

RITUAL PARA MUERTE Y DUELO

Autora: Aurora Díaz

www.auroradiaz.com

Es importante que leas todo el ritual primero. Luego de tener los materiales y utensilios, además de seleccionar la fecha en que lo vas a realizar, vas paso a paso por 7 días como te indico abajo.



Objetivo

Brindar un espacio seguro y personalizado donde se pueda dar muerte, de manera conciente, a lo que hace daño, no conviene, no se desea más, o no permite avanzar en la vida.

Algunos ejemplos

relación donde te sientes maltratado

adicciones

trabajar en exceso

para cuando deseas perder el exceso de tu peso (antes de comenzar una dieta)

un patrón de conducta que no te sirve como mentir, manipular situaciones y personas

rencores, resentimientos, coraje, odio

un amor imposible o enfermizo (fatal attraction)

expectativas ilusas o imposibles

tratar de controlar la conducta de otro, tal como un hijo, un marido, etc.

llenar tu vacío existencial de manera equívoca



Preliminar

Recuerda que la "muerte" debe ser motivo de celebración solemne. Como humanos, solemos experimentar la muerte de diferentes maneras. Pero siempre debe darse la despedida o duelo como parte de un rito de acuerdo a tus creencias. Las velas y las flores son casi inseparables de este rito, pero así también puede serlo el fuego, el agua y la tierra. La Tierra es el elemento del Arcano, La Muerte; así como el agua es el elemento de Escorpio, signo astrológico asociado a este Arcano. Si tienes que llorar, llora. Si sientes coraje, manifiéstalo de manera segura. Date permiso para sentir todas las emociones y vacíate en el proceso. Esta muerte que vas a invocar es con el propósito de tu ser mejor persona. Debes sentir respeto por lo que muere en ti, aunque sea algo que odies.

Requisito

Tener la capacidad de VISUALIZAR.

Parte I – Dieta de Luna Negra

Tiempo

7 días antes de la luna oscura. Se repite por 7 días hasta el día de la luna negra.

En este enlace puedes buscar la fecha apropiada para comenzar:

[Calendario Lunar](#)

Hora

Cuando se pone el sol, preferiblemente. Si no se puede en ese momento, es importante repetirlo a la misma hora por los 7 días

Materiales

1. Una fotocopia del Arcano 13, La Muerte
2. Libreta con líneas, de pocas páginas (las líneas te hacen conciente de la realidad concreta que es lineal, y que más adelante vas a dejar morir esta realidad a una más sutil y elevada)
3. Bolígrafo o lápiz

Instrucciones

1. Tómate el tiempo necesario para identificar aquello a lo que deseas dar muerte y escribe una afirmación al respecto. Para ayudarte a identificar lo apremiante o no apremiante de esa muerte, escribe dos listas en las primeras 2 páginas de tu libreta, una lista al lado de la otra. (Mientras escribes piensa en el inicio de esta situación, sentimientos, etc. Y de cómo tomó fuerza y cuerpo en el tiempo y en tu vida. Puedes modificar esta parte como lo desees.) Las dos listas que te sugiero son una manera magnífica de exponerlo y vaciarlo afuera de ti.



Ejemplo:

Si seleccionas un amor imposible o idea obsesiva con una persona que no te corresponde o te rechaza, en cada una de las columnas puedes escribir lo siguiente:

Columna A - Lo que recibiré si me quedo igual, lo que está en contra de mi felicidad, lo que te estanca y te hace daño

Ejemplo:

rechazo

frustración

pérdida de tiempo
pérdida de energía
estima baja
me cerraré a conocer el verdadero amor

Columna B - Lo que está a favor de dejar morir....lo que te hace bien, lo que te nutre

Ejemplo:

empoderarme

sentirme valioso

ganaré libertad para contemplar opciones

me daré permiso para conocer personas con capacidad de amarme y respetarme

tendré tiempo para pensar en mi y valorarme

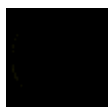
cuidaré de mi, etc...

2. Después de hacer el ejercicio anterior, escribe con cuidado tu afirmación.

La afirmación debe incluir tu nombre, debe ser sencilla y no debe contener la palabra "NO".

Ejemplo: " Yo, Juan del Pueblo, estoy dispuesto a dejar morir la necesidad de relacionarme con "fulana". Me abro a recibir todo el amor y todo lo bueno que el universo tiene para mi."

3. Pega la fotocopia de la carta, La Muerte en tu libreta y reconoce la necesidad de entregarle el asunto que te atañe. Siempre que utilices tu libreta, mira la carta y reflexiona.



La Dieta de La Luna Negra

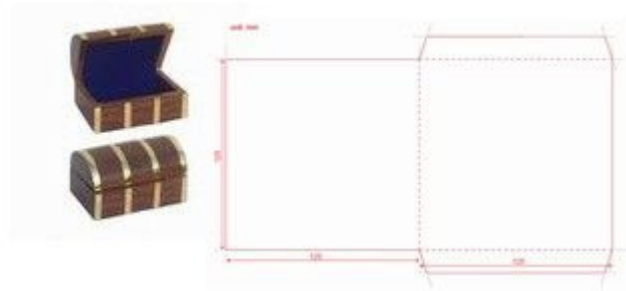
Esta dieta consiste en escribir la afirmación que elaboraste por, 7 días, escribirla 70 veces. El día final, la noche de la Luna Negra, vas a completar la dieta con el ritual que te explico más adelante.

