

Miriam Hernández Artigot

# SANACIÓN DE LA ENERGÍA FEMENINA

RECUPERA TU EQUILIBRIO INTERIOR  
TRANSFORMANDO TU ENERGÍA FEMENINA HERIDA Y  
CONTAGIANDO AMOR A LA HUMANIDAD ENTERA

Isthar  Luna-Sol

Miriam Hernández Artigot

# SANACIÓN DE LA ENERGÍA FEMENINA

RECUPERA TU EQUILIBRIO INTERIOR  
TRANSFORMANDO TU ENERGÍA FEMENINA HERIDA Y  
CONTAGIANDO AMOR A LA HUMANIDAD ENTERA

EDICIONES

Isthar



Luna-Sol

«Libros, cursos y eventos con Estrella»

**Ediciones Isthara Luna-Sol**

www.istharlunasol.com

info@istharlunasol.com

**Título original:** Sanación de la energía femenina

© **Autora:** Miriam Hernández Artigot

**Corrección:** Ricardo de Pablo

**Diseño cubierta:** Sofía Vidhani Pertegal

**Imagen de cubierta:** Imagen cedida por el autor Holger Link. Ubicación original: [https://unsplash.com/photos/\\_6xgOb5x0AU](https://unsplash.com/photos/_6xgOb5x0AU)

**Maquetación:** Alejandro Álvarez Santana

**Primera edición:** julio 2020

© Ediciones Isthara Luna-Sol

Calle Arganda, 29

28005 - Madrid (España)

ISBN: 978-84-17230-87-6

Depósito legal: M-14645-2020

**Impreso en Ulzama (España)**

Reservados todos los derechos. Este libro no puede ser reproducido, íntegra o parcialmente, por cualquier medio mecánico, electrónico o químico ya existente o de futura introducción, incluidas fotocopias, adaptaciones para radio, televisión, internet o webTV, sin la autorización escrita del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

## NOTA EDITORIAL

Este libro es un homenaje a la energía femenina, presente tanto en los hombres como en las mujeres. Una energía —de esta y otras vidas— que en muchos casos está herida, es decir, no fluye como debería a través de nuestro cuerpo. Esto nos impide crecer, evolucionar y elevar nuestra frecuencia.

Conscientes de ello, las diecisiete meditaciones que se proponen a lo largo de este libro nos ayudan a trabar un contacto más cercano con la energía femenina, para prestarle atención, limpiarla, mantenerla equilibrada con la energía masculina, purificarla y sanarla. Estos sencillos cuidados energéticos nos procuran paz y armonía en el día a día. Merece la pena que invirtamos un poco de nuestro tiempo en cuidar esa energía, porque los beneficios son innumerables. El primero de todos, una mayor comprensión de nosotros mismos y del mundo, acompañada por un aumento de creatividad, una explosión de amor en el pecho cuando dejamos de atraer personas tóxicas y solo vienen a nosotros seres que nos brindan nuevas experiencias de bienestar y ganas de compartir una perspectiva existencial amorosa, sin envidias, sin celos, sin juicios...

El equilibrio energético es una poderosa herramienta de bienestar integral. Te invitamos a descubrir más sobre él a lo largo de las páginas de un libro que te abrirá a nuevos caminos y sacudirá tu mundo por completo.

«La mejor herencia de una madre a una hija es haberse sanado como mujer».

Christiane Northrup

# ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| Agradecimientos .....  | 11 |
| Agradecimiento especial .....  | 13 |
| Prefacio .....   | 15 |
| Prólogo .....  | 17 |
| Instrucciones .....  | 19 |
| ¿Cómo sabré si he conseguido el equilibrio entre<br>mis energías? .....  | 21 |
| ¿Por qué son diecisiete meditaciones?.....   | 23 |
| Cómo hacer las meditaciones .....  | 25 |
| Meditación 1. Equilibrio básico.....   | 27 |
| Meditación de equilibrio para situaciones<br>de urgencia .....   | 32 |
| Ejemplos de pequeñas cosas que puedes hacer<br>en el día a día si sientes tus energías<br>desequilibradas..... | 34 |
| Meditación 2. Contactar con la energía terrenal<br>femenina, limpiarla y sanarla.....                          | 39 |
| Meditación 3. Contactar con la energía espiritual<br>femenina y limpiarla.....                                 | 47 |
| Meditación 4. Unión y fusión de las energías<br>femeninas terrenal y espiritual .....                          | 53 |
| Meditación 5. Limpiando el canal de energía<br>femenina .....  | 57 |
| Meditación 6. Limpiando la energía femenina<br>de la Madre Tierra .....  | 63 |
| Meditación 7. Conectar con todas las energías<br>femeninas terrenales, limpiarlas y sanarlas.....              | 71 |

