

PRÁCTICAS DEL NAGUAL



Colibrí Editorial EGA

PRÁCTICAS DEL NAGUAL

© 2026 Esteban Gutiérrez · Colibrí Editorial EGA

México, 2026

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin permiso escrito del editor, salvo breves citas con fines de reseña.

ÍNDICE

-	Presentación	004
-	Ética y respeto: lo que este libro es y lo que no es	005
-	Fundamentos	008
-	Abundancia	014
-	Poder	023
-	Dinero	032
-	Salud	043
-	Protección	053
-	Amor	061
-	Prácticas diarias del camino	073
-	Cierre: cuándo pedir ayuda	077
-	Glosario de hierbas y elementos del nagual	081
-	Calendario ritual del año	088

PRÁCTICAS DEL NAGUAL

Colibrí Editorial EGA

Presentación

Este libro es un manual práctico para caminar, paso a paso, el sendero del nagual en el mundo de hoy. No es un tratado de historia ni un libro de anécdotas: es una guía de trabajo. Cada página te invita a hacer, no solo a leer. Porque la magia mesoamericana, la verdadera, no se aprende en los libros: se aprende con las manos, con la palabra y con el corazón bien puesto.

¿Quién es el nagual? En la tradición de nuestros pueblos, el nagual es quien conoce los caminos entre los mundos: el que sabe hablar con el fuego, con el viento, con la tierra y con el agua; el que guarda la palabra de los abuelos y la pone al servicio de la vida. Pero cuidado: el nagual no es un personaje de película ni un título que se compra. Es una responsabilidad que se gana con los años, con la disciplina y con el respeto. Este libro no te va a convertir en nagual de la noche a la mañana. Lo que sí puede hacer es abrirte la puerta: enseñarte las prácticas básicas, los fundamentos que todo caminante necesita, para que empieces tu propio recorrido con orden y con respeto.

El nagual de hoy no vive necesariamente en un cerro apartado. Puede ser la maestra que limpia su casa con copal antes de empezar el día, el campesino que ofrenda maíz a la tierra antes de sembrar, la enfermera que prende una veladora por sus pacientes, el joven que en la ciudad arma su altar en un rincón del cuarto y le habla al fuego con honestidad. La tradición está viva porque la gente la vive, todos los días, en lo cotidiano. Este manual está pensado para esa gente: para ti, que sientes el llamado de tus raíces y quieres practicar de manera seria, sencilla y segura.

¿Cómo usar este libro? Léelo en orden la primera vez: la presentación, la ética y los fundamentos son la base de todo lo demás. Sin base, el ritual es cáscara vacía. Después, elige un tema —abundancia, poder, protección, amor, sanación— y trabaja un ritual a la vez. No hagas tres rituales el mismo día ni brinques de uno a otro sin cerrar el anterior. La magia pide calma, atención y constancia. Cada ritual trae sus materiales, sus pasos y sus palabras; síguelos con fidelidad las primeras veces, y solo cuando ya los sientas en el cuerpo podrás adaptarlos con criterio.

Una advertencia de entrada, dicha con cariño pero con firmeza: aquí no hay atajos. Si buscas hacerle daño a alguien, forzar un amor, o conseguir dinero fácil sin trabajar, este no es tu libro.

Esas prácticas existen en el mundo, sí, pero este manual no las enseña ni las aprueba. Lo que aquí se comparte es magia para construir: para limpiar, para agradecer, para pedir con humildad y para dar con generosidad. El que trabaja para el bien recibe bien; esa es una ley vieja como el maíz.

También es importante que sepas lo que este libro NO sustituye: no sustituye al médico, ni al psicólogo, ni al curandero experimentado de tu comunidad. Si estás enfermo, ve al doctor. Si algo te rebasa emocionalmente, busca ayuda profesional. Y si un día decides profundizar en la tradición, busca a un abuelo o abuela de camino reconocido, alguien que la comunidad respalde, no a un desconocido de internet que cobra fortunas por "iniciaciones". La tradición viva se reconoce porque sirve a la gente, no porque se anuncia.

Este libro cubre el camino completo del practicante: los fundamentos —el altar, los cuatro rumbos, el copal, las velas, la palabra— y seis grandes temas con tres rituales cada uno: la abundancia, el poder personal, el dinero, la salud, la protección y el amor. La abundancia entendida a la manera antigua: no como acumular por acumular, sino como que el trabajo rinda, que la mesa alcance, que la vida florezca. Y el poder entendido como debe ser: el poder sobre uno mismo, la fuerza para sostener la palabra, el coraje para caminar derecho. Al final encontrarás las prácticas diarias del camino, una guía para saber cuándo pedir ayuda, un glosario de hierbas y elementos, y un calendario ritual para todo el año. Por ahora, empieza por aquí, empieza bien, y empieza hoy.

Que el humo del copal te abra el camino. Bienvenido al trabajo.

Ética y respeto: lo que este libro es y lo que no es

Antes de prender la primera vela, hablemos de lo más importante: la ética. Porque en este camino, el cómo importa tanto como el qué. Una persona puede conocer todos los rezos y todos los pasos, y aun así caminar chueco si su corazón no está en orden. Y al revés: una persona sencilla, que apenas sabe unas cuantas prácticas pero las hace con respeto y verdad, puede lograr cosas grandes. La magia responde a la intención. Grábate eso.

Lo que este libro es. Es un manual de prácticas de magia ritual mesoamericana contemporánea, escrito con respeto por la tradición viva de nuestros pueblos. Recoge formas de trabajo que curanderos, rezanderos, graniceros y hombres y mujeres de conocimiento han practicado por generaciones: ofrendas, limpiezas, velaciones, ayunos, palabras de poder. Está adaptado para que una persona de hoy —viva en pueblo o en ciudad— pueda practicarlo en su casa con materiales sencillos y seguros. Es un punto de partida serio, no un juego.

Lo que este libro no es. No es un compendio de brujería para dañar. No enseña amarres que dobleguen la voluntad de nadie. No promete riquezas sin trabajo ni poderes de película. No es un sustituto de la guía de un maestro experimentado. Y definitivamente no es un manual de plantas sagradas: aquí no vas a encontrar instrucciones para usar peyote, hongos, toloache ni ninguna planta de poder. Esas plantas son sagradas para los pueblos que las custodian, se trabajan solo con guía de quienes tienen el permiso y el conocimiento, y usarlas sin preparación es peligroso para el cuerpo y para el espíritu. Respeta eso. Este libro trabaja únicamente con hierbas comunes y seguras: ruda, romero, albahaca, pirul, manzanilla, salvia, copal, cacao, maíz, flores, miel y canela. Con eso basta y sobra para hacer trabajo verdadero.

La tradición está viva: trátala como tal. La magia mesoamericana no es un disfraz, no es una moda, no es contenido para presumir. Es la herencia espiritual de pueblos reales que han resistido siglos cuidando su conocimiento. Cuando enciendes copal, estás tocando algo que millones de manos han tocado antes que tú. Hazlo con la misma seriedad con la que entrarías a la casa de un abuelo: con respeto, con humildad, pidiendo permiso. No mezcles estas prácticas con burlas, con alcohol o con drogas. El ritual pide la mente clara y el cuerpo limpio. Si vas a trabajar, hazlo sobrio, bañado y con el corazón sereno.

Lo que NUNCA se debe hacer. Escucha bien, porque esto no es negociable:

1. Nunca hagas un ritual para dañar a otra persona: ni enfermedad, ni ruina, ni "que le vaya mal". El daño que mandas siempre encuentra el camino de regreso. Siempre.
2. Nunca hagas amarres ni trabajos para forzar la voluntad ajena. El amor que se obliga no es amor; es una cadena, y las cadenas atan a los dos. Si alguien no te quiere por su propia voluntad, ningún ritual debe cambiar eso.
3. Nunca cobres por "trabajos" si no tienes la preparación ni el respaldo de la tradición. Curar y ayudar es un don que se gana con años de servicio, no un negocio que se improvisa. Y nunca prometas resultados garantizados: nadie serio promete eso.
4. Nunca uses plantas sagradas de poder sin la guía de un curandero reconocido por su comunidad. Ni por curiosidad, ni porque alguien te las ofreció en una fiesta, ni porque leíste algo en internet. Esas puertas se abren con guía o no se abren.
5. Nunca mezcles el trabajo ritual con alcohol, drogas ni estados alterados. La palabra de poder se dice con la mente clara.
6. Nunca juegues con lo que no entiendes para asustar o impresionar a otros. La magia no es espectáculo.

El principio del regreso. Los abuelos lo dicen de muchas maneras, pero la idea es una sola: todo lo que mandas, vuelve. Si mandas bendición, la bendición te alcanza. Si mandas daño, el

daño te encuentra. No es castigo de nadie: es como sembrar. Siembras maíz, cosechas maíz; siembras espinas, te espinas tú. Por eso cada ritual de este libro empieza por limpiar la intención: antes de pedir, pregúntate para qué lo quieres y si eso que quieres construye o destruye. Si la respuesta te incomoda, no lo hagas. Esa incomodidad es tu brújula.

La magia no es juego ni atajo. Hay quien llega a estos caminos buscando un truco rápido: una vela para no estudiar, un baño para no ir al doctor, una oración para no pagar deudas. Eso no es magia, es pereza con disfraz. La magia verdadera no te ahorra el trabajo: te da fuerza, claridad y suerte para hacerlo mejor. El campesino que ofrenda a la tierra también madruga a sembrar; la vendedora que abre sus caminos con cacao también atiende bien a sus clientes. Si alguien te promete resultados sin esfuerzo, te está vendiendo humo —y ni siquiera del bueno—. Desconfía también de quien mezcla estas prácticas con espectáculo: el nagual de verdad no necesita impresionar a nadie; su poder se nota en su vida ordenada, no en sus trucos.

Honra a los maestros y a la comunidad. Si un día aprendes de un curandero, un rezandero o un abuelo de camino, hónralo: llévale algo de tu cosecha o de tu trabajo, ayuda en su casa, habla bien de él. Nunca uses lo que te enseñó para competir con él ni para cobrar lo que él te dio de corazón. Y si enseñas a otros lo que aquí aprendiste, enseña también estas reglas: el conocimiento que se comparte sin ética se vuelve veneno. La tradición vive porque cada generación la cuida; tú ya eres parte de esa cadena desde el momento en que enciendes tu primera vela con respeto.

Precauciones para todos. La seguridad es parte del respeto. Lee esto con atención:

- Los baños de hierbas de este libro son EXTERNOS: se preparan, se dejan entibiar y se vierten sobre el cuerpo. Nunca se beben. Ninguna infusión de este manual es para tomar.
- Los sahumerios con copal y hierbas son para limpiar espacios y personas con el humo, con ventilación adecuada. Si tienes asma o problemas respiratorios, trabaja en espacios ventilados o pide a alguien que sahúme por ti a distancia prudente.
- Las velas y veladoras nunca se dejan encendidas sin supervisión. Si debes salir, apágala con los dedos húmedos o con un apagavelas —nunca soplando con fuerza, porque dispersas la energía del trabajo— y la vuelves a encender al regresar, pidiendo permiso para continuar.
- Mujeres embarazadas: eviten los baños de hierbas calientes, el humo intenso de sahumerio y los ayunos. Pueden participar en oraciones, ofrendas y velaciones suaves, pero ante la duda, primero el médico y después el ritual.

- Niños: no hacen ayunos ni rituales largos. Pueden acompañar en ofrendas sencillas y agradecimientos, siempre con un adulto.
- Personas con diabetes, presión alta, problemas del corazón, trastornos alimenticios o cualquier padecimiento: consulten a su médico antes de cualquier ayuno o baño, y no hagan prácticas que su cuerpo no tolere.
- Si tomas medicamentos, el ritual no los sustituye. Sigue tu tratamiento.

La regla de oro. Si algo te da miedo, si un ritual "sale mal" —se apaga la vela una y otra vez, te sientes mal, pasan cosas raras—, no insistas ni lo tomes a la ligera. Apaga todo con calma, da las gracias, limpia el espacio y busca a un curandero experimentado o ayuda profesional según el caso. Pedir ayuda no es debilidad: es sabiduría. Los abuelos también piden ayuda cuando la necesitan. Nadie camina solo todo el camino.

El respeto también es con la tierra. No arranques plantas de raíz en el cerro ni compres copal de dudosa procedencia que depreda los bosques. Compra a vendedores locales, usa lo necesario sin desperdiciar, y cuando trabajes en la naturaleza, recoge tu basura y deja el lugar mejor de como lo encontraste. La tierra es la primera maestra: quien la maltrata no puede pedirle favores.

Con estas reglas claras en el corazón, ya puedes empezar. La ética no es un adorno del camino: es el camino. Camina derecho, y la magia caminará contigo.

Fundamentos

Antes de hacer tu primer ritual necesitas conocer las herramientas y las reglas básicas del trabajo. Esto es como aprender a agarrar el machete antes de ir al monte: sin fundamentos, hasta la mejor intención se vuelve torpe. Lee esta sección completa y, si puedes, practica cada elemento por separado antes de combinarlos en un ritual.

El altar o la mesa

Todo nagual, hasta el más humilde, tiene su lugar de trabajo: el altar, que muchos llaman simplemente "la mesa". No necesita ser grande ni costosa. Puede ser una mesita, un huacal volteado, una repisa o hasta una caja de madera forrada con un paño limpio. Lo importante no es el mueble: es que sea un espacio apartado, respetado, que nadie use para otra cosa.

Cómo armarla. Elige un rincón tranquilo de tu casa, de preferencia donde no pase la gente a cada rato. Límpialo físicamente: barre, trapea, quita el polvo. Después límpialo espiritualmente: pasa copal encendido por todo el espacio, de adentro hacia afuera, pidiendo que salga lo

pesado. Tiende un paño limpio —blanco o de color natural— sobre la superficie. Ese paño marca el territorio sagrado: lo que está sobre el paño es trabajo; lo que está fuera, es vida cotidiana.

Sobre la mesa van los elementos básicos, cada uno en su lugar:

- Al centro o al fondo, una imagen o símbolo de lo sagrado para ti: puede ser una cruz, una imagen de la Virgen, un Cristo, una figura del santo de tu devoción, o simplemente una vela blanca que represente la luz. La tradición mesoamericana es sincrética: lo católico y lo antiguo conviven en la misma mesa sin pelearse. Pon lo que a ti te conecte de verdad, no lo que se vea bonito.
- Una veladora o vela blanca, que es la luz del trabajo.
- Tu sahumador o un recipiente resistente al calor para el copal.
- Un vaso de agua limpia, que se cambia cada vez que trabajas. El agua recoge y limpia; nunca uses agua estancada de días.
- Flores frescas cuando puedas: cempasúchil, claveles, o las flores de la estación. Las flores alegran a los espíritus buenos y marcan que el lugar está vivo.
- Tus objetos de poder, cuando los tengas: piedras, caracoles, plumas encontradas (nunca arrancadas de un animal vivo), semillas.

Reglas de la mesa. Nadie toca tu altar sin tu permiso. No pongas sobre el paño llaves, dinero suelto, el celular ni cosas de la vida diaria: la mesa es templo, no escritorio. Mantenla limpia: quita las flores marchitas, tira la cera acumulada, cambia el agua. Una mesa abandonada es como una milpa sin deshierbar: se llena de maleza. Si te vas de viaje, cúbreala con un paño limpio y despídete de ella; al volver, la destapas, la sahúmas y la saludas.

Los cuatro rumbos

El universo, para nuestros abuelos, tiene cuatro rumbos y un centro. Cada rumbo tiene su color, su viento, su energía. Cuando trabajas, te orientas: sabes dónde está el oriente por donde sale el sol, y desde ahí ordenas tu espacio. Esto no es decoración: es ponerte en sintonía con el mundo.

- **Oriente (este):** por donde nace el sol. Color blanco o amarillo. Es el rumbo de la luz, del inicio, de los nuevos caminos. Las ofrendas de prosperidad y los trabajos de apertura se orientan al oriente. Cuando reces al amanecer, mira al oriente.

- **Poniente (oeste):** por donde se mete el sol. Color negro o azul oscuro. Es el rumbo del descanso, del cierre, de lo que se entrega a la noche. Los trabajos de despedida y de soltar cargas miran al poniente.
- **Norte:** rumbo del frío y de la prueba. Color rojo en muchas tradiciones. Es la dirección de la fuerza, de la resistencia, del guerrero que aguanta.
- **Sur:** rumbo del calor y de la vida. Color azul o verde. Es la dirección de la abundancia, del agua, de lo que crece.

Y el **centro**: eres tú, tu corazón, el fuego de tu hogar. Todo ritual empieza y termina en el centro: te plantas bien, respiras, y desde ahí hablas a los rumbos.

En la práctica: antes de empezar un ritual, párate frente a tu altar, ubica el oriente y saluda a los cuatro rumbos con una inclinación de cabeza o con el sahumador, nombrándolos en voz alta: "Saludo al oriente, donde nace la luz... saludo al poniente, donde descansa el día... saludo al norte, que me da fuerza... saludo al sur, que me da vida... y me planto en mi centro". Con eso, tu espacio queda ordenado y tu mente queda ubicada. Parece sencillo, y lo es: las cosas poderosas suelen ser sencillas.

El copal y el sahumador

El copal es el humo sagrado de Mesoamérica. Su aroma —resinoso, dulce, antiguo— es la firma de todo trabajo serio. El copal limpia, eleva las oraciones y abre la comunicación con lo sagrado. Dicen los abuelos que el humo del copal es la escalera por donde suben nuestras palabras.

El sahumador tradicional es de barro, con mango largo, pero puedes usar cualquier recipiente de barro o metal resistente al calor, puesto sobre una base que no se queme. Dentro se ponen carbones vegetales encendidos (los venden en tiendas de materias primas o esotéricas) y sobre el carbón, los granos o la pasta de copal. Si no consigues carbón, hay copal en varita o en cono, que sirve para limpiezas sencillas, aunque el de grano sobre carbón es el de verdad.

Cómo sahumar. Enciende el carbón hasta que esté al rojo vivo y eche chispas parejas. Pon unos cuantos granos de copal —pocos: el exceso solo hace humareda que irrita—. Cuando empiece a soltar su humo blanco y aromático, toma el sahumador y recorre el espacio: las esquinas, las puertas, las ventanas, moviéndolo en cruces o en círculos, siempre de adentro hacia afuera de la casa, como barriendo lo pesado hacia la calle. Mientras lo haces, habla: "Con este humo sagrado limpio este lugar; que salga lo malo y que entre lo bueno". Para limpiar a una persona, se le pasa el humo alrededor del cuerpo, de la cabeza a los pies, pidiéndole que se mantenga tranquila y respirando normal, sin tragar el humo a propósito.

Precauciones. Ventila el espacio: abre una ventana para que el humo circule y lo pesado tenga por dónde salir. Si hay bebés, personas con asma o problemas respiratorios, que no estén en el cuarto mientras sahúmas; ventila bien antes de que regresen. El carbón y el sahumador queman: manéjalos con cuidado, lejos de cortinas y de niños, y al terminar asegúrate de que todo quede bien apagado. El copal es para limpiar espacios y personas con el humo: no se come, no se toma, no se unta.

Compra tu copal a vendedores de confianza y úsalo con medida. El copal blanco o "de piedra" es el más común para limpiezas; el copal negro o de lágrima se usa en trabajos más fuertes. Con el blanco tienes para empezar.

Velas y sus colores

La vela es luz, y la luz es presencia. Cuando enciendes una vela en tu altar con intención clara, estás diciendo: "aquí estoy, esto es lo que pido, esta es mi palabra". Cada color tiene su trabajo:

- **Blanca:** la universal. Limpieza, paz, luz, verdad. Si no sabes qué color usar, usa blanca: nunca falla.
- **Amarilla o dorada:** abundancia, prosperidad, éxito en el trabajo, caminos abiertos.
- **Roja:** fuerza, coraje, pasión, protección brava. Se usa con respeto: el rojo es fuego y el fuego no se juega.
- **Azul:** tranquilidad, sanación emocional, calma en la casa.
- **Verde:** salud, crecimiento, florecimiento de proyectos.
- **Morada:** espiritualidad, transmutación, romper lo pesado.
- **Negra:** en la tradición popular se usa para cortar, tumbar trabajos negativos y cerrar puertas a lo malo. Úsala solo para limpieza y corte, nunca para mandar daño —recuerda la ética—.

Cómo trabajar con velas. Límpiala antes de usarla: pásala por el humo del copal o frótala suavemente con un poco de alcohol o agua de hierbas, de arriba hacia abajo si es para atraer algo bueno, de abajo hacia arriba si es para alejar algo malo. Mientras la limpias, dile para qué va a trabajar: las velas se "programan" con la palabra. Enciéndela siempre con cerillos de madera, no con encendedor, y al encenderla di en voz alta tu intención. Ponla en un plato o portavelas seguro, lejos de corrientes de aire y de cosas inflamables.

Nunca dejes velas encendidas sin supervisión. Si tienes que salir o dormir, apágala pellizcando la mecha con los dedos húmedos o con un apagavelas, diciendo: "descansa la luz,

que el trabajo continúa". Al volver, la enciendes de nuevo pidiendo permiso. Soplar para apagar dispersa la energía: evítalo en trabajos rituales. Cuando la vela se termina, los restos se entierran en una maceta o al pie de un árbol, dándole las gracias por su servicio. No tires los restos a la basura como si nada: todo lo que trabajó para ti merece despedida.

La palabra tiene poder: hablar con verdad

Este es el fundamento de los fundamentos, y el que más cuesta. En la tradición del nagual, la palabra no es aire: es acto. Lo que dices con intención, sobre todo en el ritual, empieza a moverse en el mundo. Por eso los abuelos cuidan tanto su palabra: no prometen a la ligera, no maldicen, no hablan mal de la gente a sus espaldas. El que ensucia su palabra todos los días no puede esperar que su palabra tenga fuerza en el altar.

Hablar con verdad significa tres cosas. Primera: di la verdad en tu vida diaria, aunque incomode. Cada mentira es una grieta en tu palabra de poder. Segunda: cumple lo que prometes, en el ritual y fuera de él. Si le prometes una ofrenda a la tierra, cúmplela; si le dices a alguien que vas a ayudarlo, ayúdalo. Tercera: cuando hables en el ritual, habla claro, en voz alta y con el corazón. Nada de murmullos apenados: párate derecho, mira tu altar o tu fuego, y di lo que tienes que decir como quien habla con alguien que escucha de verdad. Porque escucha.

Las oraciones de este libro están escritas para que las uses tal cual las primeras veces. Léelas en voz alta, despacio, sintiendo cada frase. Con el tiempo, te nacerán tus propias palabras, y esas serán las más poderosas, porque saldrán de tu experiencia. Pero nunca cambies las palabras por cambiarlas: respeta primero la forma, y la forma te enseñará el fondo.

Días, lunas y horas propicias

El tiempo también trabaja. No es lo mismo pedir al amanecer que a la medianoche, ni en luna creciente que en luna menguante. Los abuelos leen el tiempo como quien lee el cielo antes de sembrar.

- **El amanecer** es la hora más limpia del día: la mente está clara, el mundo está quieto. Los trabajos de apertura, prosperidad y nuevos comienzos se hacen al amanecer, mirando al oriente.
- **El mediodía**, con el sol en lo alto, es hora de fuerza y de plenitud: trabajos de poder, de afirmación, de logros.
- **El atardecer** es hora de agradecer y de cerrar: se da gracias por el día, se sueltan las cargas, se despide lo que ya cumplió.

- **La noche**, sobre todo alrededor de la medianoche, es hora de lo profundo: velaciones, trabajos de protección fuerte, comunicación con los ancestros. La noche pide más respeto y más experiencia: no empieces tus primeros rituales a la medianoche.

Las lunas. La **luna creciente** es para sembrar intenciones: empezar proyectos, pedir crecimiento, abrir caminos. La **luna llena** es para la plenitud y la fuerza máxima: los trabajos hechos en luna llena tienen más potencia, pero también piden más control. La **luna menguante** es para soltar, limpiar y cortar: dejar vicios, romper rachas malas, despedir lo que estorba. La **luna nueva** (o negra) es para el silencio, el descanso y la planeación interna: no se empieza nada grande en luna nueva; se prepara.

Los días. En la tradición popular, el **martes y el viernes** son días fuertes para trabajos de poder y de corte; el **domingo** es día de luz y de agradecimiento; el **jueves** se asocia con la abundancia. Son guías, no cadenas: si tu corazón te pide trabajar un miércoles al amanecer, hazlo. La mejor hora es aquella en la que puedes estar tranquilo, sin prisas y sin interrupciones.

La limpieza previa: el baño de hierbas

Ningún ritual serio se hace con el cuerpo y el ánimo sucios. Antes de un trabajo importante, el nagual se limpia. El baño de hierbas es esa limpieza: un baño externo, con agua tibia y hierbas seguras, que se vierte sobre el cuerpo después del baño normal.

Preparación. Hierve en una olla grande unos dos litros de agua. Cuando suelte el hervor, apaga el fuego y agrega un puñado generoso de hierbas: ruda, romero y albahaca para limpieza general; manzanilla para calmar; pirul para tumbar lo pesado. Tapa la olla y deja reposar hasta que el agua esté tibia —pruébala con el codo, como para un bebé: nunca caliente de más—. Cuela las hierbas.

El baño. Báñate normal primero, con agua y jabón. Después, de pie en la regadera o en una tina, vierte el agua de hierbas sobre tu cuerpo lentamente, de la cabeza hacia abajo, con las manos o con un recipiente. Mientras cae el agua, habla: "con estas hierbas me limpio; que se vaya lo pesado, que quede lo ligero; entro limpio a mi trabajo". No te enjuagues después: sécate suavemente con una toalla limpia y vístete con ropa limpia, de preferencia clara.

Reglas de seguridad. El baño es EXTERNO: esta agua no se bebe bajo ninguna circunstancia. Usa solo las hierbas indicadas —ruda, romero, albahaca, pirul, manzanilla, salvia— y en cantidades moderadas. El agua debe estar tibia, nunca hirviendo. Las mujeres embarazadas no deben hacer baños de hierbas calientes: pueden hacer una limpieza con agua tibia simple o solo sahumarse a distancia. Los niños pequeños no hacen estos baños; para ellos basta un baño normal con agua tibia y una oración. Si tienes la piel sensible,

alergias o cualquier padecimiento, prueba primero un poco del agua en el antebrazo y espera unos minutos; si irrita, no la uses. Y recuerda: el baño limpia el cuerpo y el ánimo, pero no sustituye al médico.

Con la mesa armada, los rumbos saludados, el copal listo, las velas entendidas, la palabra cuidada, el tiempo leído y el cuerpo limpio, ya tienes los fundamentos. Ahora sí: al trabajo.

ABUNDANCIA

La abundancia, a la manera de los abuelos, no es tener de sobra para presumir: es que el trabajo rinda, que la mesa alcance para todos, que lo que siembras crezca. El dinero es energía que circula: si lo atas con miedo o lo gastas con desorden, se estanca; si lo recibes con gratitud y lo mueves con honradez, fluye. Los tres rituales de esta sección trabajan esa circulación: ofrendar para que el trabajo fructifique, abrir los caminos al amanecer, y agradecer durante siete días para que la gratitud se vuelva imán de lo bueno. Hazlos en orden, con días de descanso entre uno y otro, y observa qué cambia en tu vida y en tu ánimo: la abundancia empieza adentro.

Ritual de la milpa abundante

Propósito. Este ritual es una ofrenda de maíz y cacao a la tierra para que tu trabajo fructifique. Nace de la lógica más vieja de nuestros pueblos: la milpa da porque primero se le da. No importa si tu "milpa" es un negocio, un empleo, un oficio o un proyecto: todo trabajo es siembra, y toda siembra pide ofrenda. Haz este ritual cuando vayas a empezar algo importante —un negocio, un ciclo de trabajo, una temporada de ventas—, cuando sientas que tu esfuerzo no rinde, o una vez al año para renovar el pacto con la tierra que te sostiene. Su fuerza está en la humildad: no se le exige a la tierra, se le agradece por adelantado y se le pide permiso para cosechar.

Antes de los pasos, entiende el corazón del ritual. El maíz es el cuerpo de nuestro pueblo: sin maíz no hay México, así de simple. Ofrecer maíz es ofrecer lo más sagrado que tenemos. El cacao fue moneda y fue bebida de señores: ofrecer cacao es ofrecer valor, es decirle a la tierra "te doy lo que vale". La miel endulza el trato, las flores alegran a los guardianes del lugar. Y tus palabras —tu compromiso de trabajar honradamente y de compartir— son la semilla invisible que más pesa en la balanza.

Materiales.

- Siete mazorcas de maíz (pueden ser de maíz de grano, el que venden en el mercado; si consigues maíz criollo de colores, mejor).

- Siete semillas o trozos de cacao (cacao en grano tostado, el que venden para chocolate; también sirven unas tablillas de chocolate de metate sin azúcar añadida en exceso).
- Un poco de miel de abeja pura.
- Flores frescas: cempasúchil, claveles o flores silvestres de la estación.
- Una vela amarilla o dorada.
- Copal en grano y tu sahumador con carbón.
- Un paño limpio, blanco o de color natural.
- Un vaso de agua limpia.
- Una moneda de la denominación más baja que circule (simboliza que el dinero también trabaja).
- Opcional: un poco de tierra de una maceta o de tu jardín en un platito de barro, para representar a la tierra si haces el ritual dentro de casa.

Preparación del espacio. Este ritual se hace de preferencia al aire libre: en tu patio, en tu jardín, al pie de un árbol, o en tu milpa o terreno si tienes. Si vives en departamento o no tienes acceso a tierra, hazlo junto a una ventana abierta mirando al oriente, con el platito de tierra sobre tu altar como representante de la madre tierra. Sea donde sea, el lugar debe estar limpio: barre, recoge basura, ordena. La tierra nota el desorden, dicen los abuelos, y el desorden espanta la abundancia.

Hazlo en la mañana, entre la salida del sol y las diez, en día jueves o domingo, y si puedes en luna creciente. Báñate antes con el baño de hierbas de limpieza descrito en los Fundamentos (recuerda: externo, agua tibia, nunca beberla). Vístete con ropa limpia, de preferencia clara. Lleva todos tus materiales en una canasta o morral, no en bolsas de plástico rotas: la ofrenda se transporta con dignidad.

