



Meditaciones

Arquetipos Femeninos



Sentante cómodamente en una habitación tranquila. Si no has practicado antes ejercicios de visualización, es mejor que te sentés en una silla con la espalda recta, recostada al respaldar y las manos apoyadas en los regazos o los muslos e inclinando la cabeza hacia delante. También podrías acostarte en el suelo, en un mat, con las piernas abiertas, brazos a los lados y con una almohada en la cabeza. Sin embargo, en esta postura corrés el riesgo de quedarte dormida.

Meditación para tomar conciencia de tu útero

Cerrá los ojos y relajá el cuerpo. Mientras exhalás imaginá que todas las tensiones y preocupaciones de la vida cotidiana salen de tu interior y caen sobre la tierra. Tomá conciencia de tus pies y de la sensación de presión que recae sobre ellos.

Dejá que tu mente recorra tu cuerpo y reconozca los pies, las piernas, los brazos y las manos, el abdomen y el toráx, la cara y los hombros y el ritmo de tu respiración. Por último, toma conciencia de totalidad, de tu cuerpo como una unidad.

Ahora concentraté en tu útero: las trompas de Falopio se encuentran en cada uno de sus lados, y los ovarios en sus extremos. Centraté en uno de tus ovarios y luego en el otro. Tal vez comencés a sentir cada vez más tensión o calor en la zona. Ahora visualizá cómo el útero aumenta de tamaño hasta abarcar todo tu cuerpo. Sentí como las trompas de Falopio se extienden desde los hombros y visualizá tus brazos, que se abren como ramas y están cargados de huevos cual si fuesen frutos en tus manos. Dejá que la energía creativa de tu útero emerja desde tu interior, circule por tus brazos y llegue a tus dedos hasta hacerlos hormigüear. Asimilá completamente la imagen de tu útero.

Poco a poco, bajá los brazos y dejá que el útero vuelva a su tamaño normal. Reconoce mentalmente su presencia y luego tomá conciencia de resto de tu cuerpo. Por último, abrí los ojos y respirá profundamente.



Establecé un vínculo con el Árbol de útero

Visualízate de pie, rodeada de una bruma plateada que se aparta para enseñarte el camino hacia un claro iluminado por la luna. En el centro hay un árbol inmenso que se eleva sobre un montículo de tierra, en medio de un estanque circular.

A medida que te acercás, observás que el tronco es de color rosado y se divide en dos ramas, cada una de las cuales termina en un manojo de hojas y numerosos frutos rojos. Sobre el árbol, casi rozando las hojas superiores, hay una luna llena que inunda la escena con su luz de plata.

Te sentís muy tranquila y relajada mientras inhalás profundamente , y estás maravillada ante lo que ves. Todo el árbol parece llenarse de vida y sentís que en tu interior estás unida a él. Caminás hacia la orilla del estanque; ahora estás muy cerca de las hojas. El agua es de un color azul oscuro y podés ver que las raíces del árbol desaparecen en las profundidades. Algo conmueve tu mente, y entonces tomás conciencia de que tu mente está unida a tu útero por medio de pequeñas extensiones que se asemejan a raíces. Sentís que el agua tiene vida, y en ella ves el reflejo de tu imagen y la de la luna, cuyo resplandor danza sobre tu cabeza. El agua encierra los misterios del universo, y reconoces el nexo universal entre la mujer y la luna, el útero y el ciclo lunar, el útero y la mente, la mente y el útero.

Permanecé ahí durante unos instantes, sintiendo la proximidad del árbol.

Cuando estés lista para partir. Dejá que la cálida bruma cubra la escena una vez más y gradualmente vuelve a tomar conciencia de tu cuerpo. Antes de abrir los ojos sentí los lazos que unen tu mente al útero que acoge tu vientre.



La Guardiana

Visualízate de pie bajo el sol. Sentí la hierba bajo tus pies descalzos, y percibí el perfume del aire, la calidad de la luz del sol y la estación del año. Frente a vos se encuentra el Árbol de útero, y a medida que te acercás a él notas que la estación se refleja en sus ramas. Una ligera brisa agita las hojas; mirá hacia las ramas y pedí que aparezca tu Guardiana. Cuando bajas la mirada, ella está de pie frente a vos. Prestá atención a su aspecto.

