



Diario La Ola de la Sirena

Índice

El Rincon de Stephanie	2
Voces del Mar	2
Susurros del Mar	5
Inspiraciones de las profundidades marinas	9
Proyectos hecho a mano	11
Aventurarse de una Bruja Verde	14
Cocinar con Hierbas	17
Tiempo para Té con la Ola	19
Boticario de Demeter	22
Animales Mágicos	26
Tarot Totalmente	28
Eventos Especiales	32
Colaboraciones	34
Correspondencias a los EDITORES	37



El Rincon de Stephanie

By Stephanie Leon Neal



Una nota para nuestros lectores

Stephanie no escribirá para esta edición, ya que actualmente no se siente bien. Le enviamos nuestros mejores deseos para que se recupere pronto y esperamos que se tome todo el tiempo que necesite para descansar y recuperarse.

Ella promete regresar tan pronto como pueda, y esperamos darle la bienvenida de nuevo en la próxima edición. Hasta entonces, ¡júnense a nosotros para desearle lo mejor!

Voces del Mar

By Rv Silas Mimir AP~

Un mensaje de Lammas de Yemaya, la Gran Madre del Mar Infinito

Amado Hijo de la Marea,

Los campos de la tierra han comenzado a inclinarse bajo el peso de su cosecha. El grano dorado se inclina con humildad, no con debilidad. Ha cumplido su propósito y, al entregarse, asegura que la vida continúe.

Contempla el trigo y luego contempla el mar.

Aunque mis aguas no albergan campos de cebada, yo también conozco el misterio de la cosecha.

Cada ola que llega a la orilla ha viajado más lejos de lo que puedas imaginar. Ha recogido susurros de islas lejanas, lágrimas de corazones afligidos, canciones de almas alegres y sueños arrojados sobre aguas iluminadas por la luna. Nada entra en mi abrazo sin cambiar, y nada que se da con amor se pierde jamás de verdad.

Por eso te pregunto:

¿Qué has cultivado desde que la Rueda comenzó a girar por última vez?

No qué has acumulado.

No qué has logrado para ganarte la admiración de los demás.

Sino ¿qué ha madurado dentro de ti?

¿Se ha profundizado tu compasión?

¿Se ha vuelto más firme tu valentía?

¿Se han convertido tus heridas en lugares donde ahora habita la sabiduría?

Estos son los verdaderos frutos del alma.

Muchos creen que la cosecha se mide por la abundancia que se puede contar. Sin embargo, la cosecha más rica no se puede recoger en canastas. Se encuentra en el perdón silencioso, la resiliencia inesperada, la bondad generosa y la suave certeza de que te has vuelto más plenamente tú mismo de lo que eras ayer.

No pases por alto estos regalos simplemente porque no los puedes sostener en tus manos.

Lammas es también una temporada de ofrendas sagradas.

El grano no se aferra al tallo.

El fruto no rechaza la mano que lo recoge.

Incluso la marea suelta cada concha que ha pulido cuidadosamente, confiando en que otra ola continuará la labor.

A ti también te invitan a soltar algo.

Quizás sea un viejo miedo que hace tiempo que ya no tiene razón de ser.

Quizás sea el esfuerzo interminable por demostrar tu valía.

Quizás sea esa versión de ti mismo que sobrevivió a una temporada difícil, pero que ya no necesita guiar tu vida.

Soltar no es una derrota.

Es la sabiduría de saber cuándo tu espíritu ha superado sus antiguas orillas.

A medida que los días comienzan a acortarse lentamente, no lamente la luz que se desvanece. En cambio, agradece todo lo que la luz ha revelado. Cada estación ofrece su propio remedio. El sol ardiente te enseña a crecer. El crepúsculo que se acerca te enseña a confiar.

Ninguno es más grande que el otro.

Al igual que las mareas, pertenecen al mismo ritmo eterno.

En esta cosecha, recoge más que bendiciones.

Recoge momentos de risa.

Recoge amistades que nutran tu espíritu.

Recoge recuerdos que te recuerden quién eres.

Recoge los milagros silenciosos que ocurren cada día, pero que tan fácilmente pasan desapercibidos.

Guárdalos en tu corazón con el mismo cuidado con el que tus antepasados almacenaban el grano para el invierno que se avecinaba. Te sostendrán cuando los vientos se vuelvan más fríos y las noches se alarguen.

Ten presente esto, amada:

No has llegado tan lejos solo con tu propia fuerza.

Te han llevado corrientes invisibles.

Por oraciones que creías sin respuesta.

Por antepasados cuyos nombres se han convertido en olas.

Por espíritus que caminaron a tu lado sin pedir reconocimiento alguno.

Por el Amor mismo, que fluye sin cesar a través de las grandes aguas de la existencia.

Cuando te pares en la orilla este Lammas, ofrece tu gratitud —no porque tu vida sea perfecta, sino porque tu alma sigue creciendo.

La cosecha más grande nunca se ha encontrado en el campo.

Siempre se ha encontrado en el corazón dispuesto a amar de nuevo, a confiar de nuevo y a levantarse con cada marea que regresa.

Te he visto convertirte.

Seguiré viéndote convertirte.

Y me regocijo con cada ola de tu desarrollo.

Con todo mi amor,

Yemaya, la Gran Madre del Mar Infinito

Susurros del Mar

Por Rv Stacey Blair AP~

Busca un lugar cómodo donde puedas sentarte o recostarte sin que te interrumpan. Si lo deseas, enciende una vela dorada o coloca cerca un trozo de pan, una espiga de trigo o un tazón pequeño con granos como símbolo de la primera cosecha.

Cierra los ojos.

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

Vuelve a inspirar profundamente, llenando tus pulmones de luz fresca y dorada...

Exhala, liberando la tensión de tu cuerpo.

Con cada respiración, permítete relajarte más.

Siente el peso de tu cuerpo sostenido por la Tierra que hay debajo de ti.

Imagina raíces que se extienden suavemente desde la base de tu columna vertebral y las plantas de tus pies, adentrándose profundamente en el suelo cálido y fértil. Siéntete arraigado, firme y conectado con la sabiduría infinita de la Tierra.

Ahora imagínate de pie al borde de un campo bañado por el sol.

Altos tallos de grano dorado se mecen suavemente con la cálida brisa de verano.

El cielo es de un azul brillante, y el sol de la tarde te envuelve en una calidez reconfortante.

Empiezas a caminar por el campo.

Con cada paso, observa la abundancia que te rodea.

Cada tallo representa esfuerzo, paciencia, esperanza y crecimiento.

Esta es la primera cosecha: un recordatorio de que cada semilla plantada con cuidado, con el tiempo, da fruto.

Haz una pausa por un momento y reflexiona.

¿Qué semillas has plantado en tu propia vida este año?

Quizás fueron sueños...

Nuevos hábitos...

Relaciones...

Proyectos creativos...

Actos de bondad...

