

Rituales cotidianos para regresar a ti

Madre del agua

A los Devas y seres de la naturaleza
que comparten conmigo su magia cada día.

Índice

- | | |
|----|---|
| 01 | Por qué esta guía 1 |
| 02 | Por qué rituales 4 |
| 03 | Crear tu espacio sagrado 7 |
| 04 | Rituales para todos los días 11 |
| 05 | Rituales y Chakras 20 |
| 06 | Encontrar lo extraordinario
en lo ordinario 39 |

A close-up, soft-focus photograph of a light pink rose. The petals are layered and show subtle variations in color from pale pink to a slightly deeper shade. Overlaid on the rose is a white geometric frame consisting of a large octagon with internal lines that create a star-like or crystalline pattern. The text "Por qué ésta guía" is centered within this frame in a white, elegant serif font.

Por qué ésta guía



Una de las mayores búsquedas de mi vida ha sido la de mantener la conexión con migo misma.

Cómo una persona espiritualmente sensible, estar en esa conexión me resulta vital para mantener mi energía, mi motivación y mi alegría de vivir.

Sin embargo el ritmo de la vida actual nos aleja cada vez mas de esa conexión.

Cada vez tenemos menos tiempo para dedicarlo a enriquecer nuestro mundo interior y a fortalecer nuestra relación con eso que somos en esencia.

Lo llames esencia, espíritu, tu ser, tu verdadero yo o cómo sea, me refiero a ese aspecto dentro de ti en el que te sientes en casa. En el que te sientes tu misma, conectada, vital, clara y en el que te vives como parte de la vida en resonancia con todo lo que es.

Cuando nos permitimos habitar ese lugar nuestra vida adquiere otro color. Nos sentimos inspiradas y nos es más fácil cumplir con las responsabilidades y tareas del día a día.

El objetivo de ésta guía es acompañarte a crear esos espacios para la conexión con tu verdadera esencia en medio de la rutina cotidiana.

Los rituales que comparto buscan abrirte a la experiencia de la conexión con tu ser de una forma simple, creativa y a veces divertida.

Pretendo inspirarte a ver con nuevos ojos y a disfrutar cada instante de tu vida como si fuera único, por que lo es.

Cada ritual está inspirado en las cualidades de los 7 chakras principales o centros energéticos del cuerpo, con el fin de que te familiarices con sus cualidades y te abras a descubrir los potenciales que encierran.

Espero que al ponerlos en práctica descubras nuevas formas de comunicarte con esa esencia que ya eres y que enriquezcas tu vida.

Con amor y gratitud,

Maria Carolina



"Que haya belleza delante de mi,
que haya belleza detrás de mi,
que haya belleza arriba de mi,
que haya belleza debajo de mi,
que haya belleza alrededor de mi,
que haya belleza fuera de mi,
que haya belleza dentro de mi"

Bendición de la Senda de la Belleza de los indios Navajos.





Por qué Rituales



Para mi un ritual es un espacio en el que me dispongo a honrar y celebrar.
Es un acontecimiento lleno de significado e intención.

En nuestra cultura existen rituales importantes de nacimiento, muerte, unión, festejo, rituales que marcan hitos en nuestra vida y transiciones que le dan consistencia a nuestra experiencia.

En las tradiciones ancestrales se usan diferentes rituales, para comunicarse con el mundo del espíritu. Dichos rituales se asientan sobre un gran respeto por la belleza y el poder de la naturaleza.

Para las culturas indígenas cada aspecto de la naturaleza (cada montaña, río, roca, planta, animal, etc) tiene un espíritu al que honran mediante rituales específicos.

Comprenden la conexión entre la belleza interior y la exterior y la canalizan al mundo mediante oraciones, danzas, artes, rituales y ceremonias.

Aunque nosotras no pertenezcamos a esas tradiciones y quizás no compartamos sus creencias, todas podemos apreciar el poder de la naturaleza.

Recurrimos a ella de forma instintiva cuando necesitamos recuperar el equilibrio. Estar en la naturaleza despierta algo en nosotras, apreciar su belleza nos levanta el ánimo y nos devuelve la armonía.

Un ritual tiene la capacidad de elevar nuestra energía. Despierta en nosotros la memoria de la conexión con la magia de la naturaleza, con algo más allá de nuestro pequeño mundo y nos predispone a esa sintonía.

Usaremos la magia del ritual para honrar y celebrar un acontecimiento sagrado:
el encuentro cotidiano con tu propio ser!







