

Meditaciones con Gemas



Sandra Murguet

Sandra Murguet

Naturópata , especializada en Gemoterapia y Flores de Bach. Desde hace más de veinte años se ha dedicado al estudio de las propiedades energéticas de las distintas gemas y los beneficios que ellas nos aportan en nuestro proceso de sanación.

Nos recuerda que la verdadera transformación, la alquimia interior, se produce dentro de nosotros al tomar la firme determinación de seguir los dictados de nuestra Alma.

Solo a partir de entonces comienzan a llegar a nuestra vida de forma sincrónica las herramientas que necesitamos para llevar a cabo esta labor.

Así se presentan las gemas como una maravillosa herramienta de transformación.

En las meditaciones, actúan como un puente de luz que nos lleva directamente a ese lugar profundo dentro de nosotros, donde encontramos todas las respuestas que necesitamos para transformar y sanar todo lo que no sea amor en nuestra vida.

En todo su trabajo, tanto cursos, conferencias, talleres y consultas, en España, México y Argentina intenta que las personas conecten con su Luz, su fuerza y poder ilimitado.



Sandra Murguet

Meditación con Gemas

Meditación
con Gemas



Índice

AGRADECIMIENTOS, 7

PRÓLOGO, 9

INTRODUCCIÓN, 13

PIEDRAS

AGUAMARINA, 15

AMATISTA, 19

ÁMBAR, 23

CELESTINA, 27

CRISOCOLA, 31

CRISOPRASIO, 35

CUARZO AHUMADO, 39

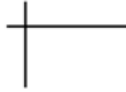
CUARZO ROSA, 43

CUARZO RUTILO O RUTILADO, 47

CUARZO TRASPARENTE, 51

DIOPTASA, 55

DRUSA, 59



FLUORITA, 63
JASPE ROJO, 67
LAPISLÁZULI, 71
MALAQUITA, 75
OBSIDIANA DE MÉXICO, 79
OJO DE TIGRE, 83
SELENITA, 87
TURMALINA NEGRA, 91
TURMALINA ROSA O RUBELITA, 95
TURMALINA SANDÍA, 99
TURMALINA VERDE, 103
TURQUESA, 107
UNAKITA, 111

Sandra Murguet
Meditación con Gemas

Agradecimientos

En primer lugar agradezco a mis padres, gracias a ellos estoy aquí, pudiéndome comunicar con ustedes.

Dos seres de luz a los cuáles amo y respeto profundamente; y que han sabido plantar las semillas del amor dentro de mí.

A mis hijos, Luciano y Agustina, luces de mi vida, y faros en las oscuras noches de mi Alma. Grandes maestros y compañeros de camino que me aportan tanto...

A mi hermana Sonia, gran maestra y amiga a la cuál admiro y amo profundamente.

A mis abuelos, quienes me han colmado de tanto amor; a mi tía Ester, por enseñarme a romper esquemas.

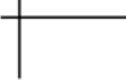
A mis grandes amigas de la infancia, Beatriz, Virginia, Sandra y Karina, que a pesar de la distancia física seguimos unidas desde el corazón.

Agradezco a todas las personas que conozco, que me han acompañado a lo largo de este camino; cada una de ellas, ofreciéndome una oportunidad de crecimiento.

Agradezco a toda mi familia espiritual, que conocí en España. Al llegar en el 2001 no conocía a nadie y hoy son tantos... seres que me han apoyado y potenciado tanto a nivel personal y profesional, si es que hay alguna diferencia.

Amigos de mi corazón, Alicia, Juan Luis, Luis, Magdalena, Juan, Josefa, Patricia, Antonio, Herminia, Martín, Marcos, Alvaro, Asunción, Lola, Pilar, Renée, Natalia, Ana, Anabel, Itziar, Gorka, Rosa, Pablo, Leo... la lista sería interminable.

Agradezco a Luis Jiménez no sólo por escribir el prólogo de este libro, sino por ser la persona que me abrió las puertas en Málaga cuando recién llegué, depositando su confianza en mí y mostrándome un potencial que hasta ese momento yo no era capaz de ver.



Agradezco a los hombres que han compartido conmigo parte de mi camino, grandes maestros que me ayudaron a conocerme más.

Muy especialmente a Gabriel, padre de mis hijos, a quien respeto y quiero muchísimo, también a su mujer Pilar por querer tanto a mis hijos.

A Jose, con especial agradecimiento y cariño, quién con su paciencia y dedicación hizo posible la concreción de este libro.

A Graciela Sifrán, quién hace unos veinte años me mostró el mágico mundo de los cristales.

A todos los grandes maestros que han compartido conmigo su conocimiento y experiencia.

A todos los pacientes y alumnos, que tanto me han enseñado, les agradezco el haber depositado su confianza en mí para guiarlos en su proceso de crecimiento.

A mis guías espirituales, ángeles y seres que me acompañan todo el tiempo.

Y para finalizar agradecerles a todos ustedes que están leyendo este libro, por su intento de honrar su divinidad.

Gracias.

Sandra Murguet

Prólogo

Si bien es cierto que cualquier época pasada en el devenir de la raza humana, para sus contemporáneos debió de ser la más importante, ahora se suceden acontecimientos que realmente nos posicionan en un momento decisivo para el desarrollo de la conciencia en el planeta Tierra.

La crisis generalizada que envuelve a las mentes de los seres humanos, pone de manifiesto la necesidad imperante para que modifiquemos las bases fundamentales que dan forma a la sociedad de nuestro tiempo.

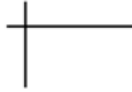
La pérdida del horizonte espiritual en una escalada ambiciosa hacia la consecución de bienes materiales exclusivamente centrados en la satisfacción personal, ha propiciado que el miedo tenga un gran protagonismo en la Tierra, como contrapartida el amor está cada vez más lejos de nuestra conciencia.

El amor no es compatible con el miedo, ni con el rencor, la agresividad, posesividad o desprecio.

Por ello la memoria que atesora la información sesgada de un acontecimiento vivido desde la separatividad del “yo” y la proyección del pasado en el presente congelan las situaciones que fomentan la repetición de una mirada caduca que se mantiene por la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza, El Amor como entidad grupal.

Ahora es necesario que cada cual a su manera proponga una vía consciente para que podamos conectar con nuestra verdadera naturaleza interior.

Es un tiempo de fusión, de integración, de comunidad y trabajo grupal, donde las diversas propuestas que en el pasado se percibían como individuales y exclusivas, ahora se mezclan en una invitación universal de mestizaje consciente que nos llevará a sintetizar todo lo que la humanidad ha experimentado a través de una serie de actualizaciones que rescatan el saber ancestral de la humanidad y que de una forma más cercana al ser humano de nuestros días, buscan la conexión con la Fuente.

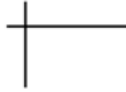


Siempre existieron mentes inquietas,
almas que traían como misión
favorecer la conexión de aquellos que
están en el umbral, es este el caso de
Sandra Murguet una verdadera “guerrera”
fiel a su mandato cósmico y en este libro
que tengo el honor de prologar lo
demuestra una vez más al fusionar dos
de las técnicas ancestrales de conexión y
transformación: la meditación y el poder
sanador de las gemas, en una
delicada y a la vez efectiva danza sanadora que
fomenta la liberación de los códigos
limitantes que ahora nos impiden
conectar con la frecuencia universal de
nuestra hermandad humana.

Esta serie de trabajos tutelados
favorecen el encuentro con aquellas
áreas de nuestro ser que están
atrapadas por la memoria.

De una forma sencilla y eficiente
Sandra, con un conocimiento
demostrado suficientemente a través de su experiencia
como profesional en el mundo
de las terapias naturales,
propone la realización de un viaje al interior
a través de uno mismo para rescatar
al alma que una vez se dejó
atrapar por los códigos morales de la humanidad imperante.

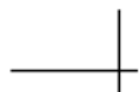
En este libro, práctico, como exige
el tiempo, encontrarán herramientas
para facilitar la desestructuración de
todo aquello que ya no es conveniente
que sigan manteniendo en su memoria.



Es una invitación a adentrarse en el amor consciente, en la grandeza de la verdadera naturaleza del ser humano, más allá de la competitividad, de las insistentes manipulaciones que nos mantienen sumidos en el terror y el odio, este libro es una invitación para que nos reconozcamos como hermanos y vivamos cada día desde la “Paz” y el reconocimiento de la verdadera y única verdad de la existencia:
El Amor como fuente y sustento de todo lo que existe.

Mi deseo es que amen un poco más tras su lectura y disfruten de la maravilla de la conciencia como un don sagrado que la “Vida” nos otorga en este momento crucial para la humanidad.

Luis Jiménez



Introducción

Una pregunta recurrente que le hacía a mi madre de pequeña era ¿por qué si el mar es tan grande, solo nos bañamos en la orilla?

Hoy de adulta, con otras palabras me pregunto lo mismo
¿por qué siendo el Ser humano un Ser
de Luz, Divino e ilimitado, vive en
un sueño de sufrimiento y dolor, enredado en sus emociones y
condicionamientos mentales sin poder ver su verdadera naturaleza?

Esa inquietud es la que me ha llevado durante toda mi vida a
buscar esa luz dentro de mí, y así poder verla fuera.

Encontré en las gemas, hace ya unos veinte años, una
maravillosa herramienta que me ayudaría en esta labor.

Todo es energía, en distintas frecuencias; cada una de las gemas tiene
diferentes niveles de vibración, que al conectar con nuestro campo
electromagnético nos emiten determinada
frecuencia de armonía, de equilibrio y de luz.

De ahí, el por qué nos sentimos atraídos intuitivamente hacia ellas.
Algunas nos llaman la atención durante un tiempo y luego nos llaman la
atención otras, según que faceta de nosotros necesitamos sanar.

Nos ayudan en nuestro proceso de crecimiento, cada una
nos aporta un rayo de luz, el apropiado para ese tiempo.

Pero lo más importante, es no olvidar que la verdadera transformación,
el milagro, la alquimia, se produce dentro de nosotros, por una
firme determinación y sostenida en el tiempo, de querer salir del
sufrimiento, produciéndose así un cambio en nuestra consciencia.

Una vez decididos vivir desde el amor, la vida se encarga de
facilitarnos las herramientas necesarias para dicha transformación.

Aquí aparecen las gemas, aportando su luz y su sabiduría,
siendo un puente para llegar a ese lugar divino en nosotros.

Pretende ser una guía de consulta, práctica y
fácil de usar; una consulta a nosotros mismos.

