

MEDITACIÓN GUIADA · REGALO

Soltar Pesos, Cortar Lealtades

Una ceremonia íntima para devolver lo que no es tuyo y honrar a quienes te precedieron.

Lo que vas a hacer

Esta práctica trabaja con la imagen viva de tu sistema familiar. No buscamos cortar el amor: buscamos soltar las cargas que tomaste por lealtad inconsciente y que ya no te corresponden.

Necesitás 20 minutos sin interrupciones, un lugar cómodo y, si querés, papel y lápiz cerca para anotar lo que aparezca al terminar.

La práctica

Cerrá los ojos. Respirá tres veces profundo, soltando por la boca con un sonido suave. Sentí cómo tus pies (o tu espalda) se conectan con la tierra. Sos sostenida. (pausa)

Imaginá que estás de pie en un campo abierto. Detrás tuyo, ordenadas por generación, están tus mujeres: tu mamá, tu abuela materna, tu bisabuela, y todas las que vinieron antes. A la derecha, tus hombres: tu papá, tu abuelo, tu bisabuelo, y los que los preceden. (pausa larga)

Mirálos sin juzgar. Reconocé que ellos vivieron lo que pudieron con lo que tenían. Decí en silencio: *Los veo. Reconozco lo que sufrieron. Reconozco lo que me dieron.* (pausa)

Ahora llevá la atención a tu cuerpo. ¿Qué peso estás cargando que no es tuyo? ¿Una tristeza? ¿Un miedo? ¿Una culpa? ¿Un mandato de éxito o de sacrificio? Sentílo en alguna parte del cuerpo. (pausa larga)

Tomá ese peso con las manos, como si fuera una piedra, una mochila o una tela oscura. Date vuelta hacia tus ancestros y, con respeto, ofrecélo de regreso. Decí: *Esto pertenece a tu historia, no a la mía. Lo dejo con amor en tus manos. Yo me quedo con*

la vida. (pausa)

Observá cómo ellos reciben lo que les devolvés. Hacé una pequeña reverencia con la cabeza. Sentí cómo tu espalda, tus hombros, tu pecho se aligeran. (pausa larga)

Volvé tu cuerpo hacia adelante. Frente a vos está tu vida: tus hijos reales o simbólicos, tus proyectos, tus sueños. Tu lugar es acá, mirando hacia adelante, con tus ancestros sosteniéndote desde atrás, no apoyados sobre tus hombros. (pausa)

Repetí tres veces: *Tomo mi lugar. Tomo mi vida. Gracias.*

Para cerrar

Inhalá profundo, abrí los ojos despacio y, si lo sentís, anotá: ¿qué peso solté? ¿a quién se lo devolví? ¿qué siento ahora en mi cuerpo?

Tomá un vaso de agua. Caminá descalza unos minutos si podés. La integración necesita cuerpo.

Importante

Esta meditación es un acompañamiento, no reemplaza un proceso terapéutico. Si emerge un dolor grande, te invito a sostenerlo en sesión individual.

Si querés profundizar tu árbol y desatar nudos específicos, agendá una sesión por WhatsApp. Lorena.