FORMACIÓN PASO

MÓDULO 3



"...PORQUE EL ANHELO DEL ALMA ES VOLVER A LA VIDA MÁS PLENAMENTE"

CUERPO, MOVIMIENTO, INVOCACIÓN Y CLARIDAD

Es desde el cuerpo donde podemos conectar más alto con todos los planos espirituales. Una manera de empezar a conectar con el cuerpo puede ser a través del tapping (pequeños golpecitos en todo tu cuerpo), saltos, baile, respiración o algún otro movimiento que te permita activar tu cuerpo.

Cuando vamos a abrir una ceremonia, es importante primero conectar con el cuerpo, para saber cómo estamos y permitir que el cuerpo, la mente y el espíritu entren en sintonía.

La invocación es la apertura de la ceremonia y tiene que ver con la intención que se ponga, que sea clara, precisa y brillante para que la energía se vaya gestando. En la invocación es importante la creatividad, la intuición y el propio lenguaje.

Cuando creamos un contenedor seguro y presente, se va recreando la energía y la fuerza sanadora para que todos los presentes en la ceremonia se vayan mejor de como llegaron, incluyendo al facilitador

EJEMPLO DE INSPIRACIÓN PARA UNA INVOCACIÓN:

Tomar centro, tomar una respiración profunda y hacer presencia para percibirse.

"En este momento saludamos al corazón de la tierra, del cielo, a nuestro corazón y expandimos el amor que vamos sintiendo; invocamos al amor, la luz, la verdad y a la claridad para que se hagan presentes en este espacio y que ocurra la sanación necesaria para nuestro más alto bien y el de todos los seres de esta tierra. Que todo lo que generemos en este momento, traiga bien a quienes nos rodean, incluyendo a las plantas y a los animales.

Pedimos la presencia de nuestros guías y maestros, de nuestros seres queridos y animales de poder, de nuestro ser superior, que nos ayuda a recordar que somos divina encarnación. Invocamos y evocamos a nuestras plantas aliadas, a la madre y padre cósmico, al padre sol, pidiéndole toda la fuerza, el fuego y la luz. Estamos aquí con la intención de conectar con nuestra divina encarnación y siente a esas fuerzas nutrirte y acompañándote."

RITUAL

HABITUAL

Un ritual es un conjunto de acciones que nos permiten abrir un espacio entre el orden materia y espíritu. Nos permite sentir el orden cósmico y sagrado. Es un conjunto de movimientos, palabras, invocaciones, prácticas que juntas tienen como objetivo conectar con un propósito claro y preciso. Estrictamente Ritual se refiere a la repetición, de acciones y secuencias.

El ritual es una práctica que nos acompaña desde los orígenes de la humanidad, en todas las culturas ancestrales existen rituales dedicados a motivos diversos. Principalmente relacionados con temas de ciclos vitales, agricultura, vida-muerte-vida. Existen rituales personales y comunitarios. El ritual se utiliza como una herramienta de conexión para el día a día.

Ritual habitual es formar hábitos que se vuelvan rituales/prácticas para instalar nuevos hábitos en nuestra cotidianidad. Esto hace que generemos prácticas para cuidar nuestra energía, para mantenerla en armonía e invitar a la creatividad e inspiración y poder estar más conectados con nosotros mismos.

Una de las cualidades del ritual es que nos ayuda a atraer el orden cósmico y sagrado al cuerpo. Entramos al canal del autocuidado para poder ser quienes nos proveemos de hábitos que nos generan bienestar.

Principales propósitos:

- Habituarse.
 - De esa forma se conecta con lo Sagrado
- Ordena la energía
- Formar hábitos
- Invocación