Podemos elegir una carta al día, ya sea haciendo una pregunta en concreto o
simplemente escogiéndola al azar desde ese lugar interno, sabio y silencioso.

O también podemos elegir una sola carta y trabajar con ella una semana, un mes, lo que creamos necesario.

Durante el día, repetimos varias veces la afirmación, y de esa manera la vamos grabando en la memoria de nuestras células.

Para profundizar hacemos la meditación, la podemos leer antes de hacerla o grabarla y escucharla tantas veces sea necesario, hasta tener las respuestas que necesitamos.

Cada vez que repitamos la meditación profundizaremos más en los distintos aspectos y recibiremos nueva información, llegando a unos niveles cada vez más sutiles en nosotros.

No hace falta tener las piedras físicamente, ya que nos conectamos con su esencia.

En caso de tenerlas podemos meditar con ellas; si estamos tumbados, la colocamos en el tercer Ojo o Sexto chacra, y si estamos sentados la tenemos entre las manos.

También durante el día las podemos llevar con nosotros.

Lo primero que hacemos cuando nos regalan o compramos una piedra es lavarla y recargarla.

Existen varias maneras, la más sencilla es colocarlas durante unos minutos debajo del grifo y dejar correr el agua, luego exponerlas al sol o la luna dependiendo qué tipo de energía deseamos potenciar; durante un par de horas es suficiente.

El sol representa la energía masculina, la acción, la fuerza, el impulso... y la luna representa la energía femenina, la receptividad, la paciencia y la intuición entre otras cosas.

Cada uno lo hará de acuerdo a sus necesidades en cada momento. Otra manera de limpiarlas es colocándolas en una drusa o en una geoda durante un par de horas, hacerle reiki o también pasando un incienso y recitando algún mantra.

Es conveniente limpiarlas siempre después de su uso.

El anhelo más profundo de mi corazón al escribir este libro es compartir este conocimiento con ustedes, y facilitarles a través de cada meditación, el limpiar, soltar, transformar y sanar todo lo que no sea amor en sus vidas.

Deseo que les sea útil en su camino hacia su luz.

Con amor y respeto.
Sandra Murguet.

Aguamarina

Nos ayuda no sólo a expresar las palabras no dichas en su momento, sino también a expresar nuestra creatividad en todas las áreas de nuestra vida.

Es la piedra de comunicación por excelencia.

Al meditar con ella pueden surgir memorias del pasado cargadas de heridas emocionales causadas por no permitirnos expresar nuestra verdad.

Al hacernos conscientes ahora de todo aquello, decidimos liberarlas y de esa manera recuperamos esa energía para canalizarla hacia la concreción de nuestros sueños.

Aguamarina



"Permito que mi Ser se
exprese de forma creativa
en cada área de mi vida"

Meditación

Buscamos un lugar para hacer este ejercicio, donde no seamos molestados, podemos poner una suave música de fondo que nos ayudará a entrar en la relajación.

Elegimos la postura más cómoda, puede ser sentados con la espalda recta o tumbados con la columna bien apoyada y comenzamos a relajar el cuerpo, empezando por los pies, las piernas, la columna, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza y la cara, que se van relajando a medida que los vamos nombrando.

Dejamos que los pensamientos, sigan su curso sin engancharnos con ninguno.

Sentimos el cuerpo totalmente relajado y la mente aquietada.

Desde ese lugar nos vamos a imaginar que estamos en una preciosa casa, cada uno la decora con detalles que más les guste, eligen el tamaño, el lugar donde se ubica, observan si es grande o pequeña, si es cálida, si tiene muebles, simplemente, la observan... en este lugar no hay límite todo es posible, disfrutamos mientras lo hacemos.

Nos llama la atención una inmensa habitación cuyas paredes y suelos son de aguamarina, al entrar sentimos una energía amorosa que nos recibe con mucha dulzura.

Solo hay un escritorio y un cómodo sillón.
Sobre el escritorio hay muchos folios de diferentes colores y bolígrafos de todo tipo.

La Aguamarina nos invita a escribir varias cartas, hoy vamos a escribir solo tres, pero si sienten que hay más personas a las cuáles tienen cosas pendiente que decirles, lo pueden volver a repetir.

Dejen que les vengan a la mente las personas a las que hoy
van a escribirle las cartas.

Puede ser de una relación actual, o pasada, también podemos escribirle
a una persona que no está actualmente en este plano,
pero que sentimos la necesidad de expresar lo
que en su momento nos guardamos.

Recordamos que ésta piedra es la piedra de
la comunicación por excelencia.

Y si la hemos elegido, seguramente este ejercicio nos permitirá al
expresarnos sanar esos vínculos y soltar ese bagaje
emocional que nos causa dolor.

Con toda sinceridad comenzamos a escribir, empiezan a fluir
muchas emociones, simplemente las contemplan, sin juzgarlas.

Pueden salir reproches, remordimientos, culpas...
a medida que los vamos expresando nos vamos
liberando y sintiéndonos más ligeros.

Nos damos el permiso a partir de ahora de expresarnos
libremente, y de forma creativa en todas las áreas de nuestra vida.

Agradeciendo a la energía de esta piedra por su ayuda, vamos volviendo
lentamente al aquí y ahora, moviendo suavemente el cuerpo,
y abriendo lentamente los ojos.

Sintiendo mucha paz y mucho amor.

Amatista

Nos ayuda a pasar de una realidad a otra; es decir de la mente analítica a la intuición conectando así con nuestra sabiduría interna.

Actúa como un puente.

Al meditar con ella nos hacemos conscientes de todas aquellas creencias y condicionamientos mentales que nos imposibilitan la expresión de nuestro Ser.

La Amatista nos ayuda a reemplazar esas antiguas creencias por otras que nos permitan expresar lo mejor de nosotros siguiendo los dictados de nuestra Alma que se comunica a través de la intuición, en forma de nuevas ideas, visiones, sensaciones, sentimientos...

Amatista



"Me vació de mis condicionamientos mentales para conectar con mi intuición"

Meditación

Nos disponemos a relajarnos, para ello buscamos un lugar donde podamos realizar este ejercicio sin ser molestados, desconectamos teléfonos y buscamos una postura, puede ser sentados con la espalda recta o tumbados, la que nos queda más cómoda en ese momento.

Empezamos a relajar el cuerpo empezando a respirar profundo y llevamos la atención a las partes del cuerpo que estén tensionadas o con dolor, e imaginamos que al exhalar se van disolviendo hasta que desaparecen totalmente.

A medida que van desapareciendo las molestias, el cuerpo se va relajando.

Dejamos que los pensamientos pasen, sin quedarnos con ninguno, simplemente los dejamos pasar.

Nos visualizamos en el campo, disfrutando de una hermosa noche de verano, sintiendo una brisa suave y contemplando las estrellas que brillan con toda intensidad.

También observamos, piedras de amatistas a nuestro alrededor, como guías y protectoras en este trabajo, brindándonos su amor y poder de transformación.

Empezamos a sentir una presión en el entrecejo o sexto chakra, y empiezan a desfilarse ante nosotros aquellas programaciones mentales, grabadas en nuestra niñez que nos mantienen hoy viviendo desde el miedo.

Salen a través de imágenes, recuerdos, sentimientos... comienzan a salir unos detrás de otros, sólo los observamos, y vamos sintiendo un vacío, una desprogramación.

Dejamos que esto suceda y aprovechamos este momento para soltar lo más posible las creencias que ya no nos sirven, pero que todavía guardamos en la memoria de nuestras células y nos hacen actuar de forma impulsiva y reactiva.

Cuando hayan terminado de salir, nos conectamos a través de la intuición con nuestra Alma para grabar de forma consciente una programación nueva, con creencias que nutran nuestro crecimiento, creencias que nos recuerdes quiénes somos realmente, Seres de Luz y de Amor.

Dejamos que surjan los mensajes de nuestra Alma a través de imágenes, sentimientos o visiones acerca de los próximos pasos a seguir en nuestra vida.

Muy agradecidos y sintiéndonos muy tranquilos y amorosas volvemos lentamente al presente, moviendo suavemente el cuerpo y abriendo los ojos.

El poder de la transformación ya está actuando en nuestra vida.

Ámbar

Se destaca esta resina por su capacidad de absorción, la podemos utilizar para quitar un dolor en cualquier parte del cuerpo, ya que a la vez lo revitaliza, también nos puede ayudar a liberarnos de todos los pensamientos y sentimientos que nos impiden ver nuestra Luz.

De ahí la importancia de limpiarla muy bien después de su uso.

Si bien hay que limpiarlas todas, esta muy especialmente debido a su poder de absorción.

Ámbar



"Permito liberar todo lo que
no sea amor en mi vida"

Meditación

Nos ubicamos en un lugar muy tranquilo donde no seamos molestados por un tiempo.

Podemos sentarnos con la columna recta o tumbarnos sintiendo la espalda totalmente apoyada.

Comenzamos a relajar el cuerpo, empezando por los pies, las piernas, toda la columna; al recorrerlo mentalmente sentimos como se va relajando profundamente, seguimos por la cabeza, la cara, los ojos y también permitimos que se relajen los órganos internos.

El cuerpo descansa, dejamos que los pensamientos sigan su curso, sin engancharnos a ninguno.

Dejamos volar la imaginación y dirigimos nuestra atención a un bosque, con árboles de distintos colores, tamaños y especies.

Encontramos un claro y vamos caminando hacia allí.

Observamos una gran cantidad de resinas de Ámbar haciendo un círculo perfecto.

Decidimos entrar en él y empezamos a sentir como de diferentes partes de nuestro cuerpo van saliendo en forma de un humo negro, dolores, emociones reprimidas, sentimientos de culpa, rencor... los contemplamos sin juicio.

Sentimos como la fuerza de absorción del Ámbar extrae de nuestro cuerpo todo dolor, tensión y rigidez.

Aprovechamos este momento para que vengan a nuestra mente todas aquellas situaciones, experiencias dolorosas, traumáticas que guardamos quizás desde hace mucho tiempo y que necesitan ser liberadas.

Nos volvemos más livianos al quitarnos tanto peso de encima, no éramos conscientes hasta hoy de lo que significaba cargar con él todo este tiempo.

Hoy decidimos soltarlo, y nos beneficiamos de las propiedades del Ámbar para realizar este trabajo.

Sintiéndonos muy agradecidos y completamente renovados, vamos volviendo al aquí y ahora muy lentamente, empezando a mover el cuerpo y abriendo los ojos.

Permaneciendo en ese estado de paz y relajación.

Celestina

Al meditar con ella los pensamientos se liberan de las preocupaciones y los disgustos de la vida cotidiana.

