

## **Exercici de visualització 2**

Després de fixar l'atenció en la respiració, observant-la senzillament i deixant passar els pensaments durant uns minuts, començarem formulant amb veu tranquil·la la visualització.

Imaginarem que tenim un centre dins nostre i el situarem a l'altura del cor. Observarem com és aquesta zona. Sentim que hi ha energia, força? Com és aquesta força? Hi ha pensaments positius, d'amor? Tenen color els pensaments? Cada vegada que inspirem aquest color es farà més intens i al treure l'aire expandim més i més aquesta energia de color que surt del nostre cos i arriba cada cop més lluny, a la nostra família, als nostres amics, al nostre poble, a la nostra ciutat, al nostre país, al nostre planeta... i fins i tot a l'univers. Tot està ple de l'energia positiva, sentim-la. L'energia nostra es barreja amb la dels nostres companys, adopta ara tots els colors de l'espectre i recorre a poc a poc el camí invers... de l'univers al planeta terra, al nostre país, a la nostra ciutat o poble, a la nostra família, als nostres amics, a nosaltres, i arriba al nostre centre. Sentim-la ara. Acabarem connectant un altre cop amb la respiració.