

Meditación

Ya estoy lista para ser mamá

- Por favor, prepara el espacio donde vas a meditar. Puedes colocar una velita, incienso, lo que quieras.
- Siéntate o acuéstate cómodamente.
- Toma varias respiraciones lentas y profundas.
- Siente cómo el aire entra por tus narinas y baja hasta tu vientre.
- Inhala lo más lento que puedas, reten la respiración un par de segundos y exhala.
- Inhala el amor de Dios y exhala tensión o estrés en tu cuerpo.
- Has esta respiración durante toda la meditación.

La meditación está en primera persona, para que sientas que eres tu quien la dice.

Hoy decido ser mama, y sé que para ello todo mi ser quiere estar listo para tan maravilloso evento.

No sé cuáles pueden ser mis miedos, o votos que haya hecho en cualquier espacio de mi vida como alma, pero sé que hoy estoy lista para dar este paso tan importante.

Por alguna razón, es importante que yo pueda trabajar desde el amor y el perdón para poder lograr tan ansiado sueño, y siento que ya estoy lista para mirar, sanar, y elevarme por encima de mis propios miedos. Ya estoy lista. Sé que Ya estoy lista.

Por ello quiero mirar hacia atrás, a todas las mujeres de mi linaje ancestral.

Visualizo a mi mamá, y le doy gracias por darme la vida. Mama tú y papa tuvieron un momento de encuentro álmico y dijeron que si, para que yo pudiera estar aquí.

Sin importar lo que pudimos haber vivido, aquí solo quiero agradecer por haberme permitido escogerlos como padres y haber nacido a través de ustedes.

Soy 50% mamá y un 50% de papa. Y eso lo agradezco, lo honro y desde mi corazón lo acepto.

Gracias mama por darme el permiso de continuar tu descendencia a través de mí y lograr tener en mi cuerpo al hijo o la hija que tanto deseo, para que nazca de mí y del encuentro álmico con mi pareja, como una niña, niño sana, sano, para continuar con la vida.

Ahora me dispongo a mirar a cada una de mis ancestros, visualizo a mi abuela, tanto materna como paterna, pongo frente a mí la intención de mirarlas y honrarlas por su vida, por su valentía, y desde mi corazón les pido su bendición y permiso para yo continuar en el linaje descendiente.

Miro a mis bisabuelas materna y paterna, y sigo honrando a esas maravillosas mujeres, y siento su fuerza y aprobación para yo pueda continuar con el crecimiento familiar.

Miro más atrás y veo a mis tatarabuelas materna y paterna, sonrío a su energía, y le doy gracias por hacerse presente. Las siento en mi corazón y siento como me bendicen y dan el permiso para que yo también pueda ser Madre.

Hago una reverencia desde la humildad a cada una de esas mujeres y miro con orgullo como se ha ido formando ese triángulo de mujeres donde todo comienza conmigo que en estos momentos soy la punta de esa pirámide y ellas forman todo el cuerpo de ese linaje femenino, de poder, de fuerza, de continuación.

Siento en mi corazón como cada una de ellas me bendicen y me dan la fuerza para quedar embarazada, y lograr también ser Madre como cada una de ellas fueron.

Ahora me pongo al frente de mi vida y siento como todas ellas están a mi espalda, respaldándome, mirándome, y dándome fuerza y aliento para cumplir mi sueño.

Ahora miro a mi cuerpo, y siento como una luz blanca brillante comienza a penetrar desde la cabeza hasta los pies.

Esa Luz, viene del creador, y me permite sanar internamente mis miedos, dudas, que pueda tener en estos momentos.

Y desde mi corazón observo como una luz de color verde sale y comienza una danza de energía por todo mi cuerpo, donde la energía interactúa con mi cuerpo físico y mi cuerpo energético.

Ahora pienso en todo aquello que siento me han limitado para concebir a mi hijo o hija, y esa luz blanca y verde rodean esos pensamientos para sanarlos, desintegrando todos esos miedos, pensamientos, que hasta ahora han tenido fuerza dentro de mí.

Le entrego al creador todas esas energías, para que las eleve a un nivel superior, y le pido al creador que instale en mi la certeza de que ya estoy lista para dar ese gran paso.

Siento como esa luz blanca y verde siguen danzando con mi cuerpo, y llegan hasta mi útero, aquí observo mis ovarios, mi útero, mi matriz y les coloco mis palmas, me toco, bendiciendo ese vientre, bendiciendo ese espacio que durante 9 meses va a contener a mi hijo o hija.

Querido y amado cuerpo, ya estamos listos, para contener a un nuevo ser, hemos sido bendecido por nuestro linaje y por el Creador. Su energía divina me nutre y me contiene.

- Ahora visualiza frente a ti una luz blanca brillante que representa a tu bebe, habla con el o ella, dile todo lo que le espera al nacer, proyéctale la alegría que sientes al imaginártelo, dile palabras de amor, de bienvenida.
- Ahora te pido que respire, esa luz blanca y verde, regrésala de nuevo a tu corazón y cada vez que lo necesites, la visualices y comiences de nuevo esa danza mágica para llevarla a cada órgano de tu cuerpo.
- Toma una respiración, lenta y profunda, y haz consciencia del espacio donde te encuentras, mueve lentamente tus manos, pies, cabeza, y cuando sientas que estas lista, abre tus ojos.

Si deseas escuchar la meditación puedes ingresar a:

<https://soundcloud.com/mercy-59/med-ya-estoy-lista-para-ser-mama>

Lic. Mercedes H Navas L

Terapeuta Integrativo, técnicas Psicocorporales, Coach, PNL, Terapia Sistémica, Mandalas, Constelación Familiar, Sanador Pranico, Teacher Heal Your Life de la Filosofía de Louise Hay.