

Ejercicio de visualización (2)

Después de estabilizar la atención en la respiración, observándola sencillamente y dejando pasar los pensamientos durante unos minutos, empezaremos a formular la visualización con voz tranquila.

Imaginaremos que tenemos un centro en nuestro interior y lo situaremos a la altura del corazón. Observaremos cómo es esa zona. ¿Sentimos que hay energía, fuerza? ¿Cómo es esta fuerza? ¿Hay pensamientos positivos, de amor? ¿Tienen color los pensamientos? A cada inspiración ese color se hace más intenso, y al expulsar el aire expandimos más y más esta energía de color, que sale de nuestro cuerpo y llega cada vez más lejos, a nuestra familia, a nuestros amigos, a nuestro pueblo, a nuestra ciudad, a nuestro país, a nuestro planeta... e incluso al universo. Todo está lleno de esta energía positiva, sintámosla. Nuestra energía se mezcla con la de nuestros compañeros, adopta ahora todos los colores del espectro y recorre poco a poco el camino inverso... del universo al planeta tierra, a nuestro país, a nuestra ciudad o a nuestro pueblo, a nuestros amigos, a nuestra familia y a nosotros mismos, hasta llegar a nuestro centro. Sintámosla ahora. Terminaremos conectando de nuevo con la respiración.