Al llegar al lugar, saluda: "Con permiso, madre tierra; con permiso, guardianes de este lugar; vengo a trabajar con respeto". Tiende el paño en el suelo o sobre una superficie plana. Coloca al centro el platito de tierra (o si estás sobre tierra natural, trabaja directo sobre ella). Sahúma todo el espacio en cruces, de adentro hacia afuera, y sahúma también tus materiales uno por uno, pasándolos por el humo. Enciende la vela amarilla con cerillos de madera y colócala al oriente de tu paño —del lado por donde sale el sol—. Pon el vaso de agua al poniente. Acomoda las siete mazorcas en círculo alrededor del centro, las siete semillas de cacao entre ellas, las flores esparcidas con alegría y la moneda junto a la vela. Respira hondo tres veces. Ya estás en el centro de tu trabajo.

Pasos del ritual.

1. Ponte de pie frente a tu ofrenda, mirando al oriente. Saluda a los cuatro rumbos en voz alta, como aprendiste en los Fundamentos, y declara tu intención: "Estoy aquí para ofrendar a la madre tierra y pedir que mi trabajo fructifique. Lo hago con respeto y con verdad".
2. Toma la primera mazorca con ambas manos, elévala hacia el oriente y di: "Madre tierra, te ofrezco este maíz, cuerpo de mi pueblo, para que mi trabajo tenga cuerpo y rinda fruto". Colócala de vuelta en su lugar.
3. Toma una semilla de cacao, elévala igual y di: "Te ofrezco este cacao, que fue moneda de mis abuelos, para que el valor de mi trabajo sea reconocido y circule con honradez". Colócala en su lugar.
4. Repite el gesto alternando mazorca y cacao hasta completar las siete de cada uno. No tengas prisa: cada ofrenda es una frase de una conversación. Si te nace agregar palabras propias entre una y otra —agradecer por tu empleo, nombrar tu proyecto—, hazlo. La forma sostiene, pero el corazón manda.
5. Toma la miel y deja caer un hilo delgado en círculo sobre la ofrenda, diciendo: "Endulzo este trato, madre tierra: que mi trabajo sea dulce y que lo dulce alcance para mi familia".
6. Esparce las flores sobre todo el arreglo: "Alegro esta ofrenda con flores, para que los guardianes de este lugar la reciban con gusto".
7. Coloca la moneda junto a la vela y di: "Esta moneda representa mi dinero: que trabaje, que circule, que vuelva multiplicado en forma de sustento honrado".
8. Ahora habla de tu trabajo concreto. Nombra en voz alta a qué te dedicas o qué proyecto empiezas, qué necesitas que rinda y qué compromiso asumes tú: trabajar con honradez, no robar el esfuerzo ajeno, compartir algo de lo que recibas. Por ejemplo: "Yo, [tu nombre], me dedico a [tu oficio]; pido que este ciclo mi trabajo rinda, que no falte el sustento en mi casa; me comprometo a trabajar derecho y a compartir de lo que reciba". Sé específico: la vaguedad es enemiga de la magia.
9. Quédate en silencio unos minutos, con las manos sobre la ofrenda o a los lados del cuerpo, respirando tranquilo. Imagina tu trabajo floreciendo: ve la escena con detalle —el local lleno, la cosecha buena, el proyecto terminado—. Siente el agradecimiento como si ya hubiera ocurrido. La gratitud anticipada es la firma de este ritual.
10. Da las gracias a los cuatro rumbos en orden inverso, agradece a la madre tierra y a los guardianes del lugar. Di: "Gracias por recibir mi ofrenda; me retiro con respeto y con el compromiso cumplido de mi parte".

11. Si estás al aire libre sobre tierra natural, entierra las mazorcas y el cacao al pie del árbol o en un rincón del terreno, como si sembraras: la ofrenda se entrega a la tierra. Las flores pueden quedar esparcidas. Si estás en casa, guarda las mazorcas en tu altar durante siete días y después llévalas a un parque o jardín y entiérralas al pie de un árbol; el cacao puedes usarlo después para preparar chocolate y compartirlo —compartir es parte del trato—. La moneda guárdala en tu cartera o en tu negocio: es tu "semilla de dinero", no la gastes.

Palabras u oración. Después del paso 8, puedes rezar esta oración, despacio y en voz alta:

"Madre tierra, que me das de comer sin pedirme nada, hoy vengo a darte primero, como me enseñaron los abuelos. Recibe este maíz, que es mi cuerpo; recibe este cacao, que es mi valor. Bendice mis manos para que el trabajo rinda, bendice mi casa para que nada falte, bendice mi camino para que ande derecho. Yo me comprometo a trabajar con honradez y a compartir de lo que reciba, porque la abundancia que no se comparte se seca. Que así sea, que así sea, que así sea."

Cierre. Apaga la vela pellizcando la mecha con los dedos húmedos (no soples), agradeciendo su luz. Recoge tu paño, dóblalo con cuidado y guarda tus utensilios. El vaso de agua viértelo al pie de una planta, dando gracias. Retírate del lugar caminando sin voltear atrás con ansiedad: voltear con miedo es dudar del trato. En los siete días siguientes, cumple algo concreto de tu compromiso: ayuda a alguien, comparte comida, haz bien tu trabajo con esmero extra. La ofrenda abre la puerta; tu conducta la mantiene abierta. Si en esos días recibes una buena noticia de trabajo o dinero, agradece en voz alta mirando al oriente: el agradecimiento posterior sella el ritual. Y recuerda las precauciones generales: este ritual no sustituye tu esfuerzo ni tus obligaciones; la magia multiplica el trabajo, no lo reemplaza.

Ofrenda de cacao al oriente

Propósito. Este es un ritual breve y luminoso para abrir caminos de prosperidad, y se hace al amanecer, mirando al oriente, con cacao como ofrenda principal. Su propósito es doble: limpiar los bloqueos que traes en el ánimo —el miedo, la queja, la envidia, que son los verdaderos tapones de la abundancia— y declarar ante el sol naciente que estás listo para recibir oportunidades y para trabajarlas. Es ideal cuando sientes que "todo está cerrado": que no sale trabajo, que los clientes no llegan, que las puertas no se abren. También sirve como ritual de inicio de semana o de inicio de mes, para arrancar el ciclo con la energía correcta. A diferencia de la milpa abundante, que es una ofrenda grande y anual o por proyecto, esta ofrenda es ligera y repetible: puedes hacerla cada luna creciente sin problema.

El cacao aquí no es casualidad. Para nuestros abuelos el cacao era bebida sagrada y moneda: lo que hoy es el dinero, antes fue cacao. Ofrecer cacao al sol naciente es decirle al universo, en su idioma más antiguo: "conozco el valor, respeto el valor, estoy listo para que el valor circule en mi vida". Y hacerlo al amanecer tiene su ciencia: a esa hora tu mente aún no está llena de pendientes ni de noticias, tu palabra sale más limpia y el mundo está en silencio para escucharte.

Materiales.

- Tres tablillas de chocolate de metate o tres cucharadas de cacao en polvo puro (sin azúcar añadida en exceso; el chocolate comercial muy azucarado no sirve para ofrenda seria).
- Una taza de barro o de cerámica (evita el plástico: la ofrenda merece material noble).
- Agua caliente (no hirviendo) para preparar la bebida.
- Una pizca de canela en polvo.
- Una cucharadita de miel de abeja.
- Una vela blanca pequeña.
- Unas flores frescas o pétalos sueltos.
- Copal en varita o un poco de copal en grano para sahumar ligero (opcional pero recomendado).
- Un paño limpio para tu mesita o repisa.

Preparación del espacio. Levántate antes del amanecer. Sí: este ritual exige madrugar, y ese esfuerzo es parte de la ofrenda. Báñate normal (si quieres, con el baño de hierbas de limpieza la noche anterior, para amanecer ligero). Vístete con ropa limpia y clara. Prepara tu espacio mirando al oriente: puede ser tu altar, una mesita junto a una ventana que dé al este, tu azotea, tu patio o un lugar abierto donde veas salir el sol. Lo esencial es que veas el horizonte por donde nace la luz, aunque sea entre edificios.

Tiende el paño, coloca la vela blanca al centro y las flores alrededor. Ten lista la taza vacía y los ingredientes del cacao. Si vas a sahumar, hazlo ligero antes de preparar la bebida: unas pasadas de humo sobre ti y sobre el espacio, pidiendo claridad. Siéntate o párate cómodamente mirando al oriente. Respira hondo cinco veces, soltando con cada exhalación una preocupación: nómbralas mentalmente —"suelto el miedo a que no alcance", "suelto la queja", "suelto la envidia"— y déjalas ir con el aire. No puedes pedir caminos abiertos con las manos llenas de piedras: primero suelta. Si te cuesta soltar, imagina que cada preocupación es una hoja seca en tu mano y que el viento del amanecer se la lleva: no la analices, no la

discutas, solo ábrela mano y déjala ir. Este vaciamiento previo es lo que distingue una ofrenda de un simple antojo de chocolate: vienes a dar y a pedir, no solo a pedir.

Pasos del ritual.

1. Enciende la vela blanca con cerillos de madera justo cuando el cielo empiece a aclarar, diciendo: "Enciendo esta luz con el sol que nace; que mi camino se ilumine igual".
2. Prepara el cacao con calma y atención: pon el cacao en la taza, agrega el agua caliente, la pizca de canela y la miel. Muévelo despacio, en círculos, siempre hacia la derecha (como las manecillas del reloj), mientras dices en voz baja: "Preparo esta ofrenda con mis manos; lo que hacen mis manos con amor, florece".
3. Eleva la taza hacia el oriente con ambas manos, a la altura de tu frente, y saluda al sol: "Saludo al sol que nace, dador de vida y de luz. Hoy me presento ante ti limpio de queja y de miedo".
4. Declara en voz alta qué caminos quieres abrir. Sé concreto: no digas "quiero que me vaya bien", di "busco trabajo de [tu oficio] esta semana", "quiero que lleguen clientes a mi [negocio]", "necesito que se abra la puerta de [oportunidad concreta]". Nombra hasta tres peticiones, de la más importante a la menos urgente.
5. Derrama un chorrito del cacao en la tierra (o en una maceta si estás dentro de casa) diciendo: "Para ti, madre tierra, lo primero; que mi prosperidad tenga raíz". Este gesto es clave: el que da primero, recibe después.
6. Toma tres sorbos lentos del cacao. Con cada sorbo, siente el sabor —amargo, dulce, cálido— y piensa: "recibo la abundancia; la saboreo; la agradezco". No te lo tomes todo: la taza es ofrenda compartida entre tú y lo sagrado.
7. Coloca la taza frente a la vela y habla tu compromiso: qué vas a hacer TÚ esta semana para abrir esos caminos —tocar puertas, terminar ese pendiente, levantarte temprano, tratar bien a tus clientes—. La magia abre puertas, pero tú tienes que caminar hacia ellas. Di: "Yo me comprometo a [acciones concretas]; que el sol sea testigo de mi palabra".
8. Quédate mirando el amanecer hasta que el sol se asome completo o hasta que sientas paz en el pecho. Si te nace llorar, llora: el llanto al amanecer limpia más que muchas hierbas. Si te nace reír, ríe: la alegría también es ofrenda.
9. Da las gracias: "Gracias, sol naciente; gracias, madre tierra; gracias, cacao sagrado. Camino abierto, corazón abierto". Apaga la vela pellizcando la mecha.

Palabras u oración. Puedes rezar esta oración después del paso 7, mirando al oriente:

"Sol que naces, mírame: vengo limpio, vengo de verdad. Lávame la queja, quítame el miedo, apaga mi envidia, que esos son los nudos que atan mis manos. Abre mis caminos como abres el día: que el trabajo me encuentre, que la puerta se abra, que la palabra justa llegue a quien me necesita. Yo pongo mis manos y mi palabra; tú pon tu luz y tu camino. Que lo que reciba lo comparta, que lo que gane lo honre. Amanece en mi vida como amaneces en el cielo. Que así sea."

Cierre. Termina tu cacao con calma, saboreándolo: lo que queda en la taza ya no es ofrenda, es bendición para tu cuerpo. Lava la taza con agua limpia y guárdala: con el tiempo puede volverse tu "taza del amanecer", reservada para este ritual. Las flores marchitas llévalas a una planta. El resto del día, compórtate como alguien cuyos caminos están abiertos: saluda, ofrece tu trabajo, toca la puerta que has estado evitando. El ritual te pone en la puerta; cruzarla te toca a ti. Puedes repetir esta ofrenda cada luna creciente o cada inicio de mes. Y una precaución amorosa: si estás embarazada, puedes hacer todo el ritual pero toma el cacao ligero (poco cacao, más agua) y evita el humo directo del sahumerio; si tienes presión alta o eres sensible a la cafeína —el cacao tiene un poco—, haz la ofrenda derramando toda la bebida en la tierra sin tomarla: la ofrenda vale igual.

El costal de la gratitud

Propósito. Este es un ritual de siete días para atraer abundancia a través del agradecimiento sistemático. Su lógica es sencilla y profunda: la queja cierra, la gratitud abre. La persona que vive quejándose —del gobierno, del jefe, de la suerte— vibra en carencia, y la carencia llama carencia. La persona que agradece lo que tiene, aunque sea poco, se pone en sintonía con la abundancia, y la abundancia reconoce a los suyos. Durante siete días vas a llenar un costalito con papeles de agradecimiento, uno o varios por día, y al final harás una ofrenda con todo lo acumulado. Es el ritual más sencillo de esta sección en materiales, y el más exigente en disciplina: siete días seguidos, sin fallar, hablando con verdad.

Hazlo cuando sientas que la amargura te está ganando, cuando mires lo que otros tienen y te duela, cuando sientas que "a mí nunca me toca". Esos son los síntomas de la carencia espiritual, y este ritual es su medicina. También es un excelente ritual para hacer en familia: cada miembro pone sus papeles en el costal común, y la casa entera cambia de ánimo en una semana. Los niños pueden participar escribiendo o dibujando sus agradecimientos —para ellos es un juego hermoso que les enseña la lección más valiosa—.

Materiales.

- Un costalito o bolsita de tela natural (manta, yute, algodón): del tamaño de tu mano o un poco más. Si sabes coser, hazlo tú mismo: lo hecho a mano carga más intención. Si no, compra uno sencillo y límpialo con copal antes de usarlo.
- Papelitos cortados (unos 5x5 cm) y un lápiz o pluma. El papel puede ser reciclado y sencillo: lo que importa es lo escrito.
- Una vela amarilla o dorada (una sola para los siete días, o siete pequeñas, una por día).
- Siete granos de maíz (uno por día).
- Siete monedas de baja denominación (una por día; al final las donarás: tenlo claro desde el inicio).
- Flores frescas para el día del cierre.
- Copal para sahumar el costal al inicio y al cierre.

Preparación del espacio. Elige un lugar fijo de tu casa donde harás el trabajo los siete días: tu altar o un rincón tranquilo. Limpia el espacio y sahumalo. Tiende un pañito y coloca el costalito vacío al centro, abierto, junto a la vela amarilla apagada y los papelitos con el lápiz. Decide la hora: debe ser la misma los siete días —al amanecer es ideal, pero si trabajas temprano, puede ser en la noche antes de dormir; lo importante es la constancia—. Aparta siete monedas y siete granos de maíz en un platito. Sahúma el costalito por dentro y por fuera, diciendo: "Limpio este costal; aquí solo entrará gratitud verdadera".

Antes de empezar el día uno, haz un examen honesto: escribe en un papel aparte (que NO va al costal) tres quejas que traes cargando. Léelas, reconócelas —"sí, esto me duele"— y después quema ese papel con cuidado en un recipiente seguro, diciendo: "Reconozco mis quejas y las suelto; no las alimentaré más". Las cenizas, a una maceta. Este gesto vacía el terreno donde vas a sembrar gratitud.

Pasos del ritual (cada uno de los siete días).

1. Siéntate frente a tu costalito a la hora elegida. Enciende la vela amarilla con cerillos de madera diciendo: "Enciendo la luz de la gratitud".
2. Cierra los ojos y piensa en tu día: ¿qué bueno hubo en él, aunque sea pequeño? El café calentito, el saludo de un vecino, que tus hijos están sanos, que tienes techo, que respiras. La gratitud empieza por lo obvio que damos por sentado.
3. Escribe en un papelito al menos un agradecimiento, con letra clara y en presente: "Gracias por...", "Agradezco que...". Sé específico: "Gracias por los frijoles de hoy" vale más que "gracias por la comida". Si te nacen dos o tres, escríbelos: no hay límite por arriba, solo el mínimo de uno.

4. Lee tu papelito en voz alta, con la mano en el corazón. Siente el agradecimiento de verdad, aunque al principio te cueste: los primeros días la gratitud se finge un poco, y está bien; al tercer o cuarto día se vuelve natural, y al séptimo sale sola.
5. Dobla el papelito y mételo al costalito diciendo: "Guardo mi gratitud; que crezca como el maíz".
6. Echa al costalito un grano de maíz: "Siembro gratitud, cosecharé abundancia". Y una moneda: "Comparto desde ahora lo que tengo, aunque sea poco".
7. Apaga la vela pellizcando la mecha, diciendo: "Descansa la luz; mañana seguimos". Guarda los papelitos restantes y el lápiz junto al costal.

El día del cierre (día siete, después del paso 6). En lugar de apagar la vela, déjala encendida y haz lo siguiente:

8. Saca todos los papelitos del costal y léelos en voz alta, uno por uno, despacio. Vas a sorprenderte de cuánto bueno hubo en tu semana: esa es la revelación del ritual —la abundancia ya estaba ahí, solo no la mirabas—.
9. Sahúma el costal y los papelitos. Luego, con las flores frescas, arma una ofrendita: pon el costalito al centro de tu altar o de una mesa, rodéalo de flores y coloca los papelitos alrededor como pétalos.
10. Toma las siete monedas acumuladas y apártalas en un sobrecito o en tu mano: ese dinero se dona —a alguien que lo necesite, a una causa, a la iglesia, a un vendedor ambulante—. Entrégalo en los días siguientes con alegría y en silencio: no presumas tu donativo, porque la mano izquierda no debe saber lo que da la derecha. Este es el paso que sella todo: la gratitud que no se comparte se estanca.
11. Reza la oración de cierre (abajo), apaga la vela con gratitud y guarda el costalito vacío en tu altar: es ahora tu "costal de la gratitud", consagrado. Puedes repetir el ritual cada vez que lo necesites, o usar el costal para guardar intenciones futuras.

Palabras u oración. Rézala el día del cierre, con los papelitos leídos frente a ti:

"Gracias por el techo, gracias por el pan, gracias por las manos que trabajan, gracias por los que me quieren y por los que me enseñan. Perdóname por quejarme tanto teniendo tanto; desde hoy elijo mirar lo bueno primero. Que esta gratitud sea semilla: que crezca en mi casa, en mi trabajo, en mi camino. Y que lo que reciba lo comparta, porque el costal que se llena y no se abre se pudre, pero el que se abre y se comparte nunca se vacía. Gracias, gracias, gracias. Que así sea."

Cierre. En los días siguientes, dona las monedas como se indicó y observa: no solo tu economía, sino tu ánimo, tu sueño, tus relaciones. La gratitud es la práctica más subestimada

de la magia porque parece "poco mágica": no hay fuego espectacular ni palabras en náhuatl. Pero pregúntale a cualquier abuelo: la persona agradecida prospera, y no es casualidad. Precauciones: este ritual lo puede hacer toda la familia, incluidos niños (ellos dibujan sus gracias). Si un día se te olvida, no te castigues: hazlo al día siguiente a la misma hora y continúa la cuenta; la rigidez sin amor también es carencia. Y recuerda la regla general: si durante estos días sientes tristeza profunda o ansiedad que no cede, habla con alguien de confianza o busca ayuda profesional; el ritual acompaña, no sustituye.

PODER

Ojo con esta palabra: poder. En este libro, poder no significa mandar sobre otros ni sentirse superior a nadie. El poder del nagual es el poder sobre uno mismo: la fuerza para sostener la palabra empeñada, el coraje para decir la verdad, la disciplina para levantarse temprano a trabajar, la entereza para no doblarse ante la primera dificultad. El que no se gobierna a sí mismo no puede gobernar nada más, y el que busca poder sobre otros termina esclavo de su propia ambición. Los tres rituales de esta sección construyen ese poder interior: consagrar un objeto que te recuerde quién eres y a qué te comprometiste, ayunar un día para probarte y limpiarte, y nombrar tu intento en voz alta ante el fuego para que tu palabra quede sellada. Son rituales de guerrero, y el guerrero —en la tradición— es el que se vence a sí mismo primero.

La velación del bastón personal

Propósito. Consagrar un objeto de poder personal: una vara o bastón, una piedra, o un cuchillo de obsidiana. En la tradición mesoamericana, los hombres y mujeres de conocimiento portan objetos que no son adornos: son compañeros de trabajo, testigos de su palabra y anclas de su intención. El bastón del granicero, la piedra del curandero, el cuchillo de obsidiana del ritualista: cada uno fue "velado", es decir, presentado ante lo sagrado, limpiado, nombrado y comprometido con una tarea. Este ritual te guía para velar tu propio objeto de poder, sea cual sea el que te haya llamado.

Primero, hablemos de cómo elegirlo, porque el objeto te elige a ti más que tú a él. La vara o bastón debe ser de madera noble —encino, palo fierro, o la madera de tu región—, del largo de tu antebrazo o hasta tu hombro, encontrada o regalada, nunca robada ni cortada de un árbol vivo sin permiso y sin ofrecer algo a cambio. La piedra debe caberte en la mano y "hablarte": la tomas, la sientes, y si te da paz o fuerza, es ella; las piedras de río, redondas y pulidas por el agua, son excelentes. El cuchillo de obsidiana —el tecpatl de los antiguos— es el más fuerte de los tres y pide más respeto: la obsidiana corta en los dos mundos, el visible y el invisible, y no es juguete. Si eliges obsidiana, cómprala a un artesano de confianza,

manéjala con cuidado porque su filo es real y peligroso, y nunca la uses para amenazar ni para presumir.

Tu objeto de poder tendrá un trabajo: acompañarte, recordarte tu compromiso, y servir en tus rituales futuros (la vara para dirigir energía y trazar círculos, la piedra para asentar y proteger, la obsidiana para cortar lo negativo). Pero entiende bien: el poder no está en el objeto, está en ti; el objeto es el recordatorio visible de un pacto invisible. Quien cree que la piedra "hace magia sola" no entendió nada.

Materiales.

- Tu objeto elegido: vara, piedra o cuchillo de obsidiana, ya limpio físicamente.
- Copal en grano y sahumador con carbón.
- Una vela blanca y una vela roja pequeña.
- Agua de hierbas para limpieza (ruda y romero, preparada como el baño de los Fundamentos, pero en poca cantidad y solo para rociar, nunca para beber).
- Un paño blanco limpio, nuevo o reservado para esto.
- Flores blancas o rojas.
- Un poco de miel.
- Un listón o cordón de color rojo o blanco (para "vestir" la vara o para atar un amuleto a la piedra, si quieres).
- Tu palabra: el compromiso que vas a sellar (piénsalo antes, escríbelo si necesitas).

Preparación del espacio. Haz la velación de noche, en tu altar, en un momento en que nadie te interrumpa —pide en tu casa que no te molesten, apaga el celular—. La noche es apropiada porque velar es como hacer guardia: te quedas con tu objeto, lo acompañas, lo presentas a la oscuridad y a la luz. Báñate antes con el baño de hierbas de limpieza. Vístete de blanco o de colores claros si puedes.

Tiende el paño blanco sobre tu altar o mesa. Coloca la vela blanca al oriente del paño y la roja al poniente. Las flores, alrededor. Ten el agua de hierbas en un recipiente pequeño con unas ramitas para rociar. Sahúma todo el espacio generosamente, y después sahúma tu objeto pasándolo varias veces por el humo, diciendo: "Te limpio de todo lo que traigas; quedas vacío y listo para tu nuevo trabajo". Coloca el objeto al centro del paño, sobre las flores. Siéntate frente a él. Respira hasta que tu mente se aquiete. Piensa en tu compromiso: ¿para qué quieres este objeto? ¿Qué parte de ti va a sostener? Un ejemplo: "para no rendirme en mi camino", "para hablar siempre con verdad", "para proteger a mi familia trabajando derecho". Tu compromiso debe ser sobre TI, no sobre otros: nunca veles un objeto "para que nadie me gane" o "para dominar".

Pasos del ritual.

1. Enciende la vela blanca con cerillos de madera: "Enciendo la luz de la verdad; que este trabajo se haga en verdad".
2. Enciende la vela roja: "Enciendo el fuego del coraje; que tenga fuerza para cumplir mi palabra".
3. Toma el objeto con ambas manos y preséntalo a los cuatro rumbos, uno por uno, nombrándolos: al oriente ("te presento ante la luz que nace"), al poniente ("ante el descanso que ordena"), al norte ("ante la fuerza que prueba"), al sur ("ante la vida que crece"). Termina al centro, frente a tu corazón: "y ante mi propio corazón, que será tu guardián".
4. Rocía el objeto con el agua de hierbas usando las ramitas, tres veces, diciendo: "Con agua de hierbas te bautizo para tu nuevo trabajo; quedas limpio".
5. Pásalo de nuevo por el humo del copal: "Con humo sagrado te elevo; que tu trabajo sea ligero y claro".
6. Úntalo ligeramente con miel (una pizca en tu dedo, apenas un toque): "Te endulzo para que tu trabajo conmigo sea dulce y no amargo". Si es obsidiana, no untes el filo: unta el mango o la base.
7. Ahora viene el corazón del ritual: el nombramiento. Sostén el objeto a la altura de tu frente y dale un nombre. Puede ser en español o en náhuatl si conoces el significado real de la palabra que usas —no inventes palabras "que suenan aztecas"; mejor un nombre honesto en tu lengua, como "Firmeza", "Verdad", "Guardián"—. Di en voz alta: "Te nombro [nombre]; desde hoy eres mi compañero de trabajo y testigo de mi palabra".
8. Declara tu compromiso, despacio y con la voz firme: "Yo, [tu nombre], ante la luz y ante la sombra, me comprometo a [tu compromiso concreto]. Este [vara/piedra/cuchillo] será el

testigo: cuando lo mire, recordaré mi palabra; cuando lo toque, renovaré mi fuerza. Si faltó a mi palabra, que él me lo recuerde; si cumplo, que él lo celebre conmigo". Repite tu compromiso tres veces. Tres es número de afirmación.

9. Si es vara, puedes atarle el listón rojo o blanco haciendo tres nudos, diciendo con cada nudo una palabra de tu compromiso. Si es piedra, guárdala después en una bolsita de tela que será su casa. Si es obsidiana, envuélvela con respeto en su paño: el filo descansa, no se exhibe.
10. Quédate en silencio con tu objeto entre las manos al menos quince minutos. Siente su peso, su temperatura, su textura. Imagina situaciones futuras donde necesitarás tu compromiso —la tentación de rendirte, el momento de decir la verdad aunque cueste— y vete cumpliendo en tu imaginación, con el objeto en la mano. Estás ensayando tu poder.
11. Da las gracias a los rumbos, agradece al objeto: "Gracias por aceptar este trabajo; te trataré con respeto". Apaga las velas pellizcando las mechas.

Palabras u oración. Después del paso 8, puedes rezar:

"Objeto fiel, compañero nuevo, no te pido que hagas por mí lo que yo debo hacer; te pido que me recuerdes quién soy cuando lo olvide. Cuando mi mano tiemble, sé firmeza; cuando mi lengua dude, sé verdad; cuando mi corazón quiera rendirse, sé coraje. Velado quedas esta noche, nombrado quedas para siempre, y mi palabra queda sellada contigo como testigo. Que así sea."

Cierre. Guarda tu objeto en un lugar especial: no en un cajón cualquiera entre tiliches, sino en tu altar o en un lugar alto y limpio, envuelto en su paño. Úsalo en tus rituales futuros y tócalo cuando necesites recordar tu compromiso. Una vez al mes, o cada luna llena, "aliméntalo": pásalo por copal, háblale, renueva tu compromiso en voz alta. Los objetos de poder viven de la atención: el abandonado se duerme. Precauciones: si elegiste obsidiana, guárdala siempre enfundada y fuera del alcance de niños; su filo corta de verdad. Nunca prestes tu objeto de poder a otra persona para sus trabajos: es tuyo y de tu palabra. Y si un día sientes que el objeto "pesa" o te incomoda, no lo tires: envuélvelo, dale las gracias por su servicio y entiérralo al pie de un árbol con respeto, liberándolo de su encargo. Todo pacto puede cerrarse con dignidad.

El ayuno del guerrero

Propósito. Un ayuno breve y seguro de un día, con agua y frutas, para probarte, limpiarte y afilar tu voluntad. En todas las tradiciones de guerreros —y el nagual es un guerrero del espíritu— el ayuno es entrenamiento: le enseñas al cuerpo que no manda él, le enseñas a la mente que puede estar incómoda sin romperse, y limpias el organismo de excesos. Pero ojo:

el ayuno es una herramienta, no un castigo ni una competencia. No se ayuna para "aguantar más que otros" ni para lastimarse. Se ayuna con respeto al cuerpo, que es el caballo que te lleva por el camino: al caballo se le entrena, no se le revienta.

Este ayuno dura un día: desde que te levantas hasta que te levantas al día siguiente, o un periodo de 24 horas que te acomode. Durante el ayuno solo tomarás agua natural y comerás frutas frescas ligeras (manzana, papaya, plátano, naranja), en cantidades moderadas, cuando el cuerpo lo pida. Nada de ayunos de varios días sin guía, nada de ayunos secos (sin agua): eso es peligroso y este libro no lo enseña. Un día, con agua y fruta, es suficiente para el trabajo espiritual y seguro para la mayoría de las personas sanas. Tampoco es una dieta ni un método para bajar de peso: si tu intención es estética, este no es el camino; el ayuno del guerrero es entrenamiento del espíritu, no castigo del cuerpo.

El ayuno también es de la lengua y de los ojos. La tradición pide que el día de ayuno ayunen también tus sentidos: no pleitos, no chismes, no noticias que te alteren, no redes sociales que te roben la calma. Cada vez que sientas el impulso de quejarte o de discutir, toma agua y respira: estás entrenando algo más grande que el estómago. Al final del día entenderás por qué los abuelos dicen que el que domina su boca domina su destino: la boca que ayuna de comida aprende a ayunar de palabras necias.