Sentís una sutil aura de poder cuando la Guardiana te ofrece un objeto. En silencio, ves que se trata de una bellísima miniatura de un edificio con forma de cruz en cuyo centro hay una cúpula; es de oro y está exquisitamente trabajada y adornada con piedras preciosas. Su belleza y acabado te sorprenden, y cuando la Guardiana levanta la cúpula te das cuenta de que se trata de una caja dentro de la cual hay un cáliz casi del mismo tamaño, cuya parte externa es de oro y el interior de plata; dentro, una pequeña cantidad de líquido rojo oscuro apenas cubre un anillo con un gran rubí rectangular.

La Guardiana saca el cáliz de la caja y te lo ofrece mientras te dice que el vino te envenenará si tocas el anillo, pero si primero lo bebes, podrás quedarte con la joya sin sufrir daño alguno. Te llevás el cáliz a la boca y bebés el vino; sientes el intenso sabor de las especias en la lengua.

Cuando agarrás el anillos y te lo colocás en el dedo, comprendes que algo importante acaba de suceder. Tu útero irradia calor y una fuerza interior te da seguridad y claridad. Sos una mujer y todo lo que eso significa. Aceptás tu cuerpo y confiás en tu naturaleza, y sabés que formás parte tanto del mundo interior como el mundo exterior.

La aceptación y la confianza te proporcionan un sentimiento de gracia, y a medida que tomás conciencia de tu cuerpo real, lo llenás de esa gracia y fortaleza.



Meditación Menstrual

Sentate o acostate en un ambiente tranquilo y oscuro. Dejé que tus ojos se acostumbren a la falta de luz. Sentite segura y a salvo entre la reconfortante y protectora calidez de la oscuridad. En ella conseguís permitirte el lujo de olvidar. La oscuridad de todas las cosas y la de tu propio interior te rodean; abrite a ella. El miedo no existe, solo la aceptación, el amor y la sanación. Sobre vos ves la oscuridad del espacio y el resplandor de las galaxias y las estrellas; contemplas la luna nueva y sentís la presencia de la luz que brilla detrás. Aceptá la oscuridad de tu interior, no como un aspecto malo, sino como un manantial de renovación y transformación. La oscuridad es el origen de todos los seres, el potencial del útero: la fuente que le dio la vida y a la que regresarás.

Extraído y adaptado del libro Luna Roja; Miranda Gray

Conectar con la energía de Crone

Imagina, percibí o sentí que estás sentada con la espalda apoyada en un majestuoso Árbol de Útero cuyas raíces se adentran en la profundidad de la tierra y cuyas ramas alcanzan el cielo nocturno lleno de estrellas.

En el cielo, por encima de las ramas, sólo se divisa oscuridad y belleza de las estrellas. Dirige tu atención al útero y el centro del útero, y sentí o percibí un gran cuenco que descansa en el espacio pélvico, lleno de agua oscura.

Se consciente de que la oscuridad es siempre constante, mientras la luna y tus energías fluyen a través de las fases de la luz.

Respirá profundo y relájate. Abrite a la presencia de la Anciana Bruja en el interior del centro del útero y acógela. Simplemente permanece sentada en su presencia.

Cuando estés lista para terminar, agradece a la Feminidad Sagrada su presencia. Volvé a dirigir la atención a tu cuerpo y mové los dedos de las manos y los pies. Respirá profundo, estirate y sonreí

Extraído y adaptado del libro El Despertar de tu energía femenina; Miranda Gray



Meditación de la Doncella

Sentate frente una chimenea o encendé una vela. Observá la luz de la llama y sentí su calor; dejá que los pensamientos del día se desvanezcan hasta que solo seas consciente de la luz. Cerrá los ojos y concentrate en la imagen de la llama que tenés en frente a vos. Sentí su luz dentro de tu cuerpo, el modo en que se mueve a través de tus venas y la exuberante energía que lleva. Percibí la fuerza de la vida dentro de vos, el pulso de luz. Tomá consciencia de que a tu alrededor titilan otras luces: se trata de la fuerza vital inherente a todos los seres vivos de la Tierra.

Cuando estés lista abrí los ojos y observa el fuego de tu vida reflejado en la fulgurante luz de la llama.

Extraído y adaptado del libro Luna Roja; Miranda Gray

Conectar con la energía de la Doncella

Sentate en una posición cómoda y cierra los ojos. Tomá consciencia del útero y del centro del útero.

Inhalá y mientras exhalás repetí en silencio:

Abro mi útero a la Doncella de la Luna Creciente.

Por favor, reposá en mi útero.

Relajate con la exhalación y repetí las palabras durante un minuto.

Imaginá, percibí o sentí a una hermosa doncella de pie enfrente de vos rodeada de un paisaje primaveral.

Permanece de pie, erguida y confiada, con sus perros de caza a sus pies y en la espalda un arco y flecha de plata.

