

## **Espacio Desde Dentro.**

### **ESPACIO DE INTERIORIDAD Y MEDITACIÓN.**

## **Festividad del Sagrado Corazón de Jesús**

Sentado con la espalda recta, pies o piernas en contacto con el suelo, manos sobre las piernas o sobre la mesa... Haz silencio... Cierra los ojos... Toma conciencia de tus pies, de tus piernas, de tus brazos, de tu espalda y de la posición que ocupas a la silla...

Centra la atención en tu respiración. Toma conciencia de tu inspiración. Puedes sentir como el aire entra en tu interior, llena tu pecho, llena tu abdomen...

Toma conciencia de tu espiración. Puedes sentir como el aire sale y vacía tu interior. Puedes sentir como el aire sale por tu nariz... y después... vuelves a inspirar...

Haz unas cuantas respiraciones profundas. Que cada respiración te ayude a estar más sosegado, más tranquilo, más a gusto contigo mismo... Trata de mantenerte relajado en la postura básica. Concéntrate en la respiración, en cómo entra y sale el aire, tratando de no pensar en nada...

Pero inevitablemente escucharás ruidos, te vendrán ideas, sensaciones, recuerdos, preocupaciones... Para volver a tu objetivo, cuando surja algo, trata de ponerle nombre y después déjalo pasar y vuelve a atender a tu respiración.

Continúa así durante unos minutos...

Y cuando esté bien para ti, coloca tus manos sobre tu corazón y con los ojos cerrados empieza a recitar, meditativamente, de forma repetida, las siguientes frases dedicadas al Sagrado Corazón de Jesús:

*“En mi debilidad me haces fuerte.  
En tu amor me haces fuerte.  
En tu vida me haces fuerte.  
En mi debilidad, te haces fuerte en mí”*

Puedes permanecer en esta meditación el tiempo que desees. Puedes hacer pequeñas pausas, centrar tu atención en la respiración durante unos momentos y luego volver a meditar las frases.

Para acabar, centra tu atención en la respiración. Agradece el momento vivido. Toma conciencia de tus pies, de tus piernas, de tus brazos, de tu espalda y de la posición que ocupas sentado... abre los ojos y lentamente retoma el movimiento de tu cuerpo para seguir con tus actividades.