

Ejercicio de visualización (1)

Empezaremos el ejercicio llevando la atención a la respiración. Nos fijaremos en cómo entra y sale el aire por las fosas nasales y observaremos con atención la sensación que nos provoca. Dejaremos que los pensamientos se vayan sucediendo, de modo que, si observamos que nos perdemos porque nos enganchamos a uno, regresaremos suavemente a la respiración, siendo conscientes de ella.

La visualización propuesta pretende hacer un recorrido en el tiempo para conectarnos con la sensación de *yo*, con nuestros recuerdos y con nuestros orígenes a partir de una serie de preguntas. ¿Por qué estoy aquí? ¿Qué sensación experimento? ¿Qué ha creado este momento? Piensa en momentos anteriores a este. Recuerda algún momento del curso pasado. Piensa en algún recuerdo de tu infancia, en el momento en que naciste, en tus padres, en cómo debió de ser su infancia, en tus abuelos, etc. Retrocede en el tiempo e imagina a tus antepasados.

Ahora regresa al momento presente, a la sensación de *yo*. Piensa ahora de dónde crees que viene esta sensación. ¿Qué factores crean la experiencia actual?