

El Viaje Interior



Ayra Alseret
Tiné Estrella de la Tarde
Ilustraciones: Pablo Vicente Sánchez

A mis Diez Chamanes, Consejeros de la Luz en las más profundas tinieblas, de ojos abiertos y manos sagradas, que conjuran sus cantos alrededor de mi cama, juegan con mis sueños y, entre llamas de fuego creador, ríen y susurran sus secretos en mi duermevela. Sois inspiración y magia. Camino y huellas.

Ayra Alseret, *Liebre Blanca*



Quiero dedicar esta publicación a muchos seres. En primer lugar, a todos los Animales de Poder que se han abierto a nosotros y nos han permitido acceder a su Medicina, para así poder compartirla con todas las personas que se hagan con este libro. Por último quería agradecer de nuevo a Ayra Alseret su tremenda creatividad y sus fabulosas ideas, porque entre el caos del principio, siempre terminamos hilando un orden que termina generando publicaciones como esta. Escritos que nacen de la nada, de una idea vacía, que se llena y se genera así misma. Porque el libro nos ha ido hablando y nos ha ido susurrando al oído todo aquello que se le antojaba o iba necesitando. Del mismo modo, muchas gracias a Pablo Vicente Sánchez porque de nuevo nos ha mostrado su labor altruista, entregándose a la creación de las más de cincuenta ilustraciones de los Animales por pasión y amor al dibujo y a las artes.

Tiné Estrella de la Tarde, *Zorro Dorado*



Nuestro más sincero agradecimiento, profundo respeto y total admiración a Pablo Vicente Sánchez y Alba Sánchez González, sin los que este libro jamás habría visto la luz.

SAFE CREATIVE

Identificador: 1602276700340

Todos los derechos reservados.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares mediante su alquiler.

© 2016.

Revisión: Alba Sánchez González.

Puedes realizar un donativo por esta obra para que podamos editarla en papel a través de Paypal al correo evenstar_light@live.com

Contenido

Sobre los Autores.....	4
El Chamán.....	8
Las herramientas del Chamán.....	15
La medicina del Chamán: técnicas.....	34
Los Ancestros y los Antepasados.....	49
Acercamiento y forma de trabajo.....	51
El Altar de los Ancestros.....	54
Meditación con los Ancestros.....	57
Trabajando con los Ancestros.....	60
Animales de Poder.....	65
Quienes son y cómo encontrarlos.....	65
Cómo conocerlos.....	67
Medicina Animal ¿Qué es?.....	69
El Reino Aéreo.....	71
Meditación con el Reino Aéreo.....	86
El Reino Terrestre.....	88
Meditación con el Reino Terrestre.....	100
El Reino Acuático.....	102
Meditación con el Reino Acuático.....	115
El Reino Ígneo.....	118
Meditación con el Reino Ígneo.....	131
El Reino Espiritual.....	132
Meditación con el Reino Espiritual.....	146
Conoce a tus animales.....	148
Respeto, lugar de trabajo e invocación.....	149
Ritos, posturas y cambios de forma.....	151
El Oráculo del Chamán.....	157
ANEXO 1. Medicinas de los Animales de Poder y Números de Piedra.....	161
ANEXO 2. El Oráculo del Chamán: Cartas.....	164
ANEXO 3. Esquemas de las Ruedas.....	193
Ilustraciones.....	196
Lecturas recomendadas.....	197

**Sobre los Autores.****Ayra Alseret - Liebre Blanca**

Autor

...

Lady Ayra Alseret, es Suma Sacerdotisa de la Tradición Nativista Correlliana, y fundadora y cabeza del Templo de Hécate en España.

Trabaja activamente en la sociedad pagana, manteniendo relaciones con diversas tradiciones, y participando de manera constante en diversos proyectos nacionales e internacionales. Actualmente, sigue formándose en paganismo.

Pertenece a la Ord Brighideach, como Flamekeeper (guardiana de la llama) desde 2010, y es miembro del *Kildare*, cill hispanohablante de Brigit. Es Maestra de Usui Reiki Tradicional, Kundalini Reiki, Gold Reiki y miembro de la Orden de Reiki de la Tradición Correlliana. Es Maestra de Magnified Healing, Chamana Correlliana¹ e integrante del grupo Cabaña de los Chamanes Correllianos. Es Sacerdotisa del Mar y Primera Portadora de la Luz de Hécate.



Lady Ayra Alsert creó la web sobre Wicca y Paganismo wiccanos.com en el año 2004. Esta web está considerada hoy en día como la mejor web sobre Wicca y Paganismo en lengua no inglesa. Así mismo, trabaja en la tienda on-line wiccanos.es

Fue condecorada por la Tradición Correlliana con la Orden del Turíbulo, por su trabajo ritual de la Guardia de la Llama de Hécate, con la Orden del Pentáculo de Hierro a la excelencia en la docencia Correlliana y con la Vara Dorada por su servicio a la comunidad.

Es miembro fundador del grupo Anillo Wicca, un grupo de páginas hispanohablantes sobre Wicca y Paganismo, al que pertenecen también Wiccaspain.es o Wiccanos.com, páginas de interés y referencia para todos los paganos españoles.

Actualmente dirige y trabaja en varios grupos de trabajo con Hécate, y participa en diversos foros y actividades.

¹ La formación como Chamanes Correllianos es un curso de Rt. Rev. Stephanie Neal.



Tiné Estrella de la Tarde - Zorro Dorado

Autor

...

El Rvdo., Tiné Estrella de la Tarde dio sus primeros pasos en el paganismo a los 16 años cuando se hizo con sus primeras runas; fue gracias a ellas por lo que poco a poco fue entrando en el mundo del paganismo, la magia y la brujería. “La Biblia de las Brujas” de Janet y Stewart Farrar fue el primer libro que leyó sobre Wicca. Tras su lectura, su camino empezó a revolucionarse y a avanzar a pasos agigantados. Un año o dos más tarde llegó a la Tradición Correlliana y empezó a cursar los estudios de Primer Grado como dedicante en el Templo de Hécate (Sevilla).

Tras más de un año y un día de estudio pasó a ser Iniciado en Primer Grado y actualmente estudia Segundo Grado en dicha tradición y en el mismo Templo, cuya cabeza es la Lady Ayra Alseret. Así pues, forma parte de la Corte Interna del Templo, aparte de ser Chaken de la Palabra escribiendo artículos para el blog oficial del Templo de Hécate junto a otros compañeros. De forma paralela, mientras cursaba sus estudios de Primer Grado, realizó un curso de Chamanismo Correlliano. Posteriormente formó parte del curso de Chamanismo Correlliano como Guía del mismo, siendo una de las personas que evalúan el trabajo de aquellos que se están formando en este curso.

El 11 de noviembre del año 2014 creó el Proto Templo del Árbol Blanco de la Tradición Correlliana, que actualmente se encuentra en Madrid, bajo el imperio de la Rvda. Ayra Alseret. Como parte de su trabajo, forma nuevos sacerdotes de la Tradición Correlliana, y por la excelencia en su trabajo fue condecorado con el Pentáculo de Hierro.

Por otra parte es Graduado en Historia con la especialidad de Medieval por la Universidad Complutense de Madrid, además de haber cursado un máster en Ciencias de las Religiones con la especialidad de *Ritual y Simbología de las Religiones* en la misma Universidad.



**Pablo Vicente Sánchez**

Ilustrador

...

Nacido en Salamanca en 1992, Pablo es una persona interesada en el mundo esotérico y misterioso.

Aprendió a dibujar de mano de su padre, con quien dibuja desde que era pequeño. El dibujo ha sido siempre uno de sus principales hobbies, junto con la música y la lectura. Aunque no puede dedicar mucho tiempo a esta actividad, siempre que tiene un hueco recurre a la ilustración para evadirse y relajarse. Considera que cada dibujo es un nuevo reto, con el que busca mejorar un poco y aprender nuevas técnicas.

Pablo es amigo del Rvd. Tiné desde hace muchos años, asistieron juntos al instituto y son inseparables desde entonces.

A menudo se ha sentido muy interesado por el paganismo, sobre cuyas tradiciones disfruta preguntado a Tiné. Por ello, aceptó encantado la propuesta de participar en este proyecto, y encontró un magnífico reto a superar en su camino como ilustrador *amateur*.

Actualmente, Pablo estudia el Máster habilitante en Ingeniería Industrial en la Universidad Politécnica de Madrid y trabaja como becario para ganar experiencia en el sector de la Ingeniería Energética, en el que se está especializando dentro de su titulación. Entre sus objetivos se encuentra el de contribuir de forma activa a la búsqueda de un modelo energético sostenible, cada vez más urgente en la sociedad en la que vivimos.

Ha colaborado regularmente con Lady Ayra y el Rev. Tiné aportando las ilustraciones de sus libros *Tras el Velo de la Diosa* y *Tras las Huellas del Astado*. Es también autor de algunas de las ilustraciones que acompañan a la primera publicación del Templo de Hécate, escrito por varios autores que trabajaron en equipo bajo la dirección de Lady Ayra Alseret, el libro *Hécate: la Luz que ilumina las Sombras*.

*En el Círculo todos somos iguales.
No hay nadie en frente de ti y no hay nadie detrás de ti.
Nadie está por encima de ti y nadie está por debajo de ti.
El Círculo es sagrado porque está diseñado para crear Unidad.*

-Sabiduría Lakota.





El Chamán.

*Nuestro pueblo se derrite como la nieve
en las laderas de las colinas al calor del sol,
mientras que los miembros de vuestro pueblo
brotan de la tierra como los tallos de hierba en primavera.*

**Mahpiua-Luta (Nube Roja)
Jefe Sioux Dakota 1822-1909**

Chamán, *xaman* o *schamán*, es una palabra del idioma *Tungus*, originario de Siberia. Tiene su raíz etimológica en el verbo *scha*, saber. Un Chamán es un individuo capaz de modificar la realidad o la percepción colectiva de ésta. Es capaz de curar, comunicarse con los Espíritus, crear herramientas, evolucionar a un estado más consciente que los demás y de presentar habilidades visionarias y adivinatorias; un Chamán es, finalmente, un canal de comunicación con lo Invisible. Curiosamente, este mismo término se usa en Asia, África, América y Oceanía, en incluso en algunas culturas prehistóricas de Europa Occidental. Así como sucede con la idea de Dios, la idea de Chamán es una de las más extendidas en todas las culturas. Aún así, la problemática se nos viene encima cuando queremos aproximarnos a las definiciones y delimitaciones del Chamán y de lo Chamánico, puesto que para muchos es un concepto muy ambiguo que en realidad según en qué lugar, supone unas prácticas u otras.

Tanto los Chamanes como los Brujos (y las Brujas, claro) tienen acceso al mundo sobrenatural² y la capacidad de ser conscientes de determinados fenómenos que los demás no perciben. Todos sabemos la situación que actualmente vive Nepal, y todos somos capaces de reconocer a la Virgen María en una estampa. No hemos estado en Nepal últimamente, ni conocimos a María aunque algunos crean en ella. La diferencia radica en que lo uno pertenece al mundo real, y lo otro al sobrenatural. El Chamán sirve de intercesor entre el mundo sobrenatural y el pueblo del que surge; porque las personas no creen en lo que ven, sino que ven aquello en lo que creen. Él es guía de su pueblo y de su comunidad. En la mayoría de las sociedades mal llamadas *primitivas*, el chamán (que a veces se le menciona como curandero) tiene incluso más reconocimiento y estima que el jefe de la tribu. Porque mientras que el jefe tiene poder sobre el mundo material de la comunidad, el Chamán lo tiene del mundo espiritual y del Cosmos en sí. Él se conecta con los Ancestros para pedir ayuda

² El mundo sobrenatural no está fuera de la Naturaleza, sino en un plano más alto pero dentro de ella.

o guía. Sana las almas de sus vecinos por medio de plantas y trances. Se encarga de garantizar una buena relación con el mundo de los Espíritus porque él es el puente entre los mundos y es capaz de moverse entre ellos con agilidad y destreza.

Por otra parte, es un hombre que se ha liberado y que se sitúa muchas veces al margen de la comunidad en la que está inserto. En realidad es un personaje temido, cubierto por un halo de misterio. Ellos son los Señores de la Noche, pues se mueven entre el Mundo de las Sombras, el Mundo de los Espíritus, conocen la lengua de los Animales. El Chamán se mueve en el mundo de los terrores, miedos y pesadillas del Hombre. Por este hecho se le trata con tanto respeto. ¿Te atreves a convertirte en un Señor de la Noche? Nos moveremos entre las Sombras, hablaremos con los Animales y entraremos en conjunción con la Naturaleza, sus ciclos y sus secretos.

Ahora bien, hemos hablado de un servicio para con la comunidad y para los otros. Pero antes de tener esa responsabilidad el Chamán ha tenido que pasar pruebas muy duras. Un proceso de sanación e iniciación interno. Si uno no se ha sanado, ¿cómo puede sanar a los demás? Antes de garantizar ese servicio para la comunidad ha tenido morir y renacer, viajar por su interior y por los Mundos, encontrar aliados y descubrir los secretos del Cosmos. De este modo, nosotros comenzaremos poco a poco este proceso de sanación interna, en este caso, con la Medicina de los Animales y los secretos y enseñanzas que tienen para nosotros. Un viaje que uno sabe cuándo empieza, pero no cuando acaba.

En la sociedad y en los tiempos en los que vivimos generalmente no existen chamanes tradicionales que imiten las formas de trabajo e iniciación que sus Antepasados utilizaban. Nuestro viaje en el sendero del Chamán no va a tener un fin, y solo por medio de la práctica continua de la conexión con los Animales, con los Elementos, con la Naturaleza, los Espíritus y el mismo Cosmos, podremos llegar a llamarnos Chamanes. Recuerda que no es necesario buscar el reconocimiento de una fuente externa para garantizar tus vivencias espirituales. Todas tus vivencias y experiencia ganadas a través de la práctica de los ejercicios y las meditaciones de este libro son tuyas, son personales y no necesitarán del reconocimiento de una fuente externa. Recuerda siempre ser humilde, y trabajar siempre desde la gratitud sin esperar nada a cambio. Tu proceso de sanación interior está en tus manos y en tus prácticas, no depende de un título.

El historiador de las religiones y antropólogo, Mircea Eliade, escribió en 1951 un libro sobre el Chamanismo, llamado *El Chamanismo Y Las Técnicas Arcaicas Del Éxtasis*, una obra que se convertiría con el paso del tiempo en el gran clásico de Chamanismo en el mundo entero. Eliade se había dado cuenta de que por extensión, algo que solemos hacer con mucha facilidad, las personas habían igualado a los Chamanes y los Brujos; y se encontró con la necesidad de diferenciar estos conceptos, que se mantienen hasta hoy en día como la mejor definición dada para las dos corrientes

a nivel antropológico. Siguiendo su obra, podemos decir que existen tres tipos de personas que actúan con la ayuda de las fuerzas sobrenaturales: Curanderos, Brujos y Chamanes³.

El Chamanismo es una técnica del éxtasis, donde el Chamán es sanador por medios sobrenaturales o el uso de la magia. Pero no todo sanador es brujo, ni todo brujo es sanador, aún cuando use medios sobrenaturales. Esto se aplica también a la relación del Chamán con el Mundo de los Espíritus: no todo aquel capaz de comunicarse con los Espíritus o ser poseído conscientemente por ellos es un Chamán. El Chamanismo siempre se presenta unido a otros tipos de magia y religión que suelen ser las mayoritarias entre la población. El Chamán es un especialista que conoce técnicas propias, conoce el alma humana, la ve y la acompaña al Reino de los Muertos cuando alguien fallece. Cuando el alma se pierde, el cuerpo enferma, y el Chamán puede hacerla volver trayendo así la sanación. Ahora bien, como hemos mencionado en líneas anteriores, las prácticas del Chamanismo o la definición exacta de la figura del Chamán es una lucha que existe hoy en día para todos los antropólogos, que no llegan a ponerse de acuerdo, e incluso para los propios Chamanes. Muchos prefieren no establecer un concepto o definición exacta porque excluiría algunas prácticas que hasta el momento se consideraban *Chamánicas*. Dependiendo del contexto cosmológico, social y cultural, este personaje, va a estar relacionado con una práctica en particular. En el Chamanismo ártico nos encontramos por ejemplo la figura del *angákoq* o *tónralik* que significa literalmente *aquel que tiene Espíritus Auxiliares*. Pero como Carlos Moral nos afirma en su estudio, esta definición no nos permite la plena comprensión de la figura del *angákoq* en la región ártica. Es más, este personaje se trata de un bienhechor, que no tiene nada que ver con la figura del hechicero, teniendo incluso un término diferente⁴ en particular en su lengua. Volviendo a la obra de Eliade encontramos las siguientes diferencias:

El Curandero es aquel que usa plantas, animales y recursos naturales para ayudar a sus pacientes a buscar una paz interior o a aliviar un dolor físico o psíquico. Atraen la energía positiva y alejan las negativas del paciente.

Los Brujos manejan las energías con finalidades diferentes según las ideas que siguen. Usan la oración, los cantos y los elementos para sus fines, desarrollan capacidades de todo tipo, según el camino que hayan decidido seguir. Un Brujo no es un sanador, ni vive para sanar exclusivamente.

Los Chamanes aúnan en sí mismos el poder de los Brujos y Curanderos, y sólo usan su poder para el bien ajeno.

³ Para Eliade, Brujo y Mago son similares, pese a que actualmente sí diferenciamos entre ambas cosas. Eliphas Levi o H.P. Blavatsky trabajaron profusamente en diferenciar estos conceptos, retomando las definiciones arcaicas.

⁴ Nos estamos refiriendo al término *ilisítsop*, como figura que busca el mal de la comunidad, malvado y egoísta.

Así pues, encontramos que el Chamán accede a través de medios naturales a un estado alterado de conciencia (Beta), para ello consume hierbas y hongos, como la ayahuasca⁵, que es el psicodélico más potente que se conoce, el peyote (*Lophophora Williamsii*), San Pedro (*Trichocereus Pachanoi*)... o a través de la música o la danza, para entrar en trance. Una vez que el Chamán ha llegado a este estado de trance, contacta con un Guía Interno, también llamado Espíritu Protector, que se trata de un Guía personal, con el que sólo el Chamán tiene contacto. Cada persona tiene un Guía Interno diferente, que puede enseñarle y aconsejarle de manera diferente. El Chamán, entonces, es el que conecta el mundo físico con el Mundo Espiritual, su labor no es otra que la de mediar entre lo visible y lo invisible, sirviendo de puente entre los mundos, y llevando su Medicina de un lado al otro.

En la mayor parte de las culturas, un Chamán sólo puede tener un aprendiz con quien comparte toda su sabiduría lo más rápido posible, ya que se suele tomar al aprendiz cuando va a morir; y el aprendiz sólo recibirá el nombre de Chamán tras la muerte de su maestro; mientras tanto, aun conociendo todo lo que su maestro sabe, solo será un aprendiz. Cuando una persona es llamada por el Chamán para ocupar su lugar, ha de sufrir su propia muerte interior, desvincularse de todo lo terrenal, cambiar su nombre... Todo este proceso no recibe el nombre de Iniciación, si no de Autocuración. Debe pasar del plano Alfa a Beta, y poder mantenerse en ese plano de conciencia. Entonces aprenderá los ritos y podrá adquirir los conocimientos necesarios para desarrollar su canal de comunicación. Bajo ningún concepto puede confundirse el Chamanismo con otras tradiciones antiguas, ni con ninguno de los aspectos de la Wicca, pese a que muchas tradiciones Wicca sí tienen rasgos o trabajos Chamánicos en sus raíces y formas de trabajo.

El Chamán es un personaje que es a la vez hechicero, sacerdote y psicopompo. Esto quiere decir que es una figura central en la comunidad llevando a cabo actividades como la curación de las enfermedades, presidir la relación entre las fuerzas naturales y los ancestros con la comunidad además de acompañar las almas de los fallecidos al otro mundo. Ahora bien, ¿cómo llega uno a ser Chamán? Suelen presentarse varias vías: la primera se basa en que el individuo hereda los poderes del anterior chamán, para ello este ha debido de haber pasado una etapa de formación previa. De este modo, al partir el Chamán maestro al otro Mundo, al mundo de los muertos, el aprendiz hereda los poderes y el estatus de su maestro. Por otra parte encontramos otros casos en los que el individuo se convierte en Chamán por vocación espontánea o incluso nos encontramos que recorre este camino por elección propia. Generalmente, nosotros nos vamos a mover en la tercera vía, mediante el despertar y toma de conciencia de nuestro Chamán interior, por medio de una

⁵ En infusiones preparadas con la mezcla de la *Psychotria Viridis*, o la *Mimosa Hostilis* con alguna planta que contenga inhibidores de la monoaminoxidasa por ejemplo la *Colaoriopsis Caapi* o la *Ruda Siria*.

búsqueda voluntaria nos convertiremos en Chamanes, ¿o quizás más que de una búsqueda, se trata de un despertar?

Ahora que tenemos claro qué es un Chamán, vamos a profundizar un poco en el Chamanismo. Para ello vamos a seguir los pasos de Alan Wolf, doctor en Física Teórica, que ha dedicado muchos años al estudio del Chamanismo. Wolf es autor de un libro muy famoso llamado *La búsqueda del Águila* donde habla de sus propias experiencias con la ayahuasca, y donde asegura que hay muchas coincidencias entre el pensamiento Chamán y la física cuántica. Sería mucho más aconsejable que investigues sobre el tema, aunque sí diremos que para un Chamán el mundo entero es una vibración que se altera y crea universos paralelos; y la física cuántica defiende que la materia sólida es una secuencia de posibilidades⁶. Los mundos paralelos a este al que tienen acceso los Chamanes están ahí, forman parte de un todo al igual que el mundo físico, solo que no sabemos percibirlos por la cultura que nos han inculcado: esto sería el mundo sobrenatural al que estamos haciendo referencia.

Está claro que para nosotros existe un mundo físico, que es donde vivimos, un mundo objetivo. Pero en realidad hay un mundo subjetivo y un mundo simbólico. El mundo nos choca directamente con los sentidos, esto es el mundo subjetivo, lo que yo siento cuando percibo el mundo: miedo, asombro, alegría, fascinación... Mis sentidos captan algo físico y mi cerebro lo convierte en una reacción emocional, sentimental, que es analizada. El mundo subjetivo tiene que ver con la interrelación del mundo externo, del entorno, que es capaz de modificar mi estado interior. En este mundo subjetivo tienen cabida entre otras cosas la telepatía y la precognición, no son desvalorizadas por la razón, sino que forman parte de un posible existente. Un Chamán se vale del mundo subjetivo y natural para trabajar las acciones y reacciones.

El mundo simbólico es aquel que se compone de lo que usamos para representar otras cosas, otras personas, o a nosotros mismos. Un símbolo es una forma de comunicar (a otros, a nosotros mismos) una idea, una experiencia o una vivencia. Para transmitir la idea de árbol, no necesito ir al parque. Pero si yo además de árbol quiero simbolizar *rojo*, la imagen que cada cual percibe es distinta. Para que esto no ocurra, el hombre creó los símbolos como medio general de dar a conocer una idea. El Chamán usa el mundo simbólico para trabajar los sueños.

Evidentemente al hablar de estos mundos necesitamos tener en cuenta una visión holística del mundo. La experiencia holística implica ver el mundo como un todo que es uno. Así todo es más que la suma de las partes, y las partes son más que el todo completo. Y todo participa de la vibración del Universo. Esta idea es muy importante, tenemos que tener en cuenta que los Chamanes tienen lo que se conoce como Sabios de la Consciencia Cósmica, que lejos del mundo objetivo que tiende a separarlo todo, lo unen todo. Si eres consciente de lo que no eres, no estás

⁶ No posibilidades de ser, si no de interconexión.

siendo holístico, sino que operas por separado en cada uno de los tres mundos. Eres lo que eres en cuanto que piensas.

Partiendo de la visión holística del mundo debemos comprender que el Chamán no es un observador del mundo, *es el mundo*. No es parte de él. El Chamán no está en equilibrio con el mundo que lo rodea, es el mundo que lo circunda. Es la piedra que observa, el árbol que lo cobija, la hoguera que le da calor, el agua que fluye, el aire que se mece... esto no es lo que el Chamán siente, es lo que *ES*. Esto que de entrada nos parece sencillo, es en realidad para el hombre actual, algo que se vuelve terriblemente complicado: entender y aprehender el término holístico y sus implicaciones es difícil porque nuestra razón tiende a limitarlo todo.

El Chamán necesita herramientas para su trabajo diario, dependiendo de la tribu donde han desarrollado su papel cambia, pero hay al menos un elemento común: la música. En las culturas aborígenes el canto Chamánico y crear música con los instrumentos musicales son la base de toda la comunicación con el mundo espiritual. También son necesarios en los viajes extáticos para alcanzar los más sorprendentes y representativos niveles de exaltación poética y metafórica. En general los instrumentos de percusión son los más usados en las terapias Chamánicas, en su tam-tam rítmico el Chamán entra en trance y se ancla al centro del mundo, el lugar de Poder, donde se le permite alcanzar a escuchar a los Espíritus, volar con ellos o incluso atarlos... La finalidad es siempre la misma: atraer los planos de los mundos que coexisten para trabajar con ellos. Porque la terapia del sonido no es un invento actual, y tampoco lo es lo que el sonido y el uso de los instrumentos pueden dar.

Podemos decir que para los Chamanes, el primer aprendizaje es el de dominar el sonido; este sonido será la llave que abrirá más adelante las puertas a todos los demás trabajos. La música es algo realmente importante, entonces, para casi todas las culturas. El Chamán aprende a través de sus viajes por los mundos acompañado de la música, la naturaleza de los mismos elementos que lo componen todo, así como sus valores y poderes. Nos referimos a las cualidades que los elementos tienen y que pueden derivar en catástrofes cuando no están en armonía. La música es la que permite el acceso al conocimiento, porque está asociada al Universo.

Los sonajeros o maracas, están asociados al Cosmos. Para los Nativos Americanos, el hombre que es capaz de tocar una maraca y viajar con sonido, es el hombre que domina la existencia. Esto mismo ocurre con el kultrún de los mapuches, que se considera la herramienta que permite conocer los universos que se pliegan y se esconden a simple vista, llevando nuestro entendimiento a otro nivel, esta vez sí, completo y holístico.

En cuanto a los orígenes del Chamanismo debemos de considerar que tiene un lejano punto de partida. De hecho, muchos paneles paleolíticos han sido considerados por los especialistas como representaciones de escenas verdaderamente chamánicas. Recordemos entonces que el

Chamanismo se va a caracterizar a grandes rasgos por una praxis ritual concreta basada en la relación con los espíritus, demonios, las técnicas de posesión y éxtasis por medio de diferentes técnicas o vías que comentaremos en este libro.

¿Es el Chamanismo una Magia? Sí, en efecto, es una magia pero particular. El Chamán en la mayoría de las ocasiones actúa por medio del éxtasis. Este trance tiene una profunda significación basada en el viaje del alma fuera del mismo cuerpo. Un viaje que el alma del Chamán lleva a cabo por los diferentes Reinos, que en nuestro caso se corresponden con el Reino Aéreo, Terrestre, el Acuático, Ígneo y el Espiritual. Aunque tradicionalmente se habla del viaje del Alma del Chamán por el mundo celeste y el infernal.

Como reconocimiento y búsqueda de nuestro Chamán interior, vamos a iniciar un viaje que, entre otras cosas, se va a basar en la reconexión con el mundo natural y sus secretos. A través de diferentes rituales, Animales y prácticas vamos a tratar de sintonizar con los mundos invisibles con sus moradores y con los habitantes de la Naturaleza. Como hombres y mujeres del siglo XXI, en la mayoría de los casos, hemos perdido la conexión con la Naturaleza y su sabiduría ancestral. Ella intenta demostrarnos en cada acto toda su fuerza, su esencia, su ser, su magia. Aprendamos a escucharla, a observarla, y tomemos su mano para iniciar este Viaje hacia nuestro interior.



Las herramientas del Chamán.

*Si el Gran Espíritu hubiera deseado que yo fuera un hombre blanco
me habría hecho blanco... ¿Es un agravio amar a mi pueblo?
¿Soy malvado porque mi piel es roja? ¿Porque soy un sioux?
Dios me hizo un indio.*

Tatanka Yotanka (Toro Sentado)

Jefe Sioux Hunkpapa 1837-1890

La realidad es que en cada pueblo, el Chamán o los Chamanes disponen de infinidad de herramientas, tantas que no sería posible escribirlas todas, ni acercarnos a todas. Lo que vamos a presentar son algunas herramientas, las más comunes, que se dan en casi todos los pueblos. Recuerda que finalmente el Chamán toma aquello que necesita de su entorno. Empieza por preguntarte *¿dónde vivo?*, si estás cerca del mar es probable que tus cuencos sean conchas marinas, pero si vives en el interior esto no tendría por qué ser así. Deja que tu intuición trabaje. Es un trabajo que no tiene fin, incluso a veces, encontrar tus herramientas puede llevarte toda la vida. Está bien cambiar de opinión sobre una herramienta, es válido decirse a uno mismo *esta herramienta ya no casa conmigo*. Proponemos entonces esta lista de herramientas explicando brevemente su papel y su uso más reconocido dentro del Chamanismo.

Puedes comprar tus herramientas, pero lo ideal es que pongas tus manos y creatividad a trabajar, sal a la calle, pasea y busca aquellos recursos que puedan servirte para lo que necesitas. Las herramientas del Chamán se consagran pasándolas por humo de incienso de manera tradicional.

- Altars

El altar del Chamán es una herramienta más de su trabajo. Es el lugar donde venera al Universo y a todo lo que contiene, en todos los Mundos y en todos los Tiempos.

Cada Chamán tiene un altar diferente aunque casi siempre podemos encontrar con que se montan y se desmontan para los trabajos puntuales, y que en él se colocan las herramientas que se van a

usar, algunos Chamanes disponen de altares permanentes devocionales, en ellos suele haber representaciones de todos los elementos, hierbas, cuchillos, cráneos de animales, plumas, y un sinnfín de objetos personales. Además encontramos altares elementales, altares a los Ancestros y altares de trabajo provisionales.

Crea tu propio altar chamánico siguiendo tus intuiciones.

▪ Asperjador

Esta herramienta tiene como finalidad tomar el agua de los cuencos para rociarla sobre las personas y objetos dentro de un ritual. El Chamán suele crearla con hierbas o en alguna ocasión, añadiendo plumas. Las hierbas que se suelen usar son aquellas que se asocian al Elemento Agua, pero también aquellas que tienen propiedades de purificación.

Normalmente se crea un asperjador para un trabajo concreto y luego se quema, se entierra o se deja en una corriente de agua. Se considera que el asperjador expulsa el agua que purifica y recoge entre sus ramas las energías negativas, de modo que después se purifica de esta manera. Cuando crees tu asperjador, recuerda centrarte en la finalidad que tendrá y busca las correspondencias necesarias para tu fin.

Dependiendo de la zona del planeta donde te encuentres, usarás unas hierbas u otras para crear tus asperjadores. Algunas de las hierbas que puedes usar cuando hagas un asperjador de purificación son:

- Romero -Rosmarinus Officinalis
- Ramas de Abedul Blanco - Betula Alba
- Ramas de Laurel - Laurus Nobilis
- Espliego - Lavandula Spica
- Menta - Mentha Piperita
- Verbena - Verbena Officinalis
- Fumaria - Fumaria Officinalis
- Gordolobo - Verbascum Thapsus
- Saúco -Sambucus Nigra
- Ruda - Ruta Graveolens

Si decides añadir plumas, las de color gris son las más adecuadas. Para crear un avivador, une todas las plantas y plumas con un hilo o cordón natural, fuertemente anudado en la punta.

Un asperjador puede tener otras finalidades, que no sean purificación, puede ser para la protección, la salud, o cualquier otro fin, aunque tradicionalmente, para estos otros trabajos se usan sahumerios, ya que al quemar las hierbas favorecemos que el humo se integre sobre la persona que lo recibe.

▪ Avivador – Plumas

El avivador o abanico es una de las herramientas más básicas que encontramos en casi todas las culturas. Se usa para mover el humo del incienso directamente sobre donde se necesita, de modo que con su movimiento también se avive el carbón que lo quema, por lo que está muy unido al elemento aire, pero también al fuego. El avivador se hace con plumas que el Chamán recoge personalmente. ¿Nunca te has parado a pensar qué es lo que nos hace agacharnos para recoger las plumas que encontramos en el suelo? Para muchos Chamanes y Brujos, las plumas traen un mensaje que viene directamente del mundo del Espíritu o la Fuente, y cada vez más las usamos para diferentes trabajos mágicos. El color de la pluma y el animal del que procede, nos dice algo específico, y así desciframos los mensajes que el Gran Espíritu pone en nuestro camino. De ahora en adelante, siempre que encuentres una pluma por dónde vas, deberás pensar si es para ti o no, y si debes recogerla o dejarla para otro.

Las plumas de Águila se consideran un mensaje directo de los Dioses., que suele interpretarse como “estás en el buen camino, y te toca ser valiente”, las plumas de Cuervo nos llaman a la reflexión personal., las plumas de Búhos y Lechuzas nos llaman a entregarnos al aprendizaje silencioso.... Pero el color también es importante cuando no podemos saber a qué ave pertenecen concretamente, o cuando el mensaje aparece velado tras el color que tenemos en las manos. Aprender a distinguir esto es parte de tu proceso personal. Sólo tú sabrás cuándo necesitas saber quién te habla, el Animal o el color.



Las plumas blancas elevan nuestro espíritu y son protectoras. Si estamos buscando salud y estabilidad deberíamos buscar plumas marrones que nos conecten con la Tierra. Las plumas grises se usan para atraer la paz mental y la resolución de conflictos. En términos generales podríamos decir, que el color de las plumas tiene un simbolismo claro, pero como en todo, tu intuición tiene mucho que decir. ¿Qué mensaje estás recibiendo o qué quieres potenciar? ¿Hay alguna pluma que hayas encontrado recientemente que consideres que es importante? Coge cada pluma entre las manos y pregúntale qué tiene para ti.

Cuando crees tu avivador, recuerda que el color y la procedencia de las plumas es tan importante como el proceso de creación. Algunas personas optan por tinter las plumas para fortalecer el resultado.

Para realizarlo, seguiremos los mismos pasos que para crear el asperjador, anudando con un cordón o un hilo natural las plumas y añadiendo los detalles que queramos como cuentas o lazos. En la imagen, vemos el avivador de Lady Ayra, que realizó con plumas de avestruz, faisán y pavo real, que fue recogiendo en su infancia, anudadas con un amarre redondo de hilo y cubierto con un cordón de cuero.

El Chamán además, usa las plumas para otras muchas finalidades, como método de adivinación, decoración, elementos de altar para representar a un Animal o Divinidad... No cierres tus ideas ni tu mente, deja que fluya como el aire, y permite que ellas te digan para qué quieren ser usadas.

▪ Cuencos

Los cuencos se consideran herramientas auxiliares en algunas culturas, mientras que para otras son tremendamente importantes. Suelen hacerse de madera, arcilla, y en algunos casos con conchas marinas. En el Tíbet, los Chamanes usan cuencos realizados con siete metales para la sanación con el sonido, el bagaje cultural, como en todos los casos, nos abre mil puertas en el Chamanismo.

Tradicionalmente, se usan para portar las aguas de purificación, las hierbas y para colocar ofrendas en ellos. Durante un tiempo usé media cáscara de coco como cuenco, y algunas conchas de vieira que sigo usando. Puedes tomar estas ideas, comprar tus cuencos o recipientes en tiendas, o atreverte a hacer los tuyos. Incluso es válido comprar unos y decorarlos a tu gusto. Para ello solo necesitarás pintura, conchas, trocitos de azulejos... lo que quieras. Finalmente, las herramientas son tuyas y debes sentirte cómodo con ellas.

Si te apetece mancharte las manos, una buena técnica es reciclar el papel de periódico para realizar un cuenco. Necesitarás varios pliegos de papel (dependiendo del tamaño que quieras), agua caliente, cola blanca, pinturas y barniz. Para hacer la pasta llena un bol de agua caliente hasta la mitad

aproximadamente e introduce el papel de periódico desmenuzado en trocitos. Puedes ayudarte con una batidora si deseas que la masa sea muy fina, o meter las manos y comenzar a amasar. Cuando estés listo, saca la pulpa y escurre el agua sobrante apretando firmemente. Con ayuda de una báscula pesa la masa y añade la mitad de su peso en papel seco desmenuzado en trozos muy pequeños y otra mitad en cola blanca. El resultado debe ser una pasta que te permita modelarla, si es muy líquida añade más papel.