|   |     |
|---|-----|
| Meditación 8. Conectar con todas las energías<br>femeninas espirituales, limpiarlas y sanarlas .....    | 77  |
| Meditación 9. Contactar con la energía masculina<br>y comprenderla .....                                | 83  |
| Meditación 10. Limpieza y eliminación de miedos femeninos<br>de esta y otras vidas .....                | 87  |
| Limpiar un miedo en concreto .....  | 93  |
| Meditación 11. Limpieza de la energía ancestral.....  | 95  |
| Meditación 12. Transmutación de restos energéticos<br>femeninos que ya no te sirven .....               | 103 |
| Meditación 13. Recuperación de la energía<br>femenina ancestral.....                                    | 109 |
| Meditación 14. Recuperación de la energía femenina<br>en esta vida.....                                 | 115 |
| Meditación 15. Limpieza y recuperación de la<br>energía masculina con ayuda de la energía femenina..... | 121 |
| Meditación 16. Unión y fusión de las energías<br>femenina y masculina.....                              | 127 |
| Meditación 17. Sanación y comprensión .....   | 131 |
| Pautas para que las mujeres mantengan sana<br>la energía femenina.....                                  | 136 |
| Mensaje de Deví. Maneras de anclar la energía<br>femenina en el planeta Tierra .....                    | 141 |
| Epílogo.....  | 143 |
| <br>Material adicional  |     |
| Imagen: Localización de los siete chakras<br>principales en el cuerpo humano .....                      | 145 |
| Imagen: Localización del aparato reproductor<br>femenino.....   | 146 |
| Poesía para ti.....   | 147 |
| Mandala de mi útero.....  | 153 |

# AGRADECIMIENTOS

En el plano terrenal, mi más profundo agradecimiento es para José Amézaga Vela, mi pareja. Gracias a él, la sanación de mi energía femenina ha sido y sigue siendo muchísimo más rápida de lo que me esperaba. Él me ha ayudado, con su comprensión y su corazón abierto, a entender la energía masculina y a fundirme, a través de la energía vital y del tantra, en un amor más allá de las divisiones entre lo masculino y lo femenino, un amor único y universal que he podido experimentar en su compañía.

Gracias a mi primo Aitor (@elaitor\_hbb), cantante del grupo Huellas de Barro, por ayudarme en las grabaciones de las meditaciones.

Gracias a Félix Arenales Ruiz porque desde que empecé a escribir me ha animado a ser valiente y optimista, y siempre me ha ofrecido su apoyo de manera incondicional y su conocimiento como profesional.

En el plano espiritual, doy las gracias a mi «equipo de escritura», a mi Ángel Guardián, al Gran Espíritu, a Gaia, a la energía femenina de mis ancestras, a las energías femeninas de luz y a mis guías, que, unidas, me han ayudado a materializar este libro.

Gracias a mi ancestro guía Pluma Blanca, que me ha guiado para sanar mi linaje ancestral femenino, mis heridas y memorias uterinas.



Estoy inmensamente agradecida a la energía de mi abuela materna, Felicidad Murillo, fallecida en el 2009. Desde el plano espiritual me ha estado acompañando y apoyando para que este libro pueda servir para sanar la energía femenina de todas las personas que se lo propongan, tanto mujeres como hombres.

Felicidad y yo somos almas gemelas desde nuestros inicios en la Tierra y hemos trabajado juntas en muchas misiones y propósitos.

El 12 de enero del 2017 Felicidad volvió por segunda vez a esta vida. Lo hizo en forma de cánido hembra. Se llama *Deví*, que significa ‘diosa’ en sánscrito, ‘la energía femenina del creador’.