Advertencias de seguridad —léelas completas antes de decidir—. NO hagas este ayuno si estás embarazada o amamantando; si eres menor de edad; si tienes diabetes, hipoglucemia, presión alta o baja no controlada, problemas del corazón, enfermedad del riñón o del hígado, gastritis severa o úlceras; si tienes o tuviste un trastorno de la alimentación; si estás bajo de peso; si tomas medicamentos que exigen comer a sus horas. Si tienes cualquier padecimiento crónico, consulta a tu médico ANTES. Si durante el ayuno sientes mareo fuerte, visión borrosa, palpitaciones, confusión o debilidad que no cede con agua y una fruta, ROMPE el ayuno de inmediato: come algo ligero y, si el malestar persiste, busca atención médica. Romper un ayuno a tiempo es sabiduría, no fracaso. Los abuelos dicen: el guerrero cuida su caballo.

Materiales.

- Agua natural abundante (ten al menos dos litros a la mano).
- Frutas frescas, lavadas y listas: manzanas, papayas, plátanos, naranjas. Evita frutas muy ácidas si tienes el estómago delicado.
- Té de manzanilla (opcional, sin azúcar o con un poco de miel) para la noche.
- Tu objeto de poder ya velado (si lo tienes), o una piedra lisa cualquiera como compañera.
- Un cuaderno y pluma para escribir durante el día.
- Ropa cómoda y un lugar tranquilo para descansar.

Preparación. Elige un día en que no tengas trabajo pesado ni compromisos que exijan mucho esfuerzo físico o mental: un domingo tranquilo es ideal. La noche anterior cena ligero y temprano (caldo de verduras, fruta), y acuéstate temprano. Al despertar, declara tu intención en voz alta frente a tu altar o mirando al oriente: "Hoy ayuno para limpiar mi cuerpo y probar mi voluntad; lo hago con respeto y sin lastimarme". Prepara tus frutas y tu agua. Avisa en tu casa que estás ayunando para que no te ofrezcan comida a cada rato ni se preocupen. Apaga o silencia el celular lo más posible: el ayuno también es de ruido y de pleitos; hoy no discutes con nadie, no ves noticias que te alteren, no te metes en chismes. La boca descansa de comida y de palabras innecesarias.

Pasos del ritual (el día del ayuno).

1. **Amanecer.** Al levantarte, toma un vaso grande de agua natural a temperatura ambiente, despacio. Saluda al oriente y repite tu intención. Báñate con agua tibia (puedes hacer el baño de hierbas de limpieza).
2. **Media mañana.** Cuando sientas hambre, toma agua primero y espera quince minutos. Si el hambre sigue, come una fruta despacio, saboreando cada bocado como si fuera la primera vez que la pruebas. El ayuno te enseña a comer con atención: esa es una de sus lecciones.
3. **Mediodía.** Siéntate en silencio al menos veinte minutos con tu objeto de poder o tu piedra en las manos. Pregúntate: ¿qué me está diciendo el hambre? ¿De qué tengo hambre en realidad, además de comida? Escribe en tu cuaderno lo que salga: miedos, enojos, deseos. El hambre abre puertas internas; no las cierras, míralas. Mucha gente descubre a esta hora que no extraña la comida sino la compañía, o que el vacío que siente no se llena con pan sino con perdón. Anota también las tentaciones concretas que aparecieron —el antojo del mediodía, las ganas de abandonar— y cómo las venciste: ese registro es tu mapa de batalla, y te servirá en ayunos futuros y en la vida diaria, porque la vida te va a ofrecer tentaciones peores que un taco.
4. **Tarde.** Sal a caminar despacio —nada de ejercicio intenso— por un parque, un cerro cercano o simplemente tu colonia. Camina mirando, oliendo, escuchando. Recoge una piedra o una hoja que te llame: será tu testigo del día. Si el cansancio llega, descansa: hoy el descanso también es trabajo.
5. **Atardecer.** Toma un té de manzanilla tibio, sin prisa. Escribe en tu cuaderno tres cosas: una que vas a soltar (un rencor, un miedo, un mal hábito), una que vas a empezar, y una por la que agradeces hoy. Léelas en voz alta ante tu altar o tu fuego.

6. **Noche.** Antes de dormir, toma agua y, si lo necesitas, una fruta pequeña. Agradece a tu cuerpo: pon tus manos sobre tu vientre y di: "Gracias, cuerpo, por sostenerme hoy; te cuidé y me cuidaste". Acuéstate temprano.
7. **Amanecer siguiente: el rompimiento.** Rompe el ayuno con algo muy ligero: una fruta o un poco de papaya, masticando despacio. Espera una hora antes de desayunar normal, y que ese desayuno sea ligero (fruta, avena, caldo). El estómago descansó: no lo golpees con un festín. Cierra el ritual diciendo: "Termino mi ayuno limpio y entero; lo que aprendí hoy lo llevaré a mi vida".

Palabras u oración. Rézala al mediodía, en tu momento de silencio:

"Cuerpo mío, caballo fiel, hoy te pido poco y te doy descanso, para que aprendas que no manda el antojo sino la voluntad que habita en mí. Hambre, eres maestra dura: me enseñas lo que me sobra y lo que me falta. Hoy suelto [nombra lo que vas a soltar], hoy abrazo [nombra lo que vas a empezar]. Que este día me deje más ligero de cuerpo y más firme de espíritu. Gracias por sostenerme. Que así sea."

Cierre. En los días siguientes, observa qué cambió: ¿comes con más atención? ¿aguantas mejor la incomodidad? ¿cumpliste lo que escribiste? Relee tu cuaderno una semana después: verás tus propias palabras con ojos nuevos, y muchas de las respuestas que buscabas ya estaban ahí, escritas por ti en un día de silencio. El ayuno no termina cuando comes: termina cuando su lección se vuelve conducta. Si descubriste un hábito que quieres soltar —el refresco diario, el enojo fácil, la desvelada—, este es el momento de nombrarlo ante tu altar y empezar el trabajo, porque el ayuno te dejó la voluntad afilada y hay que usarla antes de que se vuelva a embotar. Puedes repetir este ayuno una vez al mes, en luna menguante (para soltar) o cuando sientas que necesitas reenfocarte. Nunca lo uses para bajar de peso rápido ni lo combines con exigencias extremas: el guerrero entrena, no se castiga. Y recuerda siempre: ante cualquier señal de alarma del cuerpo, se rompe el ayuno sin culpa y sin vergüenza. Tu salud vale más que cualquier ritual.

La palabra de poder

Propósito. Un ritual para nombrar tu intento en voz alta ante el fuego y sellar tu palabra. Este es, en cierto sentido, el ritual más importante de todo el libro, porque todos los demás dependen de él: sin palabra, no hay magia. "Nombrar el intento" significa decir con toda claridad qué quieres lograr, para qué lo quieres y qué estás dispuesto a dar a cambio. No es pedir deseos como quien sopla las velas del pastel: es declarar tu voluntad ante lo sagrado, con el fuego como testigo, sabiendo que a partir de ese momento tu palabra te obliga.

Los abuelos enseñan que el universo escucha, pero escucha lo claro: el que pide "quiero que me vaya bien" recibe vaguedad; el que dice "voy a terminar mi curso de [oficio] antes de diciembre, estudiando dos horas diarias, para conseguir un mejor trabajo y sacar adelante a mi familia" ha trazado un camino que el universo puede ayudar a abrir. La palabra de poder tiene tres ingredientes: claridad (qué exactamente), verdad (para qué de verdad) y compromiso (qué pongo yo). Sin compromiso, es solo un deseo; con compromiso, es un pacto.

Haz este ritual cuando tengas una meta importante y quieras sellarla: un proyecto, un cambio de vida, dejar un vicio, empezar un negocio, defender a tu familia. Hazlo también cuando sientas que tu palabra se ha debilitado —que prometes y no cumples, ni contigo mismo—: este ritual la repara. Y hazlo solo cuando estés dispuesto a cumplir: nombrar el intento y después no actuar es peor que no haberlo nombrado, porque le enseñas a tu propia palabra que no vale.

Materiales.

- Una fogata pequeña y segura (ideal), o una vela gruesa roja o blanca en un plato amplio y seguro (perfectamente válido en ciudad).
- Si es fogata: leña seca, un espacio despejado lejos de construcciones y árboles, agua o arena a la mano para apagarla por completo.
- Copal para sahumar (unos granos al inicio).
- Tu objeto de poder velado, si lo tienes.
- Un papel y pluma para escribir tu intento ANTES del ritual (lo escribirás en tu casa, con calma).
- Ropa cómoda; si es de noche, algo que abrigue.

Preparación del espacio y del intento. Este es el único ritual del libro donde la preparación mental pesa más que los materiales. Uno o dos días antes, siéntate a escribir tu intento con total honestidad. Respóndete por escrito: ¿qué quiero lograr, exactamente? ¿Para qué lo quiero —cuál es la verdad detrás del deseo—? ¿Qué estoy dispuesto a hacer yo, concretamente, para lograrlo? ¿A qué estoy dispuesto a renunciar? Escribe hasta que el texto te suene verdadero al leerlo en voz alta. Si te da vergüenza leerlo, revísalo: quizá hay algo que no te has dicho con honestidad. Cuando el texto esté listo, resúmelo en una frase corta y poderosa, tu "palabra de poder": por ejemplo, "Termino mi curso y consigo trabajo digno", "Dejo el alcohol y recupero a mi familia", "Abro mi negocio y lo sostengo con honradez". Esa frase la dirás ante el fuego.

El ritual se hace de noche, ante el fuego. Si es fogata al aire libre, prepara todo con luz de día: círculo de piedras, leña ordenada, agua cerca. Si es vela en casa, prepara tu altar: plato

seguro, vela gruesa, espacio despejado. Báñate con el baño de hierbas antes. Sahúma el lugar y a ti mismo. Siéntate frente al fuego con tu papel del intento doblado en la mano (no lo quemarás todavía) y tu objeto de poder cerca. Mira el fuego unos minutos en silencio hasta que tu respiración se acompañe con su movimiento. El fuego es el testigo más antiguo: ante él no se miente.

Pasos del ritual.

1. Saluda a los cuatro rumbos en voz alta y declara: "Ante este fuego sagrado vengo a nombrar mi intento; que mi palabra quede sellada".
2. Echa unos granos de copal al fuego (o al sahumador junto a la vela) y deja que el humo suba: "Que el humo lleve mis palabras a donde deben llegar".
3. Lee tu intento completo en voz alta, despacio, mirando al fuego. Léelo dos veces: la primera para presentarlo, la segunda para afirmarlo. Siente cada palabra; si alguna te tiembla en la voz, detente en ella y pregúntate por qué.
4. Ahora di tu frase corta —tu palabra de poder— tres veces, cada vez más firme, mirando fijamente la llama: "[tu frase]". Tres veces. Que tu voz no tiemble en la tercera.
5. Declara tu compromiso en voz alta: qué harás tú, desde mañana mismo, para caminar hacia tu intento. Nombra acciones concretas y fechas: "Desde mañana estudio dos horas diarias", "Esta semana hablo con [persona] para pedir ayuda", "Hoy tiro las botellas que quedan en mi casa". El fuego sella palabras, no fantasías.
6. Quema el papel de tu intento en el fuego (con cuidado, usando unas pinzas o dejándolo caer al centro de la fogata; si es vela, quémalo por partes en la llama sobre el plato, con un recipiente seguro para las cenizas). Mientras arde, di: "Entrego mi intento al fuego; que lo purifique y lo eleve; mi palabra queda dicha y mi camino queda trazado". Las cenizas, al terminar, se entierran o se esparcen al viento.
7. Toma tu objeto de poder entre las manos y acércalo al calor del fuego (sin quemarlo ni quemarte): "Tú eres testigo de mi palabra; cuando flaquee, recuérdame esta noche".
8. Quédate frente al fuego hasta que sientas paz o hasta que el fuego baje por sí solo. No tengas prisa: las grandes palabras necesitan silencio después. Si te nace hablar más, habla; si te nace callar, calla.
9. Agradece al fuego, a los rumbos y a la noche: "Gracias por escucharme; me retiro a cumplir". Apaga la fogata por completo con agua y arena —remueve las brasas hasta que no quede ni una brasa encendida— o apaga la vela pellizcando la mecha.

Palabras u oración. Después del paso 5, reza ante la llama:

"Fuego antiguo, testigo de mis abuelos, hoy te hablo de frente y sin mentiras. Este es mi intento: [di tu frase]. Lo nombro para que exista, lo digo para que me obligue. Dame claridad para no perder el rumbo, dame coraje para los días difíciles, dame humildad para pedir ayuda cuando la necesite. Yo pongo mi trabajo y mi palabra; tú pon tu luz en mi camino. Que lo que hoy digo ante ti mañana lo sostenga con mis actos. Que así sea, que así sea, que así sea."

Cierre. Al día siguiente, empieza: haz la primera acción de tu compromiso sin falta. La primera acción es la que convierte el ritual en realidad; si la pospones, la palabra se enfría. Escribe tu frase de poder en un papelito y ponlo donde lo veas diario —tu altar, tu espejo, tu cartera— hasta cumplir tu intento. Cada luna llena, párate ante una vela, repite tu frase tres veces e informa en voz alta cómo vas: el seguimiento es parte del pacto. Cuando cumplas tu intento, haz una ofrenda de agradecimiento: flores y cacao al oriente al amanecer, o una comida compartida con tu familia; el ciclo se cierra agradeciendo, no solo logrando. Y si en el camino flaqueas, no te flageles: vuelve al fuego, reconoce en voz alta dónde fallaste, renueva tu palabra y sigue. El guerrero no es el que nunca cae: es el que se levanta cada vez, con la palabra intacta. Precaución final: fuego y ritual exigen responsabilidad total —nunca hagas fogatas en zonas prohibidas o con viento fuerte, nunca dejes fuego sin vigilancia, y si el ritual te remueve emociones muy intensas, habla con alguien de confianza o busca apoyo profesional; la palabra de poder mueve cosas profundas, y está bien pedir compañía en el camino.

PRÁCTICAS DEL NAGUAL

DINERO

En la tradición mesoamericana el dinero no es papel ni metal: es energía en movimiento, es semilla que pide ser sembrada y regada con trabajo honesto. Los antiguos decían que la abundancia llega a quien camina derecho, a quien comparte lo que tiene y a quien honra a la tierra que lo sostiene. Por eso estos rituales no son trucos para volverse rico de la noche a la mañana; son actos de compromiso: tú te comprometes a trabajar, a tratar bien a la gente y a compartir tu prosperidad, y el espíritu de la tierra te abre los caminos. El dinero que se gana con engaño se va como llegó; el que se gana con sudor y se consagra con respeto, se queda y crece. Antes de empezar, ten presente esta regla de oro: ningún ritual sustituye el trabajo, y ningún ritual pide a cambio hacer daño a nadie.

Velación del billete semilla

Propósito Consagrar un billete "semilla" que nunca se gastará, para que su energía de multiplicación acompañe tu cartera, tu negocio y tu trabajo honesto. La idea es vieja como el trueque: en los pueblos, el campesino aparta las mejores mazorcas de la cosecha y no se las come —las guarda para semilla—, porque sabe que lo que se siembra con cuidado regresa multiplicado. El billete semilla funciona igual: es la mazorca que no se toca, la reserva sagrada que le recuerda a tu espíritu —y a tu bolsillo— que el dinero tiene un orden. Este ritual sirve para quien empieza un negocio y quiere arrancar con el pie derecho, para quien está saliendo de deudas y necesita un ancla de disciplina, para quien siente que el dinero "se le va como agua" sin saber en qué, y para quien simplemente desea ordenar su relación con la abundancia desde el respeto y no desde la angustia. No es un hechizo para atraer dinero caído del cielo: es un pacto contigo mismo, sellado frente a la luz de las velas, de que vas a trabajar con honradez, administrar con inteligencia y compartir con generosidad. La tradición enseña que la semilla responde al trato que recibe: si la guardas con respeto y trabajas con constancia, la semilla despierta y llama a más semillas; si la abandonas y dejas de esforzarte, la semilla se duerme. Por eso el momento ideal para hacer este ritual es en luna creciente o luna llena —las lunas del crecimiento y la plenitud—, de noche, con calma, sin prisas y sin nadie que te interrumpa. Ven al ritual con las manos limpias y la conciencia tranquila: si traes deudas de palabra o tratos chuecos pendientes, primero arréglalos; la semilla no germina en tierra de engaños.

Materiales

- Un billete de la denominación que puedas "sembrar" sin apuros (no tiene que ser grande: un billete chico consagrado con fe vale más que uno grande apartado con miedo; lo importante es que no te duela apartarlo de tu gasto)
- Una veladora verde o amarilla (el verde es el color de la tierra fértil y de la esperanza; el amarillo es el del maíz maduro y del oro del sol; cualquiera de los dos sirve)
- Una vela blanca delgada (la luz de la claridad y la honestidad)
- Incienso de copal en grano con carbón, o una varita de copal (el humo sagrado que limpia y eleva la petición)
- Un pañuelo limpio de tela, de preferencia blanco o rojo (será la "tierra" donde duerma tu semilla; el blanco es pureza de intención, el rojo es fuerza y protección)
- Un puñado de sal de grano en un platito (la purificadora que cuida lo que es tuyo)
- Un poco de miel (una cucharadita en un vasito; la dulzura para que el dinero llegue sin amargura)

- Flores amarillas frescas (cempasúchil, girasol o las que haya de temporada; son soles pequeños que alegran el altar)
- Tu cartera o el monedero donde vivirá el billete semilla (límpialo antes: saca papeles viejos, tickets arrugados y todo lo que estorbe; una cartera ordenada es una mente ordenada)

Preparación del espacio Elige un rincón tranquilo de tu casa donde nadie te interrumpa por lo menos una hora: puede ser tu altar si tienes uno, o una mesa limpia en tu recámara. Limpia la superficie con un trapo húmedo, sacude el polvo y retira todo lo que no tenga que ver con el ritual —el altar del dinero no comparte espacio con las llaves, el celular ni las cuentas por pagar—. Pon un mantel limpio o una tela bonita; si tienes, una tela amarilla o verde queda perfecta. Al centro coloca el platito con sal de grano; a su izquierda la veladora verde o amarilla y a su derecha la vela blanca; el copal va al frente, entre las dos velas, como un guardián del umbral. Coloca las flores amarillas formando un medio círculo detrás de todo, como un arco de soles pequeños. El billete, aún doblado, déjalo a un lado sobre el pañuelo extendido. Apaga la luz eléctrica o bájale a la intensidad: que las velas sean la luz principal del ritual, porque la luz de la flama es la luz con la que se hacen los tratos serios. Si tienes música tranquila de tambores, flautas o sonidos de la naturaleza, ponla bajito; si prefieres el silencio, también está bien: el silencio es el templo más antiguo. Antes de empezar, lávate las manos y la cara con agua fresca —entras al ritual limpio por dentro y por fuera— y respira hondo tres veces, soltando el aire despacio. Di en voz baja: "Vengo con las manos limpias y el corazón abierto". Siéntate cómodo y quédate un momento en silencio, pensando en tu trabajo con gratitud: en lo que sabes hacer con tus manos, en la gente a la que sirves, en el pan que llevas a tu mesa. No pienses en cantidades ni en deudas; piensa en tu oficio con orgullo, como el campesino piensa en su milpa antes de sembrar.

Pasos del ritual

1. Enciende primero la vela blanca diciendo en voz clara: "Enciendo la luz de la claridad, para que mi dinero venga siempre por el camino bueno". Mírala un momento hasta que la flama se estabilice: una flama serena es buena señal; si parpadea mucho, respira y aquieta tu mente, porque la flama refleja tu estado.
2. Enciende el copal y deja que el humo suba en espiral. Pasa tus manos por el humo tres veces, como si te lavaras con él: palmas, dorso, entre los dedos. Siente cómo el aroma te despeja la cabeza. Di: "Humo sagrado, limpia mis manos para el trabajo honesto".
3. Enciende la veladora verde o amarilla diciendo: "Enciendo la luz de la tierra fértil, para que mi trabajo dé fruto y mi esfuerzo tenga cosecha". Coloca tus manos en copa alrededor de la veladora (sin quemarte) y siente su calorcito: es el calor de la tierra en primavera.

4. Toma el billete entre tus manos, todavía doblado. Ciérralo entre tus palmas y llévalo a tu frente. Quédate así un buen momento —cuenta hasta treinta despacio— y piensa en tu compromiso: qué trabajo harás, cómo tratarás a tus clientes o a tu patrón, qué parte de tus ganancias compartirás. Sé concreto: la semilla entiende de hechos, no de deseos vagos.
5. Desdobla el billete con cuidado sobre el pañuelo extendido, como quien desenvuelve un regalo. Míralo bien: observa sus colores, sus números, sus figuras. Este billete va a ser tu compañero de años; conócelo.
6. Pásalo por el humo del copal de un lado y del otro, despacio, diciendo: "Te limpio de toda prisa y de toda avaricia; te limpio del miedo y de la angustia; quedas limpio para el trabajo bueno".
7. Con la punta del dedo índice, toca el vasito de miel y marca una gotita en una esquina del billete —apenas un punto, no lo embarres—. La miel es la dulzura: que el dinero llegue a tu vida sin amargura, sin pleitos, sin sangre. Di: "Miel dulce, endulza mi camino".
8. Toma una pizca de sal de grano y espolvoréala en círculo alrededor del billete sobre el pañuelo, diciendo: "La sal cuida lo que es mío y aparta lo que no me conviene; círculo de sal, círculo de protección".
9. Coloca las manos en copa sobre el billete, sin tocarlo, y háblale como hablarías con una semilla antes de sembrarla. Dile tu compromiso en voz alta y con el corazón: qué trabajo harás, que no engañarás a nadie, que administrarás con orden y que compartirás una parte de lo que ganes. Puedes usar las palabras de la oración de abajo o tus propias palabras —las tuyas, si salen del corazón, valen doble—.
10. Dobla el billete con cuidado, en tres partes si se puede, y envuélvelo en el pañuelo. Átalo con un nudito sencillo. Este es tu billete semilla: vivirá en tu cartera o en la caja de tu negocio, en un compartimento aparte, y no se gasta. Si algún día de verdadera emergencia tuvieras que usarlo, no pasa nada —la vida es la vida—, pero se reemplaza por otro billete nuevo con una velación igual de sencilla, para no dejar vacío el lugar de la semilla.
11. Coloca el pañuelito con el billete frente a las velas y quédate un momento en silencio, con las manos en el regazo, sintiendo que el trato quedó sellado. Agradece en voz baja: "Gracias por escucharme".

12. Deja la veladora encendida hasta que se consuma sola —una veladora de vaso es segura para dejarla, siempre sobre un plato y lejos de cortinas, papeles y mascotas—. Mientras arde en los días siguientes, cada noche al acostarte puedes tomar el pañuelito entre tus manos un momento y agradecer el trabajo del día, aunque haya sido poco: la gratitud diaria es el agua de la semilla.

Palabras u oración "Semilla de papel, semilla de esfuerzo: te guardo y te honro. No eres para gastarte, eres para llamarme al orden. Que cada moneda que gane venga del trabajo honesto, que cada billete que pase por mis manos deje algo bueno en el mundo. Que mis deudas se paguen con dignidad, que mi mesa nunca esté vacía, que mis manos nunca estén ociosas. Tierra que todo lo das, abre mis caminos; que no me falte el pan y que me sobre para compartir. Así sea, así es, así será."

Cierre Cuando la veladora se consuma por completo, recoge la sal del platito y entiérrala en una maceta o al pie de un árbol, agradeciendo en voz baja: esa sal ya hizo su trabajo de guardiana. Las flores, cuando se marchiten, también van a la tierra —no a la basura—: devuélvelas a la tierra que te dio su color, porque todo lo que se usa en un ritual se despide con respeto. Guarda tu billete semilla en su pañuelo dentro de tu cartera, en un lugar donde no se maltrate. Cada luna llena puedes sacarlo, pasarlo por humo de copal y renovar tu compromiso con unas palabras breves: "Sigo en el trato, sigo trabajando". Si con el tiempo tu economía mejora y quieres "subir" la semilla a un billete de mayor denominación, hazlo con otra velación y entierra o dona el billete anterior con agradecimiento —nunca lo gastes en cosas vanas—. Y recuerda la regla de oro de este ritual, la que repiten los abuelos: el billete no trabaja por ti; trabaja contigo. Si dejas de esforzarte, la semilla se duerme; si trabajas con honradez, administras con orden y compartes con alegría, la semilla despierta y llama a sus hermanas. El dinero, al final, es como la milpa: pide tierra limpia, agua constante y manos que no se rajen.

Camino de monedas a la puerta

Propósito Atraer clientes, ventas y buenas oportunidades al negocio —sea una tienda, un puesto en el mercado, un taller, una cocina económica o un oficio que se ejerce desde casa— marcando un camino energético desde la entrada hacia adentro. En la tradición, la puerta es la boca de la casa: por ahí entra lo bueno y por ahí se puede colar lo malo; por eso las abuelas barren el umbral cada mañana y le echan agua con flores. Este ritual convierte tu puerta en una invitación abierta: las monedas forman un caminito que dice, sin palabras, "aquí hay trabajo bueno, aquí se atiende bien, aquí el dinero circula con alegría". Es ideal para hacerlo un viernes por la mañana —día de apertura, de Venus, la que atrae— o el primer día del mes, o cuando el negocio anda flojo y necesita un empujón de ánimo. Funciona también para quien

vende por internet desde su casa: el "negocio" es tu espacio de trabajo y la puerta es la de tu hogar. Pero que quede claro desde el principio: este ritual no sustituye la buena atención, los precios justos ni la mercancía de calidad; es el empujón espiritual para un negocio que ya se esfuerza. La tradición es muy clara en esto: los santos y los espíritus ayudan a quien se ayuda; el ritual abre la puerta, pero quien atiende, sonríe y cumple eres tú. Si tu negocio anda mal por trato malo o por descuidar a la clientela, primero arregla eso y luego tiende el camino: la magia potencia lo que ya existe, no inventa lo que no hay.

Materiales

- 7 monedas de la misma denominación (pueden ser de las más chicas; lo que importa es el número siete, número de los caminos y de las vueltas de la suerte en la tradición; lávalas antes con agua y sal para quitarles la energía de tanto pasar de mano en mano)
- Una veladora amarilla o dorada (el color del sol, del maíz maduro y de la prosperidad que brilla)
- Copal en grano con carbón o una varita de copal (para sahumar el marco de la puerta)
- Un puñado de canela en polvo (la especia que calienta, activa y "enciende" la energía del dinero)
- Un puñado de azúcar morena (para endulzar el trato con cada cliente)
- Pétalos de flores amarillas o blancas (la bienvenida bonita: cada cliente que entra es una fiesta pequeña)
- Un vaso con agua limpia (el agua clara que asienta y bendice)
- Una ramita de albahaca fresca o un manojito pequeño (la hierba de la buena suerte en los negocios)
- Un trapo limpio y una cubeta con agua con un chorrito de vinagre (para lavar la entrada antes del ritual: lo primero es sacar lo estancado)

Preparación del espacio Este ritual se hace en la entrada de tu negocio —o en la puerta de tu casa si ahí trabajas—. Empieza con la limpieza física, que es la mitad del ritual: barre la entrada hacia afuera, sacando el polvo, las hojas secas y la basura acumulada; lo estancado se va, lo nuevo necesita espacio. Después trapea o limpia el piso de la entrada con el agua con vinagre, siempre de adentro hacia afuera, como sacando lo pesado con cada pasada del trapo. Mientras limpias puedes ir diciendo en voz baja: "Se va lo estancado, se queda lo bueno; se va la flojera, llega la clientela". Si la puerta tiene vidrios, límpialos también: una entrada opaca espanta, una entrada brillante invita. Coloca la veladora amarilla a un lado de la puerta, en un lugar seguro donde no la tiren los clientes ni la apague el viento —sobre un plato, lejos de papeles—. Ten a la mano, en una canastita o charola, las monedas, la canela,

el azúcar, los pétalos, el vaso de agua y la albahaca. Hazlo de preferencia temprano, antes de abrir al público, para que el camino quede tendido cuando llegue el primer cliente del día. Vístete limpio y de buen ánimo: tú eres la primera imagen de tu negocio y el ritual empieza en tu actitud.

Pasos del ritual

1. Con la entrada ya limpia y brillante, enciende la veladora amarilla junto a la puerta diciendo en voz clara: "Luz dorada, abre este camino; que entre quien venga con bien y que el buen negocio florezca".
2. Enciende el copal y sahúma el marco de la puerta con calma: pasa el humo por el dintel de arriba, por los dos lados y por el umbral de abajo, siempre de afuera hacia adentro, como invitando a entrar lo bueno. Di: "Humo sagrado, limpia esta entrada; que solo entre lo bueno".
3. Toma el vaso de agua y con la ramita de albahaca salpica el umbral y un poco del piso de adentro, como bendiciendo el paso. Di: "Agua clara, albahaca santa: limpian el paso, endulzan la entrada, alegran la casa".
4. Ahora tiende el camino: desde el umbral de la puerta hacia adentro del local, coloca las 7 monedas en fila, separadas unos 30 centímetros una de otra, formando un caminito que invite a entrar. Arrodíllate si hace falta y colócalas con cariño, una por una. Mientras colocas cada moneda di en voz alta: con la primera, "una para el que llega"; con la segunda, "otra para el que se queda"; con la tercera, "otra para el que regresa"; con la cuarta, "otra para el que recomienda"; con la quinta, "otra para el que paga contento"; con la sexta, "otra para el que trae a un amigo"; y con la séptima, "siete caminos abiertos, siete clientes contentos".
5. Sobre cada moneda espolvorea una pizquita de canela y una pizquita de azúcar morena: la canela calienta y activa la energía del dinero, el azúcar endulza el trato con cada persona que pise el camino. Di: "Canela que enciende, azúcar que endulza: que cada paso sobre este camino sea un buen negocio".
6. Riega los pétalos de flores a los lados del caminito, como adornando la entrada de una fiesta: porque cada cliente que entra es una fiesta pequeña y tu negocio está de manteles largos.
7. Párate al final del caminito, de cara a la puerta, con los brazos abiertos a los lados y las palmas hacia arriba, en actitud de recibir. Di en voz alta tu compromiso de comerciante honesto: que darás buen trato, precios justos, mercancía buena y palabra cumplida. Usa las palabras de la oración de abajo o las tuyas —si las dices con el corazón, el camino las escucha—.

