



Guía de Rituales



¿Qué son? y ¿Para qué sirven?



LOS RITUALES

Los rituales son una herencia maravillosa de las culturas ancestrales ya que simbolizan una forma de pasaje; son puentes para pasar de un ciclo a otro. A partir de los rituales podemos sembrar una intención de cambio y transformación.

Los rituales nos permiten mandarle un mensaje al universo sobre una situación que queremos entregar para lograr trascenderla y sanarla. A nivel psicológico y espiritual los rituales tienen un gran valor porque nos conectan con una energía sagrada y divina, recordándonos que somos seres de luz y que nuestra misión es reconectarnos con nuestra esencia inocente, amorosa y compasiva. Los rituales se dirigen hacia la parte más mística de la psique humana, por ello es un espacio muy intimido donde comenzamos a reconocer nuestra luz y sabiduría interna. Al hacer rituales con frecuencia creamos espacios sagrados donde no solo nos conectamos con nuestra espiritualidad, sino también con nuestra vulnerabilidad y deseos de cambio. Son espacios muy terapéuticos porque nos dan la posibilidad de tener un momento alejado de las voces externas, de la presión social y del “deber ser”. Nos encontramos con nuestra verdad.

Los rituales pueden hacerse de forma grupal o individual, dependiendo de la intención o propósito del mismo. En este guía te voy a dar los tips básicos para que puedas comenzar a hacer tus rituales.

Altar



CONSTRUCCIÓN DEL ALTAR

Al momento de hacer un ritual el altar es muy importante porque es el que te va a conectar con el espacio y va a sostener simbólicamente tu intención. El altar debe contener objetos que para ti sean importantes o que tengan un significado que aporte a la intención que quieres sembrar.

La construcción del altar es muy intuitiva. Nadie más que tu sabe lo que quiere y lo que necesita. Por eso te aconsejo que te permitas conectarte con tu sabiduría interna y lo vayas organizando de acuerdo a lo ésta voz te diga. En mi caso personal para mí ha sido muy importante sanar mi energía femenina y por esta razón en mi altar tenga imágenes de mujeres que para mí representan el poder de la resiliencia, la valentía y el empoderamiento. Así mismo tengo cuarzos, cristales y velas, cada uno programado con intenciones específicas (más adelante te cuento cómo programar tus velas y cristales).

Para hacer el altar te invito a que te respondas estas preguntas:

¿Qué quieres sanar?

¿Qué emociones te genera mantenerte en esta situación?

Imagina que ya no estas cargando con esta situación ¿cómo te sentirías?

¿Qué realidad quieres comenzar a construir ahora?



De acuerdo a estas preguntas puedes identificar objetos que se encuentren relacionados con tu herida emocional y objetos que simbolicen esa libertad de ya no tener que seguir cargando con ese dolor.

Te recomiendo mantener este altar en tu cuarto o en algún lugar de tu casa, de esta manera podrás acudir a él cuando lo necesites. Este altar representará tu altar interno, por eso te invito a que dediques tiempo y amor para organizarlo.

Todxs tenemos en nuestro interior un altar espiritual que guarda con paciencia y bondad nuestra verdad y nuestra esencia. Nuestra misión en esta vida material, es retornar a nuestro origen. ¡No le tengamos miedo a nuestra luz, pues esta llena de paz y felicidad!

Una vez organizado el altar te aconsejo que antes de iniciar el ritual enciendas un incienso o quemes palo santo para limpiar el espacio a nivel energético y disponerte a llenarlo de una energía amorosa.

¿Cómo programar cristales?



LA PRESENCIA DE LOS CRISTALES Y LAS VELAS SON MUY IMPORTANTES EN TODO ALTAR. ACÁ TE VOY A ENSEÑAR LA MANERA MÁS SENCILLA Y EFICAZ PARA PROGRAMAR AMBOS.