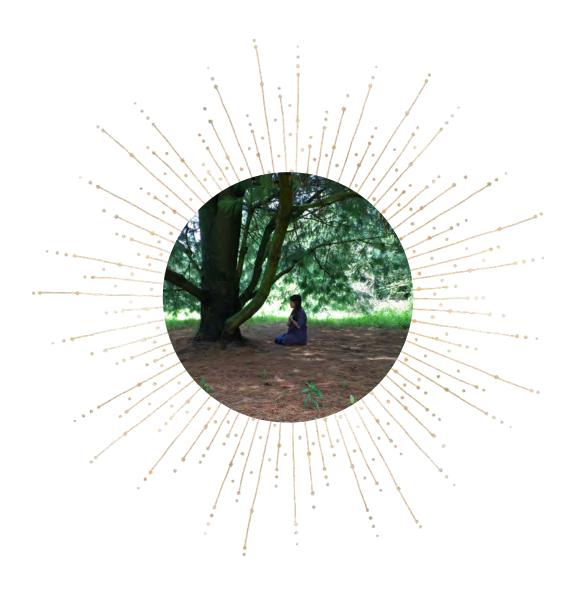
- Intención
- Hacer conexión
- Práctica
- Momento intimo
- Intuitivo

Es la manifestación externa para darme cuenta de en donde estoy internamente. Los elementos nos ayudan a armonizar y reordenar el interior. El ritual habitual es fluido, va cambiando orgánicamente igual que nosotros y nuestros niveles de entendimiento.

La intención es que las prácticas vayan instalando hábitos que nos saquen del vivir en automático y nos inviten a que todo el tiempo reconozcamos la vida y lo sagrado que nos habita.

Es fundamental llevar a la práctica diversas maneras que nos permiten vivir en un bienestar integral. Además del alimento físico, es importante nutrirnos de alimento espiritual y energético.

Las plantas medicinales, los minerales, los elementos, son grandes aliados para estas prácticas.



HIGIENE ENERGÉTICA

Llamamos higiene energética a las buenas prácticas, que nos aportan bienestar y que nos permiten descargarnos de lo que podemos acumular, tanto de manera personal como de otras personas y situaciones que vivimos.

La higiene energética tiene que formar parte de tu cotidianidad, como facilitadores somos recipientes y receptáculos, muchas veces acompañamos a mover energías estancadas o densas y naturalmente como personas empíricas tendemos a absorber las cargas.

Es importante cada vez que vamos a abrir un espacio, llegar en un estado de claridad y centrados, atentos, sin distracciones. Formar el espacio Sagrado, delimitar el círculo con luz o cuarzos, piedras o elementos que nos apoyen en nuestro trabajo.

Al finalizar el trabajo, replegamos nuestra energía, dejamos ofrendas a los guardianes del lugar y practicamos higiene energética. En ese momento sirve lavarse las manos, dejar consumir la vela de la ceremonia. Darnos un baño caliente, un baño con plantas medicinales. Meditar en la luz, y barrer todas las densidades acumuladas hacia la Tierra, recibiendo al mismo tiempo la luz Solar.

Escuchar el cuerpo. Muchas veces los malestares, dolores de cabeza, sensación de pesadez no son más que energía atorada, por ello son importantes estas prácticas de autocuidado. Mover el cuerpo, hacer caminatas descalzos, prender un fuego y soltar todo lo que nos pesa o impide estar en paz, estar en la Naturaleza, baños de bosque, todo esto aporta a ecualizar nuestro tono energético.

Incluir este tipo de higiene en nuestro Ritual Habitual es una buena práctica para la vida cotidiana.



OFRENDAS A LA TIERRA

Es muy importante para la humanidad recordar la importancia y responsabilidad de retribuir en forma de ofrenda y de belleza a la naturaleza, que es una gran maestra.

Con las ofrendas podemos agradecer a la vida misma, poniendo nuestra consciente intención de expresar inmensa gratitud con cada elemento que postramos en la ofrenda. Cultivamos la conexión con la energía celestial, con la que recibimos la luz del cielo, contactamos con nuestro amor, nuestra sabiduría y nuestra creatividad para compartir estas cualidades a la vida, al espacio.

Con esta práctica podemos percibir el lenguaje de la naturaleza y conectarnos con esos mensajes del mundo natural. Procuramos conectar con nuestra creatividad y no intentar copiar ni repetir formas. La belleza de la naturaleza es nuestra mayor fuente de inspiración.

Pensamos en que estamos regresando a la Tierra lo que es de ella, llenando la ofrenda de nuestro amor a través de belleza, conectamos con las cosas por las que estamos agradecidos para llenarnos de ese sentimiento de gratitud y amor incondicional y devocional para desbordarlo en nuestra ofrenda. Sellamos esa ofrenda con todo este inmenso amor, envolviéndola con esta energía que acabamos de cultivar, manteniendo en cuenta que lo hacemos no únicamente para nosotros, pedimos y ofrendamos para todas nuestras relaciones, para la tierra, para la existencia, la vida misma.



