

DE TU SER

Meditación Guiada

Volver a Ti

Un viaje de 10 minutos hacia tu centro

*Busca un lugar tranquilo.
Cierra los ojos cuando estés listo.
No hay nada que hacer, solo ser.*

Alexander Córdoba · detuser.com

Antes de comenzar

Siéntate o recuéstate en una posición cómoda. Puedes leer este texto despacio, pausando donde sientas que necesitas más tiempo. No hay prisa. Cada punto suspensivo ... es una invitación a detenerte y respirar.

Duración aproximada: 10-15 minutos según tu ritmo.

① Llegar (2 min)

Cierra los ojos suavemente...

Siente el peso de tu cuerpo apoyado donde estás...

No tienes que ir a ningún lugar. No tienes que resolver nada. Solo estás aquí, en este momento...

Toma una respiración profunda por la nariz... retén el aire un instante... y suéltalo lentamente por la boca...

Con cada exhalación, deja ir un poco de la tensión que llevas cargando...

Otra respiración... más profunda esta vez... y al soltar, permítete llegar aquí, a este instante...

Estás en casa. Estás contigo.

② El cuerpo habla (2 min)

Lleva tu atención a tu cuerpo...

¿Dónde sientes tensión? No trates de cambiarla, solo obsérvala...

Quizá en los hombros... en el pecho... en la mandíbula...

Respira hacia esa zona. Imagina que tu respiración llega exactamente allí como una luz cálida...

No tienes que relajarte perfectamente. Solo observar es suficiente...

El cuerpo sabe cosas que la mente tarda en entender. Esta es una práctica de escucha...

③ Lo que cargas (3 min)

Ahora, sin juzgar, pregúntate suavemente: ¿qué estoy cargando hoy?...

¿Hay algo que te preocupa?... ¿Algo que no has dicho?... ¿Algo que no has soltado?...

No necesitas resolverlo ahora. Solo nómbralo mentalmente, como si le pusieras un nombre a algo que ya existía pero aún no tenía voz...

— Respira —

Y ahora imagina que puedes poner eso sobre una mesa frente a ti. Sigue ahí, pero ya no lo cargas en el cuerpo...

Observas desde cierta distancia. Solo eres el testigo...

— Respira —

¿Qué emoción está presente? ¿Tristeza? ¿Cansancio? ¿Alivio? ¿Vacío?...

Sea lo que sea, es válido. Está aquí porque importa.

④ Volver a ti (2 min)

Ahora lleva la atención al centro de tu pecho...

Ese lugar donde sientes el latido de tu corazón...

Quizá no lo sientes claramente, y está bien. Solo dirige tu atención ahí con amabilidad...

Pregúntate en silencio: ¿qué necesito hoy?...

No respondas desde la mente. Escucha desde más adentro...

La respuesta puede ser una palabra, una imagen, un color, o simplemente un silencio que dice suficiente...

Respira. Confía en lo que surge.

⑤ El cierre (1 min)

Poco a poco, comienza a traer tu conciencia de vuelta...

Mueve los dedos de las manos... de los pies...

Toma una última respiración profunda... y al soltar, sonríe, aunque sea una sonrisa pequeña, solo para ti...

Cuando estés listo, abre los ojos suavemente...

Llevas contigo todo lo que encontraste aquí.

*Puedes volver a esta meditación cada vez que necesites reconectar contigo.
Y si sientes que quieres acompañamiento más profundo, estoy aquí.*

Agenda tu primera sesión → detuser.com