



Maria Pallarès Sans

familia@mariapallares.org

## Plegarias de luz

¿Por qué las plegarias de luz? Porque nos ayudan a entrar en el propio espacio interior, tomar conciencia de que formamos parte de un todo y a la vez nos dan paz.

Podemos hacerlas solos o en compañía, pero siempre en silencio. Para eso es necesario preparar el espacio exterior, el entorno. Conviene buscar un lugar agradable y tranquilo, aquel espacio que nos resulta acogedor y especial. Nos damos un tiempo para nosotros de unos 30' para estar a solas, para estar solo con nosotros mismos, sin interferencias, ni móviles, ni conexiones de ninguna clase. Sentados con los pies descalzos para estar en contacto con la madre Tierra, sobre una alfombra o una manta y con la espalda recta sin forzarla, o, si lo preferimos, en una silla en la que nos sintamos bien. Podemos poner una música suave o estar en absoluto silencio, como una especie de introspección interior para sentir solo la suave respiración.

Empezamos con respiraciones profundas y completas, tomando conciencia de cada inspiración i expiración. A continuación, nos imaginamos envueltos en una campana de luz blanca, una campana protectora y acogedora y nos dejamos envolver por su suave y armoniosa protección. No hay que pensar en nada y, en el caso que aparezcan pensamientos varios, no nos los quedamos, los dejamos marchar porque son una trampa de la mente. Si los pensamientos persisten, volvemos a empezar y hacer las respiraciones completas..

Una vez hayamos entrado en el espacio de silencio interior y sintamos sosiego, pedimos a nuestro ángel de la guarda o a los guías espirituales, todos tenemos sean cuales sean nuestras creencias religiosas, que nos acompañen y guíen. Les podemos pedir consejo para resolver cualquier situación que nos preocupe y también les podemos pedir ayuda y ánimos

Dejamos que el silencio nos impregne y nos abandonas a la quietud total.

Al finalizar este rato, volvemos hacer las tres respiraciones como al principio y finalizamos la plegaria dando las gracias a los seres de luz que nos han acompañado.

Si cogemos el hábito de estos tiempos de pausa y de recogimiento interior ya no podremos pasar sin ellos pues son curativos para nosotros mismos y para los que nos rodean.

M. Carme Sans Moya  
Barcelona, diciembre de 2010