



Diario La Ola de la Sirena

Índice

El Rincon de Stephanie	2
Voces del Mar	4
Susurros del Mar	6
Inspiraciones de las profundidades marinas	9
Proyectos hecho a mano	10
Aventurarse de una Bruja Verde	13
Cocinar con Hierbas	14
Tiempo para Té con la Ola	16
Boticario de Demeter	19
Animales Mágicos	24
Tarot Totalmente	26
Tránsitos Mensuales	29
Eventos Especiales	30
Colaboraciones	32
Correspondencias a los EDITORES	34



El Rincon de Stephanie

By Stephanie Leon Neal



Cómo

Para comprender mejor el concepto de la manifestación, analicemos el proceso humano con mayor detalle. Como seres humanos, creamos a través de frecuencias vibratorias. Somos vibración y imanes.

Una vez que comprendemos nuestra naturaleza vibratoria, decidimos cómo prosperar.

Identifica los recursos que tenemos a nuestro alrededor.

Identifica nuestras fortalezas innatas y cómo podemos perfeccionarlas y ponerlas en práctica para hacer el bien al mundo.

Toma plena conciencia de nuestras fortalezas naturales e innatas. Identifica un rasgo de personalidad que necesite mejorar para que puedas abrir más puertas de oportunidad.

Una vez identificadas las fortalezas, pregúntate: ¿qué estamos dispuestos a dar a cambio?

Porque siempre hay un costo que pagar, ya sea nuestro valioso tiempo, nuestra energía, nuestro conocimiento o dinero. Lo siguiente nunca debe formar parte de ningún pago para alcanzar el éxito en ningún aspecto: rebajar nuestros estándares de trabajo, rebajar nuestros estándares éticos o rebajar nuestra honestidad. Cualquier cosa obtenida mediante la deshonestidad es inmoral.

Decidimos cómo atraer el conocimiento y todo lo demás.

Todo incluye a las personas, los eventos, las experiencias, la capacitación, los viajes, los pasatiempos y las cosas. ¿Qué te encanta hacer? ¿Qué te da alegría?

A medida que exploramos lo que nos encanta hacer, nos volvemos más conscientes de las muchas oportunidades que se nos presentan.

Por ejemplo, el voluntariado abre las puertas a nuevas oportunidades.

Conviértete en alguien que resuelve problemas al evaluar un problema acordado que requiera opciones de solución dentro de un lugar, espacio o proceso.

Conoce a gente interesante yendo a lugares donde disfrutamos pasar el tiempo. Recuerda, hacer contactos es ayudarnos unos a otros.

A pesar de la publicidad, no creas en todo lo que se promociona.

Mantente alerta para detectar cuándo una oportunidad no es más que humo y espejos.

En medio de todas estas acciones, escucha tus sentimientos.

Nuestros sentimientos son nuestro sistema de guía interno. Si sentimos alegría, tranquilidad y esperanza, vamos por buen camino en este momento.

En última instancia, la elección de cómo manifestarnos es nuestra.

Como parte de este viaje, regresemos a las actividades que antes nos encantaban y de las que hace tiempo que olvidamos cuánta alegría nos traían. Dentro de cada actividad positiva hay un tesoro de nuevas perspectivas y soluciones.

A partir de ahí, exploremos la amplia gama de «formas» disponibles para recibir lo que ya nos pertenece.

A medida que nos expresamos a través de lo que nos encanta hacer, la manifestación nos sigue de manera natural.

Es una forma maravillosa de vivir: explorar cómo nos manifestamos.

Una vez más, lo que sentimos es nuestra guía. Elige confiar en tu sabiduría interior mientras sigues manifestando una vida plena.



La manifestación consiste en esperar respuestas que solo se revelan a través de tu vida única.

Amar al mundo a través de tus misiones es la esencia misma del «cómo».

Amor y bendiciones,

Stephanie Neal

Todos los escritos de Neal están protegidos por derechos de autor bajo su colección.

Voces del Mar

Por Rv Silas Mimir AP~

Un mensaje de Litha de Neritha, Madre del Océano de la Marea Infinita

Amado Caminante de las Mareas,

El sol ha ascendido a su trono más alto.

Por todo el mundo, los campos resplandecen de abundancia, las flores se alzan hacia los cielos y la tierra se regocija bajo la luz más prolongada del año. Muchos celebran el resplandor que hay sobre ellos, y con razón. Sin embargo, os he convocado aquí para recordar otra verdad.

Incluso en el día más luminoso, el océano sigue siendo profundo.

Soy Neritha, Madre del Océano de la Marea Infinita, y me dirijo a aquellos que se encuentran entre la luz del sol y el misterio.

En Litha, la humanidad suele celebrar los logros, el crecimiento y la manifestación. Se os anima a cosechar vuestras victorias, a contar vuestras bendiciones y a disfrutar del calor de lo que habéis creado. Estas cosas son sagradas.

Pero escuchad el susurro bajo las olas:

No confundáis la iluminación con la plenitud.

El Sol revela lo que ha florecido, pero también proyecta sombras. Cuanto mayor es la luz, más claramente podéis ver lo que permanece oculto en vuestro interior.

Muchos temen a la oscuridad porque creen que se opone a la luz. Sin embargo, el mar sabe que no es así. El día y la noche bailan sobre mi superficie, mientras que mis profundidades permanecen eternas. La luz no vence a la oscuridad; simplemente revela otra faceta del todo.

Esta temporada se te pide que honres a ambas.

Celebra tus éxitos sin apegarte a ellos.

Reconoce tu crecimiento sin creer que el viaje ha terminado.

Mantente orgulloso en tu poder sin olvidar tu humildad.

Las olas que llegan a la orilla triunfantes deben volver al mar.

Esto no es una pérdida.

Esto es sabiduría.

El mundo que te rodea puede parecer turbulento. Las naciones discuten. Las comunidades se dividen. Las voces se alzan con ira, miedo e incertidumbre. Quizá te preguntes cómo puede sobrevivir la esperanza en medio de tales tormentas.

Fíjate en las mareas.

Ninguna tormenta ha permanecido jamás para siempre sobre mis aguas.

Ninguna ola ha olvidado jamás cómo volver al ritmo.

Ninguna oscuridad ha impedido jamás el amanecer.

La humanidad también está atravesando una gran marea. Aunque las aguas parezcan caóticas, corrientes invisibles llevan los corazones hacia una mayor comprensión, compasión y despertar. Confía en que lo que parece roto aún puede transformarse.

En este giro de la Rueda, te pido que te conviertas en el mar mismo.

Deja que tu alegría brille con intensidad.