CREAR TU ESPACIO SAGRADO



“Hay quienes buscan un lugar hermoso, hay otros que lo crean”

Hazrat Inayat Khan - Místico Sufí

Encontrar el espacio

Un espacio sagrado es un lugar externo que va a representar tus cualidades esenciales, en lo que crees y lo que es importante para ti. Un espacio en el que vas a honrarlas y celebrarlas y en el que tendrás pequeños recordatorios de esa conexión.

Puede ser un lugar natural en el que te sientas cómodo (por ejemplo, cerca a un árbol, un jardín, una fuente de agua), un lugar especial dentro de tu casa o un espacio que vas a elegir específicamente para tus rituales (un rincón en el salón, un espacio en tu habitación, una esquina en tu oficina) o incluso un altar (según sean tus creencias).

Lo más importante es que conviertas ese lugar en un lugar especial y que lo habites con amor y con respeto.

Y si no te es posible tener un espacio puedes convertir tu pequeña mesilla de noche en ese lugar íntimo con el que te conectas al despertarte y al acostarte (es un lugar que siempre da buen resultado).





Elementos útiles para crear tu espacio sagrado

Dado que es tu espacio permítete representar en él lo que mas te guste y lo que mas te conecte con las cualidades esenciales de tu ser.

Recuerda que los mejores objetos son aquellos que tengan un significado especial para ti.

Yo siempre busco recordar la conexión con la naturaleza así que uso elementos que representen esa conexión, aquí te doy algunos ejemplos:

Agua: un cuenco con agua (que a veces tomo de un manantial y que voy renovando) y que tu mismo puedes energetizar. Una imagen de una cascada, un río o el mar. Conchas de mar, piedras de río. Objetos azules.

Tierra: Suelo usar cristales o piedras que recojo en lugares especiales y que atesoro. También a veces adorno con frutas, hortalizas, semillas y granos a modo de ofrenda que me recuerden la abundancia de la tierra. Objetos amarillos

Fuego: una vela protegida que mantengo encendida (asegúrate de que no haya riesgo de incendio), una lámpara de sal, un objeto brillante, la imagen del sol, la imagen de una llama. Objetos rojos.

Aire: enciendo una barra de mi incienso favorito o aceite esencial preferido (tengo varios que me encantan!) , tengo plumas de ave que también recolecto en mis paseos. Imágenes del cielo, de aves volando. Objetos blancos.

Madera: Suelo tener un planta viva y en la medida de lo posible flores naturales. Troncos de madera, hojas de un árbol especial. imágenes de la selva, de jardines, de plantas o flores. Objetos verdes.

En todo caso, no importa el lugar donde estés recuerda que la belleza la trae adentro quien la ve.





Encontrar el momento

Quizás este es uno de los mayores desafíos y aquí está el valor de dedicar un tiempo a cada ritual.

Recuerda que estás abriendo la puerta a una nueva conexión contigo misma. Vale la pena reservar un tiempo en tu rutina, no crees?

15 minutos bastan, puedes programarlos justo al despertar, en tu descanso del medio día o antes de acostarte, pero resultará mas efectivo si eliges hacerlo cada día a la misma hora.

Y si no puedes hacerlo cada día, reserva un tiempo en la semana para estar allí.

Empieza con pequeños pasos y verás como la misma energía te irá nutriendo y te ayudará a conseguirlo.

Una nota personal...

La idea de hacer un ritual es permitirnos entrar en un espacio mágico donde nuestra experiencia cotidiana se llena de belleza, de intención y de sentido.

Recuérdate el valor de esta experiencia y entra a tu espacio ritual como si entraras a una danza donde cada uno de tus gestos, cada uno de tus movimientos, pensamientos y palabras están llenos de la gracia de tu propia esencia.

No se requiere nada mas que tu disposición sincera y amorosa para esta celebración.



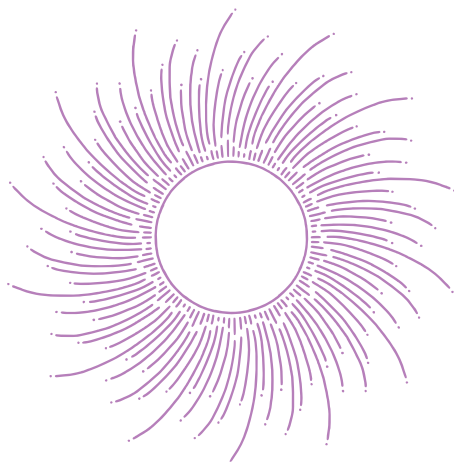


A close-up, soft-focus photograph of a light pink rose. The petals are layered and delicate, with some showing a slight purple tint. Overlaid on the rose is a white geometric frame consisting of a hexagon with internal lines forming a star-like pattern. The text "Rituales para todos los dias" is centered within this frame.

