



MEDITACIÓN GUIADA

“Playa”

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.

Hoy te propongo que salgamos a caminar por la playa. Es temprano por la mañana, no hace mucho frío ni mucho calor. Vas descalzo, descalza. Y sientes como los rayos del sol y una brisa suave acarician tu rostro. Comienzas a caminar despacio por la orilla, observando el mar. Inhala y exhala suavemente por la nariz mientras imaginas y sientes el espacio.

Mientras caminas, escuchas el movimiento de las olas que se alzan grandes y rompen en la orilla. De a ratos observas tus pies, y sientes como el agua los toca y refresca. La arena se va marcando con cada uno de tus pasos. Estas solo, sola. Y sientes la libertad que te regala ese momento contigo. Inhala y exhala suavemente por la nariz mientras conectas con la playa y tus sensaciones.

La orilla va guiando tu recorrido. Y solo sientes el anhelo de continuar caminando. El paisaje se roba toda tu atención. Gaviotas. Algas de distintos colores y tamaños. Caracoles. Cada vez que lo sientes, te detienes a observar con más detalle cada uno de estos tesoros. Por tu cabeza desfilan personas, metáforas, sueños. Comienza un juego entre los estímulos presentes y tus recuerdos. Inhala y exhala suavemente por la nariz mientras permites que tu mente vuele por un rato.

Y de repente, comienzas a escuchar pasos a distancia. El crujido de nuevos pies golpeando la arena a gran velocidad detrás de ti. Tu estado de ensueño se quiebra. Y tu molestia y decepción es tan grande que decides no voltear a ver quién es. Sino acelerar tu paso. Comienzas a caminar rápido, y luego a correr. El ritmo de tu corazón se acelera mientras que el paisaje va perdiendo nitidez e

importancia. Inhala y exhala suavemente por la nariz mientras experimentas el cambio repentino en tu recorrido.

Algo extraño sucede. Porque a pesar de acelerar tu ritmo, los pasos detrás de ti en lugar de alejarse, se sienten cada vez más cerca. Y esa sensación de valentía y triunfo que sentiste cuando comenzaste a alejarte, se transforman en miedo, desprotección. Y escuchas una voz que dice "ahora no puedo parar, parar es perder mi libertad". Y sigues corriendo y escuchando los pasos detrás. Inhala y exhala suavemente por la nariz mientras sientes la resignación y la resistencia a detenerte.

Y cuando crees que tu cuerpo se acostumbró al ritmo acelerado y a vivir con un extraño persiguiéndolo, comienzas a sentir cansancio. El estrés se transformó en molestia y dolor en tus pies, tus articulaciones, tu cuello, tu cintura. Estás agitado, agitada. Y sientes sed, y hambre. Y vuelves a escuchar una voz que repite "parar es perder mi libertad". Pero esta vez esa voz te resulta absurda, porque ahora te ves esclavo, esclava de una persecución sin fin. Entonces, decides silenciar la voz y te detienes. Y como si parar no fuese suficiente, gritas. BASTA. Con los ojos cerrados y con tu rostro apuntando hacia el cielo. Gritas, BASTA. Inhala y exhala suavemente por la nariz mientras sientes ese momento de pausa y liberación.

La persona detrás de ti también se detiene. Se acerca, toca tu hombro, quiere ayudarte. Sin entender nada, la miras, la reconoces. Y sin saber qué decir, la abrazas. Y te permite quebrar y llorar en sus brazos. Él también llora. Ella también llora. Esa persona eres tú.

Superioridad, miedo, rechazo son algunas de las sensaciones que pueden aparecer cada vez que interactuamos con lo desconocido. Siempre tenemos la oportunidad de integrar lo que en superficie se ve como fragmentado, de encontrar en la incomodidad, el caos y el quiebre la parte nuestra que pide ser vista y reconocida.

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