Para realizar un cuenco, necesitas tomar uno que tengas en casa como molde, forra el cuenco con papel film y coloca la masa en él, cuando esté listo dale una capa de cola blanca. No te preocupes, más adelante podrás lijar y recortar los bordes. Deja secar por al menos 24 horas. Una vez seco, desmolda, lija, pon una capa más de cola blanca, y a pintar.

- Cuerdas

Siempre hechas de hilos naturales, las cuerdas son unas de las herramientas más características de los Chamanes. Se dice que cuando una mujer está de parto, deben desatarse todos los nudos que la rodean, incluyendo soltar el pelo para que el parto no se amarre.

La magia con cuerdas es una herencia del Chamanismo a la Brujería, que permite atar para atraer y desatar para alejar todo aquello que nos proponemos. Tradicionalmente, los trabajos con cuerdas incluyen cuentas, plumas y adornos varios. En algunas culturas, el Chamán tinta cuerdas naturales de colores asociados a sus Animales de Poder para luego con ellas tejer o trenzar una pulsera que llevará puesta en el tobillo como recuerdo físico de la presencia invisible de sus Guías.

Las cuerdas deberían ser de algodón, lana, seda, o algún otro elemento natural, evitando las sintéticas como las de nylon, rayón o poliéster. Tampoco deberías usar cuerdas ásperas, inflexibles o de tejido muy apretado, ya que normalmente necesitarás hacer varios nudos y que queden prietos.

- Cuchillo

Los cuchillos son herramientas mágicas muy extendidas. Hablamos del cuchillo del Chamán como una herramienta más, pero quizás es la más común. Con el cuchillo se cortan las hierbas que se van a usar, se cortan las cuerdas, se preparan los materiales, se abren animales... Muchos Chamanes heredan sus cuchillos del anterior, porque se considera que guardan poder en sí mismos.

Lo normal, de hecho, es que el Chamán disponga de varios cuchillos para fines diferentes, ya que el que corta las hojas no deben cortar las cuerdas, por ejemplo.

Elegir un cuchillo es parte del proceso y puede llevarte, como cualquier otra herramienta, un tiempo encontrarlo. Una idea que siempre es viable, es la de modificar un cuchillo que ya tengas y quieras usar, adornando el mango e incluso cosiendo una funda.

- Faltriquera o saquitos de tela

Los sacos y saquitos de tela se encuentran en todo el mundo, desde sacos que se guardan con hierbas secas para preservarlas de las inclemencias del tiempo, hasta los que se llevan colgados de la cintura con toda suerte de piedras, plumas o herramientas.

Hacer un saquito es muy sencillo, sólo necesitas un trozo de tela o cuero rectangular, doblarlo por la mitad y coser los laterales. Personalmente, yo prefiero los sacos redondos, donde la pieza no lleva costuras. Se corta la pieza de cuero en círculo y se le hacen pequeños agujeros a un centímetro del borde para pasar una cuerda de cuero que haga las veces de cierre. En el interior me gusta dibujar símbolos que quedan ocultos a la vista de los demás, y que al abrir, puedo usar como sigilos para lo que necesito, a modo de pequeño mantel.

Finalmente, encuentra tus saquitos siguiendo la pauta que te resulte más atractiva.

- Mascaras

Las Máscaras nos conectan con el Otro Yo, el que se esconde en las profundidades de nuestro ser. Cuando nos ponemos una máscara dejamos de ser nosotros mismos al 100% y nos sentimos capaces de hacer cosas que en otras circunstancias no haríamos. Nos permite distanciarnos de nuestra existencia, del mismo modo que nos permite separar nuestro ser de las personas que nos rodean. Las Máscaras permiten al Chamán levantar un muro entre la tribu y el mismo, para conectar profundamente con el Mundo del Espíritu y actuar desde el otro lado, sin permitir que nadie pueda acceder a ver su Yo físico. Del mismo modo, encontramos Máscaras específicas para el trabajo con los Animales de Poder, e incluso con los Elementos o el Espíritu.



ACTIVIDAD ¡Ponte la máscara!

Para realizar este ejercicio necesitarás salir al exterior a recolectar hojas, plumas, y todos aquellos objetos naturales que llamen tu atención. Además, deberás disponer de una hoja de papel, cartón flexible y fino, cola blanca, pinceles y colores, incluso todo aquello que tú desees usar: botones, hilos, purpurina, adhesivos...

Enciende una vela de color amarillo y pon a quemar incienso de vainilla para que el ambiente sea relajado y la creatividad se siente a tu mesa. Toma unos segundos para centrarte en tus ideas, y después respira profundamente. Vamos a construir una máscara, pero tú tienes en tus manos la elección de cómo será. Puede cubrir toda tu cara, sólo una parte, ser un antifaz... Cuando trabajamos con Animales de Poder, algo muy común en el Chamanismo, sentimos una especial conexión con ellos. Quizás quieras que tu máscara represente a tu Animal Tótem, o puede que te sientas más cómodo con sólo una máscara sencilla. Lo dejamos a tu elección.

Dibuja la máscara sobre papel y corrige tu diseño las veces que sea necesario hasta que quedes conforme con cómo es. Lo que estamos haciendo es un plantilla que pasaremos al cartón, así que intenta que las medidas sean las adecuadas. Una vez lista la plantilla, vamos a trasladarla al cartón para recortarla.

Te recomendamos dar una capa base de imprimación de color blanco a tu máscara una vez recortada. Esto te servirá a la hora de pintar sobre ella o de pegar los elementos que has elegido. Deja que tu Animal te guíe y trabaja en ella el tiempo que necesites. A veces, para realizar una máscara precisamos de más tiempo del que de entrada habíamos pensado, esto sucede si, por ejemplo, decides cubrir toda la superficie con plumas y no tienes suficientes.

Una vez terminada, si tu máscara es adecuada, puedes consagrarla como herramienta para tus trabajos de meditación Chamánica, para los cambios de forma, y los trabajos de purificación.

- Plantas

El uso de plantas en el Chamanismo es soberanamente conocido por su papel como inductoras al trance y al éxtasis. A lo largo de la historia y no solo en la práctica del Chamanismo se han usado determinadas plantas para producir estados alterados de conciencia. De este modo se convierten en una de las principales herramientas y aliadas del Chamán. Aunque tenemos que decir que no todos

los Chamanes usan las plantas con efectos psicotrópicos o alucinógenos para entrar en estado de trance, algunas de las más conocidas son la amanita muscaria, ayahuasca, salvia blanca, belladona, cáñamo, opio, adormidera, peyote, san pedro o algunos hongos como el eléboro negro, el cornezuelo o el teonanácatl.

Ahora bien, las plantas no solo tienen un papel relevante para el Chamán por sus efectos y su ayuda para entrar en un estado alterado de conciencia. Ellas también tienen un Poder, un Espíritu y una Medicina que en la mayoría de las ocasiones es literal. Muchos Chamanes tienen conocimientos sobre las plantas y sus usos curativos al margen de las enseñanzas que tienen para nosotros a través de observar su comportamiento y su crecimiento. Repetimos, no todos pero si la mayoría de los Chamanes tienen un conocimiento profundo sobre el uso farmacológico de muchas especies de plantas. Dedicar parte de tu tiempo a aprender sobre las plantas y sus usos, como parte de tu formación en este camino.

Para los Nativos Americanos, el roble y las bellotas tienen una gran importancia. Cuando hablamos de plantas y sus usos, de lo que significan y simbolizan, tenemos que mirar en nuestro entorno y buscar cuáles son las que más nos representan. Siempre que sea posible, recoge tus propias plantas, o incluso tenlas en casa. Cuida sus procesos de crecimiento y secado, porque el trabajo con las plantas comienza desde el primer contacto que el Chamán tiene con ellas.

Los Espíritus de la Naturaleza que habitan en los árboles tienen también una gran importancia en el trabajo del Chamán, del mismo modo que la tienen los árboles en sí, que se ven como un enlace entre los Tres Grandes Mundos: tiene sus raíces en el Mundo Inferior, su tronco en el Mundo Medio y sus ramas en contacto con el Mundo Superior. Es por esto que muchos Chamanes tienen un árbol bajo el que se sientan a meditar, al que realizan ofrendas (como maíz y tabaco), y con el que tienen una relación especial. A veces, se considera que ese árbol escogido tiene en sí mismo poder sobre la salud del propio Chamán, quien le presta una especial atención. Cuando encuentres tu árbol, date unos minutos para observarlo en la distancia, y después deja alguna ofrenda para el Espíritu que vive en él. Ve cada vez que tengas ocasión a visitarlo y permítete hablar con él. El cómo nos relacionamos con el mundo, y con todo lo que habita en él, nos dice más de nosotros mismos que muchas otras formas de autoconocimiento.



ACTIVIDAD Plantando.

Sí, has leído bien. Vas a plantar una planta a tu elección con finalidad mágica. Esto quiere decir que tendrás que valorar los aspectos astrológicos para ello. Cuida de tu planta y permítete aprender de este proceso. ¿Bajo qué aspecto lunar es mejor plantar? ¿Qué planeta debe regir si lo que quiero es...? No vamos a cerrar que sea una planta en concreto, porque cada uno sabrá qué necesita y para qué. Recogerás sus hojas, raíces o tallo en el momento indicado, o puede que no; puede que sencillamente un día te des cuenta de que tu planta es más especial tal y como es. Ahí, no vamos a entrar.

Busca un lugar adecuado en tu casa y comienza a cultivar tus plantas chamánicas.



ACTIVIDAD Herbario.

La mejor forma de conocer una planta es implicarte en ello, tocarla con las manos y olerla. Por esta razón vamos a hacer un Herbario. Vas a necesitar un cuaderno, un bolígrafo o preferiblemente un lápiz, y algo de tiempo para pasear por tu ciudad y por el campo.

Recoge las plantas tan completas como sea posible. Y anota en tu cuaderno de campo qué es (si lo sabes), dónde la has cogido y esboza una imagen de la planta. Te recomiendo que cada hoja o planta, la coloques en una bolsita distinta con un número y que anotes ese número en tu cuaderno, ya que luego, en el proceso de secado puedes traslaparlas.

Coloca cada hoja o planta en un pliego de papel en el que anotarás su número, el mejor papel es el de periódico, pero puede que prefieras usar otro. Tapa la hoja con otro pliego de papel y pon peso encima (libros, cajas...) Repite esta operación con cada una de las hojas o plantas que recojas. Asegúrate de cambiar los pliegos de papel cada tres o cuatro días, si la planta está muy húmeda, el trabajo será inútil. Si tomas una hoja, por ejemplo, de un parque que está caída y seca, deberías que hacer el mismo proceso, pero probablemente no será necesario cambiar el papel

Una vez secas, en nuestro cuaderno de herbario, pegaremos las hojas o plantas secas con un poco de cola blanca y anotaremos a mano aquellos datos que tengamos: lugar de recogida, qué planta es (porque a estas alturas ya habrás investigado qué es), un boceto de la planta que copiarás

de tu cuaderno de campo y ¡sus usos mágicos! Puedes añadir tanta información como quieras, desde la descripción más técnica de la planta, o el lugar de procedencia original, incluir fotografías, o notas que consideres importantes. Este herbario es tuyo y servirá para tu trabajo personal.

Un ejemplo de las entradas que puedes escribir:

Nombre	Usos	Nombres populares	Planeta	Elemento
Abedul Blanco (Betula alba)	Protección, exorcismo, purificación.	Bereza, Dama de los Bosques.	Venus	Agua

- Rueda Chamánica⁷

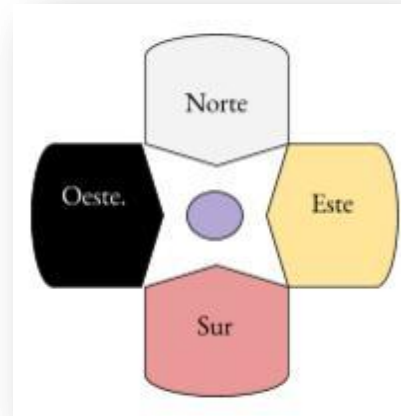
La Rueda Chamánica es quizás la herramienta más importante de todo el Chamanismo, y la encontramos presente en casi todas las culturas donde existen los Chamanes. Tradicionalmente, las Ruedas se componen de un círculo externo, uno interno y cuatro brazos, asociados cada uno a un elemento. El círculo externo representa la vida terrenal, y el interno al Espíritu, al que sólo podemos acceder por el camino de los elementos. En la mayoría de las ocasiones, existe una piedra central, que representa al Gran Espíritu. Ahora bien, tenemos que tener en cuenta que aunque existan modelos predefinidos de Ruedas Chamánicas, vamos a encontrar tantas ruedas como Chamanes existen, porque las Ruedas Chamánicas pueden estar sujetas a una construcción personal, basada en la experiencia y el trabajo interno de cada persona.

Sobre sus usos podemos encontrar varias formas de trabajo con ella. En primer lugar podemos usar la Rueda Chamánica como una herramienta que en sí misma representa y construye un espacio Sagrado. Quizás la analogía más cercana que podemos establecer con la Wicca es el uso del Círculo. La Rueda Chamánica en sí, es una expresión sagrada de toda la creación que en sí misma contiene cuatro brazos directamente relacionados con los puntos cardinales. Así, es común encontrar el brazo del Este, del Sur, del Oeste y del Norte, que se orienta directamente a las cuatro direcciones. Siguiendo estas correspondencias, nuestros cuatro brazos se corresponden a cuatro grandes reinos

⁷ Hemos añadido varios modelos de Ruedas Chamánicas en este libro, cada piedra está representada con un círculo del color del Reino al que pertenece (verde para la Tierra, azul para el Agua, amarillo para el Aire, rojo para el Fuego y violeta para el Espíritu) y un número. La correspondencia entre número y Animal se puede consultar al final de este libro, en el Anexo 1.

que son el Aéreo, el Ígneo, el Acuático y el Terrestre. Del mismo modo, en las Ruedas Chamánicas encontramos un quinto elemento, el Espíritu, que generalmente se dispone en el centro de la Rueda o incluso en los extremos, entre cada punto cardinal representando el Noreste, el Sureste, el Suroeste y Noroeste. Eso a su vez, genera un quinto reino, el Espiritual. Del mismo modo, se añaden las direcciones de arriba y abajo como Padre Cielo⁸ y Madre Tierra⁹, y el Centro que lo comprende todo.

También destaca entre estos usos especialmente no solo el que la convierte en generadora de un espacio Sagrado a la hora de realizar una ceremonia, sino el uso como herramienta de Sanación. Caminar por cada Reino y tener contacto con la Medicina de los Animales de Poder nos hace comprender e interiorizar los ciclos de la vida, las fases de Nacimiento y de Muerte. Nos ayuda a comprender lo terrenal, lo espiritual y el papel de los Elementos y los Puntos Cardinales en nuestras vidas, dado que cada brazo se asocia a una potencia que, generalmente, va a estar directamente relacionada con los Animales de Poder que encontremos en cada uno.



Tradicionalmente,¹⁰ el brazo del Este ha quedado asociado al color amarillo, al elemento fuego y a lo espiritual, la iluminación y los comienzos. El brazo del Sur, con el rojo como color, asociado a las aguas y a los sentimientos y las emociones. El brazo del Oeste, a la tierra, la muerte, lo material y la sabiduría, para llegar el brazo del Norte, relacionado con el aire y lo mental. Por último podremos encontrar un círculo interior que generalmente queda asociado al Espíritu. De este modo se configuran el Camino Amarillo, el Rojo, el Camino Negro, el Camino Blanco y el Camino del Espíritu. De este modo, al Caminar la Rueda, el Chamán se convierte en un Caminante de Mundos.

Además, la Rueda Chamánica es una herramienta de autoexploración, a través de la meditación y al andar sus Caminos internos y externos, en la que el Chamán puede recibir información que le servirá para definir sus pasos en la vida, para conocerse más profundamente y para entrar en estados de trance o semi trance.

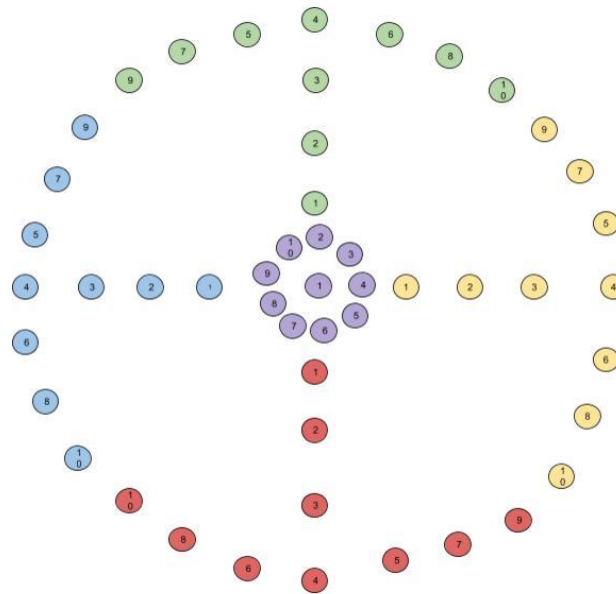
⁸ Padre Cielo, o Arriba, es la dirección que nos llama a la expansión hacia todo el Universo. Es la parte del Gran Espíritu presente en todas las cosas, y que nos insta a la comprensión global del Todo que Es.

⁹ Madre Tierra, o Abajo, es la dirección asociada a nuestras profundidades y a las raíces con los Antepasados y Ancestros. La parte del Gran Espíritu presente en todo lo que existe, que nos insta al conocimiento interior y personal.

¹⁰ Estas correspondencias están basadas en la Rueda Medicinal Lakota, una de las Ruedas más conocidas.

Como decíamos, encontramos infinidad de Ruedas, con Animales de Poder diferentes, y con formas distintas en todo el mundo, pese a que las más conocidas sean las Ruedas Lakota e Inca. Muchas de las construcciones sagradas que eran estas Ruedas, han desaparecido, o han sido expoliadas.

Pero, ¿cuántas piedras tiene una Rueda Chamánica? Realmente, hay tantas variaciones que no podríamos indicar un número exacto de piedras para una Rueda, de hecho las encontramos con 5 piedras, 36, 50, 100... Nosotros hemos optado para este libro, por una Rueda de 50 piedras, es decir 10 por cada Reino, que será el que utilizaremos en todo nuestro trabajo. En la imagen inferior, presentamos el esquema de una Rueda Tradicional con 50 piedras.





ACTIVIDAD Las Piedras de mi Rueda.

Para crear tu Rueda, necesitarás conocer antes a los Animales que la componen y que veremos más adelante. Esta Rueda que proponemos tiene 50 piedras.

Sal al exterior, porque como ya sabrás, casi todas las fuentes de herramientas del Chamán pertenecen al medio natural, puedes ir al campo, a un río, a la playa, a varios lugares... Necesitas una piedra por cada Animal de la Rueda. Pero, ¿cómo sé que esa piedra que tengo es la que corresponde a qué Animal o no corresponde a ninguno? Existen muchas formas de saberlo, casi una por cada persona que tiene su propia Rueda, nosotros vamos a darte sólo una, pero como siempre: tu intuición juega un papel muy importante.

Retira los anillos que llesves en las manos, si los llevas y ponlos a un lado. Los objetos que solemos llevar, se cargan de nuestra energía y de nuestras formas. Toma la piedra entre las manos y respira profundamente. Llama al Animal que rige la piedra diciendo:

*Animal de Poder que riges esta piedra,
muéstrame tu Medicina,
dime si te haces presente aquí.*

Ahora lleva tus manos a tu plexo solar, y date un momento para sentir la energía de la piedra. ¿A qué Reino la asocias? ¿Qué sentimientos te despierta? ¿Hay una energía especial en ella? Cuando lo tengas claro, pregunta a la piedra si su energía es la del Animal que crees:

¿Eres tú mi piedra del Lobo Mexicano?

Espera a recibir su energía y su confirmación. Todo el proceso puede llevarte un tiempo largo, incluso algunas piedras querrán cambiar en tu Rueda con el paso del tiempo



ACTIVIDAD Construyendo mi Rueda.

Ahora que ya tienes las piedras que formarán tu Rueda Medicinal, es el momento de construir la Rueda. Realmente, puede ser tan grande o tan pequeña como desees. Si dispones de espacio en el jardín de tu casa, quizás quieras hacer una Rueda que literalmente puedas caminar, como quien sigue un sendero. Si no dispones de espacio, una buena opción es buscar un paño de color verde o tierra y disponer tu Rueda sobre él cada vez que vayas a usarla. Antes de comenzar, y una vez

localizado el lugar donde la vas a construir, asegúrate de saber dónde se encuentran los cuatro puntos cardinales.

Comienza por enraizarte y tomar algunas respiraciones. Quizás te gustaría poner incienso en la zona donde vas a levantar tu Rueda, o alguna vela que te ayude a entrar en el estado de consciencia que necesitas para hacerlo. Algunas personas, prefieren conectar antes con los Elementos que están presentes en la Rueda, y hacen una invocación sencilla, ponen una vela y dejan una ofrenda en lo que será el exterior de la Rueda. Esto es algo totalmente válido, finalmente, se trata de que estés cómodo y que hagas tuyo el proceso; si decides hacerlo así, recuerda que además de las cuatro direcciones, tienes que tener presente al Centro, al Arriba y al Abajo, representados por la Madre Tierra y el Padre Cielo.

Cuando estés preparado, ve tomando cada una de tus piedras y de dentro hacia fuera, ve colocando cada una en su lugar. Agrade a la Piedra y al Animal que representa, con tus propias palabras o diciendo algo como:

Gracias, Gran Espíritu, Gracias, Gran Zorro Rojo, por permitirme incorporarte a mi Rueda Sagrada.

La disposición de tu Rueda la deberás elegir tú, aunque recomendamos el uso de la Rueda Tradicional, que hemos visto en el esquema anterior.

▪ Sahumerios

Son cilindros hechos con hojas y ramas de hierbas y atados fuertemente con hilo o lana, que se queman completamente. El humo se utiliza para purificar y limpiar las personas, objetos y espacios; en algunas ocasiones para favorecer el resultado de los viajes y otros trabajos. Tradicionalmente se hacen con salvia blanca, tabaco, hierba de bisonte y cedro, aunque hay infinitas combinaciones de sahumerios. Durante siglos, los Chamanes han utilizado la salvia blanca como hierba purificadora durante sus rituales y ceremonias, ya que se considera que no sólo purifica y limpia, sino que además aleja los espíritus no deseados del lugar donde se quema.

Si bien una investigación anterior sobre las plantas y sus usos sería más que recomendable antes de hacer tus sahumerios, aquí tienes algunas ideas para comenzar.

- *Artemisa (Artemisia Vulgaris)*: Valor, protección, fuerza, viajes astrales. Se quema para favorecer los viajes entre Mundos, su nombre inglés es *tarragon*, porque se asocia con la Medicina del Dragón.

- Belladona (*Atropa Belladonna*): Sanación. Aunque se trata de una planta altamente tóxica y un potente narcótico, sus flores se queman en espacios abiertos para propiciar la curación.
 - Cedro (*Cedrela Odorata*): Curación, purificación y protección. En algunas ocasiones se sustituye por Enebro (*Juniperus Communis*), se muele y se quema para favorecer la sanación.
 - Marrubio blanco (*Marrubium vulgare*): Salud, lealtad, abre caminos. En el Chamanismo es una hierba muy importante usada como sahumerio para liberar el alma.
 - Mimosa (*Acacia Dealbata*): Sueños, visiones. Las flores de la mimosa se usan frecuentemente para atraer las visiones, a veces acompañada de ajeno (*Artemisia Absinthium*)
 - Salvia Blanca (*Salvia Apiana*): Sabiduría, protección, sanación, salud y deseos. Combinada con cedro es quemada por los Chamanes para dispersar las malas vibraciones y los espíritus malignos y para atraer a los espíritus benéficos al espacio ritual, así como para limpiar los chakras y para protección antes de comprometerse en rituales o trabajos de trance.
- Tambor e instrumentos

El tambor es una de las herramientas más importantes para un Chamán. En la práctica del Chamanismo el uso de la percusión rítmica es determinante para entrar en contacto con el Mundo de los Espíritus. Para comenzar, el tambor tiene sus propios Espíritus, el del Animal que prestó su piel para la construcción, el del árbol que cedió su madera, y el que el Chamán induce en él tras su creación y consagración. Tradicionalmente, el tambor es redondo, porque representa al mundo, así como es hueco representando el Vientre de la misma Tierra. Nada es casual en el mundo del Chamán, como nada lo es en el mundo mágico.

En muchas culturas como en la celta, se creía que el tambor reproducía los latidos de la madre naturaleza. De hecho, nuestro propio corazón es nuestro tambor interior. ¿Nunca has notado cómo el sonido del tambor resuena en tu cuerpo? Si no te has parado verdaderamente a escuchar los latidos de la vida misma procedentes del tambor de la vida, aprovecha esta oportunidad y escucha los latidos de tu propio corazón.

El tambor, es un instrumento que induce al trance, pero ante todo es una herramienta de sanación. Del mismo modo que un monje tibetano hace sonar sus cuencos para buscar bloqueos en el cuerpo del visitante, el Chamán hace sonar su tambor en busca de respuestas a los males que padece su paciente. La comunicación entre el Chamán y el tambor es única, y no existe una técnica para aprenderla de manera concreta, cada quién debe encontrar el modo en que su tambor se comunica con él. Esto se hace a través de un trabajo constante con el tambor; cuanto más y más trabajas con tus herramientas, más se comunicarán contigo.

En cuanto a la técnica, Minerva Tramunt afirma que para poder propiciar una inducción al trance por medio de esta herramienta se tiene que escuchar un sonido rítmico entre los 200 y los 220 tamborileos por minuto. Al parecer esto genera que nuestro cerebro comience a producir ondas cerebrales alfa facilitando el estado meditativo.

Pero no podemos dejar de lado todos los instrumentos musicales que el Chamán tiene en su haber. Las sonajas son elementos extremadamente importantes para los Chamanes Americanos, pues su sonido y su movimiento vibratorio ocupan un lugar primordial en cualquier comunicación espiritual. No se entiende la comunicación con el Espíritu sin ellas.

En Asia, el uso de los cuencos de metal para la sanación con el sonido es realmente importante. La creencia es que el sonido, es una forma de sanación basada en dirigir el tono adecuado al paciente para mejorar su salud, y está completamente arraigada. La música provoca ciertos cambios biológicos: armoniza la respiración o la altera, incide en la presión externa de la sangre, demora la fatiga muscular, aumenta el umbral de sensibilidad, incide -positiva o negativamente- sobre la emoción, el ánimo y los sentimientos, tanto individuales como colectivos, y facilita el acceso a otras formas de percepción y conocimiento. Muchas veces, cuando estamos cansados, o abatidos, tendemos a poner música o a cantar, esa intención puesta en la música es sanadora.

La música es el idioma internacional que todos conocemos, puede que no entiendas la letra, pero siempre moverá en ti algo, una emoción, un sentimiento, algo que a veces es indescriptible. Puede que sientas que la letra te habla a ti directamente, y esa es la comunicación del alma, la que llega desde la música a todos los rincones del mundo.

Puedes -y debes- crear tus propios instrumentos para la música, y ponerlos en tu altar chamánico siempre que no los estés utilizando. Tambores, sonajas, palos de lluvia, flautas, timbales...

Todo lo que suena y vibra tiene poder.



ACTIVIDAD Un palo de lluvia.

Vamos a construir un palo de lluvia para nuestro trabajo con el sonido, que nos ayude a meditar y que podamos tocar como ofrenda al Elemento Agua y a los espíritus que asociamos a éste.

Necesitarás un tubo de cartón de aproximadamente 50 cm. Si no puedes encontrar uno con facilidad, acércate a una tienda de telas a granel, allí siempre tienen tubos en los que traen envueltas las telas, que después tiran. Otra opción es hacerlo con una caña o junco hueco, pero debes asegurarte de que no está completamente seco cuando vayas a hacerlo o se romperá. También necesitas clavos de cabeza perdida, cuando hice mi palo de lluvia necesité casi 250 clavos, puede comprarlos a granel en cualquier ferretería. Además necesitarás un trozo de cartón, cola blanca, tijeras, martillo, conchitas, piedrecillas o arroz, un lápiz, pintura acrílica, cintas, cuentas y todo lo que quieras para decorar.

El procedimiento es muy sencillo. Dibuja una espiral sobre el cartón o caña con ayuda de un lápiz. No te preocupes, no tiene que quedar perfecta. Siguiendo la línea que has dibujado clava en espiral los clavos manteniendo una distancia entre ellos de unos 5 mm. Cuando lo tengas listo, recorta en el cartón sobrante dos piezas redondas que te servirán para cerrar el tubo por arriba y por abajo. Pega una de ellas y deja secar. Mientras tanto puedes ir rellenando tu tubo con las conchas, piedras o el arroz (necesitarás aproximadamente una taza y media). Ahora puedes pegar la tapa en el otro extremo. Cuando haya secado, estás listo para pintar y decorar tu palo de lluvia.

Haz sonar tu palo de lluvia en los rituales de purificación, limpieza y trabajo con el Agua y la Tierra.

Usa esta misma técnica para crear sonajas, maracas, o cualquier otro instrumento. Investiga sobre cómo puedes realizar otros que te gustaría tener. Usa tus manos y crea.

De igual modo, cabe destacar pese a no considerarse una herramienta como tal al no tener un soporte físico, la importancia de los mitos¹¹ y los cuentos que acompañan a la formación del Chamán, que son la explicación alegórica de la Existencia. Si bien para las sociedades actuales, el paso del mito al logos se considera tremendamente importante, porque marca el comienzo del

¹¹ Del griego *mythos*, significa *palabra, discurso*. Se entiende por mito todo relato acerca de los orígenes de cualquier tipo de realidad (desde el origen del Universo, del ser humano, hasta de la realidad o cualquier objeto). Este relato tiene las características de apelar a lo sobrenatural, como elemento explicativo de la realidad que tratamos, con lenguaje generalmente alegórico. Entonces, podemos decir que un mito es una narración alegórica que tiene como finalidad la explicación de una realidad.

pensamiento¹², el Chamanismo mantiene indefinida y en suspenso la ruptura de ambos mundos. Dioses, Héroe, Espíritus y Animales se dan la mano en estos relatos que explican el Universo y que sirven como base de todas las creencias inherentes al Chamanismo. Es a través de los mitos y cuentos como el Chamán hace comprender y aprehender la construcción de los Mundos que nos rodean y que no son visibles o tangibles con los sentidos, pero no por ello menos reales; es además la explicación figurada de las leyes morales, de las formas de conducta aceptadas, las normas tribales e incluso descripción de ritos; finalmente, el mito es la respuesta a las preguntas que el hombre no ha aprendido a formular, y que lo ayudan a integrarse plenamente en la Naturaleza y los Mundos que lo rodean. El mito, toma la misma importancia en el Chamanismo que la metafísica para el pensamiento.

Como es arriba es abajo, como es abajo es arriba, es el principio metafísico de Correspondencia presente en todas las culturas y pueblos desde que el ser humano tiene consciencia de la vida, la muerte y los ciclos. Esta ley universal, es la base y la fuente de todos los mitos que vamos a encontrar en la historia de la humanidad, reflejo de la Existencia más alta y lejana en el mundo terrenal y observable, pues define la relación del hombre y el mundo.

Cuando el mito deja de ser explicación de la realidad en occidente, y se da paso a la razón por encima de éste, el mito pierde poder y prestigio, pero no se pierde completamente; el propio Mircea Eliade nos dirá en sus estudios que estamos en la época de regreso del logos al mito, pues desde su punto de vista, sólo siguiendo el camino de lo sagrado y mítico, podemos alcanzar la verdadera metafísica y la ontología arcaica y primitiva, en la que el hombre en su marco simbólico y religioso puede por fin aprehender la realidad.¹³

Mircea Eliade habla de la importancia del mito y de cómo explica la realidad y el mundo en su obra *Mito y Realidad* donde nos dice:

En efecto, los Mitos relatan no sólo el origen del Mundo, de los animales, de las plantas y del hombre, sino también todos los acontecimientos primordiales a consecuencia de los cuales el hombre ha llegado a ser lo que es hoy [...] Y el hombre, tal y como es hoy, es el resultado directo de esos acontecimientos míticos, está constituido por esos acontecimientos; es mortal porque algo ha pasado in illo tempore [...] El mito enseña las historias primordiales que le han constituido esencialmente, y todo lo que tiene relación con su existencia y su propio modo de existir en el Cosmos le concierne directamente. El hombre de las sociedades en que el mito es algo vivo, vive en un mundo abierto, aunque cifrado y misterioso. El Mundo habla al hombre y, para comprender ese lenguaje, basta conocer los mitos y descifrar sus símbolos.¹⁴

¹² El paso del Mito al Logos no supone la desaparición del mito, sino su transformación en herramientas de pensamiento.

¹³ M. Agís Villaverde; *Mircea Eliade: una Filosofía de lo sagrado*. Ed. Univ. S. Compostela 1991.

¹⁴ Mircea Eliade; *Mito y realidad*. Ed. Labor, Barcelona 1.985

Y es que, dice Eliade, si el Mundo ya no es algo aleatorio, sino algo que tiene significado y es articulado y vivo, entonces hay en él un lenguaje que puede ser descubierto y entendido. El mito será la herramienta que nos permita acceder a este lenguaje del mundo, para que podamos comprenderlo e interactuar con él.

Entonces, podemos concluir, que el mito es realmente importante para todas las sociedades, pues se trata de explicaciones de realidades y costumbres que en un momento dado se consideraron tan importantes que era necesario construir a su alrededor una historia que perdurase, en muchos casos de manera oral, al paso del tiempo. Todos los mitos, las leyendas y relatos antiguos, tienen como finalidad última el que quede constancia de una forma de pensamiento o de entendimiento de una verdad que se consideraba inamovible.

¿Cuáles son las leyendas, mitos o relatos que se dan en la zona donde vives? La construcción de mitos y leyendas suelen estar basadas en enseñanzas morales, conocimientos necesarios para la supervivencia, la comprensión ontológica, o en algunos casos, la explicación última de una realidad. Los mitos no son aleatorios, sino que en todos ellos encontramos respuestas a preguntas metafísicas, que curiosamente, siguen siendo las mismas desde que el ser humano tiene sentido de la razón.

**La medicina del Chamán: técnicas.**

*Ninguna tribu puede vender la tierra.
¿No lo hizo todo el Gran Espíritu para el uso de sus hijos?
La única salida es que los piel rojas se unan
para tener un derecho común e igual en la tierra,
como siempre ha sido, porque no se dividió nunca.*

Tecumshe (Estrella Fugaz)

Jefe Shawne 1768-1813

Una de las cosas que aprendemos de los Chamanes es la visión holística del ser humano. No somos un cuerpo separado del alma, sino un todo que comprende cada uno de los cuerpos sutiles que se entienden como uno solo. El Chamán es médico del alma, del cuerpo y el espíritu, es por esto que en muchas culturas se le llama Hombre-Medicina o Mujer-Medicina. De modo que a través del conocimiento de los factores o las formas en las que se daña el alma y el cuerpo, aplica las diferentes formas de curación.

Como hemos visto el Chamán interactúa y es parte del mundo que lo rodea, por eso encontramos muchas recetas que los hombres-medicina han dejado como herencia a sus pueblos y que cambian según su procedencia. Esto se debe a que las herramientas de las que el Chamán dispone no son las mismas en todo el mundo. Sería imposible decir entonces, que la medicina del Chamán es igual en todos los lugares y que existen unas recetas exactamente idénticas para cada dolencia física, espiritual o mental.

Lo mismo ocurre con las técnicas Chamánicas. Dependiendo del lugar de procedencia encontramos unas técnicas u otras, pero también nos percatamos de que encontramos ciertas prácticas que son comunes en la mayoría de los Chamanes. Ocurre lo mismo con las técnicas propias del Chamanismo. Por lo general las prácticas que parecen comunes son la danza y el uso de la música, el control de la respiración, el canto y el uso de la percusión, las meditaciones o diferentes maneras que inducen al trance, sin olvidar el uso del ayuno. El no dormir, es decir, la vigilia y el exponerse a situaciones límite como extremo frío o extremo calor, también se consideran medios y forma de trabajo de los Chamanes pues a partir de estas situaciones límites se propicia la entrada en un estado alterado de conciencia.