8. Camina despacio sobre el caminito, pisando con cuidado entre las monedas (no sobre ellas), desde adentro hacia la puerta y de regreso, como "activando" el paso con tus propios pies. Siente que el camino ya está vivo.
9. Deja la veladora encendida junto a la puerta durante la jornada —con las precauciones de siempre: sobre un plato, a la vista, lejos de papeles y cortinas—. El caminito de monedas se queda tendido todo el día, aunque los clientes lo pisen o lo muevan un poco: la energía ya quedó sembrada.
10. Al cerrar el negocio, recoge las monedas una por una, agradeciendo en voz baja cada venta del día, aunque haya sido poca: "gracias por el pan de hoy". Guárdalas en una bolsita de tela o cajita destinada a este fin: son tus monedas del camino y se lavan y reutilizan cada vez que repitas el ritual.
11. Barre suavemente los restos de canela, azúcar y pétalos hacia adentro y deposítalos en una maceta o al pie de una planta: nada se tira a la basura con desprecio; todo vuelve a la tierra que nos da de comer.

Palabras u oración "Puerta abierta, camino tendido: que entre el cliente contento y salga el cliente feliz. Que mi trabajo sea bueno, mi trato sea justo, mi precio sea honrado y mi palabra sea firme. Siete monedas marcan el paso, siete bendiciones caen del cielo: salud para trabajar, manos para crear, clientes para servir, pan para compartir y alegría para atender. Que el dinero entre bailando y se quede trabajando. Que mi negocio sea bendición para mi familia y para mi barrio. Así sea."

Cierre Este ritual se renueva: no es de una sola vez. Cada viernes o cada inicio de mes vuelve a tender el camino; con la repetición, la energía se vuelve costumbre y la costumbre se vuelve prosperidad —los clientes empiezan a sentir, sin saber por qué, que en tu negocio "se está a gusto"—. Si un día las ventas están flojas, no culpes al ritual: revisa tu trato, tus precios, tu mercancía, tu horario; el ritual abre la puerta, pero quien atiende eres tú. Comparte siempre algo de lo que ganes: una moneda para quien pide en la calle, un descuento para quien lo necesita, un fiado de corazón a quien sabes que te pagará. La tradición es clara y no admite discusión: el dinero que circula con generosidad regresa multiplicado; el que se atesora con miedo se pudre en la mano. Cierra cada jornada agradeciendo en voz alta —aunque estés solo— y abre cada mañana con la puerta limpia, la veladora lista y el corazón dispuesto. Y si tu negocio crece, crece también tu compartir: esa es la cuota que la tradición le cobra a la prosperidad, y es la más dulce de todas.

El trato con la tierra

Propósito Hacer un pacto consciente y solemne con la tierra: enterrar una ofrenda pidiendo permiso para prosperar y comprometiéndose, a cambio, a compartir parte de las ganancias con quien lo necesite. Este es el ritual más serio de los tres de dinero, porque un trato es un trato: la palabra dada a la tierra no se rompe, y la tierra cumple cuando tú cumples. Se hace cuando se va a emprender algo grande —abrir un negocio, comprar un terreno, iniciar una siembra, lanzar un proyecto que te cambiará la vida— o cuando se siente que la prosperidad está atorada y hay que renovar el compromiso desde la raíz. También se hace para pedir perdón cuando se ha ganado dinero de formas que no nos enorgullecen y se quiere empezar de nuevo por el camino derecho. Se hace de día, de preferencia en la mañana, cuando la tierra está despierta y receptiva, en un lugar con tierra viva: tu jardín, una maceta grande, el campo, el pie de un árbol frondoso. La tradición mesoamericana nos enseña que la tierra —Tonantzin, nuestra madre— no es un recurso: es un ser vivo que nos pare, nos alimenta y un día nos recibe. Hacer trato con ella es como hacer trato con una madre: te da todo, pero te pide que te portes bien. Antes de este ritual, piénsalo bien: ¿estás dispuesto a cumplir tu parte? Si la respuesta es sí de corazón, adelante; si tienes dudas, mejor espera. Un trato a medias es peor que ningún trato.

Materiales

- Una ofrenda para enterrar, preparada con cariño: un puñado de granos de maíz (o una tortilla hecha a mano), un trozo de pan, un poco de miel en una hojita o vasito, unas monedas de baja denominación y flores frescas (las que tengas; las silvestres también valen)
- Una botella o vaso con agua limpia (para regar la ofrenda: a la madre se le da de beber)
- Copal en grano con carbón o varitas de copal (para sahumar y pedir permiso al lugar)
- Una vela blanca pequeña, de las que se consumen rápido, o una veladora chica (la luz que acompaña el trato)
- Un paliacate o pañuelo para arrodillarte si el suelo está duro (arrodillarse es señal de humildad y respeto)
- Una pala pequeña de jardín o una cuchara grande para cavar (el hoyo se hace con tus manos y tu esfuerzo, no con máquina)
- Un listón rojo de unos 30 cm (para marcar el lugar del trato y recordarte tu promesa cada vez que lo veas)
- Una canasta o bolsa de tela para llevar todo (nada de bolsas de plástico en un ritual de la tierra: sería una ofensa llevarle plástico a la madre)

Preparación del espacio Ve al lugar elegido con todos tus materiales en la canasta, caminando con calma y en silencio: desde que sales de tu casa ya vas en ritual. Elige un punto donde la tierra esté viva —que haya plantas cerca, que se sienta fresca y suave bajo los pies, que te dé buena espina—. Limpia el lugar de basura, piedras sueltas y ramas secas; déjalo digno, como la sala donde vas a recibir a una persona importante. Siéntate un momento en silencio y siente el lugar: la tierra habla bajito y hay que aquietarse para escucharla; si el lugar no te "late", busca otro —la intuición también es la tierra hablándote—. Coloca la vela blanca a un lado, sobre una piedrita plana, y enciende el copal. Sahúma el lugar en círculo, caminando despacio alrededor del punto elegido, diciendo: "Limpio este pedacito de tierra para hacer mi trato con respeto; con permiso de los guardianes de este lugar". Arrodíllate sobre el paliacate frente al punto, pon las manos en la tierra un momento y preséntate: di tu nombre en voz alta y di a qué vienes. A la tierra se le habla de frente, como a una madre: sin rodeos y sin mentiras.

Pasos del ritual

1. Enciende la vela blanca diciendo en voz clara: "Madre tierra, te hablo de frente y con el corazón en la mano; vengo a hacer trato contigo".
2. Con la pala o la cuchara, cava un hoyito de unos 20 centímetros de profundidad y del ancho de tus dos manos. Hazlo despacio, con respeto: cada palada es una palabra de tu petición. Mientras cavas, ve hablando: cuéntale a la tierra qué vas a emprender, qué necesitas y por qué. Sé específico y honesto: "Madre, voy a abrir una taquería en la esquina; necesito que me vaya bien para sacar adelante a mis hijos"; la tierra no se deja engañar con palabras bonitas ni con discursos largos.
3. Cuando el hoyo esté listo, pon tus manos en la tierra removida y siente su frescura. Di: "Abro la tierra como se abre el corazón: con cuidado y con verdad".
4. Coloca la ofrenda por capas, como se sirve una mesa para un invitado de honor: primero el maíz, diciendo "te doy el sustento, madre"; luego el pan, "te doy mi trabajo"; la miel, "te doy la dulzura de mi esfuerzo"; las flores, "te doy la belleza de mi gratitud"; y al final las monedas, "te doy parte de lo que espero ganar, por adelantado y con confianza, porque sé que cumplirás".
5. Antes de tapar el hoyo, di tu compromiso en voz alta, con claridad y sin temblar. Este es el corazón del ritual, el momento del trato: promete algo concreto que harás cuando la prosperidad llegue. Por ejemplo: "Cuando mi negocio camine, cada mes apartaré una parte para ayudar a quien lo necesite"; o "Enseñaré mi oficio gratis a un joven cada año"; o "Nunca negaré un taco a quien tenga hambre en mi puerta"; o "Cuidaré este árbol / esta tierra mientras viva". Que sea algo que sí puedas cumplir, medible y real: un trato chiquito cumplido vale más que uno grande roto. La tierra lleva cuentas exactas.

6. Tapa el hoyo con la tierra, apisonando suavemente con las manos —no con los pies: con las manos, como quien arropa—. Mientras tapas di: "Queda sellado el trato: yo cumplo, tú cumples".
7. Riega la tierra tapada con el agua del vaso, despacio, diciendo: "Te doy de beber, madre, como tú me darás de beber a mí; que esta ofrenda florezca en prosperidad".
8. Ata el listón rojo en una ramita, una piedra o un palito clavado junto al lugar, como marca visible de tu trato. Cada vez que lo veas, acuérdate de tu promesa: el listón es tu memoria.
9. Siéntate un momento junto al lugar con las manos en la tierra. Quédate en silencio y escucha: a veces llega una sensación de paz profunda, a veces una idea clara sobre tu proyecto, a veces simplemente el canto de un pájaro o una brisa fresca. Recíbelo como respuesta de la madre: ella siempre responde, aunque sea bajito.
10. Apaga la vela —no la soples: ahógala con los dedos húmedos o con una tapita, porque el fuego sagrado no se apaga con el aliento— y llévala contigo; puedes encenderla en tu casa las noches siguientes mientras piensas en tu proyecto, para mantener vivo el trato.
11. Antes de irte, da tres pasos hacia atrás sin darle la espalda al lugar, en señal de respeto, y di: "Gracias, madre. Nos vemos en la cosecha". Retírate caminando despacio; no corras ni hables de cosas vanas en el camino de regreso: guarda el silencio del trato por lo menos hasta llegar a tu casa.

Palabras u oración "Madre tierra, Tonantzin, la que nos pare y nos recibe: vengo a hacer trato contigo, de frente y sin mentiras. Te pido permiso para prosperar en este camino que empiezo, porque mi prosperidad será la de mi familia y la de mi gente. Te ofrezco lo poco que tengo hoy, con la promesa firme de compartir lo mucho que me des mañana. Que mi trabajo sea bueno, que mis manos sean honradas, que mi palabra sea cumplida. Si me das la cosecha, yo daré la semilla a otros; si me das el pan, yo partiré mi pan. Que así sea, madre, que así sea; y que me lo recuerdes si se me olvida."

Cierre Un trato con la tierra se honra con hechos, no con más rituales. Marca en tu calendario la fecha del trato y revísala cada tres meses, con honestidad brutal: ¿estás cumpliendo tu parte? Si la prosperidad llega y tú cumples, el trato se fortalece solo y la tierra te abre puertas que no sabías que existían. Si las cosas se atorán, vuelve al lugar del trato, lleva otra ofrenda pequeña —un poco de maíz, unas flores, agua— y habla de nuevo con humildad: a veces hay que renegociar, a veces hay que pedir perdón por haberse desviado, y la madre siempre escucha al hijo que regresa arrepentido. Nunca entierres la ofrenda en terreno ajeno sin permiso del dueño, ni en parques protegidos o zonas arqueológicas: la tierra de tu casa, tu jardín o una maceta grande sirven igual, porque la madre está en todas partes. Y graba en tu

memoria la advertencia de los abuelos, que no es amenaza sino ley natural: quien hace trato con la tierra y luego se vuelve avaro, engaña a otros o se olvida de compartir, la tierra le cobra con creces —no por venganza, sino porque rompió el equilibrio—. Cumple, comparte y agradece: esas son las tres cuotas del trato, y son las más justas que existen.

SALUD

La salud, en la tradición, no es solo que el cuerpo funcione: es que la energía circule sin atorarse. El cansancio que no se quita durmiendo, el susto que deja el cuerpo temblando, el insomnio que da vueltas en la cama —todo eso es energía atorada, y la tradición tiene formas sencillas y amorosas de desatorarla. Los rituales de salud de este capítulo usan lo que la tierra nos regala: hierbas amargas que sacan lo pesado, hierbas dulces que devuelven la alegría, el humo del copal que limpia el aire alrededor del cuerpo, y el descanso nocturno protegido por la luz de una veladora. Son remedios del alma tanto como del cuerpo. Ojo importante: estos rituales acompañan, no sustituyen, la atención médica. Si hay fiebre alta, dolor fuerte, o algo que no cede, ve al doctor o a la clínica sin dudarlo: los abuelos también se cuidaban el cuerpo además del espíritu.

Baño de hierbas amargas y dulces

Propósito Hacer una limpia corporal completa con un baño externo de hierbas: primero las amargas —ruda, romero— para sacar lo pesado —el cansancio acumulado, las malas vibras que se pegan en la calle, los corajes tragados de la semana—, y después las dulces —albahaca, manzanilla— para devolver la suavidad, la alegría y la buena energía. Es el baño que la tradición recomienda después de una semana dura, después de un susto o un disgusto fuerte, después de una enfermedad que ya pasó y dejó el cuerpo débil, después de un funeral o de visitar un hospital —lugares donde se pega lo pesado—, o simplemente una vez al mes como mantenimiento del espíritu, como quien le hace servicio al carro. El agua es la gran limpiadora de la tradición mesoamericana: todo lo que el agua toca con intención, lo renueva; por eso los antiguos se bañaban en los temazcales y en los ríos sagrados antes de cualquier ceremonia importante. Este baño es EXTERNO: el agua de hierbas es para el cuerpo por fuera, para la piel, nunca se bebe ni se usa para cocinar. Las hierbas amargas "cortan" —su energía firme rompe lo atorado— y las dulces "abrazan" —su energía suave rellena el hueco que dejó lo malo con cosas buenas—. Hacer solo la parte amarga sería como barrer la casa y no tender la cama: hay que sacar y luego acomodar. Por eso el orden importa: primero amargas, después dulces, siempre.

Materiales

- Para la parte amarga: un manojo de ruda fresca y un manojo de romero fresco (si no hay frescas, sirven secas: dos puños generosos de cada una; consíguelas en el mercado, donde las venden para limpias)
- Para la parte dulce: un manojo de albahaca fresca y un puñado de manzanilla (flores secas de la tienda o frescas del jardín; la manzanilla es la hierba más noble y suave que existe)
- Dos ollas grandes, o una olla grande que usarás dos veces (primero amargas, la lavas, luego dulces)
- Agua suficiente para llenar una cubeta por cada parte, o para agregar a la tina si tienes
- Una cubeta limpia por cada agua (si no tienes tina, el baño se hace a jicarazos, como se ha hecho toda la vida)
- Sal de grano (un puño generoso para el agua de amargas)
- Una vela blanca (la luz que acompaña la limpia)
- Una toalla limpia y ropa limpia para después —esto es importante y no es opcional: después de la limpia se estrena limpieza también en la ropa; ponte algo claro si puedes—
- Pétalos de flores blancas o de colores (opcional, para la parte dulce: la belleza también cura)
- Una jícara, un tazón grande o un traste para echarle el agua

Preparación del espacio El baño se hace en la noche, cuando ya no vayas a salir de casa: después de la limpia el cuerpo queda abierto y sensible, y no conviene exponerlo al sereno ni a las energías de la calle. Primero prepara el espacio: limpia el baño, recoge el tiradero, pon la vela blanca en un lugar seguro —lejos del agua que salpica— y enciéndela. Ten lista la toalla y la ropa limpia doblada sobre una silla, a la mano. Ahora prepara las dos aguas por separado y con calma, como quien cocina un remedio: en una olla pon a hervir agua con la ruda y el romero —las amargas— y deja que hierva unos 10 minutos a fuego medio; apaga, tapa y deja reposar otros 10 minutos; cuela bien para que no queden ramitas que raspen la piel, y reserva. En la otra olla haz lo mismo con la albahaca y la manzanilla —las dulces—; si quieres agregar los pétalos, échalos al final, ya con el fuego apagado, para que no se deshagan y el agua quede bonita. Temple cada agua agregando agua fría hasta que esté calientita y agradable al cuerpo —pruébala con el codo, como se prueba el agua de los bebés—; nunca hirviendo, nunca fría: tibia como abrazo. Échale el puño de sal de grano al agua de amargas y disuélvelo bien. Ten las dos cubetas listas y marcadas —ponles un trapito de color distinto o simplemente acuérdate: primero amargas, después dulces—. Antes de empezar, toma un vaso de agua

simple para hidratarte por dentro y di en voz alta: "Mi cuerpo es mi casa y hoy la limpio con amor; lo que se va, se va; lo que llega, bienvenido".

Pasos del ritual

1. Entra al baño y enciende la vela blanca diciendo: "Luz blanca, acompáñame en esta limpia; que lo que salga de mí no regrese".
2. Si tienes regadera, date primero un baño normal con agua y jabón: la limpia de hierbas se hace sobre el cuerpo ya limpio, porque lo sagrado merece respeto y porque el jabón quita la grasa que impediría que las hierbas toquen bien la piel.
3. Empieza con el agua de hierbas AMARGAS. Con la jícara, échate el agua desde el cuello hacia abajo, siempre de arriba hacia abajo, como barriendo: nunca de abajo hacia arriba, porque lo que se saca no se vuelve a subir. Mientras te echas el agua di en voz firme: "Que se vaya lo pesado, que se vaya el cansancio, que se vaya el coraje, que se vaya lo que no es mío".
4. Pasa tus manos por tu cuerpo como si te sacudieras polvo invisible: brazos, pecho, vientre, piernas, espalda hasta donde alcances. Hazlo con decisión, como barriendo de veras. Si alguien de tu confianza te ayuda, mejor: que te "barra" con las manos de la cabeza a los pies, sin tocarte fuerte, como peinando el aire pegado a tu piel. Siente cómo lo amargo saca lo amargo: es normal que el agua se sienta "pesada" o que te den ganas de suspirar hondo —son señales de que está trabajando—.
5. Échate por lo menos siete jicarazos de agua amarga, o los que sientas necesarios: tú mandas, tu cuerpo sabe cuándo ya soltó. Enjuaga ligeramente con un poco de agua simple o deja que el agua de amargas escurra un momento. Respira hondo tres veces: esta es la parte de soltar, de vaciar, de dejar ir.
6. Ahora el agua de hierbas DULCES. Échatela igual, de arriba hacia abajo, pero ahora con las palabras cambiadas y el corazón más ligero: "Que entre lo dulce, que entre la alegría, que entre la buena energía, que entre la paz".
7. Con las manos, como si te acariciaras, "peina" la buena energía sobre tu cuerpo: movimientos suaves de la cabeza hacia afuera, como acomodando luz sobre tu piel. Imagina que el agua dulce te deja una capita de miel invisible que te protege. Sonríe aunque sea un poquito: la risa también es medicina y la cara también se limpia.
8. No te enjuagues con agua simple después de las dulces: deja que las hierbas dulces se queden en tu piel un rato, haciendo su trabajo silencioso. Sécate suavemente con la toalla limpia, sin tallar fuerte, como secando a un bebé.

9. Vístete con la ropa limpia —la que dejaste doblada—. Si es ropa clara, mejor: el blanco después de la limpia es como estrenar alma. Siéntate un momento junto a la vela blanca y toma otro vaso de agua simple, a tragos pausados. Siente tu cuerpo: más ligero, más tuyo, más en paz. Quédate así unos minutos, sin celular, sin ruido: dale a tu espíritu tiempo de acomodarse en su casa recién barrida.
10. Recoge los restos de hierbas de las cubetas y del piso del baño y deposítalos al pie de una planta o en la tierra, agradeciendo en voz baja: "Gracias, hierbitas, por llevarse lo malo y traerme lo bueno; vuelvan a la tierra que las parió".

Palabras u oración "Agüita de ruda y romero: llévate lo amargo de mi semana, el cansancio de mis huesos, la tristeza de mi pecho, el coraje de mi garganta. Corta lo que me ata, rompe lo que me pesa, barre lo que no es mío. Agüita de albahaca y manzanilla: tráeme lo dulce de la vida, la risa de los niños, la paz de la noche, la esperanza de la mañana. Llena lo que quedó vacío con cosas buenas. Mi cuerpo es templo, mi cuerpo es casa: hoy lo limpio, hoy lo quiero, hoy lo cuido. Que así sea."

Cierre Después del baño no salgas a la calle ni te expongas al sereno: quédate en casa, cena algo ligero y caliente —un caldito, un té de manzanilla—, y acuéstate temprano. Es normal sentir mucho sueño, o ganas de llorar un poquito, o una paz rara que no habías sentido en días: son señales de que la limpia trabajó hondo; recíbelas sin asustarte. Este baño se puede repetir una vez al mes como mantenimiento, o después de eventos pesados: un funeral, una pelea fuerte, un susto, una visita al hospital, una semana de mucho estrés. PRECAUCIONES IMPORTANTES: las mujeres embarazadas NO deben usar ruda en el cuerpo —la ruda es una hierba fuerte y en el embarazo no se juega—; pueden hacer solo la parte dulce, con manzanilla y albahaca tibias, que son nobles y seguras. Los niños pequeños, solo con agua de manzanilla tibia, con mucho cuidado de que no les entre a los ojos, y siempre con un adulto presente. Si alguien tiene la piel muy sensible, alergias a plantas o heridas abiertas, mejor solo la parte dulce y con el agua muy bien colada; y ante cualquier irritación, se enjuaga con agua simple y se suspende. Y la regla de oro de este libro, una vez más: el agua de hierbas es para el cuerpo por fuera; nada de lo que se prepara en estos rituales se bebe. Si alguien te dice que te tomes el agua de ruda, no lo hagas: la ruda por dentro es peligrosa. Por fuera, con respeto, es una gran aliada.

El soplo del copal

Propósito Limpiar el cuerpo y el ánimo con el humo sagrado del copal, para sacar el cansancio acumulado y el "susto" —ese estado que deja un evento brusco e inesperado: un accidente, una noticia mala, un asalto, una caída fuerte, una pelea que nos dejó temblando—. En la tradición mesoamericana, el susto es una realidad tan seria como una fractura: se dice

que el espíritu se espanta y se queda como regado, fuera de su lugar, y el cuerpo se queda funcionando a medias —con insomnio, con falta de apetito, con llanto fácil, con un miedo que no se explica—. Y hay que llamarlo de vuelta: con humo, con palabras dichas por su nombre, con cariño y con paciencia. Este ritual sirve tanto para aplicárselo a uno mismo como para aplicarlo a un familiar —hijo, madre, pareja— siempre con su permiso y con cuidado. El copal es el incienso sagrado de Mesoamérica por excelencia: los antiguos lo quemaban para hablar con los dioses, y su humo blanco que sube directo al cielo limpia todo lo que toca a su paso. Se hace de preferencia al atardecer, cuando el día se aquieta y la luz se vuelve dorada, porque el espíritu asustado sale más fácil cuando todo está en calma. No es un ritual para "curar" enfermedades del cuerpo: es para devolverle al ánimo su lugar cuando un golpe de la vida lo sacó de sitio. Y funciona mejor cuando se hace con amor verdadero, no por compromiso: el cariño es el ingrediente secreto que ningún mercado vende.

Materiales

- Copal en grano —el de verdad, el que venden en los mercados y huele a bosque antiguo— y carbón vegetal para incienso, o varitas de copal gruesas si no consigues el grano
- Un sahumerio de barro o un recipiente resistente al calor (un comal viejo o una cazuela de barro sirven perfecto; lo importante es que aguante el carbón al rojo vivo)
- Unas pinzas de cocina o una cuchara de metal para manejar el carbón sin quemarte
- Una vela blanca (la luz que acompaña y protege durante la limpia)
- Un ramo de hierbas para "ramar": ruda, romero y albahaca juntas, amarradas como escobita con un hilo —en los mercados los venden ya hechos como "ramo de limpia"; si lo armas tú, que quede tupido—
- Un vaso con agua limpia y fresca (para asentar el espíritu al final)
- Una silla cómoda para que se siente la persona (si el ritual es para otro; que pueda apoyar bien los pies en el suelo)
- Un pañuelo o paliacate (para cubrirle la cabeza a la persona un momento al final, como "arropar" el espíritu que regresa)

Preparación del espacio Busca un lugar ventilado pero sin corrientes fuertes de aire: el humo debe envolver a la persona como un abrazo, no salir volando por la ventana. Cierra un poco las ventanas si hay mucho viento, pero no las cierras del todo: el humo necesita por dónde llevarse lo malo. Si el ritual es para otra persona, siéntala cómoda en la silla, con los pies descalzos en el suelo si se puede —los pies en la tierra ayudan a "bajar" y a asentarse— y explícale con calma lo que vas a hacer: nadie se limpia a gusto si está tenso por no saber qué

sigue. Enciende la vela blanca cerca, a un lado. Prepara el carbón con anticipación: enciéndelo hasta que esté al rojo vivo y cubierto de ceniza gris —tarda unos 10 minutos—, ponlo en el sahumero con las pinzas y échale los granos de copal de a pocos, para que el humo salga constante y generoso pero no tan espeso que ahogue. Ten el ramo de hierbas, el vaso de agua y el pañuelo a la mano. Quien aplica el humo debe estar tranquilo y centrado: si tú estás alterado, nervioso o enojado, mejor respira hondo primero, tómate un vaso de agua y aquietate; tu estado se transmite por tus manos. Di al empezar, mirando a la persona a los ojos: "Con permiso de tu espíritu, voy a limpiarte con el humo sagrado; estás a salvo aquí".

Pasos del ritual

1. Enciende la vela blanca diciendo: "Luz para el cuerpo, luz para el espíritu; que esta limpia se haga en paz".
2. Con el sahumero ya humeando bien, párate frente a la persona —o ponte de pie frente a una mesita con el sahumero si el ritual es para ti mismo— y presenta el humo alzándolo un momento: "Copal sagrado, humo que sube al cielo: limpia lo que tocas, sana lo que miras, llama a lo que se espantó".
3. Empieza por los pies: pasa el sahumero alrededor de los pies y las piernas, subiendo despacio, en círculos suaves de abajo hacia arriba —como si el humo fuera barriendo hacia el cielo todo lo pesado—. Di: "Saco el cansancio de tus pies, el peso de tus piernas; que vuelvan a caminar ligeros".
4. Sube por el tronco: vientre, pecho, espalda —pídele a la persona que se voltee un momento—, brazos extendidos. En cada zona detente unos segundos y deja que el humo envuelva bien. Si la persona siente ganas de toser, de suspirar hondo o de llorar, es normal y es buena señal: no la interrumpas, no le preguntes nada; deja que el cuerpo suelte lo que trae atorado.
5. En la cabeza, pasa el humo en círculo alrededor —sin acercarlo demasiado a la cara, a unos 30 centímetros—, y aquí se dice la llamada del espíritu: se le habla a la persona por su nombre, con voz firme pero dulce, se le dice que ya pasó el peligro, que está a salvo, que regrese a su cuerpo. (Ver la oración de abajo: es el corazón del ritual.)
6. Toma el ramo de hierbas y "rama" a la persona: golpecitos suaves y rítmicos con el ramo por todo el cuerpo, de la cabeza a los pies, como sacudiendo polvo invisible. El ramo recoge lo que el humo aflojó; hazlo con cariño, no con fuerza —no es castigo, es caricia con hierbas—. Mientras ramas di: "Ruda que corta, romero que limpia, albahaca que alegra: sáquenle lo malo, déjenle lo bueno".

7. Al terminar de ramar, sacude el ramo con fuerza hacia afuera —hacia una ventana o puerta abierta, lejos del cuerpo— tres veces, diciendo cada vez: "Fuera lo malo"; "fuera el susto"; "fuera el cansancio". Siente cómo lo sacudido se va con el aire.
8. Cubre un momento la cabeza de la persona con el pañuelo, como arropando, y di: "Ya estás completo, ya estás en tu casa, ya estás a salvo". Déjalo así un minuto en silencio.
9. Dale a tomar el vaso de agua fresca: que tome tres tragos pausados. El agua asienta el espíritu después de la limpia —en la tradición, el agua "sienta" lo que el humo "levantó"—. Di: "Agua clara, asienta su espíritu; que quede en su lugar".
10. Quédate un momento en silencio con la persona. Pregúntale con dulzura cómo se siente. Si hay confianza, abrázala: el contacto cálido, el abrazo de verdad, termina de llamar al espíritu de vuelta mejor que cualquier palabra. Quédense así lo que necesiten.

Palabras u oración "Humo de copal, sube y limpia: llévate el cansancio de estos huesos, el peso de estos hombros, la sombra de este susto, el frío de este miedo. (Di el nombre de la persona, tres veces, con voz clara): _____, tu espíritu es tuyo y aquí está su casa; regresa, que ya pasó el peligro; regresa, que ya estás a salvo; regresa, que te estamos esperando. Que tu corazón se aquiete, que tu respiración se suavice, que tu sueño sea tranquilo esta noche. Vuelve a tu cuerpo, vuelve a tu risa, vuelve a tu vida, vuelve a tu gente que te quiere. Así sea."

Cierre Después del soplo del copal, la persona debe descansar de verdad: nada de salir corriendo a la calle, nada de meterse a discutir o a ver noticias feas. Una cena caliente y sencilla, un té de manzanilla —ese sí se toma, es de la cocina y no del ritual—, y cama temprano. Es normal que esa noche duerma profundo, o que sueñe cosas raras, o que despierte llorando un poco: el espíritu se está reacomodando; todo eso pasa. Si el susto fue muy fuerte —un accidente grave, un asalto, una pérdida—, el ritual se puede repetir tres noches seguidas, al atardecer, y además se recomienda con honestidad buscar a un curandero experimentado o ayuda profesional: hay sustos que necesitan manos expertas, hay heridas del alma que necesitan terapia, y pedir ayuda no es debilidad —es sabiduría—. **PRECAUCIONES:** maneja el carbón siempre con pinzas y nunca dejes el sahumerio encendido sin vigilancia ni al alcance de niños o mascotas; a los bebés no se les acerca el humo directo —basta con sahumar su habitación con la puerta abierta y el humo muy ligero—. Las personas con asma, bronquitis o problemas respiratorios: humo muy ligero y habitación bien ventilada, o mejor solo la ramada con hierbas sin humo —la intención limpia aunque el humo falte—. Las embarazadas pueden recibir la ramada suave y el humo ligero sin problema, pero sin acercarles el sahumerio al vientre. El ramo usado se desecha lejos de la casa: se quema si se puede, o se entierra, o se tira en una bolsa cerrada lejos; no se guarda ni se reutiliza, porque ya hizo su trabajo y quedó cargado con lo que sacó.

