

OSA MAYOR Nº 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. . .

LILIANA MORRO

<http://www.lilianamorro.com.ar>

4 787- 0917