Deja que tu dolor fluya libremente.

Deja que tu compasión fluya sin condiciones.

Deja que tu sabiduría sea más profunda que tus miedos.

Y lo más importante, recordad esto:

No lleváis la luz.

Sois la luz.

No porque seáis perfectos, sino porque estáis vivos.

El mismo fuego que arde en el Sol arde en vuestro espíritu. Las mismas aguas ancestrales que acunan a la Luna fluyen por vuestra sangre. Sois el punto de encuentro entre el cielo y el océano, entre la luz de las estrellas y la marea.

Cuando surja la duda, poned la mano sobre vuestro corazón y escuchad.

Oirás el ritmo.

Oirás la marea.

Me oirás a mí.

Y yo te recordaré que, por muy lejos que vagues, nunca estarás separado del Gran Océano.

Eres una de sus olas.

Levántate con valentía.

Brilla con intensidad.

Regresa de buena gana.

Y confía en la marea.

— Neritha, Madre Oceánica de la Marea Infinita

Susurros del Mar

Por Rv Stacey Blair AP~

Busca un lugar cómodo donde puedas sentarte o recostarte, ya sea al aire libre bajo el calor del sol o en un lugar cerrado cerca de una ventana. Deja que tus manos descansen suavemente y cierra los ojos con delicadeza.

Inspira lenta y profundamente por la nariz... y exhala suavemente por la boca.

Una vez más, inspira profundamente, absorbiendo energía fresca y vibrante... y exhala, liberando todo aquello que has estado cargando y que ya no te sirve.

Sigue respirando de forma natural.

Imagínate de pie en un hermoso prado al amanecer, en el día más largo del año. La luz dorada se derrama sobre la tierra, calentando tu piel e iluminando todo lo que toca. Siente cómo los suaves rayos del sol te envuelven con consuelo, vitalidad y paz.

Con cada respiración, imagina que esta luz radiante entra en tu corazón. Se expande por tu pecho... tus hombros... tus brazos... tus manos... fluye por tu abdomen... tus piernas... y finalmente llega a tus pies, conectándote profundamente con la tierra que hay debajo de ti.

Repite en silencio:

Doy la bienvenida a la luz dentro de mí.

Honro mi crecimiento y mi camino.

Suelto lo que ya no pertenece a esta etapa de mi vida.

Avanzo con valentía, claridad y alegría.

Haz una pausa aquí durante varias respiraciones.

Observa lo que ha florecido en tu vida desde principios de año. Sin juzgar, reconoce tus victorias, tus lecciones, tu resiliencia y tus sueños que aún se están desarrollando.

Ofrécete gratitud.

Ahora imagina que sostienes una pequeña semilla en tus manos. Esta semilla representa tu intención más profunda para los meses que vienen. Pregúntate con delicadeza:

¿Qué quiero cultivar?

¿Qué cualidades deseo encarnar?

¿Cómo puedo traer más luz a mi propia vida y a la vida de los demás?

No hay necesidad de forzar una respuesta. Simplemente permite que lo que surja sea suficiente.

Imagina que plantas esta semilla en tierra rica y fértil. El sol la calienta. Una lluvia suave la nutre. Confías en que, en el momento perfecto, crecerá.

Siente la tranquila certeza de que tú también estás creciendo.

Toma otra respiración lenta.

Mientras exhalas, imagina que envías gratitud al sol por su calor, a la tierra por su apoyo, al aire por cada respiración y a ti mismo por estar presente en este momento.

Repite en silencio:

Estoy conectado a la tierra.

Estoy iluminado.

Estoy abierto a la abundancia.

Llevo esta luz conmigo a dondequiera que vaya.

Toma una última respiración profunda... y suéltala lentamente.

Comienza a notar los sonidos a tu alrededor. Siente la superficie debajo de tu cuerpo. Mueve los dedos de las manos y de los pies.

Cuando estés listo, abre suavemente los ojos, llevando el calor y el resplandor del solsticio de verano al resto de tu día.

Que tu temporada esté llena de luz, crecimiento, alegría y paz.

Inspiraciones de las profundidades marinas

Por Rv Bradley Quisenberry Foster/Fosterberry

Litha: Todavía iluminada desde dentro

En Litha,
el sol se detuvo,
como si incluso el cielo necesitara un
momento
para contemplar lo que crecía.

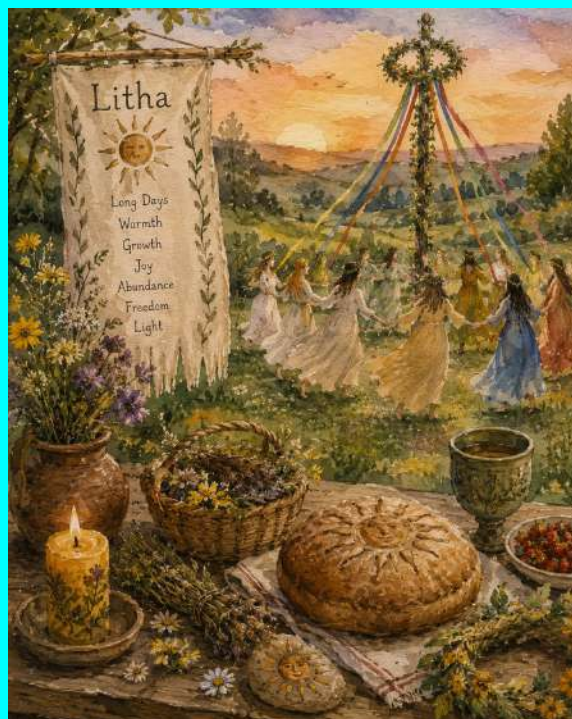
Todo ese verde que se elevaba,
todo ese oro que se derramaba,
toda esa vida que actuaba como si nunca
hubiera tenido miedo
de la oscuridad en absoluto.

Pero yo lo sé mejor.

Sé que el día más largo
sigue llevando en sí la semilla de la noche.
Sé que el fuego arde con más intensidad
justo antes de empezar a entregar parte de sí
mismo

Así que aquí estoy,
con flores en las manos,
tierra en los zapatos
y el sol en la cara,
intentando recordar
que tengo derecho a vivir así, a todo volumen.

Que las abejas sigan con su sagrada labor.
Que los árboles alcen sus ramas.
Que el agua brille como si conociera un secreto.
Que la llama se trague lo que ya no puedo seguir cargando.



Hoy celebro la luz,
no porque la oscuridad sea mala,
sino porque he atravesado suficiente oscuridad
como para saber lo que vale este calor.

