

## Mindfulness para conocerte y tomar conciencia de quién eres.

*Escucha a tu “Yo futuro”.*

Colócate en una posición confortable.

Ahora cierra los ojos y centra toda tu atención en tu respiración.

Inspira y expira. inspira suavemente y sin esfuerzo. Expira.

Inspira suavemente y sin esfuerzo. Después expira. Ponte cómoda, cierra los ojos y empieza a efectuar respiraciones largas lentas profundas. Inspira a través de la nariz y retén el aire...

Ahora expira el aire por la boca. Permítete tomar conciencia de tu respiración. Hazlo fácilmente, de forma natural y con libertad.

Cada respiración te lleva a sentirte más relajada y cómoda. Asegúrate de que cualquier ruido exterior solo te sirva para que puedas viajar más profundamente hacia tu interior... sólo te recuerda lo agradable que es olvidarte de las tensiones del mundo exterior y viajar hacia la paz y la quietud de tu mundo interior.

Cuando sientas que estás en un profundo estado de relajación tal vez recuerdes una ocasión en la que hayas estado delante de un estanque o de un lago. Es un lugar silencioso y apacible.

Has cogido una piedra y la has tirado al centro de la superficie del agua. Observa cómo crecen las ondas concéntricas. Una onda después de otra dibujándose en el agua, cada onda se hace cada vez más grande. Las ondas se van alejando cada vez más lentamente hasta que llega un momento en que la superficie del agua vuelve a estar tranquila, inmóvil y en calma. Te invito a que imagines que tu cuerpo es como ese cuerpo de agua.

Cuando tiras la piedra al centro de tu cuerpo puedes sentir como se propagan las ondas de la relajación. Unas ondas que viajan lentamente a través de tu cuerpo. Suben por el torso hasta el interior del pecho y la espalda. Suben por las vértebras e invaden cada uno de los músculos de tu espalda. A través de los hombros y los brazos atraviesan la garganta y te recorren el cuello, la mandíbula, el rostro, la cabellera.

Sentir las ondas te relaja. Tus músculos se destensan y se vuelven blandos, laxos. Siente las ondas de la relajación flotar hasta la parte inferior del torso, atravesar el abdomen y la pelvis, recorrer los muslos, las pantorrillas, los tobillos, hasta los dedos de los pies. Cada vez que tiras una piedra al centro de tu cuerpo te relajas más y más.

A medida que te vas relajando te sientes cada vez más tranquila y en paz. Ahora centra tu atención en el punto situado entre tus ojos: el tercer ojo. Imagina que hay una luz en ese punto. ¿De qué color es esa luz que hay entre tus ojos?

Ahora imagina que ese punto de luz se convierte en un haz de luz que se propaga hacia el espacio.

Sigue el haz de luz a medida que abandona este edificio, que viaja por encima de la ciudad y sigue alejándose, de modo que tienes una vista de toda la zona. Continúa adentrándote por el espacio exterior y observa la curvatura de la Tierra.

A medida que vas alejándote cada vez más sientes que te envuelve la suavidad y la calma del espacio. Contempla allá abajo, a lo lejos, la gran bola verde azulada de la tierra, las nubes que la rodean.

Permítete por un momento disfrutar de esa perspectiva.

Ahora visualiza otro haz de luz muy cerca de ti, de un color distinto al que has seguido en ese en ese viaje al espacio exterior. Empieza a seguir ese haz de luz de vuelta hacia la Tierra. El haz de luz te lleva de vuelta a la Tierra dentro de 20 años. Has viajado 20 años en el futuro. No dejes de seguir hacia abajo ese haz de luz al tiempo que observas la curvatura de la Tierra y la geografía que se extiende por debajo de ti. A medida que te acercas al extremo del haz ve tomando conciencia de dónde estás.

Ése es el lugar donde vive tu yo futuro -tú de aquí a 20 años-. Entra en contacto con la tierra y observa dónde estás. Observa el entorno o el paisaje que te rodea. Recorre con la mirada el hogar de tu yo futuro. ¿Qué aspecto tiene?, ¿Cuál es el paisaje? ¿Hay árboles? ¿Flores? ¿De qué tipo?. Trata de sentir ese lugar.

Ahora haz que alguien se dirija hacia la puerta. Al otro lado de la puerta está tu yo futuro, esperando para darte la bienvenida -eres tú dentro de 20 años-. A medida que se abre la puerta ¿Qué notas? Saluda a tu yo futuro y fíjate en cómo te devuelve el saludo, dándote la bienvenida a este tiempo y lugar de dentro de 20 años. Observa a esa persona, tu yo futuro. ¿Qué aspecto tiene?. Observa la posición de su cuerpo, cómo va vestida. Observa el interior de esa morada. ¿Qué tipo de persona vive allí? ¿Qué colores hay en este lugar?

Ahora ve con tu yo futuro a un lugar cómodo en el que podéis mantener una conversación. Tal vez tu yo futuro te ofrezca algo de beber. Instálate y ponte cómodo para hablar con tu yo futuro. Tal vez desees hacerle algunas preguntas. Empieza preguntándole lo siguiente: ¿Qué es lo que más recuerdas de estos últimos 20 años? Tómame un momento para escuchar la respuesta. (pausa)

Ahora hazle a tu yo futuro la siguiente pregunta: ¿Qué es lo que necesito saber para ir de donde estoy ahora a dónde estás tú? ¿Qué me ayudaría más a recorrer ese trayecto? Escucha lo que te dice tu yo futuro. (Pausa)

Perfecto. Ahora tómame un tiempo y hazle a tu yo futuro tus propias preguntas. ¿Qué otras preguntas te gustaría hacerle a tu yo futuro? (Pausa).

Ahora hazle a tu yo futuro una pregunta final antes de marcharte: ¿Por qué nombre aparte del tuyo de pila se te conoce? un nombre especial. Podría ser una metáfora o un símbolo de tu esencia. ¿Cuál es ese nombre? Perfecto. Ahora darás por terminada esta visita. Dale gracias a tu yo futuro por haber estado contigo hoy y por compartir tanta sabiduría contigo.

Ahora encuentra tu camino de vuelta hacia el haz de luz y viaja a través de él. Observa cómo ese mundo de dentro de 20 años se va haciendo más pequeño a medida que te alejas en el espacio. De nuevo vuelves a ver la gran bola verde azulada, con sus nubes alrededor, por debajo de ti. Nota como tú haz de luz se cruza con otro diferente que te traerá de nuevo de vuelta al año actual y a este lugar. Sigue el haz de luz de regreso al momento actual en la tierra. A medida que viajas a través de ese haz de luz observa como la tierra se va haciendo cada vez más grande. Contempla la geografía de la zona, la línea del horizonte y el paisaje. Finalmente regresa a esta habitación. Perfecto.

Dentro de un momento contaré de 3 a 1. Cuando diga Uno te sentirás despierto y alerta como si hubieses descansado todo lo que necesitabas sabiendo que podrás recordar todo lo que quieras de este viaje interior. Cuando abras los ojos por favor guarda silencio y anota todo aquello que deseas recordar de este viaje interior.

Tres. Estás volviendo al momento presente que sientes cada vez más alerta y despierto.

Dos. Estiras el cuerpo ,sientes en suelo bajo tus pies y

Uno: Abre los ojos y estás descansado y alerta.