|  |
| --- |
| **Meditación de la luna nueva**  |
| **La propuesta de esta meditación es utilizar la energía de las familias cósmicas presentes en nuestro sistema solar, para "cargar las pilas" durante los siguientes 28 días** |
| http://www.enplenitud.com/transparent.gif |
|  |
| **Técnica de meditación de la luna nueva, paso a paso*** Vamos a cerrar los ojos, evitar todos los tipos de distracciones y vamos a ir liberando las tensiones naturales; soltamos cada sector de nuestro cuerpo que es tenso y vamos a penetrar en la profundidad de nuestro ser para reconocer allí algunas actividades que no son claras, que no comprendemos, pero que en este [estado -denominado alfa](http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=5585)- sí, podemos llegar a captar el significado profundo que tiene nuestras actividades personales.
* Aflojen bien el cuerpo de manera tal que quede bien descansado y relajado y que haya una sensación de bien estar profundo, cada vez más perfecto, cada vez más profundo. Ahora cada uno de nosotros debemos estar atentos a las sensaciones internas, dejando que el instinto se libere de todas las tensiones y por medio de las sensaciones que nos trasmita señales.
* Aflojamos los músculos del cuerpo de tal manera que nos hace sentirnos bien. Tomemos conciencia de que somos seres de distintos modos: que no somos sólo de este mundo material y concreto, y que hay otros mundos posibles. A lo que hacemos referencia es a las trabas, los bloqueos, las presiones que la sociedad material y concreta pone en nuestra libertad de movimiento en los distintos niveles. Cuando penetramos en otros mundo, en estado alfa, la libertad es total, plena. Desaparecen las complicaciones, obstrucciones, los inconvenientes y comenzamos a vivenciar la libertad total. La propuestas de estas prácticas es utilizar la energía de una familia cósmica que está presente en nuestro sistema solar. Los planetas que participan de esta familia pueden ser considerados -energéticamente- como seres vivientes y están interrelacionados entre sí. También tomaremos como concepto que cada planeta es un aspecto de la fuerza divina.
* Ahora, utilizando los instrumentos del mundo interno, no convencionales para el hemisferio racional, vamos a captar la mayor cantidad posible de energía cósmica. Imaginemos que todo el Cielo es de color blanco brillante, un blanco que es tan brillante que no podemos mirarlo a simple vista porque nos quema. Cerramos los ojos y visualizamos a nivel mental que baja hacia cada uno una gran cantidad de energía, que nos quedamos impregnados de color blanco brillante.
* De la punta de los pelos de la cabeza hasta las plantas de los pies tenemos el color blanco brillante que representa potencia, carga energética. Sintamos que todo esta energía está adentro, que penetró en cada célula, en cada núcleo de de las células y que se transformará en combustible para nuestras experiencias de vida.
* En principio esta entrada de energía fue moviendo -poco a poco- las células y que ahora, vibran trayendo una sensación de mucho calor. Soporten el calor, conserven adentro el calor, no muevan sus cuerpos, dejen que toda la energía esté adentro y que el calor sea una sensación agradable, placentera, hasta de plenitud. Eso es, en estos momentos sientan, perciban, registren que están plenos de energía.
* Cargados, con el tanque lleno de combustible, harán sus experiencias de vida durante el periodo de 28 días. Eviten descargarla en los primeros días, porque el exceso de calor es molesto o porque se sienten gordos, pesados, llenos. Aprendan a administrar esta carga energética para todo el periodo del mes lunar.
* Quédense unos instantes acomodando esta nueva sensación energética, que influye en la sensación corpórea. Despacio, con blandura y serenidad, vayan moviendo el cuerpo, indicando a los dos hemisferio que retornarán al mundo concreto de la realidad con todo que se absorbió en el mundo imaginario de la sensibilidad.
 |