



Ritual 4

El fuego quieto

🌸 Ritual 4 – El fuego quieto

Este ritual es una ofrenda para honrar tu fuego interno.

Ese que no arrasa, pero sigue latiendo.

Ese que arde sin quemar.

Ese que transforma en silencio.

No hace falta más que tu presencia.

🌙 Prepara tu espacio:

- Busca un lugar tranquilo donde puedas estar contigo sin interrupciones.
- Enciende una vela. No para iluminar, sino para recordar que tu fuego sigue vivo.
- Si lo deseas, pon música suave o silencio total.

🌿 Ritual paso a paso:

1. Observa la vela.
2. Siéntate frente a ella. Mira su llama. Respira con ella.
3. Inhala... y exhala...
4. Hazlo durante unos minutos. No hay prisa.
5. Pon tus manos sobre el pecho.
6. Agradece ese fuego que aún sin arder, te sostiene.
7. Aunque estés cansada, sigues aquí. Aunque duela, sigues latiendo.
8. Susurra estas palabras (puedes escribirlas o repetirlas en voz baja):
9. «Aunque no lo vea, me transformo.
10. Aunque no arda, el fuego en mí trabaja.
11. Me permito no entender, no controlar.
12. Solo ser.
13. Solo estar.
14. Y confiar.»
15. Permanece en silencio unos minutos.
16. Solo escucha tu respiración.
17. Si te nace llorar, escribe, abrazarte... hazlo.
18. Para cerrar:
19. Apaga la vela con gratitud.
20. No la apagues como si terminarás algo. Apágala como quien hace una pausa.
21. Tu fuego sigue dentro.