

LA MAGIA DE LOS
BAÑOS ESPIRITUALES



7° ENCUENTRO

**RECETAS MÁGICAS DE
BAÑOS ESPIRITUALES**



BAÑO DE ACEPTACIÓN Y LIMPIEZA ENERGÉTICA

¿Qué es lo que no has podido aceptar en tu vida en este momento? Si no has aceptado el pasado, no has aceptado el presente, antes de aceptar, necesitas liberar, es hora de llenar tu cuerpo físico y energético del amor y la sanación de las plantas, poner tus pies descalzos en la tierra y sentir las vibraciones en tu cuerpo y tu corazón, danzar con el sonido de la naturaleza o del tambor, invocando a la Madre Tierra y a la diosa de amor que está dentro de ti.

Este baño te ayudará a conocer mejor tu propio cuerpo y su capacidad para expresar y ofrecer tus emociones, tus tristezas, tus dolores, tus apegos, tus rechazos hasta liberarlos y transformarlos en aceptación, confianza y gratitud.

El objetivo de este baño es despojarte de energías que te están pesando en tu cuerpo y en tu espíritu, las plantas se llevarán a la profundidad de la tierra todo lo que te pesa y ya no te pertenece. Este es un baño para limpiar y purificar, pasados siete días podrás realizar un baño dulce para bendecir.

Ingredientes:

- Una vela verde: símbolo de purificación y transformación.
- Tu incienso natural: ayuda a proporcionar sabiduría espiritual.
- Siete limones cortados en cruz: los pondrás a hervir desde el principio con el agua. Ojo no partidos solo cortados. Los limones actúan como una acción tonificadora de energía.
- Dieciocho clavos de olor: fortalece la mente, amor y protección.
- Plantas amargas: Puedes pedir un racimo de plantas amargas o puedes escoger tres de ellas ejemplo:
 - Ruda: gran protector astral, rompe las formaciones energéticas negativas derivadas de acumulaciones de pensamientos negativos y de actuaciones del bajo astral.
 - Romero: protección, contrarresta la obsesión y el apego, aleja la tristeza.
 - Salvia: sabiduría, manifestación de los deseos y purificación.
 - Eucalipto: renueva nuestras energías, equilibra las emociones.
- Cascara de ajo: moviliza las energías.
- Canela en polvo: logra el equilibrio del cuerpo y llenarlo de energía.
- Aceite de lemongrass o niuli o un aceite cítrico: ayuda a transformar sentimientos de dolor.
- Tres copas de licor blanco: para dar fuerza al baño.
- Una obsidiana negra o una turmalina negra.

Procedimiento

Vierte los ingredientes como te detallo a continuación:

- Primero pon a hervir los siete limones cortados y los dieciocho clavos de olor con el agua, cuando ya haya reposado el agua, colocar todas las plantas amargas, las cascara de ajo, esparce la canela en polvo, agrega unas gotas de tu aceite cítrico y las tres copas de licor blanco.



Consagra la vela verde, enciéndela, sumérgete en el agua y en las plantas. Invoca a su espíritu y a la Madre Naturaleza para que purifique todo tu ser, enciende tu incienso y purifica el aire que habita tu cuerpo y se vayan todas tus preocupaciones, angustias, dolores y miedos. Puedes colocar la obsidiana negra o la turmalina negra en tu cuello o pasarla por tu cuerpo para bloquear los pensamientos y sentimientos negativos y poder meditar en ella y en tus sombras.

Al finalizar el baño (opcional) puedes servir y beber una copa pequeña de brandy o ron con canela y jengibre o si prefieres un té de jengibre con menta y miel. Pon tu música favorita y comienza a bailar para continuar sacando los fríos de tu cuerpo y de tu corazón, danza enfrente del espejo, desnuda, habla, canta, grita, gime, libera cualquier emoción estancada que aún permanezca en ti y observa la mujer poderosa que te habita. Luego, refúgiate en el silencio y respira suave y profundo por algunos minutos, luego descansa y duerme con algunas hojas de laurel debajo de tu almohada. El laurel ayudará en la toma de decisiones, trabajando en tu fuerza e intuición. Al día siguiente, escribe lo que sentiste, lo que soñaste y toma nota de cualquier orientación espiritual que hayas recibido.