*Deví* me ayuda a conectarme con la Madre Tierra, dado que es una gran amplificadora de esta conexión. También está consiguiendo que recupere mi poder interno, que sane a mi niña interior, mi energía femenina y la de mis ancestras, y que acepte mi oscuridad.

Y así, reencontradas, en confianza, cumplimos nuestra misión como almas gemelas.

Gracias también a la energía masculina, complementaria de la femenina, pues juntas, en equilibrio, traen armonía y belleza en este planeta.

# AGRADECIMIENTO ESPECIAL

Durante la fase de edición de este libro, mi padre decidió hacer la transición y dejar su evolución en este planeta como Ángel Hernández Fajardo.

Este acontecimiento, que siempre nos encuentra poco preparados, me hizo reflexionar sobre la relación que tuve con mi padre y cómo él me impulsó a escribir esta obra.

Gracias a mi padre pude conectar por primera vez con las heridas de mi energía femenina. Como la parte más masculina de mi vida, mi padre me mostró siempre aquello que yo necesitaba sanar como mujer. Sus palabras y actos despertaron esas heridas en mí, para sanarlas. Y os aseguro que conforme fui curando mi energía femenina, fui sanando también la relación con mi padre y con todos los demás. Comprendí su misión en mi vida. Así, cuando él decidió irse de este mundo, yo solo sentía amor y agradecimiento.

Por supuesto, me hubiera encantado darme cuenta mucho antes de todas las heridas que llevaba conmigo a todas partes, así habría evitado muchas vivencias de desamor, pero nunca es tarde para emprender el camino que nos conduce al Amor sanador.

Por eso considero fundamental que cualquier persona conecte con la energía femenina para sanarla. Esta sanación es la única clave que nos permite expresarnos de forma

equilibrada y amorosa en todas nuestras relaciones, así como en la relación con nosotros mismos.

Gracias, papá.

# PREFACIO

Era verano.

El hombre que había sido mi pareja durante seis años decidió romper nuestra relación y marcharse de casa.

Decidí entonces irme a la playa unos días con mi perra *Deví*, que por aquel entonces tenía cinco meses.

En esos días de gran dolor y conexión conmigo misma, me di cuenta de que todos los hombres que habían pasado por mi vida tenían algo en común. Me hice la siguiente pregunta: «¿Qué hay en mí que, desde los veinte años, atraigo solo hombres que como pareja tienen un mismo patrón que me conecta con la inseguridad, la baja autoestima, la poca valía personal...?».

Y enseguida me vino la respuesta: «¡Mi energía femenina herida!». Y, lo más importante, la determinación: «¡Tengo que sanarla!».

Esta revelación fue acompañada por una conversación apasionada con mis guías espirituales, quienes me animaron a escribir y crear estas meditaciones para que entrara en contacto con mi parte más femenina.

Mientras las redactaba y las ponía en práctica han surgido hermosos cambios en mi vida, se han forjado nuevas amistades, nuevos grupos de prácticas, nuevos talleres, nuevas terapias de sanación y nuevos proyectos, todos ellos encaminados a sanarme como mujer, a

empoderarme, a amarme, a amar al hombre y también a la energía masculina que hay en mí.

Desde entonces estoy muy agradecida por todos los momentos y aprendizajes, por toda la sabiduría que la vida me ha brindado.

Ahora me siento muchísimo mejor conmigo misma. Ahora puedo decir que me gusta ser mujer.

Mis relaciones ahora son diferentes, tanto con los hombres como con las mujeres. Los amo a ambos desde una profundidad que antes desconocía.

Soy consciente de que he sanado muchas heridas femeninas, pues ya no me afectan determinadas situaciones que antes me hacían sufrir.

Todavía me queda camino por recorrer en mi interior para seguir sanando mi energía femenina, pero me siento agradecida por todos los cambios beneficiosos que se han dado en mi vida, por las nuevas perspectivas que tengo y por la apertura de corazón que he experimentado a través de la meditación.

Espero que disfrutes de cada una de las meditaciones que componen este libro, y te animo a que, después de hacer una meditación, dibujes lo que sientas o lo que has visualizado mientras descansabas en tu esencia.

Algunos de tus dibujos podrían convertirse en cuadro, porque es muy positivo verlos a menudo para seguir conectado con su mensaje. Cada vez que los mires te conectarán con esa sanación especial y te transmitirán belleza, fuerza, equilibrio, amor...

