



Ritual de Sanación Emocional

Materiales:

- Aceite esencial o flores de azahar
- Aceite esencial o flores de geranio
- Cáscara de toronja (seca o fresca)
- Una flor de lirio (o pétalos)
- Un trozo pequeño de incienso natural (resina o varilla) (copal, mirra u olíbano)
- Un carbón vegetal (para quemar resinas e hierbas)
- Un recipiente resistente al fuego (incensario o quemador)
- Cerillos de madera
-

2. Preparación:

Enciende el carbón vegetal de forma segura hasta que quede encendido y en brasa. Colócalo en el recipiente. Mientras el carbón arde suavemente, coloca sobre él:

- Un trozo de incienso (resina o polvo)
- Un trozo de cáscara de toronja
- Los pétalos de lirio

Si usas aceites esenciales de azahar y geranio, coloca 1 gota de cada uno directamente o en la cáscara de toronja antes de ponerla en el carbón, o acerca el frasco al humo y permite que se impregne mientras respiras.

1. Elevar Protección Previa

Antes de encender el carbón, coloca las manos sobre los ingredientes y di:

“Con la luz que me rodea, me protejo antes de sanar,
llamo a la calma y la claridad,
ninguna energía que no sea de sanación
puede entrar aquí.”

Visualiza un halo dorado o blanco a tu alrededor y sobre el lugar de trabajo.





3. Respiración consciente

Siéntate en una postura cómoda, con la columna recta, a una distancia segura del humo. Cierra los ojos y comienza a respirar profundamente:

- Inhala por la nariz en 4 tiempos mientras visualizas el aroma llenando tu pecho de luz rosada o dorada. Retén 4 tiempos,
- sintiendo cómo esa luz disuelve bloqueos emocionales. Exhala en 6 tiempos por la boca, liberando
- las cargas, tensiones y dolores antiguos.

Repite este ciclo mientras el humo sube, imaginando que cada aroma es una medicina espiritual:

- Azahar: calma y libera la ansiedad.
- Geranio: equilibra las emociones y trae suavidad al corazón.
- Toronja: limpia y renueva, trae claridad.
- Lirio: disuelve el dolor, trae paz.
- Incienso: eleva tu espíritu, conecta con lo divino.

4. Oración:

Mientras inhalas, puedes decir mentalmente:

“Inhalo calma, exhalo dolor.

Inhalo luz, exhalo sombra.

Soy digno(a) de sanar,

me permito soltar,

me permito renacer.”

6. Cierre:

Cuando sientas que has terminado, agradece en voz baja:

“Gracias por este momento de sanación.

Gracias a cada planta por su medicina.

Cierro este espacio en paz.”

Permite que el carbón y los restos se consuman completamente de forma segura.

♦ Consejos adicionales:

- Puedes hacer este ritual al atardecer o antes de dormir para procesar emociones del día.
- Es ideal hacerlo en luna menguante si deseas soltar cargas, o en luna creciente si deseas fortalecer tu sanación.
- Puedes repetirlo semanalmente para trabajar de forma progresiva tus emociones.

