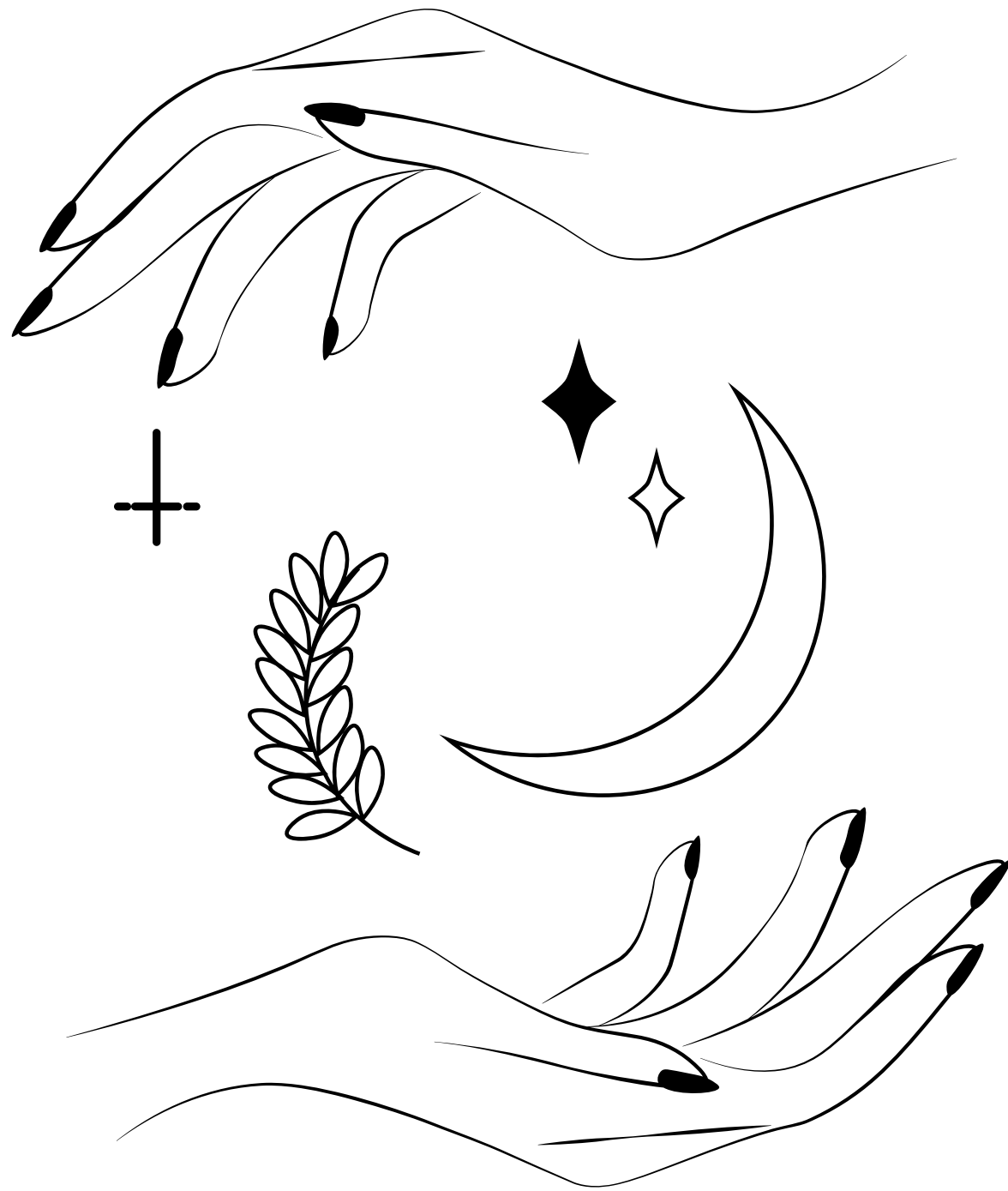


# EL PODER DEL RITUAL



MERECESBRILLAR  
BY INESWILLIS



## El poder del ritual

En el ritual, algo dentro de nosotros brilla, se acelera y se alinea con un algo más grande y más vital.