Sin duda, la inducción al trance es una de las técnicas más conocidas y utilizadas por el Chamán, y se repite a lo largo y ancho de todo el planeta. Se trata de pasar de un estado de conciencia a otro por medio de diferentes formas que comentaremos a continuación. Encontramos el uso de plantas y sustancias que propician ese estado alterado de conciencia, e incluso la ingesta o contacto capilar de venenos para este fin. Por otra parte tenemos que decir que no todos los Chamanes hacen uso de estas sustancias o plantas para cambiar de un estado de conciencia a otro. El uso de la música, la percusión, el canto y la danza son técnicas que también son muy conocidas en el mundo del Chamanismo. Por medio de un patrón musical que se repite, el canto o la danza el Chamán puede iniciar el trance sin tener que hacer uso de ciertas plantas o sustancias.

Por otra parte encontramos otras técnicas de inducción al trance que se pueden clasificar como extremas puesto que su práctica lleva al cuerpo a un estado límite en el que se produce el trance, la visión o el contacto deseado por el Chamán. ¿A qué técnicas nos estamos refiriendo? Al ayuno o la vigilia prolongada, junto la exposición a ambientes y medios extremos ya sea por medio del frío o del calor. Llegar a puntos extremos de excesiva sudoración, deshidratación, inanición o incluso congelación propicia el entrar en estados alterados de conciencia. Te recomendamos que si decides poner en práctica cualquiera de estas técnicas lo hagas bajo supervisión médica.

Llegados a este punto creemos que hace falta recordar que damos por sentado la sensatez y el sentido de responsabilidad de todas las personas que estén leyendo este libro. En este apartado estamos comentando y dando a conocer algunas de las técnicas de trance más conocidas dentro del Chamanismo, pero vamos a evitar dar pautas para realizarlas. No estamos invitando e induciendo a ningún lector a su práctica pues es algo peligroso sin la preparación adecuada. La mayoría de estas técnicas extremas que llevan el cuerpo a una situación límite están basadas en un trabajo previo muy duro. Se hace duro incluso para los propios Chamanes como para tratar de llevar a la práctica nosotros mismos este tipo de situaciones límite.

Las técnicas de las que dispone el Chamán, como hemos visto, son muchas, pero vamos a resaltar las más destacables.

- Ayuno

Pese a que ni los médicos se ponen de acuerdo sobre el tema del ayuno, dentro de la práctica Chamánica y espiritual es muy popular el realizar ayunos controlados para purificar o limpiar el cuerpo y el alma. El ayuno es la privación voluntaria de alimentos por un tiempo determinado, en el que el Chamán no sólo no ingiere nada, sino que dedica el 100% de su tiempo a la meditación.

Suele hacerse acompañado de un retiro de silencio, en un lugar apartado donde no será interrumpido ni distraído por otros, de manera que pueda alcanzar la conexión que está buscando.

Pese a que no es una técnica por sí sola, pues suele acompañar a otras, es una de las más repetidas por todo el mundo. Existen grupos que practican el ayuno completo, y otros que sólo se privan de determinados alimentos antes de realizar un trabajo específico, algunos ingieren durante días solo agua y licuados de frutas y verduras, para evitar la deshidratación completa.

Si decides hacer un ayuno completo o de privación, por favor, visita a tu médico antes para que pueda darte las pautas que mejor se ajusten a tu analítica. Ante todo, mira por tu salud, no todo el mundo puede practicar un ayuno sin consecuencias.

El ayuno nos desconecta del mundo físico, y por tanto, sirve como escape.

- Caminar la Rueda Chamánica

En el apartado de *Herramientas del Chamán*, hemos hecho una breve introducción de los usos de la Rueda Chamánica como útil, en este apartado comentaremos las características de nuestra Rueda Chamánica y diferentes formas de caminarla a partir de los tres ejemplos que hemos elegido: La Rueda Chamánica Tradicional, la Rueda en Cruz y la Rueda en Espiral.

Para esto, hemos hecho una selección de 50 piedras que se corresponde con 50 Animales de Poder. Esto quiere decir que cada Reino está compuesto de 10 Animales. Ahora bien, los tres tipos diferentes de Ruedas que presentamos tienen diversas formas de recorrerse, lo que quiere decir que tú como Chamán, encontrarás alternativas para recorrer las Ruedas, pudiendo elegir el itinerario que más necesites o desees en el momento concreto que decidas trabajar con ella.

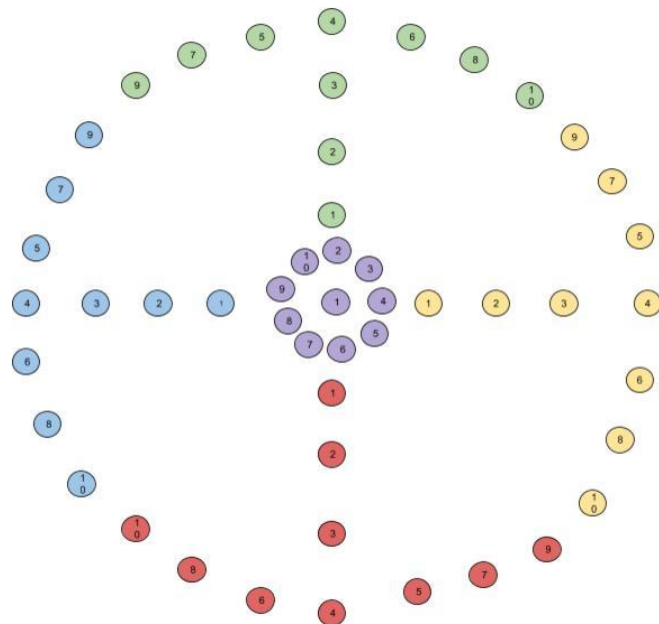
Pero, ¿qué quiere decir *caminar la Rueda*? Caminar la Rueda es la forma de expresar el recorrido que el Chamán hace a través de la ella para meditar siguiendo sus pasos o su recorrido. Para la concepción del Chamán la Rueda es un lugar fuera del espacio y el tiempo, que está a su vez en todos los Mundos a la vez. Con el paso del tiempo, y cuando las Ruedas Chamánicas se hicieron conocidas, pasaron el filtro judeocristiano, creando así los famosos laberintos que encontramos en las iglesias y catedrales, y cuya función, es exactamente la misma: caminar favoreciendo la meditación consciente que nos permite seguir unas pautas de pensamiento¹⁵. Los más famosos son los laberintos de la catedral de Chartres o la de Reims, unos lugares creados para pasar del plano físico al elevado del Espíritu.

¹⁵ Cabe destacar, que los procesos de meditación en movimiento dentro de un camino, nos permiten no perder el enfoque de aquello que necesitamos tener en mente, con la certeza de que no vamos a perdernos mientras nos movemos.

Toma el tiempo que sea necesario para caminar la Rueda, respira antes profundamente y define qué es lo que quieres encontrar. ¿Una respuesta? ¿Una pregunta? ¿Paz mental? No se trata de un camino más, como en el caso de los Laberintos, debe ser andada con una finalidad. Cuando estés listo, inspira profundamente, descázate si lo deseas y comienza a caminar la Rueda. Recorre la Rueda pausadamente, dejando que todo tu ser sea consciente de cada paso. Una vez llegues al centro, toma un momento para pararte allí, para meditar y agradecer, antes de regresar sobre tus pasos.

Caminando la Rueda Tradicional

La Rueda Chamánica Tradicional tiene forma completamente circular con dos círculos concéntricos, lo que genera un anillo exterior y un anillo interior. El anillo exterior va a quedar conformado por las piedras que componen los cuatro reinos: El Reino Aéreo, de color amarillo correspondiente al Este. El Reino Ígneo, de color rojo, que se va a corresponder con el Sur. El Reino Acuático, de color azul que se corresponde con el Oeste y por último el Reino Terrestre, de color verde, que se corresponde con el Norte.



La clave de comprensión de estos Reinos no sólo está en todo lo que implica el elemento asociado a cada uno, sino las Medicinas particulares de las que cada Animal de Poder es poseedor. Por lo tanto, para ayudar a la total comprensión de cada brazo tenemos que estudiar por una parte las cualidades y particularidades de cada Reino junto con las Medicinas y las Enseñanzas propias de cada Animal de Poder. Del mismo modo, en esta Rueda Tradicional vamos a encontrar un anillo interior que va a estar formado por el Reino Espiritual, que se corresponde con el color violeta y con el Arriba, el Abajo y el Centro.

En el esquema vemos la Rueda Tradicional de 50 piedras que usaremos para nuestro trabajo.

En cuanto a la disposición de las piedras podrás comprobar que se distribuyen desde el centro, es decir, desde el Reino Espiritual, hacia el exterior. Cada brazo que conforma el anillo exterior está compuesto por 10 piedras que van desde la número 1 a la número 4, para luego distribuirse del 4 hasta el 10, cerrando el círculo hasta toparse con la frontera del siguiente Reino.

¿Cómo recorrerla? Encontramos diferentes alternativas para recorrer sus Reinos y sus misterios, pero tú mismo puedes encontrar nuevas maneras y formas de caminarla, del mismo que cada Chamán encuentra un modo único de usar sus herramientas.

➤ **Círculo Exterior.**

Nuestros primeros pasos pueden darse en el círculo exterior, de manera que recorramos solo y exclusivamente las piedras que componen la frontera que se encuentra en la parte de fuera de la Rueda. Esto quiere decir que solo caminaríamos por las piedras 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10 de cada Reino, exceptuando el Reino Espiritual. En nuestro caso, iniciaríamos nuestro camino en el brazo del Este, es decir, el Reino Aéreo, en el siguiente orden: 9, 7, 5, 4, 6, 8,10.

➤ **Caminando entre Reinos.**

Si por el contrario, deseamos caminar los Reinos de forma individual, solo tendremos que caminar desde el centro de la Rueda, es decir, desde la piedra número 1 de cada Reino, hacia fuera en el mismo orden en el que están dispuestas. Cuando llegemos a la posición número 4 de cada reino, continuaremos con el 5, 6, 7, 8, 9, 10. No importa que te dé la sensación de salto de izquierda hacia la derecha.

➤ **El Camino de la Iluminación.**

El Camino o el Sendero de la Iluminación está compuesto por el recorrido de Reino Aéreo y el Reino Ígneo. Comenzando desde la piedra número 1 del brazo del Este, continuaremos hasta la posición número 4, para después seguir los pasos que hemos indicado en el recorrido anterior, es decir, continuar por la piedra número 5, 6, 7, 8, 9 y 10. Si nos damos cuenta, la piedra número 10 del brazo del Reino Aéreo está justo pegada a la piedra número 10 del Reino Ígneo, por lo que continuaremos caminando por este Reino desde la posición número 10 hasta el número 1, terminando nuestro viaje de nuevo en el centro de la Rueda.

➤ El Camino de la Intuición.

El Camino o el Sendero de la Intuición va a estar conformado por el recorrido del Reino Ígneo y el Reino Acuático. Nuestro punto de inicio va a ser la piedra número 1 del Reino Ígneo, para acabar en la número 10 y a continuación, comenzar por la piedra número 10 del Reino Acuático y terminar de nuevo en el número 1, en el centro de la Rueda.

➤ El Camino de la Serenidad.

El Camino o Sendero de la Serenidad está conformado por los Reinos Acuático y Terrestre, teniendo como punto de inicio la piedra número 1 del brazo del Oeste. De modo que al terminar el recorrido por este Reino Acuático comencemos en la piedra número 10 del Reino Terrestre y acabemos en el número 1, en el centro de la Rueda. Con este Camino podemos centrarnos en calmar nuestra mente, en centrarnos en las ideas que queremos desarrollar, mientras lo caminamos y nos llenamos de su esencia.

➤ El Camino de la Paciencia.

Siguiendo las anteriores trayectorias, el Camino o el Sendero de la Paciencia recorre el Reino Terrestre y el Aéreo. Comenzaremos en la piedra número 1 del Reino Terrestre, para finalizar en la número 10 y a continuación, comenzar en la piedra número 10 del Reino Aéreo para finalizar en el centro de la Rueda, con la piedra número 1. ¿Estás pasando por una época conflictiva en la que sientes ansiedad? Camina este Sendero para traer la paz mental que necesitas y que se manifieste en tu vida terrenal.

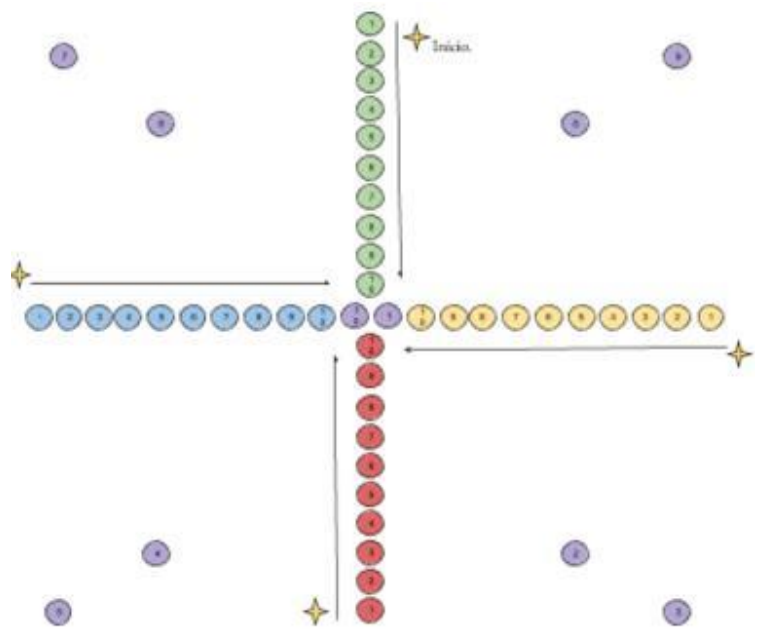
➤ Círculo Interior.

Hemos mencionado que la Rueda Tradicional está compuesta por dos círculos concéntricos que a su vez están conectados por los brazos de los cuatro Reinos o los cuatro puntos cardinales. En esta ocasión iniciaremos el viaje en el exterior, comenzando en el Reino Aéreo, para acabar en el Terrestre y posteriormente comenzar nuestra andadura por el Reino Espiritual. Nuestro punto de inicio da comienzo en la piedra número 10 del brazo del Este, finalizando en el número 1 del mismo. A continuación, repetiremos este proceso del mismo modo cruzando el Reino Ígneo, el Acuático hasta llegar al Reino Terrestre, con la salvedad que en esta ocasión, cuando llegemos a la

pedra número 1 del Reino Terrestre comenzaremos a caminar el círculo interno desde la piedra número 10 del Reino Espiritual hasta la número 1, donde nuestro viaje habrá finalizado.

Caminando la Rueda en Cruz

La Rueda en Cruz, como la anterior, está compuesta por distintos caminos, y distintas interpretaciones. Las únicas diferencias que podemos encontrar es que los brazos de los Reinos forman una cruz alineándose con los puntos cardinales. Además de presentarse el Reino del Espíritu distribuido entre el centro y las coordenadas de NE, SE, SO y NO. Como hemos visto anteriormente, las Ruedas están muy asociadas a los puntos cardinales, ya que se cree que esta posición les infunde un poder y un contacto con el Elemento a modo de ancla.



➤ Los cuatro Reinos.

Al igual que en las anteriores ocasiones, uno de los primeros itinerarios que nos podemos encontrar al trabajar esta Rueda son los Senderos o los Cuatro caminos de los diferentes Reinos que se atraviesan desde el exterior hacia el interior. Como ejemplo de cómo caminar uno de estos Reinos vamos a usar el brazo del Norte o el Reino Terrestre. Comenzamos en la piedra número 1, hacia el interior, finalizando nuestro viaje en la número 10. Este proceso lo imitaremos para recorrer el resto de los brazos o Reinos. Recuerda siempre que el viaje lo realizaremos desde el interior al exterior. Del mismo modo, es recomendable que aunque estos viajes se configuren como individuales, empieces siempre, en la medida de lo posible, con el brazo del Este, siguiendo el sentido de las agujas del reloj. O por el contrario, lo hagas desde el brazo Norte siguiendo el sentido contrario de las agujas, es decir, pasando a continuación por el brazo del Oeste y el brazo del Sur.

- El Sendero de la Emoción a la Razón y viceversa.

El siguiente Sendero que descubriremos es el Sendero de la Emoción a la Razón, que supone atravesar el Reino Acuático hacia el Reino Aéreo, atravesando dos piedras del Espíritu, la número 1 y la 10. Esta transición funciona a modo de ancla a la esencia de la persona que esté caminando la Rueda. Es un punto muy importante en este recorrido como ancla entre los dos Reinos. Dependiendo de hacia qué lado queramos movernos, desde la Emoción a la Razón o viceversa, comenzaremos el viaje o en la piedra número 1 del brazo del Oeste, o en la piedra número 1 del brazo del Este. El recorrido se realiza entonces atravesando cada Reino de forma individual, pasando por el Espíritu, hacia el siguiente Reino.

- El Sendero de la Creación a la Materia y viceversa.

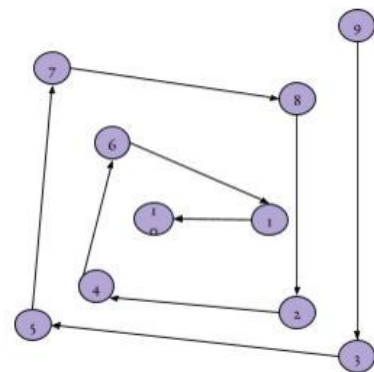
El Sendero de la Creación a la Materia supone atravesar el Reino Ígneo hacia el Reino Terrestre, atravesando de nuevo las dos piedras del Espíritu, la número 1 y la 10. Dependiendo de hacia qué lado queramos movernos, desde la Creación a la Materia o viceversa, comenzaremos el viaje o en la piedra número 1 del brazo del Sur, o en la piedra número 1 del brazo del Norte.

- El Sendero de la Inspiración.

El Sendero de la Inspiración supone atravesar el Reino Acuático hacia el Reino Terrestre, atravesando de nuevo las dos piedras del Espíritu, la número 1 y la 10. Dependiendo de hacia qué lado queramos movernos, comenzaremos el viaje o en la piedra número 1 del brazo del Oeste, o en la piedra número 1 del brazo del Norte.

- El Sendero del Gran Espíritu.

En esta ocasión viajaremos por el Reino del Espíritu desde el perímetro exterior de la rueda. Nuestro punto de inicio es la piedra número 9 y seguiremos el siguiente itinerario: 9, 3, 5, 7, 8, 2, 4, 6, 1 y 10. Si te das cuenta, nuestro viaje ha comenzado en la esquina superior izquierda de la rueda, y como si de una espiral se tratase, ha ido dirigiéndose hacia el centro de la misma finalizando en la posición número 10.

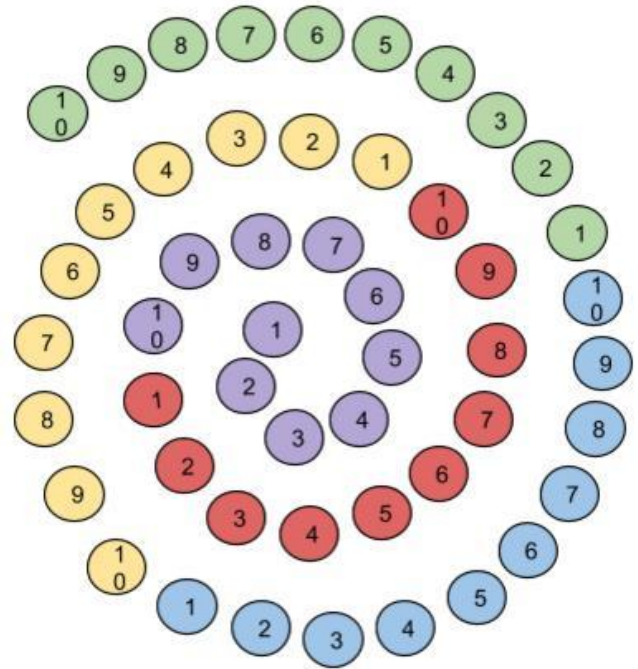


Caminando la Rueda en Espiral

La Rueda en Espiral es especialmente útil para realizar meditaciones.

Nosotros hemos encontrado dos grandes formas de trabajar con ella partiendo de la idea de las mareas psíquicas, es decir, de los movimientos de expansión, expresividad y crecimiento, junto con el movimiento de retroceso, reconexión e introspección.

El primero de estos movimientos ha quedado asociado desde antiguo al mundo material y a lo físico, frente al segundo movimiento, relacionado con el Espíritu y el mundo espiritual. Partiendo de este principio, no será extraño encontrar el Reino Terrestre en el último tramo exterior de la espiral, y el Reino Espiritual en el centro y el origen de la misma.

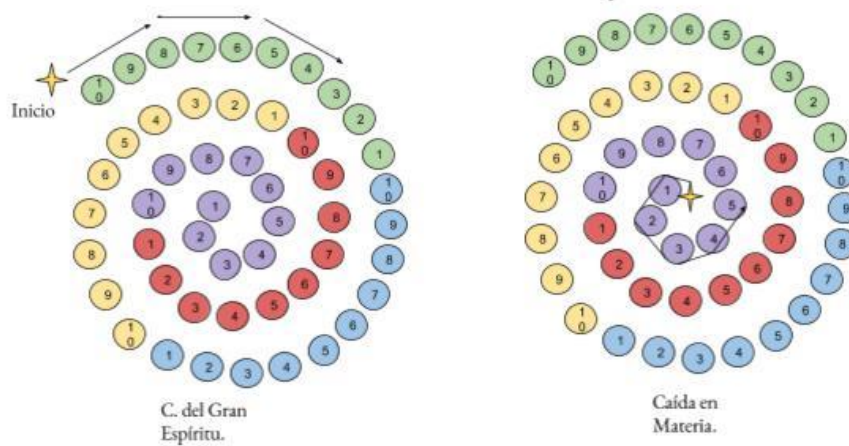


➤ Caída en Materia o el Sendero de la Manifestación.

Este viaje tiene por objetivo tomar conciencia de este proceso por medio del recorrido de los cinco Reinos, desde el Espiritual, en el centro de la espiral hacia el exterior, finalizando en la piedra número 10 del Reino Terrestre. Tal y como nuestras almas descienden del plano elevado para encarnarse en materia, nosotros descendemos por la espiral hacia lo Terrestres, pasando primero por el estado del Espíritu, el Fuego de la pasión creadora después, el Agua del vientre materno y por último el plano físico.

➤ El Sendero hacia el Gran Espíritu.

El viaje a la inversa tiene por objetivo la reconexión con lo espiritual, y con el Gran Espíritu. A través de este viaje, que toma su inicio en la piedra número 10 del Reino Terrenal, iremos viajando entre Reinos hasta finalizar en la piedra número 1 del Reino del Espíritu. Un viaje que nos reconectará con el Padre Cielo y la Madre Tierra. Un camino y un sendero que no te dejará indiferente.



■ Comunicación

La Comunicación es el proceso por el cual el Chamán envía un mensaje y recibe una respuesta de vuelta. El Chamán se comunica, no sólo con el Reino del Espíritu y con los Otros Mundos, sino con todo lo que existe, porque como hemos visto antes, todo lo que es pertenece a una sola realidad. Para esto, encontramos diversas técnicas, a través de trances, agua, fuego... Cada Chamán desarrolla sus propias formas para establecer comunicación y con ello encontrar las respuestas que su mente o cuerpo no pueden tener en este estado de consciencia.



ACTIVIDAD Enviar un mensaje con las aguas.

Aunque, tradicionalmente, nos han enseñado a comunicarnos con el Fuego, el Agua es una poderosa aliada para este tipo de trabajos, como también lo es el Aire o la Tierra. Puedes adaptar esta actividad al elemento que te resulte más afín.

El Reino de las Aguas comprende a toda la presencia de éstas en el mundo, sea en forma de ríos, lagos, océanos, nieve, granizo, nubes, aguas subterráneas, o incluso las aguas que son parte de nuestro ser físico o aquellas que son esencia de nuestro ser emocional. Este ejercicio te permitirá comunicarte con una persona o lugar que está en la distancia.

Para realizarlo vas a necesitar un cuenco de madera o metal, agua de manantial, tres flores blancas y una vela blanca. Idealmente, debes hacerlo cerca de una fuente de agua que fluya, en caso de que no sea así, busca un lugar donde desechar el agua, como la tierra que la absorba y transporte a otro lugar.

Comienza tomando conciencia del mensaje que quieres trasladar, y llena tu cuenco con el agua de manantial. Si lo deseas, añade al agua algún aceite puro de alguna planta que favorezca la comunicación. Toma el cuenco con las dos manos y da un sorbo de agua mientras visualizas cómo tu mensaje se traslada de tus labios al agua. Repite esto tres veces.

Coloca el cuenco junto a la vela blanca y enciéndela por unos instantes, mientras te concentras en el agua. Puedes decir algo:

*Aguas, que os movéis entre los mundos,
llevad mi mensaje hasta _____*

Cuando estés listo, apaga la vela y pon las flores en el cuenco de agua. Camina hasta una fuente de agua cercana y con ambas manos, pon el cuenco en ella. Sumérgelo. Deja que la corriente se lleve tus flores, tus aguas y tu mensaje, mientras estás absolutamente convencido de que llegará a su destino.

Regresa a casa sin mirar atrás y por tres días, prende tu vela un rato, mientras visualizas cómo tu mensaje llega a su destino. Piensa en cómo las aguas se mueven por el mundo entero y corren entre la tierra, por los mares, entre montañas y tu mensaje con ellas. Puedes reforzar este trabajo si lo deseas tomando agua en tus manos y dejando que se escurra sobre la tierra mientras esperas que la vela se vaya consumiendo poco a poco.

Prepárate para recibir respuesta antes de una lunación.

▪ Danza

Los seres humanos bailamos. Con más o menos gracia, o sentido del ritmo, todos bailamos. Puede que sólo muevas los pies al ritmo de la música, des palmadas o que todo tu cuerpo dance con ella, pero el movimiento es parte de nuestra forma de conectar con la música.

Para muchas culturas es una forma más de entrar en trance, a través de los movimientos repetitivos y acompasados. Algunos animales también bailan e incluso cantan, a su modo. Las hojas en los árboles al viento bailan, mecidas. Las estrellas, los planetas, se mueven en una danza lenta y lejana. Todo el Universo baila.

Cuando el cuerpo se abandona a la música, la mente se abandona también y fluye sola a donde necesita llegar. Prueba a poner una canción que te guste, apagar las luces, cerrar los ojos, y dejarte llevar. Todo movimiento es baile, y todo baile es movimiento de energía.



ACTIVIDAD Baila contigo 🎵

Como hemos visto, la vibración y el sonido son muy importantes dentro del Chamanismo. En este ejercicio vamos a trabajar en este sentido.

Busca un lugar amplio, en el exterior o en el interior de casa. Asegúrate de que no hay muebles a tu alrededor, o cualquier otro objeto con el puedas golpearte. Descálzate, y estira tus músculos unos minutos. ¿Llevas la ropa adecuada? Pues ahora estás listo.

Comienza moviéndote lentamente, caminando conscientemente de tus pasos, estira tus piernas para caminar y permanece atento a los movimientos que realizas. Poco a poco, incluye tus manos en el movimiento, gira despacio tus muñecas y observa la posición de tus manos y dedos. Vamos a ir infundiendo movimiento a todo nuestro cuerpo, en el orden y sentido que queramos mientras analizamos cómo nos movemos.

Ahora es el momento de cerrar los ojos. Lleva tus manos tan abajo como sea posible y luego sube los brazos lentamente, mientras meces el resto de cuerpo como siéntas que debes hacerlo. Baila. No tengas pudor ni miedos cuando hagas este ejercicio, permite que tu cuerpo sea tu instrumento, da palmadas, golpea el suelo con tus pies o con cualquier otra parte de tu cuerpo. Escucha tu respiración, deja que la música que hay en ti, te mueva y te llene. ¡Eres musical! En cada movimiento que haces hay una musicalidad propia y personal. Disfruta de tu baile, al son de tu propio ser. Exactamente así, es como suena la magia. Exactamente, así suena la vida. Exactamente así. 🎵

▪ Fuegos

Como técnica, el Chamán debe poder encender distintos de fuegos para diferentes fines, encontramos muchas referencias a distintas formas de hacer hogueras, que tienen relación con la adivinación, la sanación o la sudación en momentos claves.

Las maderas que se usan varían según las regiones, sin embargo, aquí nos gustaría apuntar que existen generalmente tres tipos de leñas, además de la hojarasca que se usa para comenzar el fuego, estas tres son las que ayudan a construir una hoguera en óptimas condiciones. El primer tipo son aquellas ramas pequeñas, del grosor de un dedo que crecen en las partes bajas de los árboles que se usan para el encendido, las segundas son del tamaño del brazo y se usan como refuerzo para que la leña de tercera clase, que son los troncos gruesos, de la medida de una pierna, comiencen a arder.

Del mismo modo existen infinidad de maneras de hacer hogueras, así generalmente, el fuego en pirámide, cruz o en estrella, sirven casi siempre para procesos meditativos. Los fuegos reflectores se usan para fines de sudoración, los fuegos enterrados para sanación, y los fuegos en corredor para la adivinación y la preparación de recetas.

El Chamán debe conocer diferentes modos de hacer fuegos, diferentes formas de encenderlos y diferentes usos y aplicaciones para cada uno de ellos. También deberías aprender a secar madera húmeda o cómo utilizar la madera que aún está verde y que no debe ser quemada. Dedicar un tiempo a trabajar con el fuego más allá de tu vela o caldero.



ACTIVIDAD Adivinación con fuego.

Cuando hablamos de adivinación con fuego, muchas veces pensamos en el recurso de observar las llamas de las velas, o las llamas de las hogueras. En el Chamanismo, la adivinación con fuego propiamente dicha se realiza con las brasas en casi todas las culturas.

Comienza por buscar las maderas (de los tres tipos) para realizar tu hoguera. En este caso será una hoguera en corredor, así que además, vamos a necesitar dos troncos grandes y verdes que colocaremos en paralelo, separados por una cuarta aproximadamente. Recuerda limpiar la zona bajo los troncos y en el espacio del medio, cavando ligeramente para evitar que el fuego se expanda. A continuación coloca los troncos de tercer tipo, sobre ellos los de segundo, primero y la hojarasca. Se usan aquellas maderas que se consideran sagradas¹⁶, que cambian según la región, así que si quieres hacerlo correctamente, investiga qué maderas son o eran sagradas en tu zona.

Enciende tu fuego con pedernal siempre que sea posible, sino, puedes usar cerillas. Mientras el fuego arde, permite a tu Yo Superior conectar con la pregunta o preguntas que vas a realizar, respira hondo y céntrate en ello y ve alimentando tu hoguera con la idea en mente. Invoca con tus propias palabras a los Espíritus para que te guíen y apoyen en este trabajo. Deja que las maderas se consuman, y cuando sólo queden brasas, sopla sobre ellas tres veces mientras mantienes tu pregunta en la mente, después, deberás buscar en ellas tu respuesta.

¹⁶ Aunque todas las maderas y plantas son sagradas para el Chamán, hay que destacar que existen algunas especialmente importantes, a las que se tenía una especial estima. Estas plantas y maderas sagradas, representaban además a una divinidad, un Espíritu o un momento que las hacía destacar por encima de las demás. Las plantas sagradas las que se dividen a su vez en cuatro grandes grupos: las que nutren, las que sanan, las maestras y las que favorecen la visión. Como verás, la cantidad de plantas sagradas es muy extensa, por eso te animamos a conocer las que en la zona donde vives eran consideradas un regalo de los Dioses.

Si no puedes salir al exterior para realizar este ejercicio, puedes hacer el fuego en un caldero de hierro, pero no es recomendable en chimeneas ni parrillas o barbacoas.

- Limpias

Las limpias son procesos de purificación física por las que el Chamán pasa antes de comenzar un trabajo, o por las que hace pasar a otra persona antes de iniciar un trabajo con ella o para ella. Suelen hacerse a través de sahumerios. Es muy recomendable realizar una limpia antes de cualquier rito, y cualquier meditación. Este proceso nos lleva a un estado de conciencia profundo, y nos encamina hacia dónde vamos a ir.

Puedes realizar limpias con agua también, del mismo modo que te darías un baño ritual, infusionando plantas en el agua. Si no dispones de una bañera, el truco es poner las hierbas en una bolsita y colgarla de la alcachofa de la ducha de modo que, al pasar por ella el chorro, las plantas trabajen sobre nosotros.

- Posesión Chamánica

Otra de las técnicas más globales del Chamanismo es la posesión chamánica, en la que el Chamán permite que su cuerpo sea recipiente de las energías espirituales de Dioses, Animales de Poder, Espíritus de la naturaleza, almas de otros chamanes, muertos, Antepasados y otras entidades, que participan de su existencia para traer mensajes a este lado de la realidad.

La posesión Chamánica no es una canalización, ni tampoco responde en realidad al concepto de posesión como tal, porque el Chamán se mueve libremente por los Mundos, y mantiene al despertar la conciencia plena de su Viaje, al no desaparecer la conexión con el Yo. Es por eso que este término ha sido acuñado como Posesión Chamánica y no sólo como posesión, donde el individuo sí pierde la conciencia y el control de su propio ser, y normalmente, no es capaz de recordar nada después.

- Trance o Viaje Espiritual

Una de las cosas más importantes del Chamanismo es el Trance, también conocido como el Viaje Espiritual. Es la herramienta que lleva al Chamán a caminar entre los Mundos, pero también es la técnica diversa que existe. Casi todas las técnicas chamánicas van orientadas al Viaje.

Cuando hacemos un viaje espiritual, estamos dispuestos a dejar este mundo, nuestro lugar de poder, y todo el espacio conocido para adentrarnos en otros lugares más lejanos. Para muchos Chamanes este viaje es un viaje interior, porque nada hay fuera de uno mismo. Estos mundos, se dividen en dos grandes submundos: los mundos inferiores, donde hay discernimiento y soluciones y los mundos superiores, donde habita el Espíritu que todo lo crea, y donde se encuentra la comunicación y la inspiración divina, aunque normalmente, ambos se denominan *los Otros Mundos* sin diferenciar si hay uno más o menos elevado.

Algunos estudiosos del Chamanismo y la Psicología han querido ver en esto un paralelismo con el viaje interior a la Sombra y al Yo Superior, sin embargo, para el Chamán, ambos son lo mismo, porque no hay límites entre ninguna de las cosas que son. No puedo comprender mi existencia sin mi Sombra, como tampoco puedo hacerlo sin mi Yo Superior.

**Los Ancestros y los Antepasados.***Amo recorrer las praderas.**Entonces me siento libre y soy feliz.**Si tuviéramos que vivir en casas, palideceríamos y moriríamos.***Santana (Oso Blanco)****Jefe Kiowa 1820-1878**

El culto y la veneración a los Ancestros y a los Antepasados, a los que ya vinieron y pasaron por este mundo es algo que podemos encontrar en casi todas las culturas. Esta práctica realmente parte del principio por el cual, los familiares o individuos ya fallecidos, al pasar a otro modo de existencia, siguen estando interesados en los asuntos de este mundo. Es más, se les concede en este sentido una capacidad de mediación.

Entendemos por Antepasado a una persona de nuestro linaje familiar que ha fallecido, y con la que compartimos nuestro árbol genealógico, así como personas muy cercanas a nosotros o nuestra familia, que sin tener un vínculo de sangre, forman parte de nuestro concepto familiar. Cuando hablamos de Ancestros, nos referimos a aquellas personas de las que hemos heredado nuestro linaje espiritual, bien porque fueron iniciados en las mismas tradiciones, grupos o caminos, o bien porque andaron los senderos que ahora andamos nosotros. Cuando una comunidad olvida a sus Ancestros y Antepasados, deja morir su lengua nativa, permite que sus costumbres más características se queden en el olvido, o que sus raíces mueran, pierde una gran parte de la conexión con el Gran Espíritu. El trabajo del Chamán es no permitir que esto suceda, dando importancia a la pervivencia de la memoria.

Siguiendo las enseñanzas generales del Chamanismo, encontramos que una persona fallece, su espíritu viaja al Inframundo¹⁷, un lugar de poder y asentamiento donde pasa un tiempo más o menos largo según la cultura donde nos encontremos. Ese otro mundo, es un espacio de paso, al que todos los Chamanes tienen acceso. Una vez pasado el tiempo necesario para el alma, el espíritu

¹⁷ Cabe destacar, que existe además un Mundo Medio, que es el lugar en el que los Espíritus se manifiestan en este Mundo Terrenal, como si se asomasen por una ventana.

del fallecido pasa a ser reconocido como Ancestro, y entonces es libre de viajar entre los Mundos, el Terrenal, el Medio, el Espiritual y todos los Otros Mundos que componen el Universo.

