

Relato imaginaria

Abre tu ventana, y si es posible, cierra tus ojos. Una vez que encuentres una posición cómoda, comienza a tomar conciencia del lugar donde estás. Percibe el peso de tu cuerpo. ¿Cómo están tus hombros? ¿Cómo sientes tu cuerpo?

Toma contacto con tu respiración. Para relajar aún más el cuerpo, exhala e imagina tu aliento empañando el vidrio helado de la ventana que se encuentra frente a ti

Poco a poco comienza a sentir el paisaje fuera de la ventana con todos tus sentidos. ¿Qué temperatura hay? ¿Que hueles? ¿Cómo percibes el aire?: ¿Seco o húmedo? ¿Qué escuchas? Intenta percibir los sonidos que están a lo lejos y tómate un tiempo para notar todo esto.

Ahora, imagina que te transportas hasta el horizonte fuera de tu ventana. Poco a poco vas dejando atrás los ruidos del lugar donde te encuentras y las preocupaciones del día. De pronto llegas a un paisaje abierto, caminas descalzo sobre la hierba que cubre el suelo, puedes percibir la humedad del rocío de la mañana, el viento cálido roza suavemente tu cara y baja por tu cuello.

Miras a tu alrededor y observas un campo extenso, abierto. Cuanto más caminas, más alta es la hierba: te hace cosquillas en las pantorrillas y las rodillas, los tallos de las hojas rozan ligeramente tus piernas. Llevas ropa ligera, el sol brilla en cada parte de tu cuerpo. La luz se extiende por todo tu cuerpo, desde tu cabeza al cuello, luego baja por tu pecho, los brazos, las manos, el vientre, las caderas, las piernas y hasta tus pies.

Puedes imaginar cómo tu cuerpo absorbe esta energía y te llena de vitalidad. Te sientes ligero como si pudieras volar. Comienzas a correr, tus pies apenas tocan el suelo; tus pasos son largos, y el viento sopla en tu cabello. Al mirar hacia el cielo sin nubes, te das cuenta que no existen límites en el paisaje.

Empiezas a bajar la velocidad poco a poco, hueles el aroma de árboles nativos, un olor dulce, y de pronto te encuentras en medio de un bosque de grandes árboles. Éstos parecen mirarte desde la altura, la luz se cuele entre las hojas. Notas que las hojas de los árboles son de color naranja, amarillo, rojo y marrón, y bailan en el viento, invitándote a entrar. Al percibir su altura y sus grandes raíces, notas tus pies firmes sobre la tierra, como si también estuvieran enraizados al suelo. Sientes la tierra de hoja húmeda bajo tus pies, el musgo suave. El aire fresco del bosque te da la bienvenida.

Observas los pequeños insectos entre las piedras y ramas de los árboles. El bosque está lleno de vida. Oyes a los árboles susurrar suavemente. Notas ese olor inolvidable que siempre asocias con el bosque, algo entre hongos, cortezas de árboles y humedad. comienzas a sentir la energía proveniente del suelo, como si fueras una flor que toma el agua de la tierra.

La energía te nutre y fluye desde los dedos de los pies, las pantorrillas, las rodillas, el vientre, el pecho, los brazos, las manos, el cuello y la cabeza.

Uno de los árboles te llama la atención, te acercas y tocas su corteza. Recorres el tronco, sus formas, texturas y agujeros. Con un salto rápido, comienzas a subir: un pie tras otro, corteza áspera, líquen resbaladizo, ramas sobresalientes. Finalmente, llegas a la cima y te instalas entre una rama gruesa y la otra. Ya es de noche y te quitas las hojas y miras el cielo estrellado. Hasta donde alcanza la vista, solo la tenue luz de la luna ilumina las copas

de los árboles. Puedes escuchar cigarras y ocasionales pitidos de búhos por todas partes. Todo es asombrosamente tranquilo.

Tu ritmo cardíaco, acelerado por la subida, se ralentiza. Respira hondo e inhala el aroma del bosque una vez más. Hace frío y puedes ver una ligera bocanada de aire, pero aún sientes calor por dentro. Observas las estrellas mientras destellan y parecen moverse por el cielo. Respiras y vuelves a respirar. Las hojas en las ramas donde te sientas susurran en silencio. Puedes sentir la corteza áspera debajo de tus manos y pies. De repente, el cielo se vuelve gris y antes de que te des cuenta, las fuertes gotas de lluvia comienzan a caer sobre ti. Sientes ligeros pero irritantes golpes de frío y humedad en todo el cuerpo. Intentando no resbalar sobre la corteza húmeda, caes cautelosamente por el árbol y corres hacia el bosque, sintiendo más y más frío. Cada pocos pasos te sumerges en un charco y el agua fría salpica tus piernas. Escuchas el sonido de las alas de los pájaros escondiéndose de la lluvia y el sonido de pequeñas patas y pezuñas en el suelo mojado.

Buscas un lugar seguro donde protegerte de la lluvia, de pronto ves una cálida luz frente a ti. Es una cabaña antigua, cuya puerta está abierta de par en par, como si te estuviera esperando. Al entrar hay una chimenea encendida, donde el fuego crepita. Te acercas para calentar tus manos. Observas a tu alrededor y notas objetos curiosos, antiguos, que te llaman la atención. La cabaña perteneció a una exploradora, cada objeto guarda un secreto de la naturaleza. En una esquina de la cabaña, alejada del fuego algo llama tu atención. Algo brilló levemente por las llamas del fuego. Caminas hacia ese pequeño resplandor y encuentras un objeto especial. Inmediatamente, este te trae recuerdos por sus formas y colores diferentes. ¿Cómo es su forma a primera vista? ¿Es ligero o pesado? ¿Tiene colores particulares? ¿Cuántos colores puedes identificar? ¿El objeto tiene una temperatura cálida o fría? ¿Cómo huele? ¿Cómo se siente cuando lo recorres con tus dedos? ¿Te recuerda a algo de tu propia historia? Contempla atentamente el objeto entre tus manos.

Poco a poco vas retornando al lugar donde comenzaste este viaje, pero no vuelves solo, traes contigo ese objeto que encontraste en la cabaña, que pareciera que te estaba esperando todo este tiempo solo a ti...

Estira lentamente tus extremidades, vuelve a sentir el peso de tu cuerpo sobre tus pies, abre poco a poco tus ojos...