

Ritual/refugio—manitas curanderas,  
orbitar objetos, ombligo de luz

zaida adriana goveo balmaseda

Bienvenidx,

Aquí una invitación a construir un 'espacio' desde las *sensaciones sentidas*, la exploración de lo imaginario, la percepción expandida. Te invito a un *ritual/refugio*. A moverte, en colaboración con los movimientos astrales; a respirar, relajar, estirar, caminar, orbitar, observar... esto, con todo tu ser, con toda la complejidad, gozo, y dolor, en esta paradoja que es el estar vivxs.

Ábrete, ábrete, ábrete a lo inesperado, a darle la bienvenida a lo desconocido. Recuerda queridx ser celeste, que aunque nuestra perspectiva se limite a nuestras realidades actuales, sabemos que el horizonte se extiende más allá de lo que vemos.

Necesitarás lo siguiente:

Escoge un espacio en el cual puedas trabajar/estar/ser por un rato, idealmente sin interrupciones. Te invito a silenciar tu móvil, y ponerlo en modo avión.

Busca los siguientes elementos:

1. escoba
2. recogedor
3. mapo y cubo con agua
4. toalla/esterilla de yoga/manta
5. recipiente con agua ■
6. fruta ▲
7. cuchillo ●
8. cordón/hilo/liguilla ~
9. papel
10. instrumento para dibujar (lápiz/bolígrafo/marcador)

Te propongo dos maneras para hacer esta aventura más cómoda:

1. Utiliza tu móvil o computadora, y ‘scroll down’ mientras vas llevando a cabo las acciones.
2. Invitar a alguien a que te vaya leyendo/guiando (puede ser muy lindo).

# Preparar el espacio

## Limpiar:

[MOVIMIENTOS COMO DESPOJO]

[AGUA COMO BENDICIÓN]

## Escoba:

Busca la escoba y el recogedor,  
comienza a barrer.

Nota:

¿por dónde empiezas a barrer, y por qué?

¿en qué dirección?

(notar el movimiento del polvo)

¿con qué velocidad?

¿cuánta superficie a la vez?

Recoge todos los escombrillos, dispón de ellos.

## Mapo:

Busca el mapo y el cubo con agua,  
comienza a mapear.

Nota:

¿cuántas pinceladas haces antes de

enjuagar el mapo?

¿acompañas al mapo o el te acompaña a ti?

¿qué formas tienen los movimientos?

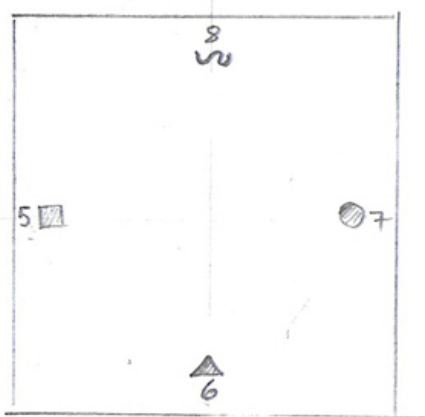
curvos, rectos, redondos...?

Guarda tus instrumentos.

Mientras esperas a que el suelo se seque, busca los elementos 5 – 8 (recipiente con agua, fruta, cuchillo, y cordón/hilo/liguilla).

Descálzate, déja los zapatos en la entrada.

Acomoda los cuatro objetos en el espacio, así:



Pon la toalla/esterilla de yoga/manta verticalmente en el centro del espacio.

Dibuja un círculo en el centro de la hoja de papel. Coloca el papel en el centro de la toalla que está en el centro de espacio.



Este es tu *refugio/espacio sagrado*.

# Entrar

Entrar es un momento importante

[RESPETAR EL ESPACIO]

[COLABORAR CON EL ESPACIO]

[PEDIRLE PERMISO AL ESPACIO]

Antes de dar un primer paso, cierra los ojos,  
y visualízate como observadorx de ti mismx  
en este momento:

¿cuál/cómo es tu posición; en tu cuerpo,  
en relación al espacio, y a lo que hay en él?  
¿qué piensas/sientes?