*Se abren las puertas a lo sagrado.*

Nos liberamos de las restricciones limitantes de nuestros acuerdos sociales, *como no mostrar nuestras emociones en público, no molestar a nadie con nuestras problemas, y permanecer estoicos y autosuficientes con nuestro dolor.*



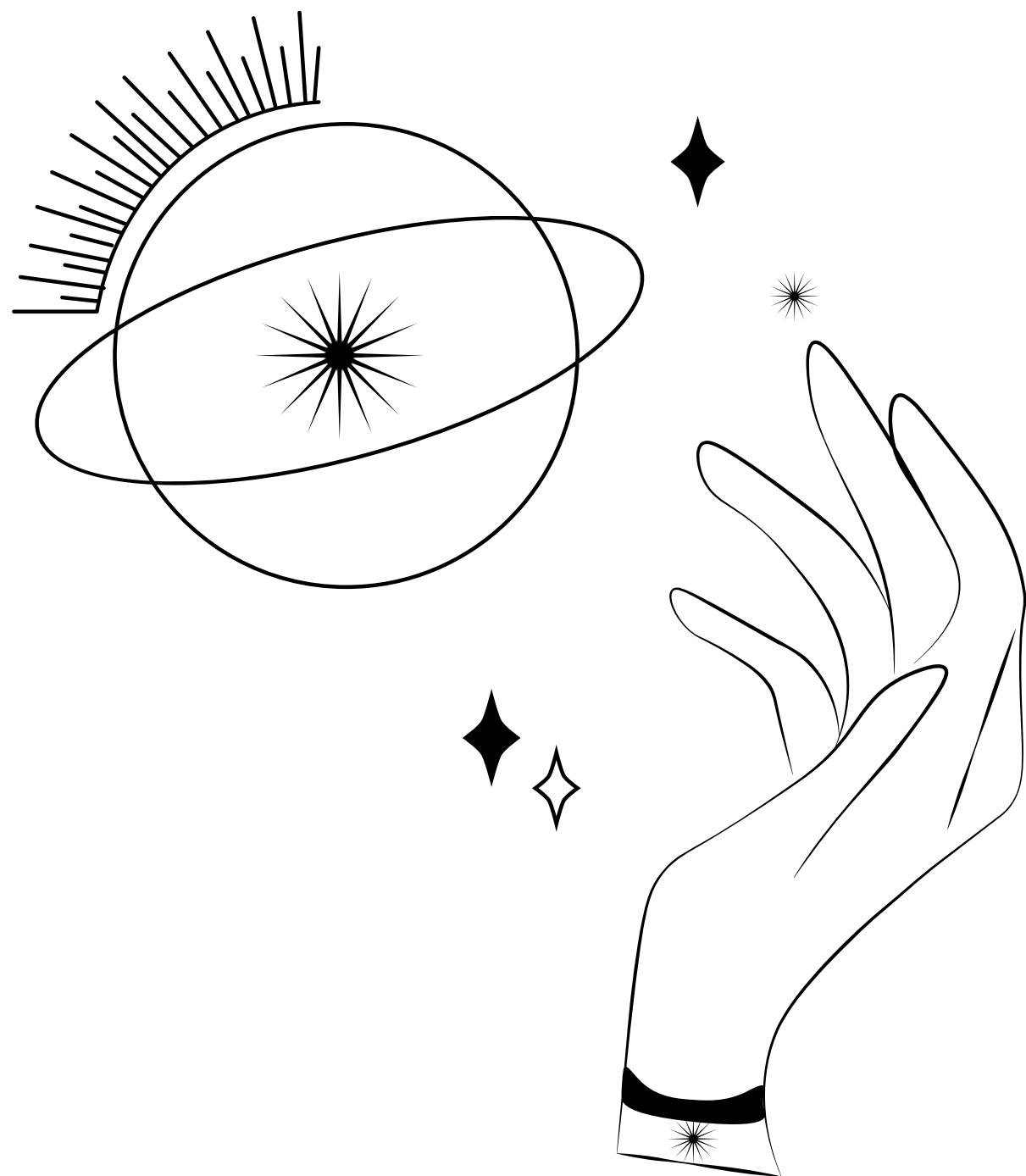
En el momento en que nos abrimos a nuestras emociones, *nos conectamos con todos, con todo.*

Esta liberación nos permite entrar en una expresión más completa de quiénes somos.

Esto puede sentirse liberador y también aterrador.

Podemos sentirnos expuestos, vulnerables y transparentes.