Nos infunde una profunda paz que sólo la conseguimos cuando la mente trasciende los niveles más superficiales del pensamiento.

Nos brinda un mensaje de confianza mostrándonos que la verdadera seguridad exige una apertura mental para así acceder a una visión del mundo espiritual, libre de prejuicios y miedos.

Celestina



"Me libero de las preocupaciones
y abro mi mente a otros
estados de conciencia"

Meditación

Buscamos un lugar donde nos
podamos relajar, sin ser molestados.
Desconectamos el teléfono.

Y elegimos una postura cómoda, puede ser, sentados con
la espalda recta o recostados boca arriba con la espalda bien apoyada.

Comenzamos a relajar los pies, las piernas, la espalda, los brazos, las manos,
el cuello, la cabeza, los ojos apenas se cierran
y los labios apenas se tocan relajamos así la cara.

Si notamos cualquier molestia, tensión o dolor en el cuerpo,
llevamos la respiración hasta allí e imaginamos
que al exhalar van desapareciendo.

Sentimos el cuerpo totalmente relajado y dejamos que los pensamientos
sigan su curso sin engancharnos a ninguno.

Nos imaginamos que estamos en un lugar de la naturaleza
que nos inspire paz, que nos ayude a relajar la mente.

Puede ser una playa, un lago, un desierto, una montaña...
dejen que aparezca de manera natural ese maravilloso lugar
que será el ideal para ustedes.

Sintiéndose ya en él, van a contemplar el paisaje
y empezar a disfrutar de una paz muy profunda.

Muy cerca de allí observan un gran recipiente hecho de Celestinas,
observen su tamaño.

Su energía nos invita a depositar allí todos los pensamientos y
creencias que tenemos grabados desde
nuestra infancia que nos mantienen viviendo en el miedo,
la escasez, la enfermedad...
cada uno de ustedes dejará que surjan aquellos que necesiten liberar.

Al hacerlo, ese recipiente comienza a llenarse.

Y Nosotros comenzamos a sentirnos más livianos, más ligeros y sobre todo notamos una gran lucidez mental.

Después de vaciarnos de esos condicionamientos, nos tumbamos y colocamos una piedra de Celestina en la frente.

Comenzamos a reemplazar esas antiguas creencias por otras que están dirigidas a potenciar los dictados de nuestra Alma.

Dejamos que vayan fluyendo de manera natural, sin forzar nada.

Y de repente esta piedra nos brinda un mensaje de confianza, mostrándonos un mundo espiritual ilimitado, disponible para nosotros, solo tenemos que decidir que creencias queremos que rijan nuestra vida a partir de ahora.

Con un profundo agradecimiento, y sintiéndonos tan bien, vamos a ir tomando consciencia de este momento, empezando mover el cuerpo lentamente, y por último abriendo los ojos.

Una sensación de paz y discernimiento inunda todo nuestro Ser.

Crisocola

Piedra de la feminidad, del agua y de la luna, alude al mundo de las emociones.

Nos ayuda a desarrollar ciertas virtudes como la paciencia, la tolerancia, la comprensión y la humildad.

Al meditar con ella nos proporciona equilibrio emocional, apaciguando aquellas emociones erráticas y desproporcionadas que no nos permiten encontrar la paz.

Crisocola



"Permito equilibrar mis emociones y desarrollo la comprensión, la tolerancia y la paciencia"

Meditación

Buscamos un lugar para relajarnos y disfrutar en la intimidad de nuestro Ser.

Podemos hacerlo sentados con la columna recta o tumbados, lo que más cómodos nos resulte.

Empezamos a relajar el cuerpo, a través de la respiración en cuatro tiempos.

Inspiramos 1, 2, 3,4 retenemos 1, 2, 3, 4, exhalamos 1, 2, 3,4 y sentimos el vacío 1, 2, 3,4.
Así lo repetimos durante 7 veces.

El cuerpo y la mente quedan relajados, y en este estado nos disponemos a realizar el ejercicio.

Llevamos la atención a una playa, el agua es turquesa y su temperatura ideal para nosotros.

Sobre la arena suave y cálida se encuentran Crisocolas de distintos tamaños embelleciendo el paisaje y a las vez nos emiten una energía femenina ayudándonos a potenciar esas cualidades en nosotros.

Sabemos que tanto mujeres como hombres tenemos que potenciar la energía opuesta, en este caso vamos a dejarnos nutrir y potenciar de todas las cualidades femeninas que creemos que nos hacen falta.

Algunas de ellas son la confianza, la receptividad, la paciencia, la bondad, la tolerancia, la humildad...

Cada uno dejará que vengan a su mente, a través de imágenes, sentimiento, colores o frases las que les hace falta para equilibrar esa parte en ustedes.

Cuando sientan que esas cualidades ya están en ustedes, van a festejarlo dándose un baño en el mar a la luz de la luna.

Disfrutando y gozando de ustedes mismos.

Con esa sensación de plenitud y
agradeciendo la presencia de esta piedra,
vamos volviendo lentamente al aquí y ahora;
empezando a mover el cuerpo y abriendo suavemente los ojos.

Un sentimiento amoroso nos invade totalmente.

Crisoprasio

Es muy efectiva en los estados alterados ya sean mentales (pensamientos agitados o repetitivos) como también emocionales cuando éstas son desproporcionadas.

Su color verde claro enfría y suaviza las tensiones.

Al meditar con ella nuestros pensamientos acceden a un lugar más profundo dentro nuestro donde podemos observar con claridad el origen de estas alteraciones.

Crisoprasio



"Relajo mis pensamientos y
emociones accediendo a un lugar
más profundo donde solo hay paz"

Meditación

Buscamos un lugar acogedor para poder relajarnos
en paz, sin ser molestados.
Desconectamos el teléfono y nos
disponemos a relajar el cuerpo.

Empezamos por los pies, las piernas, la columna, los brazos,
las manos, el cuello y la cabeza, los ojos apenas se cierran
y los labios apenas se apoyan, esbozamos una suave
sonrisa al relajar los músculos de la cara.

Permitimos que el cuerpo descanse, se recupere,
si hay tensiones llevamos la respiración allí y
al exhalar sentimos como se disuelven.

Dejamos que los pensamientos sigan su
curso sin engancharnos a ninguno.

Nos imaginamos que estamos en una playa paradisíaca,
la arena cálida, el agua es de un color verde muy claro y
su temperatura es la ideal para nosotros.

Rodeados de palmeras y mucha vegetación.

Sentimos que es el sitio idóneo para relajarnos y despojarnos
de todas las tensiones y preocupaciones que tenemos en este momento.

Tumbados y disfrutando del lugar, viene hacia nosotros un ángel y
trae una preciosa bandeja hecha de Crisoprasio,
invitándonos a depositar en ella todas nuestras preocupaciones.

Imaginamos como van saliendo de nuestra mente
de manera rápida y fluida todas ellas,
simplemente las observamos.

También nos recuerda que podemos hacer lo mismo
con las emociones que nos hacen sentir mal,
emociones que toman el poder en nosotros y
nos convierten en meros testigos impotentes.

Aprovechamos esta ocasión y observamos
como salen del plexo solar
de forma fluida y continuada cada una de ellas.

Sentimos un gran alivio, un vacío que vamos a
llenar con amor, dulzura y paz.

Cada uno va sentir qué energía necesita en
este momento y se va a nutrir de ella.

Le agradecemos al ángel y a la piedra por su ayuda
y sintiéndonos tan bien vamos
volviendo lentamente al aquí y ahora,
moviendo el cuerpo muy despacio y
abriendo los ojos suavemente.

Sentimos mucha paz y amor.



Cuarzo Ahumado

Esta piedra ancla nuestros proyectos en la tierra como las raíces se sumergen en ella.

Una vez que conectamos con nuestro propósito, con nuestra misión de vida podemos meditar con esta piedra para poder materializarlos.

Encontrando maneras fáciles y prácticas de concreción.

Cuarzo Ahumado



"Me permito concretar todos
mis sueños a partir de ahora"

Meditación

Buscamos un lugar donde no seamos molestados,
desconectamos teléfonos, y nos permitimos relajarnos.

Llevamos nuestra atención al cuerpo empezando por lo pies,
las piernas, la columna, a medida que lo vamos nombrando
sentimos como se van relajando.

Relajamos la cabeza, la cara, los ojos apenas
se cierran, los labios apenas se tocan
y relajamos los músculos de la cara esbozando una suave sonrisa.

Permitiendo que el cuerpo descanse y se reponga.

Dejamos que los pensamientos sigan su
curso sin quedarnos con ninguno.

Dejamos volar la imaginación, sin límite, sin juicio,
y nos imaginamos que estamos en la cima de una gran montaña,
observando el maravilloso paisaje que nos rodea.

Conectados con nuestro Ser y recordamos
cada uno de nuestros sueños,
algunos olvidados, otros de los que no nos habíamos
hecho conscientes hasta ahora.

Dejamos que vayan surgiendo, los observamos y
dejamos que la energía de concreción del
Cuarzo Ahumado nos ayude a poder concretarlos.

Sentimos como de la planta de los pies
salen una raíces gruesas y profundas
hacia el centro de la Tierra, sintiendo a la vez
que nuestros proyectos se van plasmando.

Nos viene a la mente nuevas ideas y
maneras de concretar cada uno de ellos.

A través de acciones certeras y claras que
nos indican el camino a seguir a partir de ahora.

Agradecemos al Cuarzo Ahumado por su apoyo
para hacer realidad nuestros sueños y desde ese lugar
de felicidad irradiamos una energía que sana el planeta,
a la vez que contagiamos e inspiramos a otras
personas a concretar los suyos.

Sintiéndonos tan bien, muy relajados vamos
volviendo suavemente al aquí y ahora.

Empezando a mover el cuerpo muy despacio y
finalmente abriendo los ojos.

Nuestros sueños ya son una realidad.