Del mismo modo, encontramos que casi todas las culturas tienen presente el culto a los Ancestros y Antepasados, a los que hay que venerar o apaciguar, según el caso, para que intercedan por los que están en este Mundo, o como poco, que no agreguen más inquietudes a nuestras vidas. Existe un dicho en América Latina que dice: *no alimentar a los antepasados es la causa fundamental de la pobreza*, por eso el culto y cuidado a los Antepasados es tan importante en casi todas las comunidades: ellos tienen la capacidad de intervenir en nuestras vidas, seamos o no conscientes de ello.

De los primeros antropólogos evolucionistas como Frazer o Tylor, conocemos que los llamados pueblos *primitivos*, estaban en muchos casos anclados en una suerte de estadio religioso basado en la veneración de los Ancestros. De modo que la calidad de la relación entre los vivos y los que ya se fueron suponía la dicha o la desgracia para la comunidad. De este modo se reconoce el interés por garantizar su buen estado en el otro lado, para así propiciar su intervención benéfica en este mundo. ¿Cómo podríamos obviarlos si tienen tanto poder para cambiar nuestras vidas?

Por otra parte, el trabajo con los Ancestros y Antepasados es también una forma de conocernos a nosotros mismos. No tenemos que verlos solo como aquellas personas que nos precedieron. Quizás tampoco tenemos que verlos sólo como figuras concretas con nombres y apellidos. Sino que tenemos que entender que los Ancestros también son nuestra herencia. La herencia genética y cultural que llevamos con nosotros mismos también es parte de nuestros ancestros. Ellos están en nuestros genes, en nuestros pensamientos, en el poso cultural, en la sociedad y en los pensamientos que rigen a la misma. Visto de este modo, son más accesibles de lo que parece en un primer momento. Porque en este sentido, nosotros mismos también somos ellos al compartir lo que ellos tuvieron en su día.

En este sentido, el estudio de la historia de nuestros Antepasados es crucial, pues así podremos valorar su pasado, lo bueno con lo que queremos quedarnos y queremos perpetuar a las siguientes generaciones y aprender de lo malo y de sus fallos, para en la medida de lo posible, no caer en lo mismo. Nosotros tenemos la libertad absoluta para recoger esa herencia positiva y dejar de lado lo que no consideramos positivo o constructivo en nuestros tiempos, y sanando aquellas cosas que así lo precisen. Quizás en ese sentido el trabajo con los Ancestros es una simbiosis entre tradición y renovación.

Acercamiento y forma de trabajo.

Trabajar con nuestros Ancestros puede resultar de entrada sencillo y complicado a la vez. Por una parte hemos podido ver podemos reconocerlos en nosotros mismos, en nuestras tradiciones vivas, en nuestro subconsciente colectivo y en nuestras prácticas y pensamientos. Pero por otro lado, podemos encontrarnos con que no sabemos nada de nuestros Antepasados, y más aún cuando hablamos de Ancestros.

Podemos iniciar un trabajo de investigación sobre nuestra familia, nuestras raíces, el lugar en el que vivimos, el medio y todas las personas y culturas que pasaron a lo largo del tiempo. Esto es un trabajo complicado que no se lleva a cabo de la noche a la mañana a no ser que tengamos la suerte de conocer más allá de una generación nuestra hacia atrás. Pero lamentablemente hoy en día, ya es complicado remontarse más allá de nuestros bisabuelos. De todos modos es un trabajo que aunque sea complicado, nos va a dar una posterior satisfacción. Tras esto, uno de los ejercicios que se proponen es intentar remontar tu linaje hasta donde puedas y tu memoria y tus conocimientos te permitan.

El culto a los Antepasados parte de la creencia en una vida más allá de la muerte. Esta creencia está atestiguada ya desde los tiempos más remotos con el uso del ocre rojo sobre los cadáveres de los difuntos como símbolo de la vida. No vamos a tratar en este apartado las formas de sepultura y las diferentes teorías que ha despertado la pregunta de ¿qué justificación tiene la inhumación, cremación o abandono del cuerpo a la naturaleza? Todas y cada una de estas prácticas lleva inserta detrás de ella una profunda significación. Lo que a nosotros nos interesa destacar es que en general, estas prácticas llevan insertas la idea de una creencia en la vida de ultratumba que dependiendo del contexto en el que nazca, irá adquiriendo una explicación y otra. Ya desde el Paleolítico Superior tenemos restos materiales de enterramientos donde al lado de los huesos del difunto con restos de ocre rojo, aparecen cuentas, ajuares, restos de flores o incluso restos huesos animales que se han interpretado como banquetes rituales incluso como ofrendas. Incluso encontramos numerosos estudios que demuestran que el arte megalítico evidencia ya el culto a los Antepasados.

Ahora bien, desde los mal llamados pueblos primitivos es común encontrar la creencia en los Antepasados como los garantes del orden, la supervivencia, la guía y la prosperidad de la comunidad. En este sentido los ritos fúnebres más que la representación del último viaje del individuo representa en palabras de Gil García un acto de refuerzo de la perennidad de la comunidad. Se cree que los muertos cuidarán y velarán la comunidad. Pero ¿todos los Antepasados son objeto de culto y de veneración? No, dependiendo de la comunidad o del contexto. Se sabe que en el caso de la China Antigua, ya desde el periodo neolítico el culto a los Antepasados está íntimamente vinculado a una jerarquía social, donde hay un tratamiento mortuario muy diferente. Es más, en muchos casos este culto a los Antepasados queda vinculado a objetos con el valor de

reliquias. De este modo, con el paso del tiempo y siguiendo el caso chino, se llegan a conformar verdaderos panteones de Ancestros como el de los Shang.

Para casi todas las culturas, el mundo onírico tiene una importancia enorme cuando hablamos de Ancestros y Antepasados, pues sólo algunas personas son capaces de entrar en trance o hacer un viaje entre Mundos, pero soñar, soñamos todos. Las creencias más arraigadas nos enseñan que los Ancestros y Antepasados pueden comunicarse con nosotros a través de los sueños, entregarnos mensajes a veces cifrados y otras veces muy claros sobre lo que esperan de nosotros y facilitarnos comprensión y guía. No es de extrañar, entonces que sucedan cosas como que alguien tenga un sueño con un familiar que ha fallecido en el que le pide que cierre tal cuestión, o que modifique esta otra conducta.

Del mismo modo, nos encontramos con algo que vamos a llamar *linaje kármiko*, que no es más que la herencia de determinadas acciones o vivencias de nuestros Antepasados y Ancestros que repercuten en nuestra vida. El Chamán aprende a sanar los lazos que nos unen con aquellos que ya trascendieron, y que pueden ser la razón de los conflictos de salud o incluso personales que nos toca vivir. Sanar la herencia, las relaciones, las emociones, y en definitiva, la existencia de lo que nos han precedido, tiene para el Chamanismo una gran importancia, pues sólo sanando nuestro linaje podremos estar completamente sanos en nuestro presente. Debemos entender en este punto, que el tiempo y el espacio son conceptos de este mundo, pero cuando aplicamos sanación, comprensión y amor al pasado, está repercutiendo directamente sobre el presente y en el futuro, generando así una limpieza completa. La sanación es holística y universal.

Esta es la gran razón por la que para el Chamán el culto y trabajo con los Ancestros es vital: porque todos somos parte de algo, que ya estaba aquí antes de que llegáramos y a lo que volveremos; y porque somos el punto de anclaje de los eslabones que vendrán después en esta cadena a la que llamamos vida. Todo es parte de un Gran Todo, y es nuestra responsabilidad como parte de él trabajar y poner los medios para hacer de cuanto de nosotros dependa porque sea un poco mejor.

Trabajar y conocer a nuestros Antepasados nos permitirá conocernos mejor a nosotros mismos, y poco a poco recibir el conocimiento del que ellos mismos son depositarios. Podemos pedirles guía, inspiración y ayuda cuando así lo precisemos, y prestarles la atención necesaria para que comprendan que somos conscientes de sus bendiciones. Esto, poco a poco nos irá acercando a ellos, y se convertirán en verdaderos aliados con los que siempre poder contar, Espíritus Auxiliares, Guías y Maestros, a los que poder acercarnos en los momentos que necesitemos de su ayuda. Pero como hemos comentado anteriormente, para esto es necesario antes conocer un poco nuestras raíces, para no partir del cero al cien, y sobre todo, para poder acercarnos a ellos de la mejor manera posible, con conocimiento, respeto y la seguridad de estar caminando entre amigos.

Una buena idea es la de elaborar un árbol genealógico, tanto de nuestra familia biológica como de nuestra familia espiritual, en el que podamos anotar toda la información necesaria y la que vayamos recibiendo en mensajes o trabajos.

Cuanto más conozcamos de dónde venimos, más sencillo nos resultará saber a dónde vamos.



ACTIVIDAD El árbol del que vengo.

Para hacer este ejercicio vas a necesitar un pliego de papel grande (A3), rotuladores de colores, papel, tijeras, fotografías de tus antepasados, hojas de papel y pegamento.

Vamos a construir nuestro árbol genealógico, con la información de la que disponemos. Pregunta a tus familiares más cercanos, busca datos, fotografías y ve construyendo tu árbol. ¿Qué te dicen esas caras? Puede que no encuentres fotografías de algunas personas, por eso tú mismo vas a dibujar algo en un pliego de papel que simbolice lo que percibes o sientes de esa persona cuando piensas en ella.

Añade en tu árbol todo lo que desees, desde fotografías a recortes de prensa, dibujos a mano y anotaciones. Todo vale.

¿De dónde vienen tus antepasados? ¿Sientes algún tipo de conexión con el lugar del que viene tu familia? Busca imágenes de los sitios donde vivieron, recorre el mapa y un callejero antiguo. Sigue sus pasos, son los pasos que te llevan a ti hasta dónde estás.

Incluye en tu árbol palabras clave sobre lo que sientes, piensas o descubres de tus antepasados. Esto podría abrirte nuevas ideas más adelante. Una buena idea es que te hagas con un cuaderno para tomar nota de toda la información que vayas encontrando, para poder ampliarla en futuras investigaciones, o cada vez que recibas nuevas ideas sobre ellos.

Tu investigación de las raíces de tu familia, puede ser tan sencilla o complicada como tú quieras. Existen registros en los Ayuntamientos, las parroquias, e incluso en los Ministerios de Inmigración. Cuando comencé mi árbol, lo primero que hice fue visitar el PARES¹⁸ de mi país, cuya base de datos es pública y se encuentra disponible on-line. Además, actualmente, existen muchas herramientas en la red que permiten hacer un trabajo de rastreo más sencillo. Decidas hacerlo de un modo u otro, te diré que lo que más puertas me ha abierto siempre es ser educada con la persona

¹⁸ PARES: Portal de Archivos Españoles, Ministerio de Cultura <http://pares.mcu.es/>

que atiende el teléfono. Si te sientes perdido en el proceso, toma un tiempo para descansar, y recuerda que siempre puedes pedir ayuda a alguien más para que te eche una mano.

Como una planta, el árbol genealógico irá creciendo con tu dedicación y esfuerzo. No olvides *regar* tu árbol y poner de tu parte para su construcción, aprovechando para investigar, leer y preguntar sobre tus antepasados cuando tengas ocasión.

Puedes usar el mismo proceso para crear el árbol genealógico de tus Ancestros, si sigues una tradición o camino concreto.

➤ **El Altar de los Ancestros.**

El altar de los Ancestros es sumamente importante para el Chamanismo, como lo es para muchas ramas de la Brujería.

Tenemos que entender, que cuando nos referimos a la veneración de los Ancestros, no estamos hablando de adoración. Los Ancestros no son Dioses a los que elevamos nuestras plegarias, sino que se trata de una práctica por la cual mantenemos amor y respeto por aquellos que andaron los caminos que hoy nos toca recorrer. Es la honra del linaje heredado, el valor y ensalce de sus existencias, que marcaron lo que somos hoy en día. Se trata, finalmente, de un agradecimiento por lo que soy y por lo que seré, pues mis Antepasados aportaron para mí sus experiencias y mis Ancestros sus vivencias, que confluyen en lo que soy yo. El altar de los Ancestros, es un lugar para amar y agradecer sus vidas y enseñanzas.

En muchas tribus existe la creencia - muy extendida por cierto - de que sin el apoyo espiritual de los Ancestros y los Antepasados, la supervivencia no estaría asegurada. Es por esto que muchas culturas veneraban - y veneran - a sus ancianos, o se constituyen Consejos de Ancianos o Elders a los que acudir ante una crisis, como por ejemplo sigue pasando entre el pueblo gitano, donde todas las decisiones que afectan a la comunidad pasan por este Consejo. Incluso sabemos de las prácticas de rituales sagrados de canibalismo endogámico, que se han dado en todo el planeta y que no tienen más explicación que la de asumir el poder y el conocimiento de quienes ya pasaron a otra vida. Desde que el ser humano es consciente de la muerte, y comienza a realizar enterramientos, está realizando un culto a los Ancestros y Antepasados. Así, encontramos en estos primeros enterramientos ajuares completos que acompañan al difunto de una vida a la otra.

La finalidad de tener un altar para los Ancestros, no es otra que la de tenerlos presentes y poder agradecerles de manera consciente y constante que formen parte de ese grupo de Guías que son parte de nuestra vida. Atender sus altares, es una forma de atenderlos a ellos. El Chamán considera

que los Ancestros son los Guías más importantes que una persona tiene en la vida, de ellos venimos y de ellos aprendemos, porque existe el concepto de memoria colectiva.



ACTIVIDAD Levantando el Altar de mis Ancestros.

Tengas mucha o poca información sobre tus Ancestros y Antepasados, es una buena idea crear un espacio que sirva para trabajar con ellos, honrar sus vidas y sus enseñanzas. Nuestros orígenes son importantes. Muchas teorías avalan que heredamos de nuestro linaje (físico y espiritual) muchas más cosas de las que imaginamos, y esto a veces implica la necesidad de sanar nuestros linajes. El Chamán interactúa con el mundo espiritual en busca de esta sanación.

La palabra altar en español, viene del latín *altus*, que significa elevado. Los altares, desde siempre, han sido lugares altos donde se dejaban ofrendas para las deidades, y se consideraban un lugar entre el cielo y la tierra; aunque en algunas tradiciones el altar se coloca directamente sobre el suelo. La ubicación de tu altar a los Ancestros dependerá de lo que tú sientas.



Puede tratarse de un altar fijo, o de un altar que montes y desmontes en los momentos que necesites. En ese caso te aconsejo que busques una caja para guardar todas las cosas cuando no lo estés usando. Si decides tener un altar permanente, recuerda que es importante mantenerlo limpio y ordenado.

Comienza eligiendo el espacio que usarás y haciendo en él una limpieza física (con agua y jabón) y una limpieza energética (con incienso, por ejemplo). Permite a tu intuición trabajar desde este momento. Algunas personas visten sus altares con telas, otros prefieren no hacerlo... Prepara los objetos que vas a poner en tu altar para un pequeño rito de consagración y bendición. En el caso del altar de los Ancestros, a mi me gusta pasar todos los objetos por el humo del incienso durante la consagración.

Algunos objetos que podrías poner en tu altar de los Ancestros son:

- Fotografías o imágenes que representen a los Ancestros.
- Objetos personales de los Ancestros si dispones de ellos.
- Mapas o fotografías de sus zonas de origen.
- Objetos distintivos de sus zonas de origen: artesanías, piedras...
- Incensario e incienso.
- Velas y apagavelas.
- Plato de libaciones.
- Plato de ofrendas.
- Un vaso o cáliz para ofrendas.
- Calaveras.
- Jarrón para poner flores frescas.
- Listado de nombres de los Ancestros.
- Cuaderno para anotaciones.
- Una estatua de una Deidad asociada al Inframundo.
- Pañuelo negro para cubrirlo cuando no lo estés usando.
- Aceite de los Ancestros. Siguiendo la receta personal de Ayra, podemos hacer un aceite específico para los Ancestros con el que ungir nuestras velas y objetos del altar.
Ingredientes:

- 50 ml de aceite base de almendra.
- 7 gotas de aceite esencial de ciprés.
- 7 gotas de aceite esencial de patchouli.
- 5 gotas de aceite esencial de geranio.
- 5 gotas de aceite esencial de canela.
- 1 pizca de resina de mirra.
- 1 turmalina negra.

Introducimos todo en un bote de cristal ambarino y lo dejamos reposar de uno a tres días.

Nada en tu altar es casual. Todo tiene una razón de ser, y nadie puede decirte si algo es adecuado o no, pero recuerda que un altar es un espacio de honra y trabajo.

➤ **Elementos y correspondencias en el Altar a los Ancestros.**

▪ **Símbolos:** Calaveras, emblemas, distintivos, objetos o fotografías personales, gatos negros, huesos, todo lo que tenga que ver con adivinación y muerte, lunas menguantes, hoz, guadaña, caldero negro, espejos de obsidiana o espejo negro, llaves y cerraduras, máscaras, tierra, rueda, ramitas de olivo, aceites.

▪ **Incienso, hierbas, flores:** Ciprés, pino, lirios, crisantemos, salvia, tomillo, lentisco, cebolla, ajo, artemisa, hojas de roble, mirra, patchouli, benjuí, clavo, sándalo, copal, anís, pimienta de Jamaica, lilas, alcanfor, geranio.

▪ **Piedras:** Piedras del lugar donde nacieron o vivieron, obsidiana negra, ónix, cuarzo ahumado, cornalina, piedra luna, hematite, aceitunas, jaspe rojo, jaspe marrón.

▪ **Frutas:** Granadas, frutos secos, manzanas, bellotas de todo tipo.

▪ **Colores de telas o velas:** Negro, azul oscuro, naranja, rojo, colores tierra, colores tostados

▪ **Dirección:** Oeste.

▪ **Dioses:** todos los Dioses asociados al Inframundo, la Muerte y el Tránsito de las almas, además de todos los Dioses y Diosas Ancianos.

▪ **Elemento:** Tierra y agua.

▪ **Momento del año:** Aunque podemos venerarlos durante todo el año no podemos olvidar la fecha del 31 de octubre, o las fechas en las que fallecieron, además de todos los finales como los finales de lunas o las estaciones.

▪ **Momento del día:** Anochecer, medianoche.

▪ **Ofrendas:** Miel, agua, pan blanco, ofrenda floral, ofrenda lumínica, vino tinto, alimentos y objetos concretos que sepamos que gustaban a un Antepasado/Ancastro, manzanas, sidra, café, vino especiado, nueces, patatas, calabazas, calabacines, semillas de calabazas, almendras, laurel, canela, cicuta, mandrágora, caléndula, ortigas, púa de pino, romero, ruda, semilla de girasol, ajeno, plumas de búhos y cuervos, maíz, zumos de frutas frescas, castañas, cintas de colores de las correspondencias, remolacha.

▪ **Propósitos:** Honra, comprensión de la muerte, adivinación, trabajo con vidas pasadas, trabajos místicos, trabajos de protección, caminar entre Mundos, trabajos de sanación.

➤ **Meditación con los Ancestros.**

A parte de iniciar nuestra búsqueda y reconocimiento de nuestro árbol genealógico y de iniciar un trabajo sino diario, sí mensual, con nuestros Ancestros, podemos plantear una serie de meditaciones que nos lleven a conectar con ellos mismos.

Despejamos y liberamos la energía sobrante. Nos acondicionamos previamente ya sea mediante una limpieza energética o aquietando la mente, como haríamos ante cualquier otro trabajo mágico. Este trabajo de despejar y liberar nos asienta para el trabajo posterior.

Como siempre, creamos un ambiente que nos sea propicio. Tanto como para conectar con nuestro Yo Superior como para que nos aseguremos que no nos van a molestar durante este trabajo.

Nos tumbamos y tomamos conciencia de nuestro cuerpo.

Iniciamos la inducción al trance con la que más cómodos nos sintamos. Nosotros vamos a usar la Inducción del Arcoíris que se encuentra en el libro *El aprendizaje de una maga* de Starhawk y Hilary Valentine. Nuevamente recuerda que si tienes ya una técnica con la que te sientas a gusto, solo debes de proceder como estás acostumbrado a hacerlo.

1. Vamos a realizar unas cuantas respiraciones profundas y muy lentas Nos olvidamos del día, de nuestros problemas y nos centramos en nuestro trabajo.
2. Recomendamos hacer un círculo de protección sobre todo para que tengamos energía apoyándonos, nos sintamos más seguros y sobre todo, partamos de la base de que somos nosotros quienes dominamos y decidimos qué entra y qué no entra. Así pues, realiza una afirmación estableciendo qué destierras y qué permites que entre en el caso de que quieras entrar en contacto con algo-alguien.
3. Visualízate flotando en un inmenso océano, donde las olas te mecen suavemente. Estás flotando boca arriba, sin ningún problema ni miedo, con tranquilidad. Cuenta desde el número diez hacia atrás. Despacio, inspirando y expirando cada vez que vas bajando números, hasta llegar al número uno. En ese momento, una fuerza tira levemente de ti hacia abajo, hundiéndote bajo el agua por unos segundos, hasta aparecer de nuevo en otro océano, diferente. El color del primer océano será rojo, el segundo naranja, amarillo el tercero, verde el cuarto, azul claro el quinto, índigo el sexto y violeta el séptimo. Si te das cuenta, estamos descendiendo niveles, moviéndonos por debajo de nuestro yo consciente. Del mismo modo estamos jugando también con la frecuencia vibratoria de cada color. No olvidemos que la energía, dependiendo del color que tome, tiene un carácter u otro. Por eso partimos del rojo, color que nos da fuerza, energía y fortaleza, y acabamos en el violeta, color del espíritu, de frecuencias vibratorias más altas y de transmutación de la energía.
4. Al haber descendido siete niveles, afirma: *aquí estoy*. Ya nos encontramos en nuestro Lugar de Poder.

Apareces en tu Lugar de Poder. Allí da las gracias a los cuartos y honramos a las direcciones. Si tienes uno o varios Guías puedes llamarlos y pedirles que te acompañen en este viaje. Toma el camino del Oeste a través del bosque y ve caminando y adentrándote en un bosque cada vez más espeso y profundo. Donde sólo escuchas la brisa en los árboles, tus pasos, y el canto de los pájaros.

Poco a poco el sendero del Oeste se va estrechando y verás una bifurcación hacia la derecha que te hace adentrarte en un sendero aún más complicado de transitar, hasta que llegas a un claro en el bosque, donde hay una pradera verde. Ahora vas a descalzarte, arrodillarte y mirar al cielo. Verás entonces que los árboles son tan altos que apenas entra la luz tenue del Sol en esa atmósfera tan mágica. En el centro de la pradera, en un pequeño alto, hay un círculo de piedra. Pregúntate:

¿Cómo es?

¿Qué ves?

¿Hay alguien más?

¿Cómo notas el ambiente?

Sube la colina hasta arriba y siente cómo tus pies pisan la fría piedra gris y llena de musgo. Observa los trazos que están grabados en esa plataforma circular y ponte en el centro. Vuelve a preguntarte a ti mismo las preguntas anteriores, que te ayudarán a enfocarte más y te permitirán recordar con más detalle.

Echa un vistazo alrededor y verás una serie de asientos de piedra que rodean el círculo. Asientos grandes y sólidos que parecen menhires milenarios. Arrodíllate en el centro. Céntrate y respirando profundamente preséntate ante tus Ancestros:

Yo soy X hijo de Y, que a su vez era hijo de Z (o, X hija de Y, que a su vez era hija de Z)...

Yo, me presento ante vosotros con respeto y honor en este espacio sagrado

para conocernos y aprender de vuestras enseñanzas.

Ancestros Sagrados, yo os honro y os presento mis respetos.

Por favor, mostráros ante mí, pues vengo en busca de consejo/ayuda.

A cambio, os ofrezco desde mi corazón sincero esta ofrenda. (La ofrenda que hayas decidido llevar).

Presenta la ofrenda en el centro del círculo y espera su llegada. ¿Quién hay? ¿Quién se ha presentado? ¿Qué aspecto tiene? ¿Qué forma tiene? ¿Acaso no se ha presentado nadie? Si no se ha presentado nadie no te preocupes. Es la primera vez y cuanto más trabajes con ellos en el altar y en las meditaciones más fuerte será vuestra relación. En el caso de que si se presenten, ante todo trátalos con respeto y honor. Preséntales tu ofrenda de nuevo ¿Tienen algún mensaje que darte? ¿Te hacen alguna señal o gesto? Si es así, agrádecéles su ayuda. Tras esto, dadles de nuevo las gracias y abandona el círculo de piedra.

Vuelve por el sendero del oeste hasta tu lugar de poder. De nuevo da las gracias a las Direcciones por haberte acompañado al igual que a tu guía (si es que le llamaste).

Regresa del trance. Al volver solo tienes que hacer el mismo recorrido a la inversa, con tranquilidad. Recuerda no incorporarte de golpe. Siente tu cuerpo y toma conciencia de ti mismo. Frótate las extremidades, tomate un dulce, un té o un café.

Estás aquí de nuevo.

▪ **Trabajando con los Ancestros.**

Procedimiento.

En este apartado planteamos una forma de llevarlo a cabo pero existen muchas más. Podéis usar la vuestra propia o incluso tomar este ejemplo como base para generar una nueva forma. El esquema general que proponemos servirá para la creación de tu propio ritual.

- Purificación y preparación.
- Invocación de las Direcciones.
- Invocación de los Ancestros.
- Presentación y reconocimiento de nuestra herencia.
- Ofrenda.
- Petición, ayuda o inspiración.
- Meditación.
- Despedidas.
- Despejar y liberar.

Ritual de ejemplo.

Siéntete absolutamente libre de crear tu propio ritual para el trabajo con los Ancestros, y de modificar este si lo deseas. Nosotros sólo vamos a darte algunas ideas sencillas que puedas utilizar, pero finalmente, seréis tú y tu trabajo personal, quienes vayáis definiendo como trabajar con los Ancestros.

Como en todo trabajo, la intuición tiene mucho que decir al respecto. Con el paso del tiempo, todos nuestros rituales y formas de trabajo van modificándose en aras de nuestras experiencias. Esto es realmente positivo, porque esos cambios no están indicando que existe una evolución en nuestras relaciones y formas de trabajo. Las primeras veces poco tendrán que ver con las siguientes, con el paso del tiempo. Anota en tu cuaderno todas tus impresiones, sensaciones e intuiciones, para que puedas crear un rito que te llene completamente.

Para realizar este ritual necesitarás varias velas para las Direcciones, algunas hierbas y resinas que hemos especificado más abajo, tu altar de los Ancestros, con todo aquello que quieras tener en él, ofrendas y tu tambor.

Antes de comenzar este ritual, es recomendable que tomes un baño de purificación y busques ropa cómoda y limpia, o tu ropa ritual si dispones de ella. Prepara tu baño añadiendo en una bolsita de tela de organza los siguientes ingredientes:

- 2 cucharadas de Romero.
- 1 cucharada de Salvia.
- 1 cucharada de pétalos de Violeta.
- 1 cucharadita de sal marina.

Llena tu bañera de agua caliente y deja infusionar tus hierbas en ella antes de entrar en el agua. Si no dispones de una bañera, puedes moler todas las hierbas con la sal en un mortero y pasarlas por tu cuerpo dentro de la ducha, tal y como harías con el jabón.

Ponte tus vestiduras y purifícate de nuevo con incienso. Para hacer este incienso necesitarás:

- 2 cucharadas de pétalos de Rosa Roja.
- 2 cucharadas de Romero.
- 1 cucharada de Canela en polvo.
- 3 hojas de Laurel.
- 2 cucharadas de Sándalo en polvo.
- 3 cucharadas de Benjuí.

Este mismo incienso podrás usarlo para purificar los objetos del altar, así como lo que vayas a necesitar durante el ritual, y para quemar durante el rito.

Cuando estés listo, comienza a preparar tu altar y todos los materiales, ofrendas, y objetos que vayas a necesitar. Algunas personas en este punto deciden montar su Rueda Medicinal bien sea en el suelo, o bien en una bandeja o mesa auxiliar. Deja que tu intuición te guíe.

Descálzate y pon tus manos en el suelo por unos minutos mientras respiras profundamente, si lo necesitas, siéntate en el suelo para no forzar la postura de tu columna. Toma tu tambor entre las manos, agradece interiormente o en voz alta al Espíritu que lo habita, y comienza a tocar. Primero muy despacio, con los sonidos espaciados y poco a poco más y más rápido. Centra tus pensamientos en el rito que quieres hacer mientras dejas que el tam-tam vaya aumentando de ritmo y tu corazón se acelere con él. Si en algún momento te llegan pensamientos ajenos al trabajo que vas a hacer, felicidades: eres humano. Simplemente, deja que pasen y acepta que tu mente trabaja a

varios niveles a la vez. No hay nada de malo en tener un pensamiento que no se relacione con el trabajo, sólo deja que fluya. Lo que estamos persiguiendo con el sonar del tambor no es más que entrar en un estado apropiado para trabajar. Cuando te sientas preparado, deja tu tambor a un lado y ponte de pie frente al altar.

Es el momento de llamar a las Direcciones: Este, Sur, Oeste, Norte, Arriba, Abajo y Centro. Usa tus propias palabras para hacer las invocaciones, o usa si lo deseas estas mismas, volviéndote hacia cada punto, y levantando tus manos hacia él. Levanta tus manos al cielo para el Arriba, ponlas en el suelo para el Abajo y sobre tu corazón para el Centro.

Dirección del _____

A ti me dirijo en este momento

Para crear este Espacio que te pertenece.

Soy uno con todo el Universo,

Completo y sellado,

Acompañado de los Espíritus que me guían.

Si lo deseas, haz sonar tu tambor tras cada llamada para agradecer la presencia de los Espíritus.

Ponte de nuevo frente al altar y toma tres respiraciones profundas. Ha llegado el momento de llamar a tus Ancestros. Puedes usar aquella llamada que prefieras, siéntete libre de hacerlo como tu corazón te dicte.

Llamo a Aquellos que dejaron para mí sus huellas,

Ancestros y Antepasados, de mis linajes familiar y personal,

Hijos, Padres, Tíos y Abuelos,

que habitan en el Hogar del otro lado del Velo.

Hijas, Madres, Tías y Abuelas,

que tejen para mí en las Noches y los Umbrales.

¡Encontrad el camino de regreso!

Venid a ser honrados, desde el más profundo amor y respeto.

Llegado este momento, enciende las velas de tu altar mientras agradeces con tus palabras la presencia de todos los Espíritus que se han acercado a tu ritual. En este momento, te presentarás ante tus Ancestros, reconociendo tu linaje y herencia en ellos.

Bienvenidos Ancestros y Antepasados,

Yo soy _____, hijo de X, hijo Y, hijo de Z

Sangre de vuestra Sangre,

Mágica y Familiar.

Os reconozco Venerados, en mis huesos,

Os reconozco en mis ojos,

Os reconozco en mis modos.

Acepto las enseñanzas que tengáis a bien traer a mi vida,

Honro Vuestra existencia, en este Mundo y el Siguiente.

Siempre presentes en mi corazón,

Bienvenidos Todos, Hijos de mi Madre.

Presenta tus ofrendas y libaciones, y entrégalas. Ellos han hecho un viaje desde el Otro Mundo hasta este, pasando por el Puente que une todos los Mundos, por lo que tradicionalmente, junto a las ofrendas lumínicas, o florales solemos entregar comida y bebida. Si necesitas decir unas palabras con tu ofrenda, hazlo. Nada está errado si lo haces con el corazón. En este momento, puedes solicitar ayuda para cualquier fin que tengas en mente, para tus proyectos, trabajos, necesidades... O sencillamente, entregar tus ofrendas como devoción y amor.

Toma asiento frente al altar y realiza una meditación. Comienza visualizando una bola de luz azul en tu plexo solar, que se hace cada vez más grande. Deja que esa bola de luz cubra poco a poco tu cuerpo físico y se vaya expandiendo más y más hasta ocupar todo el espacio ritual. Toca tu tambor, si esto te permite una visualización más sencilla. Abre los ojos de tu mente, y permite que tus Ancestros y Antepasado se presenten en tu imagen mental. ¿Cómo son? ¿Cuántos hay? Observa sus manos, sus ojos, su pelo, ¿reconoces tu esencia en ellos? Mira con detenimiento sus ropas, sus movimientos rítmicos, ¿hay algo que puedas reconocer?

Pregunta en voz baja si tienen algo que mostrarte en este momento. Deja que las imágenes, las palabras o los gestos entren libres en tu mente. Atesora este momento, para poder verlo después

con distancia. ¿Te han mostrado algo? ¿Tiene en este momento un significado para ti? Quizás no lo tenga, pero el tiempo te dará entonces la respuesta que necesitas.

Cuando te sientas preparado, agradece con tus palabras y ve recogiendo la bola azul hasta llevarla de nuevo a tu plexo solar. Despacio, y con movimientos lentos, vuelve a tomar plena consciencia de ti, del espacio donde estás y permite a tu cuerpo y tu mente volver al lugar donde estás.

Despide a los Ancestros y las Direcciones de tu espacio, usando la fórmula que prefieras.

*Ancestros y Antepasados,
Sangre que a mi sangre llama,
Hueso que a mi hueso crea.
Hijos de mi Madre que entre los Mundos viajan,
Os despido de este rito, y os llevo en mi alma.
Nunca nos abandonaremos.*

*Dirección del _____
Voluntades y energías que os movéis en todo el Universo
Os despido de este rito, y os llevo en mi ser.
Soy uno con todo el Universo,
Completo y sellado,
Acompañado de los Espíritus que me guían
Dentro y Fuera de este ritual.*

Respira profundamente.

Despeja y libera la energía sobrante de este ritual.



Animales de Poder

*“Si hablas con los animales, ellos hablarán contigo
y os conoceréis. Si no hablas con ellos, no los conocerás.
Y uno siempre termina temiendo lo que no conoce,
y a la postre destruye lo que teme”.*

**Tes-wah-no (Chief Dan George)
Jefe Tsleil-Waututh 1889- 1981**

Cuando comenzamos esta guía, Tiné y yo decimos que era imposible hablar de los Animales de Poder y tomar todos los animales que existen. Ese trabajo sería titánico, y realmente complicado. Finalmente, tras meditarlo profundamente decidimos crear nuestra propia Rueda en la que los Animales se irían presentando a lo largo de la creación de la guía. El resultado son 50 Animales divididos en 5 Reinos. El lector puede tomar este trabajo, o realizar el suyo propio.

Quienes son y cómo encontrarlos.

La Naturaleza desde tiempos inmemoriales se ha concebido como una fuente de conocimiento infinito en la que solo tenemos que pararnos a observar en medio de nuestro ajetreado día como hombres y mujeres del siglo XXI. Esta problemática no existía en la vida de nuestros antepasados, pues hasta la industrialización del mundo moderno se puede afirmar que triunfaba el medio rural sobre el urbano. Es más, conocemos muchos autores como Tolkien, que criticaban y veían con recelo el mundo industrializado de la primera mitad del siglo XX. Un mundo que devoraba el bosque, la naturaleza, que destrozaba paisajes y desconectaba al hombre del medio natural. Parece que en nuestros días la conexión con el mundo natural se presenta como una opción bucólica e idílica cuando en realidad está en nuestras manos querer coger la mano que la naturaleza nos tiende para cambiar nuestras vidas. La pregunta es ¿te atreves a iniciar este viaje?, ¿te atreves a iniciar un

viaje hacia tu interior, para sanarte, para conectar con la naturaleza y con el cosmos para volver como un nuevo ser?, ¿para volver como el Mundo y el Universo en sí?

En este sentido los animales como parte del mundo natural han sido en numerosas culturas maestros y ejemplos a seguir. Sus comportamientos se convierten en verdaderas enseñanzas, modos de vida y actitudes que los más sabios han imitado y adoptado para vivir más en sintonía con el mundo natural y sobre todo, para aprender del mismo y de uno mismo a partes iguales. En este capítulo vamos a aprender a respetarlos, a escucharlos y a conectar con Ellos. A través de sus ojos, de sus oídos y de sus sentidos vamos a experimentar dentro de nosotros el verdadero potencial del mundo natural, del mundo animal. Se trata de un camino en el que nuestra percepción va a cambiar por completo. En vez de verlos como subordinados y cómo “inferiores” vamos a reconocerlos y tratarlos con respeto. Como fuentes de una sabiduría ancestral y pura a la que nos conectaremos paso a paso por medio del trabajo diario y la integración de su medicina y de sus enseñanzas.