BAÑO PARA TU SAGRADA FEMINIDAD

Este baño que te comparto es esencial para preguntarte: ¿Qué siente tu cuerpo? ¿Qué partes de ti están pidiendo atención? ¿Cómo es tu relación con tu cuerpo? ¿Por qué no tienes tiempo para cuidar de ti misma? Intenta observar y descubrir en qué partes de tu cuerpo o de tu vida tienes bloqueada la energía y de qué forma puedes ayudarla a liberarla. Recuerda somos nuestra propia medicina, pero no te juzgues, sólo observa lo que llega a tu corazón. Libera, transforma y deja que se marche todo lo que te pesa y entrégalo al agua y a la Madre tierra.

Ingredientes:

- Una vela rosa o roja: símbolo del amor y la feminidad.
- Tu incienso natural: ayuda a proporcionar sabiduría espiritual.
- Cuarzo rosa: abre el chakra del corazón.
- Romero: desglose energías, aleja la tristeza, protección y purificación.
- Lavanda o manzanilla: proporciona paz y equilibra tus emociones.
- Flores de jazmín o albahaca: proporciona seguridad a ti misma y amor espiritual.
- Cascaras de naranja: purificación, representa tu sexualidad.
- Canela en polvo: logra el equilibrio del cuerpo y lo llena de energía, así mismo, libera energías negativas.
- Sábila: protector energético y significado de la brillante verdad que guardamos dentro.
- Aceite de Sándalo: relajante y te ayudará a concentrarte.
- Miel: símbolo de la dulzura.
- Pétalos de rosas blancas y rojos: para conectar con tu deseo y como símbolo del amor.
- Una copa de vino tinto, si no bebes un jugo de uva: símbolo de nuestra feminidad y nuestra luna.
- Y al final del baño un té relajante como jazmín o rosas.

Procedimiento

Vierte los ingredientes como te detallo a continuación:

Consagra tu vela roja y enciéndela, luego comienza por colocar un puñado de romero, de lavanda o manzanilla, de jazmín o la albahaca, las cáscaras de naranja y esparce la canela en polvo, agregale los cristales de la sábila, unas gotas de aceite de sándalo, tres cucharadas de miel, introduce todos los pétalos de rosa y al final añade dos copas de vino tinto (opcional).

Consagra la vela rosa, enciéndela y comienza un precioso viaje de retorno a tu esencia femenina a través de tu baño sagrado. Sumérgete en el agua y en las plantas, deja que este momento se convierta en un ritual a tu sagrada feminidad y a tu cuerpo templo. Que puedas volver a tu útero, al divino punto de creación. Visualízalo, siéntelo y relájate. Honra tus emociones y sentimientos, honra tu energía sexual, recuerda que eres espíritu, y desde allí honra el precioso acto de tocar cada parte de ti, toma el cuarzo rosa, pásalo por tu cuerpo, respira, siente, expresa tu dulzura y a la vez tu poder.

Al finalizar el baño, toma tu cuarzo rosa y llévalo a tu corazón, cierra tus ojos y permítete sentir sus latidos, luego ve pasando el cristal rosa dulcemente por todo tu cuerpo, entregando amor a cada parte de ti. Al finalizar, ve a tu habitación, sumérgete en el silencio, ve al espejo, háblale a todo tu ser, agradece y bendícete, toma un té de jazmín o rosas y descansa. Duerme con algunas hojas o flores de manzanilla debajo de tu almohada. La manzanilla te ayudará a dormir tranquilamente. Al día siguiente, escribe lo que sentiste, lo que soñaste y toma nota de cualquier orientación espiritual que hayas recibido.

BAÑO PARA TU LUNA ROJA

Recuerdo, hace algunos años, la hermosa abuela Amalia con la que viví en la selva, me enseñó que en cada ciclo de mi luna tomara el tiempo para observar, escuchar y sentir mi cuerpo. En ese entonces, sufría de fuertes dolores menstruales y desconocía toda la magia y las bendiciones que recibimos en cada ciclo de nuestra luna. Aprendí de ella la importancia del reposo, de honrar el poder de la quietud para poner nuestra atención a los planos espirituales y adquirir sabiduría, aprendí a proteger nuestros centros sexuales durante nuestra luna, ya que es el momento cuando estamos más expuestas energéticamente.