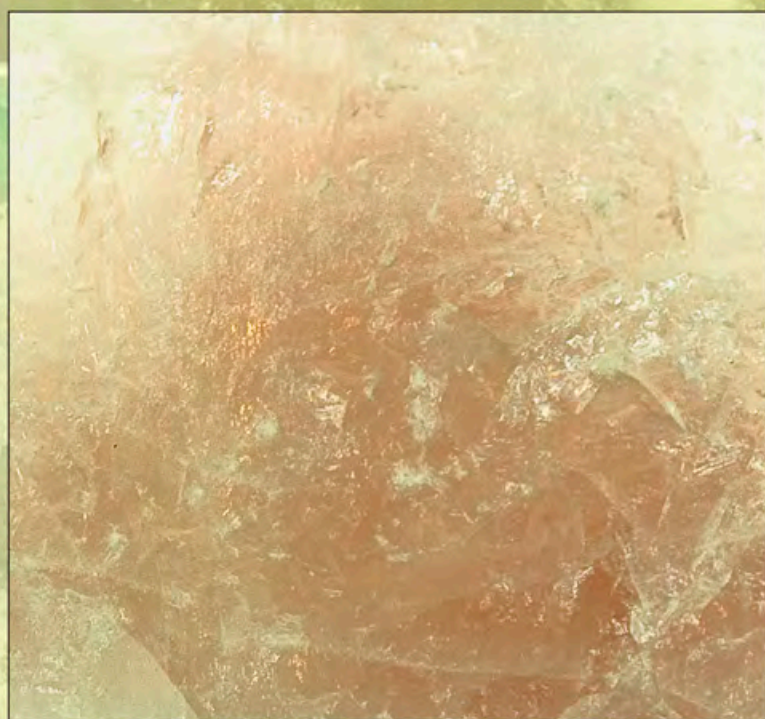
Cuarzo Rosa

Nos ayuda en nuestra realización personal
y conquistamos la paz interior.

Cuando sanamos las heridas
del corazón de nuestra niña,
niño interno y lo convertimos en un adulto maduro y
responsable de su vida, capaz de nutrirse,
cuidarse y abastecer todas sus necesidades.

Convirtiendo nuestra vida en un
campo fértil donde solo crece
el amor, y cada experiencia
me permite acercarme más a él.

Cuarzo Rosa



"Disuelvo las penas, rabia y
resentimiento dejando lugar
solo para el amor"

Meditación

Buscamos un lugar donde no seamos molestados,
y nos disponemos a relajarnos.

Empezando por los pies, las piernas, la columna, la cabeza,
la cara, a repasar las partes del cuerpo sentimos como se van relajando.

Imaginamos que estamos en un lugar de la naturaleza, donde
nos encontramos muy a gusto, tranquilos, relajados, sentimos la energía
del lugar que nos va a acompañar en este viaje hacia adentro.

Sentimos la brisa suave del viento que nos acaricia
el rostro, escuchamos la música armónica de los pájaros, y
una dulce fragancia nos envuelve.

Con esa paz, vamos conectando con nuestro
Ser Interno, para sanar las heridas del corazón.

Imaginamos una gran pantalla de cine enfrente nuestro, nos sentamos
en un cómodo sillón elegimos el color, la forma, y la textura.

Y desde nuestro Testigo, vamos a ir
contemplando imágenes de cuando éramos niños;
comenzamos de 1 a 10 años simplemente observando, sobre todo aquellas
experiencias y acontecimientos que nos causaron dolor, quizás ésta sea la
primera vez que nos hacemos conscientes de ellos.

Si surgen lágrimas, dejamos que salgan, liberando así ese dolor
emocional guardado durante tanto tiempo.

Lo hacemos desde los 10 a 20 y así hasta la edad actual.
La energía amorosa del Cuarzo Rosa está haciendo su trabajo de
purificación, liberación y sanación.

Sentimos su energía que nos envuelve en un círculo de amor.

Y todos esos recuerdos se van disipando en la presencia del Cuarzo Rosa.

El resentimiento, la rabia, la tristeza, el miedo y todas las
emociones que fueron surgiendo durante este trabajo desaparecen
cuando la energía del amor empieza a fluir por todo nuestro Ser.

Soltando ese dolor, nos liberamos de la necesidad de saber
porque las cosas sucedieron como
sucedieron, llegando a un estado de serenidad y paz,
comprendiendo que todo es un aprendizaje y
quedándonos solo con él,
borrando toda esa carga y dolor emocional.

El amor, la compasión, la inspiración, y la confianza van
reemplazando el antiguo dolor.

Comenzamos a sentir una paz y
un amor muy profundo hacia nosotros, perdonándonos,
aceptándonos totalmente, empezamos a ver las cosas
con una actitud diferente y muy agradecidos por todo
lo que nos sucede.

El Cuarzo nos regala un mensaje a través de una imagen,
un símbolo, una frase que nos va ayudar de ahora en más
a estar conectados con esta fuente de amor
que esta siempre dentro nuestro.

Le damos las gracias y lentamente comenzamos a
volver al aquí y ahora moviendo suavemente los pies,
las manos y abriendo lentamente los ojos,
quedándonos con ese sentimiento
de amor, alegría y agradecimiento.



Cuarzo Rutilo o Rutilado

Sus hilos dorados, parecidos a los rayos del sol nos aportan una frecuencia de luz extra, que no sólo ilumina nuestra mente sino que también nos aporta fuerza y dirección para cualquier situación que tengamos que resolver.

Cuarzo Rutilo o Rutilado



"Siento como la fuerza de sus hilos dorados iluminan los aspectos de mi vida que necesito resolver "

Meditación

Buscamos un lugar donde podamos relajarnos y no seamos molestados.

Desconectamos teléfonos, y nos disponemos a realizar esta meditación.

Podemos hacerla sentados o tumbados según nuestra preferencia.

Y comenzamos a relajar cada parte del cuerpo; empezando por los pies, las piernas, toda la columna, los brazos, el cuello, la cabeza y la cara, permitimos que el cuerpo se recupere, descanse y dejamos que los pensamientos sigan su curso sin engancharnos a ninguno.

Nos imaginamos que estamos en un lugar de la naturaleza donde nos sentimos muy a gusto, muy tranquilos, sintiendo una suave brisa, y contemplamos la belleza del lugar.

El haber elegido esta piedra nos avisa que tenemos que revitalizar algunos aspectos en nosotros ya sea físico, mental o emocional, de manera que vamos potenciar los tres.

Muy cerca de allí hay una pequeña casa construida de Cuarzo Rutilo, observamos maravillados la transparencia del cuarzo y los hilos dorados que la recorren brillando intensamente con la luz del sol.

Decidimos entrar, y automáticamente sentimos un hormigueo por todo el cuerpo, una energía muy luminosa nos va bañando de luz y permitimos que vengan a nuestra mente aquellos aspectos que necesitan sanar.

Pueden ser situaciones actuales, o conflictos no resueltos del pasado, y ahora al observarlos permitimos que esa luz los disuelva.

Contemplamos con alegría como se van disolviendo las penas, tristezas, rencores y todo lo que nos vaya surgiendo, así como también las creencias que nos mantenían viviendo desde el miedo.

Sentimos esos hilos dorados recorrer nuestro cuerpo físico, revitalizándolo, disolviendo todo dolor, toda tensión, toda molestia, sus hilos son como una lluvia de luz cayendo sobre nosotros.

Disfrutamos de esa paz, del calor de esa luz sanándonos y revitalizándonos totalmente.

Quedándonos con esa sensación dentro de nosotros volvemos muy suavemente al aquí y ahora.

Empezando a mover el cuerpo y finalmente abriendo los ojos, sintiéndonos muy luminosos.

Cuarzo Transparente

Expresan pureza y unidad; emiten la luz blanca de la Divinidad, que la utilizamos para llenar de luz nuestros pensamiento, palabras y obras.

Nos enseñan y acompañan en el camino de la evolución; nos ayudan a entender el significado de las señales y a comprender porque las cosas suceden como suceden, expandiendo así nuestra consciencia.

Ayudándonos a comprender y aceptar todo lo que nos ocurre como parte del aprendizaje de nuestra Alma.

Cuarzo Transparente



"Permito que la luz de la
divinidad fluya a través de mí"

Meditación

Buscamos un lugar donde no seamos molestados y nos disponemos a relajarnos, llevando nuestra atención al cuerpo, empezando por los pies, las piernas, la columna, a medida que lo vamos nombrando se va relajando automáticamente, relajamos la cabeza, la cara y permitimos que el cuerpo se relaje totalmente.

Dejamos que los pensamientos sigan su curso sin engancharnos a ninguno y vamos a dirigir nuestra atención a un lugar de la naturaleza donde nos encontramos muy a gusto con mucha paz.

Nos llama la atención una luz blanca muy intensa cerca de allí, nos acercamos suavemente, observando ese rayo de luz que baja del cielo penetrando en los cristales de Cuarzo Transparente , emitiendo una energía de sanación y unidad.

Muy pronto sentimos que ese rayo de luz entra por nuestra coronilla y recorre todo nuestro cuerpo, llenándolo de luz, de paz y de amor, permitimos también que llene de luz nuestros pensamientos y sentimientos.

Ahora dejamos que vengan a nuestra mente algún aspecto de nuestra vida donde sentimos que hace falta sanarla, puede ser actual o quizás, alguna experiencia del pasado, al recordarla nos imaginamos que ese chorro de luz blanca disuelve todo dolor, todo sufrimiento, toda tristeza, todo rencor.

Una sensación de paz va inundando
nuestros pensamientos
que se van volviendo más y más amorosos, sentimos
bienestar y tranquilidad, una confianza en el proceso
de la vida donde fluimos
en cada momento, entendiendo y aceptando
todo lo que nos pasa como parte de nuestro aprendizaje.

Cada vez que aparezcan en nuestra vida
pensamientos y sentimientos que
no representen el amor, nos ubicamos debajo de
ese chorro de luz blanca y observamos como se disuelven.

Agradecemos a los Cuarzos su infinito amor y paciencia.

Y muy lentamente vamos regresando al aquí y
ahora moviendo muy suavemente
cada parte del cuerpo y finalmente abrimos los ojos,
quedándonos con una sensación de
plenitud y agradecimiento.

Diopptasa

Aparece en nuestra vida como un faro de esperanza y curación de las heridas del corazón.

Nos ayuda a sanar y nutrir aquellas partes del cuerpo emocional donde quedaron registradas sensaciones como el abandono, desamparo, tristeza... guardadas desde hace mucho tiempo y que ahora decidimos soltarlas.

Al meditar con ella, la energía verde curativa de esta piedra activará la capacidad del corazón para empezar a vivir desde un lugar más amoroso, lleno de confianza y gratitud renovando así el poder dentro nuestro.

Dioplasa



"Me permito sanar todas las
heridas de mi corazón"

Meditación

Buscamos un lugar donde no podamos ser molestados,
podemos poner una suave música de fondo,
que propicie un estado de relajación más profundo.

Elegimos una postura cómoda.

Sentados con la espalda recta,

o tumbados boca arriba con la columna bien apoyada.

Comenzamos a relajar los pies,

las piernas, la columna, el cuello, los brazos, las manos, la cabeza.