En palabras de Ted Andrews, *Podemos utilizar las imágenes de los animales y de otros tótems naturales para descubrir cosas de nosotros mismos y de los mundos invisibles*. Por eso decimos que el viaje del Chamán es un viaje al mundo interior que lleva implicado el autoconocimiento y la sanación de uno mismo. Ya sea por medio de los tótems animales o plantas podremos conocernos mejor nosotros mismos y conocer con más detalle los mundos invisibles, descubrir sus secretos y aprender de sus enseñanzas arcanas. Enseñanzas que siempre han estado ahí pero que de alguna manera hemos obviado en este proceso de desconexión con la Naturaleza y el Medio Natural. Conectando con los Animales reconoceremos su esencia y el poder que llevan en su interior. Pero no debemos olvidar que no solo se trata de tener acceso a esa esencia, a ese poder y a esa enseñanza. Se trata de sintonizarnos con ellos, con esa energía, con su esencia y ser en la medida de lo posible, uno con ellos. De este modo los Animales se van a convertir en receptáculos de una enseñanza, de una medicina y de un poder concreto. Así, el acceso a esa fuente de poder se ha considerado como una “medicina” que podemos materializar en nuestra vida por medio de nuestras acciones y comportamientos y en este proceso se produce el reconocimiento de partes innatas o desconocidas de nosotros mismos.

En nuestra manos está el poder conocerlos, en poder conectar con ellos, con su magia, con su energía, con su medicina. ¿Cómo? En este libro explicaremos algunas formas para poder identificarlos y conectarnos con ellos pero la clave está solo en nuestro interior, en nuestro corazón. Encontramos múltiples métodos y formas para acercarnos a ellos pero solo desde nuestro corazón y nuestro ser espiritual reconoceremos verdaderamente esa amistad ancestral que nos une con todos y cada uno de nuestros guías.

Cómo conocerlos.

En el primer capítulo hemos hablado del Chamán del ártico *angákoq* y hemos mencionado que significa literalmente *aquel que tiene Espíritus auxiliares*. Generalmente los Chamanes no trabajan solos, sino que tienen una serie de Guías o aliados que le ayudan en sus tareas, viajes y rituales. Nosotros, como Chamanes, también trataremos de reconocer a nuestros Guías, que en numerosas ocasiones toman la forma de Animales. En este apartado estableceremos algunas de las formas más conocidas y estandarizadas para poder reconocer la presencia de los Animales Tótem en nuestra vida a través de algunas prácticas, preguntas o la valoración de algunas situaciones.

- ¿Qué animal te ha producido desde la infancia una fascinación inexplicable? Tampoco hace falta que esa fascinación sea desde la infancia, puede producirse en un momento específico de nuestra vida. De manera que de forma irracional no paremos de fijarnos, por ejemplo, en los halcones y además, sintamos algo especial que no podamos explicar.

- ¿Has tenido a lo largo de tu vida repetidos encuentros con un animal en concreto? ¿Sigues teniéndolos? Los animales que nos encontramos en nuestras vidas de forma recurrente suelen tener mensajes para nosotros. Podemos aprender de ellos hasta el más mínimo detalle. Muchos Chamanes consideran que parte del proceso del encuentro con tu Animal de Poder puede producirse de forma accidental. Nos referimos a un verdadero accidente o un ataque de ese animal en el plano físico. Esto es tomado como una señal para iniciar el viaje y el trabajo con dicho Animal.

- Hemos hablado de afinidad pero el sentimiento de rechazo también nos aporta mucha información. ¿Qué animal te atemoriza o qué animal te genera un rechazo irracional? Nuevamente advertimos que como en la cuestión de la afinidad no se trata de sentir ternura o “asco” sin más. A la mayoría de las personas nos provocan rechazo las cucarachas. Seguro que tenemos que aprender mucho de ellas, pero no nos referimos a este tipo de rechazo. Nos referimos a un rechazo o a un miedo irracional incluso que puede llevarse al extremo en muchas ocasiones. Esto suele significar en general que la enseñanza que hay detrás de ese animal es coyuntural y es una enseñanza importante en nuestra vida. No solo de un momento o situación concreto.

- Los sueños ¿Tienes sueños en los que recurrentemente aparece un animal en concreto? Intenta revisar a fondo tus sueños a partir de ahora. Pero también echa un vistazo al pasado de

modo que puedas tratar de reconocer si algún animal estaba haciendo acto de presencia en tus sueños pero por la edad y desconocimiento no lo tomaste muy en cuenta. Una buena idea es que comiences a anotar tus sueños al despertar, o que los grabes en una cinta o archivo de audio. A veces, cuando los miramos con distancia, nos damos cuenta de que los Animales han estado presentándose en nuestros sueños sin que nos hayamos percatado de que estaban haciéndonos llegar su mensaje. ¿Sueñas con un Animal de manera constante? ¿Se presentan uno o varios Animales en tus sueños cada mes? Presta atención.

- **Meditaciones y trances.** Como buenos Chamanes una de las formas de conectar, trabajar y encontrar a nuestros guías, es la meditación y el trance, que son las herramientas fundamentales que todo Chamán debe conocer y practicar. Por medio de meditaciones e inducciones al trance podremos viajar a otros mundos o a nuestro lugar de poder para encontrar a nuestros guías. En este capítulo plantearé una meditación o una inducción al trance para viajar a otros mundos y poder encontrar a nuestros Animales Guía.

- **Ayuda externa:** en algunas ocasiones, un Chamán puede ayudarte a encontrar a tus Animales de Poder, aunque tú tienes las herramientas necesarias para encontrarlos. Una de las formas en las que el Chamán accede a esta información es caminando la Rueda, en estado de meditación consciente.

Elijas el método que elijas, tus Animales acabarán por mostrarse en tu vida, así que si las primeras veces no tienes respuesta no desesperes: la voluntad y el esfuerzo siempre nos conducen por el camino correcto. Recuerda que los Animales de Poder son Guías, que no sepamos encontrarlos no implica que no estén ahí y, por supuesto, se mostrarán en el momento adecuado.



ACTIVIDAD Descubriendo a tu Animal Tótem.

Para hacer este ejercicio necesitarás un espacio tranquilo, preferiblemente en el exterior. Si esto no fuera posible, busca un lugar cómodo y silencioso en el interior de tu casa y asegúrate de que no vas a ser interrumpido.

Comienza por preparar el espacio de manera que tu mente ya se ponga a trabajar antes de iniciarlo. Descálzate, y haz unas respiraciones profundas. Enciende un poco de incienso, es recomendable el sándalo, aunque algunas personas prefieren usar palosanto, o algún otro con el que se sientan más identificados. Date unos minutos para respirar el humo de tu incienso. Es adecuado

que coloques una vela a tu izquierda si estás en el interior, para cambiar el ambiente normal de la habitación.

Cuando estés listo, tumbate o siéntate en una postura cómoda y relájate. Vamos a anclarnos a tierra, siente como tu cuerpo se vuelve más y más pesado con el paso de los segundos y deja que de cada parte que está en contacto con el suelo, vayan creciendo raíces que, poco a poco, se van hundiendo más y más en la tierra. A través de esas raíces, deja salir las preocupaciones y la energía que te sobra, deja que fluya hacia la tierra transmutadora todo lo que no necesitas.

Ahora empieza visualizando una inmensa pradera verde que no tiene principio ni fin, y en su centro un gran árbol: un roble. Es un árbol alto, tanto que sus ramas se extienden muy lejos de tus manos, casi hasta donde tu vista no puede seguirlos, es el árbol más grande que puedas imaginar. Observa como la luz pasa a través de su copa y siéntete en paz contigo mismo. Este árbol inmenso, llena todo el espacio visible en tu entorno. Puede que en su tronco, sus hojas o sus ramas, encuentres algún símbolo especial, en ese caso, guarda la imagen para retomarla más adelante. Este es un lugar de poder, toma un momento para tomar consciencia de lo sagrado del espacio en el que te encuentras.

Rodea el árbol y busca un hueco detrás de él por el que, a gatas, puedas entrar en su tronco. ¿Sientes el olor? Nota la humedad de la tierra mientras caminas, primero encogido y deslizándote despacio, y luego, de pie por un pasillo en la tierra que te envuelve en un abrazo. ¿Hay símbolos en las paredes de este pasillo? ¿Hay huellas en el suelo? Quizás encuentres que hay señales de otros pies que ya estuvieron en este camino. Cuantos más detalles seas capaz de visualizar y sentir, mejor.

A lo lejos divisa una luz cálida, trepa hacia ella con cuidado y despacio hasta que salgas al exterior. ¿Cómo es tu camino de ascenso? Guarda esos detalles en tu visión. Finalmente, sal a la luz. Puede que te cueste un poco acostumbrarte a ella, date el tiempo que sea necesario, para esto. Ante tus pies se extiende un paisaje de campo, verde, llano, algunas colinas más lejos, un río, lago o cascada, el olor penetrante del mar que rompe contra el acantilado un poco más allá de donde estás... Escoge un lugar cómodo, siéntate y espera a que tu animal se manifieste.

Medicina Animal ¿Qué es?

A lo largo de todo el libro habrás visto que aparecen continuamente los conceptos de “Medicina Animal”, “Energía del Animal”, “Enseñanza del Animal”, “Esencia del Animal” etc. La creencia de que los Espíritus de los Animales poseen unas determinadas características, energías y “medicinas” procede directamente del mundo del Chamanismo. La figura de los Animales de Poder, que también adquieren la denominación de Nagual o Tótem, está especialmente presente en las prácticas Chamánicas de las tribus Nativas Norteamericanas y Sudamericanas y parte de la idea de

un proceso de sanación, ayuda, auxilio o guía cuando se produce el reconocimiento y el contacto con el Animal y su sabiduría.

Por otra parte debemos de destacar que el equilibrio y el término medio es clave en nuestra existencia y también en la aplicabilidad de la Medicina Animal. ¿A qué nos estamos refiriendo? La Medicina Animal tiene también sus extremos, y como todo, los extremos no son positivos. El fuego en exceso arrasa bosques y el agua en exceso los inunda y los pudre. Como Chamanes tenemos que saber reconocer los límites y las fronteras en estas ocasiones. Asumir, conectar e integrar la Medicina de un Animal de Poder no puede servir de justificación para un comportamiento o una actitud que estemos adquiriendo que progresivamente puede volverse negativa. Ya no solo porque en sí, lo sea, sino que asumir de forma desmesurada una Medicina sin control puede darnos resultados negativos. Como Chamanes tenemos que ir siendo conscientes del efecto de estas medicinas en nosotros mismos. Pondremos dos ejemplos con Animales para que se entienda mejor lo que estamos explicando.

Uno de los grandes poderes y las habilidades del Zorro es su capacidad de adaptación y mimetización con el entorno por medio de su pelaje y su grácil movimiento y sigilo. Aplicar la Medicina Zorro desde este ángulo puede ayudarnos a pasar desapercibidos en determinadas situaciones o momentos clave. Pero si asumimos esta Medicina sin medida nos podemos convertir en personas que pasan desapercibidas en todo momento y esto, os aseguramos que en exceso es un problema. Y hablamos desde la experiencia. Si sumas a esto el carácter solitario del Zorro (viven solos cinco meses al año) pueden surgir problemas en cuanto a su desmedido retiro, falta de conexión con los demás e incluso insociabilidad.

Otro ejemplo práctico de una situación parecida que hemos vivido y podemos corroborar. El Halcón tiene una visión espectacular y en pocos segundos puede divisar una serpiente desde su vuelo y lanzarse a ella de forma brutal. Esta energía tan sumamente intensa tenemos que saber canalizarla si estamos trabajando con su Poder, porque en cuanto divisemos a cualquier enemigo, una situación que no nos guste o algo que nos desagrade podemos saltar de cero a cien y arrancar la cabeza a cualquier serpiente o presa que se encuentre por nuestro camino. Debemos de tener muy en cuenta que el pico y las garras del Halcón son grandes aliadas pero si no las canalizamos bien puede llevarnos a comportamientos extremos.

Por último citaremos el ejemplo del Lobo. La Medicina Lobo es muy potente y compleja, como veremos más adelante, pero para ilustrar este ejemplo daremos sólo unas pinceladas. Sabemos que la organización social de los lobos es muy famosa entre los biólogos por su complejidad y su estricta jerarquía. Si queremos conectar con su Energía para mejorar nuestras dotes de líder en un momento de nuestra vida y no canalizamos bien esa esencia de macho Alfa dentro de la manada,

podemos convertirnos en verdaderos tiranos que no tienen en consideración a los demás miembros de la comunidad.

Esto solo son tres ejemplos dentro de muchos más donde las Medicinas mal trabajadas o llevadas al extremo pueden convertirse en una desvirtualización de su Poder y de su Esencia y está en nuestra mano como Chamanes ser conscientes en cada momento de la responsabilidad que estamos adoptando al conectar con estas fuerzas.

Para cerrar este apartado citaremos a Minerva Tramun:

Todos podemos ser nuestros propios Chamanes. Para ello debemos aprender a bucear en nuestro interior en busca de la fuerza que llevamos dentro. Conocer a nuestro animal protector es el primer paso para aprovechar toda su sabiduría. A partir de ahí, su presencia nos ayudará en nuestra búsqueda de la armonía.

▪ **El Reino Aéreo.**

Los Animales del Reino del Aire son aquellos que asociamos con los pensamientos, las capacidades intelectuales, los impulsos, la comunicación, el contacto, la visión y la profecía. El Aire en sí mismo es el símbolo de unidad entre la Tierra y el Cielo. Representa la expansión de la mente, la aspiración a nuevos comienzos y oportunidades, la unión entre la mente consciente y la inconsciente, y la adquisición de una nueva percepción. El cómo usas tus pensamientos dice mucho de tu relación con el Reino Aéreo, ¿son una herramienta o una carga? ¿Necesitas liberarte de algún pensamiento que te persigue? Recuerda, que todo aquello que te repites, se materializa en tu vida, porque no hay divisiones, todo es un sólo lugar.

Los Animales del Reino del Aire son seres alados, tengan plumas o no. Esto nos invita a reflexionar sobre el vuelo y su significado. El vuelo representa abandonar la Tierra y elevarnos hacia los Cielos, de manera que podamos adquirir visiones nuevas, nuevas percepciones, incluso un conocimiento superior relacionado con lo profético. Pero por otra parte, los seres alados no están continuamente en el Aire, sino que bajan a la tierra, por lo que el descenso es otra cuestión importante que deberíamos de analizar cómo la reconexión con la Tierra, y la necesidad de mantener nuestras raíces. Por eso, para muchos, la iniciación en el elemento Aire y la entrada en el Reino Aéreo supone el ascenso de la mente por medio de su amplitud de miras, el acceso a un conocimiento superior, y la conexión con la conciencia universal, para luego volver a descender a la Tierra, habiendo logrado entonces el control de la mente y de todas sus facultades. ¿Estás listo para abrir las alas?

En el Reino Aéreo podrás encontrar compañeros de vuelo como el Halcón Peregrino, la Mariposa de Cristal, el Búho Nival o el Quetzal entre muchos otros.

¡Prepárate porque vas a iniciar un viaje por las alturas!

➤ Abeja

Palabra clave: Conexión.

Ha llegado el momento de ser consciente de que todo está reglado por un orden superior.

La Abeja es la Conexión con la Divinidad, la sabiduría de entender que todo está reglado por un orden superior que no siempre alcanzamos a entender. Para los griegos, la Abeja era el animal que conectaba con la Diosa Diana, se comunicaba con los muertos viajando entre los Mundos, porque era capaz de poner orden en las esferas y comprenderlas. También encontramos la asociación de la Abeja con la Diosa Afrodita incluso con la Astarté fenicia. La relación con la Diosa Afrodita entre otras cosas se ve por el simbolismo de su agujijón y su papel en la fertilidad como insecto primordial en la polinización de las plantas. Ella es la representación de la organización, de lo reglamentado. Acordémonos como sus celdas están basadas a partir ni más ni menos que una forma geométrica. Por otra parte representan la productividad y la sabiduría, pero una sabiduría entendida desde otro punto de vista: la sabiduría comunitaria. Sus celdas, sus nidos, están formados a partir de una forma geométrica, el hexágono, considerado por muchos el símbolo de la dulzura del corazón.

La Abeja como productora de ese néctar, de esa miel que es tan sumamente especial y dulce, nos transmite el mensaje de que la dulzura de la vida está dentro de nuestros corazones. Aunque el mundo caiga, las esperanzas desaparezcan, y el día siga gris, dentro de nuestros corazones tenemos esa fuerza, esa dulzura interna que nos sustenta y que tenemos que encontrar. Nos recuerda en este sentido que debemos de ser capaces de extraer la miel de la vida en esos momentos grises. Como hacen ellas. Extraigamos la miel de la hiel. Extraigamos ese punto de felicidad y de dulzura en momentos grises y tormentosos.

También es el símbolo de lograr lo aparentemente imposible a través del trabajo, del esfuerzo, de la perseverancia y de la esperanza que nunca muere en nuestros corazones. Podremos alcanzar lo que nos proponamos y no debemos de olvidar que el poder está dentro de nosotros, no fuera. Ella es entonces también el símbolo de la persecución de metas que aparentemente son imposibles pero que mediante el trabajo podemos lograr.

La Abeja nos hace reflexionar a través de las siguientes preguntas: ¿Estamos haciendo todo lo que está en nuestras manos para sacar nuestras metas adelante? ¿Disfrutamos realmente de cada momento de nuestra vida? Quizás debas de revisar las cuestiones sobre tu productividad por excesiva presión sobre ti mismo o por falta de voluntad y de trabajo. También nos da un toque para que nos paremos a sacar la miel y el lado de bueno de todo. ¿Trabajas en exceso? Quizás estás dedicando tus esfuerzos de manera desenfocada hacia algo que podría hacerse por otra vía. La Abeja te recuerda con su presencia y su zumbido que el trabajo es algo positivo, pero que tienes que tener claras tus prioridades. Pregúntate si lo que haces hoy, te acerca a dónde quieres estar mañana.

Recuerda, recolectar la miel del día a día. De todo, que se puede, os lo aseguramos. Saca la miel de lo imposible, para poder disfrutarla después.

➤ Águila Imperial

Palabra clave: Valor, Sabiduría.

Ten coraje para volar alto, y así poder ver las cosas desde la distancia.

El Águila Imperial nos enseña el valor, el poder y la sabiduría además de hacernos conscientes de que podemos ser de la tierra sin estar en ella. Es un ave que tiene una asombrosa habilidad desde las alturas pero también tiene la capacidad de cazar a cortas distancias. Nosotros al igual que ella, podremos ser de la tierra mientras que a la vez volamos y planeamos sobre nuestros asuntos otorgándoles claridad de visión, alejamiento y discernimiento de los mismos. Aunque el Águila Imperial esté conectada con un vuelo majestuoso, no deja de estar ligada firmemente a la tierra por sus poderosas y desgarradoras garras. Este hecho además nos enseña su poder y su tenacidad dado que cuando agarra algo con fuerza no hace con decisión y sin dudas. Esto nos puede ayudar a la persecución de nuestras metas con fuerza y perseverancia.

Por otra parte muchos pueblos Nativos Americanos creían que al volar tan cerca del Sol esto convertía al Animal en un ser de luz que aporta clarividencia sobre todo lo que hasta el momento quedaba invisible. Si tuviésemos que buscar una analogía con el tarot nos estaríamos refiriendo a la carta del Sol. Esto también nos advertirá de que quizás ha llegado el momento de dejar atrás viejos esquemas y pautas de observación y advertirnos de que es hora de tomar un punto de vista más holístico para que podamos ver el bosque como conjunto en vez de centrarnos en árbol por árbol. Esto entre otras cosas nos dará libertad, libertad de movimiento, de acción y no sentirnos encerrados. Y en relación a la simbología del Sol, también se creía que muchas Águilas ancianas al volar tan cerca del Sol, por no ver, se quemaban pero iban a sanarse a unas aguas en las que, tras bañarse en ellas, rejuvenecían. Por eso también nos trae el mensaje de la renovación y el

rejuvenecimiento de nosotros mismos volviendo a nuestros principios, a nuestros orígenes. Reconectando con nuestro niño interior.

Algunas Águilas tienen como alimento preferido las serpientes engulléndolas enteras en muchos casos, esto desde un primer momento fue visto como la digestión de la sabiduría superior relacionado con el conocimiento serpentino. Por eso como ya hemos anunciado en este libro, deberías de consultar también la Medicina de la Serpiente para conocer mejor la Medicina del Águila Imperial. Por otra parte en la mayoría de las culturas sobre todo en las occidentales ha sido relacionada con lo masculino, la heroicidad y el valor. Nos va a enseñar a actuar de forma valiente pero equilibrada. Ahora bien, no nos extrañará que como símbolo de poder, de valor y de nobleza aparezca en numerosos blasones de casas nobles, banderas de reinos incluso como símbolo principal de casas reales europeas. Su pronta vinculación con Zeus ya desde el mundo antiguo dejará una profunda huella en la cultura de todo el Mediterráneo.

Por lo general llegar a sintonizar con el Poder y la Medicina de este Animal representa adquirir un gran poder y una gran responsabilidad. Puedes terminar convirtiéndote en algo mucho mayor de lo que te creías y esto conlleva el uso de la responsabilidad para no caer en extremos. Conectar con esta Medicina nos va a dar acceso a un Poder y a una fuerza que generalmente no hemos podido conocer antes y esto tiene que producirse con responsabilidad y equilibrio. Además es un Animal cuya presencia y Medicina se nota con contundencia. Una Medicina Águila Imperial mal encauzada puede dar lugar a una persona déspota, que no piensa lo que dice, y lo que dice lo dice con demasiada contundencia sin importar los sentimientos de los demás. Además de ser una persona que ha abandonado su juventud, sus sueños y sus metas. Perder el balance con la Medicina del Águila Imperial puede decir que quizás te estás volviendo demasiado racional y has olvidado algo tan importante como los sueños y las emociones que están dentro de tu corazón.

➤ Búho Nival

Palabra clave: Discreción, Secreto.

Sé silencioso mientras evalúas la situación.

La Medicina del Búho Nival se centra sobre todo en la discreción, el secreto, la capacidad de visión, la libertad y el movimiento entre las sombras lugar donde se encuentran ocultos los misterios y la sabiduría. Así mismo, como descubridor y detentor de ese saber, de ese misterio es también el mensajero y el portador del mismo. Él trae la llave de las puertas de la noche y nos da el poder de ver y oír lo oculto. Parte de su Medicina nos va a ayudar a discernir no en cualquier medio, sino en la noche, es decir, entre nuestras dudas, la oscuridad y el miedo. Esto lleva implícito

el enfrentamiento a aquello que desconocemos y que nos genera miedo. Así mismo su Poder y su Medicina con la visión nocturna nos puede ayudar a desenmascarar mentiras, engaños y tesoros oscuros bajo la luz de la Luna.

En relación a su visión, los Búhos Nivales tienen un párpado conocido como párpado nictitante, esto les permite la limpieza y el resguardo del globo ocular y se ha interpretado generalmente como la capacidad de obtener una nueva visión. De modo que si algo se enturbia o no lo ves claro, usa la Medicina del Búho Nival para limpiar la situación y ver la realidad.

Otra de las características de su Medicina se basa en la inversión de la desventaja en la ventaja. Mientras que para la mayoría de los animales la noche es un impedimento y un mundo de engaño y oscuridad, para el Búho Nival es su medio, su espacio y el plano en el que se mueve con más soltura, como lo es la tundra y el Círculo Polar Ártico, donde puede camuflarse completamente con su plumaje. Quizás su aparición también te está aconsejando la inmersión en el mundo de la noche, del misterio y de su sabiduría o que te camufles dentro del espacio que habitas, notando su inmensidad pero sin llamar la atención. ¿Qué secretos se mueven en tu entorno? ¿Eres capaz de adentrarte en tu propia noche para observarte? El Búho Nival te llama a pensar hacia dentro, por una vez, observar y callar.

Ahora bien, si algo puede tenerse como especialmente característico del Búho Nival es su capacidad de silencio, su paciencia, el pasar desapercibido y el solo actuar cuando es necesario guardando energía. Nos dice: guarda silencio, sigue trabajando y continúa hacia delante. Se dedica a sus asuntos y trabaja desde el silencio actuando sólo a través de la paciencia, no de la intimidación como su primo, el búho real. Porque el Búho Nival sobre todo nos recuerda que: la verdadera fuerza es discreta.

Camina hacia tu propia Sombra y descubre qué hay en ella.

➤ Colibrí

Palabra clave: Alegría

Recuerda que la alegría es la mejor forma de enfrentar las cosas.

El Colibrí, si algo representa por encima de todo es la alegría de vivir. Si analizamos su comportamiento este Animal con su largo pico liba el néctar de las flores. Pero para ello, primero tiene de atravesar las partes más amargas de la flor. Sin olvidar el esfuerzo que hace mientras se mantiene inmóvil aleteando, en su perspicaz vuelo. En esto los ornitólogos han observado que es el único ave capaz de volar hacia atrás, de manera que esto tiene una enseñanza muy importante y

una Medicina muy fuerte: Ser capaz de volar hacia el pasado para recuperar buenos momentos y alegría. Es un Animal con el que podrás regresar al pasado para extraer la alegría de los buenos momentos y sanar ciertos aspectos o situaciones de tu vida. Así mismo una de las formas más sencillas de conectar con su Medicina es silbar o canturrear a lo largo de nuestra vida dado que ellos mismos son la representación del disfrute, del amor, de la felicidad y de la energía positiva en todos sus aspectos. Son verdaderas pilas energéticas capaces de volar a una velocidad increíble.

Este pequeño pájaro incansable recorre una flor tras otra para adquirir su preciado néctar, la dulzura de la vida. Tiene una actitud verdaderamente incansable. Aprendamos de él, a no cansarnos nunca mientras buscamos la felicidad de la vida, los buenos momentos. Por muy complicado que nos parezca, hagamos el esfuerzo de libar el néctar de todas aquellas flores de la vida que nos vamos encontrando. Debemos de tener esa actitud cada día, de tener la voluntad y las ganas de sacar lo mejor del día y de las personas, de los momentos, de las situaciones. Por otra parte es un Animal sumamente independiente lo que nos podría sugerir que la felicidad depende de uno mismo, de su percepción y de su fuerza no de la fuente exterior.

¿Estás poniendo tu alegría en suspenso? ¿Estás esperando a que pase algo fantástico para reír? La risa llama a la risa, como el amor al amor. Dedicar un tiempo al día para reír y sonreír, haz reír o sonreír a otros, y busca dentro de ti las verdaderas razones para la felicidad. ¡Ahora es el único momento que existe!

No olvidemos que una de nuestras grandes lecciones es disfrutar de la vida cada día, saber valorarla, saber sacar el néctar de cada instante y ser feliz por nosotros mismos, sin tener como fuente de felicidad el exterior, mutable y perecedero. Porque la felicidad no es un fin, no es una meta. La felicidad es todo el proceso. Ese enorme proceso que llamamos vida. Y la vida es aquello que pasa mientras nos estamos decidiendo a vivirla. No podemos esperar a ser felices hasta que alcancemos las metas o los objetivos que nos propongamos. No podemos esperar a ser felices hasta que las situaciones cambien, nos dice el Colibrí, sabiamente, éste instante no regresará. Dejemos de ser las víctimas de los acontecimientos y seamos los verdaderos guionistas de nuestra obra, nuestra vida. Tenemos que aprender a ser felices, antes, durante y al final de nuestro camino.

➤ Cuervo

Palabra clave: Renacimiento.

Para toda transformación es necesario el cambio, el renacimiento implica muerte y la muerte, vida.

La Medicina del Cuervo nos trae la iniciación y la protección junto al renacimiento que se produce en toda iniciación pasando de un estado a otro. No podemos olvidar que con la iniciación se produce un acto de muerte que trae una nueva situación y un nuevo estado al individuo generando un nuevo ser con su renacimiento. El Cuervo nos muestra que ha llegado el momento de que algo tenga que morir y dejar paso a otra cosa, a un nuevo estado, a un nuevo ser. Quizás para comprender mejor su Medicina deberíamos de fijarnos en la carta de la Torre porque la aparición del Cuervo trae cambios y nuevas realidades. De este modo, negarse al cambio provocará dentro de nosotros un conflicto interno muy complicado que suele degenerar en dolor, desesperación y agonía. Aprende de éste Animal y comienza a nutrirte de lo que los demás desechan. Hazte fuerte en el cambio, hazte fuerte en la muerte y en la aparente desesperanza porque el Cuervo te trae la seguridad de una muerte sí, pero también te garantiza un renacimiento posterior. Atrévete a hacer un viaje por tu oscuridad bajo la guía del Cuervo y la protección de la Divinidad.

Por otra parte, tras este proceso de muerte y renacimiento se ha produce una sanación muy profunda. Esto para algunas personas que han trabajado íntimamente con su Medicina afirman que la idea de *resolución de conflictos internos* es muy importante cuando se trabaja con el Cuervo. Si ha hecho aparición en tu vida quizás ha llegado el momento para que puedas tomar conciencia de las fuerzas de destrucción que hay en tu interior. Tomar conciencia de esa sombra y de esa oscuridad, porque el tomar conciencia de ambas va a arrojar mucha luz a tu interior. Siguiendo en esta línea una de las grandes Medicinas del Cuervo se basa en encontrar luz en medio de la oscuridad y enfrentarte a los miedos y a la inseguridad que muchas veces se instala en nuestra sombra. Aunque en este sentido, más que enfrentamiento deberíamos de hablar de alianza o alineación con tu oscuridad. Todo eso con fuerza y esperanza de la venida de un renacimiento posterior que se ha asemejado a la semilla de la luz en medio de la noche oscura.

➤ Gorrión

Palabra clave: Humildad.

Date el lugar que te corresponde.

El Gorrión es un animal que puede pasar desapercibido en nuestros núcleos de población y zonas donde vivimos porque estamos acostumbrados a su presencia diaria. Pero que un Animal pueda ser considerado como *urbanita* o le veamos con frecuencia no quiere decir que tenga menos importancia o Poder que uno que viva en la profundidad del bosque y que pocas veces en nuestras vidas veremos de cerca. Con esta primera introducción que acabamos de hacer se puede averiguar ya su gran Medicina: Humildad.

La humildad es la gran Medicina y Poder de este animal. Generalmente pasa desapercibido en nuestro medio pero es un ser alegre, lleno de energía y capaz de defenderse solo de los depredadores aunque a nosotros nos genere la sensación de fragilidad y de no llevar inserto ningún misterio o gran Poder detrás. Podríamos considerarlo como el pequeño entre los grandes, pero no por ello menos importante. Nos recuerda que somos más importantes de lo que podemos parecer.

Ser gorrión puede hacernos sentir insignificantes entre halcones, águilas o búhos. Por eso su gran Poder es reconocer nuestra valía y dejar de empequeñecernos delante de halcones o águilas imperiales porque nosotros también valemos mucho. Es hora entonces de dejar de menospreciarnos y minusvalorarnos. Ha llegado el momento de que te liberes de presiones sociales y pares de compararte con los demás. De que saltes y vuelas dejando atrás los esquemas que todos siguen y a los que todos quieren parecerse porque tú eres tú y vales mucho por ti mismo. El Gorrión te va a enseñar a valorarte a ti mismo y a reconocer tu valía y dignidad. Ha llegado el momento de que te respetes y te ames para que los demás puedan respetarte y amarte.

Así pues, su presencia nos puede hacer recordar que o nos estamos infravalorando demasiado y necesitamos reconectarnos con nuestro amor propio para aprender a respetarnos, o que por el contrario somos demasiado vanidosos y orgullosos y lo que necesitamos en ese momento es una buena dosis de humildad.

➤ Halcón Peregrino

Palabra clave: Clarividencia, Alerta.

Abre tus ojos y oídos a las Señales.

Muy en línea con el Águila Imperial, el Halcón Peregrino te va a ayudar a volar alto teniendo los pies en la tierra. A deslizarte por las corrientes de aire superando los problemas y las dificultades y como no, lograr ver las cosas con perspectiva. La clarividencia y el estar alerta es otra de sus grandes habilidades. Desde las alturas y una de las mejores visiones del mundo animal es capaz de ver y anticiparse a todo lo que se esté moviendo en la superficie terrestre. Su Medicina nos va a ayudar a lograr el equilibrio que nos va a ayudar a alcanzar nuestros propósitos y nuestras metas. También nos enseña a no perder la esperanza y a ayudar que los demás tampoco la pierdan. Eso sí, a lo largo de todo este camino has de mantener bien abierto los ojos para estar atento de las Señales que se den en tu vida.

Analizando su comportamiento como hemos comentado en líneas anteriores, debemos de tener cuidado a la hora de aprender y absorber su medicina, porque quizás saltemos demasiado rápido frente a personas o cosas que nos desagradan despedazándoles con nuestras garras y nuestro pico a la primera de cambio. Vamos a tener que medir con cuidado nuestros actos si entramos en conexión directa con esta medicina. Por otra parte, el Halcón Peregrino también es un Animal que nos va a ayudar a liberarnos de las cargas y del peso innecesario que no nos permiten volar alto para poder ver las cosas en perspectiva.

Ahora bien, si analizamos su aguda visión y su sentido de alerta tenemos que tener cuenta de no caer en extremos. ¿De qué modo? dejándonos perder por el detalle. Mantener la visión en los detalles puede ser realmente benéfico en determinadas situaciones pero nos aleja por completo de una visión con distancias y con perspectivas así que debemos de tratar de vigilar esto también. Si por ejemplo queremos centrarnos en un solo punto para lograr una meta la Medicina del Halcón Peregrino nos va a ayudar mucho. Pero si por el contrario no somos capaces de quitar ojo a los detalles de un problema y no ganamos una visión con distancia sabemos de sobra que podemos hacernos mucho daño. Citamos de nuevo un dicho que hemos mencionado varias veces: *los árboles no te dejaban ver el bosque*. Hay que lograr mantener un equilibrio entre el detalle y la visión holística y de perspectiva.

➤ Mariposa de cristal

Palabra clave: Engaño, Transmutación.

Aprende a mirar a través de la Luz.

La Mariposa es el ser que por excelencia representa la transmutación, la transformación y la evolución espiritual. Su Medicina nos ayuda a superar y a enfrentar los cambios, hayan comenzado o no. Quizás incluso nos insten a ellos si es que no han comenzado. Observando sus fases de transformación uno aprende a adaptarse al cambio, a ser paciente y a sentirse guiado durante el mismo. De larva pasa a oruga, de oruga pasa a crisálida o pupa para posteriormente dar luz a un nuevo ser, la Mariposa misma. Si la Mariposa de Cristal ha entrado en tu vida deberías conocer y aprender más sobre sus fases de transformación y cambio, sobre todo comparando esto con tu situación actual. Porque os aseguramos que su aparición en vuestras vidas no es casualidad.

Si observamos algunos aspectos de la Mariposa, y más concretamente de la Mariposa de Cristal, aprenderemos lo siguiente: es un insecto que es capaz de ver luz ultravioleta, una frecuencia de onda que se escapa al ojo humano. Esto nos enseña su gran capacidad de observación y el acto de enfocar la mirada donde realmente necesitamos. Por medio de su paso de crisálida a mariposa muchos ven en este proceso la liberación de los miedos y los prejuicios que dan paso a un ser completamente renovado. La Mariposa tiene una muy corta vida por lo que parte de su Medicina también nos incita al *carpe diem* y a disfrutar ya no solo del día a día, sino del momento a momento.

Del mismo modo, si observamos sus comportamientos, vemos que la Mariposa de Cristal es una de las mariposas cuya migración es más larga que la de sus compañeras de otras especies. Esta especie (Greta Oto) tiene la peculiaridad de no tener color en sus alas, es decir, son transparentes totalmente, por eso su sobrenombre, mariposa de cristal. Es un verdadero mecanismo de engaño ante sus predadores porque le permite pasar desapercibida en su entorno y apenas es perceptible por sus depredadores. Del mismo modo, si continuamos con las peculiaridades de esta especie ya desde su estado de oruga por el consumo de plantas que contienen una gran cantidad de alcaloides la convierte si no en una oruga tóxica, si en poco apetecible para sus depredadores. Lo curioso es que esta facultad la mantiene aún en su estado de mariposa. Estas peculiaridades de la especie Greta Oto deberíamos de tenerlas en cuenta para acceder más profundamente a la Medicina de la Mariposa de Cristal como mecanismo de defensa y engaño en un ser que parece tan frágil.

➤ Murciélago

Palabra clave: Dispersión Mental.

El nuevo amanecer está a punto de comenzar.

