



NUESTRO REZO:  
MADRES E HIJAS DEL MUNDO

Círculos de Mujeres  
para potenciar el AMOR (y lo femenino) en la Tierra



*Bienvenida bella!*

---

Mi nombre es Catalina Dash,  
Psicóloga y mentora de mujeres que  
acompañan a mujeres.  
Creadora y directora de la Escuela de  
Sabiduría femenina y  
apasionada/especialista en Psicología  
y espiritualidad femenina.

He sentido el llamado de reunirnos  
entre mujeres para entrelazar nuestros  
rezos y visiones y así cultivar Más  
AMOR en la Tierra.



# PRESE NTACI ÓN

---

Esta red de círculo de mujeres surge como un llamado a reunirnos para ofrendar nuestros "rezos" (intenciones, visiones, creatividad y medicina) a todo lo vivo en la Tierra.

Ser nutrición para nosotras mismas y todo lo demás que habita este planeta.

Un círculo que nos ayudará a reconectar con la sabiduría femenina que habita dentro de nosotras para **Ser juntas, ofrendas de amor y sabiduría.**

Un encuentro en donde las mujeres recordamos que todas somos medicina, que todas somos creadoras y creativas y qué todas podemos ofrendar algo para que el Amor y paz reinen en nuestro alrededor.

Si quieres saber más sobre este círculo de Mujeres (de dónde surge, para qué, etc) mira este video [\*\*AQUI en youtube>>\*\*](#)

Porque somos Madres e hijas del mundo,  
Y es urgente reunirnos a crear magia y  
medicina juntas...



## PROP UESTA

---

En este documento encontrarás algunas opciones a realizar como Círculo de Rezos, sin embargo siempre recuerda que finalmente ustedes deciden qué les va mejor como grupo.

Las guías que encontrarás más adelante, son propuestas para cuidar que lo circular y el REZO sea co-construido y de esta manera mantengamos viva la esencia de esta medicina.

El foco NO está en la facilitadora, sino en todas las participantes.

Se recomienda que cada círculo tenga desde 4 a máximo 12 participantes, para que encuentro fluya en tiempo e intimidad. Sin embargo, dependiendo de cada intención y experiencia de facilitadora, el grupo puede tener más de 12 participantes.

Este Círculo puede realizarse de manera online u offline (presencial).

La duración sugerida para este círculo es de máximo 2 hrs (online y offline), siendo preferencia, 1hr y media.



1  
opción

## GUÍA PARA FACILI TARLO

---

Si deseas poner un altar o una vela central, hazlo antes que todas lleguen o puedes hacerlo junto a ellas.

1. Damos la bienvenida y coordinamos acuerdos para ir al baño, celulares / móviles, hora de término, etc.

2. Inicio Círculo:  
Compartimos el origen y propósito de este círculo + Iniciamos respirando por la nariz y exhalando por la boca, todas juntas un par de veces.

Visualizamos cómo nos vamos anclando a la Tierra.

3. La más joven del grupo prende la vela central.

4. La mujer más mayor del grupo lidera la Oración de la Compasión y todas la acompañan (repiten juntas)

5. Se abre espacio para compartir "Ofrenda" (lo que ha traído. Ejemplo: canto, poema, etc). Alrededor de 3-5 minutos por mujer.

6. Círculo de rezos y visiones en torno al Amor y la Paz:

- Facilitadora(s) se encarga de cuidar el tiempo, 3 minutos por persona aprox.
- Cada mujer puede compartir reflexiones, sensaciones, rezos, deseos y visiones en torno al Amor, la paz, la expresión de lo femenino. Siempre el foco en nuestro compartir es hacia lo colectivo (todo lo vivo en la Tierra).

### **¿Cuál es mi rezo para todo lo vivo en la Tierra este mes?**

Finalmente, pueden unirse a la intención del mes de la red internacional.

7. Cierre círculo: Damos las gracias a todos quienes han hecho posible este encuentro.



## 2 opción

# GUÍA PARA FACILI TARLO

---

Si deseas poner un altar o un lugar central, hazlo antes que todas lleguen o puedes hacerlo junto a ellas.

1. Damos la bienvenida y coordinamos acuerdos para ir al baño, celulares / móviles, hora de término, etc.

2. Inicio Círculo:  
Compartimos el origen y propósito de este círculo  
+ Iniciamos respirando por la nariz y exhalando por la boca, todas juntas un par de veces.

Visualizamos cómo nos vamos anclando a la Tierra.

3. La más joven del grupo prende la vela central.

4. La mujer más mayor del grupo lidera la Oración de la Compasión y todas la acompañan (repiten juntas)

5. Se abre espacio para compartir en "free flow" las "ofrendas", reflexiones, sensaciones, rezos, deseos y visiones en torno al Amor, la paz, la expresión de lo femenino.  
Siempre el foco en nuestro compartir es hacia lo colectivo (todo lo vivo en la Tierra).

+ Pueden unirse a la intención del mes de la red internacional.

6. Cierre círculo: Damos las gracias a todos quienes han hecho posible este encuentro.

\*Esta opción es recomendada para quienes ya tengan experiencia con los círculos de mujeres y ruedas de la palabra o cuando un grupo lleve juntándose varios meses.

## INDICACIONES PREVIAS PARA FACILITAR LO

Contempla elegir siempre un lugar físico o alguna plataforma online que protejan y cultiven un espacio íntimo entre las participantes, para que la conexión y presencia auténtica y sagrada sea posible.

Envía con anticipación las invitaciones a las mujeres que desees invitar y días antes, recuérdales la cita + invítalas a traer alguna "ofrenda"..





