

## Rito de sanación uterina

Antes de comenzar nuestro rito de sanación uterina lo primero que vamos a hacer es armar un altar y para ello vamos a necesitar los siguientes elementos:

- \* un cuenco con agua que representa nuestras aguas internas y vamos a colocarlo en el centro

- \* una vela

- \* flores o hierbas aromáticas

- \* vestirnos con una pollera vestido o pareo

- \* colocarnos un chal sobre los hombros

Comenzamos:

### Apertura del espacio sagrado

Me voy a sentar frente a mi altar, voy a abrir mi espacio sagrado y para eso llevar las palmas de las manos juntas a la altura del corazón, desde ahí por el centro voy a elevar los brazos hasta llegar por encima de mi cabeza a la altura del séptimo chakra, giro las palmas de las manos hacia fuera y por los costados dejo que mis manos desciendan abriendo un campo, como una burbuja que me rodea hasta llegar al suelo.

Voy ahora a invocar a las guardianas para que protejan este espacio sagrado.

Voy a ponerme de pie, mirando hacia el sur con las manos mirando hacia el cielo y digo:

A los vientos del sur, gran serpiente ven y envuélveme en tu círculo de luz y amor. Abre este espacio sagrado para mí y haz de este espacio un lugar de amor y cambio, ven y enséñame a despojarme del pasado del mismo modo que te despojas de tu vieja piel y enséñame las maneras

del cambio y el camino de la impecabilidad y la suavidad sobre la tierra, enséñame el camino de la belleza. Ahooo

Ahora me coloco mirando hacia el oeste y digo:

A los vientos del Oeste, gran jaguar ven y abre este espacio medicina para mí, rodéame con tu fuerza y haz de este espacio un lugar sagrado de amor y cambio. Enséñame el camino de la paz, a vivir sin adversarios, ser guerrera de la luz. Enséñame a caminar sin dejar huellas pesadas en la nieve y en la tierra. Muéstrame el camino más allá de la muerte... Ahooo

Ahora me coloco mirando hacia el norte y digo:

A los vientos del norte, gran colibrí, tú que atraviesas continentes y huracanes sin perder tu belleza, abre este espacio medicina para mí, haz de este espacio un lugar de luz y cambio. Enséñame a tomar el néctar de la vida. A los abuelos y abuelas, ancianos de la vida que pasaron y pasaron, nuestros antepasados, vengan y calienten sus manos en este fuego y hagan de este espacio un lugar sagrado, vengan y susúrrenme con el viento lo que necesito oír. Los honro a ustedes que vinieron antes que yo y a los que vendrán después, hijos de nuestros hijos... Ahoooo

Ahora me coloco mirando hacia el este y digo:

A los vientos del este, gran cóndor de los andes, gran águila, hagan de este espacio un lugar de amor y cambio, vengan a mí desde el lugar del sol naciente, ustedes que son los primeros en ver la luz y portan los mensajes del Gran Espíritu vengan y habrán este espacio para mí. Muéstrenme la montañas que sólo veo desde abajo dándome una visión más elevada de la vida y sus problemas, enséñenme a volar ala a ala con el gran espíritu... Ahoooo

Ahora me arrodillo, llevo las manos a la tierra y digo:

A la pachamama, madre tierra, madre hermosa, vengo a pedirte sanación. Abre este espacio medicina para mí, tú qué sostienes a todos los seres con la fuerza de tu amor ven y transforma en abono beneficioso la energía que te envió...Ahoooo

Ahora me pongo de pie, llevo las manos al cielo y digo:

Al gran padre sol, a la gran abuela luna, abran este espacio sagrado de amor y cambio para mí, haciéndome una con el universo. Gracias por permitirme cantar la canción de la vida... Ahoooo

Ahora llevo las manos al plexo solar entre el ombligo y las costillas y digo:

A mí yo soy, a la partícula divina oculta en mi interior pido sabiduría fuerza y poder para encauzar mi propia vida... Ahooo

Ahora me voy a parar con los pies separados un ancho de caderas, las rodillas semiflexionadas, llevando las manos a las caderas. Imagino un punto en el centro de mi abdomen, entre el pubis y el ombligo; comienzo a inhalar profundo por la nariz llevando el aire hacia ese punto en mi abdomen. Realizo varias respiraciones profundas y comienzo a mover mi pelvis hacia delante y hacia atrás como metiendo y sacando cola, inhalo cuando saco cola, exhalo cuando meto cola. Repito este movimiento varias veces coordinándolo con la respiración. Luego de a poco y lentamente voy transformando este movimiento en circular dibujando círculos con mi pelvis. Realizo este movimiento durante unos instantes y luego lentamente voy deteniendo el movimiento. Una vez detenido en movimiento con total tranquilidad voy a sentarme. Puedo sentarme en una silla o en el suelo sobre una manta o una colchoneta.

Meditación de limpieza y sanación:

Voy a comenzar cerrando los ojos, llevo la atención al cuerpo recorriéndolo de pies a cabeza de manera ordenada, sintiéndolo. Siento mi respiración, comienzo a inhalar por la nariz y exhalar por la boca soltando el apuro, la ansiedad y el estrés en cada exhalación.

Siento las partes de mi cuerpo que apoyan en la silla o en la colchoneta y siento como me sostiene amorosamente la tierra, cómo late debajo de mí. Percibo la energía femenina de la tierra, energía de creación y amor, de sostén y contención, siento como esa energía me envuelve. Percibo como desde los apoyos comienzan a brotar pequeñas raíces que al crecer atraviesan las capas de la tierra, más y más profundo hasta llegar al centro, al corazón de la madre tierra.