Muchas abuelas me han enseñado a usar una faja roja a la altura del ombligo, ya que durante estos días podemos recibir cualquier energía con mayor facilidad. Al usar la faja roja, colocando unos pétalos de rosa secos dentro de ella con un poco de tabaco orgánico, protegemos nuestro centro energético: el poderoso Hara, el lugar precioso donde nosotras, amadas hermanas, tenemos el útero, donde sustentamos la vida y nuestra conexión con la madre tierra.

La abuela Amalia con mucho amor no sólo me enseñó a reconocer esa relación profunda entre mi sangre y la Madre Tierra si no también me enseñó sobre un hermoso baño para calmar mis dolores, reconciliarme con mi luna y dar calor y amor a mi cuerpo.

Ingredientes:

- Una vela roja: símbolo de feminidad y nuestra sagrada luna roja.
- Tu incienso natural : ayuda a proporcionar sabiduría espiritual.
- Romero: para descargar, purificar y entregar, recuerdo, purificación y protección.
- Manzanilla: calma nuestros dolores y sentimientos.
- Albahaca: símbolo de fertilidad y creatividad.
- Pétalos de rosas: símbolo de amor y feminidad.
- Miel: símbolo de la dulzura.
- Té de manzanilla con hinojo rosas y miel.

Procedimiento

Hervir el agua y luego de que el agua repose, podrás añadir una gran cantidad de romero, la manzanilla, la albahaca y los pétalos de rosa con un poco de miel. Cuando las plantas estén dentro del agua déjalas reposar hasta que sientas el aroma. Mientras tanto, puedes tomar un baño normal para limpiar y descargar y luego ya podrás poner un poco más de agua caliente en tu baño sagrado y sumergirte en el agua de las plantas y los pétalos de rosa, intencionado como se purifica y transforma tus emociones y tu cuerpo.

Ve sintiendo el agua caliente como da calor a tu cuerpo y a tu corazón, respira y pide conexión, no sólo con tu cuerpo, invoca a tu hechicera y conecta con el espíritu del agua y las plantas. Al finalizar, puedes preparar un dulce y amoroso té de manzanilla, hinojo, rosas o lavanda con miel, debes mantener tu cuerpo caliente, refúgiate en tu corazón en un manto rojo como símbolo de tu feminidad, de tu sangre, del color de tu corazón y de tu amor, y sumérgete en el cultivo del silencio, aprenderás a escuchar tu corazón a pintar con tu sangre, mira la luna en el cielo y habla con ella y recibe sus mensajes.

Al siguiente día, siembra en la raíz de un árbol tu luna, tu sangre, ofréndala con pétalos de rosa y tabaco y siembra también las plantas con las que tomaste el baño como un símbolo de gratitud, amor y respeto, no olvides que menstruar es la expresión más sagrada de nuestra conexión con la Madre Tierra, con la vida. Es un acto de entrega energética de la más alta vibración, sembrando en sus raíces la profundidad de tu ser y de tu sentir, sanando tus memorias, tus relaciones con tus ancestros, con tu familia, con tu sagrado femenino y masculino, conecta tu útero a la tierra, siembra un sueño, visualízalo, decrétao y la Madre Tierra te lo concederá.

BAÑO PARA TU COMPAÑERO(A) SAGRADO

Hace algunos años, después de experimentar muchos baños sagrados en mí misma, empecé a preparar mágicos baños de amor para mí y mi compañero sagrado. Es precioso cuando compartes la energía de un baño lleno de plantas mágicas entre dos personas. Pero es importante, que primero realices unos baños para ti misma, para practicar y sentir, y ya luego puedas invitar a tu compañero o compañera a unirse contigo en un ritual de amor en el agua. Es importante que este baño no sea realizado con tu luna roja.

Si tu compañero(a) nunca lo ha hecho, con seguridad va a empezar a observar y sentir los cambios positivos que se producirán en ti en cada baño que hayas realizado. Entonces, será ahí donde podrás empezar a preparar esas alquimias de amor para ti y para él, para reconectar con sus cuerpos, con su sexualidad sagrada y abrazar sus espíritus. Será un espacio donde se podrán sentir amados y bendecidos.