Bendita sea la flor.
Bendito sea el cuerpo.
Bendito sea el fuego en la sangre.
Bendita sea cada pequeña cosa valiente
que siguió creciendo
cuando nadie aplaudía.

La rueda gira.
El sol se inclina hacia el oeste.
La estación abre su mano dorada.

Y aquí estoy,
aún arraigada,
aún tendiendo la mano,
aún iluminada desde dentro.

Bendita sea.

Que tu forja arda con fuerza,

Rev. Bradley Quisenberry Foster/Fosterberry



Proyectos hecho a mano

Piedras de bendición solar: una sencilla manualidad de Litha llena de luz e intención

El solsticio de verano, también conocido como Litha, es una celebración del sol en su punto álgido: un momento para honrar la abundancia, el crecimiento personal y la energía vibrante de la naturaleza. Una de las formas más sencillas, pero a la vez más significativas, de celebrar esta estación sagrada es creando piedras de bendición solar.

Estas pequeñas piedras pintadas a mano sirven como recordatorios de la esperanza, la fuerza, la gratitud y la luz que llevamos dentro. Ya sea expuestas en un jardín, colocadas en un altar o regaladas a nuestros seres queridos, cada piedra se convierte en un pequeño receptáculo de intención positiva.

¿Por qué piedras de bendición?

Durante siglos, las piedras han simbolizado la estabilidad, la resistencia y la sabiduría de la Tierra. Durante Litha, cuando se cree que la energía solar alcanza su máximo esplendor, pintar y bendecir piedras se convierte en una práctica consciente que combina la creatividad con la intención.

Cada pincelada es una oportunidad para reflexionar sobre lo que deseas cultivar durante los luminosos meses que se avecinan. Más que crear simples adornos, estás creando talismanes personales que pueden inspirarte y animarte a lo largo de todo el año.

- Lo que necesitarás
- Piedras de río lisas
- Pinturas acrílicas o rotuladores de pintura
- Pinceles de punta fina
- Sellador transparente para exteriores (opcional)
- Un lugar tranquilo para crear

Antes de empezar, tómate unos momentos para centrarte. Si es posible, siéntate al aire libre y déjate envolver por el calor del sol. Piensa en una intención que te gustaría llevar contigo.

Elegir tus símbolos



Litha está llena de simbolismo. Plantéate pintar imágenes que representen la energía de esta estación, como por ejemplo:

- Un sol radiante que simbolice la vitalidad y la alegría
- Espirales que simbolizen el crecimiento y el camino de la vida
- Abejas que representen la comunidad, el trabajo duro y la abundancia
- Girasoles que simbolizen la felicidad y la resiliencia
- Mariposas que simbolizen la transformación

- Hojas de roble que representen la fuerza y la sabiduría
- Llamas que simbolicen la pasión y la inspiración

También puedes pintar palabras sencillas que te lleguen al corazón, como:

- Alegría
- Valentía
- Luz
- Paz
- Abundancia
- Esperanza
- Gratitud
- Crecimiento

No hay diseños correctos ni incorrectos. Deja que tu intuición guíe tu creatividad.

Bendecir tus piedras

Una vez que la pintura se haya secado, toma cada piedra entre tus manos y expresa en silencio tu intención.

Podrías decir:

«Que esta piedra transmita la calidez del sol de verano. Que me recuerde que debo vivir con gratitud, valentía y alegría a lo largo del giro de la Rueda».

Si practicas rituales o meditación, quizá quieras dejar las piedras al aire libre durante unas horas para que se impregnen de la luz del sol del solsticio de verano antes de llevarlas al interior.

Formas de utilizar tus piedras bendecidas

Coloca tus piedras acabadas en cualquier lugar donde puedan aportar un poco más de luminosidad a tu día a día:

- Colócalas por tu jardín.
- Exhíbelas en tu altar de temporada.
- Guarda una en tu escritorio como afirmación diaria.
- Lleva una en el bolsillo como recordatorio de tu intención.
- Deja una en un sendero para que alguien más la descubra.
- Regálalas a amigos o familiares como muestra de ánimo.

- Un recuerdo duradero de la luz del verano

Litha nos recuerda que, aunque los días se irán acortando poco a poco tras el solsticio, la luz que cultivamos en nuestro interior puede brillar durante todo el año. Las piedras de bendición solar son una forma preciosa de capturar el espíritu de la estación y llevar su calidez más allá del pleno verano.

A veces, las creaciones más pequeñas encierran el mayor significado. Una piedra pintada, impregnada de gratitud e intención, puede convertirse en un suave recordatorio de que, incluso después de que haya pasado el día más largo, la luz permanece en nuestro interior.

Aventurarse de una Bruja Verde

por Rev. Catherine Dragoni



Mejorana

Junio es el mes del año en el que es imposible ponerse al día con los proyectos de jardinería, ¡incluso si estás jubilado! Te ocupas de un parterre, luego de otro, y antes de que te des cuenta, hay que quitar malas hierbas, podar o recortar algo justo donde habías empezado.

Estamos en junio, cuando el pulso del mundo verde se siente con mayor intensidad. El tomillo que corté hace apenas una semana y media ya está a punto de florecer: es hora de volver a cosecharlo. En general, mi huerto de hierbas aromáticas se acerca al momento en que todas estarán listas para cortarlas y secarlas.

La mejorana será una de las próximas hierbas que recoja. Considero que la mejorana es, en el ámbito culinario, la prima más suave del orégano. Tiene un perfil de sabor similar, aunque algo menos pronunciado. Es una hierba encantadora, con un aroma delicioso, y algunas de mis recetas la requieren. Pero la cocina no fue uno de mis principales motivos para cultivar esta hierba.

En algún momento de mis primeros estudios me topé con una referencia que indicaba que quemar mejorana podía ser una ofrenda agradable para las deidades. Por eso, desde hace muchos años, quemo un poco de mejorana seca durante cualquier ritual que realizo, para invocar la presencia divina en mi espacio.

De mi grimorio de hierbas:

Mejorana

(*Origanum marjorana*)

Asociación planetaria: Mercurio

Asociación elemental: Aire

Asociación de género: Masculino

Asociación astrológica: Libra, Géminis, Virgo

Usos: ayuda con el amor, la felicidad, la salud y el dinero. Protección contra la negatividad. Puede aliviar el dolor. Quemada como ofrenda, fomenta la dicha espiritual y la conexión con lo Divino.

Propiedades medicinales: analgésico, antiséptico, carminativo, diurético.

Favorece la digestión; previene los gases y calma los nervios. El té puede aliviar la garganta y calmar la digestión.