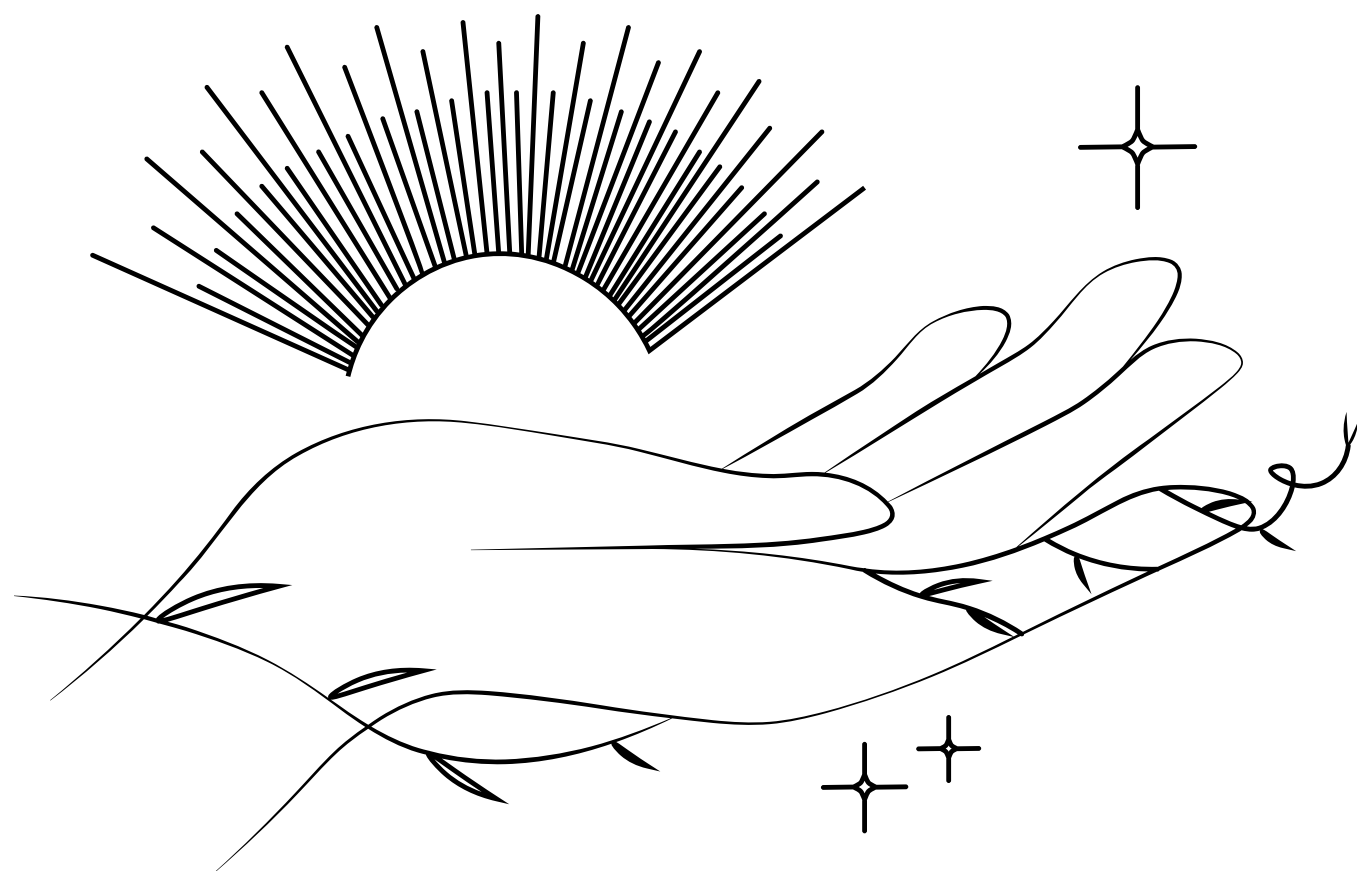
*Y aunque es lo que más tememos es lo que más necesitamos.*



El ritual nos ofrece las dos cosas necesarias para dejar ir completamente lo que cargamos: *contención y liberación*. Un espacio que sostiene nuestras dolorosas verdades, un entorno seguro para dejarnos caer.

El ritual nos ayuda a recordar y restablecer nuestros ritmos internos, nos conecta con la comunidad y con el cosmos y *eso es sanador*.

**El ritual nos ofrece un camino para volver a casa**



El ritual nos invita a que aparezcan los aspectos negados y olvidados de la psique, esas partes abandonadas de lo que somos.

Nos proporciona un espacio lo suficientemente potente como para traer los aspectos no desarrollados de nuestras vidas para ayudarlos a madurar.

hay algo sobre el ritual que resuena  
profundamente en nuestros huesos,  
*es un lenguaje más antiguo  
que las palabras*