O momentos de crecimiento personal.

Sin juzgar, simplemente observa lo que ha comenzado a florecer.

Respira profundamente y di en silencio:

«Honro el trabajo que he realizado. Celebro cada paso de mi camino».

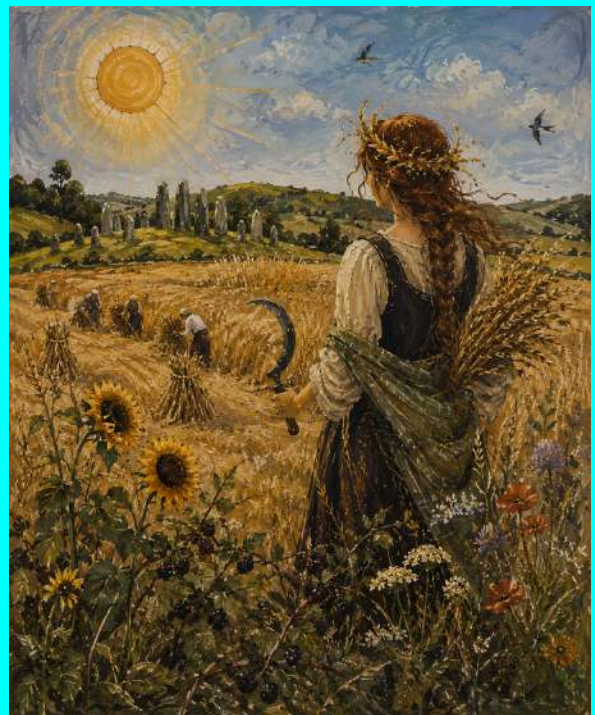
Más adelante, descubres una mesa rústica de madera rebosante de los regalos de la temporada.

Pan fresco.

Miel dorada.

Bayas maduras.

Manzanas.



Ramilletes de hierbas aromáticas.

Cada regalo representa una bendición en tu vida.

Acércate lentamente a la mesa.

Elige un regalo que te llame la atención.

Sujétalo con delicadeza entre tus manos.

Pregúntate:

¿Por qué bendición estoy más agradecido hoy?

Deja que la respuesta surja de forma natural.

Toma unas cuantas respiraciones tranquilas, llenando tu corazón de gratitud.

Siente cómo esa gratitud se convierte en una cálida luz dorada dentro de tu pecho.

Con cada inhalación, la luz se vuelve más brillante.

Con cada exhalación, se extiende por todo tu cuerpo.

Ahora mira más allá de la mesa.

Ves una canasta de cosecha tejida que te espera.

Esta canasta es para todo aquello de lo que estés listo para desprenderse.

Tal vez sea el miedo.

La inseguridad.

Las viejas expectativas.

Arrepentimiento.

Fatiga.

Cualquier cosa que haya cumplido su propósito.

Una por una, coloca con delicadeza estas cargas en la canasta.

A medida que cada una se aleja de tus manos, siente cómo te vas volviendo más ligero.

No hay necesidad de cargar con lo que ya no nutre tu espíritu.

Observa cómo la Tierra transforma con amor estas ofrendas en tierra fértil para el crecimiento futuro.

Nada se desperdicia.

Todo se convierte en parte de un nuevo comienzo.

Ahora eleva tu mirada una vez más hacia el campo dorado.

El sol poniente pinta el cielo con tonos de ámbar, carmesí y oro.

Una suave brisa trae un mensaje silencioso:

«Honra lo que has cultivado. Confía en lo que aún está por venir».

Deja que esas palabras se asienten en tu corazón.

Echa una última mirada a los campos de cosecha.

Fíjate en lo abundantes que son.

Date cuenta de que tú también eres abundante.

Aunque no todos tus sueños hayan madurado aún, estás creciendo.

Estás aprendiendo.

Te estás convirtiendo.

Toma tres respiraciones lentas y profundas.

Con la primera respiración, inhala gratitud.

Con la segunda, inhala confianza.

Con la tercera, inhala esperanza para la temporada que se avecina.

Comienza a sentir la superficie debajo de ti.

Siente tus dedos de las manos y de los pies.

Mueve suavemente los hombros.

Cuando estés listo, abre lentamente los ojos.

Lleva contigo el calor de la cosecha, la paz de la Tierra y la sabiduría de Lammas.

Que siempre reconozcas la abundancia que ya está presente en tu vida, y que cada semilla que sigas plantando crezca en su propia estación perfecta.

Bendito Lammas.

Inspiraciones de las profundidades marinas

Por Rv Bradley Quisenberry Foster/Fosterberry

El misterio de la cosecha

Tres llegaron caminando desde el oeste.
Un rey con una corona de trigo ardiente,
un mago envuelto en cenizas de
medianoche,
un pícaro con tierra aún en los pies.
Encontraron al dios donde crece la cebada,
su piel como el sol, su aliento como el pan.
No pronunciaron ni una palabra sobre el
peso de la misericordia;
levantaron la espada y le inclinaron la
cabeza.
El rey dijo: «Por la corona, cortamos».
El mago dijo: «Por la verdad, atamos».
El pícaro dijo: «Por el hambre,
derramamos sangre».
Y no dejaron atrás ni una sola espiga
dorada.

La diosa se erguía con su vestido otoñal,
rojo y dorado, que rozaba el suelo.
Lloró, se lamentó y se afligió por la pérdida.
Luego posó las palmas de las manos sobre el montículo
y susurró: «Así debe ser.
La cosecha duele antes de alimentar».
«Sin la muerte, la rueda se detiene;



la semilla olvida sus necesidades sagradas».
Un temblor se agitó bajo la tierra;
un siseo, un retorcimiento, un destello repentino;
una serpiente emergió de raíces y huesos
y se deslizó lentamente hacia el sueño.
Se alzó con escamas de fuego esmeralda;
luego brilló, mudó y volvió a brillar;
su espina dorsal se desenrolló con silenciosa gracia
hasta que su forma comenzó a transformarse
en un pavo real, orgulloso y majestuoso
Mil ojos sobre su plumaje
Cada pluma albergaba una verdad silenciosa:
Que la belleza surge de la tumba
Luego llegó el viento, luego llegó el silencio
El color se desvaneció, el silencio se hizo más profundo
El pájaro se quedó inmóvil, sus plumas se volvieron
Su resplandor se convirtió en un faro en sombras
Un buitre se elevó de la tierra
Sus alas, el crepúsculo; su grito, el toque de difuntos
Dio una vuelta sobre el campo
Y se llevó el alma de la cebada
Los niños se levantaron de donde él cayó
Uno sostenía un hilo, otro una hoja
El tercero desenrolló el aliento del tiempo
Las Parcas nacieron a la sombra de la cosecha
Los tres que asestaron el golpe aún vagan
Sus coronas son óxido, sus capas están rasgadas
Susurran entre las hileras de cebada
Los fantasmas de los hombres que dieron origen al trigo
La diosa observó, luego se apartó
Y dejó su vestido donde se había acumulado la sangre
Pues de ese rojo florecieron las amapolas
Y de su dolor, la tierra fue gobernada
Así que quédate aquí con las manos abiertas
Y no temas la llamada del ciclo
Sin la muerte, ninguna semilla puede florecer
Sin caída, no hay ascenso alguno