Cocinar con Hierbas

Litha, el solsticio de verano, celebra el apogeo del poder del sol y la abundancia de la tierra. Este pan plano con hierbas frescas combina ingredientes de temporada —hierbas aromáticas, miel dorada, queso cremoso y verduras de vivos colores— para rendir homenaje a la generosidad de la estación. Es perfecto para un banquete de Litha, un pícnic o una comida ritual.

Pan plano de hierbas del jardín y miel

Raciones: 4-6

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 15-18 minutos



Ingredientes

Para el pan plano

- 1 base de pan plano o de pizza ya preparada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 onzas de queso de cabra o ricotta
- 1 taza de mozzarella rallada
- 1 calabacín pequeño, cortado en rodajas finísimas
- ½ taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- ¼ de cebolla roja pequeña, cortada en rodajas finas

Hierbas frescas

- 2 cucharadas de albahaca picada
- 2 cucharadas de tomillo picado
- 1 cucharada de romero picado
- 2 cucharadas de cebollino picado
- Unas cuantas hojas de salvia fresca, cortadas en tiras finas

Para terminar

- 2 cucharadas de miel local
- La ralladura de 1 limón
- Sal marina en escamas
- Pimienta negra recién molida
- Flores comestibles (como capuchinas, caléndulas o violas) para decorar (opcional)

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 425 °F (220 °C).
2. Unta el pan plano con aceite de oliva.
3. Extiende el queso de cabra de manera uniforme por toda la masa y, a continuación, espolvorea con mozzarella.
4. Coloca el calabacín, los tomates y la cebolla roja sobre el queso.
5. Esparce la mitad de las hierbas frescas por encima de las verduras.
6. Hornea durante 15-18 minutos, o hasta que la masa esté crujiente y el queso burbujee.

7. Saca del horno y rocía con miel.
8. Espolvorea con el resto de las hierbas frescas, la ralladura de limón, la sal marina y la pimienta negra.
9. Decora con flores comestibles antes de servir.

Una bendición de Litha

Mientras preparas esta comida, quizá quieras decir:

*Sol arriba, Tierra abajo,
Bendice las semillas que ayudaron a que esto creciera.
Hierbas curativas, flores brillantes,
Llenad nuestros corazones con la luz del verano.
Que la abundancia bendiga esta mesa,
Que la gratitud nos mantenga humildes,
Y que llevemos el calor de Litha
Mucho después de que el sol se haya puesto.
Que así sea.*

Notas sobre las hierbas de temporada

La albahaca simboliza el amor, la prosperidad y la alegría.
El romero representa el recuerdo, la protección y la claridad.
El tomillo se asocia con el valor y la vitalidad.
La salvia fomenta la sabiduría y la purificación.
El cebollino simboliza la renovación y los nuevos comienzos.

Esta receta captura la esencia de Litha: colores vibrantes, hierbas frescas del jardín, miel dorada y la sencilla abundancia que surge de celebrar con gratitud el día más largo del año.

Tiempo para Té con la Ola

Esta infusión de hierbas, brillante y aromática, rinde homenaje a la calidez, la abundancia y la vitalidad de Litha (el solsticio de verano). Combina hierbas tradicionalmente asociadas con el sol, la sanación, la alegría y los jardines de pleno verano. La mezcla se puede disfrutar caliente durante un ritual matutino o helada en una tarde cálida.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de flores de manzanilla secas
- 2 cucharadas de toronjil seco
- 2 cucharadas de menta piperita seca
- 1 cucharada de pétalos de caléndula secos
- 1 cucharada de capullos de lavanda secos
- 1 cucharada de pétalos de rosa secos
- 1 cucharada de pétalos de hibisco secos (opcional, para un color rubí vibrante)
- 1 cucharadita de cáscara de naranja seca
- ½ cucharadita de romero seco, finamente triturado

Adiciones opcionales

- Una pizca de virutas de canela para darle calidez
- Pétalos de girasol secos (aptos para consumo)
- Un trocito de jengibre seco para dar energía y vitalidad

Instrucciones

1. Coloca todas las hierbas en un tazón de vidrio limpio.
2. Revuelve suavemente con una cuchara de madera mientras te concentras en la gratitud, la abundancia y la luz de la temporada.
3. Guarda la mezcla en un frasco de vidrio hermético, lejos de la luz solar directa.
4. Deja que los sabores se fusionen durante 2 a 3 días antes de prepararlo para obtener el sabor más intenso.

Preparación

Para una taza:

1. Usa de 1 a 2 cucharaditas de la mezcla de té.
2. Vierte 8 onzas de agua recién hervida (aproximadamente 205 °F/96 °C) sobre las hierbas.
3. Tapa y deja reposar de 7 a 10 minutos.
4. Cuela y endulza con miel local si lo deseas.
5. Adorna con una ramita fresca de menta o una rodaja de limón.

Para preparar té helado:

1. Prepara el té con el doble de intensidad.

2. Enfríalo y viértelo sobre hielo.
3. Agrega bayas frescas, rodajas de limón o flores comestibles para una celebración festiva de Litha.

Perfil de sabor

- Brillante y cítrico
- Floral con un suave toque dulce
- Final refrescante a menta
- Ligera calidez herbal del romero

Correspondencias de Litha

- Manzanilla – Prosperidad, energía solar, alegría
- Caléndula: magia solar, protección, éxito
- Melisa: felicidad, sanación, abundancia
- Menta piperita: claridad, renovación, vitalidad
- Lavanda: paz, equilibrio, purificación
- Rosa: amor, gratitud, belleza
- Cáscara de naranja: luz del sol, creatividad, abundancia
- Romero: recuerdo, fortaleza, purificación



Bendición de Litha

Mientras se infunde tu té, podrías decir:

*Sol dorado, tan cálido y brillante,
Llena esta taza de amor y luz.
Bendice la tierra, los campos, los árboles,
Trae abundancia con la brisa.
Mientras bebo, que la alegría crezca,
Que mi corazón se llene de paz.
Así sea.*

Esta mezcla es naturalmente libre de cafeína, lo que la hace ideal para rituales matutinos, celebraciones por la tarde o una reflexión nocturna en honor al día más largo del año.

Boticario de Demeter

Cuando el Sol alcanza su punto más alto en el cielo, el mundo parece detenerse en un momento de abundancia radiante. Litha, que se celebra en el solsticio de verano, es una fiesta de calidez, vitalidad y la máxima expresión de la vida. Es un momento para honrar la luz, al tiempo que se reconoce que, a partir de este día, la Rueda del Año comienza suavemente su giro hacia la mitad más oscura.