Cuando empecé a explorar la sabiduría de los cristales busqué distintas maneras para limpiarlos y programarlos, sin embargo la que más resonó en mí fue la siguiente (si esta no te gusta, te animo a que busques la que más resuene contigo. ¡hay muchísimas maneras distintas para hacerlo!):

Antes de programar un cristal hay que limpiarlo, para ello te aconsejo que compres palo santo. Una vez lo tengas, enciende un palo y deja que se quemé un poco. Después apaga el fuego y pasa el humo por todos tus cristales. El palo santo es excelente para limpiar energías negativas. Así que te recomiendo que lo utilices en tus cristales, en tus rituales y para limpiar cualquier espacio que sientas cargado.



Después de limpiarlos con palo santo sácalos a la luna llena (en una terraza, en tu jardín o al lado de una ventana). La luz de la luna llena es muy poderosa para cargarlos con energía renovada. Al siguiente día los recoges y uno por uno lo pones en tu mano izquierda y con tu mano derecha lo cubres. En este momento dices mentalmente o en voz alta (usa tu intuición) la intención con la que lo quieres programar ¿en qué quieres que te ayude? Al finalizar le agradeces su presencia en tu vida y sigues con el otro.

Como te dije, hay muchísimas maneras de hacer esto, acá te comparto una muy sencilla que te puede servir. Sin embargo si deseas hacerle modificaciones, permítete hacerlo. Acá no hay nada escrito, la verdad para cada uno es distinta.

¿Cómo programar velas?



LAS VELAS AL IGUAL QUE LOS CRISTALES DEBEN SER PROGRAMADAS PARA QUE SU LUZ TENGO UN PROPÓSITO MUY CLARO. POR MEDIO DE LA PROGRAMACIÓN LE DAMOS VIDA A LA VELA, PUES LA IMPREGNAMOS ENERGÉTICAMENTE CON AQUELLO QUE QUEREMOS TRABAJAR

Para programar tus velas, prepara un espacio sagrado que puedes armonizar con incienso, palo santo, música, entre otros. En el caso de las velas debes pensar primero con qué intención quieres programarla (abundancia, transformación, sanación de lo femenino y/o masculino, entre otros). Según la intención puedes buscar una vela que tenga un color que apoye dicha energía o simplemente usar una vela de color blanco que es adaptable a cualquier propósito. Una vez tengas clara la intención, frota tus manos para abrir tus centros de energía y visualiza como un rayo blanco entra por tu coronilla y se va expandiendo por todo tu cuerpo y tus chakras.

¿Cómo programar velas?



Ubica tus manos encima de la vela (cuando se encuentre apagada) y cierra tus ojos y di "Yo programo esta vela para_____". Continúa con los ojos cerrados y visualiza como te sentirías si lograras tu propósito y siente como le mandas toda esa energía a la vela.

Cuando termines agradécele a la vela su compañía en este camino. Una vez finalizado puedes prenderla y ubicarla en tu altar.

Rituales según la energía del ciclo lunar



Así como la luna influye en las mareas y en los tiempos de cosecha, también impacta los procesos emocionales de los seres humanos. Cada fase lunar tiene una energía específica que si la usamos a nuestro favor nos puede permitir fluir de manera armónica con el universo.

A continuación te cuento qué energía trae cada fase lunar para que puedas comenzar a construir rituales acordes a ello.

Luna Nueva



Es el momento de recogimiento, de introspección y de transformación. Está asociada al invierno.

En esta luna es ideal hacer una lista de intenciones con todo lo que deseas alcanzar y trascender en este nuevo ciclo. Es un momento ideal para darle vida a nuevos comienzos.

Un ejercicio común para hacer en esta fase lunar es organizar tu altar y tu disposición para entregarte a un espacio sagrado y escribir tus intenciones. Es importante que enfrente de cada intención escribas las acciones necesarias para que esa intención se vuelva realidad. Recuerda que todo lo que escribas requiere trabajo, esfuerzo y dedicación, el ritual tan solo es el acto simbólico para enfocar tu mente, energía y emoción para que se lleve a cabo.