[PERCIBE TUS PERCEPCIONES]

[DESPERTANDO AL SABER INTERIOR Y LA CONCIENCIA DEL EXTERIOR]

Dessssscansssssa aquí hasta que estés listx

Entonces, camina al centro del espacio y acuéstate  
verticalmente (cabeza en dirección al cordón, pies en  
dirección a la fruta) sobre el papel, alineando tu  
ombligo con el círculo dibujado.

## Relajar—manitas curanderas

Acomoda tu cuerpo, busca estar cómodo y estirado.

suaviza

suelta

suaviza

suelta

La tierra te apoya

La tierra te sostiene

La tierra te abraza

cierra los ojos,

Exhala 3 veces

(exhaaaaaalaaaaahhhh lentamente,  
la inhalación ocurrirá naturalmente).



[EXPLORAR CON ATENCIÓN-SUAVE TU PAISAJE INTERIOR]

*Imagina que estás parado en un gran campo abierto.*

*El cielo está azul y despejado, hay una brisa fresca, y un suave olor a flores.*

*Observa como tu cuerpo se estira hacia el sol, dorado y brillante.*

*Tus brazos van alargándose, extendiéndose con las palmas hacia el sol.*

*Las palmas de tus manos están absorbiendo los rayos del sol.*

*Éstos circulan a través de ellas, a través de tus dedos, y aún más allá; los rayos se extienden y van saliendo de la punta de cada uno de tus dedos.*

*Al final de cada rayo de los dedos de tu mano 'de mayor uso', visualiza una mano pequeñita, y al final de cada rayo de los dedos de tu otra mano, visualiza un ojo pequeñito.*

*Tienes cinco manitas y cinco ojitos.*

*Ahora, dirige estas manitas y estos ojitos hacia tu cuerpo, emitiendo luz sobre las áreas que quieras investigar (también aliviar, atender).*

*Si encuentras algo que necesite cuidado, este es un buen momento para dárselo.*

*En las manos pequeñitas puedes tener:*

*un cepillito de cerdas brillantes para limpiar, una pinza/navaja dorada,*

*hilo dorado para coser, potecitos de ungüentos y líquidos mágicos*

*paramasajear/sanar, canciones para sussurrar...*

*así como cualquier otra cosa que necesites.*

*Cuando sientas que has terminado tu recorrido/cuidado, haz una pequeña hoguera para quemar cualquier material de desecho que hayas quitado con las manos pequeñitas.*

*Levanta tus manos hacia el sol y deja que las manitas y ojitos se retraigan a las palmas de tus manos; los guardamos para una próxima sesión.*



Abre tus ojos.

Dirige tu atención a tu respiración:

sólo nota su ritmo natural,  
cómo entra y sale el aire, cómo se mueve.

Estira cualquier parte de tu cuerpo que lo necesite/desee.

Abrázate.

Comienza a moverte gentilmeenteeee...

y ve encontrando una ruta hacia el estar de pie.

Detente

aquí

unos momentos

erguidx y suave en tu cuerpo.

[CONTINUAR A CULTIVAR CONCIENCIA DE TU RESPIRACIÓN]

[DEJAR QUE TUS PENSAMIENTOS SE DESVANEZCAN LIBREMENTE]

## Girar/orbitar—sol, tierra, cosmos

camina

len ta men te

hasta el punto donde está el recipiente con agua.

posiciónate detrás de éste, con tu cuerpo en dirección al centro/al lugar de donde vienes.

cierra los ojos, descansa aquí por un momento.  
vuelvelos a abrir.

Gira tu cuerpo 90° hacia la derecha,

pon un pie frente al otro (talón tocando dedos),  
y comienza a caminar así,

len ta men te

dibujando un gran círculo en el espacio con el recorrido de tu cuerpo, pasando por cada *objeto colocado/punto cardinal*, hasta regresar al punto donde está el recipiente con agua.