Rituales para
todos los dias



SALUDAR EL SOL



Nuestras mañanas determinan el tono que tendrá nuestro día.

Cuando el día no va bien solemos decir que nos hemos levantado con el pie izquierdo.

Este mini ritual tiene la intención de despertar nuestra conciencia desde el primer momento en el que abrimos los ojos y mantener ese enfoque mientras nos preparamos para la rutina del día.

Preparación

Ten en tu mesilla de noche (o en tu lugar sagrado si prefieres):

- Una vela
- Un incienso o barra aromática, aceite esencial, algún spray o perfume natural que te guste.
- Algo para escribir y tu cuaderno de gratitud.





Despertar

El ritual inicia tomando conciencia de tu respiración justo al abrir los ojos. Te ayudará sentarte al borde de la cama y hacer algunos movimientos para estirar tu cuerpo.

Hazte consciente de donde está tu mente y tráela al momento presente.

Enciende la vela sintiendo que enciendes la luz de este nuevo día para ti.

Enciende el incienso o aplica el spray a tu alrededor para despertar tus sentidos.

Coloca bien las plantas de los pies en la tierra y las manos en el corazón.

Con respiraciones profundas recuerda algo por lo que esta mañana te sientas verdaderamente agradecida, tráelo como una imagen a tu mente y permite que la resonancia de esa imagen recorra todo tu ser.

Deja que esa sensación dibuje una sonrisa en tu rostro y permite que irradie por toda tu cara. Siente su efecto en todo el cuerpo.

Escribe 3 cosas por las que te sientas agradecida el día de hoy en tu cuaderno de gratitud.

Limpiar

Levántate de la cama y abre la ventana para dejar que entre aire fresco.

Si puedes observa el sol como si estuvieras saludándolo y siente sus rayos en tu piel o observa la luz del día.

Aquí puedes aprovechar para hacer la cama agitando las sábanas para mover la energía adormecida. Luego con el incienso o el spray recorre la habitación como despertándola también e intencionando que entre energía nueva y salga la energía vieja que se queda acumulada de la noche. Si estás haciendo este ritual en tu espacio sagrado date un tiempo para limpiarlo, ordenarlo y conectar con él.

Si tienes la sensación de que quieres conectar con una vibración en concreto durante el día podría ayudarte escribir la palabra o frase en un trozo de papel y dejarlo allí como recordatorio.





RECIBIR LA BENDICION DEL AGUA



La conexión con el elemento agua es algo muy importante para mí. Por eso me tomo un tiempo del día para conectarme y agradecer a este elemento por todo lo que me ofrece.

Además cada gota de agua tiene una importante cualidad y es la de almacenar nuestros mensajes e intenciones. Así al tomarla vas a llevar esos mensajes a cada célula de tu cuerpo.

Bendecir el agua es una forma perfecta de impregnar nuestra rutina matutina de intención, belleza y gratitud.

Preparación

Ten en tu mesilla de noche (o en tu lugar sagrado si prefieres):

Una jarra o botella especial con agua y un vaso para beber





Conéctate con tu propósito o con el mensaje con el que quieras impregnar el agua.

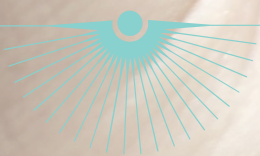
Mientras bebes, siente el agua fluyendo por tu cuerpo con la energía de ese propósito.

Comparto una oración del sabio nativo americano Dhyani (www.sunray.org)

“Mientras recibo esta agua y fluye por mi interior
que se convierta en medicina que me libre de la enfermedad,
que se convierta en medicina que me revele la sabiduría interior y exterior,
Pido perdón por cualquier mal que haya podido causar con mis acciones y mis palabras.