Finalmente relajamos la cara cerrando los ojos muy suaves,
los labios apenas se tocan y relajamos los músculos
de la cara, esbozando una suave sonrisa.

Permitimos que el cuerpo descanse, se reponga.

Dejamos que los pensamientos sigan su curso sin engancharnos a ninguno.

Nos imaginamos que estamos en un barco, nuestro barco.

Observen cada detalle de él, su color, su tamaño, su forma...
venimos navegando desde muy lejos, estamos un poco cansados,
y nos gustaría encontrar pronto un puerto.

De pronto aparece una luz, no muy lejos de allí, y tomamos esa dirección.

Vamos llegando; el amanecer rompe la oscuridad y
nos permite observar la belleza del lugar al que hemos llegado.

Apenas bajamos del barco encontramos muchas
piedras de Diopatas, dándonos un mensaje:
“Atrás quedo tu dolor”.

Decidimos recostarnos sobre ellas y tratar de entender mejor
lo que nos dijo, y empiezan a fluir pensamientos,
sentimientos de abandono, tristeza, angustia y a medida
que nos vamos haciendo conscientes de ellos, los vamos
liberando con la ayuda de estas piedras.

Sentimos como nos vaciamos de todo dolor, y empezamos a sentir en su reemplazo una energía amorosa, fresca, inocente; sentimos una alegría que nos recorre todo nuestro Ser.

Estamos haciendo siendo testigos de un proceso de alquimia interior.

Sentimos que rejuvenecemos y nos fortalecemos.

Es increíble sentir ese cambio en apenas unos minutos, nos vamos haciendo consciente del poder que siempre estuvo dentro nuestro a solo una respiración de distancia.

Disfrutando de este estado y agradeciéndoles profundamente a las Diopatas por su mensaje y su presencia, vamos a ir tomando consciencia del aquí y ahora, empezando a mover el cuerpo muy lentamente, y por último abriendo los ojos.

Quedándonos en un estado de paz, de dicha y amor.

Drusa

Son cristales individuales conviviendo juntos en paz y armonía, unidos bajo una misma verdad.

Aunando sus fuerzas y aprendiendo unos de los otros con respecto y libertad se convierten en un maravilloso ejemplo a seguir.

Al meditar con esta piedra tenemos la capacidad de expresarnos desde nuestra individualidad a la vez que respetamos y aceptamos los diferentes puntos de vista de los demás; llegando así a una mayor comprensión de todo y enriqueciendo nuestras vidas.

Drusa



"Acepto la individualidad de
cada uno, y convivo
en paz y armonía"

Meditación

Elegimos un lugar donde no seamos molestados,
sentados con la espalda recta o tumbados,
nos disponemos a relajarnos.

Empezamos sintiendo la respiración y haciéndonos
consciente de ella, que va siendo regular y
más pausada a medida que nos vamos relajando.

Empezamos a recorrer mentalmente
el cuerpo, primero llevamos la
atención a los pies, las piernas, la columna,
el cuello, la cabeza y la cara;
a medida que lo vamos nombrando se
van relajando automáticamente.

Observamos los pensamientos pero no
nos enganchamos a ninguno.

Simplemente pasan, y llevamos nuestra imaginación a
un lugar de la naturaleza que puede ser el mismo
de otras meditaciones o uno distinto.

Una vez en el lugar contemplamos muchas drusas de
distintos tamaños, formas y colores, las hay de
cuarzos transparente, de amatista y de citrinos.

Cada una de ella nos enseña el arte de
convivir en paz y armonía con nuestros semejantes.

Beneficiados por esta energía dejamos que vengan a
nuestra mente personas con las cuáles
tenemos algún conflicto en este momento, ya sea de algo
que ocurrió hace muchos años o de ayer, lo importante
es resolver aquí y ahora lo que tenemos pendiente.

Conectados con nuestro Ser Superior
que no juzga ni critica,
empezamos a tener una perspectiva
más amplia de la situación y
empezamos a responsabilizarnos de
nuestras actuaciones, quizás
no respetamos los tiempos, ni las
opiniones de los otros o quizás,
no nos respetamos a nosotros mismo y por
ello albergamos dolor y rabia.

Ahora disponemos de la energía de esta maravillosa piedra
que está dispuesta a ayudarnos a sanar estas relaciones
desde un lugar de respeto y libertad.

Comenzamos a ver como va cambiando el escenario,
quizás nos vemos pidiendo perdón,
o que alguien nos lo pide a nosotros.

Dejamos que las sensaciones y las imágenes de
resolución del conflicto se vayan aconteciendo.

Simplemente las observamos.

Le agradecemos la presencia y la colaboración que
nos han brindado las Drusas y quedándonos
en este estado de paz y tranquilidad
vamos volviendo lentamente
al aquí y ahora, moviendo suavemente cada
parte del cuerpo y abriendo los ojos muy despacio.

Fluorita

Nos ayuda en el desarrollo de nuestra mente, otorgándonos capacidad de comprensión e integración de nuestras facetas llamadas "positivas y negativas" logrando así un equilibrio.

Al meditar con ella nos permite enfocarnos en nuestros sueños, y desde esa claridad mental gestionar nuestras acciones hacia la concreción de los mismos.

También incrementa la capacidad de concentración, de allí su utilidad para los estudiantes.

Fluorita



"Dirijo mis pensamientos en
dirección de mis sueños"

Meditación

Buscamos un lugar donde podamos estar tranquilos y relajarnos, sin ser molestados.

Sentados o tumbados cerramos los ojos y vamos llevando nuestra atención a las partes del cuerpo que están tensas, respiramos profundo y al exhalar dejamos salir tensiones y molestias, permitiendo que el cuerpo se relaje totalmente.

Dejamos fluir los pensamientos, los observamos pasar sin prestarles atención.

Dejamos volar la imaginación y nos ubicamos en un lugar de la naturaleza donde nos sentimos muy a gusto, con mucha paz.

Cerca de allí visualizamos una mesa, observen de qué material es, de qué color, cuál es su tamaño, sobre ella hay varias piedras de Fluorita que nos llaman la atención por su brillo, también vemos un sillón muy confortable donde decidimos sentarnos.

Vemos que se van acercando hasta allí dos personajes que representan los aspectos positivos y negativos de nosotros.

Observamos que una de ellas empieza a decirnos que todo lo hacemos mal, nos critica, vemos a esa parte muy enfada, muy dura con sus juicios hacia nosotros, dejamos que se exprese y mientras nuestro Testigo la escucha, sin juicio, vamos haciéndonos conscientes de todas esas creencias por las cuáles muchas veces reaccionamos como lo hacemos.

Contemplamos sus miedos y entendemos
que esa actitud es sólo un defensa.

Empezamos a envolver a este personaje con una
energía amorosa hasta integrarlo dentro de nosotros.

Y se acerca el otro, cargado de optimismo y fe, lo escuchamos
para hacernos conscientes de nuestras fuerzas,
valores, esperanzas y sueños, rodeándolo también con esa luz,
para finalmente incorporarlo, logrando así un
equilibrio y paz mental, ya que al haber integración no hay lucha.

Agradeciendo a la Fluorita su energía, y permaneciendo
en este estado de paz y equilibrio vamos volviendo
muy lentamente al aquí y ahora.

Comenzamos a hacernos conscientes de la respiración,
empezamos a mover el cuerpo muy suave y
abrimos finalmente los ojos.

Jaspe Rojo

Nos aporta fuerza vital,
el rojo esta asociado
también a la creatividad y
la fuerza de voluntad
para concretar nuestras metas y
sueños más anhelados.

Nos ayuda también cuando
estamos deprimidos
o faltos de energía ya que estimula,
refuerza el vigor y la fortaleza que
está en nosotros.

Jaspe Rojo



"Siento que la energía vital
recorre todo mi ser, revitalizando
mi cuerpo y mi mente"

Meditación

Nos ubicamos en un lugar donde no seamos molestados para realizar este ejercicio.

Desconectamos el teléfono y elegimos una postura cómoda, puede ser, sentados con la espalda recta o tumbados boca arriba con la columna bien apoyada.

Comenzamos a relajarnos, llevamos la atención a los pies, las piernas, la columna, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza y la cara que se van relajando automáticamente y medida que los vamos nombrando.

Si notamos alguna tensión en cualquier parte del cuerpo llevamos la respiración allí y al exhalar, sentimos como ese dolor o tensión va desapareciendo.

Dejamos que los pensamientos sigan su curso, sin engancharnos a ninguno, y damos rienda suelta a la imaginación.

Apareciendo en un lugar de la naturaleza, ya sea que hayamos estado antes o no, donde sentimos la fuerza de la vida fluir con mucha fuerza, puede ser un bosque, una playa, un sitio de montaña... el que ustedes elijan.

Una vez allí nos conectamos con esa energía y empezamos a sentir que nos recorre por nuestro cuerpo una fuerza tan potente que a su paso va disolviendo todas las tensiones, molestias y dolores, dejando nuestro cuerpo físico totalmente revitalizado.

Decidimos sentarnos en un banco hecho de Jaspes Rojos, sentimos la creatividad fluyendo dentro y de repente empiezan a inundar nuestra mente ideas nuevas, nuevas maneras de llevar a cabo la concreción de nuestros sueños más profundos.

El Jaspe Rojo nos invita a plantar en ese lugar las semillas
que contiene nuestros sueños y con mucha alegría
nos ponemos manos a la obra.

Puede ser una o muchas, cuando terminamos decimos
en voz alta: “Entrego mis sueños a la tierra, confío en
su concreción, acepto la manera en que
se me presenten y lo agradezco.”

Recordemos este lugar, que está dentro nuestro y
disponible para nosotros todo el tiempo;
cuando sentimos que estamos bajos de energía,
que la creatividad no fluye.

Simplemente con imaginar que estamos allí,
empezaremos a notar esa vitalidad.

Agradeciendo la inestimable ayuda
y compañía del Jaspe Rojo,
vamos a ir volviendo totalmente
recargados y revitalizados;
dispuestos a ir concretando con cada pensamiento y
acción la realización de nuestros sueños.

Comenzamos a mover lentamente
el cuerpo, volviendo al aquí y ahora y
abriendo suavemente los ojos.

Sintiéndonos muy bien y muy relajados.

Con total confianza y agradecimiento.

Lapislázuli

Considerada como la piedra
de la iluminación
espiritual, ya que cura la
mente y purifica el Alma.

Al meditar con ella
nos conectamos con
nuestro Ser Interno y
empezamos a recibir
de nuestra intuición mensajes
en forma de imágenes,
frases, o de cualquier otra
manera, las respuestas que
necesitamos para resolver cualquier
situación que se encuentra en desarmonía
en este momento de nuestra vida.