Te aconsejo que en el momento que realicen este baño juntos, sea un momento sólo para agradecer por todo lo que cada uno ha sembrado en sus vidas, que no vaya a ser un momento para juzgar o hablar de malas situaciones. Desafía tus pensamientos negativos, crea y transforma sólo en pensamientos positivos y de amor para esa persona con quien compartirás el baño. Durante todo el ritual obsévalo a través de los ojos del amor. Recuerda que es un baño donde se busca que estén relajados, que sea un momento de inspiración, reconexión, aceptación y amor.

Ingredientes:

- Velas rojas: símbolo del amor y la complicidad.
- Tu incienso natural : ayuda a proporcionar sabiduría espiritual.
- Jengibre rallado: equilibrio, claridad, poder y pasión.
- Tres plantas amargas: escoge las que quieras (ejemplo: ruda, romero, eucalipto, salvia).
- Plantas dulces: puedes escoger las que quieras (ejemplo: menta, albahaca, manzanilla, lavanda, lila, berro, claveles).
- Las cascaras de naranja: purificación, representa tu sexualidad.
- Canela en polvo: : logra el equilibrio del cuerpo y llenarlo de energía.
- Aceite de Ylang Ylang: afrodisiaco.
- Aceite de Jasmín o lavanda: estimula las emociones.
- Miel: dulzura.
- Pétalos de rosa: símbolo del amor, la feminidad y el cuidado.
- Dos copas de vino con canela o si prefieres un té afrodisiaco con jengibre, menta, miel y rosas.
- Aceite de coco.

Procedimiento

Vierte los ingredientes como te detallo a continuación:

Primero pon a hervir toda el agua en tu caldero con el jengibre rallado, cuando ya haya reposado el agua, colocar las tres plantas amargas, luego las plantas dulces, las cáscaras de naranja, esparce la canela en polvo, agrega unas gotas de aceite de Ylang Ylang y de aceite de Jazmín, seis cucharadas de miel y los pétalos de rosa.

Antes de realizar el baño ten en cuenta algunos pasos:

- Vas a preparar ese espacio sagrado con todo tu amor y toda la magia de tu corazón. Sahúma el espacio con plantas de purificación dulces, consagra y enciende las velas pidiendo permiso al fuego para que los abrace y los acompañe. Pide permiso a los 4 elementales que estarán presentes como te lo he explicado anteriormente, pon una música relajante o la que prefieras. Asegúrate que tu cuarto y tu cama estén limpios. Puedes colocar debajo de las sábanas algunos pétalos de rosa con manzanilla seca.

- Si tienes bañera llénala con un poco más de agua caliente y coloca el baño de plantas, de lo contrario trae tu caldero ya preparado con todas las plantas y colócalo en la ducha. Luego, servirás dos copas de vino o tú te afrodisiaco, rodeadas de pétalos de rosas. Puedes colocarte una linda pashmina alrededor de tu cuerpo, usar alguna piedra, cuarzo o cristal en tu pecho y colocar aceite de rosas o jazmín en tu cuerpo.

-Pídele para entrar, dale tiempo de poder observar y sentir. Luego entrarán juntos a la bañera o de pie en la ducha con tu caldero cerca con el baño listo. Siéntate o párate en frente de él y solo pídele que te observe y comparte con él dulcemente como se sienten y cuando él(ella) lo haya expresado, tu puedes decir: "Que esta mágica noche, una luz blanca, cristalina y llena de amor nos muestre mensajes divinos y silenciosos para bendecir y fortalecer nuestra relación". Tómallo de la mano, míralo a sus ojos y dile: "Yo... invoco este baño sagrado con el propósito de honrarte, respetarte, guiarte acompañarte, bendecirte y aprender de ti". Deja que tu corazón hable, al final dices que así sea y así es.

-Luego, comenzarás a bañarlo con tu baño de plantas lentamente por todo su cuerpo y con tus palabras, bendice todo su ser y dale gracias por que llegó a tu vida. Luego pedirás a él que te bañe y te bendiga con sus palabras. Al finalizar pueden sumergirse en un profundo y amoroso abrazo. Al salir del baño pueden secarse con una toalla blanca y frotar aceite de coco con un poco de aceite de jazmín en sus cuerpos.

-Ir a la habitación y tomar cada uno su tiempo para poder dar amorosamente un masaje, reconociendo sus cuerpos sagrados, amándolos y honrándolos.