

Ejemplo de meditación relajante

Cierre los ojos e imagínese caminando por un sendero en el campo. El sendero es recto y sin obstáculos. Se puede ir andando sin ningún problema, pues no hay nada que le moleste. Usted está en calma y no se preocupa de nada. Usted no tiene que pensar en nada. Es verano. El sol brilla y es agradablemente cálido. Se siente el calor en su piel. Puede sentir los rayos del sol tocan la cara, nariz y frente. Usted puede sentir la brisa ligera. Usted respira en el aire libre. Paso a paso está usted entrando en un bosque. Los rayos del sol se dispersan por las hojas por encima de su cabeza. Se siente el aroma de las hojas en el suelo. Usted disfruta del silencio y la tranquilidad que le rodea. Usted no está pensando en otra cosa que su propia libertad. Los rayos del sol están tocando el suelo. Usted decide sentarse a la sombra. Usted toca el suelo. Usted está acariciando el musgo frío. Usted puede sentir la energía que emana de los bosques. Lentamente se levanta y continúa su camino hacia el prado. Hay abejas y mariposas volando a su alrededor. Los tallos de la hierba alta cosquillean piernas. Usted está sonriendo, es feliz. Despierta poco a poco de su sueño y abre los ojos.

Ejemplo de meditación temática

Usted está estacionando su automóvil en el centro comercial. La puerta de cristal se abre delante de usted y usted entra en el edificio pensando sólo en lo que a comprar. Ya desde la distancia se puede oler el aroma de productos recién horneados. Usted puede ver una fila de carros de la compra. Usted pone una moneda en el más cercano e inicia su viaje entre los estantes. Hay fruta fresca desde el principio. Usted respira y de repente siente el aroma de países exóticos, se imagina altas palmeras y el resplandor del sol. Pone un coco, un racimo de plátanos y algunas fresas rojas en su carro. Usted sigue sólo un poco más y, de pronto, se puede oler la tierra arada, que es el hogar de varias especies de vegetales - patatas, cebollas, ajo, pepinos, tomates y rábanos. El carro se está llenando y usted continúa a la sección de productos lácteos. Una vaca feliz está sonriendo a usted y muge felizmente. Usted la acaricia. La leche, el queso y la crema encontraron el camino hasta su carrito. Usted está buscando carne. El carnicero corta para usted la mejor parte de solomillo que tiene a la mano. Ya puede usted ver la salsa burbujeante y las guarniciones. Se está aproximando a la caja y hoy no hay cola cercando a la mesa de dinero en efectivo, y no hay cola de hoy. Usted ve un letrero que dice - todo es gratis. Usted para por la caja con ganas de estar de nuevo en casa.