Luna Creciente



En esta fase la luna esta recuperando luz por lo que es el tiempo para evaluar si lo que sembramos en la luna nueva tiene potencial. Es el momento para iniciar proyectos porque te sientes arriesgadx y creativx. Esta fase se asocia a la primavera.

En esta luna puedes hacer rituales referidos a temas de abundancia, crecimiento, sanación y transformación.

Luna Llena



En esta fase la luna ya ha recuperado toda su luz. Emocionalmente podemos sentir nuestras aguas internas muy agitadas. Es un momento en que salen a la luz verdades o en que comenzamos a comprender ciertas situaciones. Esta fase se asocia al verano.

Se recomienda hacer rituales para cumplir deseos, alcanzar sueños, pedir protección. Es el momento para buscar el balance.

Luna Menguante



En esta fase la luna va perdiendo luz y nos comenzamos a recoger. Estamos más reservadxs, evaluando cómo se desarrollaron las intenciones que sembramos en la luna nueva. Esta fase se asocia al otoño.

Se recomiendan rituales para dejar ir, romper patrones, soltar. Es un momento ideal para practicar meditaciones que nos ayuden a reconectarnos con nuestro centro.



Ritual para soltar a tu yo limitante

SI ESTAS QUERIENDO SOLTAR ALGUNA SITUACIÓN EN TU VIDA, TE RECOMIENDO ESTE RITUAL. ADEMÁS PUEDE SERVIRTE DE EJEMPLO Y GUÍA PARA QUE TE ANIMES A CONSTRUIR LOS TUYOS.

Para iniciar el ritual recuerda arreglar el espacio con tu altar, incienso o palo santo, música si lo prefieres, entre otros. Prepara un espacio sagrado que te permita sintonizar tu energía con tu propósito.

Para iniciar, siéntate en posición de loto, cierra tus ojos y observa tu respiración (inhala-exhala) durante 5 minutos o más. Cada vez que te distraigas con pensamientos, vuelve a tu respiración. Una vez hayas terminado esta sencilla meditación, comienza a escribir una carta a tu Yo limitante. Escribe aquella situación, creencias y sufrimientos que deseas soltar. ¡Escribe con detalles! Dile a tu Yo limitante que no vas a permitir que esta situación siga controlando tu vida y que desde ahora declaras una nueva realidad.

Ritual para soltar a tu yo limitante

Al terminar esta carta, has otra carta pero centrada en esa persona que imaginas ser sin el peso de tu Yo limitante. Escribe en presente como si ya fuera una realidad. Ejemplo: "me siento libre porque terminé una relación que me hacía daño y me di cuenta que soy una persona valiosa y merecedora." Cuando escribes lo que deseas manifestar en presente tu inconsciente lo empieza a asumir como un hecho consumado, permitiendote comenzar a realizar acciones en tu vida que te lleven a eso que deseas.

¿Qué hacer con cada carta?

1. La carta a tu Yo limitante la vas a quemar con una vela que anticipadamente programaste para que su llama te ayude a transmutar y soltar toda esa energía de dolor. Cuando tengas las cenizas las vas a mezclar con un poco de agua y éste liquido se lo vas a entregar a la madre tierra como ofrenda para que te ayude a soltar



Ritual para soltar a tu yo limitante

2. La carta donde te visualizas sin la carga de tu Yo limitante la vas a poner en tu altar debajo de la vela que utilizaste para quemar la primera. De esta manera cada vez que prendas esa vela su energía va a estar focalizada en manifestar esa realidad que escribiste.

Al terminar, vuelve a cerrar tus ojos y por 5 minutos observa tu respiración como lo hiciste al inicio. Agradece el espacio que te acabas de regalar.

Esta ritual es ideal para hacerlo en luna menguante, ya que nos permite soltar para comenzar un nuevo ciclo con la luna nueva.



Usa tu intuición
para crear tus
rituales.

CO-INSPIRACIONES.



¡gracias!

