

LA ABUELA DEL SACBÉ

Carlos Jesús Castillejos



La Abuela de Sacbé

Abuela del Sacbé:
Carlos Jesús Castillejos

Ilustraciones:
Luis Guillermo Castillejos Serrano

Diagramación:
Janaina Loughran

Producción:
Nahualli
www.nahualli.org

Dedicatoria.

A Ketsalcoatl flujo de sabiduría infinita.

A Don Sebastián y Doña Josefa May por su presencia reveladora atemporal.

Al Clan del Mono, el Venado y la Serpiente por su amoroso cobijo.

La Abuela del Sacbé

Estas son las semillas que la Abuela fue paulatinamente poniendo en mi morral. Estas son las semillas para que la presencia del Espíritu eclosione en tu cotidianidad. Sus instrucciones son sencillas; ya se que la sencillez no le gusta a tu mente acomplexada -pero llegaste hasta aquí, quiere decir, que no tienes otro camino- Persevera en la simplicidad tal como el agua transparente de este cenote -así es nuestra esencia- nada que puedas atrapar, pero su transparencia sacia tu sed.

Honro a la Abuela de la Aurora en nuestros días. La encontré en el *Sacbé*, pero lo más probable que es que Ella -me haya encontrado- Ella es, la misma naturaleza. Sin Ella la naturaleza me parecía -con toda su belleza- una simple decoración de la cual podíamos apropiarnos sin restricción alguna.

Sueño tras sueño me fue confiando las semillas que ahora siembro en el lector. Un día el sol aparece y la oscuridad no se encuentra por ningún lado. Confía en Eso.

La sabiduría de la Serpiente

Aprende la Maestría que tienen las rocas. *Mira como se han quedado reposando -me señalaba la Abuela-* Esta es la **primera semilla**. Quédate sin moverte como ellas. Pase lo que pase no te muevas. Si algo te mueve eso será porque la tierra quiere que te muevas. ¿Quieres saber los secretos de algo sin ir a la escuela? ¡abrázate a ello! Como una semilla en el interior de la tierra ¡quédate quieto! y confía en la tierra.

La naturaleza será tu Maestra. La vida dónde algo nace y muere tiene como embajadora a la naturaleza. Tu corazón es la llave para explorar sus secretos. Tu cuerpo es la misma naturaleza ábrelo y descubrirás la sabiduría de la Serpiente Emplumada.

Todas las formas son un templo de Luz ese es el sacramento con el que debes comulgar día con día. Cada amanecer a la salida del sol incinera tu corazón.

Observa la Maestría de la naturaleza para sugerirnos en cada capítulo de su libro de las estaciones una descripción de lo infinito.

Una gota de rocío resplandece al amanecer. No vayas demasiado lejos, ante ti aparece la maravilla. Ese es tu cuerpo de arco iris. Fúndete en él.

Nos estremece ese repentino relámpago, no importa, por un instante se ilumina el camino. Así, no rechaces los imprevistos que llegan a tu experiencia. Si observas con atención te están abriendo el camino.

Mira cuanto resplandor en la estrella del amanecer -Venus-.
Alza tus manos hacia ella, limpia con su bendición las siete cuevas de tu rostro.
Así nace un nuevo sol cada día.

En el cielo, en el lago, reposa en su espejo.
Nada de lo que se refleja en el espejo lo inquieta.
Todo lo deja ser.

No te parece obvio que siendo una cascada de luminosidad no hay obstáculo que te impida desembocar en lo infinito.

Espera a que la niebla se evapore. Así se evapora de ti cualquier malestar.
Es sencillo, por un rato conviértete en esa neblina.

Al **despertar** recuerda el comando: *El Gran Misterio es mi hogar.*

Al **mediodía** *recréate en tu cuerpo de Luz.*

Cuando le pregunté a la Abuela en dónde estaba ese cuerpo de luz que tanto hablaba me señaló con su dedo el sol.

Al **atardecer** descansa en la *Luz donde se transforman todos los reflejos.*

Antes de dormir ofrece el comando: *Ahora despierto a la claridad del ensueño.*

A esa sencillez invoca. Sigue el camino que señala el sol. Así no hay oscuridad que prevalezca. Emplumar la Serpiente es el arte al que nos dedicamos. En ese flujo nos montamos apareciendo y desapareciendo del mundo conocido; en realidad no nos vamos a ningún lado. Tamoanchan es nuestro hogar.

Camina para recordar que solo estás de paso por este sueño que llamamos mundo. Abre la visión mientras caminas sin enfocar nada en especial. Trata con ligereza lo percibido no lo apreses y el mundo percibido no te apresará. Ese es nuestro consejo.

Entra a la matriz del Temascal. Canta, declara tu posibilidad de recrearte, de nacer a tu sueño verdadero. Deja en el sudor la memoria lastimera agradeciendo lo que ahora te muestra: la posibilidad de limpiar la percepción de las adherencias a la historia familiar como determinantes en tu manera de ver-sentir el mundo.

Una noche por lo menos cubre tu cuerpo de barro. Antes del amanecer ve despojándote de la piel, de tu nombre, de tus máscaras sociales. Báñate con un cocimiento de plantas aromáticas: ruda, romero, albahaca. Al terminar comulga con la luz del sol y recibe un nuevo nombre.

Cuando andes disperso vuelve a tu cuerpo y recórrelo con tu aliento lentamente.
Cuando estés muy cansado sopla -transfiere- sobre una piedra tu cansancio.

La sabiduría del Jaguar

La Abuela le gustaba caminar por la playa al atardecer. El oleaje acariciaba sus pies y de cuando en cuando mojaba las flores de su huipil. Ella saltaba como una niña llena de alegría entre los reflejos del sol dibujados en la arena.

La **segunda semilla** que ofrezco para su práctica es la contemplación del mar.
Ya sabes que la contemplación es, fundirse en lo contemplado.

Inhala y exhala al vaivén del oleaje, contempla el horizonte sin parpadear.

El primer sonido a integrar es el sonido del mar. Escucha como suena el oleaje al llegar a la playa. *Ah-Ha* repite tu aliento. Con este sonido puedes revivir el momento de tu concepción.

Tiende tu hamaca como si fuera un vientre que te acuna. Deja de responsabilizar a nadie por tu bienestar o malestar. Aprende del vaivén de cada vivencia. Así como llegan a la playa así regresan al mar profundo si no te apropias de ellas.

Este es el río de la existencia. Siéntate a su orilla y deja que las aguas sigan su curso. Remonta el río hasta su fuente. El agua nace pura, no la contamines con la preferencia y el rechazo.

Recoge una hoja e imprégnala de todo la carga del tiempo. Aquello que te lastima aún, aquello imagen con la que te sobre identificas y suéltala en el río de la existencia.

Comulga con el flujo transparente de la vida, abre la percepción y el otro mundo se asoma.

Si tu malestar es ahora una historia que te repites continuamente y deseas liberarte de su pesadez puedes cambiar el relato. Reflexiona sobre las siguientes preguntas.

¿Cuántos eventos de tu vida, cargados de sufrimiento recuerdas?

¿Cómo los cuentas(narras)?

¿Podrías asegurar que sucedieron tal como tú los narras?

¿Si lo que viviste fuera perfecto para tu desarrollo humano-espiritual, qué lecciones hay en cada uno de esos sucesos?

¿Cuánta energía hay atorada ahí?

Sentado a la orilla del río -revives algún evento cargado de emociones en tu historia personal- unido a su flujo, mirando a contra corriente tomas aire profundamente y luego exhalas soplando hacia donde fluye el río dejando ir esa experiencia. Permanece en esta practica hasta que percibas ligereza semejante a un sueño en todas las experiencias de tu historia personal.

Entra al espacio de tu corazón. Refúgiate en su cueva. Enciende el fuego que vas alimentar de emociones, pensamientos, experiencias, mientras inhalas y exhalas.

Esa cueva se abrirá en el momento justo que hayas concluido con tu ofrenda. Tu corazón es como un espejo perforado. Ahora eres un Tolteca.

