

Propuesta para un finde sagrado y rejuvenecedor

Viernes por la Tarde

1. **Preparativos:** Dedicaremos algún tiempo a preparar el lugar. Organizar ese espacio para crear un ambiente acogedor y sagrado.
2. **Encendido de Velas:** Al atardecer, enciende unas velas y recitaremos las bendiciones/agradecimientos correspondientes. Tómate unos momentos para reflexionar y establecer tus intenciones para estos días de descanso.

Viernes por la Noche

3. **Cena:** Compartiremos esta cena con familiares y amigos cercanos que también valoren el desarrollo de la conciencia.
4. **Cantos y Deseos:** Participa en cantos y aprende a exponer en positivo tus deseos-necesidades correspondientes. Permítete sentir la conexión espiritual a través de la música y las palabras.

Sábado por la Mañana

5. **Despertar Natural:** Permite que tu cuerpo despierte de manera natural, sin alarmas.
6. **Servicio al Aire Libre:** Si es posible, asiste a un servicio/re-uniión en la naturaleza o crea tu propio espacio de atención y contemplación al aire libre. La conexión con la naturaleza puede enriquecer tu experiencia espiritual.
7. **Desayuno Ligero:** Disfruta de un desayuno saludable y sencillo.

Media Mañana

8. **Caminata Reflexiva:** Realiza una caminata tranquila en la naturaleza. Durante tu caminata, dedica tiempo a la contemplación-atención plena y reflexión personal.
9. **Estudio:** Dedicaremos tiempo a estudiar textos sobre la Evolución de la Conciencia en grupo. Leeremos y compartiremos textos de mi blog y cómo sus enseñanzas pueden aplicarse a tu vida.

Mediodía

10. **Almuerzo:** Compartiremos un almuerzo con amigos y familiares. Mantén la conversación centrada en temas espirituales y de desarrollo de la conciencia.
11. **Descanso y Siesta:** Después del almuerzo, permite que tu cuerpo descanse. Una siesta corta puede revitalizarte para el resto del día.

Sábado por la Tarde

12. **Música y Relajación:** Escuchar música ambiental que te inspire y relaje. Puedes hacerlo mientras te sientas cómodamente o mientras disfrutas del aire libre.
13. **“Yoga” o Estiramientos Suaves:** Practica una sesión de yoga o estiramientos suaves. Esto puede ayudarte a mantener la conexión entre tu cuerpo y tu espíritu.

Media Tarde

14. **Tiempo de Comunidad:** Reúnete con personas que compartan tu interés por el desarrollo de la conciencia. Pueden compartir experiencias, meditar juntos o tener una conversación profunda.
15. **Tercera Comida:** Disfruta de una comida ligera antes del anochecer. Este es un buen momento para la introspección y para preparar el espíritu para el final del día.

Sábado por la Noche

16. **Havdalá:** Realiza una ceremonia de Havdalá para marcar el final del Sábado. Recitaremos nuestros mejores deseo-bendiciones y encenderemos la vela de Havdalá.
17. **Reflexión Final y Planificación:** Dedicar un tiempo a reflexionar sobre el día y a planificar cómo llevar la paz y la renovación de este sábado a la próxima semana.
18. **Ducha o Baño Relajante:** Termina el día con una ducha o un baño caliente con sales de Epsom o aceites esenciales para relajarte antes de dormir.

Espero que esta adaptación te ayude a disfrutar de un sábado lleno de relajación, rejuvenecimiento y conexión espiritual.

Domingo por la Mañana

8. **Despertar Natural:** Permite que tu cuerpo despierte de manera natural, sin alarmas.
9. **Servicio al Aire Libre:** Si es posible, tendremos un servicio/re-uniión en la naturaleza o crea tu propio espacio de atención y contemplación al aire libre. La conexión con la naturaleza puede enriquecer tu experiencia espiritual.
10. **Desayuno Ligero:** Disfruta de un desayuno saludable y sencillo.

Media Mañana

10. **Caminata Reflexiva:** Realizaremos una caminata tranquila en la naturaleza. Durante tu caminata, dedica tiempo a la contemplación-atención plena y reflexión personal.
11. **Estudio:** Dedicaremos tiempo a estudiar textos sobre la Evolución de la Conciencia en grupo. Leeremos y compartiremos textos de mi blog y cómo sus enseñanzas pueden aplicarse a tu vida.

Mediodía

12. **Almuerzo Festivo:** Compartiremos un almuerzo con amigos o familiares. Mantén la conversación centrada en temas espirituales y de desarrollo de la conciencia.
13. **Descanso y Siesta:** Después del almuerzo, permite que tu cuerpo descanse. Una siesta corta puede revitalizarte para el resto del día.

Media Tarde

14. **Tiempo de Comunidad:** Reúnete con personas que compartan tu interés por el desarrollo de la conciencia. Pueden compartir experiencias, meditar juntos o tener una conversación profunda.

Si tienes alguna sugerencia o deseas hacer ajustes estaremos encantados de escucharla y ver si podemos implementarla.