

Ritual para conectar con la naturaleza



Materiales:

- 4 velas (verde para Tierra, azul para Agua, roja para Fuego, amarilla para Aire)
- Un cuenco de agua pura
- Cristales o piedras naturales (opcional)
- Incienso natural (salvia, cedro o pino)
- Un objeto natural que te hable (hoja, flor, piedra...)

Preparación del ritual:

1. Elige un lugar tranquilo en la naturaleza - un jardín, bosque o parque tranquilo
2. Dispón las velas en círculo según los puntos cardinales
3. Coloca el cuenco de agua y otros objetos naturales en el centro

El ritual:

1. Comienza sentándote cómodamente y tomando varias respiraciones profundas
2. Enciende el incienso y las velas en orden: Este (Aire), Sur (Fuego), Oeste (Agua), Norte (Tierra)

Invocación (para decir suavemente):

*"Vengo en paz y con respeto
Espíritus de la Naturaleza, os saludo
Que los elementos me acojan y me guíen
En esta sagrada comunión"*

Meditación:

- Mantén los ojos entrecerrados
- Siente la tierra bajo tu cuerpo
- Escucha los sonidos naturales a tu alrededor
- Siente el viento en tu piel
- Concéntrate en tu conexión con cada elemento

Para concluir:

1. Expresa tu gratitud en silencio o en voz alta
2. Apaga las velas en orden inverso al encendido
3. Deja una pequeña ofrenda natural (semillas, frutas...)

Notas importantes:

- Respeta siempre los lugares naturales
- No dejes rastro
- Utiliza solo materiales naturales y biodegradables
- Practica este ritual con sinceridad y respeto