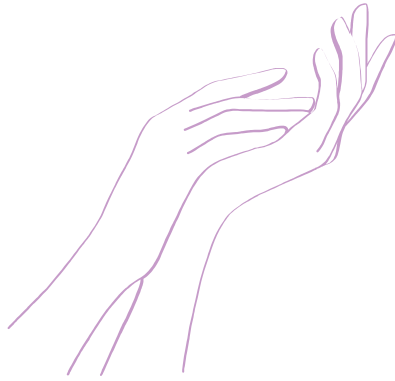
Mientras esta agua fluye por mi y se convierte en vapor ,
que purifique la atmósfera y que sirva para nutrir la sabiduría potencial de mi pueblo,
Pido perdón por cualquier mal que haya podido causar con mis pensamientos y mis intenciones.

Mientras esta agua fluye por mi y regresa a su fuente
que elimine las impurezas de los productos químicos del agua,
que el agua se renueve otra vez,
que esta agua se convierta en una medicina para todos los seres
de este y otros mundos.”





BENDECIR EL CUERPO



Una de las cosas que más me sorprenden es lo desconectados que andamos todos de la vida de nuestro cuerpo.

Vamos por ahí como zombies arrastrando nuestro cuerpo bajo los caprichos de la mente.

Incluso en las actividades corporales más fundamentales como lavarse, comer, caminar, la mayoría de las veces estamos completamente desconectados de la experiencia física.

En este ritual usamos el momento cotidiano de ducharnos y vestirnos para bendecir nuestro cuerpo y darle todo el amor que merece y que olvidamos darle.

Preparación

- Un jabón con ingredientes naturales, una esponja natural
- Una toalla especial o albornoz
- Un aceite para el cuerpo o crema corporal y tu crema de rostro
- Cristales de cuarzo rosa
- Una vela aromática, un espejo
- Una imagen de una deidad femenina o una imagen femenina que te inspire





En la ducha:

Enciende la vela y prepara el agua en la temperatura que te apetezca.

Comienza por sentir el agua de arriba a abajo y visualiza que va limpiando y llevándose todo lo que ya no necesitas más. Date un tiempo para sentir el recorrido del agua por cada parte de tu cuerpo y respira.

Visualiza que el agua viaja desde un manantial puro y natural hasta ti y que cada gota de agua que toca tu cuerpo contiene toda la magia y pureza del agua en su estado esencial.

Con la esponja y el jabón comienza a estregarte la piel suavemente sintiendo que saludas y despiertas cada parte de tu cuerpo, habla con cada parte, regálale unas palabras cariñosas como si estuvieras hablándole a un buen amigo.

Disfruta de los aromas y de como tu cuerpo agradece esta limpieza.

Luego de enjuagarte coloca el chorro de agua en cada uno de los 7 chakras empezando en la coronilla y terminando en los genitales.

Siente que el agua fluye a través de cada centro de energía y lo limpia.

Luego de secarte hidrata tu cuerpo con el aceite o crema haciendo un recorrido por brazos y piernas para activar la circulación de los meridianos de energía.

En el espejo:

Junto al espejo coloca la imagen de la deidad femenina que has elegido.

Observa como tu también eres una manifestación de esa energía femenina en la tierra, con todas tus imperfecciones.

Mírate al espejo y siente que estás mirando el rostro de una vieja amiga ¿qué palabras hermosas le dirías hoy?

Suelo poner unos cristales de cuarzo rosa en mis cremas para impregnarlos con la vibración del amor y la ternura.

Aplicáte la crema diciéndote esas palabras a tu amiga en el espejo. Y si es preciso escríbelas en el espejo.





Nota personal...

Sé que aveces es muy difícil mirarse en el espejo y no quedarse en las cosas que no nos gustan. Nos estamos comparando todo el tiempo con los cánones de belleza y recordándonos con dureza nuestras imperfecciones.

Todas somos imperfectas y eso nos hace bellas. Insiste en mirarte con los ojos de una vieja amiga que te quiere mucho y que va mas allá de tus imperfecciones porque te ama de verdad. Verás como cada día estarás mas a gusto con esa imagen en el espejo.







Rituales y chakras





EL ESPACIO SAGRADO DEL CORAZÓN



Chakra corazón- Anahata

Si hay un lugar para sentirse en casa es el corazón.

Pero no estamos familiarizados con las energías de nuestro propio corazón. De niñas aprendimos a proteger su inocencia y vulnerabilidad construyendo muros que nos aíslan incluso de todo su potencial de amor y aceptación.

Este es un ritual que produce transformaciones increíbles en el día a día.

El campo electromagnético del corazón es 5000 veces mas grande que el del cerebro e impregna todos los sistemas de nuestro cuerpo con su resonancia elevando nuestra vibración.

