

# Espiritualidad Natural

## Material gratuito para suscriptores

### **LA CEREMONIA DEL CUMPLEAÑOS**

Se acerca el día de mi cumpleaños y –sincrónicamente- varias personas me pidieron por mail que les acerque alguna ceremonia o prácticas chamánicas para hacer en esos casos.

Existen varias opciones, entre ellas, el wapani, una hermosa ceremonia que celebramos siempre con los alumnos del taller de chamanismo el último día de clase pero es tan compleja de explicar por escrito que me quedé pensando en alternativas más sencillas y prácticas.

Eso me condujo a reflexionar mucho sobre el significado y sentido de los cumpleaños.

*¿Cuál es el propósito superior de esa fecha?*

*¿Cómo podemos extraer el mayor aprendizaje de ellas?*

Esencialmente, el día de cumpleaños constituye un final de ciclo y comienzo de otro, una especie de **punte entre dos etapas**. Una oportunidad extraordinaria para soltar lo que ya no nos sirve y formular los nuevos propósitos con los cuales comprometernos para seguir creciendo.

La mejor ceremonia, entonces, es aquella que pueda dar cuenta de esta transición, que nos haga tomar conciencia de lo que implica la etapa que estamos dejando atrás y la que estamos comenzando.

Les propongo los siguientes pasos, para que puedan experimentar esa fecha, con plenitud espiritual y el mayor beneficio para su evolución.

#### **Fase 1: Lo que dejo atrás.**

Esta fase puede comenzar unos días antes, si ustedes lo desean. De hecho, en mi caso, unas dos semanas antes de mi cumpleaños comienzan a surgir naturalmente algunas reflexiones acerca de estos temas. Es como si la conciencia se fuera preparando gradualmente para la transición, entregándonos algunos *“materiales de trabajo”*.

También puede suceder que ciertas situaciones, como cortes de relaciones, o proyectos que se truncan, nos vayan sintonizando con la energía de los finales. Una manera metafórica de decirnos que tenemos que tomar el comando de una etapa que se cierra.

Para convertir toda esta movilización en conciencia clara, toma un cuaderno de notas y realiza el siguiente ejercicio. Es referible que utilices un cuaderno viejo, para hacerlo, uno que puedas descartar luego.

### **Ejercicio 1: Tomar conciencia de lo que se va**

Responde las siguientes preguntas (puedes tomarte varios días para contestarlas)

- **¿Cuáles son los apegos que estoy listo/a para soltar?**
  - Personas
  - Objetos
  - Hábitos
  - Comportamientos
  - Reacciones automáticas
  - Creencias
  - Miedos
  
- **¿Cuáles son los juicios que estoy listo/a para soltar?**
  - Respecto a mi mismo/a
  - Respecto a mi familia
  - Respecto a mi círculo de afectos
  - Respecto a las personas de mi ámbito laboral
  - Respecto a las personas en general
  
- **¿Cuáles son las expectativas que han demostrado ser excesivas (idealizaciones) y que estoy listo/a para soltar?**
  - Con respecto al amor y la pareja
  - Con respecto a mi imagen personal
  - Con respecto a mi lugar profesional
  - Con respecto a logros económicos
  - Con respecto a mi salud o estado físico
  - Con respecto a proyectos en general

### **Ejercicio 2: Símbolo de lo antiguo**

Con los datos obtenidos en el ejercicio 1 prepara una maqueta con cartulina, cartón o papel. Puede ser desde un simple dibujo a algo elaborado. La maqueta debe representar lo antiguo, la etapa que estás dejando atrás, representada en esos apegos, juicios y expectativas desmedidas que estuvieron presentes hasta aquí en tu vida pero ya no quieres seguir llevando contigo.

Agrega al dibujo los símbolos que consideres adecuados. Por ejemplo, una creencia limitante puede estar representada por un cerrojo, y los miedos por una carita asustada. Tú eliges los símbolos y en este proceso descubrirás nueva información acerca de la forma en que se han vinculado contigo estos apegos, juicios y expectativas, y las consecuencias que han traído a tu vida. Cuando termines de realizar la maqueta estarás mucho mejor preparado para los pasos que siguen.

*Apegos, Juicios y Expectativas desmedidas constituyen barreras a nuestra conciencia luminosa y limitan nuestra capacidad de expansión y crecimiento. Durante ciertos momentos han resultado necesarias, pero llega el tiempo de soltarlas, como gratitud y libertad.*



## Fase 2: Quemando lo antiguo

La antigua etapa debe transformarse. Sus limitaciones y dependencias deben desaparecer, pero la energía debe transmutar hacia formas más elevadas de sabiduría y amor.

Para que esto se produzca, debemos Fuego, el elemento que nos brinda calor, movimiento y también cambio.

### Ejercicio 3: Transmutando

Nota: conviene hacer esta parte de la ceremonia exactamente el día del cumpleaños.