La manta del descanso

Propósito Crear un ritual nocturno para el buen dormir y la recuperación del cuerpo: una veladora blanca encendida con intención, una manta que se "carga" con protección y cariño, y unas palabras que le dicen al cuerpo "ya puedes soltar el día". En la tradición mesoamericana, la noche es la gran curandera: mientras dormimos, el cuerpo se repara solo, las defensas trabajan, el espíritu viaja, sueña y se ordena. Pero mucha gente llega a la cama con la cabeza llena de pendientes, el cuerpo tenso y el corazón acelerado, y entonces la noche no puede hacer su trabajo: el sueño no llega, o llega cortado, o se sueñan puras angustias. Este ritual es una transición amorosa del día a la noche, un puente entre el ruido y el silencio. Es ideal para quien duerme mal desde hace tiempo, para quien se está recuperando de una enfermedad o de una operación y su cuerpo necesita ayuda para repararse, para los niños que tienen pesadillas —adaptando las palabras—, y para quien cuida a un enfermo y quiere proteger su descanso con algo más que cobijas. También sirve para las noches después de un día emocionalmente pesado: la manta cargada es como un abrazo que dura toda la noche. No es magia para "dormir a la fuerza": es crear las condiciones —de luz, de aroma, de palabras, de intención— para que el cuerpo se atreva a soltar y la noche haga lo suyo.

Materiales

- Una veladora blanca de vaso —la clásica de la tienda— (la luz guardiana de la noche; el blanco es el color del descanso y de la protección suave)
- Una manta o cobija limpia, de preferencia blanca o de color claro (puede ser la que ya usas para dormir; lo importante es que esté limpia: lo que te cubre de noche debe estar digno)
- Un ramito de manzanilla fresca o unas gotas de agua de azahar en un platito (la manzanilla aquieta, el azahar es la flor del buen dormir en la tradición)
- Un vaso con agua limpia para la mesita de noche (en la tradición, el agua junto a la cama recoge las pesadillas y las preocupaciones de la noche)
- Copal o una varita de incienso suave, de aroma tranquilo (opcional, para sahumar la recámara antes)
- Un papelito y un lápiz (para "vaciar" los pendientes de la cabeza antes de dormir)
- Una lamparita tenue o veladora eléctrica (opcional, por si quieres dejar una luz toda la noche sin riesgo)

Preparación del espacio Hazlo en la recámara, con la cama ya tendida y todo listo para dormir: pijama puesta, dientes lavados, celular en silencio y lejos de la cama —el ritual empieza cuando le dices que no al ruido—. Baja las luces o apágalas del todo: solo la veladora

dará luz, porque la flama pequeña le enseña al cuerpo que ya es de noche. Si quieres, sahúma ligeramente la recámara con el copal antes de empezar, sobre todo las esquinas y bajo la cama, diciendo: "Esta recámara es lugar de descanso y de paz; aquí solo entra el sueño bueno". Coloca la veladora en la mesita de noche o en un lugar seguro y estable, lejos de la cama, de las cortinas y de cualquier cosa que se pueda caer. Extiende la manta sobre la cama, bien acomodada. Pon el vaso de agua en la mesita, junto a la veladora. Siéntate en la orilla de la cama y respira hondo tres veces, soltando el aire despacio por la boca: el día ya terminó, con sus prisas y sus pendientes; la noche empieza, con su silencio y su descanso. Si cuidas a un enfermo, haz la preparación en su recámara y adapta todo a su comodidad.

Pasos del ritual

1. Enciende la veladora blanca diciendo en voz suave: "Enciendo esta luz para mi descanso: que cuide mi sueño como una madre cuida a su hijo dormido".
2. Toma el papelito y escribe los pendientes que te dan vueltas en la cabeza: todo lo que te preocupa, anótalo sin orden ni formato —es un vaciado, no una agenda—. Escribe hasta que sientas que la cabeza se vacía un poco; a veces son tres cosas, a veces son veinte.
3. Dobla el papelito y ponlo bajo el vaso de agua o a un lado de la veladora, diciendo: "Mis pendientes se quedan aquí, bajo la luz; yo me voy a descansar. Mañana los recojo con la mente clara y el cuerpo descansado".
4. Toma el ramito de manzanilla o moja tus dedos en el agua de azahar y pásalos por tu frente, tus sienes, tu nuca y tu pecho, diciendo: "Frescura para mi mente, calma para mi corazón, suavidad para mi cuerpo". Siente el frescorcito: es la señal de que el cuerpo empieza a soltar.
5. Extiende tus manos sobre la manta, sin tocarla del todo —a unos centímetros—, y "cárgala" con tu intención: imagina que de tus palmas baja una luz tibia, dorada, que cubre toda la manta como una cobija de luz. Recorre la manta entera con las manos, despacio. Di: "Manta mía, sé mi abrazo en la noche: que quien duerma bajo ti descanse profundo, sueñe bonito y amanezca renovado".
6. Si el ritual es para un enfermo que cuidas, haz la carga de la manta junto a su cama y adapta las palabras: "Manta mía, arrópalo con mi cariño; que su cuerpo descanse y se repare mientras duerme". Luego arrópalo tú mismo con ternura: las manos que arropan también curan.
7. Acuéstate y tápate con la manta cargada, acomódate bien. Con la veladora aún encendida, di la oración en voz baja, como un arrullo para ti mismo —despacio, casi susurrando—.

8. Quédate un momento mirando la flama, respirando despacio: inhala contando hasta cuatro, exhala contando hasta seis. Con cada exhalación, suelta un pedacito del día: los hombros, la mandíbula, las manos, los pies. Cuando sientas que el sueño llega —los ojos pesados, el cuerpo flojo—, apaga la veladora con los dedos húmedos o una tapita. Nunca la dejes encendida toda la noche sin vigilancia; si quieres dejar una luz, usa la veladora eléctrica o la lamparita tenue.
9. Toma tres tragos del vaso de agua antes de dormir, diciendo: "Agua clara, llévate mis pesadillas y mis preocupaciones; que mi noche sea de paz y mi despertar sea de gratitud".

Palabras u oración "Noche madre, noche curandera: recibo tu abrazo y me entrego a tu cuidado. Mi cuerpo trabajó hoy y merece descansar; mis huesos se aflojan, mis hombros se sueltan, mi mandíbula se abre, mi mente se aquieta. Veladora blanca, cuida mi sueño: que ningún mal pensamiento entre en esta recámara, que ningún pendiente me despierte, que ningún miedo me visite. Que mis sueños me enseñen lo que necesito saber y que amanezca con el cuerpo renovado, la mente clara y el corazón agradecido. Dulces sueños para mí, dulces sueños para los míos, dulces sueños para esta casa. Así sea."

Cierre En la mañana, al despertar, tira el agua del vaso en la tierra de una planta o en el lavabo dando las gracias en voz baja: esa agua trabajó toda la noche por ti, recogiendo lo que no te dejó dormir. El papelito de los pendientes recógelo y ordénalo con calma, con un café en la mano: verás que de día, con la mente descansada, los problemas se ven más chicos y las soluciones aparecen solas. La manta cargada se puede "recargar" cada noche repitiendo el paso 5 con unas palabras breves, o una vez por semana con el ritual completo. Si cuidas a un enfermo, este ritual nocturno le da algo que ninguna medicina da: la sensación de estar protegido y querido mientras duerme —y eso, dicen los abuelos y lo confirman los doctores, también cura—. Para niños con pesadillas, adapta las palabras a su edad, carga su cobijita y cuéntales que la manta tiene "poder de sueños bonitos": la fe de un niño es la magia más fuerte que existe. PRECAUCIONES: nunca dejes veladoras de flama encendidas sin vigilancia, ni cerca de niños, mascotas o personas que se mueven mucho dormidas; si hay el menor riesgo, usa vela eléctrica sin dudarlo —la intención es la misma y la seguridad primero—. Si el insomnio es persistente —semanas o meses sin dormir bien—, además del ritual busca ayuda médica: dormir mal mucho tiempo enferma el cuerpo, nubla la mente y agria el ánimo, y atenderlo es también un acto de respeto a uno mismo. El ritual y el doctor no pelean: trabajan juntos por tu descanso.

PROTECCIÓN

Proteger, en la tradición, no es pelear: es poner límites con amor y con firmeza. La casa es el cuerpo grande de la familia, y como al cuerpo, hay que cuidarle las entradas: la puerta, las ventanas, los rincones donde se estanca la energía. Los rituales de protección de este capítulo no buscan dañar a nadie —ni siquiera a quien nos desea mal—: buscan devolver lo que no es nuestro, apartar lo que estorba y fortalecer lo que somos. La sal que purifica, la ruda que corta lo pesado, el espejo que regresa lo que viene de fuera, el pirul que guarda la entrada: son los guardianes silenciosos de los hogares mexicanos desde hace siglos. Una casa protegida se siente al entrar: el aire está ligero, el corazón se aquieta. Eso es lo que estos rituales construyen, poquito a poquito, con constancia y con fe. Y una advertencia amorosa: la mejor protección de una casa es la armonía de quienes la habitan; ningún círculo de sal aguanta pleitos diarios. Cuida tu casa por dentro y por fuera: las dos cosas juntas son invencibles.

El círculo de sal y ruda

Propósito Proteger la casa trazando un círculo de sal de grano en su perímetro y sahumando con ruda, para cortar las energías pesadas, disolver lo estancado y marcar un límite claro y firme: aquí adentro solo entra lo bueno. En la tradición, la sal es la gran purificadora: donde hay sal puesta con intención, lo malo no se asienta, se resbala. La ruda es la hierba valiente: su aroma fuerte y su energía firme cortan envidias, corajes, tristezas pegadas y malas vibras como unas tijeras invisibles. Este ritual se hace cuando se siente la casa "pesada" —pleitos frecuentes sin motivo, mal dormir de todos, plantas que se marchitan sin razón, aparatos que se descomponen en racha, una tristeza que flota en el aire—, cuando uno se muda a una casa nueva o rentada —para sacarle la energía de quienes vivieron antes—, después de una visita pesada o de un evento difícil, o una vez al mes como mantenimiento, como quien barre el patio. Se hace de día, con la casa ventilada y con tiempo: no es un ritual para hacer corriendo. Y se hace con autoridad amorosa: tú eres el dueño o la dueña de tu casa, y en tu casa mandas tú —con respeto, pero mandas—.

Materiales

- Sal de grano —medio kilo para una casa chica, un kilo para una grande— (la sal de grano, no la fina de mesa: el grano grueso es el que "pesa" y sella)
- Un manojo grande de ruda fresca —o dos si la casa es grande— (fresca de preferencia: la ruda seca sirve, pero la fresca tiene más fuerza)
- Copal en grano con carbón o varitas de copal (el humo que afloja lo pesado antes de que la sal selle)

- Un sahumerio resistente al calor
- Una vela blanca (la luz central de la casa durante el ritual)
- Una cubeta con agua limpia y un chorrito de vinagre (para trapear sacando lo estancado)
- Un trapo o mechudo para trapear
- Una campanita, un sonajero, unas claves o simplemente tus palmas (el sonido "despierta" los rincones donde la energía se duerme)
- Una escoba (para barrer la sal al día siguiente)

Preparación del espacio Abre puertas y ventanas para que circule el aire: lo que se va a mover necesita por dónde salir; una casa cerrada a cal y canto no se limpia, se revuelve. Recoge y ordena la casa lo mejor que puedas —no tiene que estar perfecta, pero sí digna—: la protección entra mejor en una casa atendida, y además el desorden es el mejor escondite de la energía pesada. Trapea los pisos con el agua con vinagre, siempre de adentro hacia afuera, sacando lo estancado con cada pasada; mientras trapeas di: "Saco lo viejo, hago lugar a lo nuevo". Enciende la vela blanca en el centro de la casa —la sala o el comedor— diciendo: "Esta es una casa de bien y aquí mando yo, con amor y con firmeza". Ten la sal en un recipiente hondo del que puedas tomar puños fácilmente, la ruda a la mano, el copal listo para encender y la campanita en el bolsillo. Si hay niños pequeños o mascotas, procura que no estén bajo tus pies durante el trazado del círculo: hazlo con calma, sin prisas, explicándoles si preguntan que "estamos cuidando la casa".

Pasos del ritual

1. Enciende el copal y sahúma toda la casa primero, cuarto por cuarto: pasa el humo por las esquinas —donde se esconde lo pesado—, detrás de las puertas, bajo las camas, dentro de los clósets y sobre los marcos de las ventanas. El humo afloja lo atorado para que la sal pueda sellar sobre limpio. Di en cada cuarto: "Humo sagrado, limpia este rincón; lo pesado se afloja, lo bueno se queda".
2. Ahora el círculo de sal: sal de la casa por la puerta principal y, caminando en el sentido de las manecillas del reloj —el sentido del avance y del sol—, ve esparciendo un hilo continuo de sal de grano por todo el perímetro exterior de la casa, pegadito a la pared, en el suelo. Que el hilo no se corte: un círculo cortado es una puerta abierta. Si vives en departamento, traza el círculo por dentro: pegado a las paredes de la entrada, pasando por delante de las ventanas principales y cerrando en la puerta.
3. Mientras trazas el círculo, camina despacio y di en voz firme pero tranquila, como quien pone una regla en su casa: "Trazo este círculo de sal: lo bueno entra, lo malo se queda fuera; la envidia se devuelve, el coraje se disuelve; esta casa está protegida".

4. Al cerrar el círculo —donde empezaste el hilo—, haz una cruz pequeña de sal sobre el hilo y di: "Círculo cerrado, casa sellada; queda puesta la protección".
5. Vuelve adentro y toma el manojo de ruda. Ve cuarto por cuarto "ramando": golpecitos suaves pero decididos con la ruda en las esquinas, en los marcos de puertas y ventanas, detrás de los muebles grandes. La ruda corta lo que el humo aflojó. Di: "Ruda valiente, corta lo malo, deja lo bueno; ruda santa, guarda mi casa".
6. Con la campanita o con tus palmas, haz ruido en cada rincón: toca la campana tres veces o aplaude tres veces fuerte en cada esquina de cada cuarto. El sonido despierta la energía dormida y la pone a circular; donde hay movimiento, no hay estancamiento.
7. Termina en el centro de la casa, junto a la vela blanca. Párate con los brazos abiertos, como abarcando tu hogar, y di la oración en voz alta, con la autoridad amorosa del dueño o la dueña de la casa que eres.
8. Deja la vela encendida un rato mientras la casa "se asienta". Siéntate, toma un vaso de agua, respira y siente el cambio en el aire: las casas recién protegidas se sienten más ligeras, más silenciosas, más tuyas.
9. La sal del círculo se queda puesta 24 horas, haciendo su trabajo de guardiana. Al día siguiente, bájrela con la escoba hacia afuera —nunca hacia adentro— y deposítala lejos de la casa: en la calle, al pie de un árbol lejano, en un terreno baldío. Esa sal ya trabajó, ya recogió lo que tenía que recoger, y no se reutiliza ni se guarda.
10. La ruda usada se quema si se puede —el fuego la devuelve limpia—, o se entierra lejos, o se tira en una bolsa cerrada. No se guarda ni se reutiliza: ya hizo su trabajo de tijera.

Palabras u oración "Sal de la tierra, ruda del campo: las invoco para guardar mi casa. Que este círculo sea muro invisible y puerta abierta a la vez: que la envidia se devuelva, que el coraje se disuelva, que la mala vibra no encuentre por dónde entrar. Dentro de este círculo hay amor, hay respeto, hay pan en la mesa, paz en la cama y risa en la sobremesa. Yo cuido mi casa y mi casa me cuida; yo pongo el límite y el límite me sostiene. Que así sea, hoy y siempre."

Cierre Una casa protegida se mantiene con hábitos diarios, no solo con rituales de vez en cuando: ventílala cada mañana aunque haga frío, no acumules tiliches ni ropa vieja en los rincones —el desorden llama al estancamiento—, resuelve los pleitos antes de dormir —nunca te acuestes enojado—, y mantén la entrada limpia y bien iluminada. Repite el círculo de sal una vez al mes, o cuando sientas que el ambiente se pone pesado de nuevo: la protección, como la limpieza, es mantenimiento, no evento único. Si en la casa hay bebés, enfermos o personas muy sensibles, haz el ritual con calma y sin alarmarlos: la protección también se transmite con serenidad, y un ambiente de miedo anula el trabajo. Si rentas y no puedes trazar

sal afuera, el círculo interior funciona igual: la intención manda sobre el lugar. Y recuerda la lección más importante de este ritual: el círculo de sal es el límite de afuera; el límite de adentro lo pones tú con tu conducta. Una casa donde se habla con respeto, donde se comparte el pan y donde se pide perdón a tiempo no necesita murallas: ya es un templo.

El espejo que devuelve

Propósito Colocar un espejo consagrado junto a la puerta de entrada para devolver la mala energía que llegue de afuera, sin dañar a nadie: lo que viene con mal, rebota en el cristal y se va por donde vino, disolviéndose en el aire. En la tradición mexicana, el espejo no es un objeto de vanidad: es un guardián que muestra la verdad. Los antiguos usaban espejos de obsidiana para ver lo oculto; nosotros usamos el espejo de la puerta para algo más sencillo y igual de poderoso: que cada energía que cruce nuestro umbral se mire a sí misma antes de entrar. Lo que llega cargado de envidia, de coraje, de mala intención o de simple pesadez se topa con su propio reflejo y se devuelve solo, sin que tú tengas que pelear, discutir o desearle mal a nadie. Piensa en cómo funciona: cuando alguien llega a tu casa con el ceño fruncido y la mala vibra auestas, y se topa de frente con su propio reflejo en el guardián, algo en su interior se acomoda —a veces hasta cambia la cara sin darse cuenta—. Este ritual es defensivo, nunca ofensivo: no manda mal a nadie, no es venganza, no es contraataque; es un "no, gracias" energético, firme y limpio. Es ideal para casas o negocios que sienten "mal de ojo" frecuente —ese cansancio raro después de ciertas visitas—, para quien recibe en su casa a mucha gente y no toda viene con buena vibra, o para quien vive cerca de vecinos conflictivos. Y es perfecto para quienes no quieren rituales complicados: una vez consagrado y colocado, el espejo trabaja solo, en silencio, día y noche.

Materiales

- Un espejo pequeño redondo, de unos 10 a 15 centímetros de diámetro —de los de bolsa sirven, pero mejor uno con marquito firme— (que sea nuevo o muy limpio; el redondo es mejor que el cuadrado porque no tiene esquinas donde se "atore" la energía)
- Un listón rojo de unos 30 centímetros (el rojo es el color que corta el mal de ojo en la tradición mexicana desde tiempos inmemoriales)
- Sal de grano en un platito (para sellar al guardián)
- Copal o una varita de incienso (para consagrar el espejo con humo)
- Una vela blanca (la luz que acompaña la consagración)
- Agua limpia y un trapo suave de algodón (para limpiar el cristal: un guardián debe ver claro)

- Un clavo pequeño, cinta adhesiva fuerte o un ganchito (según tu puerta y tu pared, para fijarlo bien)

Preparación del espacio Limpia el espejo perfectamente con el agua y el trapo suave, por el frente y por detrás: quítale polvo, huellas y manchas hasta que brille. Mientras lo limpias, háblale como a un aliado que está despertando: "Te limpio para que veas la verdad; te preparo para tu trabajo de guardián". Enciende la vela blanca cerca de la puerta de entrada y enciende el copal. Pasa el espejo por el humo del copal por ambos lados, despacio, tres veces por cada lado, diciendo: "Te consagro como guardián de esta puerta: lo bueno pasa, lo malo rebota; la verdad se refleja, la mentira se disuelve". Toma una pizca de sal de grano y tócala al marco del espejo —al marco, no al cristal, para no mancharlo—, diciendo: "Sal que purifica, quédate en este guardián; séllalo para su servicio". Ata el listón rojo al marco del espejo o hazle un moñito en la parte de arriba: el rojo lo "activa" contra el mal de ojo. Ten listo el clavo o la cinta para fijarlo. Haz todo esto de día, con calma: consagrar un guardián no se hace corriendo.

Pasos del ritual

1. Con el espejo ya limpio, consagrado y con su listón rojo en tus manos, párate frente a tu puerta de entrada, por dentro de la casa, y respira hondo: estás por poner un guardián en tu umbral, hazlo con la solemnidad que merece.
2. Sostén el espejo a la altura de tu cara, mírate en él unos segundos —mírate de verdad, a los ojos— y di: "Espejo, espejo, guardián de mi puerta: yo te pongo aquí con amor y con respeto. Refleja la verdad de quien llegue; que lo bueno entre y lo malo se mire y se vaya".
3. Coloca el espejo junto a la puerta, del lado de adentro, orientado hacia afuera: el cristal debe "mirar" hacia la puerta, como si vigilara a quien entra. Puede ir colgado del marco superior, pegado en la pared junto a la puerta o sobre una repisa cercana: lo importante es que su reflejo "barra" la entrada, que cualquiera que cruce el umbral quede, aunque sea un instante, frente al cristal.
4. Al fijarlo bien —que quede firme, que no se caiga con el portazo—, di en voz firme: "Queda puesto el guardián: lo que venga con bien, que entre y se multiplique; lo que venga con mal, que se devuelva por donde vino, sin daño para nadie, porque yo no quiero mal para nadie: solo paz para mi casa".
5. Pasa tus manos por el marco de la puerta, de arriba hacia abajo, como cerrando el trabajo con un gesto, y di: "Puerta protegida, casa en paz; umbral guardado, hogar cuidado".
6. Siéntate un momento frente a la puerta y visualiza con los ojos cerrados: una luz suave y dorada que entra con las visitas buenas y las envuelve; y un brillo limpio en el espejo que toca lo pesado que llega de fuera y lo devuelve hacia afuera, donde se disuelve en el aire

como humo, sin lastimar a nadie. Quédate así un par de minutos, sintiendo que tu entrada ya tiene guardián.

7. Ponte de pie, mira al espejo y dale las gracias como a un aliado que empieza su turno: "Gracias, guardián, por tu trabajo silencioso; vela mi puerta de día y de noche".

Palabras u oración "Espejo claro, espejo verdadero: te pongo en mi puerta como guardián silencioso. Que todo lo bueno que llegue entre multiplicado: la amistad sincera, la alegría compartida, el buen negocio, la buena noticia. Y que todo lo malo que llegue se mire en ti y se devuelva solito: la envidia, el coraje, el mal deseo, la pesadez —que se vayan por donde vinieron, disueltos en el aire, sin daño para nadie, porque yo no quiero mal para nadie: solo quiero paz para mi casa y para los míos. Guardián de cristal, vela mi puerta de día y de noche, en la luz y en la sombra. Así sea."

Cierre El espejo guardián se mantiene como se mantiene una amistad: con atención y constancia. Límpialo cada semana con agua y el trapo suave —un guardián con el cristal opaco ve a medias—, y cada luna llena pásalo por humo de copal para "recargarlo", renovando tus palabras de consagración en voz baja frente a la puerta. Si con el tiempo notas que el listón rojo se decolora o se rompe, reemplázalo con uno nuevo: los guardianes también necesitan su uniforme en buen estado. Si el espejo se rompe o se estrella solo, sin golpe aparente, la tradición dice algo hermoso: "recibió un golpe por ti", es decir, atajó algo fuerte que venía hacia tu casa. Agradécele su servicio —"gracias, guardián, por ponerte en mi lugar"—, envuélvelo con cuidado en papel para no cortarte, tíralo lejos de la casa y consagra uno nuevo con el mismo ritual: el puesto de guardián no se queda vacío. Nunca uses un espejo roto o estrellado como guardián: lo quebrado no protege, solo refleja pedazos. Y graba el principio de oro de este ritual: devolver no es atacar. Si sabes o sospechas quién te desea mal, no le desees mal de vuelta, no hables mal de él, no trames venganza: el espejo ya hace su trabajo en silencio, y tus manos —y tu conciencia— quedan limpias. La mejor respuesta a la mala vibra no es más mala vibra: es una casa en paz, una familia unida y una vida que camina derecho. Eso, al final, es lo que más arde a la envidia: verte bien sin haberle hecho daño a nadie.

La cruz de pirul en la puerta

Propósito Crear un amuleto protector para la entrada de la casa con ramas de pirul y listón rojo, que guarde la puerta de malas energías, envidias y visitas con malas intenciones. El pirul es el árbol guardián de México: crece en las plazas, en los caminos, en los patios de las casas; su copa generosa ha dado sombra a curaciones, descansos y pláticas de abuelos desde hace siglos. En la tradición, sus ramas "espantan" lo malo con su aroma fuerte y resinoso y su energía firme y alegre: donde hay pirul, dicen, no se asienta la tristeza. La cruz

de pirul en la puerta es como poner un soldado amable en la entrada: no agrede a nadie, pero no deja pasar lo que no conviene. La cruz, además, es el signo más antiguo de protección en estas tierras: marca los cuatro rumbos, el arriba y el abajo, el centro donde estamos parados. Por eso una cruz de pirul no es solo un adorno bonito: es un mapa del universo colgado en tu puerta, recordándole a todo lo que llega que esta casa está ordenada y cuidada. Los abuelos cuentan que en los pueblos, cuando alguien armaba su cruz de pirul, los vecinos lo notaban y la casa entera cambiaba de ánimo: hasta los pleitos se calmaban, como si el arbolito pusiera orden con su sola presencia. Este amuleto se hace cualquier día, de preferencia en la mañana —cuando el árbol está despierto y las ramas traen toda su fuerza—, y se renueva cuando las ramas se secan, porque un guardián se honra manteniéndolo vivo. Es el ritual de protección más sencillo y más querido de este capítulo: lo puede hacer cualquiera, no necesita experiencia, y su poder está en la constancia y en el cariño con que se renueva.

Materiales

- Dos ramitas de pirul frescas: una más larga, de unos 30 centímetros, y otra más corta, de unos 20 centímetros, para formar la cruz (busca ramas sanas, verdes, con hojitas vivas; si el árbol es ajeno, pide permiso en voz baja: "Con permiso, arbolito, necesito dos ramitas para cuidar mi casa" —lo que se toma sin permiso no protege, dicen los abuelos—)
- Listón rojo de unos 50 centímetros (el rojo activa y protege; además se ve hermoso contra el verde)
- Un poco de sal de grano en un platito (para sellar el amuleto)
- Copal o una varita de incienso (para despertar las ramas con humo)
- Una vela blanca (la luz que acompaña el armado)
- Tijeras limpias (para cortar las ramas sin desgarrarlas y para el listón)
- Un clavo pequeño, un ganchito o cinta adhesiva fuerte (para fijar la cruz en la puerta)

Preparación del espacio Consigue las ramitas de pirul de preferencia en la mañana, cuando el árbol está "despierto" y la savia circula con fuerza. Si cortas tú las ramas, hazlo con las tijeras limpias, con un corte limpio y sin desgarrar: al árbol se le trata con respeto, como a quien te hace un favor. Pide permiso en voz baja y da las gracias después —parece un detalle menor, pero en la tradición los detalles menores son los que deciden si un amuleto tiene poder o es solo decoración—. Quita las hojitas secas o dañadas y deja las ramas limpias y bonitas. En tu casa, enciende la vela blanca cerca de la puerta de entrada y enciende el copal. Pon las ramas, el listón, la sal y las tijeras sobre una tela limpia junto a la puerta, como los ingredientes de una receta sagrada. Lávate las manos con agua fresca antes de armar el amuleto: lo que va a cuidar tu casa se hace con manos limpias y corazón tranquilo. Siéntate cómodo: armar una cruz de pirul no se hace de pie y corriendo; se hace sentado, con calma, como quien teje.

Pasos del ritual

1. Pasa las dos ramitas de pirul por el humo del copal, despacio, por todos lados, diciendo: "Pirul sagrado, árbol guardián: despierta, te llamo para cuidar mi puerta; trae tu fuerza y tu alegría a mi umbral".
2. Forma la cruz: coloca la ramita corta en horizontal sobre la larga, un poco arriba del centro —como las cruces tradicionales—, y átalas firmemente con el listón rojo: da varias vueltas en el cruce, apretando bien pero sin romper las ramas, y termina con un moño bonito al frente. Mientras amarras, di: "Ato esta cruz con amor y con firmeza: que quede firme como mi fe y bonita como mi casa".
3. Con el listón sobrante, haz una presilla o un colgante en la parte de arriba para poder colgar la cruz; si quieres, trenza un pedacito más de listón alrededor de los extremos de las ramas, como adornando al guardián para su puesto.
4. Toma una pizca de sal de grano y espolvoréala sobre la cruz, diciendo: "Sal que purifica, sella este guardián; que quede consagrado para su servicio".
5. Sostén la cruz terminada entre tus manos, llévala a tu frente unos segundos y luego a tu corazón, y dile la oración de abajo hablándole al amuleto como a un aliado que empieza su servicio: preséntalo a tu casa, explícale su trabajo.
6. Coloca la cruz en la puerta de entrada, por dentro de la casa, arriba del marco o colgada de él, bien visible para quien entre. Al fijarla —que quede firme, que no se caiga—, di en voz clara: "Quedas puesta, cruz de pirul: guarda esta puerta, guarda esta casa, guarda a mi familia; que lo bueno entre y lo malo se quede fuera".
7. Pasa tus manos en círculo alrededor de la cruz, como envolviéndola en tu energía, sin tocarla, y di: "Te doy la bienvenida, guardián verde; este es tu puesto y esta es tu gente".

8. Siéntate un momento y mira tu puerta con la cruz puesta: siente cómo la entrada se ve más firme, más cuidada, más viva. Esa sensación de "ya está cuidada" es la protección empezando a trabajar; confía en ella.

Palabras u oración "Cruz de pirul, verde guardián: te pongo en mi puerta con respeto y con cariño. Que tu aroma espante lo malo, que tus ramas detengan la envidia, que tu sombra cubra a mi familia. Que quien entre por esta puerta entre en paz, y que lo que no venga en paz se quede afuera, sin daño para nadie. Cuida a los niños cuando salen a la escuela, cuida a los viejos en su descanso, cuida el pan de esta mesa y el sueño de estas camas. Sirve con alegría, guardián, que yo te honraré renovándote cuando te seques y agradeciéndote siempre. Así sea."

Cierre La cruz de pirul se renueva, como se renueva todo lo vivo: cuando las ramas se sequen del todo —unas semanas o un par de meses, según el clima—, agradécele su servicio en voz alta —"gracias, guardián, por tu trabajo fiel"—, desármala con respeto, quema las ramas secas si puedes —el fuego las devuelve limpias— o entiérralas lejos de la casa, y arma una nueva con ramas frescas y el mismo ritual. No dejes una cruz toda seca, polvorienta y olvidada años en la puerta: un guardián cansado y abandonado no cuida bien, y además habla mal del cuidado de la casa. Cada vez que renueves la cruz, renueva también tus palabras y tu intención: la repetición consciente es lo que convierte un amuleto en un guardián de verdad. Y un consejo final de la tradición, el más importante de todos: la cruz de pirul cuida la puerta, pero la mejor guardia es la de adentro —una familia que se quiere, que se habla con respeto, que comparte el pan y que se perdona a tiempo—. El amuleto y el amor juntos hacen una casa inexpugnable; el amuleto solo, sin amor adentro, es solo ramas bonitas. Si algún día sientes que la cruz "pesa" al mirarla o te incomoda sin razón, escúchate: a veces los guardianes nos avisan de cosas que no vemos; en ese caso, además de renovarla, haz el círculo de sal y ruda en toda la casa y revisa cómo andan los ánimos entre ustedes. Los guardianes hablan bajito, pero siempre dicen la verdad. Y cuando armes tu cruz, si tienes hijos, invítalos a ayudar: que amarren un nudito, que escojan las ramas; los niños que crecen cuidando su casa con rituales bonitos se vuelven adultos que cuidan su vida con el mismo cariño. La protección, al final, también se hereda.

