



RITUALES HANUKKAH: ENCENDIENDO LUZ EN TU OSCURIDAD

Dentro de la kabbalah, Hanukkah es la apertura cósmica que durante ocho días deja disponible para todos la luz atrapada o no revelada, es un momento para agradecer, hacer las paces y conectar. Es conocida también como la festividad o celebración de la luz, por celebrarse en las noches más oscuras del año con el encendido de velas y conectando con los seres queridos.

Y mira, no importa en cuál lugar del mundo estés, energéticamente estamos en un momento de cambio, transición, terminando una era y necesitamos luz.

Más allá de la tradición judía y kabbalística, las noches de Hanukkah nos brindan la oportunidad de conectar con nuestra chispa interna, y encender la llama que ilumine nuestro camino.

Acá he reunido ocho rituales para celebrar Hanukkah desde distintas perspectivas y posibilidades, pero siempre teniendo en cuenta que ésta es una festividad para el corazón, para abrirnos, aceptar, conectar y reconocer las riquezas que de él nacen.

¡Felices fiestas!

1 >> ENCIENDE TU LUZ



Hanukkah se celebrará en esta ocasión del 12 al 20 de diciembre de 2017. Al anochecer del día 12 deberás encender una vela blanca, antes de hacerlo toma la vela en tus manos y visualiza una situación, patrón, creencia que ha manifestado en tu vida distancia y separación, sea de ti misma, con otros o con lo que deseas.

Ahora, asume el compromiso de perdonarte, agradece esa lección porque te llevó a un nuevo nivel de consciencia, enciende la vela mientras te prometes elegir de ahora en adelante aquello que suma a tu crecimiento y evolución, que elegirás aquello que te une a tu esencia divina. Por los siguientes ocho días repite este proceso al atardecer.



2 >> LA VIDA ESTÁ LLENA DE MILAGROS



Hanukkah en sí encierra en su significado la frase “un gran milagro sucedió aquí”, es el momento del año en que reconocemos los milagros que se manifiestan en nuestra vida. El milagro más grande que ya tienes es estar aquí, es tu deseo de cambio, lo que cuestionas, tu trabajo interno. No pienses en esto como algo distante y mágico, esa chispa vive en ti. Durante cada día de Hanukkah toma un momento para reconocer un milagro presente en tu vida:



sea un reto que te llevó al siguiente nivel, una oportunidad que te hizo cambiar de perspectiva, el momento en el que reconociste que estabas hecha para más o merecías más. Cierra los ojos y toma consciencia de lo que has manifestado: el milagro más grande es asumir la responsabilidad de lo que has atraído a tu vida para aprender.

3» PURO CORAZÓN

Dicen que Hanukkah es la festividad del corazón, porque más allá de tener un protocolo, su invitación es a sentir y a conectar, comenzando por hacerlo contigo. Esta apertura energética es tan grande que nos permite traer luz a nuestra oscuridad, perdonarnos y sanar para sacudirnos el polvo y comenzar de nuevo. Los milagros existen, pero primero hay que purificarse:

Detente, cierra los ojos, medita, y en el siguiente espacio vierte todo aquello que sientas que se está interponiendo entre la conexión entre tu cuerpo y tu alma, entre tú y el mundo que te rodea, lo que crea separación o dolor, lo que te genera culpa o vergüenza y déjalo salir.

Yo limpio mi corazón de

Al finalizar puedes quemar este fragmento y botar las cenizas.

4» CUESTIONAR ES EL MILAGRO

Crecemos cuando salimos de nuestra falsa zona cómoda, cuestionarte sus límites te pone ya en el camino hacia tu evolución, hacia tu conexión contigo. Al atardecer de cada día de Hanukkah responde:

¿Cuál suele ser tu fuente de luz en la oscuridad?

¿Has sido tú alguna vez fuente de luz en la vida de alguien?

¿Hay alguien que te haya inspirado a descubrir tu propia luz?, ¿se lo has agradecido?

¿Qué tenías miedo de ver en tu oscuridad?, ¿qué descubriste en ella?

¿Cómo definirías tu "luz"?

¿Qué significa para ti la palabra milagro?, ¿los reconoces en tu vida diaria?

¿Qué regalo (no material) agradeces haber recibido este año?

¿Qué han iluminado en ti estas preguntas durante los ocho días de Hanukkah?

5» TU LUZ, TU TEMPLO

Tu cuerpo es un hogar seguro y sagrado para tu luz, pero si maltratamos nuestro “templo”, ¿cómo reconocemos y creamos espacio para eso tan sagrado que vive dentro de nosotros?

Durante los ocho días de Hanukkah repite este sencillo ritual para reconectar contigo: crea un espacio para ti, baja la luz si lo deseas, desnúdate y cierra tus ojos, luego mírate frente al espejo: enfócate en cada parte y órgano de tu cuerpo comenzando por tus pies y subiendo poco a poco hasta la cabeza.

Al fijar tu atención en cada miembro pídele disculpas por la presión que le inyectas, por el maltrato que pueden haber sufrido, agradece lo que hace día a día por ti, reconoce su importancia, también escucha qué tiene para decirte, qué necesita, comprométete a aportarlo. Reconoce cada parte de ti como una chispa de la luz que eres, reconócela como parte del milagro que eres.



6» SÉ LUZ PARA OTRO

Repasa los eventos, lecciones y situaciones de este último año y toma nota de ocho personas que en un momento se convirtieron en luz en tu oscuridad. No necesariamente tiene que tratarse de un acto gigantesco, quizás sea alguien que te dio una palabra de aliento en el momento preciso o te dijo algo que necesitabas escuchar para cambiar de perspectiva. Anótalos acá:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____
- 4.- _____
- 5.- _____
- 6.- _____
- 7.- _____
- 8.- _____

Ahora toma ocho hojas blancas y a cada una colócale el nombre de una persona de esta lista, toma ese espacio para escribirle una carta de agradecimiento por el regalo que te dieron, por esa chispa que compartieron, abre tu corazón y deja que las palabras más auténticas salgan para devolverles la luz que te compartieron en tu momento de oscuridad. Entrégales o hazles llegar la carta.



7 >> LA GRATITUD ES LA CLAVE DE LA ABUNDANCIA

Aprovecha las noches de Hanukkah para recordar que al hacer de la gratitud una máxima en tu vida, no recibirás más que bendiciones. Practicar la gratitud hace que dejes de buscar satisfacción en lo externo. Al agradecer te das cuenta que tienes más de lo que necesitas y cortas con la necesidad de culpar, pedir, envidiar, sentir orgullo o no perdonar, calmas el ego y reconoces el valor de lo que tienes y has creado. Con este pensamiento en mente, vuelca acá tu más sincero agradecimiento, reconoce la abundancia que hay en tu vida.



Agradezco y me maravillo con la abundancia que he manifestado en mi vida

Soy suficiente, tengo suficiente.

Tu nombre

8 >> ENCIENDE LA VERDADERA LLAMA

Hablamos más con nuestras acciones que con nuestras palabras. Hacerlo conscientemente es asumir la responsabilidad y abrir la puerta a los milagros. Eres creadora de tu realidad, de tu destino de felicidad, pero debes honrar tu compromiso contigo. Cuando no haces lo que te prometes quedas en deuda contigo, de allí nace la culpa, la vergüenza y la carencia, no fluye la abundancia, alejas la mejor versión de ti que tanto podría enseñar a los demás, niegas tu luz al mundo. Aprovecha los próximos ocho días de Hanukkah, y cada día toma una acción por pequeña que sea que refleje tu compromiso contigo y tu propósito:

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8