Antes de dormirte repasa tu día hasta regresar al momento de despertar. ¿Cuál es tu primer pensamiento? suelta todo aquello donde percibiste que la energía no fluyó con armonía. Inhalas profundamente por el hombro izquierdo y exhalas soplando moviendo tu cabeza hacia el hombro derecho. Con tu respiración barres esos eventos desarmoniosos y puedes descansar en paz.

Re-escribe tu historia, cuéntate a partir de ti mismo, no hagas a nada ni a nadie responsable de tu malestar.

En la medida que sueltas tu historia, espacios de libertad creativa se abren y dejas de atraer a tu existencia experiencias magnetizadas inconscientemente por esa misma historia.

Reconoce en el altar del ombligo sus cuatro rumbos. Equilibra su latido masajeando en forma de cruz. Girando en dirección de las manecillas del reloj activas el latido en sentido contrario lo relajas. En el altar del ombligo se encuentra la memoria de la inteligencia natural del cuerpo.

Así mismo, masajeando en forma de cruz alrededor del corazón, entrecejo, coronilla favoreces que el cuerpo energético redistribuya la energía en el cuerpo físico confiriendo una sensación de bienestar inigualable.

Tendido boca arriba con los brazos y piernas abiertos. Inhala desde la planta de tus pies y desde la palma de las manos. Exhala llevando el aliento al altar del ombligo. Cuenta 260 respiraciones.

Repliega la energía dispersa en la periferia de tu cuerpo energético -en los cuatro rumbos- hacia sus centros de poder en el abdomen y el pecho. Enfoca tu atención en el centro de la palma de tus manos y en el centro de planta de tus pies e inhala hilos de luz que penetran en tu cuerpo ofrendándose en el altar del pecho y del ombligo.

En la sangre viajan todos tus ancestros y descendientes. Honra en el presente su memoria descubriendo su pureza primordial.

La sabiduría del Venado.

La Abuela me llevó a una cabaña donde acostumbraban -en algunos periodos- retirarse, ayunar y mantenerse despiertos encendiendo el fuego. *Tienes que confiar en el resplandor del fuego -me dijo-*

Esta es la **tercera semilla**. Enciende el fuego y ofrece copal agradeciendo a los ancestros. Aquí te vas a mantener despierto velando por todos los tiempos y por todos los seres.

Toma un pedazo de copal grande e imprégnalo de todos los rostros y roles con los que te identificas. Ofréndalos depositando el copal en el fuego. Descubre el rostro que no puede ser incinerado porque es como el mismo fuego; resplandeciente.

Este es el sol del amanecer que derrama su luz de manera incondicional a todos los seres. Ese será tu Maestro de la generosidad sin esperar recompensa. Contéplate en su luz y no hay percepción de oscuridad que se resista. Todos los días cuando amanece y atardece sé un devoto de esa luz.

Ayuna de interpretaciones y comulga con el sol. Permite que todos los juicios sean incinerados en el resplandor del fuego. Te encomiendo 260 días a esta tarea. El mundo conocido se derrumba por la virtud de este ayuno.

Escucha el crepitar del fuego. Eso te enseñará los secretos del cuerpo de Luz.

¿Dónde está ese cuerpo de Luz del que tanto habla? -le pregunté a la Abuela-
Ella enseguida me señaló al sol y después bajó su dedo para tocar mi corazón.

Ahora eres portador del fuego.

La Presencia resplandeciente metaboliza todas las percepciones.

El jaguar devora todo.

La sabiduría del Águila.

Caminaba por el *Sacbé*, la Abuela afirmaba que el aliento infinito decía su palabra como árbol, como hormiga, como pájaro, como venado. *Toda la naturaleza es un libro escrito por el aliento del Espíritu.*

La **cuarta semilla** es descubrir el aliento de la vida en cada respiración. Comulga con el aliento y tal como el humo del copal que se levanta y desaparece en el espacio infinito, así, las alas de la percepción se abren.

Escucha el canto de las aves, el sonido del viento. Todo sonido considéralo como la palabra del espíritu, no le pongas a lo que escuchas la etiqueta de bonito o feo a lo que escuchas. Escucha la palabra sagrada y fúndete en ella.

Ve y tráeme la flor de la noche. Entra al ensueño consciente.
Estas son las instrucciones.

- Durante la vida cotidiana repite: Ahora estoy soñando.
- Cuando te vayas a dormir durante la duermela ofrece el comando: Ahora mientras mi cuerpo duerme reconozco que estoy soñando.
- Realiza un acto “volitivo” cuando te das cuenta que estas soñando. Por ejemplo verte las manos y descubrir la claridad del ensueño.
- Ahora mantén la claridad del ensueño y permite que su mismo flujo te permita desembocar en la plenitud de la consciencia.

La consciencia de ensueño te confiere ligereza para tratar con el mundo de todos los días y adquieres confianza para darte cuenta como participamos en la co-creación de todo lo que percibimos.

Ahora caminas por la vereda entre la selva que te lleva hasta la pirámide sagrada. En el camino vas encontrando siete piedras preciosas en las cuales puedes detenerte y explorar en su interior. El orden de los colores de las piedras que te encuentras rumbo a la pirámide son, el rojo, que te confiere fortaleza, la amarilla -inteligencia- la azul turquesa -pureza- el verde -fertilidad- rosa -inspiración- blanco -transparencia- y morado - silencio-

Integrando las cualidades de las piedras entras a la pirámide sagrada y ahí descansas.

Una pequeña piedra de obsidiana puede simbolizarte esa entrada a la luz del ensueño que no se esconde, que no se apaga, pero que no se ve.

Como el aliento del copal ascendiendo desde tu corazón y atravesando la coronilla, así te liberas del sueño de este mundo. La muerte nos acompaña en cada percepción. Sin evadirla, sin obsesionarte, danza con ella y aprovecha su impulso para vivir de Verdad.

Inhala y exhala desde tu lado nagual -el cuerpo izquierdo- para hacerte accesible a lo imprevisible. Inhala y exhala desde tu lado tonal -el cuerpo derecho- para tener un poco de certidumbre. Inhala y exhala tomando como referencia tu columna vertebral para equilibrar ambos cuerpos.

El aliento es como un hilo de seda tejido a todas nuestras relaciones.

La sabiduría del Colibrí

Estaba la Abuela bordando su huipil. Nada le distraía en el ir y venir de la aguja entre los colores de las flores que iban apareciendo. *Nadie debe quedarse colgado de las alturas místicas a menos que sus pies estén bien arraigados en la tierra* -comentó-

La **quinta semilla** te indica la practica de mirar el espacio en donde se manifiestan todas las formas. Esto es más fácil si subes a un cerro o te sientas en medio de un valle. Contémplate en el espacio abierto.

Contempla tu sombra de espaldas al sol unos minutos.
Súbitamente alza tu vista al cielo hasta que veas delineada tu sombra en el espacio. Inténtalo una y otra vez.

Estas son las instrucciones para que te vayas quedando solo con la escucha del sonido sagrado y entres al silencio.

Colócate sentado en el piso, con las piernas cruzadas, espalda recta, percibiendo el flujo de tu respiración.

Nada más esencial que el silencio sugerido por la onomatopeya Hun -aliento- Ab - asombro- K'u-intuición- Hunab k'u ha sido traducido como "El único dador del movimiento y la medida" o "La vibración universal". Todos en la existencia estamos tejidos a un mismo aliento. Con el sonido Hun usted escucha la respiración invisible de todo su ser primordial. Con el sonido Ab usted exclama asombrado lo que el lenguaje no puede expresar. Con el sonido K'u la intuición del Misterio despierta como si se hubiera encendido el fuego.

Visualiza tu cuerpo como si fuera un cielo despejado, radiante y a lo largo de tu columna vertebral una espiral desciende y otra asciende uniéndose en tu corazón. En esa unión emana el sonido Hunab K'u (Juuunaaabk'u) que vas a repetir con el pensamiento o muy suavemente mientras vas exhalando.