AMOR

El amor es la energía más sagrada que existe. Los abuelos decían que el amor es el pegamento del universo: es lo que mantiene unidas a las estrellas, lo que hace que la semilla busque la tierra, lo que hace que un corazón lata al ritmo de otro corazón. Pero hay algo que

tienes que grabarte a fuego antes de trabajar con la magia del amor: **el amor no se fuerza, no se obliga, no se impone.**

Nada en este mundo —ni el ritual más poderoso, ni la oración más antigua— puede hacer que alguien te quiera contra su voluntad. Y si se pudiera, sería una cosa terrible, no una cosa de amor. Un amarre, un trabajo para retener a alguien a fuerzas, para separar a una pareja ajena, para hacer que alguien te desee contra su gusto, eso no es magia: eso es violencia. Y la violencia siempre cobra su precio. El que juega con la voluntad ajena termina perdiendo la propia.

La magia del amor, la de verdad, tiene solo dos caminos, y los dos son hermosos:

1. **Armonizar lo que ya existe.** Si tú y tu pareja caminan juntos y quieren cuidarse, endulzarse, entenderse mejor, la magia puede ser la miel que suaviza los bordes ásperos de la convivencia. Se trabaja con consentimiento mutuo, de corazón a corazón, sin esconder nada.
2. **Quererte a ti.** El amor propio no es egoísmo: es la raíz de todo. Una persona que se quiere bien no se deja maltratar, no suplica cariño, no se conforma con migajas. El amor que te das a ti mismo es el que enseña a los demás cómo tratarte.

Los tres rituales de esta sección caminan por esos dos caminos. El primero, el endulzamiento con miel, es para parejas que ya están juntas y quieren armonizarse; trabájalo con tu pareja, cuéntale lo que vas a hacer, hazlo juntos si se puede. El segundo, la ofrenda a Xochiquétzal, abre tu corazón para dar y recibir amor de forma sana. El tercero, el baño de flores, es para ti: para recordarte que eres digno de cariño empezando por el tuyo.

Si estás solo y sueñas con el amor, no busques hechizos para atrapar a nadie. Busca los rituales que te preparen para recibir: un corazón abierto, limpio de rencores, que se quiere a sí mismo, es un faro que atrae al amor verdadero sin necesidad de forzarlo.

El endulzamiento con miel

Propósito

Este ritual sirve para endulzar y armonizar una relación de pareja que YA EXISTE. No es para conquistar a nadie, no es para hacer que tu ex regrese, no es para retener a alguien que se quiere ir. Es para parejas que se quieren y quieren cuidarse: suavizar pleitos, endulzar la comunicación, reavivar la ternura y recordarse mutuamente por qué caminan juntos.

La miel es el símbolo perfecto: lo que toca la miel se vuelve dulce. Pero ojo: este ritual solo funciona con honestidad. Si en la pareja hay violencia, infidelidad sin resolver o daño grave, la

miel no va a tapar la herida: primero hay que curar la herida, a veces con ayuda profesional, a veces con decisiones difíciles. Este ritual es para los roces de la vida diaria, no para tapar lo que se tiene que hablar de frente.

Hazlo de preferencia con tu pareja. Cuéntale lo que vas a hacer y por qué. La magia compartida es más fuerte que la magia escondida, porque el amor crece en la confianza, no en los secretos.

Te cuento algo que me enseñó una curandera de Puebla: llegó a verla un hombre que quería "endulzar" a su esposa porque peleaban mucho. La curandera lo escuchó, le preguntó si su esposa sabía que iba a hacer el trabajo, y él dijo que no, que era sorpresa. Ella le respondió: "Entonces no es endulzamiento, es manipulación con miel. Vuelve con ella de la mano o no vuelvas." El hombre se enojó, se fue... y a los tres meses regresó con su esposa, avergonzado, a pedir perdón. Hicieron el ritual juntos, lloraron, se rieron, y me contaron después que fue como volver a empezar. La moraleja es clara: la miel funciona cuando los dos la vierten.

Otra cosa importante: este ritual no sustituye las conversaciones difíciles. Si hay un tema que evitan —dinero, celos, familia, intimidad—, la miel no lo va a resolver sola. Úsala como ablandador del corazón ANTES de hablar: haz el ritual una noche, y al día siguiente, con el corazón suave, hablen de lo difícil. Verás que las palabras salen distintas cuando el corazón está endulzado.

Tampoco lo uses para "aguantar" lo inaguantable. Si tu pareja te maltrata, te humilla o te hace daño, ningún endulzamiento va a convertir eso en amor sano. En esos casos, la magia que necesitas no es la miel: es la fuerza para poner límites o para irte, y el apoyo de gente que te quiera bien. Quererte a ti también es parte del amor.

Materiales

- Un frasco pequeño de vidrio con tapa (nuevo o muy bien lavado)
- Miel de abeja pura (suficiente para llenar el frasco)
- Una fotografía de la pareja junta (o dos fotos pequeñas, una de cada uno)
- Un papelito blanco y un lápiz (no bolígrafo; el lápiz es la escritura de la tierra)
- Pétalos de rosa roja o rosa (frescos, de preferencia)
- Un poco de canela en rama o en polvo
- Una vela rosa o roja
- Cerillos de madera

- Un listón o cordón rojo
- Copal o incienso de copal para sahumar
- Flores frescas para la ofrenda final

Preparación del espacio

Hazlo en la habitación de la pareja o en un lugar donde ambos se sientan tranquilos. Limpia y ordena el espacio: el amor necesita orden, no caos. Pon música suave si quieres, o el silencio de la noche.

Sahúma el lugar con copal, pidiendo que se vaya toda energía de pleito y que quede solo lo bueno. Pon la vela en el centro de una mesita. Siéntense juntos, de preferencia viéndose a los ojos. Tómense de las manos un momento y respiren juntos, despacio, tres veces. La respiración compartida los pone en el mismo ritmo.

Si uno de los dos no cree en estas cosas pero acepta acompañar, está bien: su presencia amorosa ya es la magia. No obligues a nadie a creer; respeta.

Pasos del ritual

El porqué de cada material: nada aquí es adorno. El frasco de vidrio es la relación: transparente, frágil, hay que cuidarlo. La miel es la dulzura que ustedes eligen ponerle. El papel y el lápiz son la palabra honesta (el lápiz, no la pluma, porque lo escrito con lápiz se puede corregir: así es el amor, siempre se puede corregir). La rosa es el amor que florece, la canela la calidez del hogar, el listón rojo la protección. Cuando entiendes lo que cada cosa significa, el ritual deja de ser "hacer pasos" y se vuelve hablar en símbolos: el idioma más antiguo del corazón.

1. Enciende la vela rosa o roja con cerillos de madera. Mírense a los ojos y tómense un momento para recordar: ¿por qué se quisieron la primera vez? Déjense sentirlo, sin hablar.
2. Cada uno toma el papelito y el lápiz y escribe, en silencio, UNA cosa que ama del otro y UNA cosa que quiere mejorar de sí mismo para la relación. No es para reclamarle al otro: es para mirarse adentro. (Por ejemplo: "Amo tu risa" / "Quiero escuchar más antes de enojarme".)
3. Doblen los papelitos hacia adentro (hacia ustedes, para atraer lo bueno) y métanlos en el frasco de vidrio.
4. Coloquen la fotografía de los dos dentro del frasco, o las dos fotos frente a frente, como si se abrazaran.

5. Agreguen los pétalos de rosa y la canela. La rosa es el amor; la canela es la calidez, la chispa buena.
6. Ahora viertan la miel despacio, los dos juntos sosteniendo el frasco si se puede. Mientras cae la miel, hablen en voz alta: digan cosas bonitas el uno del otro, recuerden momentos felices, ríanse. La miel se carga con la energía de lo que se dice mientras se vierte: que solo se digan cosas dulces.
7. Cierren el frasco y átenle el listón rojo alrededor, haciendo un moño. El rojo protege el amor.
8. Pasen el frasco por el humo del copal, pidiendo bendición para la relación.
9. Guarden el frasco en un lugar especial de la casa: en la recámara, en un altar de la pareja, donde lo vean de vez en cuando y se acuerden de este momento.

Palabras u oración

Díganlas juntos, o uno la dice y el otro la repite:

> "Como la miel endulza, que nuestra palabra se endulce. > Como la miel une, que nuestros corazones se unan. > No te ato ni me atas: caminamos juntos porque queremos. > Que lo amargo de los pleitos se vuelva dulce entendimiento, > que lo frío de la distancia se vuelva calor de hogar. > Te elijo hoy, te elijo mañana, te elijo cada día que despierte. > Que así sea, con amor y con respeto."

Después quédense un rato juntos en silencio, o abrázense. El ritual ya está hecho; lo que sigue es vivirlo.

Cierre

Dejen que la vela se consuma sola (con cuidado, en un lugar seguro) o apáguenla juntos soplando suave. Las flores de la ofrenda déjenlas en agua hasta que se marchiten, y luego devuélvanlas a la tierra con agradecimiento.

Si tu pareja no quiso participar: no lo hagas a escondidas "por su bien". Mejor haz una versión para ti solo: en el frasco pon tu foto, escribe lo que TÚ vas a endulzar en tu forma de amar (más paciencia, más escucha, más ternura), y trabaja en ti. Muchas veces, cuando uno cambia su forma de tratar, el otro responde. Y si no responde, al menos tú estarás en paz contigo.

¿Cada cuándo repetirlo? Una vez basta para sellar la intención, pero puedes "alimentar" el frasco cada luna llena: ábrelo, agrega una cucharadita de miel fresca, digan algo bonito el uno del otro y vuélvano a cerrar. Es un mantenimiento del amor, como regar una planta. Si un día el frasco se rompe o la miel se echa a perder, no es mal augurio: es señal de renovar. Limpíen todo, agradezcan, y si quieren, hagan uno nuevo.

Cada vez que sientan que la relación se pone áspera, tomen el frasco entre los dos, acuérdense de este día y háblense bonito. El frasco es un recordatorio, no un amuleto que trabaja solo: la magia la hacen ustedes cada día con cómo se tratan.

Si con el tiempo la relación termina, no pasa nada: saquen los papeles, quémenlos con respeto agradeciendo lo bueno que hubo, laven el frasco y sigan adelante. El amor que se dio con honestidad nunca se pierde: se transforma en sabiduría.

La ofrenda a Xochiquétzal

Propósito

Xochiquétzal es la diosa mexica de la belleza, las flores, el amor y las artes. Su nombre significa "flor preciosa" o "pluma de flor". Ella representa el amor en su forma más pura: el que florece, el que perfuma, el que embellece la vida. Este ritual es una ofrenda de flores para abrir el corazón: para sanar heridas viejas del amor, para soltar rencores, para aprender a recibir cariño sin miedo y para atraer relaciones sanas — de pareja, de amistad, de familia.

No es un ritual para atraer a una persona específica. Eso sería forzar una voluntad, y ya sabes que eso aquí no se hace. Es un ritual para volverte TÚ una persona lista para el amor: con el corazón abierto, la herida curada y la dignidad intacta.

Es especialmente bueno para quien viene saliendo de una relación dolorosa, para quien siente el corazón cerrado o endurecido, o para quien quiere empezar una nueva etapa amorosa desde la sanación y no desde la necesidad.

Quién es Xochiquétzal: en la tradición mexica, Xochiquétzal es la diosa joven y hermosa, patrona de las flores, del amor, de la fertilidad, de las artes y de las mujeres. Vive en el Tamoanchan, el paraíso florido, y se dice que de su vientre nacieron las flores del mundo. Los antiguos le ofrecían flores, cantos y danzas; las tejedoras y las bordadoras la tenían por madre de su arte. No es una diosa de la guerra ni del trueno: es la diosa de lo que florece. Por eso su ritual no pide ni exige: ofrece. Cuando le llevas flores, le estás hablando en su idioma, y ella responde enseñándote a florecer tú también.

Fíjate en la sabiduría de su símbolo: la flor no persigue a la abeja. La flor simplemente se abre, se perfuma, muestra sus colores... y la abeja llega sola. Así trabaja Xochiquétzal contigo: no te consigue pareja, te vuelve flor. Y las flores atraen lo que les corresponde por naturaleza, sin forzar nada. Esa es la diferencia entre la magia del amor sana y los amarres: una abre, el otro ata.

Cada flor que le ofrendes tiene su mensaje: la rosa roja es la pasión sana, la rosa blanca la pureza del corazón, el clavel la admiración, la gardenia la dulzura secreta, el jazmín la esperanza, el cempasúchil la memoria de los que amamos y partieron. Elige las que te llamen: tu intuición sabe qué necesita tu corazón.

Materiales

- Flores frescas y hermosas: rosas, claveles, gardenias, jazmines, las que más te gusten (que sean de colores vivos; evita las marchitas)
- Un petate, un paño bonito o un mantel limpio para el altar
- Una imagen o representación de Xochiquétzal (puede ser una estampa, una figura de barro, o simplemente una flor grande y hermosa que la represente)
- Una vela blanca y una vela rosa
- Cerillos de madera
- Copal para sahumar
- Un espejo pequeño
- Un cuenco con agua limpia
- Papel y lápiz
- Miel (un poco, en un platito)
- Fruta dulce de la temporada (para compartir al final)

Preparación del espacio

Hazlo en la mañana, de preferencia, cuando el sol está subiendo: es la hora de Xochiquétzal, la hora en que las flores abren. Bañate antes, vístete con ropa limpia y, si quieres, ponte algo bonito: no para nadie más, para ti. Arréglate como si fueras a encontrarte con alguien muy especial, porque te vas a encontrar contigo.

Prepara un altar pequeño en el suelo o en una mesa baja: pon el paño bonito, las velas, el espejo, el cuenco de agua, la miel y la imagen de la diosa. Sahúma todo el espacio con copal, pidiendo que se limpie tu corazón de rencores viejos.

Antes de empezar, escribe en el papel todo lo que te duele del amor: nombres, traiciones, abandonos, miedos. Escríbelo todo, sin censura. Ese papel es la herida que vas a entregar.

Pasos del ritual

1. Siéntate frente al altar. Enciende la vela blanca (la pureza de tu intención) y la vela rosa (el amor que quieres cultivar).
2. Toma el papel donde escribiste tus dolores. Léelo en voz alta, despacio. Deja que duela lo que tenga que doler: las lágrimas son agua que limpia. Cuando termines, di: "Esto me pasó, esto me dolió, pero ya no me define."
3. Quema el papel en la flama de la vela blanca (con cuidado, sobre un plato). Mientras se quema, imagina que el humo se lleva el dolor. Las cenizas guárdalas para después devolverlas a la tierra.
4. Ahora toma las flores, una por una, y ofréndaselas a Xochiquétzal. Con cada flor di algo que AGRADECES del amor: "Gracias por el amor de mi madre", "Gracias por la amistad que me sostuvo", "Gracias por el amor que vendrá". Ve formando un círculo o un corazón de flores en el altar.
5. Toma el espejo y mírate a los ojos. Este es el momento más importante del ritual. Mírate de verdad, sin juzgarte. Di tu nombre completo y di: "Te perdono por las veces que no te quisiste. Te acepto como eres. Eres digno de amor." Repítelo hasta que lo sientas, aunque sea un poquito.
6. Moja tus dedos en el cuenco de agua y tócate la frente, el corazón y las manos, diciendo: "Limpio mi mente de rencores, abro mi corazón al amor bueno, preparo mis manos para dar y recibir." El agua en la frente lava los pensamientos que dan vueltas; en el corazón, ablanda lo endurecido; en las manos, te prepara para el contacto sano: dar sin vaciarte, recibir sin culpa.
7. Prueba un poquito de la miel del platito. Siente lo dulce en tu boca y piensa: "Así de dulce puede ser mi vida cuando me quiero bien."
8. Quédate un rato entre las flores, respirando su perfume. Imagina que tu corazón es un botón de flor que se está abriendo, pétalo por pétalo, sin prisa, sin miedo. Si algún pétalo se resiste —un recuerdo que duele, un miedo que aprieta—, no lo fuerces: respira sobre él como se sopla una brasa, con paciencia. Las flores no se abren a jalones; se abren con sol y con tiempo. Date ese sol y ese tiempo.

Palabras u oración

Con las manos sobre el corazón, mirando las flores:

> "Xochiquétzal, flor preciosa, madre de la belleza, > te traigo flores porque tú eres la flor más grande. > No te pido que me traigas a nadie: > te pido que me enseñes a florecer. > Quitá de mi corazón las espinas del rencor, > riega con tu lluvia las semillas de la ternura, > y cuando yo esté lista, cuando yo esté listo, > que el amor bueno me encuentre floreciendo. > Que yo sepa dar sin perderme, > recibir sin miedo, > y soltar sin odio lo que no es para mí. > Xochiquétzal, hazme jardín: que quien se acerque > encuentre sombra, perfume y verdad. > Que así sea."

Cierre

Deja las flores en el altar todo el día. En la noche, reparte algunas flores entre personas que quieras: tu madre, un amigo, un vecino, o alguien que veas triste. El amor que se regala se multiplica, y a veces una flor regalada sin motivo le cambia el día a alguien que la estaba pasando mal. Las que sobren, cuando se marchiten, devuélvelas a la tierra con las cenizas del papel quemado, agradeciendo.

Come la fruta dulce compartiéndola con alguien si se puede. Lo dulce compartido sella el ritual.

Repite este ritual cada vez que sientas el corazón pesado o cerrado. Xochiquétzal no se cansa de escuchar: las flores son su idioma y el corazón abierto su templo.

Para profundizar: si quieres llevar este trabajo más lejos, haz la ofrenda nueve días seguidos, una flor nueva cada día, siempre a la misma hora de la mañana. Cada día, al poner la flor, nombra una cualidad que quieres cultivar en ti para amar mejor: paciencia, escucha, ternura, honestidad, alegría, perdón, respeto, valentía, dulzura. Al noveno día tendrás un jardín completo en tu altar y nueve semillas sembradas en tu corazón. Esa es la novena de Xochiquétzal, y los que la han hecho dicen que al terminar se sienten distintos: más ligeros, más abiertos, más ellos mismos.

El baño de flores para quererse

Propósito

Este es el ritual del amor propio. Antes de querer bien a alguien más, hay que quererse a uno mismo: no de boquilla, no como frase de libro de autoayuda, sino de verdad, con el cuerpo, con caricias, con tiempo dedicado. Este baño de flores es una cita contigo mismo: un rato sagrado donde te tratas como tratarías a la persona que más quieres en el mundo.

Sirve para los días en que te sientes feo, insuficiente, cansado de ti mismo. Sirve para después de una ruptura, para cuando el espejo te devuelve una cara triste, para cuando sientes que nadie te quiere — empezando por ti. Las flores te recuerdan algo que se te olvida: eres una criatura viva y hermosa, y mereces cuidado.

Es un baño EXTERNO: nada de esto se bebe ni se ingiere. Solo agua, flores y cariño sobre la piel.

Déjame decirte algo que casi nadie dice en voz alta: la mayoría de nosotros nos tratamos peor de lo que trataríamos a un desconocido. Nos hablamos con dureza ("qué tonto soy", "qué feo estoy", "no sirvo para nada"), nos exigimos sin descanso, nos negamos descanso, comida buena, cariño. Y luego nos preguntamos por qué aceptamos que otros nos traten mal: pues porque ya nos acostumbramos, empezando por nosotros mismos.

El amor propio no es vanidad ni es creerse más que nadie. Es algo más simple y más difícil: tratarte como tratarías a alguien que quieres mucho. ¿Le negarías de comer a tu hijo? ¿Le dirías a tu mejor amigo "no vales nada"? ¿Dejarías a tu madre sin descansar hasta que se enferme? No, ¿verdad? Entonces, ¿por qué te lo haces a ti?

Este baño es un ensayo de ese trato bueno. No va a arreglar tu autoestima en una hora —eso sería mentira—, pero es la primera piedra. Cada vez que lo repites, le mandas a tu cuerpo y a tu alma el mismo mensaje: "importas, mereces cuidado, te quiero". Con el tiempo, ese mensaje se vuelve voz interior, y esa voz interior es la que un día te va a decir "no aceptes menos de lo que mereces" cuando alguien te trate mal. Ahí es donde el baño de flores se convierte en protección.

Materiales

- Pétalos de flores frescas: rosas (del color que quieras), claveles, bugambilias, flores de cempasúchil si es su temporada, jazmines — entre más variedad y color, mejor
- Una tina, una palangana grande o la regadera (si no tienes tina, se adapta)
- Agua tibia
- Un jabón neutro o de avena
- Una toalla limpia y suave
- Ropa limpia y cómoda para después
- Una vela blanca o rosa
- Miel (una cucharada, para el agua)
- Unas gotas de agua de rosas o té de manzanilla frío (opcional, para perfumar)

- Música suave o silencio, lo que prefieras

Preparación del espacio

Hazlo cuando tengas tiempo de sobra y nadie te vaya a interrumpir: mínimo una hora solo para ti. Apaga el teléfono o ponlo en silencio. Este rato es sagrado y no se negocia.

Limpia el baño. Pon la vela en un lugar seguro y enciéndela. Si tienes tina, llénala con agua tibia (ni muy caliente ni fría: la temperatura del abrazo) y esparce los pétalos sobre el agua. Agrega la cucharada de miel y disuélvela bien. Si solo tienes regadera, pon los pétalos en una palangana con agua tibia para enjuagarte al final, y ten a la mano un puñado de pétalos para frotarte suavemente la piel.

Antes de meterte al agua, párate frente al espejo, mírate a los ojos y di tu nombre. Reconóctete: "Aquí estoy. Este soy yo, esta soy yo, y hoy me voy a cuidar." Si te cuesta mirarte, empieza por mirarte las manos: esas manos que han trabajado, que han acariciado, que han aguantado. Míralas con cariño un momento. Luego sube la mirada a tus ojos. Ahí estás tú, el que necesita tu amor más que nadie.

Pasos del ritual

1. Métete al agua despacio. Siente cómo te recibe: el agua no te juzga, te sostiene. Respira hondo tres veces y deja que los hombros se aflojen.
2. Toma un puñado de pétalos y déjalos caer sobre tus hombros, tu cabeza, tu pecho. Siente su suavidad. Las flores te están diciendo: "eres digno de cosas bonitas".
3. Lávate despacio con el jabón neutro, como si bañaras a alguien que amas mucho. Sin prisa. Cada parte de tu cuerpo merece atención y respeto: tus manos que trabajan, tus pies que te llevan, tu espalda que carga tanto.
4. Enjuágate y quédate un rato en el agua de flores. Cierra los ojos. Piensa en tres cosas que tu cuerpo ha hecho por ti últimamente: caminar, abrazar, reír, sanar de una enfermedad, cargar a un hijo. Agradécele a tu cuerpo en voz baja: "Gracias por sostenerme." Si te cuesta encontrar tres cosas, empieza por lo más simple: "gracias por respirar sin que yo te lo pida, gracias por latir toda la noche mientras dormía, gracias por llevarme hasta aquí". El cuerpo trabaja para ti las 24 horas sin un solo día de descanso: lo menos que merece es un gracias.
5. Ahora habla contigo como le hablarías a tu mejor amigo en un mal día. Di en voz alta: "Está bien estar cansado. Está bien no ser perfecto. Haces lo mejor que puedes y eso basta. Te quiero." Si salen lágrimas, déjalas salir: el agua las recibe. Y si te da vergüenza hablarte bonito, hazlo bajito: la vergüenza también se lava con el agua. Nadie te está viendo; este momento es solo tuyo.

6. Toma agua limpia (de la regadera o de una jarra) y enjuágate por última vez, imaginando que el agua se lleva la tristeza, el cansancio y las palabras duras que te has dicho a ti mismo.
7. Sal del agua y sécate con la toalla suave, con cariño, sin tallarte fuerte. Ponte la ropa limpia. Huele tu piel: huele a flores, huele a nuevo.

Palabras u oración

Ya vestido, frente al espejo, con la vela encendida:

> "Hoy me bañé en flores porque yo valgo flores. > Mi cuerpo es mi casa y la voy a tratar bien.
> No necesito que nadie me complete: yo ya estoy completo. > El amor que me doy nadie me lo puede quitar. > De hoy en adelante me hablo bonito, > me trato con paciencia, > y no acepto menos de lo que merezco. > Yo me quiero, yo me cuido, yo me respeto. > Que así sea."

Cierre

Apaga la vela. Recoge los pétalos del agua y devuélvelos a la tierra: a una maceta, a un jardín, a un árbol. Agradéceles su servicio.

Haz algo bonito por ti después del baño: prepárate algo rico de comer, sal a caminar, ponte tu ropa favorita, descansa. El ritual no termina cuando sales del agua: termina cuando vives el resto del día tratándote bien.

Repite este baño cada vez que lo necesites: una vez al mes como mantenimiento del alma, o cada vez que sientas que te estás tratando mal. Quererse no es un evento: es una práctica. Y como toda práctica, entre más la haces, más natural se vuelve.

Variante para regadera: si no tienes tina, no te quedes sin tu baño. Hazlo así: báñate normal con agua tibia, y al final, con una palangana de agua tibia con pétalos y miel, enjuágate despacio de la cabeza a los pies, dejando que los pétalos se queden un momento sobre tu piel. Mientras el agua de flores cae, di las palabras de la oración. Funciona igual: lo que importa no es la tina, es la intención y el tiempo que te dedicas.

El compromiso después del baño: para que el ritual eche raíces, haz este pacto contigo: durante los siete días siguientes, cada vez que te caches hablándote feo ("soy un inútil", "qué horrible me veo"), detente y cámbialo por algo neutro o amable ("estoy aprendiendo", "hoy me siento cansado, no feo"). No tienes que creértelo al principio: basta con dejar de golpearte. Siete días de tregua contigo mismo. Verás que al octavo día ya no quieres volver a la guerra.

Nota de cuidado: si estás embarazada, usa agua tibia (no caliente) y evita aceites esenciales; las flores frescas y la miel son seguras en uso externo. Si tienes heridas abiertas, irritaciones en la piel o alguna enfermedad de la piel, consulta antes. Si el baño te produce mareo o malestar, sal del agua, siéntate y respira: tu cuerpo manda.

Prácticas diarias del camino

Un nagual no se hace en un día de ritual grande: se hace en los días chiquitos, en lo que haces cada mañana y cada noche cuando nadie te ve. La magia verdadera no vive en los eventos especiales; vive en la constancia. Un curandero viejo me dijo una vez: "El que reza un día y descansa un mes, no reza. El que reza poquito todos los días, ese sí."

Estas cuatro prácticas son el esqueleto del camino. Son breves —ninguna te toma más de quince minutos— pero si las haces todos los días, en un año no te vas a reconocer: vas a estar más despierto, más en paz y más conectado con lo sagrado. No necesitas nada especial para empezar: solo tu cuerpo, tu atención y tus ganas.

Una advertencia de compañero: no trates de empezar las cuatro el mismo día y luego abandonarlas a la semana por cansancio. El camino no es carrera. Empieza con UNA —la que más te llame—, hazla dos semanas hasta que se vuelva costumbre, y luego agrega la segunda. En dos meses tendrás las cuatro caminando solas, como lavarte los dientes: algo que haces sin pensarlo porque ya es parte de ti. El nagual paciente llega más lejos que el nagual apresurado.

1. El saludo al sol al amanecer

Para qué sirve: El sol es el dador de vida más antiguo que conocemos. Saludarle al amanecer es recordarte cada día que estás vivo, que se te regaló otro día, y ponerte bajo su protección. Los antiguos lo hacían; los campesinos lo siguen haciendo sin llamarlo ritual: se paran a ver salir el sol y le dan las gracias. Eso es.

Cuándo: Al amanecer, o lo más temprano que puedas. Si trabajas de noche o no puedes ver el amanecer, hazlo cuando despiertes: lo importante es que sea lo primero sagrado de tu día, antes del teléfono, antes de las noticias, antes del ruido.

Cómo se hace:

1. Sal al patio, a la azotea, a la ventana, donde puedas ver el cielo del oriente (por donde sale el sol). Si no lo ves, no importa: él te ve a ti.

2. Párate derecho, pies firmes en la tierra (si puedes, descalzo). Siente el suelo bajo tus pies: estás parado sobre la madre tierra.
3. Levanta los brazos hacia el oriente, palmas abiertas hacia el cielo que se aclara. Respira hondo tres veces, despacio.
4. Di en voz alta o en tu interior: "Gracias, sol, por este nuevo día. Gracias por la luz, por el calor, por la vida. Ilumina mi camino hoy: que yo vea con claridad, que yo actúe con justicia, que yo camine con fuerza."
5. Quédate un momento con los brazos abiertos, recibiendo. Siente el aire de la mañana en la cara. Si el sol ya salió, deja que te toque la luz unos segundos (sin mirarlo directo, cuida tus ojos).
6. Baja los brazos y llévalos al corazón. Di: "Que mi intento sea impecable hoy." Y entra a tu día.

Consejo: Si un día no puedes hacerlo afuera, hazlo junto a la ventana. Si estás enfermo en cama, hazlo con la imaginación: visualiza el amanecer y salúdalo desde adentro. El sol no necesita que lo veas para darte su luz.

2. La recapitulación breve de la noche

Para qué sirve: Los naguales practican la recapitulación: repasar el día para recuperar la energía que se quedó atorada en pleitos, sustos, enojos y tristezas. Esta es la versión breve, para todos los días: cinco o diez minutos antes de dormir para soltar el día y no llevártelo a la cama convertido en pesadilla.

Cuándo: En la noche, ya en cama o sentado en un lugar tranquilo, con la luz apagada o tenue.

Cómo se hace:

1. Siéntate o acuéstate cómodo. Cierra los ojos. Respira despacio hasta que el cuerpo se afloje.
2. Empieza por lo último que hiciste hoy y ve hacia atrás, como rebobinando una película: la cena, la tarde, el mediodía, la mañana, el despertar. No te detengas mucho en cada escena: solo mírala pasar.
3. Cuando llegues a un momento que te movió —un enojo, una vergüenza, un susto, una alegría grande— detente ahí. Revívelo un momento: qué sentiste, qué pensaste, qué hiciste.