1. Abre el espacio sagrado. (Si has realizado el taller de chamanismo conmigo seguramente recordarás el saludo a las 7 direcciones. Es buena idea formularlo aquí. Si no lo has hecho puedes utilizar cualquier fórmula que hayas aprendido de apertura del espacio sagrado, o sencillamente dirigir tu atención hacia aquellos poderes o fuerzas que consideres sagrados, pedirles que te acompañen en esta ceremonia y solicitar protección y bendiciones para todos)
2. Coloca la maqueta en un lugar que resista el calor directo y quémala.
3. También quema el cuaderno en donde realizaste el ejercicio 1
4. Mientras arde, imagina como se van soltando aquellos apegos, juicios y expectativas que te limitaban. Al subir el humo, un mensaje de agradecimiento surge de tu corazón, ya que estas limitaciones te enseñaron muchas cosas y motivaron tu crecimiento.
5. Cuando todo termina, agradece a las fuerzas que te acompañaron y conserva las cenizas para utilizarlas mas tarde.



### **Fase 3: Lo nuevo que llega**

Una vez que has transmutado lo antiguo, se abre el portal de lo nuevo.

Una nueva vida, caracterizada por nuevos proyectos, intenciones y sueños se despliega ante ti. Libre de los apegos, juicios y expectativas que te limitaban, tienes ahora la oportunidad de crear tu realidad según el plan profundo del alma y para ello utilizaremos el poder de la palabra.

#### **Ejercicio 4: Proclamando el nuevo sueño**

1. Toma un cuaderno, pero esta vez, que sea nuevo
2. Escribe allí en distintas hojas estos encabezados (1 por hoja)
  - a. He decidido aprender...
  - b. He decidido conocer...
  - c. He decidido crear...
  - d. He decidido lograr...
  - e. He decidido comenzar...
  - f. He decidido hacer nacer en mí...
3. Al igual que en la fase 1, puedes realizar este ejercicio durante varios días, permitiendo que el alma exprese sus intenciones gradualmente.
4. Conserva este cuaderno en lugar seguro pero solo ábrelo de tanto en tanto, para chequear que estás poniendo tu esfuerzo en las áreas mencionadas. Si descubres que en alguna de las áreas no logras progresos, no te juzgues. Permítete ir a tu ritmo. Consúltame por mail si lo necesitas, tengo muchos recursos para ofrecerte que podrían servirte [flaviacarrion.2014@gmail.com](mailto:flaviacarrion.2014@gmail.com)

Estas casi listo/a. Solo falta cerrar ceremonialmente este ciclo de trabajo interno que comenzamos unos días antes de tu cumpleaños. Necesitamos que lo antiguo fertilice lo nuevo, que los aprendizajes alcanzados en la etapa anterior sirvan para nutrir los sueños formulados para la nueva etapa.

#### **Ejercicio 5: Un nuevo crecimiento**

1. Elige una planta pequeña o una semilla de rápido crecimiento y plántala (no importa si no tienes jardín, puedes hacerlo en tu balcón o en tu cocina en un lugar donde le de la luz. La planta puede ser pequeña)
2. En la tierra de la maceta o el jardín coloca la ceniza de la maqueta que quemaste. Simbólicamente, esto representa un principio clave de la sabiduría ancestral: lo que fuimos y ya no somos no es algo malo, lo vivido no se descarta, se transmuta, y transmutar implica cambiar la función para la que servía. Lo antiguo ya no es dependencia y limitación, ahora es aprendizaje y conciencia, que puede servir incluso para ayudar a los demás.

3. Una vez plantada la semilla o plantita, exprésale todo tu amor, coloca tus manos sobre ella para darle energía, cántale o pronuncia alguna frase que conozcas y que honre su belleza.
4. Riégala y cuidala, porque ella representa la nueva etapa que comienza.
5. Agradece al Gran Misterio por brindarnos tantas oportunidades de expresión de nuestro autentico ser y de darnos en la sabiduría ancestral y la Naturaleza, la asistencia que necesitamos para vivir mejor.

*Bendiciones para todos.*

*Que tu próximo cumpleaños sea brillante, sublime, lleno de color y magia.*

*Gran abrazo*

*Flavia Carrión*



*La ceremonia del wapani, durante uno de nuestros Talleres de Chamanismo Integral, junio 2014.*

[www.flaviacarrion.com.ar](http://www.flaviacarrion.com.ar)

Todos los materiales gratuitos que se distribuyen a través de nuestro newsletter se encuentran protegidos por la Ley de Protección a la Propiedad Intelectual de la República Argentina.

© Flavia Carrión. Se permite redistribuir siempre que se consigne la fuente, se mantenga el archivo sin modificaciones y se facilite al lector una forma de comunicarse con la autora de estos textos.