# PRÓLOGO

El objetivo de estas meditaciones es transformar la energía femenina herida en energía de Amor.

Son diecisiete meditaciones, para mujeres y hombres, que de manera gradual irán limpiando, purificando y equilibrando tu interior, contribuyendo así a mejorar tu salud física y psíquica.

También hay una meditación para sanar a la Madre Tierra, pues la energía femenina en el planeta necesita de un empuje para ser liberada y transmutada.

Aunque hablamos de sanar la energía femenina, la masculina no se queda a un lado pues son complementarias. Esto significa que al sanar la energía femenina la estás equilibrando con la masculina. Están interconectadas, sanas ambas.

En realidad, la energía no es ni masculina ni femenina, simplemente es energía. Pero en la Tierra, la energía universal originaria se dividió en masculina y femenina, y estas a su vez se subdividieron de varias maneras y en diferentes frecuencias.

Por ello, al sanar estas dos energías, se sana el resto de las subdivisiones energéticas más densas, como miedos, ansiedad, escasez, tristeza...

Cuando acabes estas meditaciones, tu energía habrá sanado, y podrás notar los cambios en las personas que se te acerquen, que serán más amables, respetuosas y

agradecidas. Sencillamente, serán un reflejo de tu cambio interior.

Notarás esta maravillosa transformación también en personas cercanas, así como en tu pareja.

Te encontrarás con cursos y formaciones, prácticas en grupo y actividades que reforzarán todo el trabajo de amor que has comenzado con este libro.

Notarás también que te amas de una manera más íntima, que ya no sientes odio o rabia hacia algunos hombres o mujeres, no competirás con otras mujeres ni sentirás envidia de ellas. En definitiva, te alejarás de cualquier juicio o crítica hacia lo masculino o femenino.

Te notarás más sensitiva y más consciente de tu cuerpo y nacerán en ti nuevas curiosidades, ideas y proyectos.

Este cambio no tiene por qué ser instantáneo ni producirse en cuanto acabas las meditaciones. Según la persona, puede tardar incluso meses. Todo requiere un tiempo interno, propio. Para algunas personas el ritmo del cambio es más rápido; para otras, más lento. Simplemente hay que dejarlo fluir y que el viento del cambio sople a la velocidad más adecuada a cada uno. No intentes controlarlo, deja que las cosas en tu interior sigan su curso y en algún momento los cambios irán sucediéndose en armonía.

 MIRIAM HERNÁNDEZ ARTIGOT

# INSTRUCCIONES

La práctica de este libro consiste en realizar diecisiete meditaciones.

Es recomendable que antes de empezar una meditación, la leas hasta el final, ya que hago comentarios y es muy importante que conozcas los temas que se van a tratar.

Lo aconsejable es realizarlas por orden, una meditación al día.

Puedes ampliar el tiempo y dejar más días entre una meditación y otra, pero no te aconsejo que hagas dos diferentes en el mismo día.

Sí puedes repetir una meditación varias veces el mismo día o varios días seguidos antes de pasar a la siguiente.

El equilibrio entre las energías masculina y femenina se consigue después de practicar todas las meditaciones. Pero durante el proceso notarás efectos y cambios beneficiosos en ti y en tu vida.

El género que utilizo para referirme a todas las personas, mujeres y hombres, es el femenino.

Lo hago con el mayor respeto hacia lo masculino, pero al escribir en femenino resulta más eficaz aún la conexión con la energía que queremos sanar.



Para sacar el máximo provecho de las meditaciones, es importante que conozcas bien la localización de los chakras en el cuerpo humano. Al final del libro podrás encontrar una imagen que te ayudará a localizar correctamente tus centros de energía, los siete chakras.

También al final del libro encontrarás un dibujo del aparato reproductor femenino, será una herramienta útil para ayudarte a visualizar en alguna meditación.

Si eres hombre, cada vez que en una meditación se habla del útero, imagina ese órgano en la zona baja de tu abdomen. Aunque en esta vida eres un hombre, en otras vidas probablemente fuiste mujer y conoces la esencia de esa energía femenina y sus heridas. Como hombre, también sentirás beneficios con estas visualizaciones.

Si tienes contacto con tu guía espiritual, déjate acompañar por su presencia en las meditaciones.

