

EQUILIBRIO

Hechicera

Preparación:

No necesitas nada especial hacer esta meditación. Sin embargo, es agradable tener un altar que represente las energías de la Hechicera: fase pre-menstrual / otoño / energías de la Luna menguante. Los cuenquitos que representan tu útero, uno con agua (para tomártela después de la meditación) y otro con una velita. Quizá también te gustaría vestirti con algo que exprese a tu Hechicera Interior.

Meditación:

Cierra los ojos y trae tu consciencia a tu cuerpo.

Toma una respiración profunda, y de pronto, estás en una playa con olas que rompen en la orilla. Las nubes oscuras de una tormenta se extienden sobre ti, y te envuelves apretando tu capa, luchando contra el fuerte viento.

Sientes el poder salvaje de la tormenta empujándote a dejar ir y soltar tu capa y tu tensión.

En el viento, oyes una voz femenina que dice “¡Suelta! ¡Siente la energía salvaje y sé libre!”

(Pausa)

En las olas espumosas frente a ti, ves una cabeza sobre el agua: una mujer con pelo largo y negro y grandes y bellos ojos verde esmeralda. Un destello de luz, y ves las escamas plateadas de una cola como la de un pez.

Ella te llama para que te le unas en las olas, y no puedes resistirte.

Sueltas tu capa, el viento te la arrebat, y de pronto estás en el agua sintiendo la poderosa energía de las olas que te rodean y te llenan con salvaje alegría. Como un delfín, saltas sobre las olas zambulléndote de nuevo en el agua.

(Pausa)

La energía de las olas vibra a través tuyo mientras chocan contigo, enviando la espuma hacia arriba en el aire. No hay diferencia entre ti y el agua, y puedes sentir tus olas chocando fuertemente contra las rocas y experimentas alegría cuando el agua golpea contra la arena, rompiendo las barreras que te limitan.

Una y otra vez tus energías rompen contra la tierra con libertad salvaje.

(Pausa)

EQUILIBRIO

Hechicera

La magia de la Sirena te envuelve, y una mano gentil toca tu hombro. La Sirena nada cerca tuyo, y puedes ver que su piel está cubierta con suaves escamas plateadas y su pelo está decorado con pequeñas trenzas y conchas. Una sola gema descansa sobre su frente, irradiando luz y sostenida por un pasador plateado.

Ella toma tu mano y suavemente te lleva debajo de las olas que rompen hasta la calma. Mientras más profundo bajas, más tranquila se vuelve el agua, y sientes que las furiosas fuerzas se suavizan dentro de ti. Con la sensación de gentileza, dejas ir tu caos interior y sientes una forma más suave de ferocidad.

(Pausa)

Llegas al fondo del mar, a un reino místico de belleza y luz. Maravillada, ves las criaturas del mar nadando alrededor de tuyo, radiantes de energía y magia. La Sirena toma una concha abandonada, y, envolviéndola con su magia, se pone a cantar. Bajo sus manos, la concha se convierte en la forma tallada de un bello caballito de mar. Otra concha se convierte en una bella joya del más pálido color púrpura. Ella te ofrece una concha, y sosteniéndola en tus manos, tejes tu propia magia para transformarla en el diseño que tu corazón desea. Con placer, sientes como se combinan el corazón y la magia, y sientes tu creatividad dándole forma a la concha. Crear se siente tan bien que tomas otra concha abandonada, y luego otra. Tejiendo tu magia, creando belleza en el mundo.

Presta atención a lo que tejes.

(Pausa)

Disfruta de este lugar de calma y belleza tanto como desees.

(Pausa)

Cuando estés lista para dejar esta meditación.

Ofrece tu gratitud y amor a la Sirena dándole una de tus creaciones.

Presta atención a cualquier consejo que puedas recibir.

Entonces trae tu consciencia a tu corazón, toma una respiración profunda, sonríe, abre tus ojos, y trae la energía de la Hechicera al mundo.