

## **Jugamos a imaginar**

Nos sentamos o tumbamos cómodamente. Cerramos los ojos. Respiramos lenta y profundamente provocando una relajación agradable. Dejamos la mente en blanco.

Comenzamos a imaginar:

1. Estamos en el lugar que mas nos gustaría estar. Percibimos el tacto, los olores, los sabores, los sonidos, el espacio que nos acoge hasta parar el tiempo.
2. A nuestro lado está la persona o personas que más nos gusta que estén en este momento. Percibimos y disfrutamos los detalles de nuestra interacción: una comunicación agradable, que se despliega en multitud de lenguajes. Percibimos el tacto y el cariño
3. Hacemos lo que más nos gusta hacer en este momento. Lo percibimos con claridad y riqueza de detalles. Nos recreamos en cada detalle y gozamos el momento.

Cuando queramos terminar comenzamos respirando con toda nuestra capacidad y vamos tomando conciencia de nuestro cuerpo de manera progresiva hasta poder abrir los ojos.

Ha vuelto a cambiar el escenario espacial. Nuestra imaginación es capaz de llevarnos a la plenitud de nuestro deseo acariciando los deseos más profundos. Pero nuestro cuerpo nos ata a la tierra, en un tiempo y un espacio.

Tres reflexiones:

1. Esta experiencia cotidiana ha tenido consecuencias terribles sobre nuestra historia heredada en occidente: “el cuerpo es la cárcel del alma”.
2. Es verdad que no hemos estado físicamente, aunque si hemos tenido una experiencia física, y la prueba de ello es que nos sentimos (cuerpo y “espíritu”) mucho mejor.
3. Sin nuestro cuerpo, la palabra que nos dice, no seríamos persona: nuestro cuerpo ha posibilitado –y gozado- el ejercicio real del deseo. Somos una unidad, un sistema en el que lo personal (claramente manifestado en el deseo de siempre más allá) armoniza lo animal-vegetal-mineral que también somos.