# ¿CÓMO SABRÉ SI HE CONSEGUIDO EL EQUILIBRIO ENTRE MIS ENERGÍAS?

Lo notarás porque sentirás paz en situaciones en las que anteriormente, con tu energía femenina herida, sentías rabia, incompreensión, inseguridad...

Es, sin duda, algo mágico.

Desaparece la envidia, el rencor, el desprecio, la ira, el orgullo y las carreras a ver quién gana; de repente, se descubre una nueva forma de amar.

Amarás al hombre y a la mujer por su esencia, no por su condición sexual, su poder adquisitivo o su apariencia física.

Amarás sin distinciones al universo entero.

Desaparecen los celos y mejora la relación contigo misma y con tu pareja.

Algunos aspectos de ti misma que antes te preocupaban dejarán de hacerlo, porque te aceptarás y te amarás tal como eres. Y te sentirás mucho más femenina.

Se te acercarán hombres y mujeres que te tratarán con respeto y agradecimiento.

Descubrirás nuevas actividades, cursos y talleres de crecimiento interior, así como nuevas terapias o personas

que te ayudarán a evolucionar y a elevar tu frecuencia, sanando también tu árbol genealógico.

Te acercará a nuevas lecturas y conferencias para profundizar en tu feminidad y en el empoderamiento femenino.

Por otro lado, también surgirán retos que pondrán a prueba este cambio. En mi experiencia personal, durante el proceso de sanación, se me acercaron personas a las que tuve que poner límites, u otras de las que tuve que distanciarme. Pero me encantó hacerlo desde el amor, pues en otra etapa de mi vida hubiera aceptado ciertos comportamientos que suponían una falta de respeto hacia mí misma. Distanciarme, romper, explicar mis emociones no me supuso ningún drama, sino una liberación.

Físicamente también noté cómo me iba desbloqueando, mientras algunas molestias y dolencias se fueron desintegrando y no han vuelto a aparecer.

Soy consciente de que realizar estas meditaciones mueve energías, y sé que este movimiento regenerador crea nuevas realidades para el cuerpo y el alma.

En definitiva, te amas más y, al amarte más, se obra una secreta revolución en ti y en tus rutinas diarias: te alimentas mejor, duermes mejor, sociabilizas con nuevas personas, piensas de forma diferente, encuentras actividades que te hacen sentir feliz...

# ¿POR QUÉ SON DIECISIETE MEDITACIONES?

El 17 representa la energía femenina, y los dos números que lo componen suman 8, que es el único número que no contempla distinción alguna entre energía femenina y masculina y simboliza la unión entre ambas, la energía universal.

También es interesante que anotes que los números impares representan la energía femenina y los números pares la energía masculina.

# CÓMO HACER LAS MEDITACIONES

Es aconsejable que practiques las meditaciones acostada o en posición semisentada. Puedes doblar las piernas si lo deseas.

Solo en alguna se recomienda hacerla sentada.

Procura elegir un momento en el que no estés muy cansada, para no correr el riesgo de quedarte dormida. Si te quedas dormida, habrá que repetirla de nuevo desde el principio.

Usa ropa cómoda, preferiblemente de tonos claros, e intenta no tener el estómago lleno, ya que en este caso la atención corporal se concentraría en la digestión y no en la sanación.

La luz debe ser tenue o apagada y es recomendable evitar que te molesten los animales domésticos o las personas con las que convives. Apaga el móvil y desenchufa el teléfono fijo, y que ningún reloj tenga la alarma puesta... Evita cualquier distracción para centrarte únicamente en ti misma.

Las meditaciones son espirituales y terrenales. Es decir, unas están más enfocadas a la sanación espiritual y otras a la sanación terrenal, ya que ambas se integran sanándose recíprocamente.

Lo que irás sintiendo con las meditaciones en el día a día puede resultarte muy sutil, pero debes enfocarte en tu interior para comprobar qué cambios se están manifestando. Puedes apuntar en un cuaderno todo lo que experimentas.

En mi caso particular, decidí anotar en orden cronológico desde el principio todo lo que iba sintiendo dentro de mí y las modificaciones que se iban materializando, tales como cambios en el ciclo menstrual y dolencias leves en la parte derecha de mi cuerpo, la masculina (dolencias que ya han desaparecido).