EL VIAJE DEL HÉROE, REGRESO AL HOGAR, EL ENCUENTRO CON NUESTRO CINISMO (SELF)

En el viaje del alma, es el encuentro final con nuestro ser esencial, nuestro ser más alto, nuestra divinidad interna (self), la verdad más alta y esencial, la parte transpersonal.

En la primera parte del viaje, el ego es la identidad que rige nuestro mundo, los primeros cuatro arquetipos, su conformación está en la primera etapa del viaje, tiene que ver con la confianza, la familia, la identidad, es la parte pre-personal.

En la segunda parte del viaje, sucede la cuestión del alma, la identidad universal y femenina que nos enseña la vitalidad, el amor y la revitalización entre todos y todo, es el puente que nos hace reales, en su viaje comprendemos nuestro mundo interno, para ser humanos. Es la parte personal, el plano de la existencia.

En esta tercera parte del viaje encontramos la capacidad de mirar a distancia y en retrospectiva, para encontrar la perspectiva necesaria para entender, encontrar sabiduría, guiar y ser mentores.

Después de haber pasado por los abismos personales y colectivos, el héroe llega a un reposo y refugio donde encuentra templanza, silencio interno, satisfacción y complitud. Nos convertimos en seres completos (vírgenes). Etapa representada por el invierno.



Hemos abierto puertas peligrosas de nosotros mismos, hemos conocido nuestro poder de destrucción, hemos probado nuestro veneno y visto nuestra oscuridad. Conocer nuestra verdad, implica las miserias y talentos, los vicios y virtudes y llegar a una integración; es quitarse los velos, despojarse de la personalidad determinada para que se revele lo que realmente somos. Es volver a esa completud, ese ser con La Unidad que experimentamos al principio de nuestras vidas. Es ese momento de recordar lo que siempre hemos sido.

Self: Representa nuestro ser superior, la verdad interna, la parte más alta y transpersonal.

Arquetipos. Nos dan la característica de ser mentores, guías. Cuando nos sobre identificamos con algún arquetipo, la fuerza del arquetipo se pone feliz de ser mirada y terminamos por definirnos en el personaje.

Esta tercera etapa del viaje del héroe, es una estación de descanso, de contemplación, de observación, un regreso a la niñez divina y consciente (regreso a la inocencia y a la pureza) un regreso a la virginidad.

Virgen, es lo más esencial, Vir significa fuerza, algo virgen es algo completo, que ya hizo la vuelta, que es puro, aquello que es completo. Ya muy adentrado el cristianismo, la virginidad se asoció con el himen y con la parte física de no haber tenido relaciones sexuales.

El retorno al hogar, es tocar tu ser esencial, tu verdad. Tu verdad implica tus miserias y tus talentos y todo está integrado ahí. Es quitarse los velos, cortarse el cabello, despojarte de la personalidad para que se revele lo que realmente eres. Saber que en tu hogar vas a ser nuevamente uno y donde nada hace falta. Es el momento de poder relatar, recordar, de hacer tu memoria de aquello que has ido siendo.

CUANDO CIERRAS UNA JORNADA Y LIEGAS AL HOGAR, MUY PRONTO VOLVERÁS A QUERER ABRIR LA PUERTA PARA UN NUEVO VIAJE.



SER ADULTO CONDICIÓN PARA CONVERTIRSE EN MENTOR

Adulto etimológicamente viene del latín *Adultus* que significa, aquella persona que ha llegado al punto de madurez perfecto, es decir, aquel que ha terminado su crianza. El primer momento donde empezamos a dejar de ser adulto, es al destete.

Es un momento estacionario y obligatorio para que una persona sea dos cosas principales: comprometido y responsable. Es aquella persona que está dotada de herramientas y recursos internos para poder comprometerse consigo mismo, con sus relaciones y con toda su sociedad. Es responsable, es decir, con la capacidad de responder ante circunstancias adversas, difíciles, tediosas, como trámites, accidentes, cosas imprevistas.