Lapislázuli



"Conecto con mi Ser Superior
para encontrar las respuestas que
necesito para sanar mi mente"

Meditación

Buscamos una posición cómoda, sentados con la espalda bien apoyada o recostados boca arriba.

Cerramos los ojos, respiramos profundo y comenzamos a relajar el cuerpo, primero llevamos nuestra atención a los pies, luego las piernas, la columna, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza y la cara, que se van relajando automáticamente a medida que los voy nombrando.

Si notamos alguna tensión en alguna parte del cuerpo, respiramos profundo visualizándola y soltamos la tensión al exhalar, repitiendo esto hasta que la tensión desaparezca.

La mente se va aquietando y dejamos que los pensamientos sigan su curso sin engancharnos a ninguno.

Nos imaginamos que estamos en un bosque muy grande, con árboles de diferentes especies, formas y tamaños, muchas plantas y flores adornan con su colorido y fragancia el camino que hemos emprendido.

Sintiendo una inmensa paz y dicha nos disponemos a conectar con el Ser Superior, ese santuario interno que tiene todas las respuestas que necesitamos en cada momento.

Vamos a dejar que surjan situaciones que en este momento nos agobian, nos limitan y sentimos que estamos estancados.

Las observamos a la vez que dejamos que nos lleguen a través de ideas, imágenes, sensaciones las soluciones que necesitamos.

Si aparece algún trauma antiguo no resuelto, simplemente dejamos que surja y le preguntamos a nuestro Ser que necesitamos hacer para sanarlo, escuchamos las respuestas, que pueden llegar en ese momento, más tarde o en sueños, a través de nuevas ideas, sensaciones, imágenes... sólo hace falta estar atento.

Como si nos llamaran, contemplamos muchas piedras de Lapislázuli delante nuestro, nos acercamos y nos regalan un mensaje, observen cuál es.

Le mostramos mucha gratitud por su regalo y sintiéndonos tan a gusto y con mucha paz vamos volviendo suavemente al aquí y ahora, moviendo el cuerpo muy suave y abriendo lentamente los ojos.

Confianza en que las respuestas irán apareciendo.

Malaquita

Nos ayuda en nuestro proceso de purificación, al mostrarnos aspectos no reconocidos, guardados en el inconsciente; al meditar con ella los observamos y sacamos a la superficie emociones y sentimientos reprimidos para transformamos y así recuperar nuestro poder .

Nos aporta equilibrio y nos permite liberar todo aquello que no sea amor en nuestra vida.

Malaquita



"Me hago consciente de los aspectos que tengo que purificar en mi vida"

Meditación

Sentados o tumbados, nos disponemos a relajarnos y vamos tomando consciencia de nuestro cuerpo, sintiendo sus tensiones y molestias que vamos soltando con cada exhalación.

Nos imaginamos en un lugar de la naturaleza donde nos sentimos muy cómodos, disfrutando de la belleza y la paz del lugar.

Muy cerca de allí nos dirigimos hacia un pequeño estanque donde, al acercarnos a la orilla vemos nuestra imagen reflejada, comienzan a desfilar sentimientos, emociones, imágenes y experiencias, de las cuáles no éramos consciente hasta ahora.

Es nuestro observador quien contempla todo lo que va apareciendo, lo hace sin juicio, sin entrar en la emoción, sólo con el intento de recuperar el poder que en un momento le dimos a todo eso de lo que ahora estamos siendo testigo, algunas imágenes nos resultaron tan dolorosas que nuestra mente decidió archivarlas, pero eso no significa que las sanáramos, todo lo contrario.

En este mismo momento y con la ayuda de la Malaquita nos disponemos a enfrentarnos con ese dolor liberándolo, soltándolo y quedándonos sólo con el aprendizaje de la experiencia.

Comenzamos a ver reflejado en ese estanque como se diluye todo malestar, dolor, tristeza y toda esa gama de sentimientos y emociones que estaban reprimidas hasta ahora.

Y empezamos a observar una imagen llena de luz y de amor,
la imagen de nuestra parte divina que va tomando el mando
de nuestra vida cada vez que decidimos dejar marchar el dolor,
el sufrimiento, el rencor....y lo reemplaza por el amor.

Con esta imagen y ese sentimiento amoroso
que nos recorre todo nuestro Ser,
vamos tomando consciencia del aquí y
ahora, volviendo muy suavemente.

Empezando a mover el cuerpo y abriendo lentamente los ojos.

Le damos gracias a la energía de la Malaquita
que nos ha permitirnos conquistar nuestras sombras.

Sentimos como la energía del amor nos recorre nuevamente.



Obsidiana de México

Esta piedra absorbe las energías densas, por eso al meditar con ella se liberan aspectos en nosotros que no eran reconocidos conscientemente hasta ese momento.

Puede ser un poco incómodo para el ego, pero observándolo desde una perspectiva más amplia, agradecemos que nos ayude a conectar con nuestras sombras, así al reconocerlas las podemos transformar.

Obsidiana México



"Acepto mis sombras y realizo
los cambios necesarios para
seguir evolucionando"

Meditación

Buscamos un lugar apacible, que podamos estar tranquilos sin ser molestados, desconectamos el teléfono, y nos disponemos a hacer el ejercicio.

Sentados con espalda recta o recostados boca arriba, vamos cerrando los ojos y empezando a relajar todo el cuerpo, primero llevamos la atención a los pies, las piernas, la espalda, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza y la cara. A medida que los vamos nombrando se van relajando.

Casi que no sentimos el cuerpo, dejamos que la mente se aquiete, los pensamientos pasan y solo los observamos sin quedarnos enganchados a ninguno.

Llevamos la atención a un sendero en cuyo alrededor se percibe una belleza nunca antes vista, rodeado de árboles, de flores de todos los colores, piedras de Obsidiana y mariposas blancas nos acompañan durante todo el camino.

Una inmensa alegría nos recorre el cuerpo, una sensación extraña se apodera de nosotros, sentimos que algo muy significativo está a punto de sucedernos.

Seguimos caminado y de pronto nos encontramos con un enorme espejo cuyo marco es de Obsidiana, su tamaño es más grande que nuestro cuerpo de manera que nos vemos totalmente reflejado allí.

Se presenta como el espejo de la verdad.

Le pedimos que nos muestre aquellos aspectos, o sombras que nos limitan, que nos hacen vivir desde el miedo, y que impiden la expansión de nuestra consciencia.

De repente empiezan a desfilar, imágenes, sentimientos,
situaciones actuales que nos agobian, recuerdos...
y como si fuera una película de nuestra vida;
nos vamos haciendo conscientes de aquellos aspectos no
reconocidos hasta ahora, de los cuáles muchos proyectábamos
en otras personas y que hoy los vemos muy claramente en nosotros.

A medida que aparecen y con la ayuda de
esta piedra nos vamos liberando de ellos,
soltamos esas identificaciones, esas máscaras, ya no nos hacen falta.

Contemplamos como se deshacen y van cayendo,
dejándonos en un estado de paz.

Conectamos con la verdad que estaba oculta dentro de nosotros.

Empezamos a ver con mucha nitidez las soluciones que buscábamos.

Y sentimos que conquistamos una parte más en nosotros.

Sentimos una inmensa alegría y felicidad.

Le agradecemos a obsidiana su inestimable ayuda.

Y lentamente vamos volviendo al aquí y ahora,
moviendo el cuerpo y abriendo los ojos muy suavemente.

Sintiendo una gran paz y dicha interior.

Ojo de Tigre

Símbolo de poder personal, de integridad y capacidad para atraer lo material a nuestras vidas.

Sus reflejos tornasolados nos enseñan la capacidad de poder ver una misma situación de lugares diferentes ya que al mover las piedras sus vetas varían de color.

Desarrollando así la flexibilidad y con ella la capacidad de adaptarnos lo mejor posible en cada circunstancia de nuestra vida.

Ojo de Tigre



"Manifiesto la voluntad de mi
alma por medio de la acción"

Meditación

Nos disponemos a relajarnos, buscamos un lugar tranquilo donde no seamos molestados, desconectamos el teléfono y elegimos una postura cómoda, puede ser sentados con la espalda recta o tumbados boca arriba.

Llevamos la atención a la respiración que se va haciendo más pausada y regular a medida que nos empezamos a relajar, comenzando por los pies, las piernas, la columna, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza y la cara.

A medida que lo vamos nombrando los vamos relajando.

Permitimos que el cuerpo descanse, se reponga y dejamos que los pensamientos sigan su curso sin engancharnos a ninguno.

Nos imaginamos en un lugar de la naturaleza donde nos encontramos muy a gusto, disfrutando del lugar, sintiendo una inmensa paz y serenidad.

Muy cerca de allí escuchamos el sonido del agua, nos acercamos y contemplamos un gran río, encontramos una barca hecha de piedra de Ojo de Tigre y decidimos dar un paseo en ella.

Como si fuera un juego y con total confianza comenzamos el viaje.

Vamos observando y disfrutando del maravilloso paisaje, le comunicamos a esta barca que nos lleve al lugar donde vamos a concretar nuestros sueños y ella encantada acepta.

Durante el recorrido vamos viendo muchas cosas, observen, contemplen, disfruten...

El camino de repente se hace más angosto, hay que tomar por otro lado y nos hacemos conscientes de nuestra capacidad de flexibilizarnos según cada momento de nuestra vida.

Desarrollamos así la confianza en nosotros y en la vida, sabiendo que todo lo que nos sucede nos lleva finalmente a las realización de nuestro Ser.

Mientras disfrutamos van viniendo a nuestra mente, acciones concretas que tenemos que realizar para concretar nuestros sueños, las vemos tan nítidas, que parecen que ya forman parte de nuestra realidad.

Nos sentimos muy a gusto y casi sin darnos cuenta hemos llegado.

Le agradecemos a la piedra por el paseo y por toda la información que nos ha brindado.

Y sintiéndonos muy a gusto vamos volviendo lentamente al aquí y ahora, moviendo el cuerpo muy despacio y abriendo suavemente los ojos, dispuestos a seguir disfrutando de este estado de paz y dicha.

Selenita

Es una piedra que nos aporta claridad mental; al meditar con ella, empezamos a tener un punto de vista más amplio de las cosas, con mayor perspectiva y lucidez.

Nos permite también conectar con la flexibilidad, y así poder adaptarnos mejor a las distintas situaciones que nos plantea la vida.