Dedica media hora diaria a esta meditación al amanecer o al atardecer.

Ahora es el momento de contemplar sin apoyo. Quizá durante algunos momentos te guíe el susurro de la palabra sagrada (la que te sea revelada) pero fundamentalmente no te apoyes, no hagas nada. Entra al silencio convirtiéndote en el espacio.

Así nos fue dicho por los sabios de Anahuac: *“No hables dentro de ti, nada digas en tu interior(a partir) del yerbazal (de tu mente), pues Nuestro Señor ve y escucha el interior del leño y la piedra (el alma y el cuerpo). (Si) en verdad controlas tus distracciones, él dispondrá de algún (remedio) para tu necesidad.”*
(Códice Florentino)

Procura durante el año un alto total de al menos cinco días dedicados, al silencio; sin ningún apoyo de lectura, escritura, música... y de preferencia en oscuridad (o con una venda en los ojos) Ayuna de alimentos pesados, dándole también un descanso a tu cuerpo.

Vivimos inmersos en una mar de energía resplandeciente. Esa mar guarda la memoria de todo lo que evolutivamente hemos necesitado. Pasa tus manos flotando sobre la superficie del agua, deja que se sumerjan en la memoria ancestral y comparte su medicina.

Al Inhalar ábrete como una flor, al exhalar ofrece su aroma, su color, su belleza, a toda la existencia.

Cuando el que contempla se diluye en la luz, adentro y afuera, atrás y adelante, arriba y abajo es solo una convención.

Sabiduría de las Estrellas

Por las noches la Abuela desde su hamaca en el patio de la casa contemplaba las estrellas. *Son nuestros ancestros pues aunque ya estén muertas seguimos percibiendo su luz -me recordaba-*

La **sexta semilla** es tu conexión con la luz de las estrellas.

El sol esa estrella que nos alumbra el día ahora se va para presentarnos a su familia ancestral.

La noche enciende a esa familia que estaba ahí pero que no la percibíamos.

Solo un pequeño porcentaje de lo percibido es visible.
Un gran porcentaje es invisible. Todo aquello que no ves, hace posible tu existencia. Agradece.

Visualiza las siete estrellas visibles de las pléyades encima de tu cabeza. Cada una de ellas representa un color del arco iris. Deja que su irradiación descienda al interior de tu cuerpo y recorra tu sangre impregnando cada célula con su luz y asentándose en tu corazón. Desde tu corazón se irradia -esa luz de arco iris- a los cuatro rumbos del mundo visible e invisible. Quédate así unos minutos, despide la visualización que se diluye junto con el visualizador en lo infinito. Descansa en Eso.

El *Sastún* -cristal de la visión- ábrelo. La consciencia resplandece como un arco iris. Ahí lo descubres y de cuando en cuando alguien lo encuentra en el campo después de una tormenta.

Este es el sonido del corazón, escucha el tambor. Aquí bajo la ceiba deja que la savia de su tronco sea tu vehículo para explorar lo invisible, aquello que subyace en las raíces o aquello que se levanta al cielo.

Este es el sonido de la sonaja, escucha la sonaja. Todo está vibrando y esa vibración obedece a tu aliento-pensamiento-sentimiento. Con ese sonido puedes deshacer las impresiones del tiempo. Viaja hacia el pasado o viaja hacia el futuro y observa su fluido luminoso, vibrante, lleno de belleza y gozo.

Peregrinaje: El salto al abismo

Querido mío -dijo la Abuela- confiamos en ti. Todos somos viajeros paseando un momento por la estación que llamamos tierra. Un día nos vamos, en el mejor de los casos plenos y agradecidos. Hay un tiempo para confrontar la soledad y confiar en el flujo de la vida. Suelta las amarras del mundo y navega sin ataduras por la mar de lo desconocido, esa, es nuestra invitación, de ti depende la práctica.

Ésta es la **séptima semilla**. Las semillas no están todo el tiempo en las manos del sembrador. Ahora te soltamos en la tierra de lo desconocido.

Antes aprendiste a caminar como quién va subiendo por la plataforma de una pirámide. Ahora estás en el centro de todo, ya no hay itinerario. A cada paso se abre el camino.

Limpia tu casa de todo aquello que no usas frecuentemente, regala, quema y dispón de únicamente de lo esencial para realizar tu Camino.

A todos los viajeros se nos oscurece lo conocido y ahí a donde vamos parece que no hay nada. Sin embargo, la luz no se esconde, no se apaga, pero no se ve con la memoria. Eso solo se ve con los ojos del mismo Espíritu.

“El hombre sobre la faz de la tierra es un elemento igual que el fuego, igual que luz, igual que el aire. Un elemento es proceso evolutivo progresivo. Y cuando esa evolución física y mental haya llegado al límite de que seamos unos Jalach o Cristos, entonces habremos alcanzado el grado de ser semillas almacenadas, aquí en la tierra, lista para germinar en las sementeras cósmicas, donde hemos de florecer. Nuestros mejores frutos serán recogidos para deleite de ese gran factor que nos hizo hombres sobre este fragmento de polvo cósmico, llamado tierra por voluntad del hombre...” Don Félix Póot Chuc.

Para los momentos de crisis uno necesita recordatorios breves:

Al hacer la siguiente oración *-en cursiva-* meditamos sobre cada frase.

Me entrego desnudo al aire para así poder fundirme con el sol.

En la desnudez de la percepción descubro la simplicidad de la esencia de cada ser. Sin la vestidura de la interpretación dejo la percepción libre.

Ya me di al poder que a mi destino rige.

Reconocer que cada instante es perfecto tal como es. Es lo que toca.

No me agarro ya de nada para así no tener nada que defender.

Ya no tengo pensamientos para así poder ver.

No enjuicio lo que Es.

No tengo temor a nada para así poder acordarme de mi.

Abierto al amor incondicional todo temor se disuelve.

Sereno y desprendido me dejará el águila pasar a la libertad.

Para saborear la libertad verdadera es requisito indispensable la serenidad del desprendimiento.

Detente en cualquier momento durante el día, y pregúntate si lo que estás haciendo lo seguirías haciendo en caso de que la muerte acechara en ese instante.

Si la respuesta es no, deja de hacerlo, si la respuesta es si, pregúntate si lo seguirías haciendo de la misma manera.

Reflexiona, si tu camino tiene corazón, si en lo que haces te sientes en unión constante con el flujo de la energía, si todo te hace sentir que vives con intención. Con el amor puesto en cada acción, en cada momento, en cada pensamiento, en cada emoción.

Todos los seres son una chispa divina ¡no! son un ¡incendio de amor!
Aquello que buscas siempre está oficiando en el altar de tu corazón.

El Espíritu ora en ti. Tus huesos, músculos, órganos, células, son su palabra.
Eres su templo itinerante.

Apéndice 1

El Arte del Ah Men

El Arte del Ah Men

*EQUILIBRIO DE LOS
ELEMENTOS*



La Abuela danza y en cada movimiento lo percibido danza a los cuatro rumbos. La Abuela ofrenda su imaginación, su pensamiento, su emoción, su cuerpo. Los elementos tierra, agua, fuego, viento se depuran. Al oriente una semilla, al sur fructifica la semilla, al poniente se cosecha y en el norte se comparte.

Fluir en el orden natural es el comando del tiempo.
Respetando la ley se libera uno de la ley.

Este es un mapa de referencia para cuando la cosmo-vivencia se extravía en conceptos. Recorre su territorio en cada experiencia.

El **Jaguar** confiere fuerza al cuerpo. De color **amarillo** el Sur acecha cada acción.

El **Venado** pensamiento invisible, sonido, canto intenta desde el Norte **blanco**.

El **Águila** de **roja** sangre imaginativa abre la visión al Este.

La **Serpiente** al poniente **negro** mudando la piel de las emociones, ensoñando.

El **Colibrí** al centro **verde turquesa** embelleciendo con el tejido del silencio el Misterio de la Consciencia.

El arte de Sacralizar el Tiempo.

