

# EQUILIBRIO

# Crone

## **Preparación:**

No necesitas nada especial hacer esta meditación. Sin embargo, es agradable tener un altar que represente las energías de Crone: fase menstrual / invierno / energías de la Luna nueva/negra. 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 Crone Interior.

## **Meditación:**

Cierra tus ojos y trae la consciencia a tu cuerpo.

Estás sentada en una cueva con un fuego pequeño en el centro. El suelo está cubierto por alfombras tejidas color carmín y la cálida luz dorada del fuego colma todo el espacio.

Una mujer anciana está sentada junto al fuego calentando una olla llena de líquido y de tanto en tanto agrega algunas hierbas secas. La cueva está en silencio, excepto por el crepitar del fuego, y el mundo exterior parece muy distante.

(Pausa)

La mujer anciana tira hacia atrás su oscura capucha y ves su rostro a la luz del fuego. Tatuajes azul oscuro circundan sus mejillas, y su tez oscura está arrugada por la edad. Su fino cabello blanco está recogido en un rodete y sus ojos centellean dando la bienvenida y con amor te indica que te sientes junto al fuego, y llena un cuenco con su té y te lo da a ti.

Mientras bebes sorbos del té y degustas su sabor reconfortante, observas el resplandor del fuego, permitiendo que se lleve de ti todos los pensamientos, tensiones y responsabilidades del mundo exterior.

Algunas cosas fluyen con facilidad para ser llevadas y transformadas por el fuego, y tu sientes relajación fluyendo a través de tu cuerpo.

(Pausa)

Algunas inquietudes y preocupaciones se resisten a que las dejes ir, pues temes que al dejarlas ir las olvides o que dejen de ser importantes para ti.

La Crone se acerca y se sienta a tu lado, y coloca su mano en la tuya. Sientes amor y profunda calma fluyendo de ella hacia ti.

Sabes que en este lugar puedes encontrar un santuario fuera del mundo, que no es un lugar que abandona el mundo sino un lugar para que dejes ir, descanses y restaures tus energías y tu bienestar.

# EQUILIBRIO

# Crone

Tomas una inhalación profunda, y colmada con la seguridad del amor de la Crone por ti, finalmente dejas ir todo.

A tu alrededor la cueva le llena de estrellas y galaxias.

(Pausa)

Te sientes en unidad con el todo.

Sientes aceptación de todo tal cual es, el pasado, el Presente y lo que depare el futuro.

Sientes aceptación fluyendo a tus huesos, tus células, tu ADN.

Y sabes, en lo profundo de tu interior, que todo está bien pues yaces en la paz del santuario de la Crone.

Ella se sienta a tu lado, tu guardiana y protectora, su amor fluye a tu alrededor, sanando las heridas y renovando quien realmente eres.

## **Cuando estés lista para dejar esta meditación**

Trae tu consciencia a tu corazón y agradece a la Crone por el maravilloso don que te ha otorgado.

Presta atención a cualquier consejo que recibas.

Luego, trae la consciencia a tu corazón, toma una inhalación profunda, sonríe, abre los ojos, y trae la sabiduría de la Crone al mundo.