



The Wing Book

# Ceremonia del cacao para el agradecimiento



Realizado por:

**Mercedes Cadarso Sánchez**

**M<sup>a</sup> Socastro González**



ESCUELA DEL CACAO

A continuación, te proporcionamos los pasos necesarios para que realices una ceremonia de cacao centrada en el agradecimiento, una de las emociones espirituales más poderosas.

Esta fase tiene cuatro pasos:

- Explicación de la emoción del agradecimiento
- Liberación de la creencia negativa que bloquea la emoción del agradecimiento
- Integración de la energía del agradecimiento
- Espacio para compartir

## 1. EXPLICACIÓN DE LA EMOCIÓN DEL AGRADECIMIENTO

Una vez que se han hecho las presentaciones, la armonización de los participantes, se ha dado la información sobre el cacao, es el momento de explicar el motivo de la ceremonia que en este caso es expandir la emoción del agradecimiento.

Explica a los participantes el concepto de las emociones espirituales, aquellas que nos conectan con nuestra esencia más elevada. Destaca que el agradecimiento es una de las emociones más poderosas para abrir el corazón y generar una profunda conexión con nosotros mismos y con los demás.

Este contexto ayudará a los participantes a comprender la importancia de trabajar el agradecimiento durante la ceremonia.

A continuación, te proporcionamos la información pertinente para que puedas transmitirla a tus participantes.



GRATITUDE

## Introducción a las emociones espirituales

Se habla mucho de las emociones básicas, como la alegría, la tristeza, el miedo, la ira y la preocupación, las cuales forman parte de nuestra vida cotidiana y de nuestra supervivencia emocional. También se ha explorado ampliamente la inteligencia emocional, que se centra en la capacidad de reconocer, comprender y gestionar estas emociones básicas.

Las emociones básicas tienen una función adaptativa; nos ayudan a reaccionar ante amenazas, construir relaciones sociales y gestionar nuestro entorno inmediato. Por ejemplo, el miedo nos protege del peligro, la tristeza nos invita a la reflexión y el contacto emocional, y la alegría nos motiva hacia la acción y el disfrute. Estas son emociones que manejamos día a día y forman parte de nuestra naturaleza más instintiva y social.

Por otro lado, están las emociones espirituales, aquellas que nos conectan con frecuencias vibratorias más elevadas, llevando nuestra experiencia emocional a un plano más profundo y expansivo.

Las emociones espirituales (algunas de las cuales también se conocen como emociones positivas) son aquellas que calman el ego, abren el corazón, suavizan el sistema nervioso y nos conectan con algo más grande, ya sea el amor, el propósito, la humanidad o la presencia.

Estas emociones, como la gratitud, la compasión o la ternura nos permiten durante breves momentos sentir olas de plenitud y bienestar que no solo afectan a nuestra mente, sino que resuenan en todo nuestro organismo, generando sensación de armonía y conexión con algo mayor.

Las personas con un nivel elevado de conciencia han desarrollado una sensibilidad especial para percibir rápidamente las circunstancias y situaciones que pueden potenciar estas emociones espirituales.

Han aprendido a reconocer las oportunidades para experimentar gratitud intensa, compasión universal o asombro ante la belleza de la vida. Y no dejan pasar la oportunidad de sumergirse en estas emociones cuando ven la posibilidad de hacerlo.

Para ellas, estas experiencias no solo son breves destellos de bienestar, sino que representan momentos de transformación profunda, que elevan su energía y expanden su comprensión del mundo y de sí mismas.

Así como cultivamos la inteligencia emocional para gestionar mejor las emociones básicas, debemos aprender a reconocer, fomentar y vivir las emociones espirituales, ya que estas son las que nos conectan con nuestra esencia más elevada y nos permiten experimentar una vida más plena y en sintonía con el bienestar universal.

Estas emociones comparten la capacidad de abrirnos hacia experiencias profundas y transformadoras, porque actúan como puertas que nos conectan con dimensiones más auténticas de nuestro ser.

Nos permiten salir de la superficialidad de la vida cotidiana para entrar en un espacio de mayor conciencia, donde cada sentimiento se convierte en una vía hacia el autoconocimiento y la expansión del corazón.

A través de estas emociones, nos alineamos con una energía más elevada que nos transforma desde adentro. Estas experiencias no solo nos enriquecen emocionalmente, sino que también nos acercan a una mayor comprensión de nuestra interconexión con el universo y los demás seres.

