

ARQUETIPO

Madre

Preparación:

No necesitas nada especial para hacer esta meditación. Sin embargo, es agradable tener un altar que represente las energías de la Madre // fase ovulatoria / verano / luna llena. Los cuenquitos que representan tu útero, uno con agua (para tomártela después de la meditación) y otro con una velita. Quizá también te gustaría vestirse con algo que exprese a tu Madre Interior.

Meditación:

Cierra los ojos y trae tu conciencia a tu cuerpo.

Toma una respiración profunda y ve, siente o imagina que estás parada frente a un árbol antiguo. Sus ramas se estiran sobre ti y sus hojas verdes te protegen del sol. Debajo de tus pies, grandes raíces tejen un complejo patrón sobre la tierra.

Entre dos raíces emerge un pequeño manantial, y el canto del agua junto con la melodía de los pájaros sobre las ramas llenan el aire.

Toma una respiración profunda, sonríe y siente que has vuelto a casa.

(Pausa)

Al pie del árbol hay una mujer sentada sobre una manta lujosamente bordada. Viste una simple túnica, y su largo cabello oscuro está sostenido por una corona de flores veraniegas. Dos niños se sientan junto a ella sobre las raíces del árbol, jugando con un gatito rayado naranja y blanco.

La mujer se pone de pie, y sonriendo, camina hacia ti, abriendo los brazos para darte la bienvenida.

Mientras te abraza, sientes que su amor te rodea y te relajas en sus brazos.

Respira profundo y permite que toda la tensión se desvanezca en la sensación de ser sostenida con profundo amor.

Descansas tu cabeza contra ella, y sabes que estas siendo sostenida por la Madre de Todo.

(Pausa)

ARQUETIPO

Madre

La Madre te ayuda a sentarte en la alfombra y los niños colocan al gato en tu regazo. Acaricias su suave pelaje, sintiendo su feliz ronroneo vibrando a través de su cuerpo. Por un momento, disfrutas de la simplicidad de acariciar al gato y de sentir que su gozo se expande a través de tu corazón y tu cuerpo.

(Pausa)

El sonido de la música anuncia la llegada de un pequeño grupo de hombres y mujeres de una aldea cercana. Riendo y bromeando, preparan un hermoso banquete en las raíces del árbol y te dan la bienvenida mientras trabajan.

Pronto aparece una pequeña fogata, y una mujer te pregunta si te gustaría ayudar. Te unes a las otras mujeres preparando platillos, escuchando mientras comparten las historias de su día. Tu corazón se abre, sintiendo la conexión con estas mujeres y que eres parte de una hermosa y acogedora comunidad.

(Pausa)

A medida que la comida se cocina y el sol comienza a ocultarse, los músicos comienzan a tocar.

Las chispas del fuego se elevan hacia el cielo oscuro y eres rodeada por voces que cantan antiguas canciones sobre la vida.

Relajada y contenta, con un plato de buena comida y el gato durmiendo acurrucado en tu regazo, sabes que estás rodeada de buenas personas y que eres parte de su comunidad y su amor.

Relájate en esta energía y este sentimiento sagrado durante el tiempo que necesites.

Cuando estés lista para dejar esta meditación.

Ofrece tu gratitud y amor a la Madre y a las personas que te rodean por el bienestar que has recibido.

Presta atención a cualquier consejo que recibas.

Lleva tu conciencia a tu corazón, respira profundo, sonríe, abre los ojos y trae la energía de la Madre al mundo.