Sentís fluir su energía dinámica a través de vos, creando sentimientos de autoconfianza y energía sexual renovada. La vida parece llena de nuevos comienzos, mentas y el impulso de cumplir sueños.

Ahora preguntale en silencio:

¿Qué debo hacer para acoger y expresa tu energía en mi vida?

Permanece abierta para recibir imágenes, palabras, sentimientos, inspiración.

Extraído y adaptado del libro El Despertar de tu energía femenina; Miranda Gray



Meditación de la Madre

Sentate en un jardín o en cualquier otro lugar donde podás ver árboles y plantas; concéntrate en los distintos tonos de verdes, las sombras y la luz del sol, y poco a poco dejá que se fundan entre sí. Imagina una bella mujer vestida con un traje hecho con el paisaje que le rodea. Reconoce que sos parte de esa vestimenta y sentí la presencia de esa mujer. Percibí la paz y la armonía interior que ella te proporciona, así como el amor que bulle desde lo más profundo de tu ser cual si fuese un manantial. Todas las formas de vida que te rodean se conectan entre sí en el tejido de su traje y brilla en las energías creativas que irradian de su persona. Tomá consciencia de que ahora esas energías están dentro de vos: tu manos y tus brazos laten con la necesidad y la capacidad de amar y cuidar de todo lo que ves. Dejá salir ese vigor; tu propio ser ya no están importante si comparás con tu necesidad de reconfortar, proteger y ayudar a los demás a aliviar su dolor y miedos. Lentamente deja que tu consciencia vuelva a tu entorno, pero quedate con los sentimientos de amor y paz.

Extraído y adaptado del libro Luna Roja; Miranda Gray

Conectar con la energía de la Madre

Sentate en una posición cómoda y cierra los ojos. Tomá consciencia del útero y del centro del útero.

Inhalá y mientras exhalás repetí en silencio:

Abro mi útero a la Madre de la Luna Llena

Por favor, reposá en mi útero.

Relajate con la exhalación y repetí las palabras durante un minuto.

Imagina, percibí o sentí a una mujer embarazada sentada frente a vos rodeada de árboles y flores estivales. Sostiene una cesta repleta de pan, telas bordadas y cuencos de madera.

Ella te sonríe y sentís que su satisfacción y fertilidad te embargan de amor, creatividad, compasión y consideración.

Ahora preguntale en silencio:

¿Qué debo hacer para acoger y expresa tu energía en mi vida?

Permanece abierta para recibir imágenes, palabras, sentimientos, inspiración.

Extraído y adaptado del libro El Despertar de tu energía femenina; Miranda Gray



Meditación de la Hechicera

Sentate en una silla, relajate y tomá consciencia de tu oscuridad interior. Dentro de ella hay una puerta desde la que surge una intensa luz blanca. Mientras la mirás, notas que el causal de la luz que sale de aquella puerta es igual al torrente de oscuridad que atraviesa en sentido contrario: es un punto en el que la oscuridad se transforma en luz y la luz en oscuridad; en él la creación y la destrucción se combinan. Dentro de tu mente percibís la interacción de las energías de la oscuridad y la luz: están en constante movimiento. Ahora sentís que la energía de tu útero se eleva hasta tus manos y late en la punta de tus dedos. Aceptá en tu interior el hecho de que la energía tiene el poder de crear o destruir y que vos controlas y sos responsable del modo que sale al exterior. Mientras volvéis a la realidad aceptá la oscuridad de tu interior y la energía que brota de ella.

Extraído y adaptado del libro Luna Roja; Miranda Gray

Conectar con la energía de la Hechicera

Sentate en una posición cómoda y cierra los ojos. Tomá consciencia del útero y del centro del útero.

Inhalá y mientras exhalás repetí en silencio:

Abro mi útero a la Hechicera de la Luna Menguante.

Por favor, reposá en mi útero.

Relajate con la exhalación y repetí las palabras durante un minuto.

Imaginá, percibí o sentí que te encontrás rodeada de hojas que se arremolinan y un paisaje otoñal. De pie, frente a vos, ves a una hermosa mujer madura que lleva un abrigo de plumas de cuervo y sostiene una hoz de plata.

La Hechicera te recarga de energía dinámica, deseo, creatividad inspirada y una consciencia profunda de la oscuridad y la magia de tu interior.

Ahora preguntale en silencio:

¿Qué debo hacer para acoger y expresa tu energía en mi vida?

Permanece abierta para recibir imágenes, palabras, sentimientos, inspiración.

Extraído y adaptado del libro El Despertar de tu energía femenina; Miranda Gray