

# Meditación de Año Nuevo 2013

---

Queridos amigos y amigas:

Vamos a realizar una meditación para despedir el año 2013 y recibir el 2014. Esta meditación la podemos realizar en algún momento del 31 de diciembre o el 1 de enero, siendo el mejor momento la Nochevieja. En realidad puedes hacerla en cualquier momento, pero te recomendaría que pasado el día de Reyes uses otro método que no incida tanto en la transición de un año a otro.

El objetivo es hacer balance del año, desprendernos de las cargas inútiles y los sufrimientos que nos condicionan, renovarnos y abrir caminos, elegir propósitos, recargarnos de energía y pedir guía y sabiduría para el nuevo año.

Puedes adaptar esta meditación a tu estilo, a tus prácticas (visualizaciones, oración, afirmaciones, mantras, Reiki, ángeles...). Puedes introducir velas de colores determinados, aceites esenciales, tipos de incienso... que tu consideres que te van bien a ti en este momento y de acuerdo con lo que tengas que sanar, liberar o lo que vayas a desear si tienes conocimiento de estos campos. En caso contrario, no te compliques la vida. Sigue las instrucciones con atención: nuestra propuesta es más que suficiente.

Lee la meditación antes de empezar y prepara todos lo que vayas a usar.

## Material mínimo necesario:

- Una vela
- Un mineral u objeto pequeño para cargarlo de energía
- Un bol para quemar papeles
- Papel y boli
- Un vaso y sal de cocina

## Pasos de la meditación

1. Vamos a empezar.

Dispón todos los materiales que necesites. Ponte en un lugar cómodo para estar sentado/a. Asegúrate de tener tranquilidad (desconecta el móvil un momento y avisa de que no te molesten los que vivan contigo).

Siéntate. Relájate. Haz unas respiraciones por uno o dos minutos, para vaciar tu mente. Imagina como tu mente se vacía con cada espiración, todas las cargas, ruidos, pensamientos negativos se van con el aire expulsado.

Recuerda en tu mente el objetivo de esta meditación. Intenta sentir un propósito y una energía positiva. Llénate de confianza. Conecta con energía positivas de acuerdo con las prácticas que conozcas (oración, Reiki, guías espirituales...) y tus creencias.

Enciende una vela y en una corta oración afirma, con tus palabras, que lo haces para invitar a la Luz para que te acompañe en tu esta meditación, en tu sanación, en los proyectos para el próximo año. Siente como esta Luz te inunda mientras contemplas la luz de la llama de la vela encendida.

# Meditación de Año Nuevo 2013

---

## 2. Valora el año que acaba

Haz un balance de lo bueno, lo regular y lo malo del año. Lo aprendido y lo que queda pendiente. Lo sanado y las heridas que se han creado. Puedes hacer listas, escribir una carta, dialogar con el 2013... Tómate el rato que tú quieras, pueden ser desde 5 minutos hasta varias horas. Ponlo todo sobre la mesa. Comprende tus emociones, perdona y perdónate, pero intenta ser imparcial, ver todos tus fallos y logros con una cierta distancia. No te recrees en tus sufrimientos, sólo evalúalos de manera objetiva.

## 3. Libérate

Enciende un incienso. Puedes usar un sahumerio de purificación y limpieza y bañarte en su humo. Un simple incienso está bien. Siente su aroma y su olor, cómo llena la estancia, cómo te limpia y purifica.

Apunta en papel lo peor del año. Aquello que te pesa y de lo que te quieras liberar. Puedes practicar algún sistema de autosanación o sanación a distancia (Ho'oponopono, Reiki...) con todos estos asuntos. Siéntete dispuesto/a a perdonar, a liberar, a ser liberado/a. Deberás dejar todos estos asuntos en manos de la Luz que has invocado al encender la llama de la vela. Esto significa que existe en ti la disposición y el deseo de cambiar, de recibir inspiración, de aprender, de sanar, de intentar cosas nuevas y de renunciar a esos patrones que, aunque nos generan sufrimiento, nos resultan como cómodos y seguros refugios, como viejos amigos a los que cuesta abandonar.

Con estas reflexiones prende los papeles y observa como queman en el bol. El fuego purifica. El fuego permite que la Luz entre en tus asuntos para acompañarte si tu emprendes nuevos caminos. Siente como tantos pesos van desapareciendo. En el momento que dejas se sostenerlos (o incluso aferrarte a ellos) simplemente se evaporan y disuelven.

## 4. Inspiración

Pide con tus propios métodos y palabras que puedas recibir la inspiración de tu parte sabia, tu alma, tu yo superior, la divinidad interna, los guías espirituales, tus ancestros, tus divinidades protectores y/o el todo. Existe una gran sabiduría a tu disposición que te puede ayudar en cada momento, recuérdalo a lo largo del año. Sólo necesitas parar un momento y reflexionar. Pero no sigas consignas ciegamente, pide consejo y escucha, pero decide por ti mismo/a, busca un sentido a cada una de tus acciones.