A los 40 años, estamos en el clímax de la madurez, donde ya nos hacemos cargo de todas las etapas de nuestra vida. Un adulto sin un consejo de ancianos se siente en total soledad, sin raíz, en vilo y siendo un puente que no conecta entre orillas (los viejos y los niños).

Solamente podemos ser adultos, cuando podemos hacernos cargo y podemos ser conciliadores. Una persona adulta es sana, equilibrada, balanceada con sus propios temas y de todos los demás, es el momento más difícil de la existencia humana. Se tiene que hacer cargo de sí mismo y de los demás.

Para poder ser un mentor, guía, psicopompo, es importante hacerse cargo de los propios males, de las miserias, autoconocerse, autocontenerse, tener el dominio de parar al ego, estar conectado con las fuerzas de arriba y abajo y ser puente que deja pasar la energía en todas las direcciones.

ADULTEZ,
INDEPENDENCIA,
TOMAR
MI LUGAR.
CREAR
ESPACIOS:
CONTENEDORES
Y CONTENIDOS

Ser adulto es salirse de la circunstancia para poder ver desde otra perspectiva, es decir, distanciarnos lo suficiente para poder ver las cosas en planos. También es una pérdida, de la inocencia, de la espontaneidad, es la muerte de un placer y un gozo de hacer lo que se nos dé la gana.

Adultez implica soltar esos hilos que me sujetan metafóricamente, es ser congruente, tener un propósito y visión de un proyecto

¿Qué no es ser adulto? Culpar, proyectar mi mal en otro.

Los talentos y dones son únicos para cada persona. Cada vez que sintamos que no podemos acompañar a una persona en cierta transición, es importante pedir apoyo a la comunidad, al mentor.

Psicopompo, significa el adulto capaz de conducir almas muertas a la otra orilla, pompo es un guía. En esta formación, nos convertimos en psicopompos, donde vamos a actuar como acompañantes de las almas que dejan de ser algo para pasar a otra etapa de su vida. No aconsejamos, no sanamos, no curamos, solo vamos a acompañar. Como psicopompos, se necesita tener pericia para ir al inframundo, al mundo oscuro, confuso y simbólico, límites necesarios que al ser trascendidos tiene una consecuencia fatal.

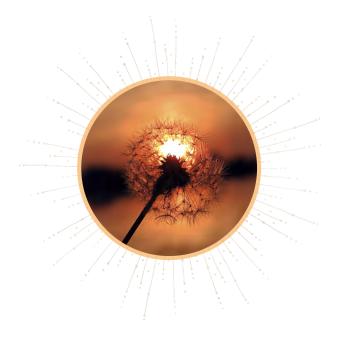


RUEDA DE MEDICINA RUMBO DEL ESTE

El rumbo del oeste, es un punto de partida hacia la autorrealización. En la cosmovisión maya/tolteca, representa la medicina del oso, brindando introspección, confianza y conexión espiritual. Este lugar femenino y otoñal invita a dirigir la atención hacia dentro, buscando claridad y discernimiento sobre nuestra vida.

Este pico de la vida representa un sendero ya recorrido, una amalgama de experiencias que forjan nuestro ser.

En el Oeste o Poniente, la oscuridad se hace presente, anunciando el atardecer que no tememos enfrentar. Es el espacio donde los sueños y la meditación confluyen. Aquí, la mente confronta sus temores y emerge renovada, fortalecida y decidida a proseguir el camino. Esta dirección del Trueno nos brinda la consciencia de que todo tiene un final. Cada inicio conlleva su término, y de cada fin brota un nuevo comienzo en un ciclo interminable. En esta danza infinita entre la vida y la muerte, como entre la noche y el día, aprendemos la lección del eterno renacimiento. El color negro se manifiesta como símbolo en este territorio. Los animales tótem que lo habitan son el oso, el cuervo, la serpiente y el búho. Para la visión nativo-americana, es el elemento tierra; para la visión maya-tolteca, es el elemento agua. Este rumbo abarca las edades comprendidas entre los 28 y 39 años.



SEPTENIOS

Desde la visión de la antroposofía, se dice que los primeros septenios de los 0-21 años, estamos en los septenios del cuerpo, de la maduración del cuerpo físico. Los siguientes septenios son del alma, que va de los 21-42 años.