En este proceso de apertura, descubrimos que cada emoción vivida plenamente es una oportunidad para crecer, sanar y evolucionar espiritualmente, trayendo más luz y bienestar a nuestra vida y al mundo que nos rodea.

# Las Emociones Espirituales más importantes

A diferencia de las emociones básicas como la tristeza, el miedo o la ira, que están orientadas a la supervivencia, las emociones espirituales elevan nuestra conciencia y nos permiten conectar con lo que muchos describen como una experiencia trascendental o de comunión con el todo.

Estas emociones espirituales son:

1. Agradecimiento
2. Compasión
3. Esperanza
4. Inspiración
5. Asombro
6. Ternura



Nosotras hoy, vamos a enfocar la ceremonia del cacao en potenciar en cada uno de nosotros el agradecimiento.

## La emoción del agradecimiento

El agradecimiento, aunque a veces se pasa por alto, es un componente esencial en el proceso de crecimiento y transformación personal. Este acto simple pero profundo tiene el poder de cambiar nuestra perspectiva y acelerar el proceso de sanar y trascender cualquier situación.

Agradecer no solo nos ayuda a aceptar lo que ha ocurrido, sino que también transforma nuestra relación con la vida, los desafíos y las personas que nos rodean.

## ¿Qué es el Agradecimiento?

El agradecimiento es la capacidad de reconocer y apreciar los aspectos positivos de cualquier situación, experiencia o relación, sin importar cuán adversa o desafiante parezca.

Se trata de enfocarse en lo que tenemos y en las lecciones que obtenemos, en lugar de concentrarnos en lo que nos falta o en lo que hemos perdido. En este sentido, el agradecimiento es una actitud que cultiva una visión más amplia y compasiva de la vida.

## ¿Por qué el Agradecimiento es importante en el proceso de elevación de consciencia?

- **El Agradecimiento cambia la perspectiva:** Enfrentar un evento difícil puede ser abrumador, pero cuando practicamos el agradecimiento, comenzamos a ver más allá del dolor inmediato. Nos damos cuenta de que, incluso en las circunstancias más desafiantes, hay algo que experimentar, aprender o apreciar. Esta nueva perspectiva nos ayuda a encontrar el sentido en el caos y a percibir cada experiencia como una oportunidad de crecimiento.
- **El Agradecimiento Facilita la Aceptación:** Agradecer lo que nos sucede, incluso cuando no es lo que esperábamos o deseábamos, nos ayuda a aceptar la realidad con mayor facilidad. El acto de agradecer suaviza la resistencia y nos invita a abrazar la vida tal como es, sin la necesidad de controlarlo todo. Al agradecer, soltamos la lucha interna y entramos en un estado de paz que nos permite fluir con lo que la vida nos ofrece.



- **El Agradecimiento Genera Bienestar Emocional:** Estudios han demostrado que las personas que practican el agradecimiento experimentan mayores niveles de felicidad y satisfacción con la vida. Esto se debe a que el agradecimiento nos conecta con otras emociones positivas o espirituales, como la alegría, la ternura y la esperanza. Cuando agradecemos, nuestro enfoque cambia de lo negativo a lo positivo, lo que mejora nuestro bienestar emocional y fortalece nuestra capacidad de resiliencia.
- **El Agradecimiento Sana las Relaciones:** Cuando agradecemos, no solo cambiamos nuestra perspectiva sobre los eventos, sino también sobre las personas involucradas. Al expresar gratitud, liberamos el rencor, la culpa y la necesidad de culpar a otros. Esto nos ayuda a perdonar y sanar nuestras relaciones, ya que el agradecimiento nos inspira a ver lo bueno en los demás y a reconocer el papel que han jugado en nuestro crecimiento personal.
- **El Agradecimiento Impulsa el Crecimiento Espiritual:** Desde una perspectiva espiritual, el agradecimiento nos conecta con una conciencia más elevada. Nos recuerda que somos parte de un todo mayor y que cada experiencia tiene un propósito en nuestro camino de evolución. Agradecer, incluso por los desafíos, nos permite alinearnos con una energía de abundancia y amor, abriendo la puerta a una conexión más profunda con lo trascendental.