## 5. Propósitos y compromisos

Escribe en un papel cuáles son tus propósitos para el próximo año. No tienes que pensar mucho, son consecuencia del balance del año pasado, se trata de sanar, de cerrar las heridas, de aprender, de seguir haciendo crecer tus proyectos. A veces los problemas están más claros los problemas que las soluciones. Ahí tendrás que pensar un poco más, siente esta sabiduría que te acompaña en este momento. Toma compromisos con los propósitos que veas claros, pero también comprométete a seguir creciendo y esforzándote en encontrar las soluciones que aún no ves claras. Este papel es testigo de tus compromisos. Aunque las experiencias y aprendizajes a lo largo del año pueden hacer que los vayas alterando libremente, de acuerdo con tu consciencia y tu sabiduría. Mantén tu compromiso, no te rindas, y si no lo cumples que sea porque cumples uno más elevado.

# Meditación de Año Nuevo 2013

---

## 6. Carga energética

Es el momento de tu recarga energética con la energía más potente, positiva y elevada. Este baño de Luz va a renovarte, curar y cicatrizar esas heridas que han sido limpiadas pero a lo mejor siguen abiertas, va a darte la fortaleza que necesitas para empezar el mejor de los años posibles.

Conecta con las energías que desees con tu propio sistema o simplemente centra la atención en la Luz de la vela. Siente como esta Luz inunda toda la estancia, todo el espacio a tu alrededor. Con cada inspiración esta Luz entra directamente como un bálsamo hacia el centro de tu pecho, hacia el chakra corazón. Con cada espiración, se difunde por cada rincón de tu cuerpo, cargándote de energía, tonificando, creando nuevas visiones y pensamientos positivos.

## 7. Proyección

A lo largo del año, liberado de cargas pasadas, con esta inspiración y esta energía positiva, vas a poder desarrollar tus proyectos, deseos y metas; vas a poder evolucionar para ser un ser más sano, saludable, feliz, integrado y completo. Ahora es el momento de visualizar como todos estos deseos y proyectos se realizan. Siéntelo, visualízalo, huélelo, escúchalo y tócalo. Experimente emociones positivas, con agradecimiento. Se humilde pero entiende que mereces lo mejor. La abundancia y la felicidad son tus derechos de nacimiento. Se feliz durante un rato, como promesa de la felicidad que te va a traer este año 2014.

## 8. Talismán

Pon el pequeño objeto o mineral en el vaso, hundido en la sal durante un minuto o dos. La sal debe llevarse todas las impresiones energéticas que haya adquirido en el pasado.

Sácalo, límpialo y sujétalo con tus manos. Transmítele todos tus deseos positivos, tus anhelos, tus propósitos, tus compromisos, toda la energía positiva, la conexión con la Luz, con tu sabiduría profunda y el recuerdo de la experiencia de esta meditación. Será un talismán para los momentos del año en que necesites apoyo en las dificultades y cuando necesites un empujón para que tus progresos sean aun más profundos. Pídele que haga esta función durante este año.

Guarda este talismán durante todo el año. Puedes llevarlo contigo, ponerlo en un lugar especial en tu casa o en tu altar, puedes guardarlo en un sobre con el papel con tus propósitos.

En cambio, si no quieres guardar tus propósitos puedes quemarlos con la llama de la vela, es una manera de hacer que el universo sea testigo de tus compromisos. Pero atento, si los guardas podrás revisarlos y recordarlos de vez en cuando. Aunque debes evitar perderlos. Este papel se merece un respeto si lo conservas: tenlo localizado y revísalo de vez en cuando.

## 9. Limpieza y protección del hogar y los seres queridos

Es un momento adecuado para aprovechar las energías positivas que han acumulado para limpiar energéticamente tu casa. Usa cualquier método que conozcas, pero es suficiente con pasar por cada habitación con un incienso y pasarlo por las esquinas y el centro viendo como una luz violeta limpia y transmuta y se instala una luz dorada positiva y protectora.

## Meditación de Año Nuevo 2013

---

Puedes visualizar a tus seres queridos, uno por uno, para desearles lo mejor para el año que llega. Báñalos en tu imaginación con luz violeta y luego dorada. No desees nada concreto para ellos, sólo sanación, protección, suerte, sabiduría, salud, aprendizaje... de manera armónica con el camino que tienen marcado y sus propias decisiones.

### 10. Agradecimiento

Para finalizar agradece a todas las personas, instrumentos, energías, métodos, maestros... que pasaron por tu mente durante esta meditación. Y, sobre todo, agradécete A TI por darte esta experiencia.

Con mis mejores deseos,  
Esta meditación ha sido creada por Luis Romance.

En [Facebook](#).

En [Google Plus](#).