La Abuela se detiene y levanta un altar. A veces su altar es visible, a veces no.
Todo lo que necesitas ofrendar es la idea que tienes de ti mismo -¿comprendes?-
si tú no estás, entonces eres el poder del universo.
Al ser el poder del universo alimentas a todos los seres.

Aquí te describimos el arte del Ah Men (Creer-Crear-Hacer) Pensamiento creencia, emoción creadora, cuerpo manifestación.

A través de la sacralización del tiempo de cada constelación nos brinda su agua y enciende su fuego.

Los elementos esenciales para la ofrenda externa o interna son: tabaco que simboliza la palabra, copal que simboliza el pensamiento, la imaginación, el cacao que simboliza las emociones, pinole que simboliza el cuerpo, flores de colores que simboliza la consciencia.

Estas son las claves para el ritual de las trece constelaciones mayas.

- Enciende una vela, incienso, un cuenco de agua, harina de maíz, flores, en la fecha señalada.
- Entra en el silencio contemplativo.
- Declara la clave sugerida y acompaña tu viaje con el sonido de tambor, sonaja, flauta.
- Finaliza agradeciendo y bebe del cuenco de agua.

Integración

Levanto las manos al cielo y me uno a ese corazón.

Me inclino a la tierra y me uno a ese corazón. Abro los brazos en cruz y me abro al corazón de todos los seres visibles e invisibles.

ALEGRÍA INTERIOR

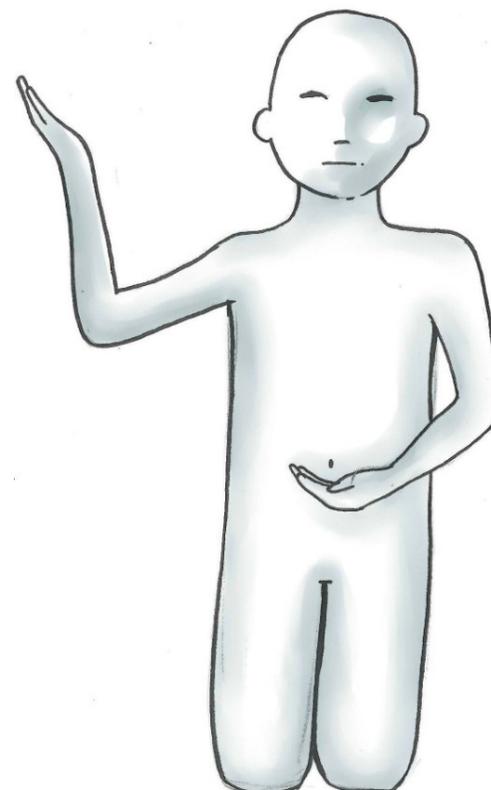


PLEGARIA AL SOLSTICIO

1

Abuelas-os Aak-Tortuga enciende mi luz con tu Luz en la mar de energía navego.

Ofrezco el ritual corporal del pontífice en verano pronunciando el sonido del mar.
21-22 de junio.



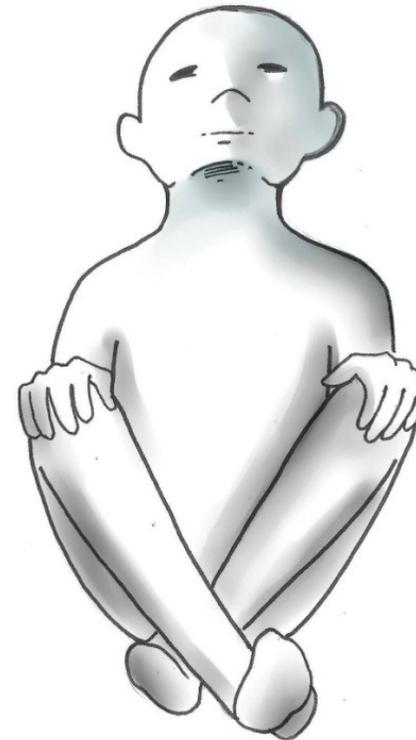
2

Abuelas-os Ts'oots-Murciélago enciende mi luz con tu Luz
me abro a la escucha profunda.

Ofrezco el gesto de Xochipilli.

25 de julio.

XOCHIPILLI



Abuelas-os Sinan-Alacrán enciende mi luz con tu Luz asimiló el veneno de la percepción como medicina.

Ofrezco gesto del Huehuetetl con mudra en el ombligo.

15 de agosto.

FUEGO INTERNO



Abuelas-os de Keh-Venado enciende mi luz con tu Luz todo lo percibido es una ofrenda preciosa. Ofrezco gesto de sacrificar el corazón.
15 de septiembre-2 de octubre.

*OFRECIENDO EL
CORAZÓN*



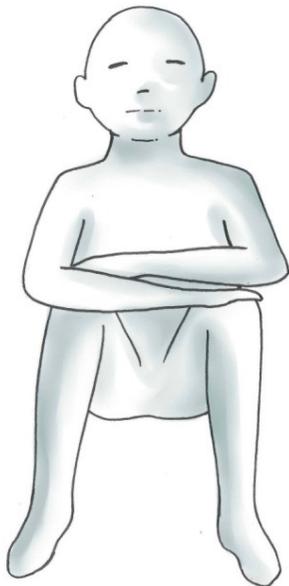
5

Abuelas-os de Shoch-Lechuza enciende mi luz
con tu Luz agradecido honro la memoria
de los ancestros.

Ofrezco el gesto de Mictlantecuhtli.

21 de octubre.

MICTLANTECUHTLI



6

Abuelas-os de Kanbul-Faisán enciende mi luz con tu
Luz me abro a la percepción de belleza en cada instante.

Ofrendo el gesto de Dar a Luz.

19 de noviembre.

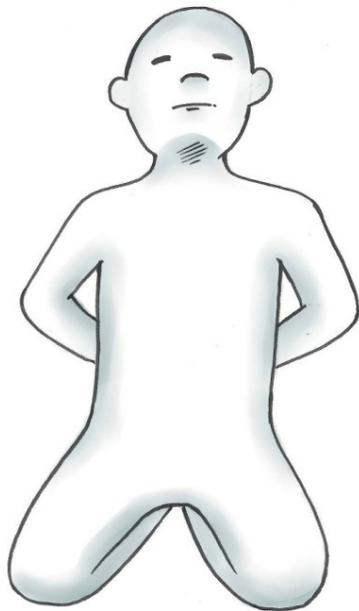
ALEGRÍA INTERIOR



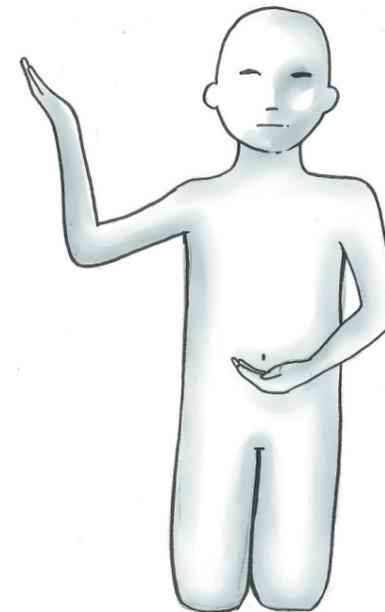
7

Abuelas-os de Shibkay-Pejelagarto enciende mi luz con tu Luz me abro a la siembra de la semilla de luz. Ofrezco el gesto del pontífice en invierno.
22 de diciembre.