La bendición del pan

Del grano al pan
De la semilla a la llama
La rueda de la vida
Siempre igual

Campos dorados
El sol en lo alto
Nada, en realidad,
Viene a morir

Lo que se da
Volverá
Mientras la rueda
Gira para siempre

Que Lammas nos bendiga

Corazón y mano

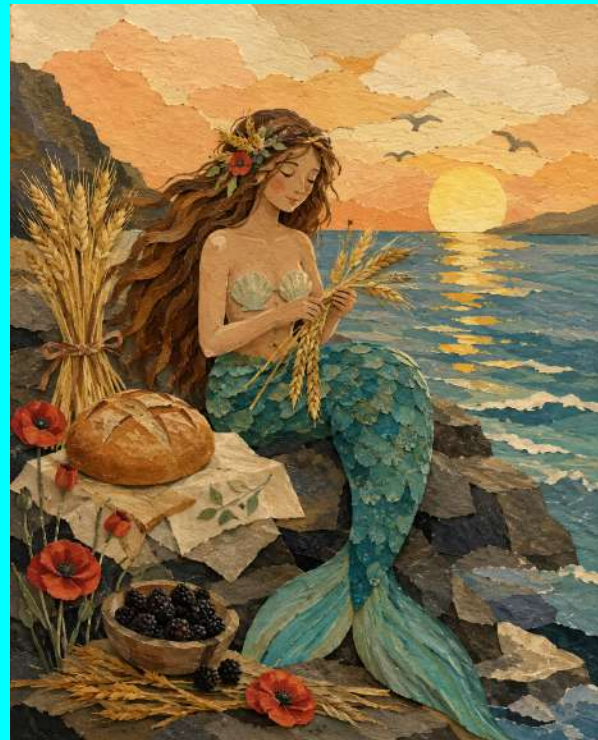
Con almas agradecidas

Bendecimos esta tierra

Que así sea.

Que tu forja arda con fuerza,

Rev. Bradley Quisenberry Foster/Fosterberry



Proyectos hecho a mano

Lammas, también conocido como Lughnasadh, marca el comienzo de la temporada de cosecha. Es un momento para honrar la abundancia de la Tierra, expresar gratitud por nuestras bendiciones y prepararnos para las estaciones más tranquilas que se avecinan. Una corona de cosecha hecha a mano es una forma preciosa de llevar el espíritu de Lammas a tu hogar mientras reflexionas sobre los frutos del viaje de tu propia vida.

Materiales

- Una corona de vid o un bastidor de bordado (10–14 pulgadas)
- Tallos de trigo secos o hierbas ornamentales
- Lavanda seca
- Ramitas de romero
- Pequeñas flores secas, como milenrama, estacis o girasoles secos
- Eucalipto preservado (opcional)
- Rafia, cordel o cordón de yute
- Alambre floral
- Alicates de corte
- Pistola de pegamento caliente (opcional)
- Cinta en tonos dorado, óxido, verde oscuro o burdeos
- Pequeño colgante de madera o disco de madera sin tratar (opcional)
- Pintura acrílica o pirograbador (opcional)

Paso 1: Define tu intención

Antes de empezar, tómate un momento de tranquilidad para reflexionar.

Pregúntate:

¿Qué es lo que más agradezco de esta época del año?

¿Qué avance personal estoy celebrando?

¿Qué espero cosechar en los próximos meses?

Guarda estas intenciones en tu corazón mientras creas tu corona.

Paso 2: Prepara la base

Coloca la corona sobre una superficie plana.

Coloca manojos de trigo alrededor de un lado de la corona, sujetando cada manojito con alambre floral o cordel. El trigo dorado simboliza la abundancia, la prosperidad y las bendiciones de la cosecha.

Deja parte de la corona al descubierto para conseguir un aspecto natural y equilibrado.

Paso 3: Añade hierbas y flores

Coloca ramitas de romero entre el trigo para representar el recuerdo y la resiliencia.

Inserta ramitas de lavanda para simbolizar la paz, la curación y la calma.

Añade flores secas de colores para representar la belleza y la diversidad de las bendiciones de la vida.

Deja que algunos tallos se superpongan de forma natural para crear movimiento y textura.



Paso 4: Crea un adorno de la cosecha

Si utilizas un disco de madera, decóralo con una palabra significativa, como por ejemplo:

Gratitud
Abundancia
Cosecha
Crecimiento
Equilibrio
Bendiciones
Valentía

Fija el adorno en el centro o en la parte inferior de la corona con cordel.

Paso 5: Remata con una cinta

Haz un lazo generoso con una cinta en colores de temporada.

Cuelga varios hilos de rafia debajo del lazo para darle un toque rústico de cosecha.

Si lo deseas, entrelaza pequeñas cabezas de semillas secas o palitos de canela para añadir textura y aroma.

Bendice tu corona

Cuando hayas terminado tu corona, sujétala con delicadeza y di:

«Con manos agradecidas doy la bienvenida a la cosecha.
Que este hogar se llene de abundancia,
que la gratitud guíe mi corazón,
que cada final se convierta en la semilla de un hermoso comienzo.
Al girar la Rueda, yo también giro.
Bendito sea».

Respira hondo y admira tu obra.

Recuerda que cada tallo, cada flor y cada cinta cuentan una parte de tu propia historia: una historia de crecimiento, resiliencia, gratitud y esperanza.

Ideas para exhibirla

Cuelga tu corona en la puerta principal para dar la bienvenida a los invitados con el espíritu de la cosecha.

Colócala sobre tu altar de temporada junto a velas, pan recién horneado, manzanas, girasoles y un cuenco con grano.

También puedes colocarla en el interior como recordatorio de que la abundancia no se mide solo por lo que recolectamos, sino por el amor, la sabiduría y la gratitud que cultivamos a lo largo del año.

Un toque sostenible

Cuando haya pasado la temporada, guarda las cintas o adornos reutilizables. Los materiales naturales, como el trigo, las hierbas y las flores secas, pueden convertirse en abono o devolverse respetuosamente a la tierra, honrando el ciclo de crecimiento, cosecha, descanso y renovación que celebra Lammas.

Aventurarse de una Bruja Verde

Hierba de la temporada: el romero

La hierba del recuerdo, la protección y las bendiciones de la cosecha

Aunque Cathy no ha podido acompañarnos en esta edición, queríamos seguir celebrando la sabiduría del mundo vegetal destacando una de las hierbas más apreciadas de la temporada: el romero.