En el corazón hay espacio para todo y para todos, nos lleva a una profunda aceptación de nuestra vida tal y como es y nos abre a apreciar la alegría de estar vivos.

Preparación

Un cuarzo rosa
Una rosa o pétalos de rosa
Aceite esencial de Ylang-Ylang o aceite de rosas
Una vela rosada
Spray con agua de rosas





Siéntate con los pies en contacto con la tierra y la espalda erguida pero relajada.

Enciende la vela y coloca unas gotas del aceite esencial en las palmas de la mano, inhala el aroma varias veces reteniendo la respiración y exhalando por la boca.

Cuando te sientas lista escucha el [audio con la meditación](#).

Al finalizar esparce el agua de rosas con el spray por el espacio y llénale de amor.

Elige 3 personas para expresarles tu amor
de alguna forma especial el día de hoy



El audio de la *meditación del Espacio sagrado del Corazón* está disponible en mi canal de YouTube : **Madredelagua**





ENCENDER LA LLAMA INTERNA



Chakra plexo solar- Manipura

Todos brillamos con luz propia, pero a veces esa luz queda oculta bajo las nubes de nuestros miedos y creencias o la distorsionamos con nuestras máscaras.

El fuego nos recuerda nuestro verdadero poder, luminoso y transformador que derrite todo lo falso como la cera se derrite al sol.

Es un ritual útil para encontrar la claridad en un día confuso. Cuando te sientes desmotivada, cuando te falta confianza y fé en ti misma.

Preparación

Agua de florida o algún aceite esencial revitalizante: limón ,
bergamota, pimienta negra o jengibre
Una vela amarilla o dorada
Un cuarzo citrino o una pirita



Siéntate con los pies en contacto con la tierra y la espalda recta.

Pon un poco de agua de florida o de aceite en la palma de las manos, frótalas y date unos segundos para inhalar su aroma y dejar que te inunden sus vibraciones. Pasa las manos por el cuerpo imaginando que llevas esa esencia revitalizante hacia cada célula.

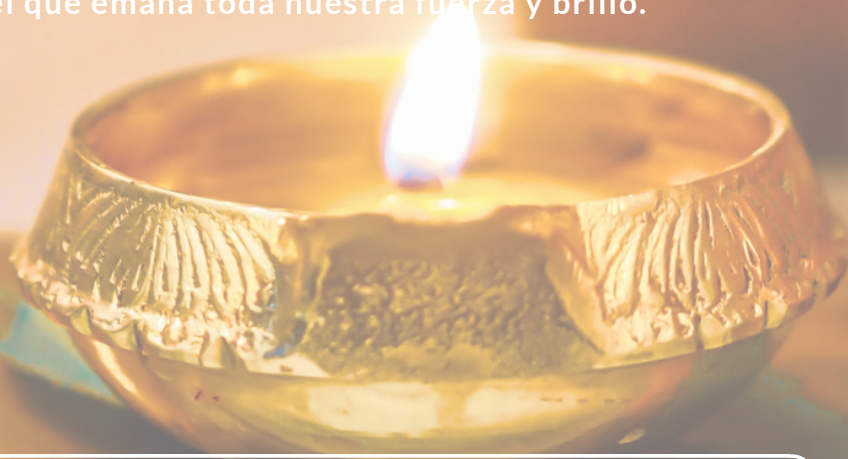
Enciende la vela que invoca y conecta con la poderosa energía revitalizante del sol. Quédate mirando la llama de la vela e intenta no pestañear para que la luz de la vela limpie tus ojos.

Céntrate en tu respiración mientras intencionas que la llama de la vela está limpiando todos los pensamientos negativos , preocupaciones, cansancio y tensiones permitiendo que la energía pura vital circule libremente por tu cuerpo y tu mente.

Siente como la luz del fuego penetra a través de tus ojos y te llena de energía vital.

Cuando lo sientas cierra tus ojos y lleva la imagen de la llama hacia tu plexo solar, imagina que allí hay un sol brillante que irradia luz en todas las direcciones. Mientras lo haces siente como tu espalda está cada vez mas erguida y firme. Reconoce y acoge esa fuerza que emana de tu propio ser.

Cuando te sientas lista para el cierre, abre los ojos, puedes dejar la vela encendida (si es seguro) o apagarla agradeciendo por el recuerdo de ese sol puro interior del que emana toda nuestra fuerza y brillo.