SABIDURÍA ANCESTRAL



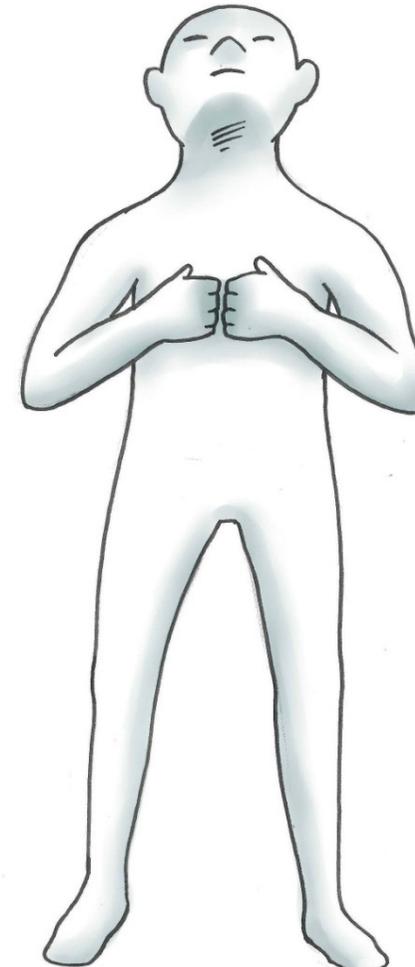
Con Mano Izquierda Alzada
PLEGARIA AL SOLSTICIO



8

Abuelas-os de Batz-Mono enciende mi luz con tu Luz me abro al tejido del pensamiento luminoso en todas nuestras relaciones. Ofrezco el gesto del chaman cantando. 6 de enero.

CHAMÁN CANTANDO



9

Abuelas-os de Ah-I-Halcón enciende mi luz con tu Luz me abro a los mensajes del camino sereno y desprendido. Ofrezco el ritual del príncipe Olmeca.
2-22 de febrero.

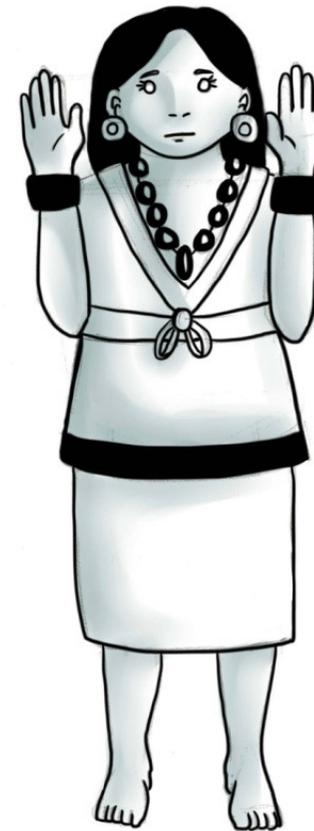


PRÍNCIPE OLMECA

10

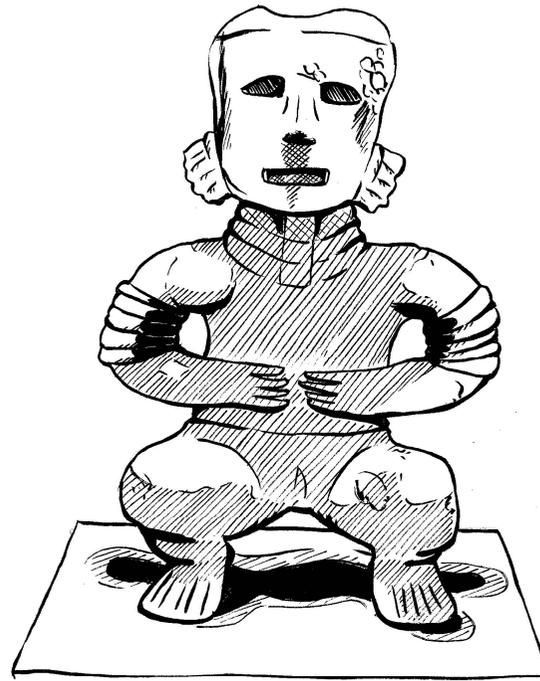
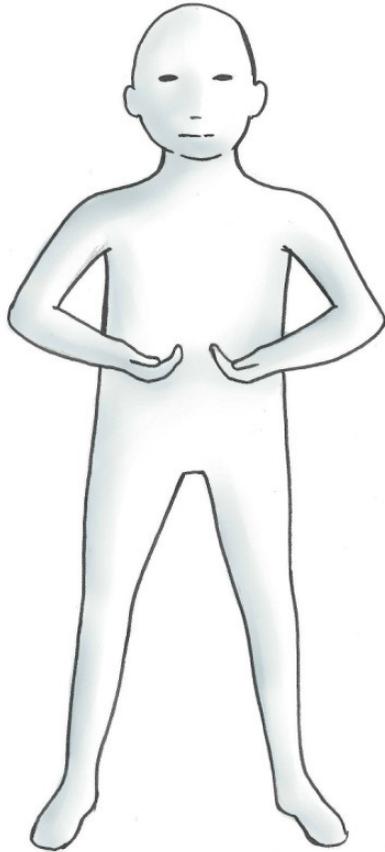
Abuelas-os Balaam-Jaguar enciende mi luz con tu Luz me abro a la percepción luminosa en todas las formas. Ofrezco el gesto del saludo Totonaca.

21 de marzo

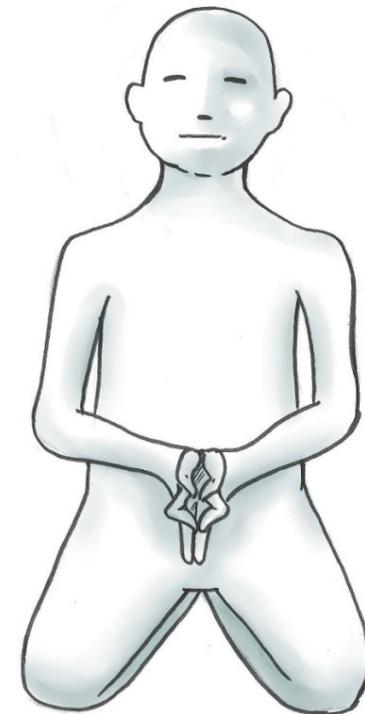


Abuelas-os Pek-Perro enciende mi luz con tu Luz la huella del espíritu es nuestra guía. Ofrezco el gesto de Tlazolteotl. Viernes de semana santa.

HAZOLTEOTL



OFRENDA A LA TIERRA

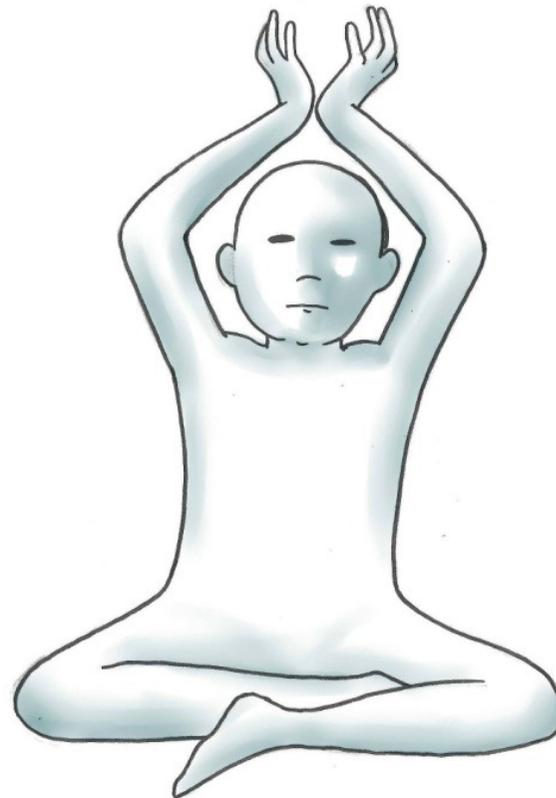


12

El Arte de Ah Men

Abuelas-os Kan-Serpiente enciende mi luz con tu Luz me abro al flujo infinito de la sabiduría. Ofrezco el gesto del árbol en el cenit.

3-15-19-20 de mayo.