En este diario de sanación me dediqué también a agradecer todo lo que estaba viviendo, porque formaba parte de mi proceso de curación.

Cuando acabes este libro, tu transformación seguirá durante el resto de tu vida, aunque es recomendable repetir las meditaciones que más te gusten en otros momentos de tu vida para profundizar aún más en tu camino interior.

¡Disfruta de tu sanación!



# MEDITACIÓN 1

## EQUILIBRIO BÁSICO

**E**l equilibrio es necesario en todas las áreas de la vida. El interior y el exterior siempre deben estar en equilibrio para vivir en armonía. El equilibrio es fundamental en un mundo dominado por la dualidad.

Se trata de alcanzar un término medio entre dos extremos. Este término medio no es un punto estático, ni un momento o lugar exactos, porque, de ser así, sería muy estresante mantenerlo en el tiempo. Alcanzar un término medio significa mantener un fluir beneficioso entre dos energías diferentes.

Para cada persona consiste en un proceso y un resultado diferentes.

Puedes ser una persona que da mucho a los demás amor, tiempo, regalos materiales..., pero si no sabes recibir esos mismos dones de las demás personas, habrá un desequilibrio en ti.

Si eres alguien que da mucho, pero sientes que no recibes en la misma medida, debes volver a plantearte este intercambio dentro de los términos del equilibrio. Es decir, debes encontrar tu término medio entre lo que das y lo que recibes.

Existen personas, en cambio, que reciben mucho más de lo que dan. Esto tampoco es correcto, dado que también viven en desequilibrio y tendrán que buscar su término medio.

El desequilibrio persiste cuando das mucho y no te permites recibir. De esta manera, no solo te estás perjudicando a ti misma, sino también a la otra persona, ya que no dejas que encuentre su punto de equilibrio en el dar y recibir en la relación contigo.

Con este ejemplo, es fácil entender la importancia de tener equilibrio en todas las áreas de la vida, porque el hecho de no tenerlo también perjudica el equilibrio de las personas que están a nuestro alrededor.

### **Empezamos:**

Respira profundamente con los ojos cerrados. Al inspirar, mantén el aire en los pulmones mientras cuentas hasta tres; acto seguido lo sueltas lentamente... Siente cómo se va relajando todo tu cuerpo.



Haz una respiración más de la misma forma y termina de relajar aquellas zonas del cuerpo que todavía estén tensas.

Toma nota: ¿cuál es la zona corporal que más ha tardado en relajarse? Una vez localizada, ya sabes cuál es la parte que menos fluye cuando no estás en equilibrio.

Imagínate caminando despacio por la arena de una playa y disfrutando de ese paseo. Frente a ti se abren dos caminos: uno hacia la derecha y otro hacia la izquierda. Justo en medio de la bifurcación se encuentra una balanza energética, hecha de energía, del color que escojas.

Obsérvala.

Pide a la balanza que te muestre el equilibrio de tus energías: «Balanza, muéstrame si hay equilibrio entre mis energías, masculina y femenina».

A partir de este momento, pueden pasar tres cosas:

1. que la balanza se incline más hacia la derecha;
2. que se incline más hacia la izquierda;
3. que se quede en equilibrio.

Obsérvala y mira cómo oscila hasta que se detenga por completo.

Si tu balanza está en equilibrio, da las gracias y, poco a poco, respirando pausadamente, puedes salir de la meditación.

Si tu balanza ha bajado más hacia la derecha, como si tuviera más carga en el lado derecho, tu energía masculina está más activa que la femenina.

Si este es tu caso y tu balanza está ladeada hacia la derecha, te propongo que te coloques delante de los dos caminos y camines hacia el lado contrario, es decir, hacia la izquierda, visualizando que siempre tienes a tu lado la balanza energética mientras caminas.

A cada paso que das por el camino de la izquierda, vas añadiendo peso en tu plato izquierdo de la balanza.

Mientras caminas, siente cómo se moviliza en ti la energía.

Estás en el camino de la izquierda, el de la energía femenina, siente tu feminidad, tu amor, tu dulzura, tu compasión...

Evoca en tu mente todos aquellos atributos que caracterizan la energía femenina.

Ve observando también cómo tu balanza se va equilibrando mientras caminas.

