

MEDITACIÓN SISTÉMICA: "TOMAR AL PADRE Y A LA MADRE PARA ABRIRNOS A LA ABUNDANCIA Y LA PROSPERIDAD"



INICIO – PREPARACIÓN DEL CAMPO INTERNO

Busca un lugar tranquilo. Si puedes, siéntate con la espalda recta o recuéstate con suavidad. Cierra los ojos... Toma una respiración profunda... Y suéltala con un suspiro.

Permite que tu cuerpo se relaje... Que tu mente se aquiete... Que tu alma se prepare para recibir.

Siente cómo debajo de ti, la tierra te sostiene. Y encima de ti, un cielo infinito te abraza. Estás en el centro. Eres el puente entre lo que vino antes... y lo que está por venir.

PARTE I – EL ENCUENTRO CON LA MADRE

Imagina que frente a ti se abre un paisaje de naturaleza cálida. Un jardín lleno de flores, árboles frondosos, aromas dulces. Allí aparece una figura... Es **tu madre**.

Tal vez la veas como fue. Tal vez como aún no la has visto nunca: libre, joven, plena. Quizá no puedas verla con claridad... y sólo la sientas. Déjate guiar por tu corazón.

Ella te mira. Tú la miras. Y en silencio... simplemente reconoce: 
"Tú eres mi madre. Gracias a ti estoy viva, estoy vivo. Tomo de ti la vida, con todo lo que viene con ella."

Observa cómo, al decir estas palabras, desde su corazón fluye hacia ti una luz cálida, dorada. Es una energía que viene cargada de nutrición, de confianza, de placer, de abundancia. Déjala entrar por tu pecho... Siente cómo va llenando tu vientre, tus caderas, tu corazón...

"Me abro a la abundancia de la vida. Tomo la nutrición, la belleza, la dulzura. Gracias mamá, te honro tal como eres."

Y con una suave sonrisa... la incluyes en tu corazón. Su imagen se diluye, pero su energía se queda en ti. Forma parte de ti. Vive en ti.

PARTE II – EL ENCUENTRO CON EL PADRE

1

EL ENCUENTRO

Ahora, el paisaje cambia. Frente a ti aparece una montaña, alta, fuerte, silenciosa. Y al pie de la montaña... aparece él: **tu padre**.

Siente su presencia. Quizá sea intensa. Quizá distante. Mírale. Tal como fue. Tal como puedas.

2

EL RECONOCIMIENTO

Y con voz interna, dile:

"Tú eres mi padre. Gracias a ti tengo la fuerza para avanzar. Tomo de ti la dirección, el impulso y el sostén."

Siente cómo, desde su centro, llega hacia ti una energía firme, clara, como un rayo de luz vertical. Entra por tu coronilla... baja por tu columna... Y se enraíza en tus piernas y tus pies.

3

LA INTEGRACIÓN

Es la energía del foco, de la disciplina, del éxito. No el éxito que se mide afuera... sino el que nace del **sí profundo a la vida**.

"Me abro a la prosperidad y a la realización. Tomo tu fuerza, tu empuje y tu claridad. Gracias papá, te honro tal como eres."

Y con una suave reverencia... también lo incluyes en tu corazón. Ahora ambos, madre y padre, viven dentro de ti.

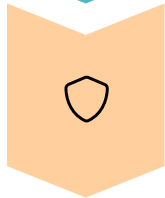
PARTE III – INTEGRACIÓN Y EXPANSIÓN

Siente en tu pecho una esfera de luz. Dentro de ella están ambos: tu madre y tu padre. Ambas energías giran... se equilibran... se abrazan.



LO FEMENINO

Lo femenino nutre, acoge, inspira.



LO MASCULINO

Lo masculino ordena, actúa, sostiene.

Y tú... eres el punto de unión. Respira profundamente... Y di internamente:

"Cuando tomo a mis padres, tomo la vida. Cuando honro su historia, libero la mía. Desde su fuerza, me abro a la abundancia. Desde su amor, camino hacia mi prosperidad."

Siente ahora cómo desde tu corazón esa luz se expande... Hacia tu campo... hacia tu vida... Como un río que por fin fluye... Como una semilla que por fin brota...



CIERRE

PERMANECE EN LA PLENITUD

Quédate unos instantes en este espacio de plenitud. Y cuando lo sientas, empieza a volver...

REGRESA SUAVEMENTE

Mueve lentamente tu cuerpo... tus manos... tus pies...

LLEVA CONTIGO LA CERTEZA

Vuelve con la certeza de que **lo esencial ya está en ti**. Tus raíces están fuertes. Tu energía vital ha sido restaurada. Y tú... estás lista, estás listo para crear desde un lugar nuevo.

Gracias, mamá. Gracias, papá. Gracias, vida.