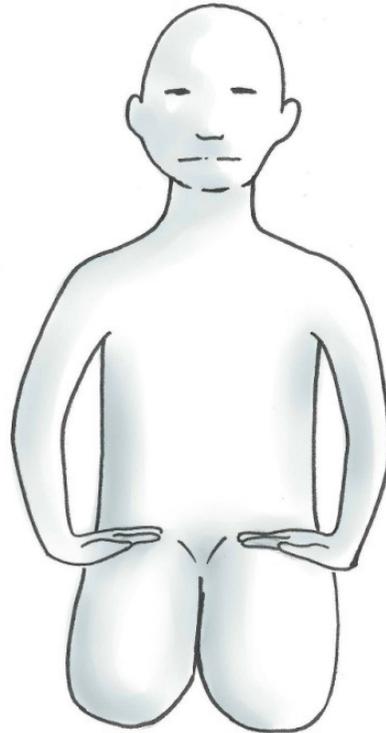
FLOR SOLAR

13

Abuelas-os Tsub-Liebre enciende mi luz con tu Luz me abro a la inspiración de la fertilidad infinita. Ofrezco el gesto de Chalchihuitlicue.

21 de mayo.

CHALCHIHUITLICUE



La Abuela siendo una curandera excepcional pocas veces se le veía interactuando con pacientes. Ella decía que no necesitaba estar con los pacientes para sanarlos. Estamos conectados por un cuerpo energético a todo. Somos eso que percibimos y sin tiempo-espacio la sanación ocurre instantánea. Yo no veo enfermedad, veo tu esencia sana. En ocasiones, eso que veo se manifiesta.

Apéndice 2

La Practica para las Posiciones Ancestrales del Intento

La abuela me ofreció los pétalos del lirio azul para fumar. Con una sonrisa de oreja a oreja me vio inhalar una bocanada. Al poco rato mi cuerpo empezó a asumir diferentes posiciones corporales. Cada posición corporal alineaba una manera de respirar, una manera de ver-sentir. Esa fue la única vez que la Abuela me habló sobre las actitudes corporales que asumimos ante la vida. Esa actitud es tu intento -declaró con fuerza- Si una actitud ante la vida no es la adecuada tu ver-sentir-respirar no serán los adecuados. Así que, muévete de acuerdo a lo que el Intento te dice. El Intento no es algo que hacemos, sino algo con lo que conectamos. Consentimos el flujo del Intento con la pericia de quién va surfeando. Hace tiempo que dejamos de estorbar y el oleaje del universo nos dice cuando y hacia donde vamos. ¿Puedes confiar en Eso?

1. Coloca un altar y reconoce el espacio sagrado.
2. Respira hasta la relajación.
3. Asume la posición corporal e internamente declara el intento (mantén la posición un mínimo de veinte minutos) relájate.
4. Acompaña el viaje con la sonaja o el tambor.
5. Registra o comparte brevemente tu experiencia.

Las posiciones del Intento como ritual ancestral nos permite conectar con el orden natural asumiendo las “actitudes de la naturaleza” que propician el bienestar comunitario y profundos estados de comunicación con lo invisible.

**Este es el mensaje que ofrecen las puertas de las estaciones del año.
Reconoce ese flujo e inclúyete.**

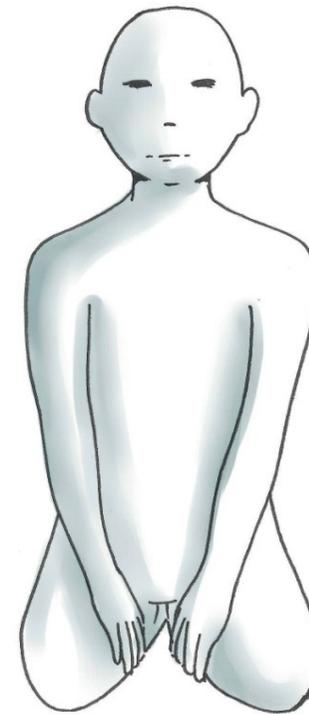
- Cuando el equinoccio de primavera llega se abre el plexo solar y asoma tierno el corazón.
- Cuando el equinoccio de otoño llega se cierra el plexo solar y el estomago de la tierra se alimenta.
- Cuando el solsticio de verano llega se abre el cráneo.
- Cuando el solsticio de invierno llega se abre el vientre.
- Cuando los pasos cenitales se presentan el mundo más allá del cráneo – las pléyades- se alinea, invitándonos a proseguir nuestro viaje infinito.

Comando de Fertilidad. Al inhalar imaginas semillas de luz penetrando hasta tu vientre. Al exhalar esas semillas se convierten en tu sustento material y espiritual.

Xilonen

Me abro a la fertilidad ilimitada.

XILONEN

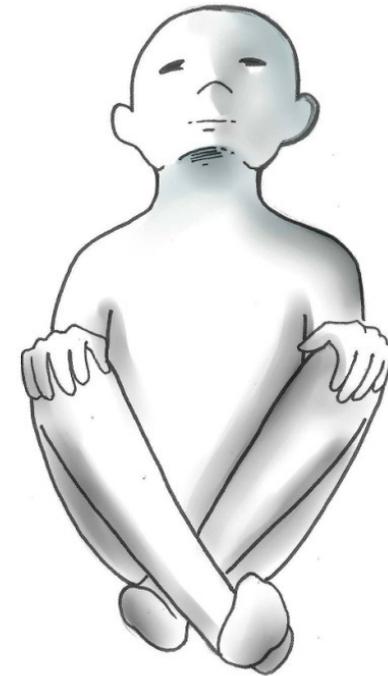


Comando de Belleza. Al inhalar imaginas que flores de diversos colores entran a tu cuerpo. Al exhalar los colores y aromas de las flores se comparten con todos los seres.

XOCHIPILLI

Xochipilli

Descubro la belleza innata de todo lo percibido.



Comando de Visión. Al inhalar imaginas un espacio abierto donde nada estorbe tu visión. Al exhalar haces la pregunta de lo que quieres saber. Guardas silencio y esperas la respuesta.

Adivino olmeca,
Señor de las limas.
Me abro al discernimiento
y la visión ilimitada.

ADIVINO OLMECA

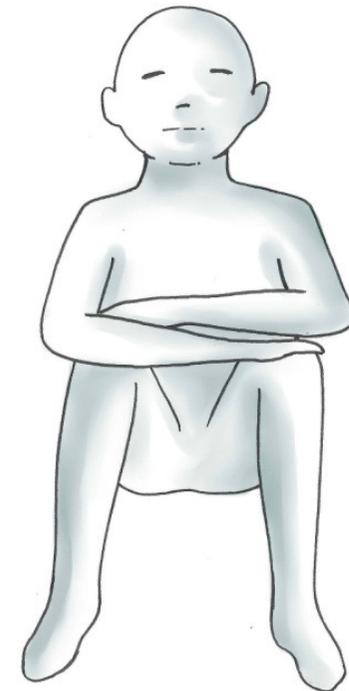
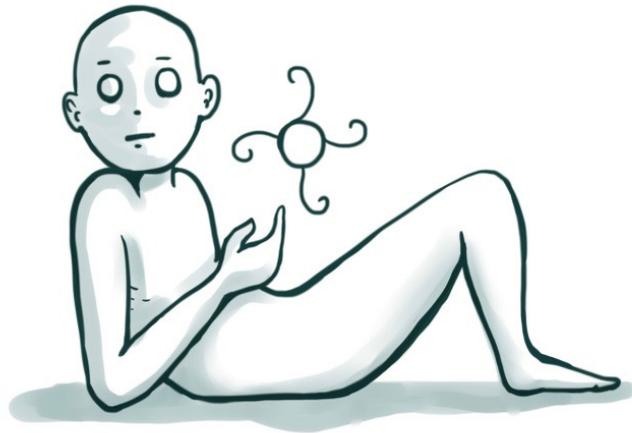


Comando de Ensueño. Al inhalar imaginas que todo tu cuerpo está soñando. Al exhalar dejas que el sueño se despliegue observando el espacio donde las imágenes van apareciendo.