Selenita



"Me permito tener una
visión amplia y flexible
de las situaciones"

Meditación

Nos disponemos a relajarnos y para ello buscamos un lugar donde no podamos ser molestados, elegimos una postura que puede ser, sentados con la espalda recta o acostados con la columna bien apoyada.

Y comenzamos a relajar primero los pies, las piernas, la espalda, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza y la cara.

A medida que los vamos nombrando, se van relajando automáticamente.

Si tenemos algún dolor, molestia o tensión en el cuerpo, llevamos la respiración allí y al exhalar imaginamos como salen, así hasta relajarlos totalmente.

Dejamos que los pensamientos sigan su curso sin engancharnos a ninguno.

Y dejamos volar nuestra imaginación a un sitio donde nos sintamos muy a gusto.

Puede ser un desierto, una playa, una montaña... cada uno deje que le venga a la mente de manera espontánea cuál es ese lugar.

Una vez allí, observamos piedras de Selenitas por todos lados, adoptando distintas formas, observen cada detalle.

Se sienten muy a gusto en ese lugar desconocido, y pronto empiezan a sentir como su mente se expande entrando en otros estados de consciencia.

Y comienzan a ver las cosas desde otro lugar.

Permitan que se hagan presentes situaciones que necesitan resolver en este momento en sus vidas, y a medida que vienen, las empiezan a ver desde otra perspectiva, de manera más armoniosa y flexible.

Las respuestas las podemos ver con total lucidez.

Las Selenitas nos dan un regalo.
Que puede ser algo material, o una visión,
o una sensación, estemos atentos y abiertos para recibirlo.

Les damos las gracias y nos quedamos con esa sensación de amplitud mental, de cambio de perspectiva, de flexibilidad.

Cada vez que estemos confusos, podemos ir a este lugar para tener una visión más amplia de la situación en cuestión.

Muy tranquilos vamos volviendo al aquí y ahora, empezando a mover el cuerpo lentamente y por último abrimos los ojos muy despacio.

La paz mental es nuestro estado natural.

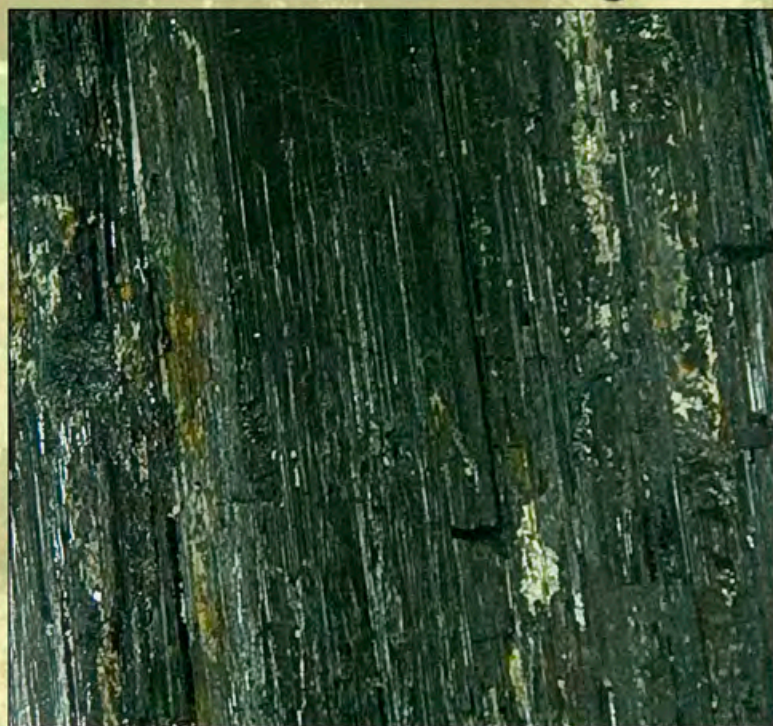
Turmalina Negra o Chorlo

Nos ayuda a generar a nuestro alrededor un campo de energía que nos inmuniza tanto de influencias internas como son las emociones de los celos, la inseguridad, la envidia... como pensamientos que alimenten nuestros miedos.

También nos protege de influencias externas, que nos afectan y agreden nuestro cuerpo y nuestra mente.

Es la piedra de la seguridad por excelencia.

Turmalina Negra



"Me siento seguro y protegido
en cualquier situación"

Meditación

Nos disponemos a relajarnos, para ello buscamos un lugar donde no nos interrumpen, y tumbados o sentados con la espalda recta, empezamos a relajarnos, llevando la atención primero a los pies, las piernas, la columna, la cabeza, que se van relajando a medida que los vamos nombrando y así el resto del cuerpo, sobre todo aquellos lugares donde sentimos dolor o tensión.

Cuando estemos totalmente relajados observamos como los pensamientos pasan sin quedarnos con ninguno, y dirigimos nuestra atención a una cueva, nos imaginamos que al llegar a ella una puerta se abre y decidimos entrar, observamos todo lo que hay dentro, cuadros, mapas, objetos antiguos... al fondo nos llama la atención un luz muy intensa, al acercarnos contemplamos un ángel; al mirar sus rasgos muy detenidamente nos hacemos consciente de que somos nosotros, con unas alas doradas muy luminosas.

Y empezamos a sentir como una confianza en nosotros nos invade; confianza que va diluyendo todas las creencias que nos mantienen viviendo debajo de lo que realmente somos, un Ser de Luz.

Observamos como se diluyen pensamientos de no merecimiento, de culpa, de rabia, de inseguridades, de celos; se borran las ideas de Yo no Puedo, Yo no sé, Yo no valgo... y las vamos reemplazando por otras que nos llenan de confianza, nos conectan con la sabiduría, la alegría, y la fuerza necesaria para concretar todos nuestros sueños.

Le pedimos a la energía de la Turmalina Negra
que a través de una imagen, un pensamiento,
una frase nos conecte con la certeza
de cuáles son nuestros verdaderos
sueños y de que manera los podemos
materializar a partir de ahora.

Y nos abrimos a recibir la respuesta que puede
ser en ese momento, otro día o en sueños.

Le agradecemos profundamente
por su ayuda y lentamente
vamos volviendo al aquí y
ahora muy despacio sintiéndonos
muy seguros y protegidos en
todo momento, porque a partir
de ahora confiamos en la vida,
es decir en nosotros mismos.

Comenzamos a mover cada parte del
cuerpo y finalmente abrimos los ojos.

Turmalina Rosa o Rubelita

Es la expresión del amor hacia afuera,
a través de nuestros actos,
palabras y acciones comunicamos a
los demás lo que sentimos.

Nos anima a poder expresar
los sentimientos sin miedo.

Para que esto suceda primero debemos
liberarnos de antiguos traumas, donde el dolor fue
tan intenso que decidimos dejar de expresarlos.

Al meditar con ella, volvemos a confiar
nuevamente en el poder del
amor, manifestando de manera
espontánea todo lo que sentimos.

Turmalina Rosa (Rubelita)



"Confío en el poder del amor y
me abro a nuevas experiencias"

Meditación

Buscamos un lugar donde
no seamos molestados,
podemos poner una música
suave de fondo, elegimos una
postura que nos resulte cómoda,
puede ser sentados con la
columna recta o acostados con la
espalda totalmente apoyada.

Empezamos a relajar todo el cuerpo,
llevamos la atención a los pies,
las piernas, la espalda, los brazos, las manos, el cuello, la
cabeza, los ojos apenas se cierran,
los labios apenas se tocan y
relajamos los músculos de la cara
esbozando una suave sonrisa.

Los pensamientos siguen su curso sin engancharnos con
ninguno y permitimos que el cuerpo se relaje y descanse.

Nos imaginamos que estamos en una fiesta con muchos invitados,
en un lugar precioso que hemos escogido especialmente
para esta ocasión, observamos todos los detalles, las personas
que comparten con nosotros este feliz momento.

Una persona observen quien es, les
regala un colgante de Turmalina Rosa,
que deciden colocárselo en ese
momento, a la vez que comienzan a
sentir un amor que los desborda,
comienzan a acercarse a cada una
de las personas allí presentes
para expresarles todo su amor.

Observen cómo lo hacen, qué le dicen, y sientan ese
fluir amoroso que los recorre totalmente.

Disolviendo toda pena, dolor o resentimiento
guardados hasta este momento.

En medio del salón pides la palabra y compartes
tu amor con todos ellos, diciéndole lo
feliz que te encuentras y lo agradecido que
estás a la vida por todo lo que te brinda.

Con el corazón rebosando de amor y una sensación
de plenitud, vamos volviendo al aquí y
ahora, moviendo lentamente cada parte del
cuerpo y abriendo suavemente los ojos.

Irradiamos ese amor donde quiera que estemos.

Turmalina Sandía

La combinación de estos colores la hacen perfecta para sanar las heridas del corazón.

El rayo verde cura los traumas emocionales y el rosa nos inspira al amor, primero dentro y luego nos ayuda a expresarlo fuera.

Esta piedra es muy útil para quitar la carga de la vida a las personas que se lo toman todo muy a la tremenda, les aporta sentido del humor.

Aligera la carga para que la luz interna pueda sentirse y luego expresarse.

Turmalina Sandía



"Rejuvenezco y refresco mi corazón, liberándolo de todo dolor emocional"

Meditación

Buscamos un lugar donde podamos estar cómodos durante un tiempo, desconectamos teléfonos y nos disponemos a relajarnos.

Elegimos la postura, puede ser, sentados con la columna recta o tumbados boca arriba, con la espalda totalmente apoyada.

Comenzamos a relajar los pies, las piernas, la espalda, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza y la cara; a medida que lo vamos nombrando sentimos como se van relajando de forma inmediata.

Dejamos que los pensamientos sigan su curso sin aferrarnos a ninguno.

Y empezamos a disfrutar de este estado. Nos imaginamos que estamos en un bosque con árboles de todo tipo, tamaño, colores y formas, sentimos una energía muy amorosa en ese lugar.

Decidimos hacer una hoguera, al recorrer el lugar buscando ramas y troncos para alimentar el fuego, nos encontramos con piedras de Turmalina Sandía de distintos tamaños que nos dan la bienvenida.

Nos sugieren un juego, que cada vez que coloquemos una rama o trono al fuego, simbólicamente soltamos todas aquellas emociones y sentimiento guardados quizás desde hace mucho tiempo y que todavía seguimos cargando.

La idea nos divierte y comenzamos a soltar la rabia, el rencor, el resentimiento, la envidia, las sensaciones de injusticias, los celos... cada uno aprovecha este momento para soltar todo ese dolor emocional.