4. Ahora haz la respiración de la recapitulación: inhala despacio por la nariz mientras giras la cabeza suavemente a la izquierda (como si recogieras la energía que dejaste atorada ahí), y exhala por la boca mientras giras la cabeza a la derecha (como si soltaras la energía ajena que te trajiste). Repite este movimiento de tres a cinco veces por cada momento fuerte.
5. Al terminar cada momento, di en tu interior: "Lo suelto. Ya pasó. Me quedo con la enseñanza."
6. Cuando llegues al despertar de la mañana, respira hondo una última vez y di: "Gracias por este día, con lo bueno y lo difícil. Descanso en paz."

Consejo: No uses la recapitulación para torturarte con culpas: úsala para soltar. Si un recuerdo te hace llorar, llora: es limpieza. Si un día fue muy pesado, no trates de repasar todo: quédate solo con los dos o tres momentos más fuertes. Con el tiempo, vas a notar que duermes mejor y que los mismos pleitos te afectan menos: es que ya no cargas el día entero en la espalda.

3. La ofrenda mínima diaria

Para qué sirve: La ofrenda es el acto de dar sin esperar nada a cambio, y es el corazón de la relación con lo sagrado. No necesitas un altar grande ni cosas caras: un vaso de agua y una flor, puestos con amor todos los días, valen más que una ofrenda enorme una vez al año. Lo sagrado se alimenta de constancia, no de lujo.

Cuándo: En la mañana, después del saludo al sol, o en el momento del día que elijas. Lo importante es que sea diario y a la misma hora si se puede: el ritmo crea el hábito y el hábito crea el poder.

Cómo se hace:

1. Ten un rinconcito fijo: una repisa, una mesita, un pedazo del patio. No tiene que ser grande: un plato basta. Ese es tu altar diario.
2. Pon un vaso o un cuenco con agua limpia. El agua es vida, y ofrecer agua es ofrecer vida. Di: "Ofrezco esta agua a la tierra, al sol, a mis abuelos y a lo sagrado que me cuida. Gracias por sostenerme."
3. Pon una flor fresca, o un puñado de pétalos, o una ramita verde si no hay flores. Lo que la tierra te dé ese día. Di: "Ofrezco esta flor como ofrezco mi día: con belleza y con ganas."
4. Si quieres, agrega algo más según el día: un poco de copal los días que necesites limpieza, una fruta los días de agradecimiento, una veladora los días que pidas por alguien.

5. Quédate un momento frente a tu ofrenda en silencio. Siente que no estás solo: estás en relación con algo más grande que te escucha.
6. Al día siguiente, antes de poner la ofrenda nueva, retira la anterior con respeto: el agua viértela en una maceta o en la tierra ("devuelvo el agua a la madre"), la flor marchita entiérrala o ponla al pie de un árbol. Nada se tira a la basura como si fuera desperdicio: todo vuelve a la tierra.

Consejo: Si un día andas de viaje o no puedes hacerla, no te castigues: ofrece tu primer vaso de agua del día mentalmente, donde estés. Lo sagrado entiende de viajes. Pero que sea la excepción, no la regla: la ofrenda diaria es como regar una planta, si la dejas muchos días, se seca la relación.

4. El diario del ensueño

Para qué sirve: Los sueños son la otra mitad de la vida. Los naguales dicen que en el ensueño el espíritu viaja, aprende y a veces avisa: un sueño puede advertirte de un peligro, mostrarte una respuesta o visitar a un ser querido que ya partió. Pero si no los anotas, se evaporan: en cinco minutos ya olvidaste el 90%. El diario del ensueño es tu red para atraparlos.

Cuándo: Al despertar, antes de hacer cualquier otra cosa. Los sueños se borran rapidísimo: tienes unos minutos de oro.

Cómo se hace:

1. Ten siempre junto a tu cama un cuaderno y un lápiz o pluma. No el teléfono: la luz de la pantalla espanta los sueños. Cuaderno de papel, a la antigua.
2. Al despertar, NO te muevas bruscamente ni te pongas a pensar en los pendientes. Quédate quieto un momento con los ojos cerrados y pregunta: "¿Qué soñé?" Deja que vengan las imágenes, aunque sean pedazos sueltos.
3. Anota TODO lo que recuerdes, aunque no tenga sentido: colores, personas, lugares, sensaciones, frases. No lo ordenes ni lo interpretes todavía: solo captúralo. Escribe la fecha.
4. Si no recuerdas nada, escribe: "No recuerdo el sueño de hoy." Eso también cuenta: estás entrenando a tu memoria a poner atención, y en unas semanas vas a empezar a recordar más.

5. En la noche, antes de dormir, relee el sueño de la mañana. A veces de noche entiendes lo que en la mañana no. Si quieres, escribe una pregunta para tus sueños en el cuaderno antes de acostarte: "¿Qué necesito saber sobre ____?" Muchos naguales juran que el ensueño responde.
6. Una vez al mes, relee todo el diario. Vas a encontrar patrones: lugares que se repiten, personas, símbolos. Esos patrones son tu idioma personal con el ensueño. Anótalos en una hoja aparte: "mi diccionario de sueños".

Consejo: No te obsesiones con interpretar cada sueño como profecía. La mayoría de los sueños son la mente ordenando el día. Pero de vez en cuando llega uno diferente: más vívido, más real, que se siente distinto en el cuerpo. Esos son los que importan: márcalos con una estrellita. Y si un sueño se repite muchas noches seguidas, ponle atención: el ensueño insiste cuando algo es importante.

Con estas cuatro prácticas tienes el camino diario completo: el sol te despierta, la ofrenda te conecta, el diario te enseña a escuchar tus sueños y la recapitulación te deja dormir en paz. No son muchas, son las suficientes. Hazlas con amor y con constancia, y deja que el tiempo haga su trabajo: el nagual se forja en lo cotidiano, no en lo espectacular.

Tu día en el camino (ejemplo): te despiertas, saludas al sol (5 min). Pones tu ofrenda: vaso de agua, flor (3 min). Anotas tu sueño antes de que se borre (5 min). Haces tu día normal, viviendo. En la noche, recapitulas el día (10 min) y relees tu sueño. Total: menos de media hora repartida en el día. Media hora para ti, para lo sagrado, para tu camino. ¿No vale tu espíritu media hora al día?

Si un día fallas, no te castigues. Va a pasar: un día de desvelo, un viaje, una enfermedad, y se rompe la cadena. El error no es fallar un día; el error es usar ese día como excusa para abandonar un mes. El camino no se mide por la racha perfecta, se mide por cuántas veces regresas. Fallaste ayer: hoy vuelves, sin drama, sin culpa. Lo sagrado no lleva contabilidad de tus fallas; le importa que sigas caminando.

Cierre: cuándo pedir ayuda

Llegamos al final de este libro, y quiero hablarte de frente, como se habla entre compañeros de camino: hay cosas que este libro no puede hacer por ti, y hay momentos en que el camino pide humildad para decir "esto me queda grande, necesito ayuda".

La magia y las prácticas que aprendiste aquí son herramientas poderosas para la vida diaria: limpiezas, protecciones, ofrendas, baños de flores, el saludo al sol. Con eso puedes caminar lejos y bien. Pero hay territorios donde un libro no basta, donde se necesita la mano de alguien que ya cruzó ese río muchas veces: un curandero o curandera de verdad, con años de camino y dones probados.

Esto no es debilidad: es sabiduría. El mejor nagual sabe cuándo actuar solo y cuándo pedir ayuda. Pedir ayuda a tiempo es lo que separa al practicante sabio del temerario.

Señales de que necesitas un curandero de verdad

Pon atención a estas señales. Si reconoces una o más, no lo dejes para después:

1. Sustos fuertes que no se quitan. Un accidente, un asalto, la muerte repentina de alguien querido, un susto muy grande: a veces el susto se queda "pegado" y la persona cambia —no duerme, anda nerviosa, se enferma sin razón, "ya no es la misma". Los abuelos dicen que en el susto fuerte el espíritu se espanta y se queda fuera del cuerpo. Eso se cura con una levantada de sombra o una curación de susto hecha por manos expertas, no con un baño casero.

2. Enfermedades que no ceden. Si ya fuiste al doctor, seguiste el tratamiento y la enfermedad sigue igual o empeora sin explicación médica clara; si los estudios salen "bien" pero tú te sientes cada vez peor; si la enfermedad llegó de golpe después de un pleito fuerte, una envidia declarada o un evento raro. Ojo: esto NO significa dejar al doctor. Significa sumar: doctor para el cuerpo, curandero para lo que el doctor no ve. Nunca abandones un tratamiento médico por un ritual.

3. Pesadillas repetidas. Todos tenemos una mala noche de vez en cuando. Pero si noche tras noche sueñas que te persiguen, que te caes, que alguien te hace daño, que hay sombras en tu casa; si despiertas gritando, sudando, con el corazón desbocado; si los niños lloran en la noche diciendo que "ven algo": el ensueño te está avisando que hay algo que atender. Un curandero sabe leer esos sueños y sabe qué hacer.

4. Energías pesadas en casa. Si en tu casa se siente un ambiente denso sin razón: pleitos que estallan de la nada, cosas que se pierden o se mueven, olores raros, animales que se enferman o se mueren sin explicación, plantas que se secan aunque las cuides, una sensación de ser observado. Una limpia casera a veces no alcanza: puede necesitarse una limpia profunda de la casa hecha por alguien con experiencia.

5. Racha de mala suerte inexplicable. Cuando todo se descompone al mismo tiempo —salud, dinero, amor, trabajo— y no hay explicación lógica, los abuelos hablan de "trabajos" o

energías pesadas dirigidas. No te sugestionas con esto a la primera dificultad (la vida tiene rachas malas normales), pero si es extremo y sostenido, vale la pena consultar.

6. Adicciones y sombras internas. Si tú o alguien que quieres está atrapado en el alcohol, las drogas u otros vicios que ya destruyen la vida, la magia sola no basta: se necesita ayuda profesional (médicos, terapeutas, grupos de apoyo) y, si se quiere, el acompañamiento espiritual de un curandero serio. Nunca prometas curar una adicción con un ritual: eso es mentir y es peligroso.

7. Pensamientos de hacerte daño. Si tú o alguien cercano piensa en lastimarse o en quitarse la vida, eso NO es tema de magia: es una emergencia. Busca ayuda profesional de inmediato: un médico, un psicólogo, una línea de ayuda. La vida es sagrada y lo primero es protegerla. El ritual puede esperar; la vida no.

Cómo reconocer a un buen curandero (y a un charlatán)

Hay curanderos de verdad, con don y con camino, y hay vividores que se aprovechan del dolor ajeno. Aprende a distinguirlos:

El buen curandero:

- Te escucha con atención antes de hablar. No te suelta un diagnóstico en dos minutos.
- No te mete miedo para sacarte dinero. El que te dice "si no te curas conmigo te vas a morir" te está manipulando.
- Cobra lo justo o acepta lo que puedas dar (muchos trabajan por cooperación voluntaria, trueque o cuota modesta). Desconfía del que pide cantidades exorbitantes o te exige pagos "urgentes".
- No te pide hacer cosas raras, secretas o vergonzosas. Un curandero serio trabaja a la luz, puede haber familia presente, y nunca te pide favores sexuales ni nada que te haga sentir incómodo. Si algo te huele mal, vete.
- Te manda al doctor cuando ve que es tema del cuerpo. El buen curandero respeta la medicina y trabaja junto a ella, no en contra.
- Tiene reputación en su comunidad: la gente del pueblo o del barrio lo conoce, lo recomienda, habla bien de él. Pregunta referencias.
- No presume de poderes ni se anuncia como "el más poderoso". La humildad es marca de los grandes.
- Te enseña a cuidarte solo después: te da consejos, prácticas, para que no dependas de él para siempre.

El charlatán:

- Te diagnostica "brujería" o "maldición" en cuanto entras, sin escucharte, y casualmente solo él puede quitártela (pagando, claro).
- Te mete miedo: habla de muertes, de tragedias, de que "esto va a empeorar si no actúas ya".
- Cobra carísimo, pide "materiales" costosísimos, o te engancha en curación tras curación sin fin ("vuelve la próxima semana, y la otra, y la otra").
- Te pide secreto absoluto ("no le digas a nadie"), te cita a solas en lugares raros, o te propone cosas que te incomodan.
- Habla mal de los doctores y te dice que dejes tus medicamentos.
- Se anuncia con carteles escandalosos prometiendo resultados imposibles: "te regreso a tu ex en 24 horas", "amarres garantizados", "domino voluntades". Ya sabes lo que pienso de eso: el que promete forzar voluntades no es curandero, es mercenario del dolor ajeno.
- No tiene comunidad que lo respalde: nadie lo conoce, nadie lo recomienda, solo sus propios anuncios.

Confía en tu instinto: si algo no te late, no te quedes. Hay muchos curanderos buenos; no tienes prisa.

El camino sigue: la práctica constante

Este libro se termina, pero tu camino apenas empieza. Y quiero dejarte tres verdades para que las lleves contigo:

Primera: la constancia vale más que la intensidad. Mejor cinco minutos diarios de saludo al sol que un ritual espectacular una vez al año. La magia es como el agua que cae gota a gota sobre la piedra: no es la fuerza del golpe, es la persistencia. No abandones tus prácticas diarias cuando la vida se ponga ocupada: son tu ancla.

Segunda: el camino te va a poner a prueba. Va a haber días en que dudes, en que nada parezca funcionar, en que te preguntes si todo esto sirve. Es normal. Hasta los grandes naguales tuvieron sus noches oscuras. En esos días no hagas rituales complicados: vuelve a lo simple, al vaso de agua, a la flor, al saludo al sol. Lo simple sostiene cuando lo complejo se tambalea.

Tercera: comparte lo que aprendas, con humildad. Cuando este camino te dé frutos —más paz, más claridad, más fuerza—, compártelo: enseña a quien quiera aprender, ayuda a quien lo necesite, sé generoso con tu conocimiento. Pero nunca te pongas por encima de nadie: el

que se cree maestro deja de ser estudiante, y el que deja de ser estudiante deja de crecer. Todos somos aprendices hasta el último día.

Y recuerda siempre las reglas de oro de este libro: nada se bebe en los baños, todo es externo; solo hierbas comunes y seguras; jamás rituales para dañar ni para forzar voluntades; cuida a embarazadas, niños y enfermos con precaución extra; y ante lo que te rebase, busca ayuda de verdad —curandero experimentado o profesional de la salud.

Despedida

Compañero, compañera del camino: gracias por llegar hasta aquí. Escribí este libro con el corazón, pensando en ti, en que lo sagrado no debería ser privilegio de unos cuantos sino pan de todos los días para quien lo busque con respeto.

Lleva contigo tus flores, tu copal, tu vaso de agua. Saluda al sol cada mañana. Anota tus sueños. Recapitula tus noches. Ofrenda, agradece, limpia, protege, quiere y déjate querer.

El camino del nagual no tiene final: tiene horizonte. Cada día un poco más despierto, cada día un poco más en paz, cada día un poco más tú mismo. Eso es todo, y eso es muchísimo.

Que la tierra te sostenga, que el sol te ilumine, que el agua te limpie, que el viento te lleve buenas noticias y que el fuego de tu corazón nunca se apague.

Con respeto y cariño, de un aprendiz para otro aprendiz:

Que tu intento sea impecable.

Glosario de hierbas y elementos del nagual

Antes de tocar cualquier planta, salúdala. Los viejos de las comunidades enseñan que la planta no es un objeto: es un ser vivo que presta su fuerza para el trabajo del nagual. Toma solo lo necesario, corta sin arrancar de raíz cuando sea posible, agradece en voz alta o en silencio, y nunca uses lo que no conoces bien. Si una planta te da duda, pregunta a quien la conozca de verdad: a tu abuela, a un herbolario, a alguien que haya crecido con ella.

Este glosario reúne los veintiocho elementos que aparecen en los rituales de este libro. Para cada uno encontrarás su uso ritual tradicional, la forma en que se emplea en estos trabajos y una precaución que debes respetar. Hay una regla de oro que atraviesa todo el libro y que se repite aquí sin excepción: nada se ingiere. Todo lo que sigue es sahumerio, baño externo, ofrenda o adorno de altar. No hay té, no hay bebidas, no hay remedios para tomar. Lo que entra por la boca queda fuera de estas prácticas, sin discusión.

Las precauciones que se indican no son exageración ni miedo: son respeto. Respeta a la planta, respeta tu cuerpo y respeta a quienes acompañen el ritual, sobre todo a las mujeres embarazadas, a los niños y a las personas con la salud delicada. La magia del nagual no necesita riesgos para ser fuerte.

Agua: En la tradición de los pueblos de Mesoamérica, el agua es madre y espejo a la vez: limpia lo que toca, recibe la energía de quien se acerca a ella y la devuelve transformada. Los abuelos enseñan que antes de un trabajo serio hay que lavarse las manos y la cara, porque nadie debe acercarse a lo sagrado con el polvo del camino. En este libro, el agua se usa para baños externos de limpieza (cabeza, manos y pies al inicio o al cierre de un ritual), para humedecer y refrescar el altar, y para apagar con cuidado las brasas de copal cuando el trabajo termina. También se coloca un vaso de agua en el altar como ofrenda a los elementos. Precaución: usa siempre agua limpia y potable; no reutilices el agua de un baño ritual para otra persona, y deséchala en la tierra, lejos de los desagües de la casa si el ritual fue de descarga.

Albahaca: Hierba de protección y buena suerte, una de las más queridas en las limpias populares de México. Los curanderos la usan para barrer la envidia y el mal de ojo: con un ramo de albahaca fresca se "peina" el aire alrededor de la persona, de la cabeza a los pies, mientras se reza o se canta. Se dice que donde hay albahaca en la puerta, la mala voluntad no entra. Quien la cultiva en casa, dicen, cultiva también la buena suerte de la familia. En este libro se usa en baños externos (ramas frescas agitadas suavemente alrededor del cuerpo, sin tallar la piel) y en sahumerio ligero de hojas secas para trabajos de protección del hogar y de la persona. Precaución: en personas de piel muy sensible puede causar una ligera irritación; haz una prueba en el antebrazo y suspende su uso si aparece enrojecimiento.

Cacao: Fruto sagrado para los pueblos de Mesoamérica: fue moneda, medicina, alimento de reyes y puente con lo divino. Los antiguos lo ofrendaban a los dioses para abrir caminos y sellar acuerdos, y su espuma amarga se bebía en ceremonias que marcaban la vida de la comunidad. En este libro el cacao se honra como ofrenda: granos enteros o trozos de cacao colocados en el altar para trabajos de agradecimiento y de petición importante. También se muele y se espolvorea sobre el copal en sahumerios de gratitud, para que el humo lleve el agradecimiento hacia arriba. Precaución: como aquí es ofrenda externa no hay riesgo para la salud, pero guárdalo bien cerrado: el cacao atrae insectos y hormigas si se deja a la intemperie, y un altar invadido de hormigas pierde su fuerza.

Canela: Especia de calor y dulzura, traída de lejos y adoptada con cariño por la tradición mexicana. Se usa para endulzar los vínculos, atraer la prosperidad y dar calidez a los trabajos que buscan unir en lugar de separar. En muchas casas se quema un trozo de canela cuando se quiere que el ambiente se sienta acogedor y próspero. En este libro aparece en sahumerio mezclada con copal, para rituales de petición de abundancia y armonía familiar, y como

ofrenda en ramas enteras dentro de los altares de petición. Precaución: su humo puede resultar fuerte en espacios cerrados; quema cantidades pequeñas, ventila bien el lugar y evita exposiciones prolongadas al humo directo.

Cáscara de naranja: En la medicina popular, la naranja representa la alegría y el sol que espanta la tristeza; su cáscara seca se quema para levantar el ánimo de la casa y ahuyentar la pesadez de los días grises. Las abuelas la ponen sobre el comal o entre las brasas cuando la casa se siente apagada. En este libro se usa en sahumerio para rituales de renovación, cierres de ciclo y despedida de cargas viejas: el humo cítrico marca el momento en que lo viejo se va y lo nuevo puede entrar. Precaución: asegúrate de que la cáscara esté completamente seca antes de quemarla; la cáscara húmeda produce un humo acre que irrita la garganta, y la cáscara con restos de pulpa puede chisporrotear.

Cempasúchil: La flor de los muertos, la de los veinte pétalos, guía de los que cruzan entre los mundos. Su color y su aroma marcan el camino para que los ancestros encuentren la ofrenda y regresen a visitar a los vivos; sin cempasúchil, dicen, los difuntos se pierden en el camino. En este libro se usa como ofrenda y adorno de altar: pétalos formando caminos, coronas y cruces para honrar a quienes ya partieron, y flores enteras en los altares de memoria y agradecimiento a los antepasados. Precaución: los pétalos son solo para decoración y ofrenda; no se ingieren en estos rituales. Después del trabajo, los pétalos marchitos se devuelven a la tierra.

Clavo: Especia de fuego y protección, pequeña pero de carácter fuerte. En la tradición se emplea para cerrar el cuerpo contra las malas intenciones, dar fuerza a las palabras que se pronuncian y "clavar" una intención para que no se mueva. Unos cuantos clavos en la bolsa o en la puerta son un viejo remedio contra la envidia. En este libro se usa en sahumerio de protección: unos pocos clavos sobre el copal encendido, y como ofrenda en los altares de decisión, donde se necesita firmeza. Precaución: su humo concentrado irrita ojos y garganta; úsalo siempre en pocas cantidades y nunca aspire el humo directamente.

Copal: El incienso sagrado de Mesoamérica, el humo que lleva las oraciones al cielo y limpia los espacios de todo lo pesado. Desde tiempos antiguos se quema en los templos y en las casas para abrir el diálogo con lo divino: donde hay humo de copal, hay un puente entre el mundo de aquí y el de allá. Los abuelos dicen que el copal "habla" mientras se quema: si el humo sube derecho, el camino está limpio; si se enreda, hay algo que atender. En este libro es el sahumerio base de casi todos los rituales: se quema sobre brasas para abrir el trabajo, sostener la energía durante el ritual y cerrar con limpieza al final. Sin copal, muchos de estos trabajos pierden su columna vertebral. Precaución: nunca dejes el carbón encendido sin vigilancia; quévalo siempre en un recipiente de barro o metal, colocado sobre una base que no se caliente, y lejos de todo lo que pueda arder.

Epazote: Hierba fuerte y de carácter bravo, conocida en la cocina y en la medicina popular para limpiar el cuerpo de males internos. Los viejos la respetan porque saben que su fuerza tiene dos caras: ayuda y también puede dañar si se usa mal. En este libro se usa SOLO en ritual y jamás se ingiere: ramas frescas para baños externos de limpieza profunda, o quemada en sahumerio para trabajos de descarga fuerte. Nunca en té, nunca en comida ritual, nunca de ninguna forma que entre al cuerpo. Precaución: esta planta puede ser tóxica si se consume; en este libro no se bebe ni se come bajo ninguna circunstancia, y debe guardarse fuera del alcance de los niños.

Flores blancas: En la tradición, las flores blancas hablan de pureza, paz y sinceridad: se llevan a los altares para calmar lo agitado, pedir perdón y honrar con respeto. El blanco es el color que no pelea con nadie; por eso preside los trabajos de reconciliación y de duelo sereno. En este libro se usan como ofrenda y adorno de altar en trabajos de protección, sanación y reconciliación: ramos sencillos que acompañan sin imponer. Precaución: si alguien en el ritual es alérgico al polen, coloca las flores lejos del rostro de esa persona y mantén el espacio ventilado.

Hierbabuena: Planta de frescura y claridad, de las más nobles del huerto familiar. En las limpias se usa para despejar la mente nublada, calmar los nervios del corazón y devolver la tranquilidad a quien llega agitado. Su aroma es como una ventana que se abre en un cuarto encerrado. En este libro se usa en baños externos para trabajos de claridad mental y toma de decisiones, y en sahumerio suave de hojas secas para serenar el espacio antes de un ritual delicado. Precaución: en bebés y niños pequeños su aroma concentrado puede resultar demasiado fuerte; mantenlos a distancia del humo y prefiere el baño externo muy diluido para ellos, o mejor aún, no los incluyas en ese trabajo.

Laurel: Hoja de victoria y visión, coronas de los antiguos para honrar a quien lograba lo difícil. En la tradición se usa para abrir la mente, proteger a quien emprende un camino nuevo y dar claridad a las decisiones. Quemar laurel es como encender una lámpara para ver mejor el camino. En este libro se usa en sahumerio para rituales de decisiones importantes y nuevos comienzos, y se coloca como ofrenda en los altares de inicio de proyectos. Precaución: al quemarse, la hoja cruje y puede soltar pequeñas chispas; quémala siempre en un recipiente hondo, lejos del rostro y de materiales inflamables.

Maíz: Grano sagrado y origen del ser humano en los mitos mesoamericanos: el hombre y la mujer verdaderos fueron formados de maíz, y por eso el maíz no es comida nada más, es pariente. Se le habla, se le agradece y se le pide permiso en la siembra y en la cosecha. En este libro se usa como ofrenda: mazorcas o puñados de granos colocados en el altar para agradecer la abundancia y pedir sustento. Los granos secos también se espolvorean sobre el copal en sahumerios de gratitud por lo recibido. Precaución: si el maíz se quema directamente,

su humo es espeso y pesado; hazlo al aire libre o con muy buena ventilación, y en cantidades pequeñas.

Manzanilla: Flor humilde y bondadosa, de las más usadas para sosegar el enojo, las penas del corazón y las noches intranquilas. En la tradición se le tiene cariño de remedio casero: calma lo que arde por dentro, ya sea el estómago o el ánimo. En este libro se usa en baños externos de serenidad, para trabajos de reconciliación y para calmar el ambiente antes de un ritual tenso; también en sahumerio muy suave de flores secas. Precaución: evita el contacto prolongado con piel muy sensible; y si alguien es alérgico a la familia de las flores compuestas (margaritas, crisantemos), mejor no la uses en ese ritual.

Miel: Dulzura de la tierra y fruto del trabajo paciente de las abejas, ofrenda de abundancia y buena voluntad. En la tradición se usa para endulzar los trabajos: lo que se quiere atraer se unta, se rodea o se acompaña de miel, para que llegue con suavidad y se quede. En este libro se usa como ofrenda (un pequeño recipiente en el altar en trabajos de prosperidad y amor) y para untar ligeramente las velas en rituales de atracción de lo bueno. Precaución: en estos rituales no se ingiere; y cuidado con las hormigas: limpia bien los restos de miel después del trabajo para no invitar visitas no deseadas al altar.

Mirra: Resina sagrada de tierras lejanas que llegó hasta acá con las tradiciones compartidas entre pueblos; habla de sacrificio, memoria y conexión con lo eterno. Su aroma profundo acompaña los momentos solemnes, los que no se olvidan. En este libro se usa en sahumerio para trabajos de honor a los ancestros, cierres de ciclos importantes y despedidas con dignidad. Es una resina de respeto: se quema poco y con intención clara. Precaución: su humo es denso y muy perfumado; quémala en cantidades pequeñas, en espacios ventilados, y evita que niños o personas con problemas respiratorios estén cerca del humo directo.

Palo dulce: Tronco de aroma cálido y amable, usado en la tradición para endulzar el ambiente, armonizar la casa y proteger los lazos familiares. Se dice que donde se quema palo dulce, las discusiones se ablandan y la casa vuelve a sentirse hogar. En este libro se usa en sahumerio (astillas delgadas sobre el copal) para trabajos de armonía familiar y reconciliación, y como ofrenda en los altares de unión. Precaución: asegúrate de que la madera esté sana, sin hongos ni moho, antes de quemarla; la madera verde o húmeda produce mucho humo y poco aroma.

Pétalos de rosa: En la tradición, los pétalos sueltos son caricias: se esparcen para suavizar lo áspero, honrar a alguien querido o pedir perdón sin palabras. Un camino de pétalos dice lo que la boca a veces no alcanza a decir. En este libro se usan como ofrenda esparcida sobre altares y caminos rituales, en trabajos de amor propio, perdón y reconciliación. Se esparcen al inicio del ritual y se recogen con respeto al final. Precaución: usa pétalos frescos y limpios, de

rosas cultivadas sin químicos; no uses rosas de floristería tratadas con pesticidas, porque sueltan residuos al marchitarse sobre el altar.

Pirul: Árbol generoso de sombra amplia, muy usado en las limpias del pueblo para barrer la envidia y los malos aires del cuerpo. Con sus ramas se "sacude" a la persona de pies a cabeza, como quien sacude el polvo de un petate, mientras se pide que lo malo se vaya con el viento. En este libro se usa en baños externos (ramas agitadas alrededor de la persona, sin golpear) para trabajos de descarga, y sus frutos secos en sahumerio de limpieza del espacio. Precaución: algunas personas son sensibles a su aroma intenso; si es la primera vez que lo usas, trabaja al aire libre y observa cómo reacciona cada participante.

Romero: Planta de memoria y fidelidad, guardiana de la casa: en la tradición se cuelga en las puertas y ventanas para que nada malo entre, y se lleva en la bolsa para no olvidar lo importante. Su aroma despierta y fortalece, como un buen consejo a tiempo. En este libro se usa en sahumerio de protección del hogar y en baños externos para fortalecer el ánimo antes de pruebas difíciles. Precaución: en mujeres embarazadas, evita el uso de su aceite esencial concentrado; el sahumerio ligero y ocasional, bien ventilado, es suficiente y seguro.

Rosas: Flor del amor en todas sus formas: el amor de pareja, el amor de madre, el amor entre amigos y el amor propio que sostiene todo lo demás. En la tradición mexicana la rosa es también flor de ofrenda seria: se lleva a los altares, a las tumbas y a los pies de las imágenes queridas. En este libro se usan enteras, como ofrenda y adorno de altar, en todos los trabajos del corazón. Precaución: retira las espinas antes de manipularlas para evitar cortaduras; y en rituales con niños, que siempre estén bajo la supervisión de un adulto al manejar las flores.

Ruda: La planta guardiana por excelencia: en la tradición popular se siembra junto a las entradas para alejar la envidia, y se usa en las limpias más fuertes, esas que se hacen cuando la carga ya pesa demasiado. Es planta de respeto y de cuidado: su fuerza protege, pero también exige distancia. Por eso nunca se usa a la ligera ni por costumbre: solo cuando el trabajo de verdad lo pide. En este libro se usa en baños externos de descarga profunda y en sahumerio de protección intensa, siempre con medida. Precaución: no la toquen las mujeres embarazadas ni los niños, ni siquiera en forma externa; en piel sensible puede causar irritación, así que haz siempre una prueba en el antebrazo antes de usarla, y lávate las manos después de manipularla.

