

Nombre:

Curso:

Fecha:

La meditación de la germinación de la semilla

◆ Objetivo:

Personificar y sentir el crecimiento de un árbol a partir de su semilla a través de una meditación guiada.

◆ Materiales:

- Una manta por alumno
- Espacio abierto

◆ Instrucciones:

- Entregar una manta a cada alumno. Pedirles que se envuelvan en ella, enrollados como bebés, de modo que queden acostados en el suelo y cubiertos con la manta.
- Puede elegir leer la siguiente meditación tal como está o modificarla tanto como desee. Use pausas largas entre cada párrafo para permitir que los estudiantes realmente sientan lo que está diciendo.

Imagina que eres una semilla y la manta que te cubre es el suelo que te rodea. Es cómodo y cálido.

Cuando estés listo para empezar a crecer, comienza a mover lentamente los pies. Son tus raíces, lo primero que crece en una semilla.

Ahora te puedes comenzar a mover fuera del suelo con los brazos. Hazlo lentamente, sintiendo como el aire más frío fuera de la manta toca tus brazos.

Usa tus raíces para estabilizarte a medida que creces por fuera de la manta de tierra. Empieza por arrodillarte sobre ellos e intenta estirar el tronco para empezar a llegar al sol.

El sol te nutre y te hace más fuerte, te permite crecer un poco más y, lentamente, te vas levantando hasta quedar de pie. El suelo ahora es la tierra debajo de ti.

Alzando las manos y la cara, siente el aire a tu alrededor tocando tus hojas y ramas.

Estírate lo que más puedas, manteniendo tu tronco fuerte y estable mientras llegas tan alto como puedas.

Encuentra una posición cómoda para estar de pie. Pon los pies en el suelo y siente que eres fuerte como el árbol en el que te has convertido.

Ahora eres una planta cultivada. Estás quieto, contemplando tu entorno.

Cuando lo desees, comienza a mover lentamente los brazos nuevamente, volviendo tus ramas a su forma humana. Mueve la cabeza lentamente de lado a otro lado.

Finalmente, levanta los pies del suelo, de donde surgieron no hace mucho.

Ahora eres completamente humano de nuevo, pero dentro de ti la semilla de un árbol ha crecido y permanecerá contigo todo el tiempo que la necesites, brindándote estabilidad, fuerza y paz.

