



ESPACIO DESDE DENTRO – RUTINA DE INTERIORIDAD VISUALIZACIÓN. LA LUZ



Nos preparamos para la visualización con la postura básica.

Quiero que imagines ahí arriba, por encima de tu cabeza, una estrella muy bonita que está llena de luz blanca, una luz blanca preciosa, brillante y resplandeciente.

Quiero que veas esa luz bajando hacia ti como un suave río hasta que te llegue a la parte más alta de la cabeza. Y ahora, quiero que lleves esa luz pura por dentro de la cabeza y la bajes por todo el cuerpo hasta que te llenes de maravillosa luz blanca.

Siente la luz bajando por tu rostro, tu cuello, por los brazos, hasta el final, hasta que notes que te llega a las manos y que te llena todos los dedos, uno a uno.

Siente esa luz que te baja por el pecho, por la espalda, por el estómago, por la tripa, hasta abajo, y llega a las piernas, y cuando notes que ha llegado, sigue bajándola hasta que alcance los pies, y luego siente la luz que inunda también los dedos de los pies, uno a uno.

Ahora, quiero que mires dentro de tu corazón. Siente como si esa luz te estuviera llenando de cariño. Te hace sentir amado y amada. Notas como sigue llegando a ti la luz y te llenas de amor por la gente. Sientes fuerzas para querer a todos. Sigues acogiendo ese cariño que te llega y te llena desde la cabeza a cada extremo de tu cuerpo y dejas que brote una sonrisa de agradecimiento.

Sientes el deseo de regalar a los demás toda esa luz que te ha llegado, te imaginas tocando a diferentes personas y transmitiéndoles tu sonrisa y esa especie de cariño.