Para el herbolario y el boticario, Litha es una de las épocas más ricas del año. Las plantas medicinales están floreciendo, las flores están en pleno esplendor y las hierbas aromáticas están llenas de la energía del sol. Muchas tradiciones consideran que las hierbas recolectadas el día del solsticio de verano poseen una potencia excepcional, lo que hace de esta una temporada ideal para cosechar, secar y elaborar remedios a base de hierbas.

La energía de Litha

La energía de Litha es cálida, expansiva, solar y vibrante. Las hierbas aliadas asociadas con esta temporada suelen favorecer:

- La vitalidad y la energía
- La alegría y el equilibrio emocional
- La salud del corazón
- La digestión
- La protección
- La creatividad
- La claridad espiritual

Elige hierbas que reflejen el brillo de la temporada y que, al mismo tiempo, ayuden al cuerpo a mantenerse fresco, hidratado y equilibrado durante el calor del verano.

Hierbas sagradas del solsticio de verano

Hierba de San Juan

Quizás la hierba más famosa del solsticio de verano, la hierba de San Juan se ha recolectado desde hace mucho tiempo en torno al solsticio de verano.

Tradicionalmente asociada con el Sol, se ha utilizado durante siglos para fomentar la resiliencia emocional, alegrar el espíritu y brindar protección simbólica.

Usos en herboristería

- Aceites infusionados al sol
- Saquitos protectores
- Incienso ritual
- Tinturas de hierbas (utilizadas con el conocimiento y la precaución adecuados)
- Caléndula

Las doradas flores de caléndula reflejan el sol del verano. Sus alegres flores son muy apreciadas para el cuidado de la piel y preparaciones curativas.

Mejores usos

- Ungüentos curativos
- Aceites de hierbas
- Limpia-pieles
- Mezclas de té

Ofrendas decorativas para el altar Lavanda

A pesar de su asociación con el sol del verano, la lavanda es calmante y equilibra el calor con serenidad.

Usos

- Almohadas para dormir
- Tés refrescantes
- Limpieza ritual
- Sales de baño
- Ramos de purificación con humo
- Melisa



Conocida por levantar el ánimo y aliviar la tensión nerviosa, la melisa abunda a principios del verano.

- Ideal para
- Tés helados refrescantes
- Oximeles
- Tinturas refrescantes
- Apoyo digestivo
- Romero

Hierba del recuerdo y la purificación, el romero encarna la fuerza y la resistencia del Sol.

Usa ramitas frescas en:

- Ramos de bendición
- Panes de hierbas
- Amuletos de protección
- Vinagres infusionados
- Milenrama

Esta resistente hierba simboliza el coraje y los límites saludables, además de ser una de las hierbas tradicionales del solsticio.

Cosecha las puntas floridas para:

- Tés de hierbas
- Lavados para heridas
- Saquitos para los sueños
- Amuletos protectores

Flores aliadas del solsticio de verano

Las flores de Litha unen belleza y propiedades medicinales.

Manzanilla: paz, digestión, sueño reparador

Rosa: amor, compasión, rituales centrados en el corazón

Flor de saúco: purificación, refuerzo inmunológico, bendiciones

Pétalos de girasol: alegría, abundancia, confianza

Trébol rojo: renovación, fertilidad, nutrición

Estas flores pueden secarse para preparar tés, infusionarse en aceites o incorporarse a mezclas de incienso de temporada.

Un aceite simple infusionado al sol de Litha

Una de las preparaciones herbales más antiguas es la infusión solar.

Ingredientes

- Flores frescas de caléndula
- Flores de lavanda
- Ramitas de romero
- Aceite portador (de oliva, jojoba o almendra dulce)

Método

Llena un frasco de vidrio limpio hasta aproximadamente la mitad con las hierbas. Cúbrelas completamente con aceite, asegurándote de que todas las partes de las plantas permanezcan sumergidas. Sella el frasco y colócalo en una ventana soleada durante dos a cuatro semanas, agitándolo suavemente cada día.

Cuélalo con una gasa y guárdalo en botellas de color ámbar.

Usa el aceite terminado en:

- Ungüentos curativos
- Aceites de masaje
- Unción ritual
- Aceites de baño
- Una mezcla de incienso herbal de Litha

Mezcla:

- 2 partes de romero
- 2 partes de lavanda
- 1 parte de pétalos de rosa secos
- 1 parte de caléndula
- Una pizca de canela
- Una pequeña cantidad de cáscara de naranja seca

Quémalo de manera segura sobre carbón vegetal durante las celebraciones del solsticio para atraer calidez, gratitud, prosperidad y bendiciones.

Cosecha con respeto

Litha nos recuerda que la abundancia conlleva responsabilidad.

Al recolectar hierbas:

Recoge solo lo que realmente necesites.
Nunca tomes más de un tercio de una planta sana.

Recolecta después de que se haya secado el rocío de la mañana.

Expresa tu gratitud antes de cortar.

Deja suficiente para los polinizadores y la vida silvestre.

Una recolección consciente garantiza que la medicina de la Tierra perdure para las temporadas futuras.

Crea tu botiquín de Litha



Este es un momento excelente para reponer tu botiquín de hierbas.

Considera preparar:

- Vinagres de hierbas
- Oxymels
- Mieles infusionadas
- Tés de hierbas
- Esencias florales
- Ungüentos curativos
- Tinturas
- Hierbas culinarias secas
- Aceites rituales
- Mezclas de hierbas para el baño

Cada preparación captura un poco de la luz dorada del verano para apoyar el bienestar durante todo el año.

Reflexión final

Litha nos enseña que la verdadera abundancia no se mide por lo que recolectamos, sino por lo que cultivamos y compartimos. Cada flor cosechada, cada frasco llenado y cada taza de té de hierbas preparada se convierte en un recordatorio de la generosidad del Sol y de los regalos perdurables de la Tierra.

Mientras cuidas tu jardín o tu botica esta temporada, que tus manos sean guiadas por la gratitud, que tu corazón se caliente con la luz del sol y que tus estantes se llenen de remedios que lleven el espíritu radiante del solsticio de verano mucho después de que los días comiencen a acortarse.

Animales Mágicos

por Rev. Catherine Dragoni

Zorrillo

Mi trabajo en el centro de rehabilitación de vida silvestre ha consistido en cuidar a varios zorrillos durante los últimos meses. Recibimos varios casos a finales del



invierno y principios de la primavera, que presentaban congelación en los dedos de las patas o en la cola. Afortunadamente, estas lesiones fueron leves, aunque en algunas ocasiones fue necesario amputar un dedo o la punta de la cola.

