

## Solsticio de Invierno



El invierno trae noches más largas, el frío aumenta y todas las hojas de los árboles están caídas, es como si los árboles estuvieran desnudos. Es un periodo para mostrarnos tal cual y como somos, desde nuestra esencia, sin adornos ni máscaras tal cual están los árboles afuera.

Aunque el invierno se sienta como una estación de quietud en realidad si no sembramos en ese momento, entonces cuando llegue el calor no habrán flores y por lo tanto en el verano no habría frutos.



Es por eso que es la estación de los nuevos comienzos, de planear, tomar decisiones e ir hacia adentro. El invierno es una etapa de encuentro con nuestro ego al igual que con nuestra esencia es por eso que ahí tomamos las decisiones más importantes de nuestras vidas.

En el verano estamos mirando hacia afuera en cambio en el invierno estamos en nuestro hogar, volvemos nuestro cuerpo, no ocupamos de nosotras y de nuestra familia.

Al atravesar el portal del invierno, llega una etapa de introspección, de conexión con nuestro ser. Es el momento en que observamos nuestra sombra interior y la atravesamos, y por ende tenemos la oportunidad de conectarnos con la pureza de nuestra esencia.

Es el momento del misterio de la vida, de la inocencia de volver a nacer, de descansar y estar con nosotras.

## **Materiales**

- Cristal blanco o transparente
- Incienso
- Ramas de árbol secas
- Una vela
- Un cuenco con agua

El mejor momento para hacer este ritual es a la media noche pues es el momento en que nos adentramos en los misterios de la noche, todo está quieto, no hay ruido en la ciudad y estás contigo misma.

Al levantarte en el día del solsticio, puedes decir las siguientes palabras para que tu inconsciente y tu ser se preparen para el ritual.

*"Hoy es el día del solsticio,  
Hoy atravieso el portal de transición  
Despierto en mi la conexión con mi esencia,*



*Hoy permito que la oscuridad me muestre mi luz,  
Para que mi fuego interior se encienda."*

Ten presente el propósito que quieres trabajar durante los próximos 3 meses y aprovecha para sentirlo y visualizarlo mientras que preparas los materiales y tu lugar del ritual.

### **Prepara tu cuerpo físico.**

Al bañarte en la mañana tómate una ducha caliente, pero finaliza con 1 minuto de agua fría. Luego cierra la llave y observa como la sangre de tu cuerpo bombea y tu cuerpo empieza a calentarse y despertarse.

Si puedes hacer eso durante lo próximos meses verás como cuando afuera hace frío el cuerpo empieza a calentarse. La estación del invierno en dónde se forja el diamante interior, cuando estamos en oscuridad y bajo presión las máscaras del ego se caen y nuestra esencia se pule.

### **Sitio de Poder**

Prepara tu sitio de poder con tiempo, escoge un lugar tranquilo, donde nadie te interrumpa. Apaga tu teléfono, tu computador, haz todo lo necesario para tener por lo menos 1 hora de privacidad.

Limpia el espacio, primero saca el polvo y el desorden. Después para purificarlo y sintonizarlo con la magia, utiliza un incienso o chicotea el lugar con hierbas frescas como ruda, romero, salvia hasta que sientas el cambio energético. Aromatízalo con esencias de tronco de árbol como el sándalo, Frankincense o canela.

Pon un poco de música que te sintonice con el momento.



## Ubicación de los objetos de poder

Haz un círculo al rededor tuyo con las ramas secas, asegúrate de que sea grande y que puedas bailar dentro de él. Este será tu círculo de poder donde canalizarás las energías del invierno.

- Al frente tuyo, a fuera del círculo pondrás el cuarzo. Previamente limpiado y programado con tu intención.
- Atrás de ti afuera del círculo pondrás el incienso, esto te protegerá, limpiará y purificará tu pasado.
- A la derecha fuera del círculo pondrás la vela que te apoyará a encender tu fuego interior en este invierno. Si deseas escribir tu intención en ella, hazlo.
- A la izquierda fuera del círculo colocarás el cuenco con agua te apoyará a fluir con la vida y a nutrir la relación contigo misma.

Nota: asegúrate de que las velas estén encima de un plato con agua para evitar incendios y lejos de ti, ya que vas a bailar y no queremos que tu ropa toque el fuego.

## Procedimiento

Minutos antes de la media noche, siéntate en posición de meditación en el centro del círculo, lleva tus manos al corazón y haz la siguiente invocación:

*“Invoco el poder el cielo y de la tierra,  
de la luna y del sol y de las 4 direcciones  
invoco a mis guías, aliados y protectores  
para que estén presentes conmigo en a siguiente ceremonia.  
Pido a la Magia del Universo,  
A través del poder de la intención que  
Que durante esta ceremonia  
Pueda yo atravesar el portal.*

Siéntate en postura de meditación en el centro de tu círculo de pétalos y comienza a visualizar como tus guías, ángeles y protectores te acompañan y te rodean.

Abre los ojos y agarras el cristal en tus manos y en forma de reverencia la elevas hacia la luna de media noche invocando todos los poderes de este con la siguiente invocación:

*"Cristal ancestral, cristal de poder  
Permíteme conectarme con tu  
transparencia y pureza,  
Ayúdame a atravesar la oscuridad  
para que mi esencia se fortalezca."*

Lleva el cristal a tu corazón y visualiza como en el centro de tu pecho sale un rayo de luz blanco que se conecta con el cristal.

