



## MEDITACIÓN GUIADA “Círculos”

By Regina Ferrari

Antes de empezar te invito a que te ubiques en un lugar cómodo sentado/sentada. Para la meditación de hoy te propongo realizar un mudra con tus manos. En ambas manos junta la punta de tu dedo pulgar con la punta de tu dedo anular y deja el resto de los dedos extendidos y relajados. Mantén las manos en esta posición apoyadas sobre tus muslos. Este mudra o posición de manos llamado Prithivi o “Tierra” ayuda despertar y regular nuestra estabilidad, fuerza, resistencia y auto-aceptación. Si prefieres también puedes dejar tus manos relajadas y abiertas sobre tus muslos. Una vez listo o lista puedes cerrar los ojos y comenzar a respirar inhalando y exhalando suavemente por la nariz.

La intención de esta meditación es observarnos como seres en comunidad. Como seres que son parte de un sistema más grande formado por esferas de interacción como nuestra familia, nuestro grupo de amigos, la comunidad en la que vivimos, la naturaleza, nuestro lugar de trabajo o grupos con los que realizamos actividades específicas. La intención de esta meditación es preguntarnos cuál es nuestro rol en cada uno de esos grupos y cómo podemos aportar valor en cada uno de ellos. Ahora, inhala y exhala suavemente por la nariz mientras conectas con esta intención.

Para visualizar esta intención te propongo imaginar frente a ti un círculo pintado de un color amarillo tenue, como un sol color arena. Ese círculo representa el conjunto de tus virtudes. Pregúntate: ¿Cuáles son mis virtudes? ¿Qué características de mi considero valiosas? ¿Qué atributos suelen ver en mi otras personas? Tomate un momento para identificar tus virtudes e imagina como en el círculo amarillo van apareciendo palabras impresas en color violeta que representan esas virtudes. Ahora, inhala y exhala suavemente por la nariz mientras observas cómo asoman nuevas palabras dentro de ese sol.

Ahora imagina como alrededor del círculo amarillo aparecen otros círculos, esta vez color verde clarito. Cada uno de ellos representa distintos grupos con los cuales interactúas cotidianamente. Esos grupos pueden estar formados por distintas personas y otros seres como plantas y animales. Pueden ser dos, tres, cuatro o más.

Elige un nombre para cada uno de esos nuevos círculos verdes. Observa cómo a medida que los nombras, comienzan a aparecer dentro de ellos etiquetas impresas en color violeta. Tomate un momento para observar con detenimiento cada grupo y observa cómo se siente tu cuerpo. Ahora, inhala y exhala suavemente por la nariz mientras conectas con las distintas emociones que despierta cada grupo en ti.

Ahora imagina que desde el círculo amarillo puedes enviar rayos de luz a cada uno de esos círculos verdes. Visualiza líneas que se desprenden desde la circunferencia color arena hacia afuera y comienzan a tocar la circunferencia de los círculos verdes. Como un sol que con su luz puede nutrir a una flor, tus virtudes van alcanzando cada uno de esos grupos. Visualiza cómo a medida que los rayos llegan a destino, alrededor de cada círculo verde comienza a aparecer un aura tenue y color amarilla. Ahora, inhala y exhala suavemente por la nariz mientras observas cómo cada grupo recibe tus dones y virtudes.

Ahora imagina que de los círculos verdes también se desprenden líneas que llegan hasta la circunferencia del círculo amarillo. Estas líneas representan la retroalimentación que se origina cada vez que regalas un poco de tu luz al exterior. Observa con detenimiento cómo cada grupo a su manera agradece e inspirado en tu ejemplo, también da. Observa como el círculo amarillo recibe los rayos de luz verdes y un aura tenue de ese color comienza a dibujarse a su alrededor. Tomate un momento para sentir en tu cuerpo el juego armónico entre el dar y el recibir. Ahora, inhala y exhala suavemente por la nariz mientras conectas con las distintas sensaciones que aparecen en tu cuerpo.

Hay múltiples formas de ofrecer nuestras virtudes al mundo. Y cada forma posee una singularidad, una magia que posee valor simplemente por existir. Al momento de conectar con nuestra forma de dar y su expresión podemos sentir una montaña rusa de emociones. Por eso la escucha a nuestro cuerpo al momento de dar puede ser una brújula que nos ayude a decidir cómo damos, cuánto damos y cuándo necesitamos detenernos y crear el espacio suficiente para recibir.

Cuando estés listo o lista te invito a que comiences a moverte suavemente comenzando por las manos y los pies. Te invito a que te estires, exhalas con ganas o bosteces si lo sientes. Puedes abrir los ojos. Sonreir. Y también agradecerte por regalarte este momento para conectar con vos.

## **Contacto**

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

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

jardintornasolado@gmail.com