Sal de grano: En la tradición, la sal purifica y protege: traza límites que lo negativo no puede cruzar, limpia lo que toca y conserva lo que importa. Un círculo de sal alrededor del espacio ritual es una de las protecciones más antiguas que se conocen. En este libro se usa como ofrenda (pequeños montones en las esquinas del altar) y en baños externos de descarga, disuelta en el agua del baño ritual. Precaución: no la apliques sobre heridas abiertas ni en piel

lastimada, porque arde; y no la dejes en contacto prolongado con metales del altar, porque los corroe.

Salvia: Planta de sabiduría y limpieza, usada en muchas tradiciones del continente para purificar espacios y personas con su humo. Pasar el humo de salvia por un cuarto es como abrir las ventanas del espíritu: lo estancado se va y lo claro puede entrar. En este libro se usa en sahumerio para limpiar el espacio antes de cada ritual importante, como preparación del lugar. Precaución: asegúrate de usar la salvia de jardín común y no confundirla con otras variedades de aspecto parecido; en espacios pequeños quema poca cantidad y ventila después.

Tabaco: Planta maestra de los pueblos originarios, mensajera entre el ser humano y los espíritus; su humo lleva las palabras a lo alto y trae de vuelta las respuestas. Por eso se le trata con la mayor seriedad: no es un vicio, es un instrumento sagrado, y quien lo usa sin respeto se queda sin su ayuda. En este libro se usa SOLO como ofrenda: hojas secas colocadas en el altar o espolvoreadas sobre el copal. Nunca se fuma, nunca se aspira, nunca se mastica en estos rituales, sin excepciones. Precaución: respeta esta regla de forma absoluta; además, guarda el tabaco fuera del alcance de niños y animales, y no dejes colillas ni restos donde alguien pueda recogerlos.

Tierra: Madre y sostén de todo lo que vive; en la tradición se le pide permiso antes de cualquier trabajo serio y se le agradece al terminar, porque nada de lo que hacemos sería posible sin ella. La tierra recibe, sostiene y transforma: lo que se le entrega con respeto, lo devuelve en forma de vida. En este libro se usa como ofrenda (un puñado de tierra en un recipiente del altar) y para delimitar el espacio ritual en ceremonias al aire libre. Precaución: usa tierra limpia, sin químicos, basura ni desechos; después del ritual, devuelve la tierra a la naturaleza, de preferencia al pie de un árbol.

Tomillo: Hierba de coraje y fuerza interior, usada en la tradición para dar valor al que tiembla antes de un paso difícil. Su aroma penetrante despierta los sentidos y pone el cuerpo en estado de alerta serena, como antes de una prueba que se quiere pasar con dignidad. En este libro se usa en sahumerio para rituales de valentía y fortaleza, y en baños externos antes de decisiones importantes o momentos de prueba. Precaución: su aroma es muy penetrante; no lo quemes cerca de bebés, niños pequeños ni personas con asma o problemas respiratorios.

Velas (colores): En la tradición, el fuego es la voz del espíritu, y cada color le da una palabra distinta a esa voz. El blanco es para la pureza, la protección y la paz; el rojo para la fuerza, el valor y el amor apasionado; el amarillo para la prosperidad, la alegría y la claridad mental; el azul para la calma, la sanación y la comunicación serena; el verde para la abundancia de la tierra y la salud; el morado para la sabiduría espiritual y la conexión con lo alto; el negro para

cerrar, absorber y disolver lo negativo. En este libro las velas se usan sobre el altar como ofrenda de luz: se encienden al abrir el ritual con la intención clara en la mente, y se apagan al cerrar el trabajo. Precaución: nunca dejes una vela encendida sin vigilancia; colócalas siempre sobre una base firme y resistente al calor, lejos de papel, telas, cortinas y del alcance de niños y animales.

Que estas plantas y estos elementos te acompañen con respeto. Úsalos despacio, agrádeceles siempre, y recuerda lo que enseñan los viejos: la magia no está en la hierba, sino en la intención limpia de quien la ofrenda. Si cuidas a las plantas, las plantas te cuidan a ti. Y si algún día una planta te dice que no —porque se marchita, porque se niega a arder, porque algo no se siente bien—, escúchala: el nagual también sabe cuándo detenerse.

Calendario ritual del año

La rueda del año no es una invención nuestra: el abuelo la caminó antes que nosotros, marcando con piedras el paso del sol y con memoria el paso de la luna. Este calendario no te pide creer en nada que no puedas sentir. Te pide que salgas, mires el cielo, toques la tierra y repitas, mes con mes, el gesto más antiguo del ser humano: ordenar su vida con el ritmo del mundo. No necesitas templos ni vestiduras. Necesitas velas, copal, hierbas de las que venden en el mercado, agua, tierra y tu intención. Cada mes tiene su energía, su luna propicia, su ritual y —cuando la hay— su fecha sagrada. Dos reglas antes de empezar. Primera: ningún ritual sustituye la acción. El baño de abundancia no paga las deudas; pagarlas, sí —el baño te da la fuerza y la claridad para hacerlo. La magia abre la puerta, pero tú tienes que cruzarla caminando. Segunda: todo lo que aquí se propone es externo y seguro —hierbas comunes, velas, copal, baños, ofrendas—. Nada de tomar plantas de poder ni brebajes raros: el nagual verdadero no necesita atajos peligrosos, necesita constancia.

Camínalo un año completo y verás que la magia no es un evento: es un hábito.

Enero

Enero es el mes del silencio profundo. La tierra descansa, el frío aprieta y la energía del nagual se recoge hacia adentro, como el oso en su cueva, como la semilla bajo la tierra. No es tiempo de pedir grandes cosas: es tiempo de limpiar y de ordenar la casa, porque ningún ritual fructifica en un altar lleno de polvo ni en una vida llena de pendientes. La tradición dice que quien empieza el año con la casa limpia termina el año con el alma ligera.

La luna más propicia es la luna nueva de enero, la luna oscura que marca el verdadero comienzo. Con ella se hacen los rituales de propósito: no promesas, propósitos. La diferencia es que el propósito se escribe y se quema.

Práctica sugerida: el baño de purificación de año nuevo. Hierve un puñado de romero, un puñado de ruda y tres hojas de laurel en una olla grande. Cuela, deja entibiar y agrégale el agua de tu baño o viértela sobre tu cuerpo del cuello hacia abajo, despacio, pensando en todo lo que dejas atrás. Después, sahúma tu casa con copal, cuarto por cuarto, de adentro hacia afuera, diciendo en voz alta lo que quieres para este año. Termina prendiendo una vela blanca en la puerta de tu casa y deja que se consuma.

Consejo de enero: visita a tus mayores en este mes. Los viejos dicen que el año se hereda: si empiezas el año escuchando a quien ya caminó el camino, terminas el año sin repetir sus tropiezos. Lleva fruta, escucha más de lo que hablas y pide su bendición. La bendición de un abuelo en enero pesa todo el año.

Fecha sagrada: la primera luna nueva del año. Marca tu calendario y celébrala como tu verdadero año nuevo ritual.

Febrero

Febrero trae el primer despertar. Bajo la tierra las semillas empiezan a moverse, y en nosotros se mueve lo mismo: las ganas de cambiar, de sembrar algo nuevo, de dejar de ser quien fuimos el año pasado. La energía del mes es la del brote: frágil, verde, terca. Los viejos decían que febrero es el mes de los enamorados porque el amor también es una semilla que necesita tierra tibia para germinar. No es casualidad que la fiesta de la Candelaria caiga aquí: la luz que se bendice en febrero es la luz que va a acompañar todo lo que siembres.

La luna más propicia es la luna creciente de febrero: la luna del crecimiento, ideal para rituales de amor propio, de proyectos nuevos y de salud.

Práctica sugerida: el ritual de la semilla. Consigue semillas de frijol o de maíz —las de verdad, las del mercado, no las de paquete—. En la noche de luna creciente, siéntalas en tu mano, cuéntales en voz baja lo que quieres sembrar este año (un proyecto, una relación sana, una costumbre buena) y entiérralas en una maceta con tierra. Riega cada vez que riegues tus propósitos: es decir, cada vez que hagas algo concreto por eso que pediste. Cuando broten, sabrás que el ritual funcionó porque tú funcionaste.

Consejo de febrero: cuida tu cuerpo como cuidas tu milpa. Febrero es buen mes para dejar un vicio chiquito —el refresco de más, el desvelo de más— y cambiarlo por algo que te dé vida:

caminar, tomar agua, dormir tus horas. El nagual sabe que el cuerpo es el primer altar, y un altar enfermo no sostiene ningún ritual.

Fecha sagrada: 2 de febrero, Día de la Candelaria. Bendice tus velas del año pasándolas por el humo del copal.

Marzo

Marzo es el mes del equilibrio que se rompe para volverse a armar. Llegamos al equinoccio de primavera y el día y la noche se miran de frente, iguales, antes de que la luz empiece a ganar. La energía es de renacimiento descarado: todo florece aunque nadie se lo pida. En la tradición mesoamericana, la primavera es el tiempo de Quetzalcóatl, la serpiente emplumada que baja por la pirámide de Chichén Itzá cuando el sol le dibuja la sombra en la escalinata. El mensaje es claro: lo que estaba dormido baja a la tierra y camina.

La luna más propicia es la luna llena de marzo, la primera luna llena de la primavera. Es la luna de la carga de energía: todo ritual que necesite fuerza —protección de la casa, bendición de herramientas de trabajo, limpiezas profundas— se hace bajo esta luna.

Práctica sugerida: la ofrenda de primavera. El día del equinoccio, junta flores de colores (las que haya, las del mercado están bien), fruta de temporada y un puñado de maíz. Ponlo todo en un plato bonito en el lugar más alto de tu casa o en tu altar, prende copal y da las gracias por lo que viene. Deja la ofrenda tres días y luego reparte la fruta entre tu familia o tus vecinos: la ofrenda que se comparte se multiplica.

Consejo de marzo: limpia tus herramientas de trabajo —las de verdad y las simbólicas—. El machete se afila, el cuaderno se ordena, el teléfono se depura de lo que ya no sirve. En la tradición, las herramientas bendecidas en primavera rinden el doble, porque la energía de la estación se les queda pegada. Pásalas por el humo del copal y diles para qué van a servir este año.

Fecha sagrada: 20 o 21 de marzo, equinoccio de primavera. Si puedes, vístete de blanco ese día: es el color de la luz que regresa.

Abril

Abril es el mes de la tierra mojada y la palabra sembrada. Las lluvias todavía no llegan con fuerza, pero el aire ya huele a agua, y el campesino ya está preparando la tierra. La energía del mes es la de la preparación consciente: no se siembra a lo loco, se prepara el terreno. En tu vida es lo mismo: abril no es para lanzar el proyecto, es para afinarlo, para quitarle las

piedras, para abonarlo con estudio y con paciencia. El nagual de abril es paciente porque sabe que la prisa pudre la semilla.

La luna más propicia es la luna menguante de abril: la luna que adelgaza, perfecta para soltar. Todo lo que te estorba —un rencor, un miedo, una costumbre que ya no te sirve— se trabaja en menguante.

Práctica sugerida: el ritual de soltar. Escribe en un papel todo lo que quieres dejar atrás este año. Léelo en voz alta bajo la luna menguante, agradece lo que te enseñó (hasta lo malo enseña) y quémalo en un recipiente seguro con un poco de copal. Las cenizas se entierran o se echan al viento. Después date un baño con agua de manzanilla y sal de grano: la manzanilla calma y la sal corta.

Consejo de abril: aprende algo nuevo este mes, aunque sea chiquito. Abril es el mes del aprendizaje: la tierra aprende a recibir la lluvia y tú puedes aprender lo que te falta para tu proyecto —un curso, un libro, preguntarle a quien sabe—. El nagual que deja de aprender se vuelve piedra; el que aprende, se vuelve río.

Fecha sagrada: no hay una fecha fija panmesoamericana en abril, pero muchas comunidades celebran la bendición de las semillas antes de la siembra. Marca tu propia fecha: el día que prepares tu "terreno" del año.

Mayo

Mayo es el mes de la madre en todos los sentidos: la madre tierra que se abre para recibir la semilla, la madre que nos parió, la madre maíz que nos alimenta. La energía es fértil, generosa, abundante. Es el mes de pedir con confianza, porque la tierra en mayo está de buenas y escucha. En la tradición, mayo es tiempo de las fiestas de la Santa Cruz (3 de mayo), cuando los campesinos suben a los cerros a pedir las lluvias con cruces adornadas de flores. El gesto es antiquísimo: subir a lo alto para hablar con el cielo.

La luna más propicia es la luna llena de mayo, la luna de las flores. Es la mejor luna del año para rituales de abundancia, de fertilidad (de proyectos, de ideas, de familia) y de agradecimiento.

Práctica sugerida: la cruz de mayo en tu casa. El 3 de mayo, haz una cruz pequeña con dos palitos, adórnala con flores y ponla en la puerta de tu casa o en tu lugar de trabajo. Prende una vela amarilla o dorada y pide por la abundancia de tu hogar: trabajo, salud, comida en la mesa. Deja la cruz todo el mes y cámbiale las flores cuando se marchiten. Al final del mes, quémala con respeto y entierra las cenizas en una maceta.

Consejo de mayo: comparte tu mesa. Mayo es el mes de la abundancia y la abundancia que no se comparte se echa a perder, como la fruta que nadie come. Invita a comer a alguien que lo necesite, lleva comida a un vecino, comparte lo que la tierra te dio. La tradición es clara: la mano que da, recibe; y en mayo, recibe multiplicado.

Fecha sagrada: 3 de mayo, Día de la Santa Cruz. Sube a un lugar alto si puedes —un cerro, una azotea— y mira el cielo un rato. Pide lluvia para tu vida.

Junio

Junio es el mes del sol en su trono. Llega el solsticio de verano y el día más largo del año nos recuerda que la luz también cansa: todo en exceso quema, hasta el sol. La energía del mes es la del poder en su punto máximo, y por eso la tradición pide usarla con respeto. Es tiempo de cosechar lo primero que sembraste en el año, de celebrar lo que ya dio fruto y de proteger lo que todavía está creciendo. El nagual de junio es el águila: vuela alto, ve todo, pero baja a la tierra a comer. Ni tan arriba que te pierdas, ni tan abajo que no veas.

La luna más propicia es la luna nueva de junio: en medio de tanta luz, la oscuridad de la luna nueva sirve para mirar adentro sin deslumbrarse. Es la luna de la introspección de verano.

Práctica sugerida: el ritual del solsticio. El 21 de junio, levántate temprano y saluda al sol: párate frente al oriente, abre los brazos y respira hondo tres veces, dando gracias por la luz. A mediodía, cuando el sol está en lo más alto, prende copal y pasa el humo por tu cuerpo: es la limpia solar, que quema lo que la luna no alcanzó a disolver. En la noche, escribe en un papel lo que has logrado en la primera mitad del año y léelo en voz alta. Celébralo aunque sea con un vaso de agua fresca: lo que se celebra, crece.

Consejo de junio: cuida a los tuyos del exceso. Con el sol en lo más alto, los ánimos se caldean y las palabras queman más que el sol. Si sientes que vas a explotar, toma agua, busca sombra y respira antes de hablar. El nagual fuerte no es el que grita más fuerte, es el que sabe cuándo callar. Junio premia la templanza.

Fecha sagrada: 21 de junio, solsticio de verano. Día más largo del año; úsalo completo.

Julio

Julio es el mes de la canícula, el calor que aprieta y la tierra que pide agua a gritos. La energía es intensa, pasional, a veces irritable: el calor saca lo mejor y lo peor de la gente. La tradición enseña que en julio hay que refrescar el alma como se refresca el cuerpo: con agua, con sombra, con calma. Es el mes de cuidar lo sembrado —regar, deshierbar, vigilar— y de no

tomar decisiones grandes acalorado. El nagual de julio es el jaguar al mediodía: poderoso, pero echado a la sombra, esperando.

La luna más propicia es la luna llena de julio, la luna del trueno. Las tormentas de julio cargan el aire de electricidad y la luna llena la recoge: es luna de protección y de fuerza, ideal para cargar amuletos y para limpias contra envidias.

Práctica sugerida: el baño de julio. En luna llena, prepara un baño con agua fresca (no caliente), pétalos de rosa, un chorro de agua de coco si hay, y unas gotas de limón. Métete despacio y quédate un rato en silencio, dejando que el agua se lleve el calor acumulado —el del cuerpo y el del ánimo—. Al salir, úngete la frente con un poco de aceite de coco o de oliva haciendo una cruz: es el sello de frescura. Prende una vela azul si tienes; si no, una blanca.

Consejo de julio: no prestes lo que no puedes perder ni prometas lo que el calor te dicta. Julio alborota la sangre y las decisiones acaloradas se pagan en otoño. Si algo urge, escríbelo y decídelo en agosto con la cabeza fría. El jaguar de julio espera a la sombra porque sabe que la presa llega sola.

Fecha sagrada: las fiestas del maíz tierno (elotes) en muchas comunidades caen entre julio y agosto. Celebra la primera cosecha comiendo elotes con tu gente y dando gracias.

Agosto

Agosto es el mes de la cosecha que se asoma. Los elotes ya están grandes, las calabazas engordan, y el campesino empieza a ver el fruto de meses de trabajo. La energía del mes es la del agradecimiento anticipado: todavía no es tiempo de guardar, pero ya es tiempo de reconocer. En tu vida es igual: mira lo que has construido en el año y nómbralo. La tradición dice que lo que no se nombra no existe, y lo que no se agradece se pierde. Agosto también es mes de los vientos que anuncian el cambio: algo se está moviendo, estate atento.

La luna más propicia es la luna creciente de agosto: la luna que empuja hacia arriba, buena para dar el último empujón a los proyectos del año antes de que llegue el otoño.

Práctica sugerida: la ofrenda de los primeros frutos. Compra o consigue los primeros elotes, las primeras calabazas o la primera fruta de la temporada. Pon una parte en tu altar con copal y una vela amarilla, y da las gracias en voz alta por tres cosas concretas que este año te dio. La otra parte cómetela con tu familia contando esas tres cosas: el agradecimiento que se dice en voz alta pesa más. Guarda un grano de maíz de esa ofrenda en una bolsita: es tu amuleto de abundancia hasta el año que entra.

Consejo de agosto: guarda para los tiempos flacos. La cosecha enseña previsión: aparta un poco de lo que ganas, guarda semilla para el año que entra, no te comas todo el elote hoy. El nagual previsor duerme tranquilo en invierno porque en verano supo guardar. La abundancia de verdad es la que dura.

Fecha sagrada: 15 de agosto, Asunción. En muchos pueblos es fiesta grande de la cosecha y de la madre tierra. Úsala para tu agradecimiento.

Septiembre

Septiembre es el mes de la patria y del trueno que se despide. Las lluvias empiezan a aflojar, el aire se aclara y se ve más lejos. La energía del mes es la de la identidad: ¿quién eres, de dónde vienes, a dónde vas? La tradición mesoamericana celebra en septiembre la abundancia del maíz ya casi listo y la fuerza de la comunidad: nadie cosecha solo. Es buen mes para rituales en grupo, para perdonar deudas viejas (de dinero y de corazón) y para recordar a los abuelos que nos enseñaron el camino.

La luna más propicia es la luna llena de septiembre, la luna de la cosecha. Es la luna más generosa para compartir: los rituales de septiembre se hacen mejor acompañados.

Práctica sugerida: el ritual de la memoria. Junta fotos de tus abuelos o de tus ancestros —los que tengas, aunque sean de memoria— y ponlas en un lugar visible con una vela blanca y un vaso de agua. Cuéntales en voz alta cómo va tu año, qué lograste, en qué te atoraste. Pídeles consejo en silencio y quédate un rato escuchando: a veces la respuesta llega como un recuerdo, a veces como una idea que no tenías. Termina dándoles las gracias. Hazlo en luna llena, de preferencia con familia.

Consejo de septiembre: perdona una deuda vieja, de dinero o de corazón. Septiembre es mes de comunidad y las deudas viejas son piedras en el morral: pesan y no dejan avanzar. Si no puedes perdonar el dinero, perdona el rencor; si no puedes perdonar el rencor, al menos deja de cargarlo todos los días. Tu espalda te lo va a agradecer.

Fecha sagrada: 15 y 16 de septiembre, fiestas patrias. Celebra tus raíces: pon música de tu tierra, come lo de tu tierra, siéntete de tu tierra.

Octubre

Octubre es el mes del umbral. El equinoccio de otoño ya pasó, la luz se retira y la noche empieza a ganar terreno. La energía es de transición: algo termina, algo empieza, y en medio estamos nosotros, parados en la puerta. La tradición dice que en octubre el velo entre los

mundos se adelgaza —no solo en noviembre con los muertos, desde octubre ya se siente—. Es tiempo de hacer inventario del alma: ¿qué cosechaste este año?, ¿qué se te pudrió en la milpa por descuido?, ¿qué vas a sembrar distinto el año que entra? El nagual de octubre es el búho: ve en la oscuridad lo que de día no se ve.

La luna más propicia es la luna nueva de octubre: la luna oscura antes de los muertos, ideal para rituales de introspección profunda y para preparar el altar de noviembre.

Práctica sugerida: la limpia de otoño. Barre tu casa completa de adentro hacia afuera con una escoba, y mientras barres, ve nombrando lo que quieres sacar de tu vida este año. Junta la basura y sácala de la casa ese mismo día. Después trapea con agua de ruda y romero. Prende copal en cada cuarto y cierra diciendo: "esta casa queda limpia para recibir a los que vienen". Porque vienen: en noviembre llegan los muertos, y hay que tener la casa lista.

Consejo de octubre: escribe tu testamento del alma. No el de los bienes —ese también, si puedes—, sino el de las palabras: qué les quieres decir a los tuyos por si mañana no estás. Escríbelo, guárdalo, y mejor aún: díselo en vida. Octubre enseña que las palabras no dichas son las que más pesan cuando alguien se va.

Fecha sagrada: prepara tu altar de muertos desde la última semana de octubre. El 27 de octubre, según la tradición, llegan las mascotas; el 28, los que murieron en accidente; el 30 y 31, los niños.

Noviembre

Noviembre es el mes más sagrado del calendario mexicano. El Día de Muertos (1 y 2 de noviembre) no es un ritual más: es LA fiesta, el momento en que los que se fueron regresan a comer, a reírse y a recordarnos que la muerte no es el final sino la otra orilla. La energía del mes es de reencuentro y de fiesta seria: se llora y se ríe, se pone la ofrenda más bonita del año y se come pan de muerto pensando en los que ya no están. El nagual de noviembre es la mariposa monarca, que llega puntualmente a Michoacán para estas fechas: los viejos dicen que son las almas que regresan volando.

La luna más propicia es la luna llena de noviembre, la luna de los muertos. Todo lo que se haga en esta luna —ofrendas, rezos, limpias— lleva la fuerza de los ancestros.

Práctica sugerida: la ofrenda tradicional. Pon tu altar con los niveles que puedas (dos, tres o siete), foto de tus muertos, su comida favorita, pan de muerto, fruta, velas, copal, flores de cempasúchil, un vaso de agua y sal. Prende el copal el 1 y 2 de noviembre y habla con ellos como si estuvieran ahí —porque están—. Cuéntales tus cosas, pídeles su bendición, dales las

gracias. El 3 de noviembre reparte la comida de la ofrenda: nadie se queda con la ofrenda guardada, se comparte porque los muertos ya comieron la esencia.

Consejo de noviembre: cuenta la historia de tus muertos a los niños. El Día de Muertos vive mientras alguien cuente quién fue el abuelo, qué le gustaba, cómo se reía. Sienta a los chamacos junto a la ofrenda y cuéntales: esa es la verdadera resurrección, la de la memoria. Un muerto del que se habla, no está muerto.

Fecha sagrada: 1 y 2 de noviembre, Día de Muertos. La fecha más importante del año ritual mexicano. No la dejes pasar.

Diciembre

Diciembre es el mes del regreso de la luz. Llega el solsticio de invierno (21 de diciembre): la noche más larga del año, el momento más oscuro, y justo ahí —en lo más hondo— el sol empieza a regresar. La energía del mes es de esperanza terca: la que se prende cuando todo está oscuro. La tradición celebra las posadas, el nacimiento, la familia reunida; pero el nagual sabe que el verdadero festejo es interior: sobreviviste otro año, llegaste hasta aquí, y la luz ya viene de regreso. Es tiempo de perdonar —a otros y a ti—, de soltar el año con gratitud y de preparar el corazón para enero.

La luna más propicia es la luna llena de diciembre, la luna larga: la luna que más horas brilla en el año, compañera de las noches más largas. Es luna de cierre, de balance y de perdón.

Práctica sugerida: el ritual del perdón y del fuego nuevo. La noche del solsticio o en luna llena de diciembre, escribe dos listas: a quiénes perdonas (incluyéndote) y por qué estás agradecido este año. Lee la del perdón en voz alta y quémala: el fuego se lleva el rencor. La del agradecimiento guárdala en un lugar especial y léela el próximo diciembre: verás cuánto caminaste. Prende una vela por cada persona que amas y deja que ardan juntas un rato: esa es tu verdadera posada.

Consejo de diciembre: haz las paces antes de que acabe el año. Busca a esa persona con la que estás distanciado y tiende la mano, aunque sea con un mensaje corto. Diciembre es el mes del perdón y el orgullo es el impuesto más caro que pagamos los humanos. Entra a enero ligero: sin rencores, sin pendientes del corazón.

Fecha sagrada: 21 de diciembre, solsticio de invierno, y 12 de diciembre, Día de la Virgen de Guadalupe, madre de todos los mexicanos. Celébralas como el cierre y la bendición del año.

Las lunas y su magia

La luna es el reloj más antiguo del nagual. Antes de los calendarios de papel, la abuela sabía cuándo sembrar, cuándo cortarse el pelo y cuándo hacer un ritual mirando al cielo. La luna tiene cuatro fases y cada una tiene su magia, su temperamento y su trabajo. Apréndetelas de memoria, porque este conocimiento te va a servir todos los meses del año, todos los años de tu vida.

La luna nueva es la luna oscura, la que no se ve. Su magia es la del comienzo invisible: todo lo que nace, nace primero en la oscuridad —la semilla bajo la tierra, el bebé en el vientre, la idea en la mente—. En luna nueva se hacen los rituales de propósito y de siembra interior: escribir intenciones, empezar proyectos, plantar semillas (de las de verdad y de las simbólicas), pedir dirección. Es también la luna de la introspección: apaga las luces, prende una vela y pregúntate qué quieres. La luna nueva no te va a dar la respuesta a gritos; te la va a susurrar. Ritual ideal: escribir tus propósitos del mes y quemar la lista vieja.

La luna creciente es la luna que engorda, la que va de la oscuridad a la luz. Su magia es la del crecimiento y el impulso: todo lo que quieras que crezca —un negocio, una relación, tu salud, tu confianza— se trabaja en creciente. Es la luna de la acción: si en luna nueva sembraste la intención, en creciente la riegas con hechos. Los rituales de creciente llevan movimiento: caminar, bailar, hablar en voz alta lo que quieres, hacer algo concreto cada día por tu propósito. Ritual ideal: el baño de florecimiento con pétalos y miel (solo externo), o cargar un amuleto llevándolo contigo mientras trabajas en tu meta.

La luna llena es la luna redonda, la que alumbra la noche como un sol de plata. Su magia es la de la plenitud, la carga y la celebración: es cuando la energía está en su punto máximo y todo ritual sale potenciado. En luna llena se hacen las limpiezas más profundas, las cargas de amuletos y herramientas, los agradecimientos grandes, las ofrendas de plenitud y los rituales de protección —porque con tanta luz, también se ve lo que se esconde—. Pero ojo: la luna llena también alborota; no es luna para empezar cosas delicadas ni para tomar decisiones en caliente. Es luna para culminar, para agradecer y para soltar lo que ya cumplió su ciclo con una gran quema ritual. Ritual ideal: la ofrenda de luna llena con flores, fruta y copal, dando gracias por lo recibido.

La luna menguante es la luna que adelgaza, la que va de la luz a la oscuridad. Su magia es la de soltar, limpiar y cerrar: todo lo que quieras que disminuya —una enfermedad, una deuda, un miedo, un vicio, un rencor— se trabaja en menguante. Es la luna de la escoba y del agua que se lleva: baños de descarga con sal y ruda, quemas de papeles con lo que quieres dejar atrás, limpiezas de la casa de adentro hacia afuera, ayunos ligeros si tu cuerpo los tolera. La menguante no es triste: es alivio. Cada cosa que sueltas en menguante le hace espacio a lo

que vas a sembrar en la próxima luna nueva. Ritual ideal: escribir lo que sueltas, quemarlo y darte un baño de sal.

Dos notas finales del abuelo. Primera: la luna y el mes trabajan juntos. Un ritual de abundancia en luna llena de mayo (mes fértil) pega más fuerte que el mismo ritual en luna llena de enero (mes de recogimiento). Lee el mes y lee la luna, y combina: siembra en luna nueva de febrero, protege en luna llena de julio, suelta en menguante de octubre. El calendario y la luna son dos ruedas que giran juntas; el nagual las lee a las dos.

Segunda: hay lunas especiales. La luna azul —la segunda luna llena en un mismo mes— es una luna de poder extra: lo que pidas en luna azul lleva doble fuerza, úsala para lo más importante. Los eclipses, en cambio, son lunas de quietud: la tradición pide no hacer rituales grandes durante un eclipse, solo estar en calma, en silencio, cuidando la energía. El cielo también descansa, y el nagual sabio descansa con él.

Camina las cuatro lunas cada mes y entenderás el secreto que los viejos nunca escribieron porque no hacía falta: la vida también tiene fases, y el que sabe en qué fase está, sabe qué hacer. Luna nueva: sueña. Luna creciente: trabaja. Luna llena: celebra y agradece. Luna menguante: suelta y limpia. Repite doce veces al año, toda la vida, y verás cómo el calendario deja de ser una lista de fechas y se vuelve un camino.

PRÁCTICAS DEL NAGUAL

Rituales y prácticas del
nagual: herbolaria ritual,
limpias y ceremonias
ancestrales mexicanas
explicadas paso a
paso para el
buscador moderno.



Colibrí Editorial EGA