Durante siglos, el romero (*Salvia rosmarinus*) ha sido muy apreciado tanto en las cocinas como en las boticas y los jardines. Con sus fragantes agujas perennes y su naturaleza resistente, se ha convertido en un símbolo del recuerdo, la claridad, la protección y el amor duradero. En torno a Lammas, el romero nos recuerda que debemos honrar la cosecha, no solo la de nuestros jardines, sino también la de nuestras experiencias, logros y crecimiento personal.

En el jardín

El romero prospera a pleno sol en un suelo bien drenado y prefiere que la tierra se seque entre riegos. Una vez establecido, es extraordinariamente resistente a la sequía y recompensa a los jardineros con un follaje aromático durante gran parte del año.

Aunque no tengas jardín, un alféizar soleado suele ser suficiente para que una planta de romero sana prospere en el interior.

Usos tradicionales

Durante generaciones, los herbolarios han valorado el romero por sus numerosos usos tradicionales, entre los que se incluyen:

Favorecer la memoria y la concentración

Revitalizar los sentidos con su aroma estimulante

Añadir sabor al pan, a las verduras asadas, a las sopas y a los aceites de hierbas

Crear coronas aromáticas, saquitos perfumados y decoraciones de temporada

Aunque el romero cuenta con una larga tradición en la medicina herbal, no debe sustituir al asesoramiento ni al tratamiento médico profesional.

Correspondencias de Lammas

Elemento: Fuego

Planeta: Sol

Energía: Protección, recuerdo, purificación, abundancia, confianza

Simbolismo de la cosecha: Gratitude, perseverancia y homenaje al trabajo que nos ha llevado hasta esta estación.

Una sencilla bendición de la cosecha

Sujeta una ramita pequeña de romero entre tus manos y respira tres veces lentamente.

Mientras respiras, di en voz baja:

«Que mi corazón recuerde cada bendición.

Que mis manos honren cada cosecha.

Que la gratitud guíe mi camino a lo largo de cada estación».

Coloca el romero en tu altar, incorpóralo a una corona de la cosecha o, simplemente, guárdalo cerca de tu espacio de trabajo como recordatorio de la abundancia que ya hay en tu vida.

Inspiración culinaria

El romero fresco aporta un sabor maravilloso a:

Pan rústico de hierbas

Patatas asadas

Mantequilla con miel

Limonada

Mezclas de aceite de oliva para mojar

Verduras a la parrilla

Con muy poco se consigue mucho: su sabor intenso y amaderado resulta reconfortante y está indisolublemente ligado a la calidez de finales de verano.

Consejo de Bruja Verde

Después de recolectar el romero, cuelga pequeños manojos boca abajo en un lugar fresco y seco. Una vez que estén completamente secos, separa las hojas de los tallos y guárdalas en un tarro de cristal hermético, lejos del calor y de la luz solar. Si se conserva correctamente, el romero seco conservará gran parte de su aroma y

sabor durante meses, listo para aportar un toque de la abundancia del verano a tu cocina y a tus creaciones con hierbas durante todo el año.

Que tu Lammas esté lleno de gratitud, buena compañía, comida nutritiva y la sencilla alegría de recolectar los regalos que la Tierra nos ha proporcionado tan generosamente.

Cocinar con Hierbas

Celebra Lammas con los sabores de la primera cosecha

Lammas, también conocido como Lughnasadh, marca el inicio de la temporada de cosecha: una época en la que los campos de cereales se tiñen de dorado, los huertos de hierbas están en su máximo esplendor y las cocinas se llenan de los reconfortantes aromas del pan y los pasteles recién horneados. En muchas tradiciones, hornear en Lammas es un acto de gratitud, con el que se rinde homenaje a la abundancia de la Tierra y a las manos que la han cuidado.

Estos scones de hierbas y miel de la cosecha combinan fragantes hierbas del jardín con dulce miel local para crear un manjar rústico perfecto para el desayuno, el té de la tarde o una reunión con motivo de la cosecha. Las hierbas aportan un sutil toque salado que marida a la perfección con mantequilla, mermeladas de fruta o un chorrito extra de miel.

Scones de hierbas y miel de la cosecha

Ingredientes

- 2 tazas de harina para todo uso
- 1 cucharada de levadura en polvo
- ½ cucharadita de sal marina
- 2 cucharadas de azúcar granulado
- 6 cucharadas de mantequilla sin sal fría, cortada en cubitos
- 2 cucharadas de romero fresco picado fino
- 1 cucharada de tomillo fresco picado fino
- 1 cucharada de melisa fresca picada fina (opcional)
- 1 cucharada de miel local
- ⅔ taza de nata espesa
- 1 huevo grande
- Nata extra para untar
- Azúcar gruesa (opcional)

Instrucciones

Precalienta el horno a 400 °F (200 °C) y forra una bandeja de horno con papel de horno.

En un bol grande, mezcla con unas varillas la harina, la levadura en polvo, la sal y el azúcar.

Incorpora la mantequilla fría a la mezcla de harina cortándola con los dedos hasta que adquiera el aspecto de migas gruesas.

Añade las hierbas picadas y remueve.

En otro bol, bate la nata, el huevo y la miel.

Vierte los ingredientes líquidos sobre los secos y remueve solo hasta que se forme una masa suave. Evita batir en exceso.

Coloca la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y aplánala con suavidad hasta formar un círculo de aproximadamente 1 pulgada de grosor.

Córtala en ocho porciones y colócalas en la bandeja de horno preparada.

Unta la superficie con nata y espolvorea con azúcar gruesa si lo deseas.

Hornea durante 18-22 minutos, o hasta que los scones estén ligeramente dorados.

Deja que se enfrien un poco antes de servirlos.

Sugerencias para servir

Disfrútalos calientes con:

Mantequilla fresca

Miel de lavanda

Mermelada de moras

Mantequilla de hierbas casera

Nata espesa

Una taza de infusión de hierbas

Estos scones también son un magnífico complemento para un banquete en el altar de Lammas o un brunch de la cosecha.

Notas sobre las hierbas del panadero

El romero aporta un aroma cálido y amaderado que simboliza el recuerdo y la gratitud.

El tomillo se ha asociado desde hace mucho tiempo con el valor y la vitalidad, y aporta un suave toque terroso a los productos horneados.

La melisa ofrece un toque cítrico y brillante, y tradicionalmente se ha valorado por sus cualidades estimulantes.

Juntas, estas hierbas crean un sabor equilibrado que refleja la abundancia y la calidez de la temporada de la cosecha.

Una bendición para la cocina de la cosecha.

Antes de meter los scones en el horno, detente un momento y pronuncia una sencilla bendición:

«Que estos humildes ingredientes nutran el cuerpo y el espíritu.
Que cada pan, cada miga y cada comida compartida nos recuerden la abundancia que nos rodea.
Con el corazón agradecido, celebramos la primera cosecha.
Feliz Lammas».