Continúa hasta alcanzar el equilibrio, y espera sintiendo todas estas cualidades femeninas.

Por otro lado, si tu balanza ha bajado más hacia la izquierda, como si tuviera más carga en ese plato, tu energía femenina está más activa que la masculina.

Si este es tu caso y tu balanza está ladeada hacia la izquierda, te propongo que te coloques delante de los dos caminos y camines hacia el lado contrario, es decir, hacia

la derecha, visualizando siempre a tu lado la balanza energética mientras caminas.

A cada paso que das por el camino de la derecha, vas añadiendo peso en tu plato derecho de la balanza.

Mientras caminas, siente cómo se moviliza en ti la energía.

Estás en el camino de la derecha, el de la energía masculina, siente tu capacidad de resolución, tu sencillez, tu pragmatismo...

Evoca en tu mente todos aquellos atributos que caracterizan la energía masculina.

Mientras caminas, tus energías se irán equilibrando.

En ambas situaciones, el resultado es conseguir que ambos platos de la balanza estén equilibrados. Una vez alcanzado este punto, visualiza un botón parecido a los que se utilizan en los concursos de la tele, justo a la altura de tu balanza.

Uno, dos, tres. Pulsa el botón, y siente ese equilibrio energético en ti.

Al contar hasta tres y apretar el botón, la balanza se quedará fija en ese instante de equilibrio.

Ahora, sujeta la balanza energética entre las manos y date la vuelta, mirando hacia el inicio del camino.

Observa cómo los dos caminos se unen en uno solo.

Recorre ese camino único hasta llegar al principio.

Cuando hayas llegado al principio, apoya la balanza en el suelo y observa cómo el camino y la balanza se funden formando una bola de luz.

Recoge esa bola de luz energética con las manos y apóyala suavemente en tu corazón. Te ayudará a mantenerte en tu término medio, equilibrada.

Siéntete agradecida por la experiencia vivida durante esta meditación.

Y con esta nueva energía resultante del equilibrio entre tus energías masculina y femenina, realiza varias respiraciones normales para integrarla en ti poco a poco. A tu ritmo y cuando lo sientas, abre los ojos y sigue las respiraciones conscientes con ellos abiertos.

## MEDITACIÓN DE EQUILIBRIO PARA SITUACIONES DE URGENCIA

Esta breve y rápida meditación de urgencia es para reequilibrarte en momentos de gran tensión, o en situaciones emocionalmente duras y repentinas, como, por ejemplo, un serio disgusto que amenace con superarte.

También es muy beneficiosa en los momentos extremos, cuando te sientes abrumada por la energía femenina o masculina (por ejemplo, si sientes rabia por algo o contra alguien, o si, de improviso, te vuelves emocional y todo te afecta más de lo habitual).

Los beneficios de esta meditación son inmediatos y enseguida volverás a sentirte equilibrada.

Si la practicas nada más levantarte, te dará preciosa información sobre cómo te encuentras; si lo haces antes de irte a dormir, te informará de cómo te ha afectado el día.

### **Empezamos:**

Respira profundamente con los ojos cerrados. Al inspirar, mantén el aire en los pulmones mientras cuentas hasta tres; al soltar el aire lentamente, siente cómo se va relajando todo tu cuerpo.

Visualiza una balanza energética frente a ti y pídele que te muestre cómo te encuentras energéticamente en ese preciso momento.

Verás cómo la balanza oscila libremente hasta pararse.

Uno de los lados estará más alto que el otro.

Si el lado derecho está más bajo, como si pesara más, tienes exceso de energía masculina.

Si es el lado izquierdo el que está más bajo, tienes exceso de energía femenina.

Cada balanza es distinta para cada persona. Y el punto medio es diferente también.

Para alcanzar el equilibrio también en este caso, te propongo que llenes el plato de la balanza que se encuentra más alto. Puedes usar corazones energéticos, por ejemplo, o cualquier otra cosa que te haga sentir bien. Para colocarlos puedes visualizar cómo caen los corazones del cielo, de una jarra, o puedes colocarlos uno a uno con las manos.

Estos «corazones» en realidad pueden tener la forma y el color que quieras, mientras te transmitan bienestar. Una vez que la balanza se haya quedado en equilibrio, sabrás que has alcanzado tu término medio para el día de hoy.