Una vez que estas lesiones físicas sanaron, las zarigüeyas se recuperaron por completo y fueron trasladadas a recintos al aire libre para prepararlas para su liberación en un hábitat natural y seguro.

Una de mis funciones en el centro de vida silvestre es identificar áreas para liberaciones seguras, y

coordinar el transporte y la liberación de estos animales con otros voluntarios y varias organizaciones locales de conservación de tierras y comisiones de conservación.

Ocurrió una historia increíble durante el intento de liberación de una hembra de uno de los recintos al aire libre. Cuando nuestra directora fue a sacar a este animal de su caja-madriguera, ¡descubrió que era una mamá! Había varias crías allí con ella, nacidas en algún momento después de que la trasladaran de la jaula interior al recinto al aire libre. La directora tomó la decisión de dejarla en paz ese día. Un mes

después, cuando las crías habían crecido lo suficiente, tuve el privilegio de liberar a la mamá y a sus seis crías juntas en un terreno de una fundación de conservación.

El comportamiento de las zarigüeyas al abrir la puerta de su jaula de transporte en su nuevo hogar varía. Algunas salen corriendo de inmediato. Otras dudan, tardan un poco en acercarse a la

puerta abierta y salir de la jaula, antes de alejarse tranquilamente hacia la maleza. Tuve una que salió de la jaula y entró en ese estado catatónico al que comúnmente nos referimos como «hacerse la muerta». No se movía. Tuvimos que trasladarla con cuidado al refugio de un tronco caído cercano. Nos fuimos del lugar, pero regresé media hora después para ver cómo estaban, y ya se habían ido. ¡Uf!



«Hacerse el muerto» es uno de los principales mecanismos de defensa de esta criatura. En realidad, es un estado involuntario provocado por el miedo o cuando la huida parece imposible. En este estado comatoso, el animal se queda rígido, respira más lentamente y, a veces, expulsa una secreción de sus glándulas anales. Se ve y huele como un animal muerto, lo que disuade a los depredadores que prefieren presas vivas. El estado dura de minutos a horas; la zarigüeya recupera la conciencia una vez que pasa la sensación de peligro.

Las zarigüeyas también sisean y gruñen, erizando su pelaje para parecer más grandes. Cuentan con una

impresionante dentadura y abren ampliamente la boca para ofrecer una imagen intimidante.



¡Las crías aprenden este comportamiento desde muy temprana edad! Aunque las mordeduras de zarigüeya son poco frecuentes durante nuestro trabajo en el centro de vida silvestre, tratamos a estos animales con todo el respeto y la precaución necesarios.

Las zarigüeyas nos enseñan varias lecciones. La primera es la adaptabilidad y la resiliencia: estos animales prosperan en diversos entornos. Es uno de los pocos animales que

me siento cómodo liberando cerca de viviendas suburbanas. Nos enseñan cómo prosperar ante los cambios en nuestro entorno y nuestras circunstancias.

Cuando una zarigüeya «se hace la muerta», nos está enseñando que a veces es necesario dar un paso atrás, conservar energía y evitar conflictos innecesarios, hasta que estés lo suficientemente centrado como para abordar de manera constructiva los problemas que enfrentas. Recuerda, este estado está pensado solo como un retiro temporal, no como una evasión permanente de cualquier situación que requiera una solución.

Como animales nocturnos, en algunas tradiciones, la zarigüeya simboliza lo invisible, lo misterioso y el potencial para el crecimiento interior.

Lecciones que aprender de la zarigüeya: supervivencia a través de la adaptabilidad y protección mediante la estrategia; presta atención a tu intuición y a tu mundo interior.

Tarot Totalmente

Por Rv Silas Mimir AP~

En Litha, el sol ocupa su trono más elevado. La luz ya no es suave: es absoluta. Se derrama tanto sobre la tierra como sobre el agua, revelando lo que prospera, lo que se marchita y lo que se ha estado ocultando a plena vista.

Esta es la estación de la plenitud. No se trata de convertirse ni de prepararse, sino de ser. Y el tarot, en esta claridad resplandeciente, se convierte en un espejo pulido tanto por el fuego como por el agua salada.

Litha plantea una pregunta sencilla pero penetrante:

«¿Qué hay en mí que sea lo suficientemente fuerte como para sostener la luz?»

La tirada del tarot de la Marea Solar de Litha

Esta tirada de 7 cartas sigue el arco del poder solar que se desplaza sobre el agua: resplandor, reflejo y retorno.

1. El cenit (tu energía máxima)

¿Qué es lo que actualmente se expresa con mayor intensidad en ti?

2. La llama interior (impulso central)

¿Qué fuerza interna alimenta tus acciones y deseos?

3. El regalo iluminado por el sol (lo que los demás ven en ti)

Cómo se recibe o se refleja tu energía hacia el exterior.

4. El borde ardiente (esfuerzo excesivo o desequilibrio)

¿Dónde la luz se vuelve demasiado intensa? ¿Qué se está exigiendo en exceso o se está forzando?

5. El espejo del agua (la verdad oculta)

¿Qué verdad emocional se revela bajo esta iluminación?

6. La ofrenda sagrada (lo que estás listo para compartir)

¿Qué está listo para ser expresado, entregado o encarnado plenamente?

7. La marea del horizonte (lo que viene después del punto álgido)

¿Qué comienza a cambiar a medida que el sol finalmente inicia su descenso?

Ritual de Litha: «El sol sobre el agua»

Este ritual honra la unión del fuego y el mar: el resplandor suavizado por la profundidad.

Necesitarás:

- Una baraja de tarot
- Un tazón con agua (o agua de mar, si es posible)
- Una vela dorada o amarilla
- Algo reflectante (un espejo, una cuchara o un vaso)
- Opcional: cítricos, girasoles o hierbas de verano

Paso 1: Invocando la corriente solar

Enciende tu vela y di:

*«Gran Sol en tu marea más alta,
brilla a través de mí sin disimulo.
Que nada en mí permanezca oculto».*

Paso 2: El espejo de agua

Coloca el tazón de agua junto a la vela para que la luz se refleje en él.

Mira dentro del agua y respira lentamente. Imagina que el sol se disuelve en las profundidades, convirtiéndose en parte de tu océano emocional.

Di:

*“Lo que arde arriba, fluye abajo.
Lo que brilla en mi interior, ahora lo sé.”*

Paso 3: La tirada de la marea solar

Baraja tu baraja de tarot mientras te concentras en la plenitud, la visibilidad y la verdad.

Realiza la tirada de 7 cartas.