Siente la conexión que hay entre el cristal y tu y empieza a visualizar como el cristal te apoyará la próxima 3 meses a disolver las sombras y obstáculos que hay en tu camino.



Luego voltéate hacia atrás y al encender el incienso con un fósforo pronuncias:

*"Incienso sagrado limpia mi pasado  
purifica mis pensamientos,  
para que pueda yo escuchar las voces de mis ancestros.  
Ayúdame a estar presente y enfocarme en este momento"*



Dirígete al cuenco de agua a tu izquierda y magnetizándolo con tus manos pronuncia:

*“Agua pura, agua de vida  
tu que nutres a todos sin distinción,  
Quita la sed que hay en mi interior y  
Permíteme limpiar mis emociones con la energía del amor.*

Toma un poco de agua, haces una reverencia y regresas al centro del círculo.

Luego hacia tu derecha enciende la vela mientras que pronuncias las siguientes palabras:

*“Con el permiso y el amor del Universo,  
enciendo este pequeño sol dentro de mi  
Invocando la energía de mi esencia,  
Para que pueda sentirla siempre en mi interior.”*

Haz una pequeña reverencia al fuego y siéntate en postura de Meditación en el centro de tu círculo de flores.

Contempla por unos instantes todos tus objetos de poder, la miel, la vela ,el incienso, el cuenco con agua y el círculo de flores. Siente el círculo sagrado que te rodea, respira profundo y toma total conciencia del lugar y los elementos. Siente tu presencia absoluta en cuerpo, mente, corazón y espíritu.

## **Meditación en posición de loto**

Sentada en posición de meditación, cierra tus ojos y concéntrate en tu respiración. Comienza a visualizar la tierra que está debajo tuyo, como te sostiene y le agradeces por este espacio, visualiza en el cielo, la luna que se acuesta y el sol de medio día que calienta el planeta. Imagina todo el movimiento que trae la noche más larga del año, hay silencio



afuera, todo está calmado y muchos duermen. Conéctate con la quietud.

Visualiza la noche llena de estrellas junto con la luna, y como esta te envuelve en su misterio. La noche es fresca, silenciosa y no hay ningún ruido a tu alrededor, eso te permite observar el ruido interno, que crean tus pensamientos y tus emociones.

Quédate ahí unos instantes contigo misma, percibe esos pensamientos y esas emociones, trata de no juzgar y de no dejarte llevar por ellos. De pronto lo siguiente te ayuda:

Estoy pensando en \_\_\_\_\_

Estoy sintiendo\_\_\_\_\_

Simplemente observa, no reacciones solo describe lo que está sucediendo dentro de tí.

Quédate ahí uno minutos observándote. No tienes nada más que hacer, solo volver la mirada hacia adentro si identificaste con ningún pensamiento ni emoción.

Cuando sientas que te fuiste con un pensamiento, vuelve a tu respiración, habita tu cuerpo mira tus párpados cerrados.

## **Danza**

Comienza a poner una música un poco más animada, sólo para moverte un poco no para bailar y pararte sino para empezar a mover tu cuerpo y brazos, mantente ahí sentada.

Comienza a mover tu cuello poco a poco, mueve tus hombros y torso, y deja llevarte por la música.

Permite de las estrellas de la noche te iluminen y guíen, mientras que con tus manos vas quitando eso velos, pensamientos negativos o emociones que te obstaculizan.



Entrégate al momento y siente que tu luz interior va brillando cada vez más y la oscuridad que hay afuera se va disipando a mi medida que vas moviendo tus brazos.

Toma el cristal en tus manos y empieza a sentir que este despierta la luz que hay en tu interior.

Siente como ese cristal es un faro que te guía y te apoya a atravesar los periodos de oscuridad mostrándote el camino.

Pídele al cristal que te ayude a canalizar y a visualizar tu futuro, que te indique el camino a seguir en este nuevo ciclo de renovación e inicio.

Observa cómo alrededor tuyo se encuentran tus guías y protectores que te rodean. Siente su apoyo y como ellos también te apoyan a encontrar tu camino a través de señales.

Invoca a la mujer salvaje que hay en tu interior, esa mujer que no le tiene miedo a ir en lo profundo de su ser y transformarse, entrégate a este periodo de invierno, una estación de cambios internos, de decisiones y de crear nuevos destinos desde lo más profundo de tu ser.

Y cuando así lo sientas, ve relajándote poco a poco, disminuye los movimientos hasta sentarte nuevamente en posición de meditación frente a tu cristal.

Medita en silencio.



Afuera no hay nada, tu atención está 100% en tí, observa como te conectas con la noche en este día de solsticio, y como esta te carga de energía y hace brillar tu interior.

Agradece por este momento y envía esa energía a todo el universo, ofrécela a tus guías y al planeta entero.

Concluye la magia con una pequeña oración en tu interior, con tus manos en tu pecho o en posición de oración. Agradece a todos los elementos visibles e invisibles que te han acompañado durante la ceremonia y con respeto retíralos.

*"Agradezco la energía de mis guías, aliados y protectores  
por acompañarme en esta ceremonia.  
Agradezco el poder del cielo y de la tierra,  
de la luna y del sol y de las 4 direcciones  
Que me apoyaron a atravesar este portal  
Que todo mi ser despierte en este invierno  
Gracias, gracias, gracias"*

### **Antes de acostarte a dormir.**

Duerme esa noche con el cristal debajo de la almohada, es probable que tengas visiones o sueños poderosos esta noche.

Mantén un cuaderno lápiz en tu esa de noche para escribir los mensajes que recibas.