A través de estas raíces que me conectan con ella voy a comenzar a alimentarla con todo aquello que me pesa, que me duele, con todo eso que ya no quiero seguir cargando en mi vida. A medida que la alimento van cayendo todas mis barreras, mis corazas, y mi corazón se va abriendo y dejando ir todo eso que ya no es coherente con la vida que quiero tener.

Percibo como en gratitud la madre tierra me devuelve toda esa energía reciclada, transformada en fuerza, voluntad y empoderamiento. Percibo como esa energía comienza a subir por mis raíces e ilumina todas las células de mi cuerpo, percibo como mi cuerpo se va transformando con esta energía que sube hacia mi coronilla.

Mi coronilla se abre y a través de ella ingresa la energía de la luna que va bañándome como una fina lluvia plateada que va barriendo y limpiando. Percibo como mi cuerpo se siente más liviano. Estas energías de la tierra y de la luna se fusionan en mí, percibo como las tomo y me empodero.

Ahora llevo las manos a la zona del útero, a la zona abdominal por debajo del ombligo e imagino a mi útero como un cuenco, un caldero dónde descansan mis aguas internas, dónde se guardan las

memorias de mi historia y de las mujeres de siete generaciones anteriores. En este caldero útero duermen todas las historias de las mujeres de mi linaje.

¿Qué observo allí? ¿Cómo son esas aguas? ¿Qué color tienen? ¿Qué emociones me generan?

Miro mis aguas internas y permito que me muestren mi historia, que me muestren los momentos de mi vida donde se interrumpió el flujo del amor, que me muestren todo lo que necesito sanar, historias de dolor, duelos, pérdidas de embarazos o hijos, abortos, heridas de relaciones de madres e hijas, de pareja, de sumisión, abuso o abandono, problemas con la abundancia.

Que se muestre todo aquello que necesito sanar el día de hoy. Permito que estás aguas me muestren toda mi vida como si fuera una película y la historia de mi madre, de mis abuelas y las mujeres de mi linaje.

Pueden aparecer imágenes, palabras, emociones o sensaciones corporales.

Ahora voy a decirle a las mujeres de mi linaje, repitiendo en voz alta:

ahora las veo

ahora las reconozco

ahora las honro

ahora las amo y les agradezco por haberme dado la vida.

Voy a comenzar a mover esas aguas con una cuchara de madera plateada brillante formada por la energía de la tierra y bañada con la energía de la luna, y con esas dos fuerzas voy a mover las aguas internas en mi útero caldero. A medida que se mueven van a comenzar a limpiarse restaurando el flujo de amor y de fuerza, una fuerza que viene desde lejos, que está presente en mí y viene de todas las mujeres de mi linaje. Me permito sentir, respirar y tomar esa fuerza de todas las mujeres que hay en mí. Percibo como mis aguas se aclaran y se llenan de luz.

Dejo de revolver y lentamente mis aguas se van quietando.

Percibo como se restaura el flujo de amor y me siento más serena, más segura y más fuerte. Agradezco profundamente la información recibida, agradezco a la madre tierra y a la abuela luna por haberme acompañado y sostenido en este proceso.

Respiro profundo varias veces y cuando esté lista abro los ojos.

Mantra:

Vuelvo a ponerme de pie y elevando las manos hacia el cielo repito:

El útero no es un lugar para guardar miedo ni dolor, el útero es un lugar para crear y dar luz a la vida.

Levo las manos a la zona abdominal, debajo del ombligo y repito:

Mi útero no es un lugar para guardar miedo ni dolor, mi útero es un lugar para crear y dar luz a la vida.

Oración para sanar las memorias uterinas:

(Llevo la mano izquierda por debajo del ombligo y la mano derecha al corazón y repito)

Yo reconozco a la niña que hay en mí

Yo reconozco a la mujer que hay en mí

Yo reconozco a la mujer que es mi madre

Yo reconozco a la mujer que es mi abuela

Yo reconozco a todas las mujeres que habitan en mí

(Llevo las palmas de las manos juntas a la altura del corazón y repito)

Yo pido perdón a la niña que hay en mí

Yo pido perdón a la mujer que hay en mí

Yo pido perdón a la mujer que es mi madre

Yo pido perdón a la mujer que es mi abuela

Yo pido perdón a todas las mujeres que habitan en mí

(Llevo una mano sobre la otra en el corazón y repito)

Yo perdono a la niña que hay en mí

Yo perdono a la mujer que hay en mí

Yo perdono a la mujer que es mi madre

Yo perdono a la mujer que es mi abuela

Yo perdono a todas las mujeres que habitan en mí

(Llevo las puntas de los dedos de ambas manos al entrecejo y repito)

Yo agradezco a la niña que hay en mí

Yo agradezco a la mujer que hay en mí

Yo agradezco a la mujer que es mi madre

Yo agradezco a la mujer que es mi abuela

Yo agradezco a todas las mujeres que habitan en mí

(Llevo las manos hacia el cielo y repito)

Yo honro a la niña que hay en mí

Yo honro a la mujer que hay en mí

Yo honro a la mujer que es mi madre

Yo honro a la mujer que es mi abuela

Yo honro a todas las mujeres que habitan en mí

Me quedo unos momentos con los ojos cerrados respirando profundo y cuando lo sienta abro los ojos.