Materiales y Utensilios para el Ritual

- Arcano 13, La Muerte

- las páginas donde escribiste el ejercicio durante los 7 días (no rompas la libreta, solo recorta o saca con cuidado todas las páginas escritas, incluyendo la lista inicial)

- fósforos y ollita o caldero para quemar papeles
- un cofresito o sobre donde colocar cenizas



- un paño o mantel de color entero, sin diseño ninguno, azul, blanco o negro
- una vela blanca sin aroma colocada en un recipiente o pebetero de cristal transparente
- incienso con aroma a jacinto o azahar (si no se consigue el incienso puede sustituirse por unas ramitas de azahar colocadas en un recipiente de cristal transparente)
- un CD con sonidos de agua
- 2 tazas de arena
- un recipiente de plástico alto donde colocar tus tus pies cómodamente
- agua
- 2 sobres de té de manzanilla (opcional)
- una silla muy cómoda para sentarte



Ritual

- Escribe tu afirmación (haz tu dieta) por última vez. Cuando termines de escribir, remueve todas las páginas escritas de la libreta. Prende fuego a las mismas dentro de una ollita o caldero. Cuando se enfríen las cenizas las viertes dentro del cofresito o sobre que preparaste para ello.
- En un papelito pequeño escribe un corto "epitafio". Por ejemplo: "Aquí llacen las cenizas del amor imposible que "Juan del Pueblo" sentía por "Fulana".

Coloca el papelito dentro del cofresito junto a las cenizas. Cierra el cofre. Si utilizas un sobre puedes escribir el "epitafio" en el mismo sobre.

- Te das un baño y te pones una bata cómoda que no te apriete, ropa suelta. El color debe ser pastel, blanco, negro o cualquier tono de azul. De algodón o fibra natural, nada de diseños. No prendas ni perfumes.

- Pon el CD con sonidos de agua

- Haz espacio en tu habitación o sala para colocar los utensilios. No debe haber mucha luz en la habitación. Más bien en penumbra.

- Coloca el mantel en el piso o mesa redonda.

- Coloca lo siguiente en el mantel: vela, Arcano La Muerte, el cofresito o sobre con las cenizas y el epitafio. Haz el arreglo sobre el mantel a tu gusto, sigue tu instinto. Si no conseguiste los inciensos, coloca las ramitas de azahar en tu arreglo.

- Prende la vela y el incienso

- Vierte la arena en el recipiente para colocar los pies y un poco de agua a temperatura ambiente dentro del recipiente y con cuidado sobre la arena. Calienta más agua para llenar el recipiente hasta donde sea necesario. El agua debe estar bien tibia. Coloca las 2 bolsitas de té dentro del agua. No revuelvas, la arena debe estar en el fondo.

- Siéntate en la silla frente a la mesita o mantel y coloca los pies dentro del recipiente con agua y arena. Date tiempo a sentir la textura de la arena y el contacto con el agua. Disfruta la sensación.

- Levanta tu mano derecha con el dedo índice apuntando hacia el techo traza un círculo hacia tu derecha. Imagina que sale una llama azul de tu índice y que del círculo trazado sale una cortina azul protectora que rodea toda tu habitación. Mientras afirmas: "Envuelvo en la luz azul este rito y sus consecuencias, que serán para el bien y por el bien. Así sea."

- Cierra los ojos y concéntrate en la música. Relájate.

- Visualización de 15 a 20 minutos(o el tiempo que deseess)

Visualízate caminando por una orilla de playa al anochecer. El cielo se tiñe de azul añil y las olas acarician tus pies mientras caminas por la orilla. Respira la luz azul del cielo y el mar. LLevas el cofresito o el sobre con las cenizas en tus manos. Camina un rato. En algún momento decides sentarte en la orilla, tus pies en el agua. Con tus manos cava un pequeño hueco en la arena y deposita tu

cofre o sobre allí. Cubres el cofre con arena y lo dejas enterrado, mientras repites 3 veces: "Aquí dejo lo que ya no me sirve para que descanse y sea transmutado en algo mejor. Agradezco las lecciones que me enseñó mientras estuvo conmigo. Ahora me siento en paz y con renovada energía. Amén." Puedes quedarte sentada con los ojos cerrados un ratito integrando la clausura del ritual.

- Cuando sientas el deseo de abrir los ojos cuenta del 5 al 1 (cuenta regresiva) Al llegar al 5 abres los ojos poco a poco. Relájate antes de ponerte de pie.

- Cuando termines, deja todo lo que esta sobre el mantel en su lugar. Deja la vela prendida hasta agotarse.

- Bota el agua y la arena en el patio de tu casa o sobre plantas.

- Acuéstate a dormir y al otro día por la mañana recoge todo y guárdalo. Puedes colocar el sobre con las cenizas dentro de un libro. Si usaste un cofresito no descartes las cenizas. Descarta el sobre o las cenizas del cofre después de un tiempo cuando tu duelo termine. No puedes controlar la duración de tu duelo por la pérdida o muerte.

Repite este ritual y la dieta cuantas veces lo desees y/o necesites. Los cambios, a veces tardan un poco en lograrse, especialmente los hábitos arraigados. Se paciente y compasivo contigo mismo.

Este ritual puede ser adaptado a muchas instancias. Puedo diseñar un ritual específicamente para

tu necesidad. Para información puedes visitar mi página: www.auroradiaz.com

Autora: Aurora Díaz