Contemplamos un hermoso fuego con llamas de distintos colores, que parecen querer llegar al cielo, mientras vamos sintiendo un gran alivio, como si nos quitaran un gran peso de encima.

Al desaparecer esa carga, empieza a emerger en nosotros una intensa luz, una energía de amor, de esperanza y de alegría, que ha estado siempre ahí, debajo de ese dolor y ahora al liberarlo, nos conectamos nuevamente.

Nos quedamos sintiendo esa paz y le agradecemos a estas piedras por su idea tan liberadora.

Disfrutando de ese estado de plenitud, comenzamos a mover el cuerpo, muy suavemente, conectando con el aquí y ahora, abriendo los ojos muy despacio.

Comparto esa luz con todo lo que me rodea.



Turmalina Verde

Purifica y fortalece el sistema nervioso,
aliviando así las fatigas
crónicas y el agotamiento ya sea
físico, mental o emocional.

También se la utiliza para cerrar los escapes áuricos
que nos hacen vulnerables a influencias
externas, dejándonos exhaustos y no pudiendo
llevar a cabo las metas propuestas.

Al meditar con ella, sentimos la energía vital
fluyendo nuevamente en nosotros.

Turmalina Verde



"Fortalezco con cada
pensamiento y acción los
dictados de mi alma"

Meditación

Buscamos un lugar donde no seamos molestados por un tiempo, podemos poner una suave melodía de fondo para inducirnos a un estado de relajación.

Elegimos una postura cómoda, que puede ser, sentados con la espalda recta o tumbados boca arriba con la columna bien apoyada.

Comenzamos a relajar el cuerpo, llevamos nuestra atención a los pies, las piernas, la columna, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza y la cara.

Al ir visualizando cada parte se han ido relajando completamente.

Si existe alguna tensión o dolor, llevamos la respiración allí y al exhalar lo liberamos.

Dejamos que los pensamientos sigan su curso sin aferrarnos a ninguno y permitimos que el cuerpo descanse y se reponga.

Nos imaginamos que estamos en una cueva de Turmalinas Verdes, observamos cada detalle, nos tomamos un tiempo para ello ¿qué vemos? ¿qué sentimos? Simplemente observamos.

Apenas entrar a la cueva sentimos una gran calma, una energía revitalizante recorrer todo nuestro Ser.

Decidimos tumbarnos en medio de la cueva y disfrutar de la energía revitalizadora que nos emiten esas piedras.

Sentimos como se diluye la fatiga, el cansancio, el agotamiento, ya sean mentales, emocionales o físicos.

Sentimos ese frescor en todo nuestro Ser.

Nos dicen que tienen un regalo para darnos, observamos qué es.

Nos llena de alegría el corazón, de
sentirnos amados por la vida.
Una luz dentro de nosotros va
creciendo y expandiéndose con cada respiración.

Le agradecemos por su regalo y por su compañía.

Tan relajados, vamos a ir volviendo muy despacio,
empezando a mover el cuerpo, tomando consciencia
del aquí y ahora, abriendo lentamente los ojos.

Siento una fortaleza dentro de mí, que me inspira a
continuar mi camino con alegría y amor en mi corazón.

Turquesa

Es conocida como la piedra de la alegría y el bienestar.

Flexibiliza las actitudes y patrones de pensamientos rígidos y dogmáticos, rompiendo los códigos establecidos.

Se distingue por su alto poder regenerativo.

Una energía fresca y espontánea nos recorre cuando meditamos con ella.

Turquesa



"Atraigo la alegría y la frescura a mi vida"

Meditación

Buscamos un lugar tranquilo para poder realizar este ejercicio, sin ser molestados, podemos poner de fondo una suave melodía, colocar incienso y tal vez prender una vela.

Elegimos una postura cómoda, que puede ser sentados con la espalda recta o acostados con la columna bien apoyada, lo importante es que estemos muy cómodos.

Comenzamos a relajar los pies, las piernas, la columna, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza y la cara, que al nombrarlos se van relajando automáticamente.

Dejamos que los pensamientos sigan su curso, si engancharnos con ninguno y permitimos que el cuerpo se relaje y descanse.

Nos imaginamos que estamos en un lugar de la naturaleza donde nos sentimos muy a gusto, sintiendo mucha paz y alegría.

Observamos la belleza del lugar, sus colores y aromas, conectamos con su energía, que está impregnada de bienestar y alegría, pronto nos distrae una figura, hecha de Turquesas.

Nos dice que llegamos a ese lugar para regenerarnos, tanto física, mental o emocionalmente.

Decidimos poner mando a la obra, nos sentamos encima de una gran Turquesa, que parece tener la forma de nuestro cuerpo, sintiéndonos muy cómodos.

Nos pide que dejemos salir todos los patrones mentales que no hacen sentir miedo, y uno a uno van desfilando por nuestra mente, aprovechamos este momento para soltarlos todos, imaginando que al hacerlo desaparecen para siempre.

Nos dice que para regenerarnos también
tenemos que vaciarnos de todo
dolor emocional, para ello nos pide
que soltemos todas las memorias
dolorosas, contemplamos como van
saliendo de nuestro cuerpo, una a una,
todas las emociones reprimidas,
guardadas desde hace mucho tiempo.

Sentimos el cuerpo más ligero, más livianos
y totalmente rejuvenecido y relajado.

Nos obsequian un mensaje, lo escuchamos con atención,
puede ser una frase, un color, un sentimiento, una canción.

Le agradecemos a la piedra por su dedicación y amor.

Y sintiéndonos tan a gusto, tan revitalizados volvemos lentamente al
aquí y ahora, moviendo el cuerpo y abriendo lentamente los ojos.

Disfrutamos de la alegría y del amor,
sintiéndonos totalmente regenerados.

Unakita

Nos permite recuperar la coherencia al colocar en una misma dirección mente y emoción, por ello es de gran ayuda en esos momentos de gran confusión donde la mente nos dice una cosa y los sentimientos nos dicen otra.

Al meditar con ella podemos descubrir los motivos que nos mantienen en el conflicto y encontrar maneras creativas de solucionarlo.

Nos sentimos equilibrados al reunir y recuperar esas energías dispersas.

Unakita



"Integro mente y corazón
siguiendo los dictados
de mi alma"

Meditación

Nos disponemos a relajarnos y para ello buscamos un lugar donde no seamos molestados, desconectamos teléfonos y nos disponemos a relajar el cuerpo.

Llevamos la atención a la respiración que se hace cada vez más suave y al visualizar los pies, las piernas, la columna, los brazos, la cabeza, la cara, se van relajando automáticamente.

Sentimos el cuerpo totalmente relajado, dejamos que los pensamientos sigan sin engancharnos a ninguno.

Y nos vamos a imaginar que estamos en un lugar de la naturaleza donde nos encontramos muy a gusto, muy tranquilos, sintiendo una profunda paz.

Llevamos unas piedras de Unakita en los bolsillos que decidimos sacarlas para limpiarlas en un arroyo cercano al lugar donde nos encontramos.

Y trabajar con su energía de unificación Mente-Cuerpo.

Ya limpias disponemos de 7 de ellas y las colocamos una en cada chackra, dejamos que su energía de equilibrio recorra todo nuestro cuerpo, mente y emoción.

A medida que eso ocurre nos vamos haciendo conscientes de situaciones en nuestra vida de confusión, donde la mente nos dice una cosa y el corazón nos dice otra.

Perdiendo así nuestra energía y no resolviendo nada.

Creando situaciones de conflicto interno y dispersión mental.

Al observar tan claramente estas situaciones, decidimos resolverlas.

Para ello le pedimos consejos a estas piedras y conectados con nuestro Ser Superior escuchamos las respuestas, que pueden venir a través de sentimientos, ideas de lo que tenemos que hacer, y pasos a seguir.

Las respuestas pueden llegar en ese momento o después, también nos pueden llegar a través de sueño, solo hace falta estar atentos.

Agradeciendo la inestimable ayuda de estas piedras y sintiéndonos tan bien y tan equilibrados volvemos lentamente al aquí y ahora, empezando a mover el cuerpo muy lentamente y abriendo suavemente los ojos.

Gozamos de este estado de paz y amor.

Sandra Murguet

web:

www.gemoterapia.info
www.terapiasvibracionales.es

e-mail:

murguet@yahoo.es
consulta@terapiasvibracionales.es
formacion@terapiasvibracionales.es

Telf. 952 21 03 15

móvil 636 87 80 25

Fotografías:

José María Ruiz Aguilar

e-mail: josemariarui_74@hotmail.com

móvil 617 34 79 08

El propósito de este libro es ayudarnos a liberar, transformar y sanar todo dolor y sufrimiento, para llegar a un lugar más profundo dentro de nosotros donde se encuentra nuestro Ser Superior. Mostrándonos que podemos vivir desde nuestra divinidad, que es nuestra verdadera naturaleza.

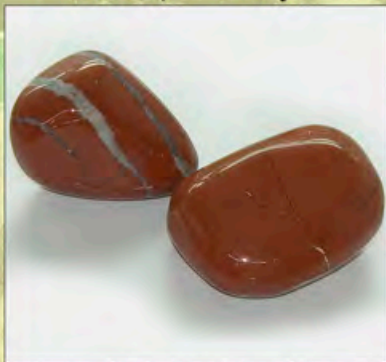
Todas las afirmaciones y meditaciones tienen como finalidad hacernos conscientes de todo lo que nos impide vivir felices, siguiendo los dictados de nuestra alma.

Las gemas son una maravillosa herramienta de transformación que nos ayudan en este camino de crecimiento.

Por ello al elegir una carta, es nuestra parte intuitiva la que se conecta con ella, la que sabe que energía necesitamos trabajar en ese momento para sanar.

Este libro nos ofrece 25 cartas, cada una contiene una afirmación y una meditación que nos indicarán la energía a transformar en este momento de nuestra vida.

Jaspe Rojo



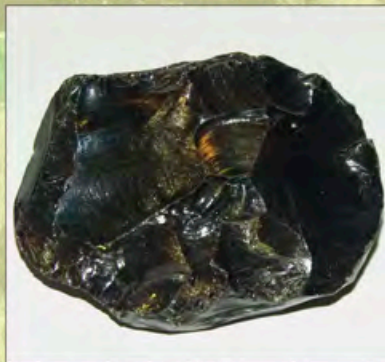
"Siento que la energía vital recorre todo mi ser, revitalizando mi cuerpo y mi mente"

Fluorita



"Dirijo mis pensamientos en dirección de mis sueños"

Obsidiana México



"Acepto mis sombras y realizo los cambios necesarios para seguir evolucionando"