Ya sea para compartir con la familia o los amigos, o para disfrutarlos en un momento tranquilo de reflexión, estos scones de hierbas y miel de la cosecha son un delicioso recordatorio de que los ingredientes más sencillos —cultivados con esmero y preparados con amor— suelen dar lugar a las tradiciones más significativas.

¡Feliz horneado y feliz Lammas!

Tiempo para Té con la Ola

Una taza de gratitud: un té de la cosecha de Lammas.

Mientras los campos dorados se mecen bajo el sol de finales del verano, Lammas —también conocida como Lughnasadh— nos invita a hacer una pausa y dar gracias por la primera cosecha. Es una celebración de la abundancia, el trabajo arduo y las alegrías sencillas que nutren tanto el cuerpo como el espíritu. Si bien el pan recién horneado suele cobrar protagonismo durante las festividades de

Lammas, una reconfortante taza de infusión de hierbas ofrece otra hermosa manera de honrar la estación.

Esta mezcla reúne hierbas que tradicionalmente se disfrutaban a finales del verano, creando una infusión cálida y aromática que marida a la perfección con pan recién horneado, bollos o un momento de tranquila reflexión.

Mezcla de té Lammas Harvest

Rinde aproximadamente de 12 a 15 tazas de té

Ingredientes:

- 2 cucharadas de melisa seca
- 2 cucharadas de flores de manzanilla secas
- 1 cucharada de menta piperita seca
- 1 cucharada de pétalos de rosa secos
- 1 cucharada de pétalos de caléndula secos
- 1 cucharadita de romero seco
- 1 cucharadita de brotes de lavanda secos (opcional)

Preparación:

Combina todas las hierbas en un frasco de vidrio limpio y mezcla suavemente.

Guarda la mezcla en un recipiente hermético, lejos de la luz solar directa.

Para prepararla, coloca 1 o 2 cucharaditas de la mezcla en un infusor o tetera.

Vierte 240 ml de agua recién hervida sobre las hierbas.

Cubre y deja reposar de 5 a 7 minutos.

Cuela y disfruta.

Para darle un toque dulce de cosecha, añade una cucharada de miel local después de que el té se haya enfriado un poco.

¿Por qué estas hierbas?

Cada hierba refleja el espíritu de Lammas y la abundancia de la temporada:

La melisa ofrece un sabor cítrico y brillante, y tradicionalmente se ha asociado con la alegría y la renovación.

La manzanilla aporta delicadas notas florales que invitan a la relajación y la reflexión serena.

La menta piperita aporta frescura y equilibra el dulzor de la mezcla.

Los pétalos de rosa simbolizan la gratitud, el amor y el aprecio por las bendiciones de la vida.

La caléndula aporta un alegre color dorado, que refleja la calidez del sol de finales de verano.

El romero proporciona una profundidad terrosa y aromática, y desde hace mucho tiempo se asocia con el recuerdo y la gratitud.

La lavanda añade un toque floral relajante que complementa la mezcla a la perfección.

Un ritual del té de Lammas

Antes de dar el primer sorbo, sostén la taza caliente entre tus manos.

Cierra los ojos y respira lentamente.

Siente el reconfortante aroma que se eleva con el vapor.

Al inhalar, reflexiona sobre una bendición que hayas recibido esta temporada.

Al exhalar, libera cualquier preocupación o carga que ya no desees llevar.

Repite en silencio:

"Recibo con gratitud los dones de la Tierra.

Con el corazón abierto doy la bienvenida a la abundancia.

Que pueda compartir mi cosecha con bondad y alegría."

Bebe despacio, dejando que el calor del té te recuerde que la nutrición no proviene solo de la comida, sino también de la gratitud, la conexión y los momentos de atención plena.

Consejo de la Bruja Verde

Coseche las hierbas en una mañana seca, después de que se haya evaporado el rocío pero antes del calor del sol de la tarde. Séquelas en manojos pequeños o sobre rejillas de secado en un lugar fresco y bien ventilado, lejos de la luz solar directa. Las hierbas secas correctamente conservan su color, aroma y sabor, lo que las hace perfectas para crear mezclas de té de temporada durante todo el año.

Un recordatorio

Si bien muchas hierbas culinarias se disfrutaban tradicionalmente en infusiones, puede que no sean adecuadas para todos. Si está embarazada, amamantando, tomando medicamentos o tiene alguna afección médica, consulte a un profesional de la salud calificado antes de usar preparaciones a base de hierbas.

Que cada taza le recuerde la abundancia que le rodea, las semillas que ha cultivado y la cosecha que aún está por venir.

¡Bendecido Lammas!

Boticario de Demeter

Lammas, o Lughnasadh, marca la primera cosecha: una época de abundancia, gratitud y preparación. Mientras las cestas rebosan de granos, frutas y verduras, los huertos de hierbas también alcanzan su máximo esplendor. Esto convierte a Lammas en el momento perfecto para conservar los frutos del huerto para los meses venideros.

Durante generaciones, los herbolarios han recolectado y secado hierbas a finales del verano, almacenándolas cuidadosamente para usarlas durante el otoño y el

invierno. Crear un botiquín casero es más que llenar frascos con plantas secas: es una práctica de atención plena, autosuficiencia y respeto por los ritmos de la naturaleza.

Hierbas para recolectar en Lammas

Muchas hierbas culinarias y de jardín están listas para cosechar durante esta temporada. Considere conservar:

Romero

Conocido por sus fragantes hojas perennes, el romero es ideal para la cocina, bolsitas aromáticas, aceites infusionados y coronas aromáticas.

Melisa

Esta hierba brillante con aroma a limón se seca maravillosamente para preparar infusiones y popurrí aromático.

Manzanilla

Las delicadas flores de manzanilla se pueden recolectar una vez que estén completamente abiertas y secar para preparar infusiones relajantes.

Lavanda

Recolecte los tallos florales justo cuando las flores comiencen a abrirse. La lavanda es perfecta para bolsitas aromáticas, mezclas para el baño y para perfumar el hogar.

Caléndula

Recolecte las flores con frecuencia durante la temporada para fomentar una floración continua. Seque los pétalos para preparar infusiones, mezclas para el baño y aceites infusionados.

Tomillo

El tomillo es una de las hierbas más fáciles de conservar, ya que mantiene gran parte de su sabor y aroma al secarse.

Secado de la cosecha

Un secado adecuado ayuda a preservar el color, la fragancia y la calidad de la hierba.

Coseche en una mañana seca, después de que se haya evaporado el rocío.

Retire las hojas dañadas o marchitas.

Agrupe las hierbas en pequeños manojos y átelos con hilo.

Cuélguelos boca abajo en una habitación fresca, seca y bien ventilada, lejos de la luz solar directa.

Las hierbas están listas cuando las hojas se deshacen fácilmente entre los dedos.