# 1. LIBERACIÓN DE LA CREENCIA NEGATIVA QUE BLOQUEA LA EMOCIÓN DEL AGRADECIMIENTO

En la ceremonia del cacao, dedicamos un espacio para que los participantes tomen consciencia de que todo lo que ya no les sirve puede ser transmutado.

Hay varias razones por las que una persona podría sentirse bloqueada y tener dificultades para experimentar o expresar gratitud:

- **Experiencias traumáticas no resueltas:** Personas que han sufrido traumas emocionales o psicológicos, especialmente en la infancia, pueden desarrollar una visión pesimista o desconfiada del mundo, lo que dificulta sentir gratitud.
- **Baja autoestima:** Cuando una persona no se siente merecedora de cosas buenas en su vida, puede resultarle difícil valorar lo que tiene o lo que otros hacen por ella.
- **Perfeccionismo:** Aquellas personas que tienen expectativas extremadamente altas de sí mismas o de los demás pueden enfocarse en lo que falta o lo que no es perfecto, lo que limita su capacidad de agradecer lo que ya tienen.
- **Sentimientos de resentimiento o amargura:** Si una persona siente que ha sido tratada injustamente o está atrapada en emociones de rencor, podría no ser capaz de ver las bendiciones en su vida ni sentir gratitud.
- **Falta de atención plena (mindfulness):** Muchas personas están tan absortas en sus preocupaciones o en el futuro que no logran estar presentes en el momento actual, lo que les impide darse cuenta de lo que tienen para agradecer.

- **Enfoque en la escasez:** Algunas personas tienden a centrarse en lo que les falta en lugar de lo que ya tienen, lo que genera un sentimiento constante de insatisfacción y limita la gratitud.
- **Depresión o ansiedad:** Los trastornos de salud mental como la depresión y la ansiedad pueden hacer que una persona se sienta abrumada o incapaz de ver lo positivo en su vida, bloqueando así la gratitud.
- **Influencia del entorno:** Si una persona ha crecido o vive en un entorno donde la negatividad, la queja o el victimismo son predominantes, es más probable que adopte esos comportamientos, lo que afecta su capacidad para ser agradecida.
- **Cultura del merecimiento:** La creencia de que todo lo que se tiene es algo que se "merece" y no un motivo de agradecimiento puede impedir que la persona valore adecuadamente las cosas buenas en su vida.
- **Miedo a la vulnerabilidad:** Sentir y expresar gratitud a menudo requiere abrirse emocionalmente, lo que puede ser percibido como una vulnerabilidad. Algunas personas se protegen de esta sensación evitando reconocer lo que tienen o lo que otros han hecho por ellas.

En este punto de la ceremonia, puedes mencionar algunos de estos motivos para que los participantes se puedan sentir identificados y conectar con su bloqueo para agradecer.

Una vez que consideres que todos han contactado con un tema, invítalos a que lo escriban en un papel de la siguiente forma: **“Aquí y ahora decreto que, a partir de hoy, me libero de \_\_\_\_\_ y me abro al agradecimiento.”**

Informales que, al finalizar la ceremonia, deben quemar o enterrar el papel, simbolizando su intención de liberar esa carga y permitir al universo recibir su deseo de transformación y ejecute el decreto.

# 1. INTEGRACIÓN DE LA ENERGÍA DEL AGRADECIMIENTO

Llegados aquí, los participantes ya se deberían sentir más livianos y es el momento de integrar la emoción del agradecimiento con la ayuda del cacao.

Hacemos un último resumen a forma de recordatorio de los beneficios que trae agradecer y procedemos a beber el cacao.

“El agradecimiento es una herramienta poderosa que, cuando se incorpora en nuestro proceso de transformación, potencia los beneficios de creer, aceptar, perdonar, integrar y trascender.

A través de la gratitud, convertimos los desafíos en oportunidades de crecimiento, sanamos nuestras relaciones y elevamos nuestro nivel de consciencia.

Vivir desde el agradecimiento no solo mejora nuestra calidad de vida, sino que también nos alinea con una energía más elevada, permitiéndonos experimentar mayor paz, abundancia y plenitud.