## OFRENDAS:

La "Ofrenda" que cada una voluntaria y opcionalmente traerá o compartirá con el círculo es un "regalo simbólico" que hacemos al mismo..

La ofrenda será algo que te inspira a ti misma e inspirará a las demás participantes a conectarse con el Amor, con la paz, con lo "femenino". Algo que les sea significativo.

Esto puede ser mencionado con anticipación o comunicárselo espontáneamente en mismo encuentro..

Obviamente no es algo para abrumarse :-)

Esta "ofrenda" puede ser:

una imagen, un poema, una canción que le guste-que le emocione- que sea parte de tu vida e historia, una imagen que le inspire actualmente o que haya sido importante a lo largo de su vida, una frase o cualquier manifestación creativa que haya realizado y desee compartirla con las demás.

La Ofrenda honra el poder creador y la creatividad de lo femenino.

**Honra la mujer que estás siendo.**

**Honra tu sensibilidad.**

**Todas todas tenemos algo que compartir.**



## OBSE RVACI ONES

El propósito principal de este encuentro es que foco e intención esté en lo colectivo y NO netamente en lo personal.

Esto quiere decir que el compartir de la facilitadora y participantes siempre va del YO al nosotros.

¿de qué manera lo que siento, pienso, me surge, está conectado con todo lo vivo en la Tierra?

Por otro lado, este círculo no da espacio para la queja, ni el victimismo, ni el odio, ni el rencor hacia nadie dentro o fuera del círculo.

Los valores que sostienen este encuentro son siempre el amor, el respeto y construir una ofrenda a lo colectivo.

Podremos compartir lo que nos "toca" (pena, tristeza, rabia, impotencia), siempre conectando profundamente con cuál es nuestra ofrenda para que esa nueva visión regenerada del mundo sea real. Una mirada y aporte constructivo.

Concentrarnos en la ofrenda de AMOR que cada una de nosotras puede dar a la vida.

Invitamos siempre a la alegría, fluidez y ciclicidad a hacerse presente.

Por ende, siempre recomiendo empezar (y terminar de forma opcional) con la oración de la compasión amorosa.

Finalmente bella, si tu grupo de mujeres es el mismo varios meses, podrías proponer crear algo juntas, utilizando sus manos y creatividad: tejer algo en conjunto, bordar algo, cocinar algo, sembrar algo, etc. Ustedes verán qué, cómo y para quién.

Con esto honramos lo que nuestras abuelas solían hacer y el poder creador dador de lo femenino.



Al finalizar "Nuestro Rezo: Madres e hijas del mundo" o al día siguiente, hacemos entrega de esta guía para facilitar este encuentro (vía email o en hoja impresa) a todas las mujeres que participaron, incentivándolas a facilitar o co-facilitar (junto a otra mujer) este círculo el mes próximo.

Para que los rezos y ofrendas se expandan y multipliquen!

Somos el tejido, somos las tejedoras..

## RECURSOS:

### ORACIÓN DE LA COMPASIÓN- AMOROSA

Cada una cierra los ojos y con las manos en su corazón repite:

Que mi vida esté bendecida.

Qué esté rodeada de amor.

Que trate a lo demás y a mi misma con amor, respeto y compasión.  
que esté en paz.

Mirándose a los ojos con cada una de las mujeres presentes o en parejas, repiten:

que nuestras vidas estén bendecidas.

que estemos rodeadas de amor.

que tratemos a los demás y a nosotras mismas con amor, respeto y compasión.

que estemos en paz.

Cerramos nuevamente los ojos, si queremos nos tomamos de las manos y visualizamos el mundo entero: familia, amigos, animales, minerales, vegetación, todos los humanos en la Tierra.

Que nuestras vidas estén bendecidas.

que todxs estemos rodeados de amor.

que todxs nos tratemos los unos a los otros y a nosotros mismos con amor, respeto y compasión.

que estemos en paz.

°Adaptación y traducción a cargo de Catalina Dash. Texto original " Loving-kindness meditation"





ENLACES  
DE INTERÉS  
CON  
RECURSOS:

> [Video de presentación NUESTRO REZO  
\(en youtube\)](#)

> Otra modalidad de rezar por la paz en círculo:  
[Mujeres en pie de paz:](#)

> [ESCUELA DE SABIDURIA FEMENINA PARA FACILITADORAS](#)

> [Catalina Dash](#)

PLALIST  
INSPIRADO  
RA

Aquí encontrarás una lista de reproducción musical (en spotify) llena de canciones en español que las pueden inspirar durante el encuentro. Para que aprendan y canten juntas

[AQUI>>](#)

Por ti, por mi, por todo lo vivo en la Tierra.

# EXPANDIENDO LA MAGIA DE NUESTRO REZO

Toda mujer es capaz y es merecedora de facilitar este círculo de mujeres., por ende nuestro sueño, visión y rezo es que cada mujer que viva este encuentro lo replique y comparta con las mujeres a su alrededor

Porque **Nuestro Rezo** es medicina pura!.



Este círculo de mujeres puede ser una propuesta poderosa y maravillosa para realizar entre profesionales de la salud y bienestar femenino.

Para ofrecérselas a tus clientas, o un encuentro a realizar con las mujeres más significativas de tu vida en este momento (familiares, amigas, etc).

Por último bella, si quieres dar visibilidad a tu círculo, invitar a más mujeres y ser parte de este movimiento internacional, sube tus fotos, stories o publicaciones a IG y si los sientes, puedes etiquetar a @catalinadash para que lo compartamos y llegue a mas mujeres.:

GRACIAS BELLA POR  
ESTAR AQUÍ...

*Juntas transformamos al mundo!*

Nos abrazo,  
Catalina Dash

[catalinadash.com](http://catalinadash.com)