Ahora, con la balanza en las manos, le das las gracias mientras contemplas cómo se va convirtiendo en una bola energética. Posa esta bola en tu corazón sintiéndote agradecida.

Tranquilamente, abre los ojos mientras sigues respirando para sentir la nueva energía de equilibrio integrada en ti.

## EJEMPLOS DE PEQUEÑAS COSAS QUE PUEDES HACER EN EL DÍA A DÍA SI SIENTES TUS ENERGÍAS DESEQUILIBRADAS

Quiero acabar la exposición de esta primera meditación presentándote algunos consejos prácticos que pueden ayudarte a aumentar tu energía femenina o masculina, dependiendo de la que necesites en cada momento.

Si quieres aumentar la *energía femenina*, te propongo los siguientes trucos:

### *Dibujar*

Puedes conectar con tu corazón y practicar el dibujo libre, copiar, o bien pintar imágenes o mandalas.

A mí me encantó dibujar un mandala de mi útero, que podrás ver al final del libro.

Todo sirve, ya sea lápiz, bolígrafo, pincel...

### *Crear*

La creatividad es una manera de expresarte. Relaja y te mantiene en el presente. Cualquier actividad es válida: cocinar, escribir, hacer ganchillo...

### *Besar, abrazar, acariciar*

Es tiempo de liberar tu amor con actos. No reprimas esas ganas de darle un abrazo a tu amiga, de darle un beso a alguien querido... Manifiesta el amor que llevas dentro.

### *Hacer un acto amable*

Siempre es un buen momento para practicar la amabilidad.

### *Cantar y bailar*

Me encanta esta forma de expresar a través de diferentes ritmos musicales mi parte más femenina. A veces utilizo instrumentos y visualizaciones sanadoras.

### *Estar en contacto con la naturaleza o las plantas*

Si no puedes salir a dar un paseo por la naturaleza, mantén cerca de ti una planta o más, a las que mimar y cuidar. Recuerda que son seres vivos y puedes conectar con ellas y aprender de lo que expresan.

### *Hacer estiramientos suaves*

Yoga, pilates... Estirar el cuerpo de manera suave e intuitiva te conecta mucho con la feminidad.

### *Acariciar animales*

Las caricias a los animales te mantienen en un estado meditativo. Para mí, son sanadoras y me conectan con mi sensibilidad más amorosa.

Por otro lado, si quieres aumentar la *energía masculina*, te propongo:

### *Arreglar cosas*

Es el momento de pegar, coser y sacar el destornillador. Poner en orden los arreglillos pendientes hace que se experimente un gran alivio.

### *Hacer deporte de movimiento*

Correr, gimnasio, escalada..., el que sea, pero que active tu cuerpo.



*Todo lo que te lleve a la acción con otros seres*

Deporte en equipo, pasear a los perros...

*Ejercitar la mente*

Pasatiempos, cálculos matemáticos, juegos de memoria...



¿No sabes cómo manifestar tu creatividad? ¿Te resulta difícil expresar alguna emoción o sentimiento? ¿Atraes siempre parejas con un mismo patrón de comportamiento hacia ti? ¿Te cuesta amarte? ¿Sientes que tienes un hermoso poder interior y no sabes cómo manifestarlo para estar bien y ayudar a estar bien a otras personas?

Si contestas a alguna de estas preguntas afirmativamente, significa que tu energía femenina está herida.

### **Puedes sanarla.**

Este libro dirigido tanto a mujeres como a hombres, te propone la práctica de **17 meditaciones** que te ayudarán a transformar tu energía femenina herida, que no fluye como debería, en **Energía de Amor** y a recuperar tu vitalidad y entusiasmo, ayudándote a liberarte de los miedos y los bloqueos que aparentemente te tienen atrapada.

Meditación tras meditación, notarás cómo se realiza en ti un cambio emocional que te hará sentir mucho más feliz y en paz contigo misma y los demás, porque habrás equilibrado tu flujo de energía interior y exterior. **El equilibrio interior es poderoso, porque te hace brillar y contagiar amor a la Humanidad entera para que ella pueda sanar contigo y resplandecer.**

ISBN: 978-84-17230-60-9



9 788417 230876

PVP: 11,95€