



## **MEDITACIÓN GUIADA**

### **“Diamantes”**

By Regina Ferrari

Antes de empezar te voy a invitar a que te acuestes en un lugar cómodo, idealmente a oscuras, y que si sientes frío te cubras con una manta. Luego puedes estirarte un poco, relajar tus hombros, y cerrar los ojos. Una vez en posición y cuando estés listo o lista te invito a que comiences a respirar inhalando y exhalando lentamente por la nariz.

Es una noche de verano, corre una briza fresca y sales a mirar las estrellas. Estás en el patio de tu casa, en una plaza o un parque. Te sientas o te acuestas en una lona que está sobre el pasto. Y al hacerlo sientes su olor. Olor a tierra. Hay algunas farolas encendidas que emanan una luz amarilla y cálida. Y oyes algunos sonidos. Grillos. Y hojas y ramas acariciándose entre sí, acompañando el movimiento de un viento que sopla suave. Inhala y exhala suavemente por la nariz mientras te trasladas y mimetizas con el espacio.

Al acostarte sobre la lona sientes con tus manos su textura. Es una tela gruesa y agradable al tacto. La lona es amplia y lo suficientemente grande para que te muevas en ella sin salirte de sus límites. Imagina por un momento que puedes observarte desde arriba mientras encuentras una posición cómoda en la lona. “Qué ridículo...” te dices a ti mismo, a ti misma. “¿Alguien más pensará que salir a mirar las estrellas es un gran plan?”. “Qué importa”, te respondes. Ahora sonríes y desvías la mirada hacia el cielo. Inhala y exhala suavemente por la nariz mientras sientes tu cuerpo sobre la tierra y comienzas a observar las estrellas.

Tu atención está puesta totalmente en los puntitos blancos y brillantes que se despliegan por el azul oscuro, casi negro, del cielo. No hay ni una sola nube. Y empiezas a jugar. Buscas constelaciones que conoces. Como la cruz del sur. Y creas otras nuevas que nacen de tu imaginación. Dibujas líneas uniendo los puntos formando flores, animales, números y letras. Y a medida que tu foco se agudiza, sientes como todo alrededor se vuelve más y más oscuro. Y las estrellas

más y más brillantes. Inhala y exhala suavemente por la nariz mientras te sumerges en ese paisaje en donde las estrellas se vuelven un lugar accesible y cercano.

Ves estrellas más grandes y otras más pequeñas. Algunas más distantes entre sí que otras. Algunas más, otras menos intensas que otras. Algunas blancas, otras amarillas, algunas plateadas. Ahora eliges una que llama más tu atención. Y luego de mirarla por un rato largo, imaginas que comienza a descender lentamente hacia ti. Va despacito y al mismo tiempo direccionada y determinada a llegar hasta ti. No se desvía, ni duda, sabe a donde va, como si te hubiese sentido. Inhala y exhala suavemente por la nariz mientras sientes el entusiasmo y el miedo que te genera la idea de encontrarte con una estrella.

La lucecita baja, ya está frente a ti. Es un diamante azul que ahora flota frente a tus ojos. Observas con admiración su forma, su color, su movimiento, su brillo. Permaneces quieto, quieta, e instintivamente llevas una de tus manos a tu corazón. Como si eso te permitiese saber con mayor precisión qué está pasando adentro tuyo. Sin buscar describir lo que sientes, sigues observando el diamante. Ahora ves a su alrededor un aura turquesa y púrpura que se expande y se contrae, igual que tu corazón latiendo. Inhala y exhala suavemente por la nariz mientras observas de ese diamante azul que ahora se suspende ante ti.

Mirar las estrellas es una invitación a conectar con todo aquello que brilla y tiene valor en tu vida. Imaginarlas en diamantes que flotan en la tierra es una invitación a identificar esos diamantes en todas las personas que nos contagian su brillo y celebran el nuestro. Mirar al cielo para recordarlas, reconocer su valor en la tierra para honrarlas.

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 y momento contigo.

## **Contacto**

[jardintornasolado.com](http://jardintornasolado.com)

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

[jardintornasolado@gmail.com](mailto:jardintornasolado@gmail.com)