



## **MEDITACIÓN GUIADA**

### **“Pinta”**

By Regina Ferrari

Antes de empezar, te voy a pedir que busques un papel o un cuaderno y un lápiz o lapicera. En la meditación de hoy vamos a trabajar con preguntas y mi intención es que luego de la meditación anotes pensamientos, emociones y reflexiones que vayan apareciendo en el transcurso de los próximos minutos.

Como siempre, te invito a estirarte y dejar que tu cuerpo te guíe en los movimientos que desee hacer antes de entrar en una posición de quietud. Puedes acompañarlo con inhalaciones profundas y exhalaciones pronunciadas. Una vez listo/a puedes ubicarte en una posición cómoda, sentado/sentada. Acostado/acostada, cerrar tus ojos, y comenzar a inhalar y exhalar lentamente por la nariz.

Imagina que estás dentro de una habitación blanca que representa tu mente. Hacia cada lugar a donde miras hay un blanco infinito. Y en él: infinitas posibilidades. Escucha el silencio dentro de esa habitación. ¿Cómo te sientes en ese espacio blanco y silencioso? Ahora cambia la perspectiva. Imagina que puedes observarte desde arriba. Alejate de tu cuerpo y observate pequeño/pequeña y distante desde algún punto lejano a ti. ¿Qué sientes al observarte desde ahí? Inhala y exhala suavemente por la nariz mientras habitas el espacio.

Imagina que en esa habitación mental, esa hoja en blanco, puedes proyectar tus pensamientos. Imagina que cuentas con una paleta de colores amplia y que cada color se abre en un abanico de matices. Imagina que tienes en tu mano un pincel. Y al observarlo, tomas conciencia de que eres capaz de materializar cada uno de tus pensamientos en una pincelada, en un color, en una forma, en una textura. Inhala y exhala suavemente por la nariz mientras te preparas para empezar.

Ahora pregúntate: ¿Qué deseo? ¿Cuál es mi deseo más profundo hoy? ¿Cómo me siento cuando deseo? ¿Qué emociones acompañan mi deseo? ¿Qué personas aparecen cuando pienso en mi deseo? ¿Qué lugares aparecen? ¿Qué actividades están conectadas con mi deseo? Y repite para ti, todas estas preguntas una vez más. Y cuando estés listo-lista, toma el pincel y vuelca las respuestas en las paredes blancas de la habitación. Pinta como si nadie te estuviese observando, tu eres tu único espectador, tu única espectadora. Inhala y exhala lentamente por la nariz mientras vas coloreando el espacio.

Ahora pregúntate: ¿Qué necesito? ¿Qué me pide mi cuerpo? ¿Qué me da seguridad? ¿Quiénes me dan seguridad? ¿En qué espacios me siento tranquila, sostenida, contenida? ¿Que me ayuda a aliviar mis momentos de estrés? ¿Que suaviza mi corazón en momentos difíciles? ¿Quién me ve? ¿Quiénes me respetan? ¿Quiénes me acompañan cuando siento dolor? Y repite para ti, todas estas preguntas una vez más. Y cuando estés listo-lista, toma el pincel y pinta las respuestas en otra área blanca de la habitación. Inhala y exhala lentamente por la nariz mientras vas observando como la habitación se vuelve un espejo de tus pensamientos.

Ahora pregúntate: ¿Qué valoro? ¿Qué es importante para mí? ¿Cuáles son mis prioridades? ¿Cuáles son las bases que sostienen mis deseos y necesidades? ¿Cómo expreso mi deseo? ¿Cómo comunico mi necesidad? ¿Con qué actitud me encamino hacia lo que deseo y lo que necesito? ¿Con qué tono se expresa mi voz al comunicarlos? Y repite para ti, todas estas preguntas una vez más. Y cuando estés listo-lista, vuelve a pintar. Elige colores y formas para tus valores. Ahora, inhala y exhala lentamente por la nariz mientras vas observando como los colores se expanden a tu alrededor.

Y antes de terminar, te invito a que observes detenidamente esa obra. El resultado de tus preguntas. Observa cuales son tus deseos. Observa que necesitas priorizar en tu vida hoy para asegurar a tu deseo una base segura a donde ser, manifestarse y expandirse. Observa cuales son los valores que van a acompañarte y dar forma al lugar desde el cual materializar tus deseos y necesidades. Observa cómo cada uno de estos aspectos se relacionan, se conectan y se funden. Permanece con esta imagen en tu mente y al finalizar recuerda que puedes escribir en la hoja o cuaderno que tienes al lado revelaciones, pensamientos, sentires que hayan aparecido durante la meditación.

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)