Ritual de Asentado y Centrado

Manejo de la Energía

Todas las cosas existentes en el Universo están compuestas por energía y su constante vibración es lo que nos permite ver estas cosas a nuestro alrededor.

El manejo de la energía es una disciplina que se adquiere con la práctica constante y a conciencia de ciertos ejercicios, algunos de los cuales explicaré en este apartado.

La energía en los Rituales

La energía es un elemento esencial dentro de cada ritual. Esta es la que determina si un ritual realmente tiene éxito o no. Cuando realizamos un ritual es necesario levantar un "Cono de Energía".

Hay varias maneras de levantarlo; la más utilizada es la danza. También puedes hacerlo con un canto, tocando un instrumento, o repitiendo una frase corta (conjuro) mientras te balanceas. Con ella podemos unificar la energía de un grupo (o solitariamente) y lanzarla hacia un objetivo en especial.

También se puede concentrar la energía por medio de la meditación. Unos instantes de meditación durante un ritual hacen que el cuerpo y la mente se preparen para el propósito del ritual a realizar.

Después del ritual, después de haber levantado el cono del poder y haber lanzado el hechizo, es necesario desearnos de la energía sobrante. Si no lo haces, es probable que termines con dolor de cabeza, cansancio.

Para eso es el ritual de asentado y centrado.

Asentarse y Centrado: Práctica para después del ritual.

Este ritual aconsejo hacerlo al finalizar cualquier ritual. Con este ritual conseguiremos expulsar el exceso de energía acumulada durante la ejecución del ritual.

Sentarse y hacer unas cuantas respiraciones de esta forma:

Aspirar, retener tres segundos y expulsar, aguantar tres segundos y volver aspirar.

Repite eso unas cuantas veces.

Después visualizar como de la base de nuestra columna vertebral salen unas raíces que se clavan en la tierra.

Después veremos que la tierra mediante dichas raíces nos da una energía la cual nos reavitaliza.

Después (siguiendo sentados) apoyaremos las manos en el suelo y nos imaginaremos que la energía que no necesitamos vuelve a la tierra y nos queda energía pura y limpia que la tierra nos dió. Damos gracias a la Madre Tierra y a la Diosa por recibir nuestra energía y renovarnos.

Hacer algunas más respiraciones y lentamente levantarse.

Después puedes cerrar el círculo. Cuando termines, se aconseja comer y beber algo.

Fuentes: **Book of Shadows de Fire Valkyrja**.

Textos escritos y registrados por **Fire Valkyrja** © Copyright 1996-2008

Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio.

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

Senda Pagana® <http://www.wicca-argentina.com.ar>