



## **MEDITACIÓN GUIADA**

### **“Semillas”**

By Regina Ferrari

Antes de empezar te voy a invitar a que te quedes parado/parada y estires tus brazos y piernas, te quedes por unos segundos en puntas de pies con los brazos estirados hacia arriba como si quisieras tocar algo que está por encima tuyo. Luego puedes sacudirte un poco e inhalar profundo para luego hacer una exhalación pronunciada por la boca.

Déjate llevar por tu cuerpo y observa si necesita hacer algún movimiento más antes de entrar en una posición de quietud. Y una vez listo/lista puedes ubicarte en una posición cómoda, sentado/sentada o acostado/acostada, relajar tus hombros, y cerrar los ojos. Para la meditación de hoy te invito a ubicar tu mano derecha sobre tu pecho, en la zona del corazón y tu mano izquierda sobre tu vientre. Ahora te invito a que comiences a respirar inhalando y exhalando lentamente por la nariz.

Hoy vamos a adentrarnos en nuestra propia naturaleza y nuestro propio ritmo. Hoy vamos a visualizar el crecimiento de una semilla en nuestro interior. Para empezar, inhala y exhala lentamente por nariz llevando toda tu atención a tu vientre, a donde tienes apoyada tu mano izquierda. Ahora imagina que en ese lugar empieza a aparecer un pequeño punto de luz que alimentas a través de tu respiración. Observa cómo con cada respiración ese puntito se va haciendo cada vez más grande.

Ahora imagina que de a poco esa luz se transforma en materia. Imagina que la luz se convirtió en semilla. Elige para ella una forma, un color, una textura. Obsérvala, es nueva, es pequeña. Y tu eres la tierra a donde va a crecer. Es una parte de ti que está asomando. Obsérvala con la curiosidad de un niño/una niña. Pregúntate: ¿Qué parte de mi está asomando? ¿Cómo será? ¿Qué me dirá? Inhalando y exhalando lentamente por nariz, imagina que con cada respiración envías a la semilla calidez y dulzura.

Ahora observa cómo la semilla se quiebra en su parte inferior y de ella comienzan a salir raíces. ¿Cómo son esas raíces? Elige para ellas una forma, un color, una textura. Imagina que con cada respiración ayudas a las raíces a expandirse por tu vientre, bajando por tus piernas hasta alcanzar tus pies. Lleva toda tu atención a las raíces. ¿En qué se sostiene esa nueva parte tuya que está emergiendo? ¿Cuáles son sus valores, creencias, deseos, necesidades? Inhalando y exhalando lentamente por nariz, imagina que con cada respiración envías a la semilla nutrición y seguridad para que se siga expandiendo.

Ahora observa cómo la semilla también se quiebra en su parte superior y de ella nace un brote que con fuerza y determinación se impulsa hacia arriba. Observa cómo todo está conectado, las raíces, la semilla, el brote. Y focaliza toda tu atención en este último. Con cada respiración, el brote sube y sube. ¿Cómo se siente esa energía en tu cuerpo? Inhalando y exhalando lentamente por nariz, imagina que con cada respiración el brote se va transformando, adquiriendo más altura, color y madurez. El brote se vuelve tallo. Imagina que el tallo crece hasta llegar a la zona del corazón, a donde tienes apoyada tu mano derecha.

Es en la zona del corazón en donde ese tallo comienza a ramificarse y a expandirse más. Con cada respiración avanza y se expande por la zona de nuestros brazos y manos. Observa cómo fluye por tu garganta y cabeza. Se mueve con delicadeza y suavidad. Y de repente, de sus ramas comienzan a nacer flores y frutos. ¿Cómo son? ¿Qué formas, colores y aromas tienen? Inhalando y exhalando lentamente por la nariz, imagina que con cada respiración envías confianza y compañía a la zona del corazón. Observa como el árbol florece.

Crecer implica atravesar momentos de dulzura, dolor, seguridad, incomodidad, paciencia, ansiedad, compañía y soledad. Respetar nuestro tiempo, nuestro reloj interior, es vital. Así como lo es familiarizarnos con nuestro propio ritmo y su singularidad para que cada parte nuestra que quiera nacer lo haga en un contexto de seguridad y aceptación.

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)