Lleva ese recordatorio de la luz
vistiendo hoy tu color favorito.





BAÑO RITUAL



Chakra Sacro- Svadhisthana

No hay para mí un momento tan mágico en casa como el de darme un baño en la bañera. Y a veces me sorprende que no lo haga más a menudo.

En este ritual usamos las energías curativas de las flores, las sales minerales y los aceites esenciales para darle un mimo a nuestro cuerpo y para conectar con nuestro chakra sacro regido por el elemento agua, el lugar donde guardamos nuestra esencia más pura.

Prepara tu bañera con agua caliente. Si no tienes bañera puedes hacer la versión reflexológica del baño en un barreño con agua para meter los pies (que el agua alcance a subir por encima del tobillo)

Preparación

- Sales del himalaya, sal de mar o sal epton
- Aceite esencial de rosa, lavanda, geranio, naranja o azahar
- Difusor de aceite
- Pétalos de flores
- Piedras de cuarzo rosa
- Una vela
- Algún toque naranja





Para empezar:

Asegúrate de que no vas a ser interrumpida (deja el teléfono fuera), de que el baño está limpio y ordenado y súmale belleza a la experiencia poniendo la vela, los cristales y las flores en un lugar donde puedas verlos. Cualquier toque de belleza extra en este momento es bienvenido.

Pon las sales y los pétalos de las flores en el agua del baño y si quieres los cristales de cuarzo. Enciende el difusor de aceites.

Entra al agua y deja que el cuerpo repose por completo mientras te centras en la respiración y te inundas de los aromas que flotan en el aire.

Conecta con el elemento agua a tu alrededor, deja que todo tu cuerpo sienta el abrazo del agua. Agradece esta sensación y suéltate a ella.

Ahora céntrate en tu chakra sacro, unos 4 dedos debajo de tu ombligo y visualiza una hermosa flor de loto que se empieza a desplegar allí.

Visualiza como abre lentamente sus pétalos dejando salir una luz de un color especial.

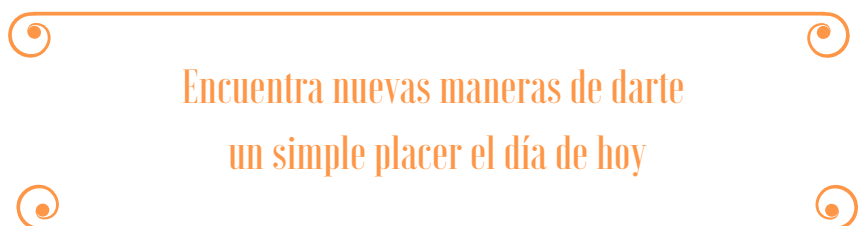
Deja que ese color de tu flor de loto se derrame en el agua. Sintoniza con esa energía especial que surge de esa flor pura.

Disfruta este momento.

Al salir:

Agradécele al agua por su energía pura que te hace recordar tu pureza interior.

Deja ir el agua por el desagüe llevándose todo lo que ha limpiado con sigo.







AGRADECER EL ALIMENTO



Chakra Raiz- Muladhara

La tierra produce todo lo que necesitamos para vivir.

En el mundo moderno éste hermoso trabajo silencioso de la tierra pasa desapercibido. Compramos la comida procesada o empaquetada sin saber muchas veces de donde proviene, ni todo el esfuerzo y trabajo que ha supuesto el llegar hasta nuestras manos.

Este ritual nos acerca a la tierra y a su papel nutritivo y sustentador a través de la gratitud y la celebración de la abundancia que cada día llega a nuestra mesa.

Podemos hacerlo simplemente con una oración de agradecimiento antes de tomar los alimentos o hacer del simple acto de comer toda una celebración cotidiana.

Preparación

Decora la mesa con un centro que te recuerde la sagrada abundancia de la tierra

Tu mejor vajilla y mantel

Los alimentos que vas a comer

Algunos toques rojos





En la mesa:

Antes de empezar a comer damos las gracias por la comida que tenemos en la mesa. Te ánimo a que encuentres la manera que mas funciona para ti, sea con una oración, un gesto corporal o simplemente guardando un momento de silencio en gratitud.

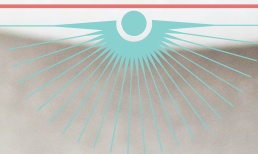
Observa la comida, sus colores, huele sus aromas y disfruta un momento la belleza de compartir el alimento que ha brotado de la tierra en diferentes formas.

