



Ritual de la Silla Vacía.

Este Ritual es tremendamente liberador, se realiza para una situación de difícil manejo como por ejemplo, una relación conflictiva con una persona con la cual hay complicaciones que no nos permiten comunicarnos fluidamente con él o ella. También sirve si esa persona ha fallecido y quedaron cosas por expresar.

A continuación te describiré la forma como yo hago el ritual, ya que la herramienta como me fue enseñada no incluye lo que le he agregado.

Elementos que necesitas:

- Escribo una carta a esa persona expresando todo lo que siento, todo absolutamente todo, de manera clara, específica y si siento que debo incluir groserías como parte de mi expresión lo hago.
- Dispongo un espacio tranquilo, lo organizo, limpio y en este espacio no hay posibilidad de que me interrumpen.
- En el espacio que ya he organizado previamente hago un altar donde pongo una vela (del color que me llega a la mente), pongo una flor o flores, la imagen o imágenes de ángeles (si no conectas con los ángeles puede ser un símbolo que te guste como una piedra o un cristal, la imagen de un santo o deidad), Incienso o esencia de ruda o canela en caso de que no encuentres ruda, la carta que he escrito también la pongo allí.
- Un sobre pequeño de papel.
- Dos sillas que pondrás frente al altar.
- Recipiente de metal, bronce o cerámica pequeño, como del tamaño de un plato de postre.

Orden del Ritual:

1. Escoges el momento del día que más te agrade y en el cual te sientas tranquilo. (en mi caso yo siempre he hecho el ritual en la noche una vez termino todas mis actividades, después de mi rutina de belleza)
2. Con el lugar que ya has preparado previamente, enciendes la vela, el incienso o esencia, y te sientas frente a ese altar, te sientas en una de las sillas mientras la otra está vacía, respiras profundamente un minuto o dos dependiendo del estado en que te encuentres concentrándote en las sensaciones que recorren tu cuerpo.



Maribel Diaz

COACHING TRANSPERSONAL

3. Una vez te has puesto en la disposición corporal, pones la silla al frente tuyo, visualizas a la persona en cuestión y empiezas a leer la carta como si esa persona estuviese allí. Debes permitir que afloren todos los sentimientos sin reserva, es posible que una vez termines de leer la carta vengan más cosas a tu mente, si eso sucede dílas todas en voz alta.
4. Después de terminar de hablar, vas a ver a esta persona que está simbólicamente escuchando en frente tuyo y le dirás: “te perdono por no ser lo que yo quería que fueras, te perdono y te dejo en libertad” lo dices 3 veces.
5. Una vez terminas y sientes que no tienes nada más por decir: enciendes la carta y la pones a que se encienda en el recipiente que tienes dispuesto para eso.
6. Recoges las cenizas y las guardas en el sobre. Al día siguiente o ese mismo día arrojas las cenizas en la tierra, en la raíz de un árbol o en una fuente de agua natural.

Este ritual es tremendamente liberador, lo puedes hacer cuantas veces quieras hasta que sientas como algo va cambiando dentro de ti, cuando enciendes la carta estas dando luz a esta situación difícil.

Mucha luz!!!

Con Amor.

Maribel.