



El cielo nocturno

Tiempo: 8 minutos

En este guión, los participantes imaginan que miran las estrellas de un despejado cielo nocturno y sienten que las mentes se les expanden hacia la infinita extensión del espacio.

Guión

Mientras se relaja... y se prepara para disfrutar de la ancha extensión del cielo nocturno... Empiece a cerrar los ojos... y aflójese.

Advierta cada parte de su cuerpo... en la que tiene sensación de constricción, de pequeñez... Al espirar... permita que esa zona se relaje... Sienta que se abre... que se dilata... mientras suelta la tensión.

Otra vez... Sienta que se expande al inspirar... y que se relaja al espirar.

Imagine que está mirando el cielo nocturno. Está fuera... lejos de las luces. Es una noche despejada... y tranquila. Las estrellas brillan... Hay una sosegada magia en la noche.

Advierta dónde está...

Advierta la estación del año...

Está solo... pero tranquilo y sin peligro... en la quietud de la noche.

Está tranquilo... lleno de una sensación de respeto... al mirar la extensión de la noche.

Observa las brillantes luces diamantinas... que tachonan los cielos.

Descubre una capa en toda esa extensión... de estrellas que perforan la oscuridad con fuerza... otras que son débiles... y otras que no son más que sugerencias subliminales. Apenas insinuaciones de miles y millones de estrellas que no se ven... que se extienden por ese espacio infinito... que sus ojos no pueden abarcar.

Mira todo el cielo... y descubre que al mirar... ve... de horizonte... a horizonte.

Se fija en un grupo de estrellas... Las estrellas aparecen... en el borde de su campo de visión. Se centra en ellas... Pero al hacerlo desaparecen.

Sus ojos recorren el cielo... una estrella fugaz raya la oscuridad... Y antes de que usted pueda fijar la vista en ella... desaparece y se vaporiza convirtiéndose en recuerdo... un recuerdo que lo conmovió... un recuerdo que nunca había tenido.

Sus ojos se fijan en estrellas que centellean... en estrellas cuyo brillo permanece constante... en estrellas que entran y salen de foco... aparentando desaparecer y reaparecer a voluntad.

Sus ojos descansan... No fija la vista en nada... Sin embargo, capta el sentido de la totalidad... Y siente la expansión... Siente el infinito ilimitado... sin confines conocidos... que prosigue indefinidamente.

Y usted respira... a fondo... incorporando del todo esa extensión.

Abandona sus propios límites... se expande hacia el cielo nocturno... vive por el momento en la maravilla del cielo.

Y abandona los límites... conectado con temor reverencial... a la extensión... que siempre contiene más de lo que usted puede ver... que parece más grande que su imaginación.

Y siente temor reverencial... hacia el cielo... que sigue y sigue sin fin... y del que usted es parte.

Y usted se permite... llenarse... dilatarse... con la maravilla del momento.

Pausa

Cuando está preparado... se permite regresar... de esta visión. Todavía abierto... libre... relajado... habiéndose dilatado... habiendo sido tocado... por la extensión infinita de la limpia noche nocturna... que se extiende hasta el infinito.