Toma un primer bocado con la conciencia de que una parte de algo mas (un animal, un vegetal, un mineral) ha llegado hasta a ti como un regalo de vida.

Mastica muy despacio conectando con todos los sabores y aromas. Agradece por la energía que aportaran esos alimentos este día.



Haciendo parte del ciclo incesante de la tierra ofrecemos los restos de la preparación del alimento (por ejemplo las cáscaras de las patatas) como abono a una planta para que el ciclo de vida continúe.





PASEO RITUAL



Chakra Coronilla- Sahasrara

Todos conocemos el potencial sanador de la naturaleza y cómo el estar en contacto con ella nos eleva el espíritu.

No necesitas vivir cerca de un entorno natural idílico como sería un bosque o el océano. Si miramos con atención la belleza de lo natural está en todas partes.

Con este ritual pretendo cambiar tu mirada sobre el entorno que te rodea y poder sentir que estamos interconectados con la vida mas allá de lo que creemos.

Preparación

Solo necesitas unos cómodos zapatos para caminar





Este paseo lo puedes hacer por una ruta que llame tu atención, tanto si estás en un entorno natural o como si no, se trata de conectar con la magia de la naturaleza que se esconde en cualquier esquina.

Desapégate de tus preocupaciones y problemas sintiendo que con cada paso que das, con cada exhalación se los entregas a la tierra que con su energía amorosa los absorbe y los transforma en pura vida.

Empieza a enfocar tu atención en las pequeñas cosas del camino, aquel árbol que nunca habías detallado, la planta que crece en la acera, el jardín del vecino, los pájaros que se posan en los cables de luz, las flores en una ventana. Averigua si hay aromas particulares, texturas y lo que te hacen sentir.

Deja que un árbol en particular te atraiga y si te es posible siéntate bajo su sombra con tu espalda apoyada en su tronco. Nota como el árbol también vive y respira. Tu puedes sentirlo a él y él te siente a ti.

Deja que tu energía se sintonice con la del árbol.

Simplemente respira y siente la vida que los une, como tu inhalas el oxígeno que él produce y él se alimenta del aire que exhalas.

Inhala la vida de la naturaleza y entrega tu propia energía con cada exhalación.

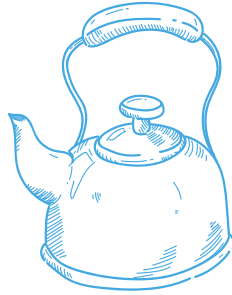
La próxima vez invita a alguien a pasear contigo y descubran
juntos nuevos tesoros escondidos en el camino.







LA HORA DEL TÉ



Chakra Garganta- Vishuddha

Éste es uno de mis momentos preferidos del día en el que me permito hacer una pausa para descansar y prepararme para lo que falta.

Como soy amante del té siempre tengo varias clases de tés e infusiones para cada ocasión o estado de ánimo, o a veces lo cambio por un delicioso y aromático café de mi tierra que sirvo en mi taza favorita.

Uso mi preciosa tetera artesanal de barro y me deleito sirviendo con elegancia como si estuviera en una ceremonia del té japonesa.

Es mi momento de relajación para pensar, para inspirarme y para contemplar el atardecer.

Preparación

Un té, infusión o café que te evoque sensaciones placenteras

Tu taza favorita

Un toque de belleza: un plato decorativo, un cucharilla especial, aquel azucarero artesanal, unas flores en la mesa...

Lápiz y papel

Algún toque celeste o turquesa



Disponer:

El ritual inicia desde que pones el agua al fuego, a mi me gusta pensar que estoy preparando medicina para mi alma.

Prepara la mesa con los objetos en los que vas a servir y tus toques de belleza adicionales.

Si usas una tetera pon dos cucharitas del té o infusión, una para ti y otra para la tetera y déjala infusionando el tiempo necesario.

Vacía tu taza:

Observa tu taza vacía.

Observa todo lo que está en tu mente, todo lo que has recogido a lo largo del día y apártate de cualquier idea, concepto, juicio o razón.

Permítete ser como esa taza vacía.

Cuando te sientas lista pon un poco de té en tu taza, lentamente, consciente del movimiento del agua, llénala solo un poco.

Observa su color, inhala su aroma y permite que su esencia te llene por completo, quizás te evoque algo.

Ahora pon un poco en la taza sintiéndote lista para recibir algo nuevo. Sorbo a sorbo permítete degustar esta experiencia.

