

## OSA MAYOR N° 5

. . . Respiramos profunda y suavemente . . .  
. . . Inhalamos y exhalamos varias veces . . . hasta serenarnos . . .  
. . . A medida que respiramos, nuestros cuerpos se calman . . .  
. . . A medida que respiramos nuestro corazón se expande . . .  
y descubrimos en nuestro interior más profundo un octaedro diamante . . .  
y observamos su luz, su brillo . . .  
. . . Millones de hilos de luz salen desde nuestro interior expandiéndose en todas direcciones. . . .  
. . . Millones de hilos brillantes de luz nos rodean, nos protegen desde dentro . . .  
nos protegen desde fuera . . .  
. . . nuestro interior se muestra con brillos cristalinos de todos los colores. . .  
. . . Puro brillo . . . pura luz . . .

En medio de este brillo aparece flotando una enorme flor de 16 pétalos  
Los ocho pétalos interiores son turquesas . . .  
Los ocho pétalos exteriores son azules . . .  
. . . Entramos en ella, hasta su centro . . .  
. . . Percibimos su textura . . . su perfume . . . su suavidad . . . su color . . .  
. . . Tratamos de volver a percibir, su textura, su perfume, su suavidad, su color . . .  
. . . Ahora tratamos de percibir todo a la vez . . . utilizando todos los sentidos .  
. . . La flor se abre y se cierra suavemente . . . La flor nos transmite VIDA . . . nos  
transmite la fuerza . . . la vibración de nuestro SER superior  
. . . A medida que profundizamos nos alineamos más con nuestro Ser interno . . .  
que inunda cada cuerpo, los baña, los recorre . . . nos completa . . .  
. . . y así en pleno contacto nos sentimos danzando sobre esta flor . . .nuestros  
pies están completos de espíritu . . .  
. . . Danzamos. Flotamos, giramos . . . jugamos . . . reímos . . . disfrutamos de  
estar integrados . . .  
. . . Desde aquí suavemente volvemos . . . despacito . . . suavemente . . .

Vuelve tomando conciencia de tus cuerpos mental, emocional, y ahora el físico.  
Vivencia la conexión con el piso que te sostiene y vuelve a tu cuarto, casa o  
espacio tridimensional donde comenzaste.

. . . Registra las sensaciones . . .