

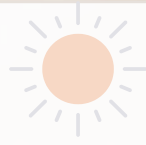
Ritual del Solsticio de Invierno

El regreso de la luz que habita en mí

Busca un momento de silencio.
Si lo sientes, enciende una vela.
No para iluminar la habitación,
sino para recordar la luz que no se apaga.

Respira profundo.
Deja que el cuerpo descienda.
Hoy no vengo a hacer,
vengo a ser.

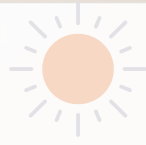
Honro la oscuridad que he atravesado.
Los miedos que me enseñaron límites.
Las heridas que me mostraron profundidad.
Las pausas que me devolvieron a mí.
Nada fue en vano.
Nada sobró.



Ritual del Solsticio de Invierno

Todo me trajo hasta aquí.
En este punto exacto del año,
cuando la noche es más larga,
me permito descansar del esfuerzo,
del control,
de la exigencia de ser más de lo que soy.

Suelto lo que ya cumplió su función.
Suelto viejas historias,
viejas culpas,
viejas formas de sobrevivir.
Las entrego a la tierra
para que se transformen.
Desde este útero de silencio
reconozco la chispa que permanece viva.
Pequeña, quizás invisible,
pero intacta.
Hoy no le pido que brille.
Solo le permito existir.



Ritual del Solsticio de Invierno

Declaro con suavidad:

Confío en el proceso.

Confío en la vida que se reorganiza en mí.

Confío en la luz que regresa a su propio ritmo.

No apresuro el amanecer.

No fuerzo el brote.

La luz sabe cuándo volver.

Agradezco el año que muere.

Agradezco el que se gesta.

Agradezco mi cuerpo,

mi camino,

mi verdad en evolución.

Permanezco unos instantes en silencio.

Escuchando.

Sintiendo.

Recordando.

Apago la vela (o no).

La luz ya ha sido encendida dentro.

✧ Así sea. Así es. Hecho está. ✧

Gracias. Gracias. Gracias