QUINTO SEPTENIO 28-35 AÑOS

En el quinto septenio (28 a 35 años), es el septenio del alma racional, donde estamos en el momento central de nuestra vida, el yo ya está afianzado, se asienta el ser en el cuerpo y se termina de construir la identidad, la profesión toma forma. Todo toma forma y un fundamento, a los 33 años es un momento donde se afianza el propósito, dónde te despides de la etapa joven y hay una dirección a nivel profesional, pareja, etc. Es un proceso de maduración y de construcción sólida.

Se consolidan las verdades y los valores, hay menos impulsos. Hay más conciencia de que vamos a morir. La palabra clave para este septenio es el orden y se presta para la elaboración de estrategias en el ámbito profesional, en el hogar. También se puede caer en la rutina, en la necesidad del dominio del otro, el orgullo, la vanidad, la crítica, la envidia hacia la juventud y hacia el fin de este septenio puede haber hipocondría. Nos trae cuestionamientos profundos acerca de los valores y las estrategias, de lo que hemos logrado como metas y lo que no.

SEXTO SEPTENIO 35-42 AÑOS

Es el septenio de la autoconfianza y va de los 35 a los 42 años. Alrededor de los 40-42 años, hay un proceso de crisis de identidad que se va develando aproximadamente desde los 37 años. Se consolida el

se va develando aproximadamente desde los 37 años. Se consolida el Yo, hay mucha introspección donde se ve lo recorrido y hacia dónde se encamina la creación. En este punto, se valoran todos los logros y el adulto se pregunta ¿Qué valor tiene lo vivido hasta ahora? ¿Vale la pena hacer el esfuerzo? ¿Qué me separa de mis metas? ¿Cuántos años me quedan por vivir? : Cómo contribuyó al todo?

me quedan por vivir? ¿Cómo contribuyó al todo?

Aquí hay un desarrollo del alma donde hay una conciencia de la vida en el mundo, una madurez anímica, un estado donde se experimenta un despertar espiritual que trae la conciencia de la muerte. El cuerpo físico baja su vitalidad y se va transformando para que el espíritu se desarrolle. En este periodo viene la aceptación de sí mismo y de los otros, de las cosas como son, se experimenta una necesidad de encontrar un nuevo ritmo para experimentar más el cuerpo desde el valor y las necesidades, no desde el impulso.

Las partes del cuerpo que reinan en estos dos septenios son: sistema nervioso, cerebro y corazón.

TRABAJO CON HOMBRES

Actualmente, hay una pequeña crisis dentro de la sociedad para los hombres en el sentido de no saber como entrar plenamente en la masculinidad y en muchos casos no saber realmente qué es eso y una gran parte se debe a que no se tiene buenos modelos masculinos mayores. Esto crea una dinámica de la masculinidad tóxica porque los hombres tienen comportamientos masculinos perdidos o mal vistos. Este es un aspecto importante del trabajo de los hombres, resignificar lo que es la masculinidad, pero para llegar a eso se necesita volver a la infancia, recordar cuáles fueron sus formas en que actuaron, las formas en que los cerraron, que no obtuvieron y que no recibieron.



Existen 4 arquetipos que corresponden de la niñez hasta la edad adulta dentro de los hombres, y las versiones adultas de estos arquetipos son el rey, el mago, el guerrero y el amante.

Para poder acceder a ellos más plenamente, es necesario retroceder y observar la forma en que actuaron cuando eran niños.

Si comenzamos con el amante, la versión infantil de este arquetipo proviene de Edipo y es el niño comestible y tiene dos comportamientos sombríos típicos correspondientes y hay modos y métodos para vivirse a través de este niño, que luego se apega a su madre y aquí es donde los problemas con la madre comienzan a surgir.

Después tienes al **héroe**, quien luego se transforma en **guerrero** que nuevamente tiene dos comportamientos sombríos correspondientes.

El siguiente es el mago, el niño precoz, un aspecto importante del mago y del niño precoz es perderse y ser tramposo, lo cual es importante porque hay muchos niños pequeños que se pierden tanto que se convierten en una especie de embaucadores en sus emociones, en sus cosas y en sus métodos que se quedan en ese espacio, así que se retrocede a un estado del aspecto del hombre primitivo de la niñez.

