde todo está bien.

Antes de comenzar

Buscá un lugar tranquilo donde nadie te interrumpa por los próximos 15 minutos. Apagá las notificaciones del teléfono y, si querés, encendé una vela o un sahumero.

Podés sentarte en una silla con la espalda apoyada o acostarte boca arriba. Lo importante es que tu cuerpo esté cómodo y tu columna larga.

Esta meditación se lee despacio, en voz baja, haciendo pausas largas entre cada párrafo. Podés grabarte leyéndola o pedirle a alguien de confianza que te la lea.

La práctica

Cerrá los ojos. Llevá una mano al pecho y otra al vientre. Sentí cómo el aire entra por la nariz, baja al pecho, llena el vientre... y vuelve a salir, lento, sin apuro. (pausa)

Con cada exhalación, soltá el peso del día. Soltá las listas pendientes, las conversaciones, los mandatos. Por unos minutos, no hay nada que hacer ni nadie que ser. (pausa larga)

Llevá tu atención al centro de tu pecho. Imaginá ahí una pequeña luz cálida, del color que aparezca. Esa luz sos vos antes de todas las historias. Es tu esencia. (pausa)

Respirá hacia esa luz. Con cada inhalación, la luz se vuelve un poco más grande, más cálida, más brillante. Sentí cómo se expande hacia tus hombros, tus brazos, tu vientre, tus piernas. (pausa larga)

Desde ese lugar, repetí en silencio: *Estoy acá. Soy yo. Soy suficiente.* Repetilo tres veces, sintiendo cada palabra como una caricia. (pausa)

Quedate unos minutos en silencio, simplemente respirando con tu esencia. Si aparecen pensamientos, dejalos pasar como nubes en el cielo. (pausa larga)

Para cerrar

Movimientos suaves: mové los dedos de las manos y de los pies, estirá los brazos, girá la cabeza con cuidado. Abrió los ojos despacio, llevándote esa luz a tu día.

Te invito a anotar en un cuaderno una palabra o imagen que haya aparecido. Es un mensaje de tu Ser para vos.

Si esta práctica te movió algo y querés ir más profundo, escribime por WhatsApp. Con amor, Lorena.