El Murciélago ha sido un animal que ha tenido papeles totalmente diferentes en distintas culturas. Papeles tan dispares como su estrecha relación con lo diabólico en el mundo cristiano, pasando por una interpretación y una visión relacionada con la alegría y la abundancia en la cultura china o una estrechísima vinculación con la iniciación y las transiciones sobre todo en el mundo del Chamanismo mesoamericano. Nos encontramos con una Medicina muy fuerte para un animal tan pequeño (tenemos que advertir que depende de la especie de Murciélago), pero en este caso nos centraremos en el Murciélago Común o el Murciélago Enano. Su Medicina nos enseña que debemos de dejar morir aspectos que no nos sirven de nada en nuestra vida y que solo nos lastran y nos provocan dolor y daño. Así mismo, su Medicina está estrechamente relacionada con el enfrentamiento a nuestros propios miedos o a las situaciones de crisis y de cambio que están sucediendo en nuestra vida. En realidad tras finalizar estos procesos se ha producido un renacimiento, por eso se le relaciona con los momentos iniciáticos y de transición. Generalmente suele aparecer en nuestras vidas por estas cuestiones: situaciones de cambio, de crisis o la necesidad de hacer frente a nuestros miedos que generalmente dejamos aparcados pero que no nos dejan avanzar. ¿Qué tenemos actualmente en nuestra vida? ¿Estamos evitando hacer frente a situaciones que son inevitables? Eludirlas solo provoca dolor y confusión.

Por otra parte la dispersión mental en este sentido es muy importante porque conecta con el Poder de clariaudiencia y la capacidad de escuchar nuestro interior. Mirar hacia adentro sin tener ningún tipo de situación va acallar el mundo exterior y nos va a permitir escucharnos mucho mejor.

Así mismo recordemos que el Murciélago es un mamífero volador. Su vuelo nos puede parecer nervioso y caótico, pero si nos fijamos en su comportamiento podremos sustraer la medicina de que, por muy nervioso, caótico y sin ruta, que parezca su vuelo, por lo menos se eleva del suelo, del la tierra y de lo terrenal adquiriendo una visión panorámica y holística del mundo que le rodea. Salvando así los obstáculos y las problemáticas que parece que se le presentan.

Para terminar con su Medicina, quizás podríamos comparar su parte de su Enseñanza y su Poder con la Energía y significado de la carta del Colgado. En un momento de crisis en el que parecemos estar completamente atados sin poder movernos el Murciélago con su Medicina nos invita a mirar hacia nuestro interior, a hacer frente a nuestros miedos y a lo inevitable con fortaleza y entereza. Porque nuestra luz interior y ese nuevo horizonte está a punto de abrirse ante nosotros pero lo primero que debemos de hacer es tener valor, fortaleza, y manteniendo una dispersión mental, mirar hacia nuestro interior y hacer frente a nuestros miedos a las situaciones de crisis en nuestras vidas.

➤ Quetzal

Palabra clave: Abundancia, Riqueza.

Eres poseedor de todo lo que precisas, lo que no tienes no es necesario.

Su nombre procede de la lengua náhuatl que significa *cola larga de plumas brillantes*. Es un ave que tiene un papel muy importante para las culturas precolombinas de Mesoamérica dado que tienen una vinculación directa con el Dios Quetzalcoatl. Este Animal simboliza para estas culturas mesoamericanas la Bondad, la Luz, el crecimiento de la vegetación (y por lo tanto la fertilidad y la riqueza) además del valor y la victoria. Sus plumas eran objeto de valor y de moneda de cambio para estas sociedades. Pero debemos de apuntar que estaba totalmente prohibido matar a este ave para adquirir sus plumas, muy pocas personas tenían la tarea de capturarlo con respeto, adquirir unas plumas de su larga cola y soltarlo al acto. De este modo su Medicina está directamente conectada con la Abundancia y la Riqueza tanto interna como externa, quizás su aparición en nuestra vida nos inste a reconocer la Abundancia y la Riqueza interior no tanto la exterior. Curiosamente es un ave que pone sus huevos especialmente en troncos de árboles podridos ¿Qué podemos aprender de esto? Que dentro la destrucción, la aparente pobreza, lo hediondo y la muerte, está la semilla de la Riqueza, de la Luz, la Belleza y la Nueva Vida. Somos una fuente eterna de riqueza y de poder que tenemos que descubrir dentro de ese árbol podrido.

El Quetzal nos augura un momento de crecimiento y de abundancia pero no de forma directa, sino venida por medio de los ciclos naturales. Por otra parte es un ave que nos infunde valor y nos llama la victoria. Sus plumas a parte de formar parte de los tocados de los jefes y gobernantes, aparecían también en los escudos de algunas unidades militares precolombinas de la zona de Mesoamérica. Por lo que sí aparece en un momento de indecisión en nuestra vida nos llama a actuar con valor, decisión asegurándonos la victoria. Puede parecer un ave muy frágil por su belleza extrema pero es muy territorial y solitaria (excepto en los ciclos de apareamiento) por lo que nos habla de un guerrero fuerte, con valor, que defiende lo suyo. ¿Necesitamos valor y decisión para actuar? Quizás nos sintamos blandengues y poco guerreros, recordemos que es un ave que no vuela especialmente rápido, es bastante tranquila, pero defiende lo suyo a capa y espada. Y bajo esa belleza divina se encuentra un fiero guerrero capaz de luchar por lo que sueña. Son aves que son abandonadas por sus padres prontamente y como hemos comentado, solitarias excepto en el momento del apareamiento, por lo que el Quetzal representa al Bello Guerrero Solitario. Si ha aparecido en tu vida, ha llegado el momento de ser ese Guerrero que alcanzará la victoria por medio de la cual logrará esa riqueza y abundancia (tanto espiritual como material).



ACTIVIDAD El altar de Aire.

Trabajar con el Reino del Aire será muy beneficioso para ti si tienes problemas para comunicarte, si precisas ver más allá de tus perspectivas, cuando en tu vida se presenten situaciones que exijan para ti un desafío.

Orienta tu altar de fuego al Este, cerca de una ventana, o en el exterior.

Dispón un mantel amarillo o blanco sobre el espacio escogido y coloca en tu altar como elemento principal un incensario para quemar en el resinas e inciensos. Entorno a tu incensario puedes poner elementos asociados al aire como plumas, cuentas, campanas, abalorios de colores, cintas, etc. También es aconsejable que coloques alguna piedra asociada al aire como el jade, la sodalita o la aventurina. . Coloca en tu altar de aire todo lo que tenga que ver con la comunicación y la adivinación: cartas de tarot, un trabajo que debas exponer en voz alta, runas, oráculos, libros sobre los que quieras profundizar, notas para personas que se encuentran lejos... Y todas aquellas representaciones de las cosas de tu vida que necesitas que fluyan por medio del aire mensajero.



ACTIVIDAD Una ofrenda para el Aire.

Pocas cosas son tan reconfortantes como hacer algo que podamos entregar como ofrenda. En esta ocasión, te proponemos hacer un incienso artesanal para quemar sobre carbón como ofrenda al Aire. Para ello necesitarás:

- Hierbas asociadas al Aire como por ejemplo: Alcaravea (*Carum Carvi*), Lentisco (*Pistacia Lentiscus*), Trébol (*Trifolium Spp.*) y Muérdago (*Viscum Album*).
- Mirra.
- Miel.
- Vino tinto.
- Un mortero.
- Un pliego de papel de estraza.

Muele cuidadosamente las hierbas y la resina de mirra en tu mortero. Esto puede llevarte un tiempo, así que sé paciente. Mientras lo haces, piensa en el Elemento y todo lo que simboliza para ti.

Una vez que tengas un polvo fino, o suficientemente fino, vamos a verter en el mortero unas gotas de vino y dejar secar por unas horas para que las hierbas lo absorban. Sería ideal si pudieras colocarlo en una ventana, o en el patio de tu casa. Cuando el vino se haya absorbido, vamos a añadir a nuestra mezcla una gota de miel y removerla con ayuda de un palito. Debe quedar una textura amasable, así que ve añadiendo miel en pequeñas cantidades para aglomerar. Es muy importante que no pongas más miel de la justa para que sea una pasta que se puede amasar, porque entonces no conseguirás que el incienso seque bien.

Ahora que tienes la masa, haz con ella pequeñas bolitas y colócalas sobre el papel de estraza en el exterior para que se sequen.

Cuando trabajes con el Aire, podrás quemarlas sobre un carboncillo.



ACTIVIDAD El Mensaje de las Plumas del Aire.

Para hacer este ejercicio necesitas encontrar un lugar alto donde sople el viento. Es muy recomendable que sea un lugar solitario, pero sobre todo donde puedas observar el vuelo de las aves. Siéntate en el suelo y enraízate. Puedes poner un incienso de sándalo para que te ayude a tu meditación.

Dedica un momento para tomar consciencia de tu trabajo y después, muy lentamente, gira tu cuerpo al Este. Levanta los brazos y llama al Viento:

Ob Viento del Este,

Dorado que meces los campos,

Viajero incansable desde donde nace el Sol,

Ven y teje tu magia a mi alrededor.

Gira despacio al Sur, levanta tus brazos y llama al Viento:

Ob Viento del Sur,

Aire Rojo de los Desiertos,

Removedor de obstáculos,

Ven y teje tu magia a mi alrededor.

Gira despacio al Oeste, levanta tus brazos y llama al Viento:

Ob Viento del Oeste,

Azul de los atardeceres,

Que fluyes desde los Mares,

Ven y teje tu magia a mi alrededor.

Gira despacio al Norte, levanta tus brazos y llama al Viento:

Ob Viento del Norte,

Blanco y frío que traes el invierno,

Que reinas sobre las nevadas y los cambios,

Ven y teje tu magia a mi alrededor.

Gira sobre ti mismo y ponte de nuevo en el centro del espacio. Alza las manos al cielo y di:

Vientos de todas las direcciones,

Colores que viajan y traen noticias,

Traed la señal de mis animales de poder,

Venid y tejed vuestra magia a mi alrededor.

Lleva tus manos a tu pecho y crúzalas sobre tu corazón. Siente el aire moverse a tu alrededor, presta atención a los sonidos de los pájaros que bailan sobre el cielo.

Cuando estés listo, gira sobre ti mismo para acabar posando tus manos en el suelo mientras dices:

Este, Sur, Oeste y Norte,

Reinos del Aire de todas las direcciones,

Abro mis ojos a vuestras señales,

Aires de la Manifestación,

Partid y nunca dejéis de tejer vuestra magia en mi corazón.

Durante los próximos días, permanece atento a las señales. ¿Aparece una pluma en tu camino? ¿De qué color es? ¿La asocias con una dirección? ¿Qué simboliza esa dirección para ti? ¿Has visto volar hojas desde los árboles? ¿Se ha levantado un viento diferente? ¿Atiende a tu entorno, la respuesta ha llegado.

Meditación con el Reino Aéreo.

Desplazarnos por el Reino del Aire es movernos a través del intelecto y de la lógica, pero también es adquirir una nueva visión mucho más amplia de la que teníamos anteriormente. Es ser valiente y alzar el vuelo, o saltar al vacío, para lograr ver las cosas desde otro punto de vista, mucho más holístico y completo. Cuando logremos manejarnos bien en este Reino seremos seres completamente diferentes capaces de ver las cosas con más claridad, lo que generará también en nosotros un sentimiento de libertad, porque nos habremos deshecho de las falsas percepciones y pensamientos erróneos que nos lastran el vuelo.

Comenzaremos la meditación preparando nuestro altar chamánico. Lo ideal sería que lo pudieses hacer en el exterior, aunque en el interior, en tu espacio de trabajo también puedes hacerlo. Pero nosotros plantearemos esta vez el ejercicio desde el exterior. Para ello necesitarás una varilla de incienso, algunas figuras animales, una ofrenda y plumas si es que las tienes. Ahora has de ir al campo o al bosque, donde prefieras, intenta encontrar una colina o un promontorio en altura desde el cual, aparte de lograr más visión sobre el espacio que te rodea, puedas sentir el viento a tu alrededor. Una vez que estés en lugar donde te sientas a gusto, pide permiso a los seres del lugar y a los animales para permanecer ahí durante la meditación. Siempre desde el honor y desde el respeto. Cuando hayas sentido su receptividad positiva respira hondo y expira tres veces sintiendo

como tus pulmones se llenan de vida: de aire. Despeja y libérate de energías en exceso y de pensamientos externos. Afirma:

Oh, Aires del Cosmos,

Aires del Este, del Sur, del Oeste y del Norte,

Aquí, desde este alto, frente a vosotros me presento con amor y respeto,

Para que me permitáis la entrada y la sincronización con la energía de vuestro reino.

A continuación vuelve a respirar y expirar tres veces sintiendo como el aire llena tus pulmones, cómo tu caja torácica se llena y cómo se desinfla. Cuando estés más tranquilo y relajado ha llegado el momento de observar desde ese punto alto que has elegido. ¿Qué ves? ¿Cómo te sientes viendo las cosas y el mundo desde ese lugar? ¿Más seguro? ¿Inseguro quizás?

Una de las cosas por las que se caracterizan en su mayoría los Animales de Poder del Reino Aéreo es justo su capacidad para elevarse sobre los problemas o sobre las situaciones, adquiriendo una visión panorámica. A continuación haz la siguiente afirmación:

Soy Aire, soy uno con este Elemento.

Aquí y ahora, abro mi corazón y mi ser a su poder, a su sabiduría,

para alzar el vuelo, distanciándome de los problemas,

obteniendo claridad de visión y de pensamiento.

Si a tu alrededor hay algún bosque que estés viendo por encima o un grupo de vegetación denso, acuérdate del famoso dicho: *los árboles no me dejaban ver el bosque*. Mientras caminabas hasta este lugar alto, veías las cosas con más detalle. Si has tenido que atravesar un bosque, solo veías los troncos, el suelo y la vegetación que lo rodeaba. De este modo solo eras capaz de ver las cosas una por una. Pero ahora que has encontrado ese alto, ves el bosque en conjunto como una masa oscura sobre la que te has elevado. Incluso puedes reconocer el camino que has seguido para llegar hasta aquí. Si no conocieses la zona, al salir del sendero (si es que lo hay) es probable que te perdieses. Desde arriba, desde ese alto, eres capaz de reconocer las formas del bosque, incluso de hacerte un mapa mental del mismo. Un mapa mental desde las alturas serías capaz de recordar si de nuevo te adentrases a él. Del mismo modo que has logrado hacer esto con el bosque, puedes hacerlo sobre tus problemas y sobre tu vida. Cuando te sientas agobiado y necesites otra visión o un soplo de aire fresco, puedes irte a un alto y pronunciar estas afirmaciones, para posteriormente visualizarte como el ave con el que más afinidad tengas y sientas su libertad, su vuelo, su claridad de visión y su capacidad de ver las cosas con distancia sin apegos. Si queremos adentrarnos en el Reino Aéreo debemos ser de

volar por encima de nuestros problemas o las situaciones de nuestra vida, desapegándonos y distanciándonos. Esto nos ayuda a tener una visión mucho más fría, lógica y completa sin estar demorándonos en cada detalle, en cada piedra, en cada tronco del bosque.

Ahora ha llegado el momento sentarse, encender el cono o la varilla de incienso dentro de un recipiente seguro y meditar sobre el vuelo de las aves, su capacidad de visión en altura y el poder que nos otorgan cuando comparten con nosotros la medicina del vuelo y del aterrizaje. Proporcionándonos el equilibrio perfecto entre el mundo de las ideas y de pensamiento, y el mundo terrenal, de lo físico. Por muy alto que vuelen siempre tienen una conexión con la tierra y eso debemos de pensarlo y analizarlo. Imitemos su comportamiento. ¿Cómo te has sentido mientras eras ave y volabas por encima de tus problemas y de las situaciones de tu vida? Anota todas estas sensaciones en tu cuaderno de campo o diario chamán.

Cuando se haya acabado la varilla de incienso, agradece a los seres del lugar, a los animales, y a los Animales del Reino Aéreo su Medicina y su disposición de enseñarte los misterios del vuelo y del Reino del Aire.

▪ **El Reino Terrestre.**

El Reino Terrestre es con el que más familiarizados estamos como seres humanos. Tenemos la capacidad de volar en aviones y de sumergirnos en los océanos con equipos especializados, pero la realidad es que como especie estamos perfectamente adaptados al Reino Terrestre. Este Reino está directamente vinculado con cualidades y virtudes como la integridad, la fortaleza, la fuerza, la sabiduría, el silencio, la paciencia, la perseverancia y el pragmatismo y la reconexión Madre Tierra. La mayoría de los Animales que nos vamos a encontrar en este Reino nos van a enseñar este tipo de cualidades y cómo integrarlas. La Tierra es ese elemento que nos nutre y tu alimentación tiene mucho que ver con cómo interactúas con este elemento.

Trabajar con este Reino nos ayudará a conectar mejor con el Elemento Tierra y a tener los pies en el suelo, trabajar la seguridad en nosotros mismos, pero a la vez comprender la totalidad de la creación, es decir, la manifestación. ¿Cómo de realista estás siendo? A veces nos excedemos en nuestras ideas, mientras que otras nos olvidamos de que estamos viviendo en este mundo, y que es necesario ser analíticos. El trabajo con la Tierra es parte de ese anclaje ancestral con la realidad, pero también con las verdades incómodas con las que hemos estado viviendo.

Los Animales este Reino nos van a ayudar a integrar, trabajar y manifestar todas estas virtudes. Nos encontraremos, así, en la tundra invernal moviéndonos entre el miedo y superándolo con la Liebre Nival. Aprenderemos la Medicina de la Regeneración y la reconexión con la Madre Tierra,

gracias a la ayuda de la Lombriz, mientras el majestuoso Ocelote, nos enseñará la confianza en nosotros mismos además de la actitud de liderazgo. ¿Estás listo para andar el Reino Terrestre como nunca antes?

➤ Araña Espejo

Palabra clave: Patrones de Ilusión.

De la ficción a la realidad, sólo hay un paso: la creencia.



La Araña Espejo es un arácnido diminuto pero con un gran Poder. Su gran Medicina es la detectar y crear los patrones de la ilusión, y al igual que la Libélula, es una maestra de la luz. Es capaz de jugar con ella y generar patrones de ilusión que pueden llevarte a tus peores pesadillas, o a los sueños más dulces que puedas tener. En un estado de nerviosismo o si se siente acechada deja de brillar y esconde sus escamas a modo de mosaicos de cristales relucientes. Pero por el contrario, en tranquilidad y plenitud, los diminutos espejos que tiene a modo de mosaico aparecen brillando como un diamante.

Su aparición en tu vida puede enseñarte a controlar la ilusión, de manera que puedas resolver favorablemente situaciones en las que todo parece perdido. Pero cuidado, cuando trabajas con ilusiones, puedes perderte a ti mismo como en una galería de espejos. Aquí reside la magia de su Medicina: todo en una medida incorrecta puede volverse contra ti.

Aprender a diferenciar la realidad de los patrones de la ilusión es parte del aprendizaje que la Araña Espejo trae a tu vida. Si se hace presente en tu camino, medita si estás dejando de ser quien eres para agrandar o confundir a otros, ¿o quizás los demás están poniendo sus espejos ante ti para mostrarte algo que está errado en ti? No olvides que las arañas son tejedoras, y por lo tanto creadoras del Destino. ¿Está la Araña Espejo advirtiéndote de que estás tejiendo en la dirección equivocada? Quizás has querido construir una realidad paralela e idílica que te lleve a pensar que las cosas suceden de un modo, cuando realmente no es así. Quizás estés proyectando en los demás una conducta que realmente es tuya para negarla. Piensa, te dice la Araña Espejo, piensa qué patrones no son reales en tu vida.

La Araña Espejo se manifiesta para enseñarte a discernir, pero también para deshacer el tejido mal realizado y reconstruir uno en el que los patrones se ajusten a la realidad. Está bien aspirar a más, pero mantén tus dos pies firmemente apoyados en el suelo. Usa tu astucia y tus capacidades

para salir adelante en los momentos complicados, pero procura que tus acciones hablen por encima de tus palabras. Recuerda que las ilusiones pueden ser muy beneficiosas, siempre y cuando no olvides que deben estar cimentadas por realidades.

➤ Liebre Nival

Palabra clave: Movimiento a través del Miedo.

Hay un lugar para la esperanza en el corazón.

La Liebre Nival es un mamífero especializado en la mimetización con su entorno. Es la maestra del camuflaje y del saber moverse entre el miedo. Su pelaje en primavera y verano toma un color marrón grisáceo pero con la llegada del invierno comienza a aclararse hasta el punto de volverse completamente blanca. Esto le proporciona una verdadera habilidad de camuflaje, Medicina que nos puede enseñar si nos conectamos con Ella. Del mismo modo, otra de sus grandes habilidades para no ser vista por los depredadores, es quedarse completamente inmóviles. Podremos imaginar que en un paraje abierto sin vegetación y completamente nevado si este animal completamente blanco se queda inmóvil, será una figura irreconocible entre el mar blanco. Pero sin embargo es capaz de pasar velozmente de un estado de total quietud a moverse a una gran velocidad. Su rapidez y agilidad le permite moverse velozmente a través del miedo sin apenas poder ser descubierta por depredador alguno.

Si analizamos algunas características físicas de la Liebre Nival nos percatamos de que tiene unas poderosas y fuertes garras que le permite cavar entre la nieve y el hielo para encontrar alimento. Esto nos enseña que aún en los momentos duros y en una situación yerma y problemática (como el entorno en el que vive) la Liebre Nival tiene la capacidad y la habilidad suficiente para encontrar alimento en medio del reino de hielo, nieve y temperaturas que muchas veces se sitúan muy por debajo del punto de congelación. El mismo modo si nos encontramos en una situación estancada en la que parezca que estamos congelados la Medicina de la Liebre Nival puede ayudarnos y guiarnos a través del hielo y la nieve aportándonos ese movimiento que necesitamos.

Para acabar, la Liebre Nival es un animal tremendamente solitario pero se le ha visto muy contadas veces reunida en grupos para lograr calor en los peores momentos climatológicos. Esto nos enseña que por muy independientes que seamos, no podemos olvidar que en los peores momentos en vez de aislarnos y pasar la tormenta solos, tenemos como apoyo a nuestra familia y amigos. La unión hace la fuerza, en este caso, la unión le permite sobrevivir en esos momentos difíciles. ¿Eres demasiado individual y te has olvidado de tus amigos y familiares?

➤ Lince Ibérico

Palabra clave: Descubrimiento, Guardián de los Secretos.

No es oro todo lo que reluce.

Esquivo y rápido, el Lince Ibérico es un animal misterioso del que muchas cosas se desconocen aún. Como Animal de Poder el Lince Ibérico es el Guardián de los Secretos, porque se pensaba que era capaz de entrar en los mundos oníricos para traer consigo las verdades más ocultas.

Si el Lince Ibérico se hace presente en tu vida, deberías evaluar tus sueños. ¿Está el mundo sutil que se esconde al otro lado del Velo intentando comunicarse contigo? ¿Qué secreto necesita ser desvelado en tu vida? A veces, la aparición del Lince Ibérico te pide que tires de la manta y dejes al descubierto aquellas cosas que los demás no han visto. Estás siendo un observador concienzudo, pero todo tiene su proceso, y llegará el momento de entrar en acción y tomar decisiones.

Cuando el Lince Ibérico decide aportar su Medicina, es porque estás listo para detectar los miedos, las mentiras y los engaños que se están gestando en tu entorno y dentro de ti mismo. Es más probable que el Lince Ibérico esté contigo para que puedas desenvolver las corazas de los que te rodean y conocer sus esencias más profundas, pero cuidado, para hacer este trabajo necesitarás hacer lo propio contigo. Retirar las máscaras es un proceso doloroso, nos dice, pero siempre es beneficioso. ¿Eres valiente para remover tus propios cimientos?

Como Guardián de los Secretos, el Lince Ibérico también está presente para recordarte que no todo el mundo está listo para conocer las verdades. Él se mueve entre el espacio y el tiempo, aguardando el momento idóneo para mostrarse. Así, tú deberás encontrar el momento para tomar su Medicina y liberar las cadenas que te atan. El Lince Ibérico trae consigo las herramientas para descubrir, pero no sólo tesoros, secretos o caminos, sino todo aquello que es y que tú eres. ¿Listo para escuchar su aullido revelador?

➤ Lombriz de tierra

Palabra clave: Regeneración.

Los cambios en tu interior tienen efecto en tu mundo exterior.

La Lombriz es un animal que genera cierto rechazo entre las personas pero tenemos muchísimo que aprender de ella, sobre todo su gran Medicina que es la Regeneración, aunque como veremos a continuación podemos aprender de ella otras cosas importantes. Es un ser que vive bajo tierra pero que genera y construye grandes galerías subterráneas que la oxigenan. Un papel muy importante

tanto para las plantas como para otros animales. Si aparece en tu vida deberías de preguntarse si necesitas un tiempo de descanso, una vuelta al relax, hacia dentro de ti mismo, o a la Madre Tierra para lograr tomar aire y oxigenar tu vida. La lombriz te traerá nuevos aires que respirar y te ayudará a regenerarte desde tu interior. Te incita a ese cambio de aires porque los actuales no te están favoreciendo.

Por otra parte, es ser que vive en el cieno o en la tierra húmeda en general. Tiene la capacidad de moverse por un medio que suele dar la sensación de molesto, evitable. Pero con su aparición en tu vida te va a ayudar a moverte en situaciones complicadas o de aparente estancamiento. Con su Medicina lograrás moverte cuando todo parecía anquilosado, inmóvil y pesado.

Su alimento se basa en materia orgánica en descomposición. Ella usa a su favor lo que los demás no desean o no les parece atractivo. Nos enseña a sacar provecho de situaciones negativas o que puedan parecer negativas en un primer momento. Podemos aprender de su actitud ante los problemas y obstáculos para usarlos en nuestro favor y propio beneficio.

Por último y para terminar, diremos de la Lombriz de Tierra que es un ser hermafrodita, no se pueden reproducir por sí mismas pero tienen la capacidad de jugar con un sexo u otro. ¿Qué podemos aprender de esto? Quizás deberíamos de reevaluar la situación de nuestras energías masculinas y femeninas para intentar lograr estabilidad. Excava bien profundo en la tierra, encuentra tus energías masculinas y femeninas y revisa si están en desequilibrio. Quizás tengas que trabajar una más que otra y llegue el momento de desarrollarlas y equilibrarlas.

➤ Mapache

Palabra clave: Subterfugio.

Ha llegado el momento de explorar tus máscaras.

El Mapache es uno de los animales más habilidosos, mañosos y curiosos que podamos encontrar. Quizás esto ha logrado que se haya terminado ganando la fama de ladronzuelo astuto. Lo cierto es que en cierto modo lo es. Su alta capacidad de adaptación, Medicina de la cual debemos aprender, le ha llevado a terminar conviviendo codo con codo con los seres humanos. Esto ha logrado que, en muchas ocasiones, hayan sido visionados actuando con gran habilidad para entrar en los hogares o abrir puertas, cajas, botes o tarros. Por eso, por su maña y su ingenio, junto con la Medicina de la adaptación a cualquier medio, tenemos que mencionar su Poder de engañar con astucia. Por eso hemos decidido hacer uso del término *subterfugio* como palabra clave. Muy en línea con esto que estamos comentando, parte de la Medicina del Mapache se basa en el uso de las

máscaras, de disfraz y de la transformación. Esto nos da el poder de ser otros, adquirir una identidad diferente y jugar con varias identidades.

Su aparición en nuestra vida también nos puede hacer reflexionar sobre si realmente estamos siendo nosotros de verdad o estamos, continuamente, con una máscara que proyecta una imagen que no somos frente a los demás. La Medicina del disfraz es muy útil porque puede llevarnos a nuevos estados de conciencia que no conocíamos y a nuevas dimensiones, pero no podemos dejarnos llevar por esas máscaras y esos disfraces porque podríamos generarnos un problema de identidad.

Por último, ya hemos comentado que es un animal muy curioso, esto le lleva a explorar nuevos mundos y a ser un aventurero nato. Su aparición en tu vida puede ser un toque de atención para que pruebes que la vida está fuera del bosque. La vida se compone de pequeñas experiencias, de mini aventuras por las cuales te descubres y descubres el mundo. No seas tan aburrido y date la oportunidad de salir de tu zona de confort y descubrir el mundo.

➤ Ocelote

Palabra clave: Liderazgo, Confianza.

Sólo tienes una opción: remar tu propia canoa.

La Medicina del Ocelote nos lleva a nuestro Yo más profundo, donde somos líderes indiscutibles de nuestras vidas. La persona en la que más podemos confiar es en nosotros mismos, y el Ocelote nos recuerda que sólo desde nuestro propio centro somos capaces de regenerarnos y crecer. No dejes que otros te definan, nos dice el Ocelote desde su rama, porque tú sabes quién eres y cómo eres.

El Ocelote nos llama al desaprendizaje, para encontrar el punto de quietud que llevamos en nuestro ser interno, haciendo un trabajo de introspección y confianza en nosotros mismos. Nos dice que ha llegado el momento de ser sinceros con nosotros mismos y en perfecto amor, reconocer quienes somos, desaprender lo que no nos sirve y deshacernos de los patrones que nos están limitando. ¡Desafíate a ti mismo! ¿Hasta dónde estás dispuesto a soportar no ser el líder de tu propia vida? ¡Desafía al mundo! ¿Hasta cuándo vas a permitir que el bagaje que llevas te pese? El Ocelote se presenta en tu vida para mostrarte que puedes haber estado siguiendo a la persona incorrecta por largo tiempo, haciendo demasiado caso de sus consejos, o persiguiendo metas que no eran tuyas. Ahora, ha llegado el momento de que rompas con esto, porque esa persona no es beneficiosa para ti, estos consejos están envenenados y esas metas no significan nada.

Se trata de un animal que en el plano físico es muy adaptable a los ambientes donde habita, por lo que es un buen compañero para los Viajes entre Mundos. El Ocelote tiene una gran Medicina de transmutación y cambio, pero serás tú quien tenga que dar el paso.

➤ Pantera Negra

Palabra clave: Viaje Astral, Comprensión.

Tras la noche más oscura, siempre sale el Sol.

Misteriosa y poderosa, la Pantera Negra es uno de esos Animales de Poder cuya Medicina no pasa inadvertida para nadie. Este Tótem está altamente vinculado a la Luna y sus ciclos, y por tanto a la energía femenina y comprensiva. Cuando la Pantera Negra se manifiesta en nuestras vidas, su Medicina arrasa nuestras pasiones y emociones, preguntándonos si estamos listos para comprenderlas plenamente. Sólo comprendiendo profundamente nuestras turbaciones internas podemos dar el salto para empezar una nueva etapa.

Ella es la comprensión que se esconde a simple vista tras los velos que separan los Mundos, y con sus garras poderosas, puede hacer que desaparezcan para dejar pasar la luz que nos deje ver por fin con claridad. Presta especial atención a tus sueños si la Pantera Negra ha decidido acompañarte en este viaje.

La Pantera Negra es una Caminante de Mundos, que viene a recordarnos la fuerza interna que todos tenemos, para que al comprenderla podamos avanzar. Ella nos pregunta desde la profundidad de nuestra Sombra ¿te desbordan tus pasiones? ¿Estás obviando algo de tu camino espiritual? ¿De qué o quién te estás protegiendo en tu noche oscura? Estás de enhorabuena, la Pantera Negra viene a asegurarte que el maestro que esperas está en tu camino. Es momento de renacer, y de aprender. Pero como todo aprendizaje, sólo se dará desde el interior. Muere para renacer más y más fuerte, con comprensión plena y con valor. Su Medicina es una iniciación en toda regla.

La Pantera Negra viene a desterrar los caminos equivocados y traernos de vuelta a la luz del Sol. Ella es la Guardiana de los Misterios, y por tanto la Puerta hacia ellos; recuerda que la esencia del secreto es no contarlos, nos dice la Pantera Negra silenciosa mientras observa los Mundos. Toma su Medicina en cucharadas grandes, cálzate tus mejores botas y permite a tu intuición llevarte por el camino que sientes poderoso en ti.

➤ Tapir

Palabra clave: Tranquilidad.

Tranquilidad, no es pasividad.

Un gran desconocido para la mayoría, pero con grandes secretos que mostrarnos. El Tapir se nos puede presentar como un animal extraño. De hecho, mantiene una morfología bastante primitiva con una apariencia que llama la atención. Destaca en su figura su gran hocico que usa para arrancar con fuerza las hojas, hierbas y raíces tanto de la superficie terrestre en la jungla como bajo el agua. Esto ya nos indica parte de su Medicina pues para las personas con el Tótem Tapir como su mera aparición en nuestra vida nos indica el poder del olfato y de esta extremidad. Su hocico es muy sensible y no se le escapa nada, igual que las personas con este Animal de Poder con el sentido del olfato muy desarrollado.

Por otra parte podemos entender al Tapir como un Caminante de Mundos puesto que se mueve literalmente entre la jungla y pantanos, ríos o grandes fuentes de agua donde pasa la mayor parte del día. De hecho son grandes nadadores y excelentes buceadores. De nuevo, nos encontramos con otra de las grandes Medicinas del Tapir, el ser capaz de profundizar en el medio acuático y moverse con habilidad en él. ¿Reconoces tus emociones o eres excesivamente frío? El Tapir te invita a que explores tus lagos y ríos de emociones y sentimientos sin miedo. El te prestará su habilidad para que puedas moverte con agilidad sobre y bajo el agua. La reconexión con este elemento es fundamental si el Tapir entra en tu vida. De hecho, te incitará a que reconectes con este elemento; incluso como una forma de defensa ya que, en numerosas ocasiones, cuando el Tapir se ve en peligro por alguno de sus depredadores, una de sus técnicas de evasión se basa en meterse lo más rápido posible en una fuente de agua incluso sumergirse bajo ella. Puedes aprender con su Medicina a usar el elemento agua como un medio de defensa. ¿Cómo te conectas con tus emociones? ¿Eres demasiado emocional? Reevaluar cómo reaccionas y qué sientes es clave si este Animal hace entrada en tu vida. No tienes que buscar grandes preguntas o realizar complicados análisis para esto, las respuestas flotan en la superficie de las aguas tranquilas. ¿Eres consciente de cómo sientes y por qué sientes? A veces nuestras emociones nos desbordan y no nos permiten ver más allá. El Tapir nos recuerda que la conexión con la parte emocional es tan importante como la conexión con el mundo físico. ¿Estás descuidando tus emociones?

Del mismo modo, el Tapir quiere que te preguntes si estás comunicando correctamente los que sientes, o si por el contrario estás dejando que lo que no comunicas te despegue de la vida terrenal.

Para terminar comentaremos que es un animal muy tranquilo, pacífico y que apenas se deja ver. Ya sea por estar sumergido, o parcialmente oculto en el agua, o porque esté en la profundidad de la jungla. Su capacidad de pasar desapercibido es media-alta. Nos invitará a relajarnos y a tomarnos las

cosas con más tranquilidad y sin violencia. Ser silencioso y tranquilo es parte de la Medicina Tapir, pero esto no quiere decir que sea un animal que no tenga capacidad de defensa porque si cree necesario hacer frente a su agresor lo hará pero como último recurso. ¿Eres demasiado pacífico sin defender tus límites? Así, el Tapir nos incita a preguntarnos si por el contrario somos demasiado nerviosos y necesitamos la tranquilidad y el silencio de la Medicina Tapir.

➤ Toro

Palabra clave: Voluntad, Alerta ante peligro.

No hay mayor miedo, que el mismo miedo.

El Toro es un Animal de Poder muy poderoso cuya Medicina ha de ser tratada con equilibrio y destreza. Son animales que han inspirado desde siempre nobleza, valor, energía, poder, virilidad y fuerza. Pero estas cualidades mal encaminadas pueden degenerar en falta de voluntad, en miedo, en desmotivación, impulsividad y terquedad. Por eso comentamos que conectar con la Medicina del Toro es un reto si no logramos un equilibrio.

A parte de fuerza, vitalidad, virilidad, lo masculino y la energía, el Toro representa la fertilidad, pero una fertilidad que viene dada por un sacrificio previo. Esta parte de la Medicina nos recuerda que solo lograremos nuestras metas por medio del sacrificio y del trabajo duro y consecutivo. Con su Medicina bien encauzada lograremos sobrepasar nuestros miedos, y los obstáculos con fuerza y estabilidad. Todo esto que hemos comentado anteriormente nos lleva a hacernos las siguientes preguntas ¿A qué le tenemos miedo? ¿Ese miedo es real o imaginario? Recordemos que no hay mayor miedo que el miedo mismo. También nos invita a preguntarnos sobre si estamos poco motivados, nos falta energía o si por el contrario debemos de echar el freno y pensar antes nuestros actos porque nuestra impulsividad y fuerza mal canalizada puede generarnos problemas.