Chac Mol, Mictlantecuhtli

Ahora me doy cuenta que estamos ensoñando todo lo percibido

MICTLANTECUHTLI

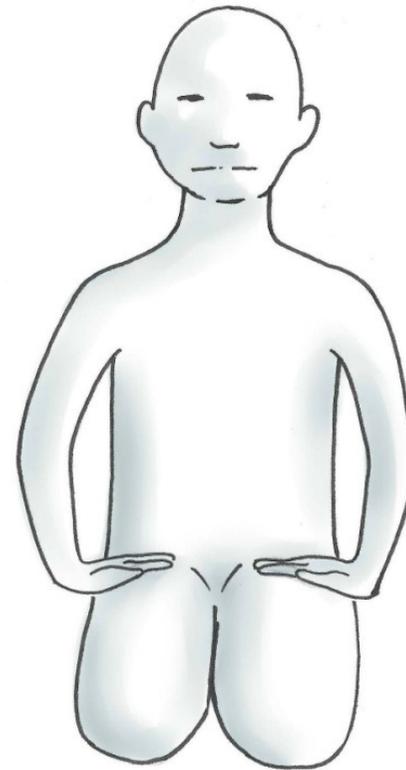


Comando de Fluidez. Al inhalar imagina que un arroyo cristalino fluye a través de tu corazón. Al exhalar descubre que todos los obstáculos en tu camino han sido dejados atrás.

Chalchihuitlicue

Fluyo en la sabiduría natural que habita en todos los seres.

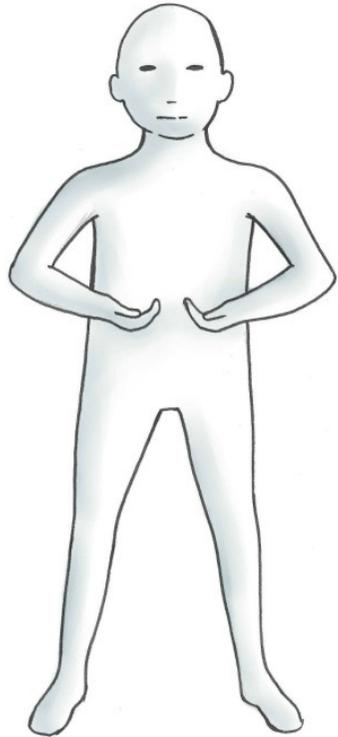
CHALCHIHUITLICUE



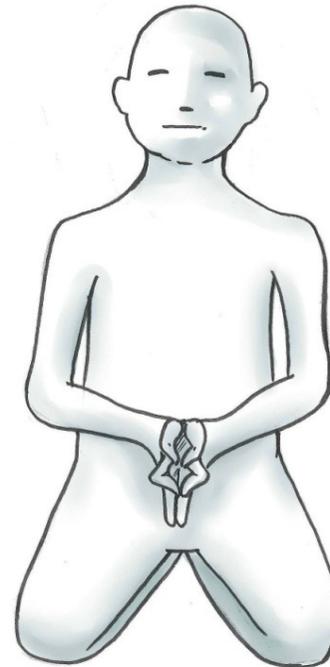
Comando de Sanación. Al inhalar imagina minerales, plantas, animales, medicinas, espíritus penetran al cuerpo. Al exhalar permito que se defina en mi espacio mental la medicina específica que necesito.

Tlazolteotl, Chiltan. Me abro a la medicina que nos libera de la percepción de malestar.

HAZOLTEOTL



OFRENDA A LA TIERRA



CHILTAN



Comando de Transformación. Al inhalar imagina que tu cuerpo físico es moldeable. Al exhalar permite que espontáneamente se transforme en alguna expresión de la naturaleza.

Príncipe olmeca. Descubro mi cuerpo energético transformado en cada aspecto de la naturaleza.

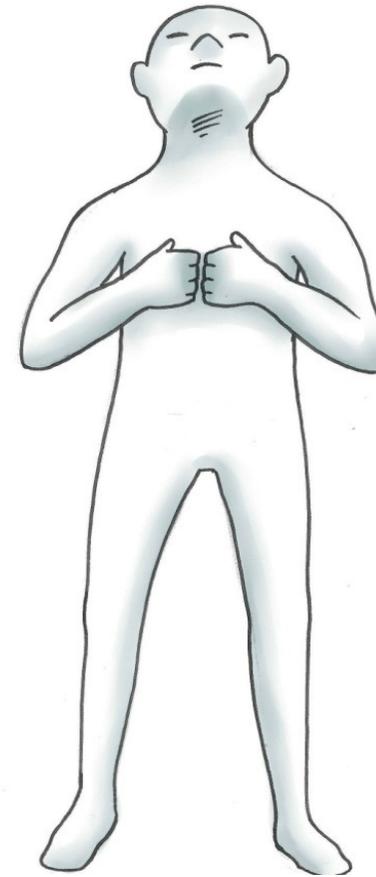


PRÍNCIPE OLMECA

Comando de Gozo. Al inhalar imagina que todas tus células sonrían. Al exhalar permite que eso sea compartido con todos los seres visibles e invisibles.

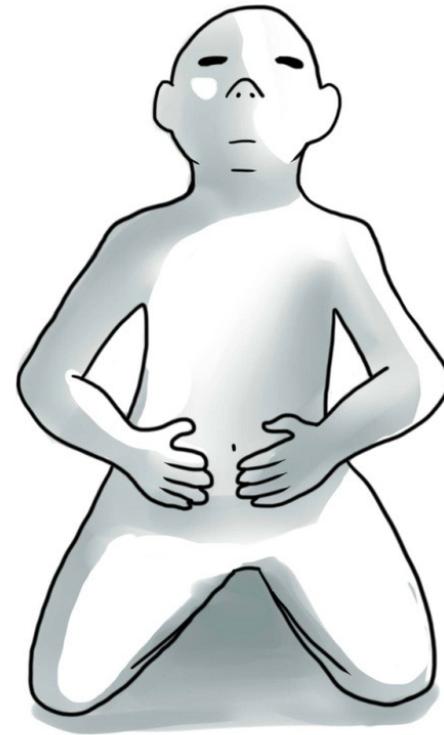
Mono, Chamán cantando.
Me abro a la celebración que surge al agradecer todo lo que percibimos.

CHAMÁN CANTANDO



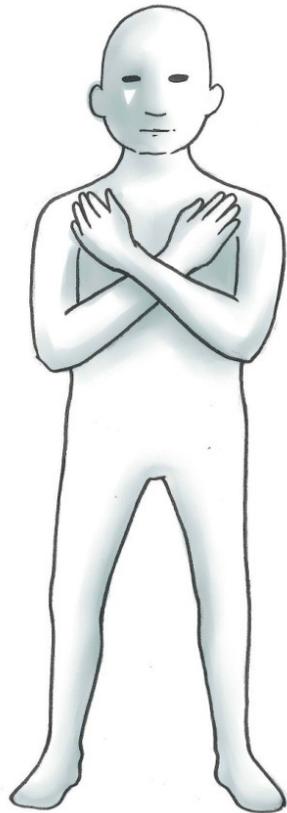
Comando del infinito. Al inhalar imagina que eres un puente a través del cual todos los seres descubren la luz de la consciencia. Al exhalar espacios luminosos se abren.

Pasando al otro mundo,
Dando a Luz.
Me abro a la percepción
de la luminosidad en todos los seres.



Comando de presencia. Al inhalar imagina que tomas todo los contaminantes de lo percibido. Al exhalar todo lo percibido es oxigenado.

GUARDIÁN

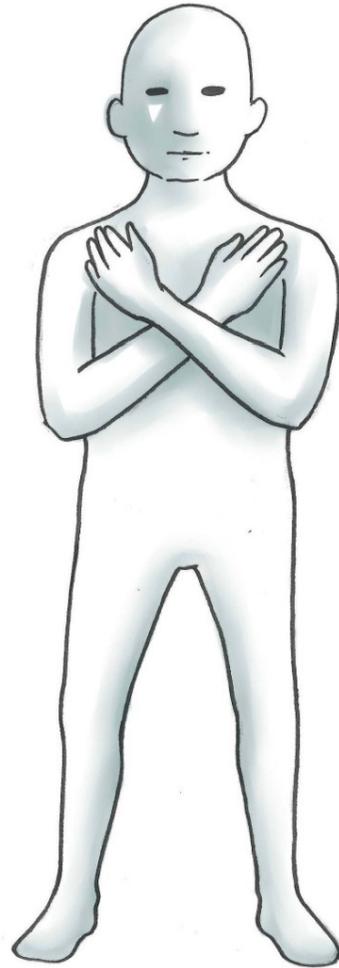


Guardián, Árbol atlante
Me abro al servicio incondicional
por todos los seres.
Equilibrio del nagual y el tonal.
Me abro a la magia de lo cotidiano.