Después de sacar cada carta, sostenla brevemente cerca de la luz de la vela y luego pásala por encima del agua, simbolizando la integración del fuego y la emoción.

Paso 4: La ofrenda de luz

Coloca tus manos sobre las cartas y di:

*“No temo ser vista.
No me alejo de mi propio resplandor.
Soy la marea que sostiene al sol.”*

Si usas hierbas o cítricos, colócalos en el agua como ofrenda de abundancia.

Paso 5: Integración y Descenso

Anota en tu diario tu tirada enfocándote en:

- Dónde sientes que tu energía es expansiva y viva
- Dónde podría estar formándose el agotamiento o el desequilibrio

- Qué verdad se vuelve ineludible a la luz de esto
- Lo que finalmente estás listo para que otros presencien

Cuando termines, deja que la vela arda de manera segura por un rato como símbolo del sol en su apogeo.

Mensaje del Sol de la Marea Alta

En Litha, nada está oculto, pero no todo está destinado a ser juzgado.

El sol no cuestiona su resplandor.

El océano no se disculpa por su profundidad.

Y tú, de pie entre ambos, tienes permiso para ser ambas cosas.

Brillante sin vergüenza.

Profundo sin miedo.

Visible sin retraerte.

Porque incluso el día más largo sabe...

que es parte de una marea que cambia.

Tránsitos Mensuales

(de cafeastrology.com)

Junio

21 — El Sol entra en Cáncer (instinto de autoprotección)

28 — Marte entra en Géminis (flexible pero disperso)

29 — Mercurio retrógrado en Cáncer

29 — Luna llena en Capricornio

30 — Júpiter entra en Leo (nos motiva a expresarnos con confianza)

Julio

7 — Neptuno retrógrado en Aries (mayor receptividad)

9 — Venus entra en Virgo (expresar el amor a través de medios prácticos)

14 — Luna nueva en Cáncer

22 — El Sol entra en Leo (orgulloso, extrovertido, juguetón)

23 — Mercurio deja de estar retrógrado en Cáncer

26 — Saturno retrógrado en Aries (revisar los objetivos a largo plazo)

29 — Luna llena en Acuario

Eventos Especiales

All times are Eastern Standard Time

Junio: corona al sol en su cenit, invitándonos a permanecer plenamente en nuestro propio resplandor y a canalizar esta luminosidad máxima hacia la transformación espiritual. Se celebra como el Mes del Orgullo, en homenaje a la comunidad LGBTQ+ y sus contribuciones. Junio ofrece una oportunidad única para conectarnos con las deidades solares y canalizar su energía vibrante a fin de inspirar una transformación duradera. En pleno apogeo de la temporada de verano, este es el momento perfecto para abrazar el poder del sol, aprovechar el momento y embarcarse en un viaje de crecimiento personal y plenitud.

21 Litha (solsticio de verano): El día más largo del año y una celebración del máximo poder solar. El inicio del declive gradual del sol. (Hemisferio Norte)

Yule (solsticio de invierno): El renacimiento del Sol y la celebración de la esperanza y el regreso de la luz. (Hemisferio Sur)

Día del Padre (EE. UU.): Un día para honrar y apreciar a los padres y a las figuras paternas.

23 Día de la Dama y el Señor de los Sidhe: Una celebración moderna en honor a las hadas y a los aspectos sobrenaturales de lo divino. Este día invita a conectarse con las energías mágicas y misteriosas de los Sidhe, reflejando el equilibrio entre los reinos terrenales y etéreos.

24 Día de las deidades del hogar: Una práctica devocional moderna para purificar y volver a consagrar altares o santuarios domésticos, en honor a los espíritus protectores del hogar. Un momento de reflexión, gratitud y ofrendas rituales a los espíritus protectores que custodian y bendicen el hogar.

29 Luna Llena de la Fresa en Capricornio: Una luna de aventura, búsqueda de la verdad y abundancia estacional. Anima a canalizar la energía hacia la ambición, la disciplina y la búsqueda de metas a largo plazo: un momento de crecimiento, madurez y transformación.

Julio - Julio representa la pausa dorada antes del cambio de estación, en la que recolectamos los dones de la tierra mientras honramos la luz que ahora comienza su lento descenso. Una oportunidad perfecta para la introspección. Con sus largos días y noches breves, se nos regala más tiempo para reflexionar sobre nuestras

bendiciones y profundizar en nuestros pensamientos. La suave brisa de verano trae una sensación de calma, animándonos a hacer una pausa y saborear la belleza que nos rodea.

1 Día de la Anciana: Honrando el aspecto de la Anciana de la Triple Diosa, que simboliza la sabiduría y los ciclos naturales de la vida. La Anciana encarna el profundo conocimiento adquirido a través de la experiencia, guiándonos a aceptar los finales como algo necesario para los nuevos comienzos. Este día sirve como un recordatorio de la importancia del envejecimiento, la intuición y el ritmo eterno de la vida, la muerte y el renacimiento.

8 Comienza el mes celta del acebo: el acebo simboliza protección, fortaleza, fuerza de voluntad y resistencia espiritual.

14 Luna Nueva en Cáncer: Acuna tus sentimientos más profundos y cuida tus raíces ancestrales mientras la luna regresa a su trono nocturno. Da paso a las intenciones y ofrece un momento para la introspección y el trabajo con la sombra. Es una oportunidad para aceptar las vulnerabilidades, reflexionar sobre los deseos más profundos y extraer sabiduría de las experiencias pasadas; perfecto para la exploración interior antes del resplandor de la luna llena.

21 Día de las Brujas: un día especial para celebrar el arte de la brujería en todas sus formas, honrando la rica historia, las diversas prácticas y las tradiciones únicas dentro de la brujería. Es un momento para reconocer la sabiduría, la creatividad y el poder de quienes abrazan este arte, ya sea a través de los hechizos, la fitoterapia, la adivinación u otras artes místicas.

29 Luna Llena del Ciervo en Acuario: Una luna visionaria de comunidad, revolución e ideales humanitarios que se liberan. Fomenta la energía enfocada en la ambición, la disciplina y el logro de metas a largo plazo. Esta es una fase lunar poderosa para enfocarse en la carrera profesional, planificar el futuro y dar pasos prácticos hacia los sueños —con los pies en la tierra y de manera constante—.

Agosto - Agosto trae a casa la cosecha sagrada, revelando cómo nuestras intenciones han madurado en bendiciones tangibles dignas de gratitud y celebración. Es el momento perfecto para cosechar las recompensas de nuestro arduo trabajo durante el último año. Es una oportunidad para hacer una pausa, reflexionar sobre nuestros logros y apreciar el progreso que hemos alcanzado. Esta reflexión no solo nos brinda una sensación de plenitud, sino que también nos inspira a establecer nuevas metas para el futuro.