El último aspecto que proviene del **rey** está en el niño divino y este es nuevamente otro aspecto común porque tienes al príncipe débil donde tienes las huellas del debilucho y esta es la persona que siempre quiere ser amado y siempre quiere ser admirado, estos son los aspectos comunes que ves en el mago y lo que ves en el niño divino en su comportamiento

sombrío. Es fácil quedarse atrapado en esos estados porque muchos niños son retenidos y no tienen la base que les permita progresar hacia la versión adulta y sana.

El trabajo de los hombres se trata de alejarlos de ser hombres dictadores, de ser tiranos y ser príncipes débiles y acompañarlos para convertirse en este hermoso niño divino, que sea poderoso pero humilde a la vez. Por lo que una base del trabajo es sanar esos aspectos en el niño y luego hacer la transición a la edad adulta, una vez que se haya sanado eso, entonces tenemos que atravesar por el rito de paso de dejar morir a ese niño para permitir que el hombre sano salga.

Algo que muchos hombres hacen, es ignorar su parte femenina, la parte que los conecta con su emocionalidad y que está reprimida desde la niñez y parte del trabajo de los hombres, es crear espacios donde puedan trabajar en esos aspectos emocionales de sí mismos. Los hombres son más rígidos y se basan más en la acción, entonces el trabajo de los hombres se centra en el uso de todas las herramientas que les ayude en el proceso de convertirse en adultos, puede ser a través de actividades físicas, crear cosas con las manos, etc. Es muy importante crear estos espacios porque los hombres están tan perdidos y su progreso se basa únicamente en ir a trabajar, ganar dinero, proveer y eso es todo, como si solo eso fuera su trabajo. Crear un contenedor seguro para permitir que los hombres crezcan y se les permita moverse de manera libre y segura para ser vulnerables, ahí es donde comienzan a ser más plenos como hombres, para que puedan ver esta transición como un hombre adulto que regresa a ser un niño y observa las heridas de su infancia.



TRANSICIONES E INICIACIONES SIMBOLOGÍA

Los estímulos externos moldean nuestra identidad. Estamos condicionados por las creencias familiares; de cierta forma, nos domestican.

El mito del lecho de Procusto narra la historia de una cama de piedra utilizada para medir a las personas que llegaban a Atenas, determinando si encajaban en ella. Procusto, siendo alto, no cabía, así que le cortaron las piernas para poder entrar a la ciudad. Fue forzado a "adaptarse". La amputación de las piernas de Procusto representa las pérdidas y las muertes por las que todos pasamos. Destaca la importancia de recordar que todos hemos sido heridos inadvertidamente por los condicionamientos, reglas y normas. Ahí radica la importancia de reflexionar si hemos recibido apoyo y contención al atravesar estas pérdidas, reconociendo nuestras heridas para no perpetuarlas, y tener la capacidad de mirarnos y reconocernos dentro de nuestras familias y comunidades. Esto es parte de lo que llevamos a cabo en los Ritos, buscamos traer lo simbólico a lo terrenal, fusionando lo literal y lo metafísico. Utilizamos semillas, minerales y objetos de poder para anclar y visualizar lo simbólico.

Las experiencias traumáticas o impactantes pueden causar daño al cuerpo de quien las experimenta, dejando a la persona en estado de shock. Por eso es crucial el apoyo de la familia o la comunidad.

Al tener testigos, un individuo se hace responsable de sus propias heridas, mostrándose vulnerable ante aquellos que lo acompañan en esa transición. Ellos forman el tejido que sostiene al individuo durante este rito de paso, actuando como un bálsamo para sus heridas.

A través del rito, la persona logra plasmar en símbolos y en su propio lenguaje la transición que está viviendo el alma. A través de los elementos del rito y los sentidos, nos conectamos con el alma en un plano metafórico.

Estamos iniciando una nueva etapa en nuestra vida, incierta y desconocida. A través del rito, la comunidad brinda guía, valentía, templanza y fortaleza espiritual. Una iniciación es un proceso que no se reduce a un solo día; el rito marca el momento de esta transición.