Dibuja un segundo círculo caminando en el espacio (esta vez un caminar más suelto, cotidiano), hasta *regresar al punto de inicio/completar un ciclo*.

inhala profundo

exhala profundo

Dibuja un tercer círculo caminando en el espacio (esta vez un caminar más rápido, sin correr), hasta *regresar al punto de inicio/completar un ciclo*.

cierra los ojos.

inhala profundo

exhala profundo

Abre los ojos.

Comienza a *girar en tu propio eje*, en dirección del reloj

len ta men te

sua ve men te



Repite tres veces.

Comienza a *orbitar/desplazarte en el espacio*, dibujando un círculo con tu transitar. Concentra tu atención en *girar y orbitar* en este círculo hasta *regresar al punto de inicio/completar un ciclo*.

girar orbitar girar orbitar

girar orbitar girar orbitar

Detente aquí.

Nota la energía oscilante; absórbela...

[LA ENERGÍA DE TU CUERPO FUNDIÉNDOSE CON LAS ENERGÍAS DEL COSMOS]

Espera la quietud,

encuentra un camino hacia el estar sentadx.

# observar—mirar sin nombrar

Guía tu atención a tu respiración.

con los ojos abiertos y una mirada suave, observa el espacio... lo que está cerca, lo que está lejos:

¿puedes observar las cosas sin nombrarlas, sin exigirles nada; simplemente contemplando, percibiendo, notando sus características, sus cualidades, no solo sus funciones?

Experimenta liberarte de las ideas que tienes en torno a ellas, sin encasillarlas en categorías.

abrir            abrir            abrir            abrir

[MIRADA DE INFANTE]

[UN ENCUENTRO ENTRE LAS EXPRESIONES/PERCEPCIONES DEL MUNDO Y LAS TUYAS]

Explora...

Repite este proceso en cada *objeto colocado/punto cardinal*.

Levántate.

## Cerrar

Regresa al centro.

siéntate sobre ese *círculo/punto de energía central*.

Acuéstate verticalmente (cabeza en dirección al cordón, pies en dirección a la fruta) sobre el papel, alineando tu ombligo con el círculo dibujado.

cuerpo estirado

cuerpo relajado

Cierra los ojos y conecta con tu respiración:

sólo nota su ritmo natural...

cómo entra y sale el aire,

cómo se mueve.

*Lleva tu atención a tu ombligo, descanza tus manos allí por unos momentos... ombligo semilla, ombligo sol, ombligo luna, ombligo astros, ombligo luz, ombligo portal.*

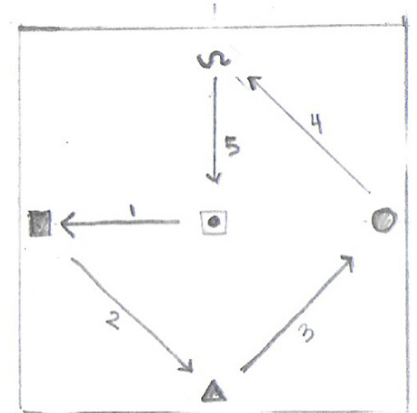
*Imagina que el círculo sobre el que yaces (el que dibujaste al principio) y tu ombligo se conectan. Dos centros/fuente de energía formando una esfera de luz que se expande lentamente en todas las direcciones*

[VIBRACIONES LUMINOSAS QUE NUTREN Y DAN APOYO]

Cuando te sientas listx, álzate...

ve a donde está el recipiente con agua,  
toma un trago,  
mójate la cara,  
enjuágate las manos.

Busca la fruta,  
huélela y dále un beso.



ve a donde está el cuchillo,  
corta la fruta en 3 pedazos;  
cómete sólo el primero,  
guarda los demás para luego, o compártelos con alguien.

ve a donde está el cordoncito/liguilla/hilo.  
Amárralx alrededor del papel doblado (que tienes en  
tu bolsillo/mano), con cariño.  
Guárdalo, este paquetito es un amuleto/talisman.

Regresa al centro

inhala

exhala

inhala

exhala

Recoge la toalla/esterilla de yoga/manta.  
Levántate, vuélvete a poner los zapatos si deseas.