Guarde las hierbas secas en frascos de vidrio limpios con tapas herméticas y etiquete cada frasco con el nombre de la hierba y la fecha de cosecha.

Una sencilla mezcla de hierbas para el baño

Celebra la abundancia de Lammas con esta relajante mezcla botánica para el baño.

Ingredientes

- ½ taza de pétalos de caléndula secos
- ½ taza de flores de manzanilla secas
- ¼ taza de lavanda seca
- 2 cucharadas de romero seco
- 1 taza de sales de Epsom (opcional)

Mezcla las hierbas y guárdalas en un frasco de vidrio.

Para usarla, coloca un puñado de la mezcla en una bolsita de muselina reutilizable o un saquito de tela y déjala en remojo en agua tibia durante 10-15 minutos antes de sumergirte.

Las hierbas aromáticas crean un hermoso ritual de baño de temporada, transformando un baño común en un momento de paz y reflexión.

Etiqueta tu botiquín

Las etiquetas bonitas no solo mantienen tus estantes organizados, sino que también te ayudan a recordar cuándo se cosechó cada hierba.

Lugar de cultivo (opcional)

Uso previsto (té, cocina, baño, manualidades, etc.)

Con el tiempo, tus estantes se convertirán en un registro vivo de cada temporada de cosecha.

Sabiduría de la botica

Una de las mayores lecciones de Lammas es que la abundancia de hoy se convierte en el sustento de mañana.

Cada hierba cuidadosamente secada, cada frasco etiquetado y cada preparación artesanal es una inversión en bienestar futuro. Ya sea una taza de té de hierbas en una tarde nevada o un baño aromático después de un largo día, el trabajo que realizas durante la temporada de cosecha continúa ofreciendo sus beneficios mucho después de que el verano haya terminado.

Una nota importante

Las preparaciones herbales caseras están destinadas a fines culinarios, aromáticos o de bienestar tradicional y no sustituyen el consejo o tratamiento médico profesional. Siempre identifica correctamente las plantas antes de cosecharlas, usa hierbas de fuentes confiables y suspende su uso si se produce irritación o una reacción alérgica.

Al llenar tus estantes este Lammas, que tu botica se convierta en algo más que una colección de frascos. Que se convierta en un reflejo de gratitud, paciencia y la sabiduría eterna que se encuentra al trabajar con los dones de la Tierra, cosecha tras cosecha.

¡Bendito Lammas!

Animales Mágicos

por Rev. Catherine Dragoni

Animales mágicos – Zorrillo

Este año, el centro de la vida silvestre ha recibido una cantidad inusualmente grande de zorrillos. La mayoría eran crías. Se encontraron crías sin su madre cerca. En estos casos, recomendamos dejar a las crías donde están, si se encuentran en un lugar seguro, y esperar a ver si la madre regresa. Si al cabo de un día la madre no aparece, las acogemos. Otras camadas fueron traídas después de que la madre fuera atropellada por un coche. O bien, un propietario atrapó y reubicó un animal de su propiedad (lo cual es ilegal en nuestro estado), solo para descubrir a las crías unos días después.



Criamos varias camadas, alimentándolas a mano con una fórmula especializada para animales silvestres las 24 horas del día. ¡No hay nada más tierno que una cría de zorrillo! Las crías de animales silvestres crecen rápidamente y fueron destetadas con una dieta de frutas, verduras y fuentes de proteína simples. Luego fueron trasladadas a recintos al aire libre para readaptarse a la vida exterior, disminuir el contacto directo con humanos y prepararse para su liberación en un entorno natural seguro.

La semana pasada tuve la oportunidad de liberar una camada de seis zorrillos en una propiedad de una organización local de conservación de tierras.

Sorprendentemente, los animales fueron trasladados a jaulas de transporte y liberados sin que nadie resultara gravemente rociado. Hubo un pequeño "pedo" (como el de un zorrillo), y mi coche olió un poco a mofeta durante un día o dos, pero nada que un poco de ambientador no pudiera solucionar.

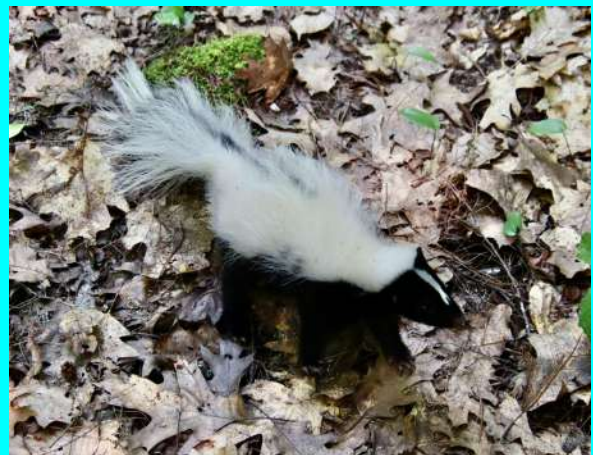
En la naturaleza, los zorrillos son más activos al anochecer. En primavera y verano, una variedad de insectos constituye la mayor parte de su dieta. ¿Esas larvas en tu césped? Deja que un zorrillo se encargue de algunas. Son omnívoros y carroñeros:

se alimentan de cadáveres, peces pequeños y huevos de aves que anidan en el suelo. Sus garras les ayudan a excavar y romper troncos podridos para llegar a los insectos que hay dentro.

El rocío del zorrillo es su principal mecanismo de defensa. El olor del aerosol es lo suficientemente fuerte como para ahuyentar a posibles atacantes tan grandes como los osos. Los músculos ubicados junto a las glándulas odoríferas les permiten rociar con gran precisión desde una distancia de 3 metros.

Las mofetas tienen suficiente líquido para rociar cinco o seis veces y necesitan de una semana a diez días para reponerlo. Es característico que las mofetas adviertan antes de rociar: sisean, patean el suelo y levantan la cola.

A pesar de su potente rocío, las mofetas no son agresivas. Son animales pacíficos que prefieren ocuparse de sus propios asuntos y buscar alimento donde sea. Sin embargo, se defienden. Nos enseñan a tener autoestima y confianza en nosotros mismos, y a comunicarnos eficazmente cuando nuestro espacio es invadido sin nuestro consentimiento. Por lo tanto, simbolizan la autoconciencia y la protección.



El patrón de rayas de cada mofeta es único; no hay dos iguales. No necesitas adaptarte para tener un lugar valioso en este mundo. Sigue tu propio camino y sé tú mismo, incluso ante las críticas. Las mofetas son supervivientes resilientes. Cuando te enfrentes al juicio de los demás, sigue adelante con confianza. Así como la mofeta se guía por sus instintos para orientarse en la oscuridad, te anima a escuchar tu intuición. Deja que tu voz interior te guíe en tiempos inciertos y lugares oscuros.

Hay cosas peores con las que podrían compararte. Puede que las mofetas apesten a veces, pero por eso pocas criaturas se atreven a meterse con ellas. Por otro lado, son suaves, dulces y pacíficas, y se desenvuelven en este mundo con una gracia singular.