Para terminar, debemos de mencionar que aunque generalmente el Toro se ha vinculado con el Sol y lo masculino, posee también atributos que se han identificado con lo femenino como los cuernos simbolizando una media Luna creciente. Esto ha llevado a muchos a pensar que este animal representa la unión entre lo masculino y lo femenino, produciendo a su vez abundancia. ¿Necesitamos sembrar nuevas semillas? Si el Toro llega a tu vida quizás ha llegado el momento de iniciar la lucha por tus sueños. Siembra las nuevas semillas y trabaja duro por ellas porque solo por medio del sacrificio llegará la abundancia.

➤ Rata Almizclera

Palabra clave: Prestar Atención.

Sal de tu zona de confort para encontrar lo que buscas.

La Rata Almizclera está presente en las leyendas de los Pies Negros y Cheyennes, entre otros muchos, donde es enviada por los Dioses, tras el fracaso de varios animales, a encontrar la tierra con la que se reconstruiría la tierra seca tras la inundación de todo el territorio conocido. Y es que, la Medicina de la Rata Almizclera, pasa por ese viaje hacia fuera, lejos, donde la zona de confort desaparece para buscar más allá. La Rata Almizclera presta atención a todo lo que se mueve en su entorno, es capaz de ver más allá, y de caminar entre el agua y la tierra, sin limitarse a un sólo espacio. Esto la hace Caminante de Mundos, pero sobre todo, la hace fuerte en su esencia medicinal: hay más cosas de las que ves a simple vista.

Para muchas tribus norteamericanas, la Rata Almizclera es la madre física de la raza humana, y esto precisamente la asocia a la otra gran Medicina que posee: fertilidad física y fertilidad emocional. Es la imagen de la supervivencia y la fortaleza adaptable.

¿Estás poniendo suficiente atención a las señales que aparecen en tu vida? ¿Has dejado que la inspiración te llene y has saltado al vacío creativo? La Rata Almizclera se hace presente en tu vida para sacarte de tu refugio, cálido y conocido, y que te adentres en aquellos lugares que no conoces aún.



ACTIVIDAD El altar de Tierra.

El Reino de la Tierra es que mejor conocemos, porque vivimos en él, la tierra está asociada a la capacidad crítica, el crecimiento, estabilidad, fertilidad, sentido común (el menos común de los sentidos)...

Orienta tu altar de tierra al Norte, cerca de macetas, árboles, el jardín, o plantas de interior.

Dispón un mantel marrón, verde o blanco sobre el espacio escogido y coloca en tu altar como elemento principal una maceta. Sería ideal si la hubieras plantado tú mismo, o si fuese una planta con la que te identificas, y que tiene para ti un significado concreto. En torno a ella puedes poner elementos asociados a la tierra: geodas, piedras de cualquier tipo, arenas de distintos lugares, pequeñas macetas en las que literalmente puedes plantar tus metas, ideas, sueños, y todo lo que

quieras que crezcas en tu vida, así como aquellas cosas que precisas enterrar para dejar que la tierra las transforme en algo mejor.

Déjate inspirar por la energía de la Tierra para crear tu altar, y permite que tu intuición trabaje.



ACTIVIDAD Una ofrenda para la Tierra.

En esta ocasión, te proponemos que hagas una ofrenda para la Tierra, que podrás usar en tus rituales y meditaciones, y que es realmente sencilla de hacer. Sólo vas a necesitar un poco de arcilla fresca para modelar con ella algo que para ti represente a la Tierra y sus cualidades. Deja volar tu imaginación y realiza esta actividad mientras piensas en el Elemento y todo lo que aporta a tu vida.



ACTIVIDAD Hay un lugar en la Tierra.

La conexión con la Tierra y todo lo que representa es la base de la creencia Chamánica. No existe diferencia alguna entre yo mismo y la Tierra, entre uno mismo y el Universo completo.

Para realizar este ejercicio debes salir al exterior y buscar un lugar dónde sentarte en la naturaleza. Sería maravilloso si pudieses encontrar un lugar arbolado donde te sientas especialmente cómodo. Comienza por enraizarte y respirar profunda y serenamente. Dedicar unos minutos para tomar consciencia del lugar donde estás. Pasea tus manos por el suelo, conecta con las energías del lugar donde estás. Permítete tomar el tiempo que necesites. Aquí y ahora.

Cuando sientas que estás plenamente consciente del espacio donde estás, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Deja las manos en el suelo mientras respiras. Piensa en las tierras que se extienden al Este de donde estás mientras mueves tus manos hacia el suelo de tu derecha, piensa en cómo el Sol incide sobre ellas, en cómo las plantas crecen en aquel lugar, y las personas habitan sus rincones. Llama a las energías de esas tierras:

*Oh, Tierras que al Este os extendéis,
profundas y silenciosas,
traed vuestra energía a este lugar,
completadme y llenadme de vuestra esencia.*

Una vez te sientas lleno de las energías de las tierras del Sur, gira sobre ti mismo, y desplaza tus manos al Sur:

*Oh, Tierras que al Sur os extendéis,
cálidas y Extensas,
traed vuestra energía a este lugar,
completadme y llenadme de vuestra esencia.*

Siente como te llenas de sus energías, y pasa las manos a tu izquierda diciendo:

*Oh, Tierras que al Oeste os extendéis,
cerca de los mares y las cumbres,
traed vuestra energía a este lugar,
completadme y llenadme de vuestra esencia.*

Cuando sientas que la energía de las Tierras del Este está presente y te llenes de ellas, desplaza tus manos al frente mientras dices:

*Oh, Tierras que al Norte os extendéis,
frías y Húmedas,
traed vuestra energía a este lugar,
completadme y llenadme de vuestra esencia.*

Permítete en cada espacio detenerte a pensar en las Tierras que cubren el mundo y te pertenecen de algún modo. Es el momento de cerrar el círculo, llevando tus manos al Este y después colócalas bajo tus pies:

*Oh, Tierras que en el Mundo os extendéis,
Todo y Partes del Universo,*

traed vuestra energía a este lugar,

soy Hijo de la Tierra y de todo lo que en ella nace,

partir y acompañad todos mis pasos, me lleven donde me lleven.

Los próximos días, permanece atento a las señales, puede que la Tierra misma te esté llamando a nuevos lugares, y que sus mensajes lleguen por canales que no esperabas.

Meditación con el Reino Terrestre.

¿Qué es la tierra? La tierra es silencio, es integración, manifestación, totalidad... Caminar por los senderos, montañas y bosques del Reino Terrestre es una verdadera aventura. La conexión con este elemento nos va a permitir enraizarnos y encontrar nuestro lugar de poder. ¿Te acuerdas de la técnica utilizada en la meditación del Reino Acuático? Esa forma de anclaje parte del enraizamiento que realizamos por medio del elemento tierra, teniendo los pies bien fuertes en el suelo, anclándonos, en el caso de la meditación del Reino Acuático, a una serie de imágenes y sensaciones.

Caminar por el Reino Terrestre y de la mano de sus guías, no solo nos aportará fuerza y nos enseñará el valor del trabajo, de la paciencia, de la humildad y de perseverancia, sino que nos iremos sintiendo progresivamente más seguros de nosotros mismos, pisando fuerte nuestro sendero. Ganaremos confianza en nosotros mismos, algo más que clave en el camino del Chamán.

En esta ocasión vamos a realizar la meditación en el exterior, en un parque o paraje natural. Un bosque sería un lugar ideal para llevarla a cabo. No necesitarás ni velas, ni incienso. Solo, si lo deseas, portar alguna imagen o figura de los Animales de Poder de este Reino. Pero el elemento principal en esta meditación es tu cuerpo y el sentido del tacto. Una vez encontrado el lugar en el que te sientas a gusto, elige un árbol que te llame especialmente la atención. Acércate a él, saludale con respeto haciendo una reverencia y toca con tu mano de poder su tronco. ¿Qué sientes? ¿Sientes calidez? ¿Quizás frialdad? Obsérvalo bien ¿Cómo es su corteza? ¿Su tronco es suave y liso o por el contrario tiene una gruesa corteza que lo protege? Respira y expira profundamente, vuelve a colocar tu mano de poder sobre el tronco del árbol y analiza si sientes algo especial ¿Sientes su energía y su savia en su interior? Cierra los ojos y visualiza como la savia, como su sangre, fluye a través de su tronco extendiéndose por las ramas y raíces como un flujo de néctar dorado. Ahora imagina que esa energía dorada empieza a extenderse desde tu mano de poder, recorriendo tu brazo hasta llegar a tu hombro y se expande por todo tu cuerpo restaurando daños, penas y sanándote desde tu interior. Ahora tu aura es dorada y se expande unos centímetros de tu cuerpo. Da gracias al árbol por su

sanación y ayuda desinteresada, y deja una ofrenda en su tronco. Puedes regarlo con agua que previamente hayas bendecido en tu altar chamánico.

Ahora siéntate con la espalda contra tu amigo y aliado, y reflexiona y medita sobre el poder de los árboles, el poder de la tierra. El árbol hunde profundamente sus raíces en la tierra y desde allí, desde ese lugar de poder, desde el cual se siente fuerte, crece hacia arriba robusto, intentando alcanzar el cielo sagrado, extendiendo sus ramas hacia el Reino Aéreo. Descálzate, deja que tus pies entren en contacto con la tierra y visualiza como de ellos salen raíces que penetran profundamente el suelo hasta alcanzar el corazón de la Madre Tierra, para a continuación conectarse a él, y empezar a sentir un flujo de energía dorada que asciende desde tus raíces hacia tu cuerpo. A continuación afirma:

Tierras del Este, del Sur, del Oeste y del Norte,

aquí y ahora, frente a vosotros me presento con amor y respeto,

para que me permitáis la entrada y la sincronización con la energía de vuestro reino.

Siente como la energía ambarina de la Madre Tierra fluye desde su corazón hacia tus piernas y tu primer chakra, lugar en el que se va concentrando. Cuando te sientas preparado abre este canal energético desde tu chakra raíz, pasando por el segundo chakra, hacia el chakra corazón, que a su vez conecta con el chakra garganta, que a su vez conecta con el tercer ojo y con tu chakra superior. Permítete en ese momento sentir como esa energía fluye y conecta todo tu sistema energético. Sin prisa, visualiza esto hasta que tengas una fuerte imagen de este sistema energético completamente conectado por medio de un chorro de luz ambarina. Una vez llegados a este punto, afirma:

Soy Tierra, soy uno con este Elemento.

aquí y ahora, abro mi corazón y mi ser a su poder y sabiduría,

para convertirme en árbol fuerte enraizado desde lo más profundo de su ser,

para así extender mis ramas hacia el Reino Aéreo, sintiéndome fuerte y conectado con el todo.

Cuando estés preparado, libera esa energía desde tu chakra coronilla y visualiza cómo la energía de forma vertical, sale proyectada hacia el cielo en forma de ramificaciones doradas que van adquiriendo más consistencia, formando una verdadera copa: Eres un árbol dorado. Alza tus brazos hacia el cielo y siente tus ramas doradas, fuertes, que se proyectan hacia el Reino Aéreo. Mantente así el tiempo deseado hasta que decidas que ha llegado el momento de acabar.

Ahora repliega tus ramas y baja los brazos de nuevo visualizando cómo sucede el mismo proceso de manera inversa, de forma que toda la energía dorada comience a entrar de nuevo por tu chakra corona. Progresivamente ve replegando la energía por el circuito, desde tu chakra corona hasta tu chakra raíz, para posteriormente reenviarla al corazón de la madre tierra por medio de tus pies en forma de raíces. Cuando hayas descargado toda esa energía que has canalizado vuelve a tu ser y respira y expira profundamente tres veces. Lentamente ve abriendo los ojos y consume algún zumo o bebida con azúcar o alguna fruta que te hayas traído. De nuevo agradece al árbol su ayuda y su sabiduría y da también las gracias al bosque por haberte dejado estar en su espacio.

▪ **El Reino Acuático.**

El Reino Acuático está directamente vinculado a la creación, la memoria, las emociones, el inconsciente, a las transiciones, al cambio y a la adaptabilidad. En mayor o menor medida los Animales de Poder que habiten parcial o completamente en este Reino van a quedar ligados a estos principios. Con su conexión, lograremos revisar nuestras emociones, tanto las que reconocemos como las que están escondidas, despertaremos nuestra creatividad y tomaremos conciencia de nuestro poder creativo. También podremos trabajar nuestra capacidad de adaptación al cambio y a las transformaciones de nuestro medio o nuestro entorno. Por otra parte, hablando del Reino Acuático tendríamos que analizar el simbolismo de la inmersión en el agua y la salida de este elemento. El agua nos habla de emociones y cómo nos tomamos las cosas que suceden, en tu relación con el Agua, piensa cómo te influyen tus emociones en tu día a día.

Cuando realizamos una inmersión en este Reino estamos dirigiéndonos hacia nuestro inconsciente, y nos estamos moviendo entre nuestras emociones y miedos. Puede ser un Reino difícil de transitar si tu vinculación con el elemento agua no es muy estrecha, puesto que presentarse delante de tus miedos y tus emociones es un verdadero acto de valentía y coraje. Pero este hecho en sí lleva inserto un proceso transmutador, porque después de haber explorado el océano de nuestras emociones y miedos subiremos a la superficie como seres completamente renovados.

Así pues, si te atreves a acceder a este Reino, encontrarás aliados como la Ballena Jorobada, el Caballito de Mar, el Castor o el Cisne Negro entre otros.

➤ Ballena Jorobada

Palabra clave: Memoria de la Eternidad.

Conoce tus emociones y de dónde proceden.

La principal Medicina de la Ballena Jorobada es el acceso a la memoria de la eternidad. La Ballena Jorobada nos permitirá tener acceso a la profundidad de nuestras emociones y cómo no, también a la profundidad del conocimiento y la conciencia cósmica. Si la Ballena Jorobada ha hecho entrada en tu vida puede que sea necesario que revises más profundamente las situaciones y sobre todo tus emociones. ¿Cómo te sientes? ¿Por qué te sientes así?

Del mismo modo las personas con Tótem Ballena Jorobada serán increíblemente emocionales por eso deben aprender de Ella a no realizar inmersiones demasiado largas porque podrían desequilibrarse emocionalmente. Con Ella podemos realizar un viaje a nuestras profundidades, pero siempre recordando que es necesario también salir al mundo racional para tomar un soplo de aire fresco. Sino, lo más seguro es que terminemos ahogados en nosotros mismos. De hecho el tiempo más largo de inmersión que se ha registrado en una Ballena Jorobada es solo de 30 minutos. Esto quiere decir que aunque estemos hablando de un gran animal perteneciente al reino acuático también conoce sus límites. Además no podemos olvidar que si por algo se caracteriza la Ballena Jorobada es por sus excelentes acrobacias fuera del agua jugando con la superficie. Esto puede enseñarnos lo necesario de tomar un respiro y a no enfrentarnos con nuestras emociones, porque generalmente al salir del agua, en esos grandes saltos, golpean la superficie con sus grandes aletas pectorales. Parte de su Medicina nos enseña que en vez de resistirte a sentir, deberías sentir sin miedo y deja fluir tus emociones con cierto control.

Es posible que las personas con Tótem Ballena Jorobada tengan ciertos problemas a exteriorizar y a expresar sus emociones por muy grandes nadadoras que sean. Por eso el trabajo con el chakra garganta será muy importante si la Ballena Jorobada hace acto de presencia en tu vida. Quizás debas de reflexionar y plantearte ser más cercano con tus allegados y confiar más en ellos para que puedas expresar tus emociones lo más cómodamente posible.

➤ Caballito de mar

Palabra clave: Dejar ir emociones, Fidelidad.

El amor es la fuerza más potente del Universo.

Los Caballitos de Mar son peces del género Hippocampus, término que procede de la etimología griega haciendo referencia a una criatura mitológica que vivía en los reinos de Poseidón. A primera vista pueden parecer peces frágiles y en realidad lo son, no tienen escamas sino que están constituidos por una armadura ósea que forma todo su cuerpo. Ya entramos a conocer parte de su Medicina con esto que acabamos de mencionar y nos hace reflexionar sobre si, quizá, estamos demasiado expuestos a los demás, o por el contrario vivimos en nuestro propio castillo dentro de nuestros muros y debemos bajar la guardia. Sobre todo en lo que se refiere al plano de las emociones pues es un animal que pertenece al reino acuático.



Otra de las grandes características del Caballito de Mar es su capacidad de mimetizarse en su entorno, es decir es capaz de camuflarse en su medio natural siendo una estrategia más que vital para su supervivencia. De este modo parte de su Medicina también nos habla de la capacidad de pasar desapercibidos en nuestro entorno o en una situación problemática de la que queramos huir. Las personas con el Caballito de Mar como Tótem tendrán la capacidad de integrarse en el grupo o hacer entrada en un espacio o en un lugar sin llamar la atención o levantar intereses.

Si seguimos analizando sus características físicas nos percatamos de que es poseedor de una cola en espiral. Gracias a que su cola termine con forma de espiral el Caballito de Mar es capaz de anclarse a rocas o plantas cercanas si las corrientes marinas se hacen fuertes, de este modo se asegura no ser arrastrados por la corriente. Podemos aprender entonces de él su gran fortaleza y su capacidad de resistencia cuando las cosas parecen ir mal. Su aguante y fuerza nos enseña a aguantar situaciones que aparentemente nos van a arrastrar. Si el Caballito de Mar aparece en tu vida en un momento de caos donde las circunstancias te sobrepasen conecta con su energía porque te ayudará a anclarte en un interior para pasar la tormenta con entereza de espíritu y paciencia. A su vez, si le damos una vuelta a lo que acabamos de mencionar, también puede advertirnos que estamos siendo demasiado tenaces y nos estamos aferrando a algo sin sentido que lo único que nos hace es mal. Puede enseñarnos entonces a soltarnos, liberarnos y nadar libremente en la corriente dejando atrás pesos y cargas innecesarias. Esto también nos lleva a pensar que al estar conectado con el mundo de las emociones podemos estar anclados a sentimientos que nos dañan y es necesario deshacer lazos kármicos con personas y situaciones ¿Es momento de perdonar y olvidar? ¿Un amor pasado o

una situación emocional intensa no nos deja continuar en nuestro elegante y tranquilo nado por el mar?

En cuanto a su comportamiento debemos de mencionar que es un animal muy tranquilo que se mueve por medio de movimientos lentos, suaves y elegantes. Si últimamente vives a un ritmo frenético y el Caballito de Mar entra en tu vida deberías de plantearte bajar el ritmo y tomarte las cosas con más tranquilidad, porque si no te van a terminar pasando factura. Así mismo es uno de los animales más fieles del mundo por eso ha sido símbolo de lealtad y de fidelidad. Los Caballitos de Mar generalmente solo se emparejan una vez y tras morir su pareja se abandonan hasta la muerte. Su Medicina no solo nos habla del amor incondicional hacia los seres a los que amamos sino a la lealtad prestada hacia las personas que queremos y tenemos en nuestro círculo. Además esto lo podríamos entender también desde otro ángulo, es decir, reconociendo el amor y la lealtad que los demás tienen hacia nosotros. Esto nos da fuerza y nos hace sentir más seguros.

➤ Castor

Palabra clave: Creación, Construcción.

La constancia es la clave del éxito. Planifica, diseña y construye tus sueños.

El Castor es un Caminante de Mundos, pues se mueve entre el reino terrestre y el acuático. Es un excelente nadador y buceador por lo que deberíamos de aprender mucho de él como caminante entre el mundo de las emociones, del inconsciente y de los sueños.

Una de las grandes Medicinas del Castor es la construcción. ¿A qué nos referimos con construcción? Pues a la construcción de nuestros sueños, de una familia, de un hogar. ¿Estás preparado para ser el arquitecto de tu propia vida siguiendo tus sueños? El Castor te invita a que comiences a esbozar los planos de todo aquello que quieras lograr para posteriormente ponerte a trabajar en ellos con esmero y con constancia. Del mismo modo, si ya has comenzado un proyecto o te has iniciado en un trabajo y el Castor hace acto de presencia en tu vida te advierte que sólo a través de la constancia lograrás terminar ese proyecto o ese trabajo. El mantener un plan de trabajo basado en las prioridades y en las metas y objetivos será más que importante para garantizar la culminación de tus proyectos.

Por otra parte es un animal muy familiar que trabaja coordinado en grupos. Mientras que unos talan árboles otros vigilan y descansan. El sentido de unidad familiar es muy importante por lo que su Medicina también nos invita a reflexionar sobre nuestro papel en la familia ¿Estamos integrados en la familia y trabajamos por ella? O por el contrario nos puede advertir de que es necesario que también tengamos nuestro tiempo y nuestra dedicación propia. Debemos de lograr encontrar el

equilibrio entre la cooperación y la vida en familia, y la realización de nuestros sueños y nuestra propia vida. No podemos sacrificar ninguna de las opciones por la otra.

➤ Cisne Negro

Palabra clave: Belleza Interior, Alianza con la Sombra.

No espejo más traicionero que la propia mirada.

La Medicina principal del Cisne es el reconocimiento de la belleza interior tanto en nosotros mismos como en los demás. Este reconocimiento nos otorga un gran poder personal. Ahora bien, este proceso de reconocer nuestra belleza, y sobre todo la belleza interior, se acentúa mucho más con la Medicina del Cisne Negro. El proceso es mucho más costoso, profundo y oscuro. Si esta tarea ya es transmutadora con la Medicina del Cisne Común con el Cisne Negro se hace mucho más intensa navegando a niveles mucho más profundos de nuestro interior. Podríamos entenderlo como el descubrimiento de nuestra parte oscura, temerosa y desconocida, que tras ser encontrada se convierte en uno de nuestros mayores y mejores descubrimientos. Porque aquello que nos producía temor o nos disgustaba de nosotros mismos ahora es un arma que cautiva y genera interés en los demás.

Cuando este Cisne fue descubierto a finales del siglo XVII en Australia y llevaron una serie de ejemplares a Inglaterra, revolucionó a toda la comunidad científica pues hasta entonces solo se tenía conocimiento de los Cisnes Blancos. El Cisne Negro nos llama a romper con lo establecido, con los estándares de belleza que todos siguen y a definirnos nosotros mismos por medio del auto-descubrimiento. Su Medicina puede ayudarnos a no tener en cuenta lo que digan de nosotros, porque no necesitamos de la aprobación de nadie, ni del seguimiento de un estándar de belleza o estereotipo. Como dice la famosa canción de los Rolling Stones “*I look inside myself and see my heart is black*”. ¡Valora lo extraordinario que eres! Sí. ¡Eres diferente! ¿Qué pasa? Absolutamente nada, eso te hace especial y te hace grande. Este Cisne incluso ha sido visto nadando en la costa y en mar abierto, cosa que rompió totalmente los esquemas de los ornitólogos del momento. El Cisne Negro nos invita más que a valorar nuestra belleza interior, valorar nuestra Sombra y nuestra oscuridad, que también es bella y digna de alabanzas. Alíate con el Cisne Negro para descubrir tu Sombra y convertirla en tu belleza.

Ahora bien, la contrapartida de esta Medicina es que la Belleza no lo es todo. La obsesión con nuestra apariencia puede hacer que nos olvidemos de nuestro interior, incluso puede hacer que nos estemos dañando por dentro. La Belleza ha traído guerras a nuestro mundo. No olvidemos la guerra de Troya y el romance entre París y Helena. La belleza no siempre trae amor y paz, sino mero deseo, lujuria, superficialidad y guerras.

➤ Delfín Listado

Palabra clave: Comprensión, Confianza.

El miedo es tu peor enemigo: enfréntalo.

Cuando pensamos en un delfín, lo primero que se nos viene a la mente es la imagen de un Delfín Mular: juguetero, divertido y mágico. Pero para este trabajo, el animal que hemos elegido ha sido el Delfín Listado, mucho más pequeño que su hermano, porque su Medicina es tremendamente importante para la vida.

El Delfín Listado, casi no tiene depredadores, lo que nos lleva a su Medicina entre olas: confianza. Y es que cuando el Delfín Listado aparece en tu vida, es porque su Medicina está empezando a hacerse patente. ¿Estás siendo demasiado precavido? ¿Tus miedos te impiden subir a la cresta de la ola de la vida? Llega un momento, nos dice el Delfín Listado, en que tenemos que enfrentarnos a nuestros miedos para entender que sólo son espuma de mar: se disuelven al tocarlos.

Podemos escuchar su voz saltando desde las profundidades mientras nos alienta a salir a la luz, dejando los miedos atrás. No hay nada que temer, porque los miedos los has creado tú. La mente nos juega malas pasadas, y basta con repetir una mentira muchas veces para que se convierta en realidad. ¿Te has estado engañando con respecto a algún tema? Probablemente es así si el Delfín Listado ha aparecido en tu camino. Si el Ego, como nos dice el Jaguar, es nuestro primer enemigo, el miedo es el segundo. Comprender las raíces de nuestros miedos para poder superarlos es clave, y el Delfín Listado hará su magia para ti danzando entre los mares de la confusión y las desesperanzas para volver a la luz y las aguas claras.

Ante el miedo, nos paralizamos, nos excusamos y nos retiramos de la lucha. Aparcamos nuestros sueños y cerramos las miles de puertas que se abren en nuestras vidas. Es el momento de coger impulso y saltar sobre ellos, de enfrentarnos a esas cosas que nos paralizan, para poder continuar nuestro viaje en mar abierto.

➤ Grulla

Palabra clave: Soledad buscada.

Solo los valientes son capaces de estar a solas consigo mismos.

La Medicina que está directamente relacionada con la Grulla es la soledad buscada. En muchas ocasiones a lo largo de nuestra vida podemos sentir más o menos la soledad cerca nuestra como una compañera engañosa del viaje. Hablamos de ocasiones que vienen dadas por circunstancias externas. Pero hay momentos en la vida en los que buscamos esa soledad, ese retiro y esa tranquilidad. Todo nace desde nuestra voluntad y es nuestro deseo que así suceda. Esta soledad buscada también es una gran maestra que no debemos de subestimar sobre todo porque somos plenamente conscientes de ella y de la necesidad de llevarla a cabo. La Grulla es un animal que pasa tiempo en grupo pero también tiene sus momentos de soledad elegida. Nos enseña a saber mantener el equilibrio entre la necesidad de estar solos y escucharnos pero también nos recuerda que el grupo es importante y que no debemos desvincularnos de él por completo. Quizás la Grulla aparezca en un momento de tu vida en el que te hayas desvinculado tanto del grupo y de los demás, que necesite recordarte que también es importante ser sociable. Del mismo modo puede aparecer para ratificar una decisión que estabas dispuesto a tomar, la de retirarte por un tiempo hacia la llamada soledad buscada.

Si observamos su comportamiento vemos como es capaz de esperar quiera observando aguas poco profundas hasta que un pez pase por delante de ella para lanzarse rápidamente con su largo pico para atraparlo. La paciencia y esperar al momento idóneo para actuar es también parte de la Medicina Grulla. Del mismo modo y muy en la línea de lo que acabamos de comentar ha sido sobre todo un símbolo de prudencia y vigilancia estando alerta. Esto nos enseña que esa soledad buscada no es inactividad y pasividad, sino todo lo contrario. Es virar hacia el interior y estar alerta de las señales y mensajes del Universo. Por otra parte también ha sido considerada como un ave Caminante de Mundos muy estrechamente relacionada con el arquetipo de la Anciana. Se trata de realizar un viaje a nuestro interior para recuperar algo que hemos perdido. ¿Te sientes incompleto? ¿Sientes un vacío interno y la necesidad de replegarte hacia tu interior para buscar respuestas? La Grulla como guía te ayudará a llevar a cabo este viaje hacia tu interior, hacia lo más profundo de tu ser.

➤ Nutria

Palabra clave: Adivinación.

Despierta a tu niño interior moviéndote entre las aguas de la alegría y el placer.

Si observamos a este animal una de las primeras cosas de las que nos percatamos es de su increíble curiosidad, alegría y su actitud juguetona continua. Todo esto forma parte de la Medicina de la Nutria. Nos invita a desarrollar en nosotros la curiosidad de un niño pequeño que lo mira y lo observa todo maravillado. Las personas con Tótem Nutria son personas que se sorprenden y maravillan continuamente hasta por el detalle más tonto que para el resto pasa desapercibido. Y es que no podemos olvidar que esta actitud ante la cotidianidad de la vida nos trae felicidad y alegría. En este sentido, también nos enseña la Medicina de evaluar las situaciones desde todos los ángulos posibles tanto si estás frente a una situación problemática o no. Si te encuentras en el primer caso te darás cuenta de la solución mucho antes por observar el problema desde todas las perspectivas. En cambio si estamos frente a una situación cotidiana esta actitud de buscar a las cosas todos los ángulos posibles desde el cual observarlas nos traerá la capacidad de siempre ver algo interesante y que nos maraville en todo. Por eso la capacidad de observación es tan importante en este animal, estando muy relacionada esta cuestión con la adivinación y el reino acuático, porque la nutria es capaz de moverse rápido y con agilidad entre las aguas de ríos y de mares otorgándonos una mayor habilidad psíquica y ayudándonos a desarrollar nuestra intuición nadando con energía y gracia. Prueba a desarrollar tus habilidades con un sistema de adivinación con el que estés a gusto y observa tu desarrollo y crecimiento con la Nutria como aliada.

Por otra parte su actitud juguetona nos muestra la Medicina de despertar a nuestro niño interior. Y en el caso de estar ya conectados con él nos recuerda que no debemos abandonarlo. ¿Te diviertes lo suficiente o eres demasiado exigente contigo mismo? Quizás ha llegado el momento de disfrutar más de la vida, de ser más alegre y altivo con los que te rodean. La Nutria te invita a jugar con ella y con sus compañeras en el río de la alegría. Pero como todo, el exceso es negativo, por lo que la aparición de la Nutria también te puede estar advirtiéndote que te estás pasando con el divertimento y que estás abandonando tus responsabilidades y deberes. Echa el freno de tanta juega y toma conciencia de que jugar y hacer tus quehaceres es algo compatible si te organizas y planificas tu tiempo.

➤ Orca

Palabra clave: Creador del Todo.

Tú eres el dueño de tu destino y de tus emociones, nadie es responsable de lo que sientes ni de lo que vives.

La Orca es un mamífero marino de gran poder, fuerza, belleza y gracia. Para acercarnos a su Medicina primero debemos de tener un pequeño contacto con la Medicina de la Ballena en general. Una Medicina que entre muchas enseñanzas nos trae el poder de creación, la creatividad, el poder de las emociones, de los sueños y de la memoria.

La Orca nos insta a convertirnos en nuestros propios creadores mediante el valor, porque tomar las riendas de tu propia vida es un verdadero acto de valor. Por otra parte en relación a la creatividad nos insta a encontrar medios o formas para expresar nuestra creatividad interior y nuestras emociones. Podemos entenderla como una liberadora de ambas, de este modo, puede aparecer en momentos en los que necesitamos expresarnos en todos los sentidos, porque sino vamos a explotar. La Orca te pregunta ¿Cómo estás enfocando tu creatividad? Prueba todas las formas posibles para expresarte ya sea pintando, cantando, escribiendo, dibujando...

Muy en relación con la pregunta anterior nos hace reflexionar sobre si nos sentimos coartados sin poder expresar nuestro pensamiento, nuestras ideas, nuestras emociones ¿Cómo te expresas? ¿Qué sientes? ¿Te sientes incomprendido en este momento de tu vida? La Orca a parte de pertenecer a ese grupo del reino animal considerado como los más fieles en cuanto a parejas se refiere, es un animal muy sociable y familiar, de modo que la comprensión social y la integración familiar son primordiales. Por eso deberíamos de analizar cómo nos sentimos dentro de nuestra familia, dentro de nuestro grupo de amigos o incluso dentro de la sociedad. Porque muchas veces la Orca aparece en nuestras vidas como reflejo de la incompreensión y la sensación de *no encajar* que sentimos a lo largo de nuestra vida. ¿Nos sentimos fuera de lugar? ¿Por qué?

Para terminar, la Medicina Orca es especialmente fuerte en lo que a emociones se refiere, no solo por ser un animal marino y pertenecer al reino de los sentimientos y de las emociones, sino que si observamos a la Orca y su comportamiento, tan pronto nos puede parecer un animal bellissimo y lleno de gracia como fiero y descontrolado. Nos llama entonces a observar y controlar nuestras emociones, a dejar de ser tan impulsivos y a no caer en extremos de ningún tipo.

➤ Rana Arborícola de Ojos Rojos

Palabra clave: Camino correcto, Transformación.

Toma tú la decisión de cómo quieres vivir, sea o no lo esperado por los demás.

Asociadas a Venus, la Diosa regente del Amor en Roma, y consideradas creadoras de la lluvia por los Nativos Americanos, las ranas son uno de esos Tótems presentes en todo el planeta, lo que llamamos un Tótem Universal. En nuestro caso, hemos elegido para hablar de su Medicina a la Rana Arborícola de Ojos Rojos, que como veremos es bastante especial.

Si bien la Medicina genérica de la Rana es la transformación, ya que vive entre dos mundos, y es en el agua donde da sus primeros pasos, donde depuramos las emociones para renacer, la Rana Arborícola de Ojos Rojos, trae consigo otra potente Medicina: la de estar en el camino correcto. La Rana Arborícola de Ojos Rojos sabe mucho del modo de estar en el mundo, porque precisamente sus colores vivos y cambiantes son los que le permiten huir rápidamente de sus enemigos naturales, provocándoles confusión. Ella encuentra el modo de ponerse a salvo, en el camino adecuado para continuar su vida, aunque sea realizando movimientos que no son los más comunes. ¿Sabías que la Rana Arborícola de Ojos Rojos prefiere trepar y caminar antes que nadar o saltar? Lo convencional no siempre es lo adecuado, nos dice desde su árbol.

La Medicina de la Rana Arborícola de Ojos Rojos es clave si estamos en una disyuntiva sobre qué hacer en nuestra vida. Ella nos recuerda que no hay errores, salvo cuando no lo intentamos. Si ha aparecido en tu vida, deberías plantearte si estás andando tu propio camino o si por el contrario, estás caminando por donde te obligan a andar. Su croar insistente te recuerda que no todo es seguir la norma, y que tu potencial sólo se va a desarrollar si tomas las decisiones libremente. La Rana Arborícola de Ojos Rojos te anima a descubrir el camino correcto, que probablemente no es el más sencillo, pero te asegura la felicidad. ¿Hay acaso mayor alegría que la de hacer lo que te agrada? ¡Pues vamos a trepar este árbol para ver el cielo por fin!

➤ Salmón rosado

Palabra clave: Evaluar las Emociones.

Vuelve sobre tus pasos y reflexiona.

El Salmón Rosado principalmente nos enseña que debemos de vivir cada momento de nuestra vida como una experiencia única de la cual podemos adquirir mucho conocimiento. Cosa que se nos olvida la mayor parte de las ocasiones, sumidos en lo mundano. Nos enseña que cuando el influjo de la vida, la corriente y los acontecimientos nos echan para atrás, sabremos que podemos conectar con nuestro interior, con nosotros mismos para sacar nuestro valor y nuestra fuerza necesarios para como ÉL, brincar del agua y llegar a una nueva parte del río de la vida. Nos dice: es cierto que la corriente en este momento es dura, fuerte y estás cansado, pero mira dentro de ti, y saca desde tu parte divina, desde tu alma, tu fuerza, tu voluntad y tu valor, para nadar contra esa corriente como un verdadero héroe.

Cuando el Salmón Rosado entra en nuestras vidas, debemos de reflexionar si las circunstancias, si lo que estamos viviendo en ese momento, nos benefician, nos traen cosas positivas o por el contrario, solo nos lleva a estados de negatividad.

Nos enseña también, que las oportunidades están en todo, en todas las situaciones, circunstancias... Que cada recodo de ese río, cuya corriente a veces, parece vencernos, es una verdadera aventura y no debemos verlo o tomarlo como un castigo divino, o como mala suerte. Sino como una oportunidad para la experiencia y el aprendizaje. Nos enseña sobre la fuerza, nos enseña sobre el valor, sobre la determinación, sobre el nunca rendirse y sobre los ciclos vitales. El Salmón Rosado nos ayuda a vivir y a nadar en el río de la vida, que a veces se hace más complicado de lo que parece. ¿Estás permitiendo a tus emociones ahogarte en la marea?



ACTIVIDAD El altar de Agua.

Una de las formas más sencillas de comenzar a trabajar con el elemento agua, es la creación de un altar para el elemento. Como todos nuestros altares, tendrá mucho que ver con cómo tú sientes y cómo tú interactúas con él , pero siempre está bien tener alguna pauta que nos ayude un poco a centrarnos.