Has de este momento un espacio de expresión de tu ser. Comienza a escribir lo que aparezca, permítete sacar a través de la escritura todo lo que llevas dentro. En algún momento empezarás a escribir como si estuvieras hablando con esa parte sabia y creativa de ti, con tu propia maestra interna. Recibe esos nuevos pensamientos e inspiraciones.

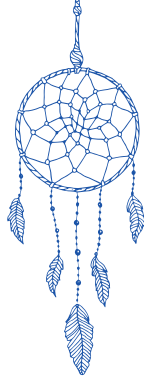
Al terminar agradece a las hierbas, a la tetera y a la belleza del momento por ese regalo de conexión con tu propia sabiduría.

Escribe esa carta que siempre has querido escribir
y envíala, por supuesto.





SUEÑO CURATIVO



Chakra Entrecejo- Ajna

Según antiguas tradiciones durante el sueño nuestra alma deja nuestro cuerpo para conectar con los reinos del espíritu, nuestro cuerpo descansa y se recupera y nuestra mente inconsciente toma el mando regalándonos los sueños.

Permitir que la mente consciente repose y entre preparada al descanso nos facilita un sueño reparador y nos permite entrar en contacto con esa parte intuitiva, creativa y trascendente.

Podemos tener un sueño curativo que movilice nuestras fuerzas internas para dar mas claridad e inspiración a nuestra vida.

Preparación

Ten junto a tu cama o lugar de descanso:

Aceite de lavanda, eucalipto o naranja en un difusor de aceites

Cristal de amatista, piedra de luna, cuarzo rosa o piedra de ámbar

Un tapaojos

Un atrapasueños





Asegúrate de desconectarte completamente de aparatos electrónicos antes de disponerte a descansar.

Pon unas gotas de aceite sobre la almohada o en el difusor de aromas.

Cuando estes en tu cama escucha el audio con la meditación para antes de dormir .

Al despertar recuerda tus sueños y escríbelos.

Recibe sus mensajes.



Comparte con alguien tus sueños de futuro.



El audio de la *meditación para antes de dormir* está disponible en mi canal de YouTube : **Madredelagua**





A close-up, soft-focus photograph of a light pink rose. The petals are layered and delicate, with some showing a slight purple tint. Overlaid on the rose is a white geometric frame consisting of a hexagon with internal lines forming a star-like pattern. The text is centered within this frame.

Encontrar lo
extraordinario
en lo ordinario

“Recuerda esto: cada acto que realices debe ser como una ceremonia.

Si puedes acercar tu conciencia, tu conocimiento, tu inteligencia al acto, si puedes ser espontáneo entonces no hay necesidad de ninguna otra religión. La vida en si misma será religión”

OSHO





Llevo una vida simple y mi mas valioso aprendizaje es encontrar cada día lo extraordinario en lo ordinario.

Comparto 10 consejos de mi amado maestro Osho que te ayudarán en este viaje de descubrimiento, tomados del libro *"El arte del Té. Meditaciones para despertar tu espíritu"*.

VACIA LA TAZA

MANTENTE EN EL MOMENTO PRESENTE

HAZ QUE TU SER VUELVA AL PRESENTE

CONECTA CON TUS SENTIDOS

APRENDE A ESCUCHAR

ACEPTALO TODO

SABOREA CON CONCIENCIA

DESPIERTA TU CONCIENCIA EN LAS PEQUEÑAS ACCIONES

DESCUBRE CADA DÍA EL BUDA EN TU INTERIOR

DISFRUTA DE LAS COSAS SENCILLAS

CON TODA INTENSIDAD







SOBRE MI

Gracias por dedicar tu tiempo a poner en práctica lo que comparto en este libro.

Es un honor para mi acompañar a personas como tu a fortalecer la conexión consigo mismas y con la vida en todas sus formas.

Dedico mi tiempo a ofrecer diferentes herramientas espirituales para volver a lo que somos en esencia.

Si deseas conocer más sobre mi trabajo visita mi web www.lamadredelagua.com

Si deseas compartir tus hallazgos, sentires o inspiraciones sobre tu viaje ritual o simplemente hacer una nueva amiga, estaré encantada de leerte.

Escríbeme a maria@lamadredelagua.com



ENCUENTRAME EN:

INSTAGRAM
@MADREDELAGUA

FACEBOOK
@MADREDELAGUAYOGAYTERAPIAS

WWW.LAMADREDELAGUA.COM