Tarot Totalmente

Por Rv Silas Mimir AP~

La primera cosecha: interpretando las mareas de Lammas

El mar nos enseña algo que los campos siempre han sabido.

Antes de cada cosecha, había paciencia.

Antes de cada canasta rebosante, había raíces invisibles.

Antes de que cada ola llegara a la orilla, recorrió miles de millas a través de las profundidades.

Lammas, también conocido como Lughnasadh, es la Primera Cosecha. Es la pausa sagrada entre sembrar sueños y recoger sus frutos. Aunque muchos imaginan campos dorados de trigo bajo el sol de verano, no puedo evitar ver otra cosecha: los tesoros que el océano devuelve tras meses de mareas, tormentas y transformaciones silenciosas.

Una concha pulida hasta quedar lisa.

Un trozo de vidrio marino nacido de la ruptura.

Un mensaje llevado a la orilla justo en el momento adecuado.

El océano nunca apresura su cosecha.

Tú tampoco deberías hacerlo.

Esta es una temporada de gratitud, de reflexión sincera y de reconocer que tu crecimiento merece ser celebrado —aunque el viaje aún no haya terminado.

La cosecha del Tarot

Varias cartas surgen naturalmente con la energía de Lammas. Juntas nos recuerdan que la abundancia es mucho más que las posesiones.

La Emperatriz nos recuerda que lo que nutrimos con amor crece inevitablemente.

El Nueve de Oros celebra la independencia, la confianza y el disfrute de los frutos de tu trabajo.

El Seis de Bastos honra las victorias que alguna vez parecieron imposibles.

La Fuerza nos recuerda que el verdadero poder proviene de la compasión, la paciencia y la persistencia amable, más que de la fuerza bruta.

La Rueda de la Fortuna nos enseña que todas las estaciones cambian. La cosecha llega porque la vida sigue moviéndose en ciclos sagrados.

Lammas plantea una pregunta importante:

¿Qué es lo que ya has logrado y te has olvidado de celebrar?

Las brujas del mar a menudo se enfocan en la próxima marea antes de apreciar la que nos llevó a salvo a casa.

Este sabbat nos recuerda que debemos detenernos.

Respirar.

Decir «gracias».

La tirada del Tarot de la Cosecha del Océano

Esta tirada de siete cartas te ayuda a reconocer las bendiciones que ya te rodean mientras te preparas para la próxima estación.

Coloca las cartas como una concha marina que se abre hacia el mar.

[7]

[5] [6]

[3] [1] [4]

[2]

Carta uno — La perla

¿Qué bendición ya me he ganado?

Carta dos — La corriente profunda

¿Qué trabajo invisible ha estado ocurriendo bajo la superficie?

Carta tres — El regalo que he olvidado

¿Qué logro merece reconocimiento?

Carta cuatro — La próxima marea

¿De dónde está comenzando a fluir la abundancia?

Carta cinco — La tormenta que me fortaleció

¿Qué desafío se convirtió en mi mayor maestro?

Carta seis — La cosecha para compartir

¿Cómo puedo usar mis dones para nutrir a mi comunidad?

Carta siete — La promesa del océano

¿Qué bendición me espera si sigo confiando en mi camino?

Tómate tu tiempo con cada carta.

Las lecturas de Lammas no se tratan tanto de predecir como de reconocer.

El hechizo de la cosecha del vidrio marino

Este sencillo ritual de tarot combina la abundancia de Lammas con la sabiduría del mar.

Necesitarás

- Tu baraja de tarot favorita
- Una vela dorada, amarilla o blanca
- Un tazón con agua de mar (o agua con sal marina)
- Un pedazo de vidrio marino o tu concha favorita
- Un pedacito de papel
- Un bolígrafo

El ritual

Enciende tu vela y coloca el tazón con agua a su lado.

Sostén tu concha o vidrio marino mientras barajas tu baraja de tarot. Mientras barajas, piensa en todo lo que ha crecido silenciosamente en tu vida durante el último año.

Saca tres cartas.

Carta uno: ¿Qué estoy cosechando?

Carta dos: ¿Qué bendición he pasado por alto?

Carta tres: ¿Qué semillas debería plantar a continuación?

Escribe tres cosas por las que estés genuinamente agradecido, especialmente algo sobre ti mismo.

Dobla el papel y colócalo debajo de la concha o el vidrio de mar.

Moja las yemas de los dedos en el agua y toca suavemente tu frente, tu corazón y tus palmas.

Di en voz alta:

"Por las olas y el viento, por el sol y el mar,

honro cada parte de mí.

Lo que he cultivado ahora regresa.

Lo que he aprendido arde para siempre.

Como las mareas, la abundancia fluye.

Con gratitud, mi espíritu crece."

Deja la concha junto a la vela hasta que se apague por sí sola.

Lleva contigo la concha o el vidrio de mar durante la temporada de Lammas como un recordatorio de que la abundancia a menudo llega en silencio.

Un mensaje del mar

Muchas personas creen que la abundancia comienza cuando finalmente tienen lo suficiente.

El océano no está de acuerdo.

La abundancia comienza en el momento en que te das cuenta de lo que ya ha llegado.

Has sobrevivido a tormentas que alguna vez parecieron imposibles.

Has aprendido lecciones que tu yo más joven nunca hubiera podido imaginar.

Has amado, has perdido, te has sanado, has crecido y has seguido avanzando con la marea.

Esa es tu cosecha.

Celébrala.

El mar nunca se disculpa por su abundancia.

Da sin contar cada ola.

Que aprendas a recibir tus bendiciones con el mismo corazón abierto.

Hasta la próxima marea,

— **Silas, la bruja del mar**

Eventos Especiales

All times are Eastern Standard Time

Agosto de 2026 — La temporada de la primera cosecha

Agosto llega trayendo consigo las bendiciones doradas de la temporada de cosecha. Es un momento en el que las semillas sembradas a principios de año comienzan a revelar sus frutos, recordándonos que debemos hacer una pausa para agradecer el crecimiento, la sabiduría y la abundancia que hemos cultivado.

1 de agosto — Lughnasadh / Lammas (Primera cosecha)

Una celebración en honor a Lugh, a los dones de la artesanía, la destreza y la abundancia de la Tierra. Este sagrado festival de la cosecha nos invita a reconocer nuestros logros y a dar gracias por los frutos de nuestro trabajo.

(Hemisferio Sur: Imbolc.)

5 de agosto — Comienza el mes celta del avellano

El avellano aporta las energías de la sabiduría, la inspiración, la creatividad y la visión poética. Este es un momento poderoso para el aprendizaje, la reflexión y la búsqueda de una comprensión más profunda.

