

UNA SERIE DE VIAJES INICIÁTICOS

Bienvenido a tu primer viaje iniciático

Una meditación guiada y una tirada de tres cartas
para comenzar a recorrer el camino.

Ana de Alvear

PARA APRENDER A HABITARTE

ANTES DE EMPEZAR

Gracias por estar aquí.

Si has descargado esta guía, probablemente hay una parte de ti que intuye que la vida habla un lenguaje mucho más profundo de lo que parece.

Ese lenguaje aparece en las sincronías, en los sueños, en las emociones que no sabes explicar y, a veces, también en una carta de Tarot o en un tránsito astrológico.

No necesitas creer en nada. Solo necesitas observar.

Este pequeño regalo pretende ofrecerte unos minutos de silencio para comenzar a mirarte de otra manera.

CINCO MINUTOS

Meditación guiada

Busca un lugar tranquilo. Respira profundamente tres veces. Con cada exhalación siente cómo el cuerpo afloja un poco más.

Imagina ahora que caminas por un sendero antiguo. No sabes hacia dónde conduce. No hace falta. Cada paso te acerca un poco más a ti.

A ambos lados del camino aparecen árboles muy viejos. Ellos han visto pasar miles de historias. No juzgan. Solo sostienen.

Frente a ti aparece una puerta. No lleva a otro lugar. Conduce a una parte de ti que quizá hace tiempo que no visitas.

Respira. Cuando estés preparado, abre esa puerta.

Permanece unos instantes en silencio. Pregunta interiormente:

¿Qué necesita escuchar hoy mi alma?

No fuerces ninguna respuesta. Tal vez llegue una palabra. Una emoción. Una imagen. O simplemente una sensación de paz. Todo está bien.

Cuando quieras, vuelve lentamente al presente.

TU PRIMERA TIRADA

Las tres puertas

Baraja las cartas con calma. Mientras lo haces, mantén la pregunta:

¿Qué necesita mostrarme hoy la vida?

Extrae tres cartas.

PRIMERA CARTA

Lo que estoy llamado a comprender.

¿Qué aspecto de ti está pidiendo ser visto?

SEGUNDA CARTA

La energía que puede ayudarme.

¿Qué recurso ya existe dentro de ti?

TERCERA CARTA

El siguiente paso en el camino.

No el destino final. Solo el siguiente paso.

Porque todos los viajes importantes se recorren así.

UN ÚLTIMO REGALO

No busques interpretar las cartas “correctamente”. Obsérvalas. Escríbelas. Vuelve a ellas dentro de unos días.

Con frecuencia, el significado aparece cuando dejamos de perseguirlo.

Como me gusta recordar en mis libros:

*«La verdadera iniciación no consiste
en obtener respuestas.
Consiste en aprender a hacer
mejores preguntas.»*

Gracias por compartir este primer tramo del camino conmigo.

Ana de Alvear

Una serie de viajes iniciáticos — Para aprender a habitarte.