

Meditación: Mi lugar seguro

Puedes comenzar adoptando una postura que para ti represente equilibrio en la vida, ni demasiado suelto ni demasiado tensa... la espalda recta... los pies bien apoyados. la barbilla ligeramente metida.. balanceando el cuerpo... deja que la postura ideal para ti en este momento venga a tu encuentro... puedes cerrar los ojos si puedes... vamos tomando 3 respiraciones profundas de limpieza... inspirando por la nariz, exhalando por la boca... cuando inspiro siento como el cuerpo se me llena de aire fresco, como si se abrieran las ventanas de mi habitación interior y entrara aire fresco y limpio. Cuando exhalo siento que voy soltando la tensión de los hombros,... inspiro y se me llena el cuerpo de aire fresco, exhalo y suelto más y más los hombros. voy acompañando este movimiento de mi respiración,... voy dejándome mecer por la entrada y salida de aire... Voy conectando con mi cuerpo y con este momento. Aquí estoy segura... estoy protegida... Ajusto la posición de los pies si hace falta, veo como el suelo en donde están apoyados me sostiene, imagino como si unas raíces salieran de la planta de mis pies y se fuesen metiendo más y más profundamente en el suelo...

Me fijo en mi mandíbula, si está apretada o relajada.... me fijo en el entrecejo... en el espacio alrededor de mi cuello... el centro de mi pecho... como mi vientre se abomba con mi respiración...

Puedes traer a la mente un lugar en el cual te sientas segura... como en casa... donde no tienes que demostrar nada... ese lugar donde puedes ser tú misma, tal cual eres... Date tiempo... no hay prisa.

Puede ser un lugar real o uno imaginado... Ese lugar puede ser dentro de ti o fuera de ti. Puede que sea un lugar que te resulte especial dentro de tu casa; o un lugar exterior, en la naturaleza, una playa, la montaña, ...ese lugar especial para ti. Puede ser un lugar actual o un lugar que habitaste de niña. Tómate tu tiempo para dejar que aparezca ese lugar donde puedes sentirte segura, donde puedes experimentar calma, confianza, calidez, donde puedes sentirte tal cual eres.

Si no te viene nada no pasa nada. Puedes acoger con todo cariño el hecho de que no te venga nada. Es parte de tu experiencia ahora mismo.... es justo lo que necesitas en este momento.... Si no acaba de aparecer ese lugar, no fuerces, puedes preguntarte: ¿cómo sería un lugar así para mí? puedes también imaginar ese lugar que para ti es de calma, seguridad, ... donde puedas ser todo aquello que eres.

Date cuenta de los detalles. ¿Cómo está la temperatura? ¿Hace calor? o frío? hay luz? ¿Hay algún olor particular? ¿Hay alguien más en ese lugar seguro? Quién es? me fijo en el horizonte si hay... Si no lo ves nítido, no importa...

Date cuenta de cómo es sentirse en este lugar; donde no hay nada que hacer, simplemente estar, simplemente ser, donde eres acogida plenamente. Registra las sensaciones que surgen dentro de ti al experimentar este lugar seguro.

¿Cómo está mi cuerpo en este espacio? Me doy cuenta de alguna emoción que esté pasando por mi cuerpo en este momento... A lo mejor siento algo en el corazón... o en el estómago... en el bajo vientre.. a lo mejor una sensación de enraizamiento... ¿Cómo están mis pies? O incluso hay algo que de pronto me provoca malestar. No hay una forma correcta de sentir. Solo hay sentir... estoy un rato con esas sensaciones. No pensando en ellas sino sintiéndolas. Acojo con todo cariño y cuidado esas emociones que surgen, como si fueran un bebe al que tengo que cuidar y que me despierta mucha ternura...

Guarda esta experiencia de tu lugar seguro dentro de ti, sabiendo que puedes volver a ella siempre que quieras. Cuando te sientas agobiada, insegura, sola, sabes que tienes este recurso disponible para ayudarte a pasarlo mejor, a superar esa emoción intensa.... Es tu lugar seguro... Quédate un rato disfrutando de la sensación que te produce... Siempre estará ahí para tí..... Cuando estés lista para abrir los ojos puedes hacerlo.....