12 de agosto — Luna nueva en Leo

Un momento para renovar nuestras intenciones con valentía, creatividad y determinación. La energía de Leo nos anima a refinar nuestras metas, a aceptar nuestros dones personales y a dedicarnos a un servicio significativo.

12 de agosto — Eclipse solar total (Luna de sangre)

Este raro fenómeno celestial será visible en todo el Océano Ártico, el noreste de Groenlandia, Islandia y la Península Ibérica, incluyendo España y Portugal. Un poderoso recordatorio de los ritmos siempre cambiantes del cosmos.

23 de agosto — Vulcanalia

Una antigua fiesta romana en honor a Vulcano, el dios del fuego y la artesanía. Tradicionalmente celebrada con ofrendas y rituales para protegerse de las llamas destructivas, este día nos recuerda que debemos honrar al fuego como una fuerza tanto creativa como transformadora.

28 de agosto — Luna Llena del Esturión en Piscis

Una luna profundamente intuitiva y compasiva, que fomenta la sanación emocional, la reflexión espiritual y la conexión con los reinos invisibles. Piscis nos invita a suavizar las fronteras y a escuchar la sabiduría del corazón.

28 de agosto — Eclipse lunar parcial

Visible en América del Norte y del Sur, Europa y África, este evento lunar ofrece un momento para la reflexión, la liberación y la transformación.

Septiembre de 2026 — La temporada del equilibrio

Septiembre marca el giro de la Rueda hacia el otoño, cuando la luz y la oscuridad se equilibran. Esta es una temporada de equilibrio, gratitud y preparación, en la que

recolectamos los últimos frutos de la temporada de crecimiento y comenzamos nuestro viaje hacia el interior.

2 de septiembre — Comienza el mes celta del árbol de la Vid

La Vid representa la profecía, la celebración, la inspiración sagrada, los ciclos y la transformación. Su energía nos anima a abrazar la alegría, la creatividad y los misterios revelados a través de la experiencia.

11 de septiembre — Luna Nueva en Virgo

Un momento para la organización, la sanación y la renovación. La energía perspicaz de Virgo nos ayuda a restablecer el equilibrio, a cuidar nuestro bienestar y a traer un orden sagrado a nuestras vidas.

21 de septiembre — Día Internacional de la Paz

Una celebración mundial dedicada a la armonía, la reconciliación y la intención compartida de crear un mundo más pacífico.

23 de septiembre — Mabon (Equinoccio de otoño)

La segunda fiesta de la cosecha y una celebración del equilibrio, la gratitud y la abundancia. Al igualarse el día y la noche, honramos los dones de la Tierra y reflexionamos sobre las bendiciones cosechadas a lo largo del año.

(Hemisferio Sur: Ostara.)

A medida que el verano da paso al otoño, que estos hitos estacionales nos ofrezcan momentos de reflexión, celebración y conexión con el mundo natural. Que honremos cada giro de la Rueda con gratitud por las lecciones, las bendiciones y las transformaciones que trae cada estación.

Colaboraciones

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

Sellos personalizados: Redondo \$5, Cuadrado \$7. Contacte con Salena Murdock en murdocksam1@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.

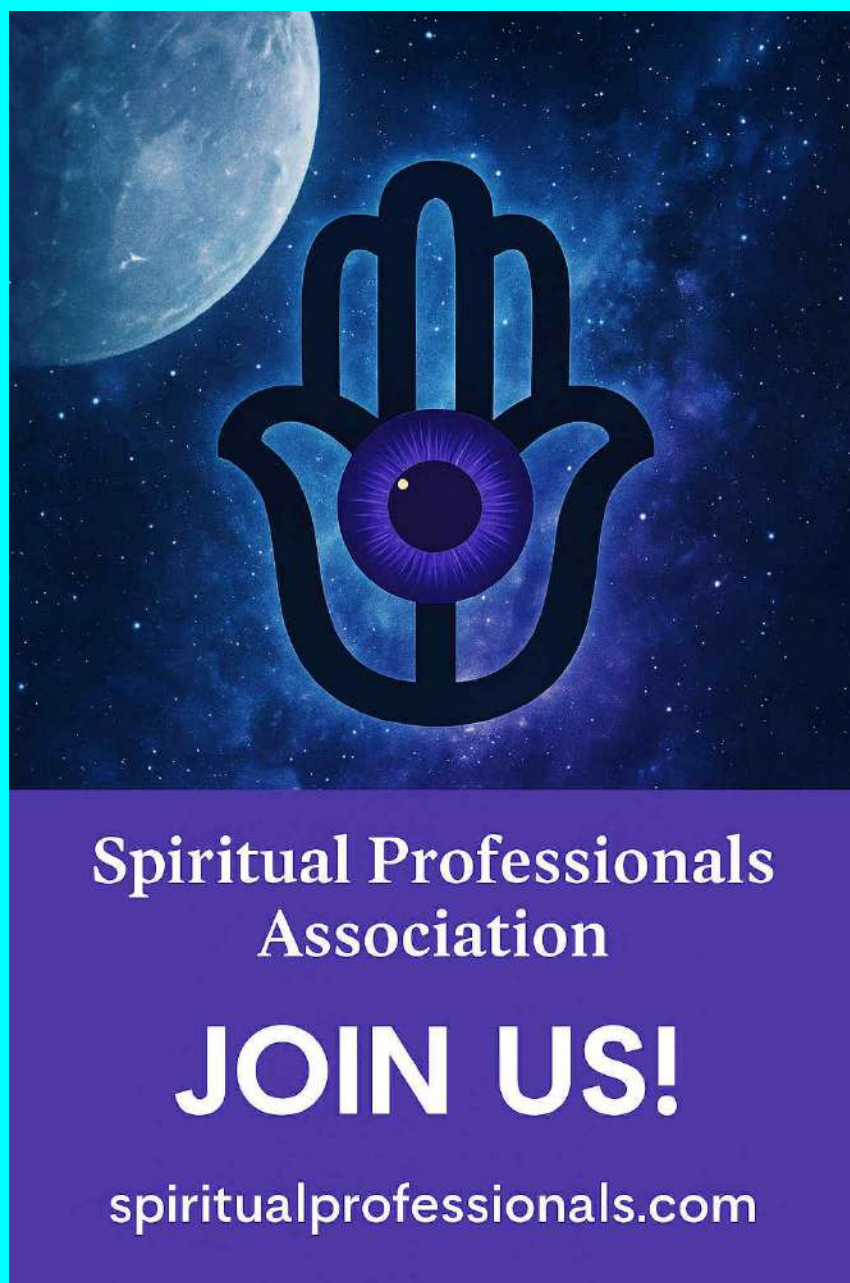
Somos una empresa artesanal de hierbas, dirigida por mujeres y con pequeños lotes. Formulamos todos los productos con ingredientes de la más alta calidad y prometemos ofrecer siempre productos lo más naturales posible. También garantizamos que nuestras materias primas proceden de proveedores de confianza. 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



<http://linktr.ee/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

