



MEDITACIÓN GUIADA **“Espejos”**

By Regina Ferrari

Antes de empezar te voy a invitar a que te ubiques sentado/sentada o acostado/acostada en un lugar cómodo, que relajes tus hombros, y cierres los ojos. Una vez en posición y cuando estés listo/lista te invito a que comiences a respirar inhalando y exhalando lentamente por la nariz.

Ahora imagina que estás en un cuarto blanco. El piso, sus paredes, el techo. Todo es blanco. Y crea una sensación de infinitud. No hay límites. Quédate ahí, observando y experimentando ese espacio. Siéntelo a través de respiraciones profundas. Inhala y exhala lentamente por la nariz. Y mientras respiras observa como responde tu cuerpo a ese entorno. ¿Está quieto? ¿Se mueve? Está relajado, está tenso? Inhala y exhala lentamente por la nariz. Y observa cómo se relaciona tu cuerpo con el espacio blanco e infinito.

Ahora imagina que cierras los ojos. Y ya no ves blanco. Sino negro. Con solo cerrar los ojos experimentas el contraste. Lo dual. Con un simple gesto de tu cuerpo te trasladas a un espacio que en apariencia se ve distinto. Y en profundidad es muy parecido al anterior. Infinito, basto, sin límites. Siéntelo a través de respiraciones profundas. Inhala y exhala lentamente por la nariz. Y mientras respiras observa como responde tu cuerpo a ese entorno. ¿Cuáles son sus impulsos? ¿Qué le indica la mente sobre este nuevo lugar? ¿Se siente cómodo ahí o necesitas volver al blanco? Inhala y exhala lentamente por la nariz. Y observa cómo se relaciona tu cuerpo con el espacio negro e infinito.

Y al volver a abrir los ojos ves frente a ti un espejo. Y en el espejo ves el reflejo de una persona que es parte de tu vida. Esa persona o un aspecto del vínculo con ella hace que se dispare en ti ira, frustración, incomodidad. ¿Quién es? ¿Por qué es tan importante para ti? ¿Qué simboliza para ti? ¿Cómo te mira? ¿Qué te dice su mirada? Inhala y exhala profundamente observando y experimentando ese encuentro.

Imagina que esa persona es una proyección de una parte tuya que necesitas aceptar, que necesitas integrar. Imagina que te pide que la veas. Que la escuches. ¿Puedes ver más allá del relato que te cuenta tu mente? ¿Puedes soltar la historia que repite tu ego sobre lo diferente que es esa persona de ti? ¿Qué mensaje, qué aprendizaje te regala el contacto con esta persona? Inhala y exhala profundamente observando y experimentando esa proyección.

Ahora vuelve a cerrar los ojos. Regresa al espacio oscuro que ya no es desconocido para ti. Que pausa la emoción. Que te permite permanecer en un lugar neutral. Que resetea tu mente y la limpia para volver a empezar. Ahora vuelves a abrir los ojos y otra vez ves frente a ti el espejo. Esta vez reflejando una persona o un aspecto del vínculo con ella que dispara en ti confianza, seguridad, tranquilidad. ¿Quién es? ¿Por qué es tan importante para ti? ¿Qué simboliza para ti? ¿Cómo te mira? ¿Qué te dice su mirada? Inhala y exhala profundamente observando y experimentando ese encuentro.

Imagina que esa persona es una proyección de una parte tuya que necesitas recordar, que la que necesitas volver cuando te sientes perdido, perdida. Imagina que te pide que la veas. Que la escuches. ¿Puedes ver más allá de los obstáculos que muchas veces te separan de ella? ¿Puedes soltar la historia que repite tu ego sobre lo riesgoso que es relacionarte con ella? ¿Qué mensaje, qué aprendizaje te regala el contacto con esta persona? Inhala y exhala profundamente observando y experimentando esa proyección.

El espejo y su reflejo es un recurso al que siempre podemos regresar para mirar a los ojos a esas personas, esos vínculos, esas situaciones que son especiales por aquello que nos hacen sentir. El espejo y su reflejo nos recuerda que los vínculos son grandes maestros, una oportunidad para recordarnos, y aceptarnos con todos nuestros matices.

Cuando estés listo o lista te invito a que abras los ojos, te estires, exhales con ganas, sonrías y te agradezcas por regalarte este espacio.

Contacto

jardintornasolado.com

Instagram [@jardintornasolado](https://www.instagram.com/jardintornasolado)

jardintornasolado@gmail.com