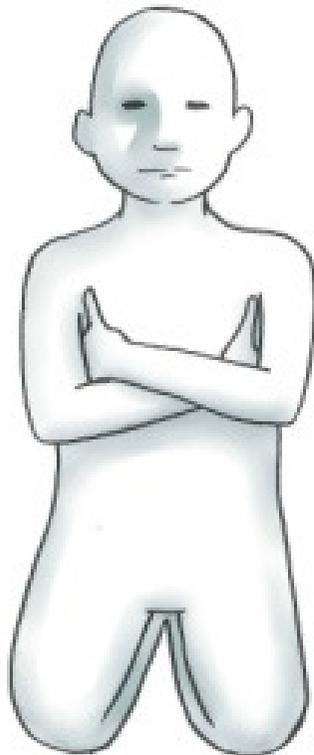
Eje del mundo. Vacío ofrezco refugio a todos los seres.

GUARDIÁN

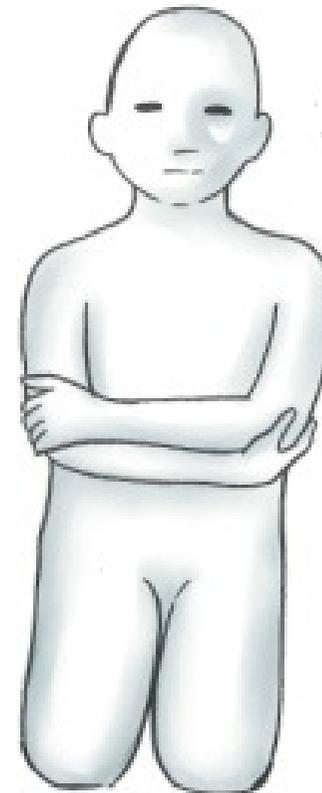


Abrazo esencial. Amo cada espacio y tiempo de mi ser.

ABRAZO ESENCIAL (1)

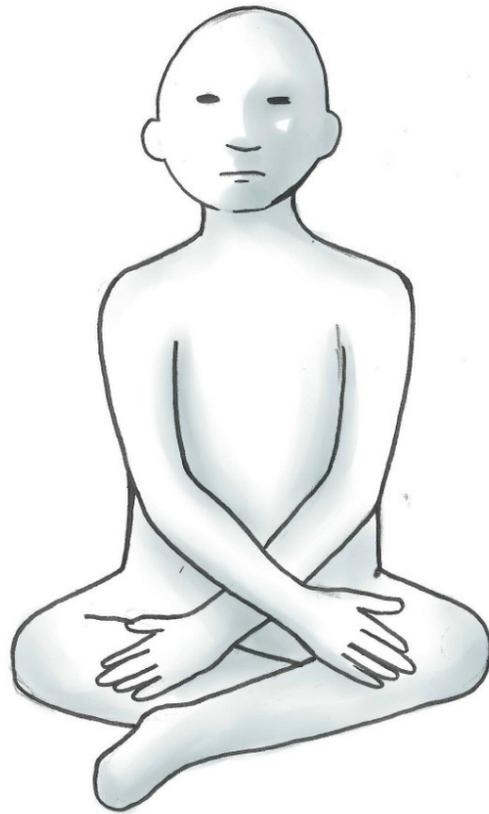


ABRAZO ESENCIAL(2)



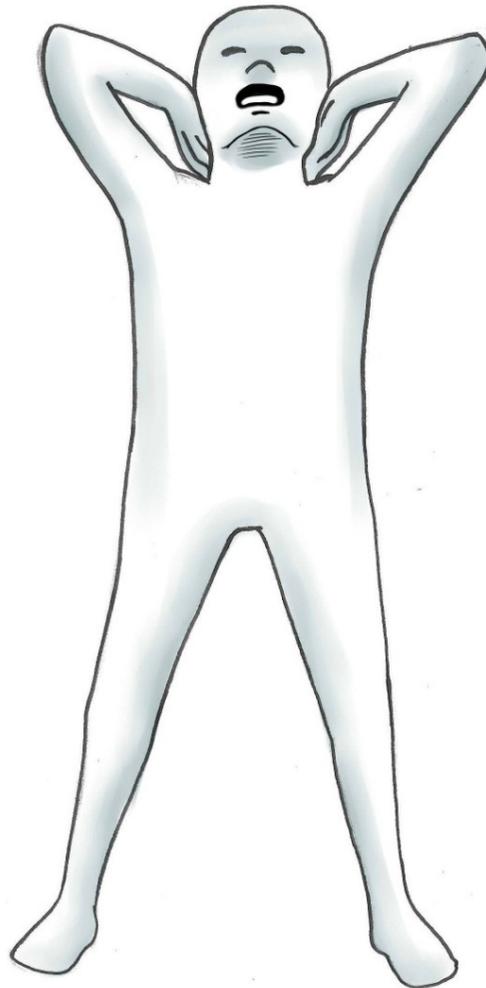
Espacio interior. El infinito me habita.

ESPACIO INTERIOR



Memoria ancestral. En la sabiduría de todos los seres co-existo.

MEMORIA ANCESTRAL



Apéndice 3

Recomendaciones esenciales



La Abuela un día se fue tras una estrella. Ese día llovió y la selva brillante no dejaba de cantar. Recuerda querido mío: El camino es infinito. En este lecho de muerte lo infinito es mi hogar. Solo estamos de paso, por lo que no es necesario apropiarse de nada. La tierra es una terminal de autobuses (aviones) dónde esperamos aquello que nos conducirá a nuestro viaje definitivo. Mientras tanto, descubrimos el arte de tejer un buen huipil, explorando el Misterio de ser humano-naturaleza-cosmos.

1

Entra al silencio. Escucha sin el ruido de las ideas y conceptos.

2

Aprende el arte de ayunar. Ayunar de pensamientos e interpretaciones es esencial. Ayunar de alimentos favorece al descanso y la renovación corporal.

3

Practica el arte de disfrutar sin aferrarte al disfrute ni al deseo de darle continuidad. Practica el arte de no apresar los momentos desagradables aún cuando quieran continuar en ti.

4

Que cada uno de tus pasos sea un peregrinaje sagrado, para esto vuelve a la simple consciencia de inhalar y exhalar. Cuando inhalas recibes toda la vida, cuando exhalas te despidas de la vida.

5

Toma tus alimentos como un sacramento.

Comulga con el cuerpo de la naturaleza que llega a tu mesa.

6

Sacraliza cada día. Cada día es una fiesta sagrada que trae consigo su nagual.

7

Cuando busques el camino, no te pierdas.
El camino siempre está debajo de tus pies.

8

Cada noche antes de dormir pregúntate
¿En dónde no reconocí la presencia del espíritu?

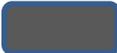
9

Cuando te vas quedando dormido te familiarizas con el proceso de morir.
Aprende a agradecer, perdonar y despedirte.

Índice.

-  La Abuela.
-  Sabiduría de la Serpiente.
-  Sabiduría del Jaguar.
-  Sabiduría del Venado.
-  Sabiduría del Águila.
-  Sabiduría del Colibrí-Quetzal.
-  Sabiduría de las Estrellas.
-  Sabiduría del Peregrinaje.

Apéndices.

-  El arte del Ah Men.
-  La práctica de las posiciones ancestrales del Intento.
-  Recomendaciones esenciales.