1 de agosto Lughnasadh/Lammas (Primera cosecha): Festival en honor a Lugh, la artesanía y la abundancia, y que celebra la primera cosecha de granos del año.

Hemisferio Sur: Imbolc (Pleno invierno): Festival de Brigid, que celebra el regreso de la luz, la creatividad y las bendiciones del hogar. Marca el punto medio entre el solsticio de invierno y el equinoccio de primavera. Honra a Brigid, diosa del hogar, la poesía y la sanación, simbolizando la purificación y el reavivamiento de la llama interior a medida que la luz regresa lentamente.

Colaboraciones

¡No deje de visitar a estos socios y mostrarles su cariño!

Sellos personalizados: Redondo \$5, Cuadrado \$7. Contacte con Salena Murdock en murdocksaml@yahoo.com.



Winifred's Garden - Té, velas y botica

Nacida en 1918, a Winifred le enseñaron a amar y utilizar las plantas naturales. Esta tradición continúa con Winifred's Garden.

Somos una empresa artesanal de hierbas, dirigida por mujeres y con pequeños lotes. Formulamos todos los productos con ingredientes de la más alta calidad y prometemos ofrecer siempre productos lo más naturales posible. También

garantizamos que nuestras materias primas proceden de proveedores de confianza. Entre por la puerta y disfrute de una relajante tarde de té y compras. Puede encontrarnos en Facebook e Instagram.

Silas the Sea Witch LLC



¡Silas, la bruja del mar, está creciendo y tiene muchas ofertas! No dudes en echar un vistazo a mis productos de brujería en <http://silastheseawitch.store>

Si quieres preguntar sobre las lecturas, visita

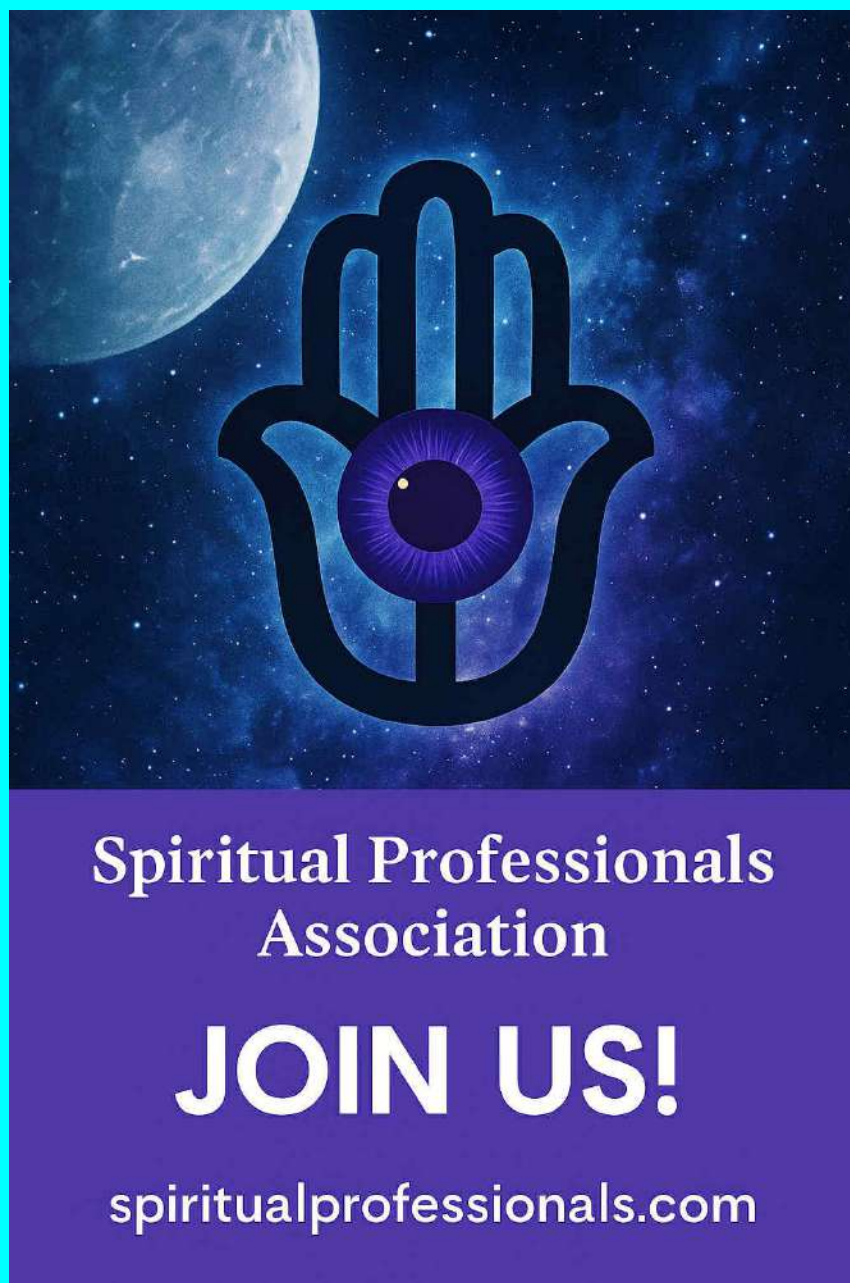
<http://silastheseawitch.com>

y envíame un mensaje.

¡También puedes apoyarme en Patreon!

<http://www.patreon.com/silastheseawitch>





Correspondencias a los EDITORES

Nuestros lectores son siempre bienvenidos a escribir a la editorial. Para ello, envíe su correspondencia por correo electrónico a: themermaidwavejournal@gmail.com

¿Le interesa escribir para The Mermaid Wave Journal? ¿Le interesa algún tema concreto y desea que lo incluyamos? Háganoslo saber. ¿Has escrito recientemente un trabajo de investigación y quieres compartirlo? ¡Envíalo al correo electrónico de arriba!

AVISO: *Todo el contenido de estas páginas pertenece a The Wave Journal y/o a sus editores. Debe obtenerse permiso antes de su reproducción. Los artículos se publican a discreción del editor.*

Presentado por:

Editor Rv. Stacey Blair, AP~

Editor - Español: Rv. Silas Mimir, AP~

Editores - Español: Rv Hazsoly Bellatrix De Fira,
Rv Silvia González Dávila HP, Maxine K Sims Reyes,
Rev Aran Cesare

Escritores: Rv Bradley Fosterberry, Rv Catherine Dragoni

