



Meditación con flores

Tiempo: 20 minutos

En este guión de visualización, los participantes aumentan su capacidad de imaginar que ven, tocan, huelen y sienten.

Nota: Consiga flores frescas para los participantes antes de usar este guión.

Guión

Visualización

Ponga las flores delante de usted, a la altura de los ojos... Con suavidad, sin forzar los ojos, mírelas... Mire con suavidad las formas de las flores, los tallos y las hojas... Tome conciencia de las formas y los tamaños. Vea los colores.

Después de dedicar unos minutos a mirar atentamente las flores, cierre los ojos y visualícelas en la imaginación. Cuando la visualización resulte difícil, abra los ojos y vuelva a mirar las flores. Cierre de nuevo los ojos y recree una visión de las flores. La repetición le aumentará la capacidad de visualizar imágenes mentalmente.

Tocar y sentir

Estire la mano y toque las flores, los tallos y las hojas. Tómese tiempo para descubrir qué sensación producen las flores al tacto... Explore la suavidad de las flores y la textura de los tallos y las hojas. Descubra su humedad.

Investigue las sensaciones físicas de tocar el ramo de flores. Pase los dedos por el ramo y oiga el sonido que produce ese contacto... Permita que el sentido del tacto le entre por los dedos y se le meta en la memoria.

Deje de tocar las flores y cierre los ojos.. Experimente con la memoria la sensación de tocar... Cuando el recuerdo del contacto empieza a desvanecerse, estire la mano y toque las flores con los dedos. Y después imagine que vuelve a tocar las flores.

El olfato

Acerque la nariz a las flores y respire a fondo. Deje que las flores le hagan cosquillas en la nariz. Huela la fragancia y la frescura de las flores. Disfrútelas.

Recuerde cómo huelen las flores y recree el aroma en su imaginación. Siga practicando hasta que pueda imaginar de memoria el perfume de las flores.

Siéntese tranquilamente y piense en la magnificencia de las flores. Ábrase a nuevas formas de percepción y comprensión.

Integración

Relájese, cierre los ojos e imagine que mira un glorioso ramo de flores... Puede imaginar la flor que quiera... rosas... margaritas... crisantemos... jacintos... caléndulas... ave del paraíso... cualquier tipo de flor que desee.

Vea los brillantes colores... los fuertes rojos... los deliciosos amarillos... los intensos púrpuras... los blancos puros... los suaves rosas... los maravillosos naranjas... y todos los matices del verde.

Perciba las texturas... los dibujos... y las formas de los pétalos... Mire las hojas... y los tallos. Observe las flores en sus diversos estados de apertura.

Esta vez imagine que estira la mano y toca las flores... Sienta la suavidad... la humedad... la textura de los pétalos... las hojas... y los tallos... Imagine que frota las flores con los dedos... Toque las flores... Siéntalas.

Experimente la sensación de tocar las flores... Pase los dedos entre las flores y preste atención a lo que oye.

Ahora imagine los perfumes y las fragancias de las flores... Aspire su perfume... Huela el aroma... Llénese los pulmones con el fresco olor de las flores.

Tómese algún tiempo para pensar en la diversidad y la belleza de las flores que crecen para nuestro placer... Piense en el ciclo vital de la flor... Disfrútelo.

Pausa

Cuando esté preparado, abra los ojos y despiérese.