“Ahora, toma tu taza de cacao con ambas manos, contempla su color, inhala su aroma y permite que te envuelva. Conecta con este momento sagrado y, en un susurro suave, dirige tus palabras al cacao:”

**Espíritu del cacao, abre mi corazón con sentimiento y despierta en mí el agradecimiento.**

ó

**Espíritu del cacao, abre mi corazón a la plenitud y despierta mi gratitud.**



thankful

“Toma un sorbo lento y consciente de este cacao mágico. Siente su textura suave, saborea su esencia. Con cada sorbo, estás activando esas partes de tu ser que te permitirán expandir tu percepción y ver el mundo con nuevos ojos.

A partir de hoy, tu conexión con el agradecimiento será profunda y constante. Notarás que en tu vida abundan las razones para sentir gratitud, más de las que percibías hace solo unos días. Y con cada agradecimiento, sentirás cómo el espíritu del cacao abre tu corazón, expandiéndote hacia el universo con un profundo sentido de fortuna, felicidad y plenitud.

Cuando sientas que has tomado la cantidad de cacao que tu cuerpo quiere, coloca la taza suavemente delante de ti. Vamos a realizar una visualización para integrar la emoción del agradecimiento en nuestro organismo”



**Cierra los ojos y toma una respiración profunda.  
Siente el cacao en tu cuerpo, como una suave energía que te llena  
de calidez desde el corazón.**

**Visualiza esa calidez expandiéndose suavemente por todo tu  
cuerpo, desde el pecho hacia tus brazos, manos, piernas y pies.  
Ahora, trae a tu mente un momento reciente por el que sientas  
agradecimiento.**

**Puede ser algo pequeño o algo grande, algo que te haya tocado el  
corazón. Permite que ese recuerdo llene todo tu ser.**

**Siente cómo el cacao amplifica esa sensación de gratitud, como si cada célula de tu cuerpo vibrara en armonía con ese agradecimiento.**

**Toma una respiración más profunda, y mientras exhalas, deja que esa sensación de gratitud se expanda más allá de ti, hacia el espacio que te rodea.**

**Imagina que estás envolviendo a todos los presentes, a todo el universo, en esa energía de agradecimiento.**

**Ahora, suavemente, mueve tus dedos y tus manos.**

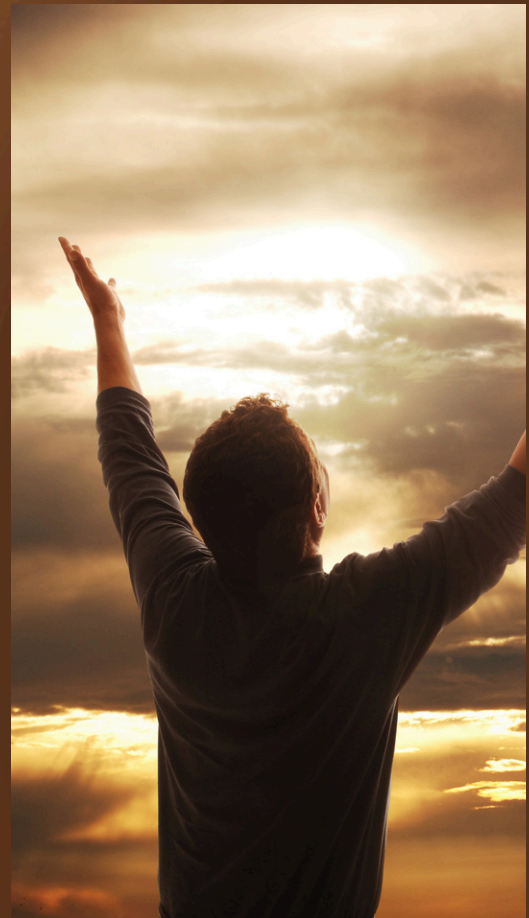
**Comienza a estirarte, siente tu cuerpo, enraízate de nuevo en el aquí y el ahora. Lentamente, abre los ojos, manteniendo esa sensación de plenitud en tu corazón.**

## **1.ESPACIO PARA COMPARTIR**

Este es el momento ideal para que los participantes compartan su experiencia con el cacao y con la energía del agradecimiento.

Puedes informar que cada persona tiene máximo dos minutos para compartir.

Este tiempo, obviamente, se puede extender dependiendo del número de participantes, pero en total esta fase no debería de ocupar más de 30 minutos.





# The Wing Book

[www.thewingbook.com](http://www.thewingbook.com)

[info@thewingbook.com](mailto:info@thewingbook.com)

