

Ritual para la siembra de nuestros proyectos



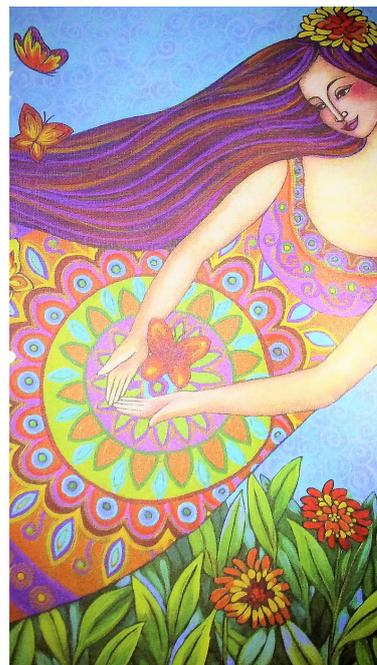
ESPACIO TERAPÉUTICO

Lic. Psic. Anaclara Falco

Los rituales

Desde los comienzos de la historia, los seres humanos hemos creado rituales para honrar, celebrar y dar sentido a diferentes fenómenos, internos y externos. El ritual se vincula con lo sagrado y lo simbólico, e implica una conexión profunda con el mundo inconsciente.

Concretamente, los rituales son una serie de prácticas que se orientan a un determinado propósito. El ritual favorece que esta intención se asiente en nuestro ser desde diferentes aspectos, integrados en una totalidad: nuestra voz, nuestro cuerpo físico y energético, emociones, mente y visión interior.



Ritual para la siembra de nuestros proyectos

Este ritual es una adaptación de "La llamada de la semilla para un proyecto", del libro "Rituales femeninos para las cuatro estaciones" de Marianne Grasselli Meier. Su propósito es fortalecer en nosotras la intención de sembrar un proyecto, activando las energías internas y externas necesarias para concretarlo.

"Somos "sembradoras". Una vez depositadas en la tierra, las semillas se abren y sus raíces extraen la substancia que necesitan para su crecimiento. Germinan y, de repente, ¡salen a la superficie! Son frágiles brotes verdes que poseen una fuerza de expansión increíble. Lo mismo sucede con nuestros proyectos. Debemos plantarlos y confiar en su poder de realización. Si les proporcionamos tierra, sol y agua, nos sorprenderemos de aquello en lo que se convierten" (Marianne Grasselli Meier).

A continuación, les presento una serie de pasos, que pretenden ser una guía y orientación (no es un procedimiento rígido que necesariamente tiene que realizarse al pie de la letra), ya que el ritual es una práctica muy personal en la cual lo importante es el sentido que cada una le da a las acciones realizadas. Por eso, cada cual irá encontrando su estilo y la forma de realizar el ritual que más le resuene en su interior.



ESPACIO TERAPÉUTICO

Lic. Psic. Anaclara Falco

Preparación

Para comenzar, situate en un espacio tranquilo, donde no vayas a tener interrupciones o distracciones. Para crear un espacio sagrado y especial, podés encender una vela o un incienso, poner una música suave, así como otros elementos que te ayuden a generar un clima de conexión con el momento presente y con la intención de este ritual.

Vas a necesitar semillas (frutales, de girasol, zapallo, o cualquier otra que te resuene para el ritual); una tela, que vas a ubicar frente a ti y sobre la cual colocarás las semillas; y un recipiente, que puede ser por ejemplo una cajita forrada o un frasco pequeño de vidrio.

Realización del ritual

Sentada frente a la tela, con las semillas reposando sobre ella, cerrá los ojos y realizá una serie de respiraciones profundas, llevando tu consciencia al aquí y ahora, y conectá con el proyecto que querés sembrar y hacer crecer. Visualizalo de la forma más clara posible. ¿En qué consiste? ¿Cuáles son tus objetivos? ¿Para qué querés realizarlo? ¿Cómo será tu vida una vez que lo concretes?

Abrí los ojos y tomá entre tus manos una de las semillas, eligiéndola intuitivamente. Colocala entre tus manos y visualizá que tu proyecto con todo su potencial está dentro de esta semilla, listo para ser sembrado y crecer saludablemente. Podés acompañar estas acciones con tu voz, poniendo en palabras el sentido de tu proyecto, y su conexión con la semilla que vas a sembrar.

Apoyá la semilla sobre la tela y ubicá tus manos sobre ella, mientras visualizás que estás plantándola en la tierra. Podés verbalizar: "Este proyecto nace y crece, gracias a la energía amorosa y nutritiva que le brindo". Visualizá como la semilla se nutre de la tierra y como absorbe la energía del sol; lentamente va asomando su brote.



ESPACIO TERAPÉUTICO

Lic. Psic. Anaclara Falco

Cierre

Nuevamente sé consciente de tu respiración, y sentí el agradecimiento - con cada inhalación y exhalación - a las fuerzas de la naturaleza que te acompañan y que colaborarán con el brote y el crecimiento de tu proyecto. Guardá la semilla en el recipiente que elegiste. Luego podés consevarlo en un lugar visible en tu hogar, o plantar la semilla en una maceta o en la tierra.

Podés realizar este ritual en una o en varias ocasiones, ya sea para conectar con el mismo proyecto o con otro. ¡Espero que te sirva para activar las energías que te permitan concretar y nutrir tu proyecto, y que lo disfrutes!

Anaclara.



Inspiraciones

- Material del curso "El Camino de la Facilitadora", de Sophia Style.
- Libro "Rituales femeninos para las cuatro estaciones", de Marianne Grasselli Meier.
- Ilustraciones de Sonia Koch.



ESPACIO TERAPÉUTICO

Lic. Psic. Anaclara Falco



ESPACIO TERAPÉUTICO

Lic. Psic. Anaclara Falco

Contacto:

anaclara.falco@gmail.com

099 364 961