Busca un espacio cerca de una fuente de agua natural en casa, si no dispones de ella, busca entonces un lugar orientado al Oeste. Este es un altar emocional, porque el agua, como hemos visto, rige las emociones y las pasiones.

Dispón un mantel blanco o azul sobre el espacio escogido y coloca en tu altar como elemento principal una copa con agua de río, manantial, lago, mar, océano o cualquier otra fuente. Entorno a tu copa puedes poner elementos acuáticos como conchas, estrellas de mar, piedras de playa o río, espinas de peces...

También es aconsejable que coloques alguna piedra azul como lapislázuli, turquesa o aguamarina. Como se trata de un altar emocional, coloca todo aquello que represente tus emociones y pasiones, ¿te gusta escribir? pon un bolígrafo, ¿estás enamorado o quieres estarlo? pon un símbolo sobre el amor. Coloca en tu altar de agua todo lo que tenga que ver con deseos y con tus sentimientos. Incluso aquellas cosas que representen sentimientos dañinos para que se transmuten con el poder de las aguas en algo positivo.



ACTIVIDAD Una ofrenda para el Agua.

El Agua es un Elemento muy asociado, como hemos visto, a todas las emociones humanas, por eso vamos a realizar un agua especial para ofrendar cuando trabajemos con ella. Para este trabajo vamos a necesitar: agua mineral, sal marina, un aguamarina en bruto preferentemente (si no la encuentras puede ser pulida) y algunas plantas asociadas al Agua como por ejemplo son Ajedrea (Satureja Montana), Hierba De Santiago (Senecio Jacobaea), Brezo O Brecina (Calluna Vulgaris) y Violeta (Viola Odorata).

Pon el agua a hervir a fuego medio en una cazuela y cuando llegue al punto de ebullición apaga el fuego. Introduce dentro las hierbas y la sal, y deja reposar durante 10 minutos. Cuando esté templada, pasa tu agua a un frasco de cristal y añade dentro la aguamarina.

Usa esta agua para asperjar el espacio donde trabajes con el Elemento a modo de ofrenda.

**ACTIVIDAD** Tus Aguas, mis Aguas.

Las Aguas son las guardianas de las Emociones, como lo son los animales asociados a ellas. Tú eres más que la suma de lo que sientes y lo que piensas. A veces, los sentimientos se desbordan y nos inundan, porque crecen como los ríos con las lluvias.

Realiza este ejercicio cerca de una fuente de agua natural, un pozo, una playa... Si puedes mojar las manos y los pies sería perfecto. A mí me gusta meter los pies y las manos en el agua, pero siéntete libre de hacerlo como quieras.

Respira hondo y lento, concéntrate en el lugar en el que estás y disponte a escuchar los mensajes de las Aguas. Antes de comenzar, imagina las distintas Aguas que llenan el mundo y vamos a conectar con sus energías.

Oh, Aguas del Este,

Ríos y Lagos que fluís como las emociones,

traed la magia del Salmón,

que vuestras Aguas apacigüen las mías.

Toma el tiempo necesario para conectar con ellas y después piensa en las Aguas del Sur:

Oh, Aguas del Sur,

lluvias y granizos,

traed la magia de la Rana,

que vuestras Aguas apacigüen las mías.

Piensa en lo que te despiertan las aguas del Oeste, cuando estés listo, conecta con las Aguas del Oeste:

Oh, Aguas del Oeste,

Aguas Subterráneas que recorren la Tierra,

traed la magia de la Cisne,

que vuestras Aguas apacigüen las mías.

Permítete derramar tus emociones y que fluyan mientras respiras. Céntrate en las siguientes Aguas y emociones asociadas:

*Oh, Aguas del Norte,
Mares y Océanos grandes como el amor,
traed la magia de la Ballena,
que vuestras Aguas apacigüen las mías.*

Cuando hayas completado esto, respira hondo, lleva tus manos a tus pies y di:

*Oh, Aguas que como sangre lo llenáis todo,
esencias de Vida y las Emociones,
traed vuestra energía a este lugar,
soy mis emociones y vosotras emoción,
partid y acunad siempre mi alma y mi cuerpo.*

Durante los siguientes días, permite a tus emociones manifestarte y fluir, deja que salgan a flote y sanen.

Meditación con el Reino Acuático.

Ya hemos mencionado que el Reino Acuático está directamente relacionado con las emociones, los sentimientos, lo inconsciente, nuestra forma de expresión y la creatividad entre otras atribuciones. En realidad para entender realmente este Reino al igual que los demás, solo debemos acercarnos, estudiar y sentir los principios positivos y negativos de los cuatro elementos. Acercarnos al elemento y al medio en el que viven los Animales de Poder es una forma más de acercarse a su Medicina para lograr comprenderlos mejor.

En esta ocasión para meditar y tratar de entender mejor el Reino Acuático vamos a meditar sobre este elemento en un entorno en el que sea abundante. Lo ideal sería poder acudir a un lago, río, pantano o mar, pero como muchas veces nos es complicado, como alternativa puedes poner un

cuento de barro que contenga agua en tu altar chamánico. Deberás preparar tu altar para esta meditación decorandolo con tonos azules, velas azules, conchas, piedras como aguamarina, piedra lunar, selenita, cuarzo rosa, coral, perla...etc. También puedes decorarlo con figuras, fotografías o dibujos de los Animales de Poder que componen este Reino Acuático. En fin, con correspondencias que tu Ser Interior crea que debas de seguir. Cuando hayas preparado todo y creas que estás listo, siéntate frente a tu altar de Chamán, respira hondo tres veces y afirma:

Oh, Aguas del Universo,

Aguas del Este, del Sur, del Oeste y del Norte,

aquí, frente a vosotros me presento, con amor y respeto,

para que me permitáis la entrada y la sincronización con la energía de vuestro reino.

Recuerda que encima de tu altar chamánico o frente a él, como hayas elegido, has colocado el cuenco de barro con agua. Ahora ha llegado el momento en el que muy lentamente vayas acercando tu mano de poder al cuenco con los ojos cerrados hasta que tu piel haga contacto con la fría superficie del elemento. En ese punto haz una pausa, respira profundamente, y sé consciente que a partir de ese momento vas a atravesar las puertas al Reino Acuático. Comienza a introducir lentamente tu mano en el cuenco mientras visualizas como una potente luz blanco-azulada surge del agua mientras el elemento va cubriéndote por completo. El agua, con un brillo celestial, comienza a ascender por tu brazo hasta llegar a tu tronco, como un torrente, comienza a recorrer todo el interior de tu cuerpo, todas las extremidades, todos los huecos, empapándote, mojándote. Afirma:

Soy Agua, soy uno con este Elemento.

Aquí y ahora, abro mi corazón y mi ser a su poder, a su sabiduría,

para buceas por el Reino Acuático, fluyendo con mis emociones,

con mis sentimientos y mis temores.

Tómate un momento para revisar cómo te encuentras. ¿Qué sientes en tu interior? ¿Sientes frío? ¿Sientes calor? ¿Ha cambiado algo acerca de tu percepción frente a este elemento? ¿Te sientes más pesado? ¿Más liviano? En este estado, es hora de recordar un momento, una situación o una persona que genere en ti un verdadero y sincero sentimiento de alegría y de amor. Deja que fluya. Tus aguas interiores fluyen sin problema por tu interior, eres uno con el elemento agua, no eres alguien diferente. El agua eres tú. Recuerda ese momento y ánclate a él, pues lo usarás como un estado o llave de entrada a este Reino de lo Acuático, de lo emocional. Intenta encontrar y asociar a ese momento un gesto, una palabra, un sonido y una imagen. Para que cada vez que vayas a entrar en el Reino Acuático, entres directamente a través de este gesto.

Tras haber visualizado y haber experimentado lo que sentimos en nuestras aguas interiores desde la alegría y el amor, ahora toca experimentar cómo se comportan nuestras aguas internas al recordar un momento triste, de ira, enfado o miedo. Vuelve a reflexionar sobre cómo te sientes y sobre todo, cómo sientes tu océano interno. ¿Está embravecido? ¿Está en calma? ¿Llueve? Si está embravecido siente ese océano moviéndose con grandes olas, céntrate y comienza a calmar la mente. Déjala en blanco y comienza a aquietar la mente poco a poco. Deja pasar esas emociones, ese miedo o esa tristeza sin hacerla frente. Fluye con ella en vez de resistirte a ella. Cuanto más te resistas más fuerte se vuelve ese sentimiento, así que despeja tu mente y no te aferres a ese miedo, temor o tristeza. Tu eres tus aguas y puedes fluir con ellas. Cuando ese océano tormentoso haya dado paso a unas aguas tranquilas, en medio de un atardecer, habrás logrado fluir con tus aguas internas. Si durante ese proceso lloras porque así lo has sentido, es una buena señal, pues has logrado bucear entre tus emociones y conectar con ese sentimiento, para llevarlo a la superficie y exteriorizarlo. Llorar está visto como una debilidad, sobre todo en el caso de los hombres, pero lejos de estereotipos estúpidos, es un proceso que nos transmuta. Al llorar transmutamos nuestras emociones y nuestras energías. Es un acto mágico en sí mismo.

Somos nuestras aguas y nuestras emociones. Nuestras emociones tienen dominio sobre nuestros pensamientos. De modo que cuanto más y mejor fluyamos con el elemento agua, mejor podremos movernos por el Reino Acuático y conectaremos más rápidamente con los Animales de Poder que pertenecen a este Reino. Tras acabar, agradece al elemento agua su gratitud por compartir su sabiduría y poder contigo. Puedes hacerlo mediante una ofrenda en tu altar o en una fuente de agua próxima si tienes la posibilidad de hacerlo.

▪ El Reino Ígneo.

El Reino del Ígneo está vinculado a potencias como la transformación, la creación, destrucción, la iluminación, el coraje, la fuerza de voluntad, el valor... Es un Reino habitado por Animales con energías especialmente dinámicas y creativas. Su recorrido es muy transformador, porque como sabemos, el fuego tiene inserto en él la capacidad de crear y destruir. El tránsito por este Reino nos traerá una libertad pero diferente a la libertad como la hemos visto en el Reino Aéreo. Pues en este caso, la libertad va a venir dada por medio del coraje y la valentía que encontremos en nuestro corazón.

Las Enseñanzas que los Animales de este Reino tienen preparadas para nosotros. Para muchos el trabajo con la energía de estos Animales es un reto justo por el equilibrio entre destrucción y creación. Excesiva fuerza o pasividad. El Fuego se trata de energía y entusiasmo, vitalidad, pasiones y humor, y por tanto de tu relación con el Fuego podrás sacar mucho sobre tus estados energéticos y capacidades.

Vamos a tener que ir observando cómo nos sentimos mientras trabajamos con la Medicina de estos Animales. Trabajar este reino nos va a ayudar a centrarnos en nuestras metas, trabajar duro por lo que deseamos y seguir una dirección con toda la fuerza y determinación que encontremos en nuestro corazón.

Encontraremos aliados como la Hormiga, que nos enseñará la importancia del trabajo duro, la dedicación y el grupo; la Libélula y su regalo, que nos otorga el poder de ver más allá de los sueños; o el aparentemente inofensivo Pez Globo, que nos mostrará la vía para transmutar nuestro veneno interno.

¿Preparado para caminar entre los Animales de Fuego?

➤ Hormiga

Palabra clave: Dedicación, Grupo.

No esperes más recompensa que el trabajo bien hecho.

La Hormiga siempre ha estado directamente vinculada al trabajo en grupo y a la dedicación. Se consideran insectos sociales y están complejamente organizadas en colonias donde cada una tiene asignada una tarea que suele ser la de recolectar, fertilizar a la reina, cazar y cuidar a los huevos. Estas comunidades suelen estar construidas en torno a la figura de una reina encargada de poner los

huevos de toda la colonia. ¿Qué podemos sacar de su comportamiento? ¿En qué se basa su Medicina?

La Medicina de la Hormiga nos enseña a ser nuestros propios arquitectos. Nosotros somos los únicos creadores de nuestra vida y nos enseña a no estar a merced de las circunstancias. Debemos de tomar las riendas de nuestra vida y dejar de quejarnos porque en nosotros está el poder de generar la vida que queremos. La Hormiga nos va a enseñar a construir nuestra realidad a partir de nuestros sueños. Pero todo ello solo será posible por medio del trabajo duro y la constancia.

Si la Hormiga parece en nuestra vida nos dice, ¿trabajas lo suficiente por lo que deseas? Si no es así, no te quejes ni eches la culpa al destino o a los demás, está en tus manos. También nos enseña el Poder de la paciencia, tanto en nuestros trabajos para ver nuestros frutos tanto como la paciencia con los demás. Cuando estamos trabajando en algo queremos que los resultados estén ya, pero la Hormiga nos enseña a tener paciencia y a trabajar poco a poco para que los resultados sean estables y lo mejores posibles.

Por otra parte, también nos enseña que si estamos iniciando un proyecto o una empresa debemos revisarlo muy bien desde dentro para que no se nos escape ningún fallo estructural que en un futuro nos pueda ocasionar algún tipo de problema.

Para acabar hemos de decir que hasta ahora solo hemos hablado del esfuerzo y del trabajo individual, pero la Hormiga también nos habla y nos enseña sobre el trabajo en grupo por la comunidad, donde todos los individuos actúan por un bien común. La Hormiga nos enseña a trabajar como una mente colectiva. ¿Actúas por el bien de los demás, por el bien de los tuyos? ¿O por el contrario solo estás centrado en tus intereses personales? Hay que encontrar un equilibrio entre el yo y el grupo.

➤ Jaguar

Palabra clave: Empoderarse.

El coraje y la fuerza, en su justa medida, te darán lo que mereces. Eres más que la suma de tus partes.

El Jaguar ha sido un animal venerado por muchas culturas y pueblos, asociado a la Divinidad, lo femenino, el agua, la Luna, el inframundo, los misterios más profundos, la supervivencia y el poder. El Jaguar nos llama a tomar el control de nuestro propio poder personal y exprimirlo al máximo. Para los Mayas el Jaguar era el intermediario entre el mundo físico y el del espíritu, por lo que en su Medicina destaca la capacidad de Viajar entre los Mundos, como mensajero. Si nos detenemos un minuto a analizar la importancia del Jaguar para el continente americano, nos daremos cuenta de

que hay un mensaje común: el Jaguar nos recuerda que abarca muchos campos, porque la suma de las partes es siempre menor al todo.

El Jaguar sabe ver caminos donde nadie más los ve, por eso tiene la capacidad de llevarte a lugares donde tú mismo no sabías que podías llegar. Su Medicina de empoderamiento es aquella que abre las puertas que no sabes que están en tu camino, pero que te pertenecen por derecho. Sigiloso y tranquilo, el Jaguar se mueve entre lugares desconocidos analizando cada espacio. Atento a las señales y a sus preguntas: ¿te estás infravalorando? ¿Has reclamado tu lugar en este mundo y en los Otros? Su Medicina nos hace conscientes de todo lo que no hemos aprovechado al máximo.

Carpe Diem,¹⁹ nos susurra desde los Mundos, mientras avanza sigiloso en nuestras vidas, recuerda que tú eres potencia, y la potencia es lo que nos permite crecer.

Llega el momento de ponerte a ti mismo sobre la rama más alta, el pedestal más alto si lo prefieres, recordando que tu propio poder es mayor de lo que has visto hasta ahora. Pero la Medicina del Jaguar nos recuerda, a la vez, que no podemos supervalorarnos, porque el Ego es el primer freno de la vida. Como buen felino, el Jaguar entiende de términos medios, y de realidades. Quizás no has sido consciente de todo lo que eres, con mesura y discernimiento, reclama lo que es tuyo.

➤ León

Palabra clave: Plenitud.

El Sol de un nuevo día trae la plenitud de la existencia.

Cuando nos mencionan al León nos viene a la mente palabras como poder, realeza, buenas acciones y la fuerza. Aparece generalmente con títulos como el “Rey de la Selva” o el “Rey de la Sabana” y es que siempre ha sido asociado con el poder y el dominio. Pero no un poder y un dominio ejercido tiránicamente, sino por medio de la rectitud, la sabiduría y la justicia. Así mismo desde culturas como la egipcia queda ligado al Sol y al color oro y amarillo. Es sobre todo un animal solar que para poder entenderle mejor no nos vendría mal echar un ojo al signo zodiacal de Leo.

La Medicina del León es muy poderosa y compleja. Por una parte su aparición en nuestra vida puede invitarnos a reflexionar sobre problemas o aprendizajes de carácter social. Es momento de pensar nuestra posición en el grupo, en el trabajo o en nuestra misma familia. ¿Cómo nos estamos comportando con los demás? ¿Estamos siendo justos?

¹⁹ *Carpe Diem* es una expresión latina que se traduce por *Aprovecha el momento*.

Por otra parte, su Medicina nos enseña a saber actuar en el momento exacto, es decir, a saber esperar y ser paciente. Su técnica de caza sobre todo se basa en el sigilo, no es un animal que se lance a la primera nada más ver su presa sino que por medio del sigilo y su ocultamiento entre la vegetación de la sabana espera al momento idóneo para lanzarse hacia su presa. Lo mismo tenemos que comentar en cuanto a su comportamiento. Aunque no nos lo pueda parecer es un animal que huye del conflicto a no ser que sea muy necesario. Esto nos enseña a controlar nuestra ira y nuestra fuerza pero también a saber establecer y desplegar nuestros límites en los momentos que hagan falta. Si aparece en tu vida quizás te esté invitando a plantar cara a una situación que estás procrastinando pero que tiene que solucionarse ya mismo. Y recuerda que todo esto se realiza por medio de la meditación previa y la sabiduría, nada de impulsos agresivos que desaten tu fuerza o tu ira. Solo nos está invitando a plantar cara y a decir ¡aquí estoy yo! con un fuerte rugido para que las personas se den por aludidas.

Para terminar tenemos que comentar que su Medicina está también muy relacionada con el nuevo sol y el amanecer. Su presencia nos augura el amanecer de un nuevo día y de nuevos comienzos con todo lo que supone eso. Donde la energía potencial, el optimismo y la alegría nos inundan. Donde la plenitud es el sentimiento que nos desborda. Porque lograr entender y conectar con la Medicina del León te va a ayudar a sentirte pleno.

➤ Libélula

Palabra clave: Ver más allá de los sueños.

El tiempo es una medida que sólo existe en este plano.

La Libélula es uno de los insectos más antiguos de nuestro planeta y nos trae la Medicina de la luz, la Visión y de la transformación. Es un insecto que vive entre dos mundos, el mundo acuático y el mundo aéreo. Esto nos enseña que nuestra parte emocional y nuestros sentimientos deben de estar equilibrados con nuestra parte más racional. ¿Eres excesivamente emocional perdiéndote en tu propio más de emociones? ¿O quizás eres excesivamente racional y te has negado a entrar en el mundo de las emociones? Este insecto nos enseña a mantener un equilibrio entre nuestro yo emocional y nuestro yo racional.

En relación a la luz, la Libélula es un insecto que adquiere sus vívidos colores solo en su madurez, por lo que nos enseña que madurando podemos exhibir nuestros verdaderos colores. Entiéndase colores como potencialidades y habilidades ¿Tienes prisa para crecer o para ser algo que de momento no eres? Date tiempo y no te agobies, tiempo al tiempo. Siguiendo con la Medicina de la Luz la Libélula es la perfecta ilusionista. Conectando con su Medicina podemos lograr que los

demás vean lo que queremos que vean y no más. Las personas con Tótem Libélula tendrán el Poder y la habilidad para hacer que las cosas parezcan otra cosa. Del mismo modo, como Ella tiene el poder de usar y manejar la ilusión y la luz, también es la concedora y maestra en ver más allá de las ilusiones y de los sueños. Si necesitas ver el verdadero trasfondo de una situación o descifrar sueños y señales conéctate con la Medicina Libélula y por medio de su visión lograrás ver el verdadero significado de las cosas.

Por último tenemos que comentar que su Medicina también está directamente relacionada con los cambios y las transformaciones. Si aparece en nuestra vida debemos de hacernos dos tipos de preguntas: ¿ha llegado el momento de hacer un cambio?, o por el contrario ¿te estás resistiendo al cambio?

➤ Pavo Real

Palabra clave: Dignidad.

Eres un ser digno y poderoso, pero recuerda no caer en la trampa del Ego.

El Pavo Real es un ave que despierta en nosotros el sentido de la belleza, de la elegancia y sobre todo el de la dignidad. Su hermoso plumaje nos invita a la reflexión en muchos sentidos. Para comenzar en él parece haber impreso un ojo. No ha de extrañarnos entonces que haya quedado también vinculado desde tiempos inmemoriales a la vigilancia y a la visión expandida. Su aparición en nuestra vida puede llamarnos la atención para que adoptemos una actitud mucho más vigilante y levantemos la guarda. Del mismo modo nos invita a experimentar la visión expandida y panorámica de una situación o un problema para lograr ver todo en conjunto sin estar centrándonos en los detalles particulares.

Las plumas del Pavo Real también se han vinculado con la belleza efímera y su mala canalización desembocando en la vanidad y en la “chulería”. Debemos de recordar expresiones en nuestra lengua como “pavonear” que hacen referencia a las acciones de presumir de forma exagerada sobre cualquier cosa que poseamos. La Medicina del Pavo Real en este sentido nos invita a reflexionar sobre nuestra actitud en este sentido ¿Estamos siendo demasiado vanidosos? ¿O por el contrario no reconocemos nuestro propio valor y nuestra dignidad? Porque el Pavo Real también nos invita a reconocer nuestro valor y nuestra belleza exterior.

El Pavo Real quiere que te preguntes si has estado dejando que el Ego te supere en algún aspecto de tu vida, si por alguna razón has prestado demasiada atención al exterior, y si por un tiempo, has estado dando valor a cosas que no lo tienen.

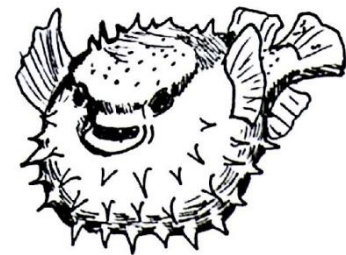
En relación a esto último que acabamos de comentar, recordemos que toda la majestuosidad del Pavo Real se sustenta sobre sus pies. Y sus pies, como la mayoría de los pies, no son un objeto de belleza. Esto nos invita a reflexionar sobre nuestras raíces y nuestros pilares. Sobre todo si hemos logrado alcanzar éxito o un cierto reconocimiento la Medicina del Pavo Real nos recuerda nuestro origen humilde y nuestras raíces.

➤ Pez Globo

Palabra clave: Escondarse del daño.

Hasta el más fuerte de los venenos, tomado en la dosis correcta, sirve para sanar.

El Pez Globo es un pez que tiene la capacidad de hincharse para parecer más grande de lo que es en realidad para evitar ser atacado por un depredador. Esto es un mecanismo de defensa del que podemos aprender porque las personas con Tótem Pez Globo generalmente son percibidas como pequeñas o indefensas, pero en momentos de tensión explotan y se crecen. Esto puede parecer como una acción beneficiosa pero como todo en exceso, puede ser negativa.



El Pez Globo te invita a preguntarte si saltas a la mínima o te violentas demasiado rápido. Quizás es algo que tengas que reflexionar. Del mismo modo te invita a reflexionar si comúnmente te haces la víctima de las circunstancias cuando en realidad no pasa nada o nadie te está atacando, pero aún así, estás a la defensiva.

Su estilo de nado es lento y torpe, por lo que si el Pez Globo entra en tu vida, quizás te esté invitando a encontrar un medio o alguna forma para expresar mejor tus emociones. Es un pez y vive en el agua, por lo que las personas Pez Globo serán muy emocionales pero no saben, o no han encontrado, el medio o la forma de expresar sus emociones y esto les genera frustración. Si hace entrada en tu vida te pregunta ¿qué sientes? ¿Por qué te encuentras así? Ha llegado el momento de que revises tus emociones sin miedo y trates de desahogarte. Busca una actividad que pueda ayudarte a canalizar tus emociones como dibujar o colorear mandalas, cantar, pintar o simplemente escribir para poder sacar todo esto fuera.

Por último, debemos de mencionar que el Pez Globo es tóxico. No todos los Peces Globo son venenosos pero sí la mayoría, contiene una potente toxina en sus vísceras, es decir en su interior.

No hablamos de ninguna glándula venenosa, sino que sus mismas vísceras contienen altos niveles de la toxina tetrodotoxina. Esto quiere decir que él mismo es el veneno y una de sus grandes Medicinas se basa en transmutar ese veneno interno. El Pez Globo nos enseñará a transmutar el veneno que tenemos en nuestro interior; ya sea porque nos hayan hecho daño, porque hayamos sufrido o tengamos un dolor interno producido por alguna situación, el Pez Globo nos enseñará a transmutarlo. Pero también nos dice que hasta el veneno más potente en dosis pequeñas sirve para sanar.

➤ Salamandra

Palabra clave: Encontrar tu lugar.

Todo tiene una razón de ser, nada pasa por el Fuego sin transmutarse.

La Salamandra es un animal presente en casi todo el planeta, asociada a la magia, al elemento Fuego, a la alquimia y al misticismo. Se decía de la Salamandra que su Medicina estaba a medio camino entre la Serpiente y el Dragón, por lo que ha sido asociada durante muchos años a la transmutación a través del Fuego, a la existencia eterna y a la purificación. Se decía que podía vivir en las llamas, y de hecho, los elementales de Fuego, son conocidos como Salamandras.



Cuando la Salamandra aparece en tu vida, está reclamando tu atención para que busques tu lugar en el mundo. Ella es la guardiana máxima de la claridad de pensamientos, porque nos centra radicalmente en el aquí y el ahora. La Salamandra te hace preguntarte si la vida que estás viviendo es la vida que quieres tener, y qué herramientas son necesarias para cambiar aquello que te impide ver con claridad. Como guardiana del Fuego Místico, la Salamandra te llama a nuevas experiencias, pasando lo que ahora hay en tu vida por el baño del fuego que destruye; Ella nos recuerda que toda nueva construcción precisa de una destrucción previa de lo que está preestablecido. No hay nada que no puedas cambiar, o como decía esa famosa canción de Héroe del Silencio: “*todo arde si le aplicas la chispa adecuada*”²⁰

²⁰ La canción a la que hacemos referencia es *La Chispa Adecuada*, del álbum *Avalancha* de 1995.

Ahora bien, como transmutadora, la Salamandra no será sutil en tu vida, viene para romper, rasgar, deshacer y desvelar. Vives en el mundo, pero ¿es tu lugar? Ahora que la Salamandra te acompaña, muchas cosas que tenías claras o estables van a caer por su propio peso, porque su Medicina trabaja de manera acelerada como un fuego recorriendo el bosque. No hay tiempo para asumir pérdidas, todo lo que nace muere para renacer de nuevo. La Salamandra te ayudará a encontrarte y a localizar el lugar en el mundo que te corresponde, aunque para esto tengas que crear un mundo nuevo.

➤ Tigre de Bengala

Palabra clave: Instinto.

Deja fluir los pensamientos para el resultado correcto.

Pensar en el Tigre de Bengala es relacionarlo rápidamente con la belleza de su pelaje, su ferocidad y su fuerza. La entrada de este Animal en nuestras vidas está llena de intensidad, acción y sentimiento.

El Tigre de Bengala es un animal de gran fuerza y energía, y por tanto un Animal que nos trae el mensaje de enfrentarnos a la adversidad con una gran fuerza de voluntad. Nos incita a no pensar tanto las cosas, a no analizarlas, a dejar nuestro animal salvaje campar libremente. Sin olvidar que su aparición, puede suponer la entrada en nuestra vida de una persona influyente, que nos va a hacer sentir emociones muy profundas, con la que vamos a hacer cosas que nunca antes hicimos. Aunque por otra parte, ésta es una cuestión en la que podríamos diferir y hablar mucho, dado que la experiencia vivencial de cada uno es diferente. La experiencia que viviremos tras la llegada del Tigre de Bengala valdrá la pena, porque será un antes y un después en nuestra vida, pero eso sí, debemos de ser conscientes de la intensidad de las emociones y de los momentos que se avecinan. Representa la pasión por vivir, de modo que los acontecimientos en nuestra vida los viviremos como los primeros y los mejores. Esto nos abre también hacia nuevas aventuras y retos que junto con el Tigre de Bengala como compañero, seremos capaces de sortear y disfrutar. Te incita a no pensar en el resultado y centrarte en la vivencia presente.

Por último, es un Animal que se mueve muy bien el agua, esto nos da la pista de la facilidad que tiene este Tótem de moverse en el mundo de las emociones y de lo emocional. Por lo tanto, teniendo en cuenta lo que hemos comentado antes de la pasión y vivir la experiencia “como si fuese la última”, debemos de tener cuidado con la energía del Tigre de Bengala porque nuestros sentimientos, nuestras emociones y pasiones pueden llegar a ser desbordantes. Debes por lo tanto vigilar ese equilibrio en el mundo de lo emocional.

➤ Tritón Barriga de Fuego

Palabra clave: Familia, Hogar.

¿A quién entregas tu valía?

Este pequeño anfibio es altamente sociable y tolera vivir rodeado de otros animales sin tener conflictos con ellos; curiosamente, su Medicina tiene mucho que ver con este comportamiento. El Tritón Barriga de Fuego aparece en nuestras vidas con la intención de que nos centremos en nuestros entornos familiares. ¿No te has parado a pensar que además de rasgos físicos, has heredado de tus antepasados una buena cantidad de cuestiones personales? ¿No te han dicho nunca eso de “tienes el carácter de tu tío”?

Cuando el Tritón Barriga de Fuego se hace presente, lo primero que debemos preguntarnos es si hemos estado dejando a un lado a nuestra familia (biológica o espiritual) para centrarnos en otros. Tal vez has dado mucha importancia a alguien que consideras tu familia pero que realmente no lo es. Puede que hayas abierto las puertas de tu hogar (físico o emocional) a quien no lo merece. A veces tendemos a valorar a algunas personas sin haber pensando seriamente si ellas nos valoran en igual medida. Justamente dar y recibir, nos recuerda la Rede Wicca, y este Animal de Poder nos repite este consejo. El Tritón Barriga de Fuego viene a avisarte con su paseo por tu vida de que ha llegado el momento de evaluar eso a lo que llamamos hogar.

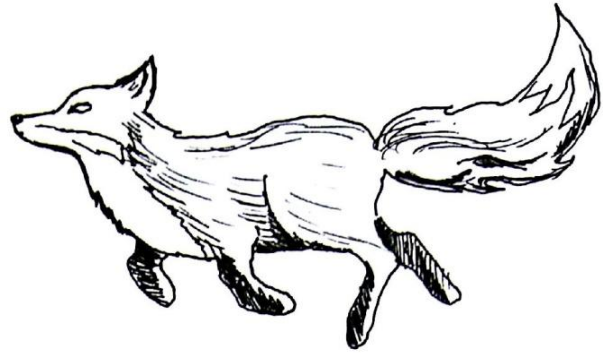
Su Medicina nos aporta claridad y nos hace pasar de un plano de pensamiento a otro con rapidez. El Tritón Barriga de Fuego se mueve en la tierra y el agua con igual soltura, y tú deberás caminar por tus ideas y pensamientos de este modo. Sé sincero contigo mismo, evalúa tus emociones y tus lazos familiares. A veces, su aparición nos advierte de que estamos descuidando a alguien que será tremendamente importante en nuestra vida. El Tritón Barriga de Fuego no tolera los silencios obstinados, porque te llama a que te comuniques con las personas que quieres. ¿Estás olvidando que la familia es el mismo hogar?

➤ Zorro Rojo

Palabra clave: Persistencia.

Continúa tu camino con los sentidos alerta.

Si el Zorro Rojo se caracteriza por tres grandes Medicinas estas son la persistencia y la capacidad de adaptación y cambio de formas. Se le considera también Caminante de Mundos por moverse en dos momentos mágicos del día, el amanecer y el anochecer, al igual de ser capaz de moverse en dos espacios diferentes, el bosque y los espacios abiertos. También es un animal cuya



Medicina nos ayuda a encontrar las soluciones a los nuevos problemas que van apareciendo en nuestro entorno, siempre desde el ingenio y en algunas ocasiones el engaño. El nos trae la claridad mental y nos invita a centrarnos en una única dirección para lograr nuestra meta, por eso tiene mucho que ver con la persistencia. Pues hasta que no encuentra o acaba con algo, el Zorro Rojo no se rendirá. Nos susurra al oído con una media sonrisa: usa todos tus recursos para lograr tus metas, aunque en ocasiones eso suponga tomar acciones ilícitas. No nos está invitando a delinquir, pero sí a saltarnos en algunas ocasiones el orden establecido para lograr aquello que deseamos.

Adaptarse al entorno en el que nos movemos sin quejarnos y pasar inadvertidos es otra de las grandes enseñanzas de este animal. Las personas con Tótem Zorro pasarán inadvertidas dentro de las fiestas. Cruzarán un salón y nadie se percatará de quién ha pasado o incluso se les podrá llamar en broma “fantasmas” porque apenas vamos a notar su presencia. Tampoco se conocen muy bien sus intenciones o cómo van actuar. También serán personas que se mimetizan muy bien en el entorno y suelen pasar bastante inadvertidos. Esto por lo general puede parecer una habilidad muy positiva pero en exceso puede generar sensación de soledad, sobre todo a personas que necesiten ser en cierto modo el centro de atención. En este sentido tenemos que advertir que como Animal de Poder es algo escurridizo y tan pronto como viene se va. Las personas con Tótem Zorro notarán que puede estar con ellas una temporada pero se marcha sin avisar hasta que aparece de golpe otra vez.

El engaño, la astucia y la diplomacia también son grandes Medicinas y habilidades del Zorro. El Zorro puede hacer que creas lo que él quiere que creas porque tiene una capacidad muy potente de convencimiento. También puede enseñarnos a ser diplomáticos y mediar entre conflictos pero esto suele generar un problema. La diplomacia suele estar conectada con la igualdad entre partes e intentar quedar bien con todas las partes en un conflicto. Esto suele ser visto en muchas ocasiones

como una actitud falsa o de doble juego. Así que debemos de aprender a ser diplomáticos pero también comprender que no siempre podemos tener contento a todo el mundo y que es necesario posicionarse muchas veces. Por último en relación a su astucia nos enseña la Medicina de ser ágiles mentalmente y encontrar soluciones rápidas y creativas. En esta línea nos enseña también a pensar por nosotros mismos y a encontrar nuestras propias decisiones sin tener que estar pendiente de lo que pueda pensar el mundo. ¿Eres poco individual y estás buscando siempre la aprobación de los demás a tus decisiones y trabajos? Es hora que aprendas a valorarte por tí mismo.



ACTIVIDAD El altar de Fuego.

Transformación, creatividad, chispa iniciadora, coraje, valor, destrucción, el Reino del Fuego tiene mucho que traer a nuestras vidas. Prepara un altar de fuego en tu hogar para trabajar con elemento profundamente.

Orienta tu altar de fuego al Sur, este altar te ayudará a trabajar hacia tu libertad personal.

Dispón un mantel rojo, amarillo o anaranjado sobre el espacio escogido y coloca en tu altar como elemento principal una vela dentro de un caldero, o de un jarrón apto para que pueda estar encendida largo tiempo. Entorno a tu vela puedes poner elementos asociados al fuego como pueden ser: maderas, cerillas, pequeñas velas flotantes... A mí personalmente, me gusta poner una pequeña representación de una hoguera hecha con papel y témperas, con las que construyo desde los troncos a las llamas. También es aconsejable que coloques alguna piedra asociada al fuego como puede ser el ágata de fuego, la amatista, cornalina, jaspe rojo, piedra sol... y resinas como ámbar, mirra o copal. Coloca en tu altar de fuego todo lo que tenga que ver con crecimiento, aprendizaje, valor y creación. Y por supuesto, todas aquellas representaciones de las cosas de tu vida que necesitas que desaparezcan por medio del fuego purificador.



ACTIVIDAD Una ofrenda para el Fuego.

En el caso del Fuego, vamos a realizar un aceite para ofrendar en nuestros trabajos con él. Nos servirá para ungir velas, o incluso las piedras de nuestra Rueda de este Elemento.

Para hacer este aceite de Fuego necesitarás 50 ml de aceite de oliva al que agregaremos 7 gotas de aceite esencial de romero, 5 gotas de aceite de canela, una hoja de laurel partida en dos pedazos y

una pizca de olíbano. Pon tu aceite en un lugar soleado y muévelo durante una semana. Mientras lo agitas, visualiza como el Fuego se hace poderoso en él y como el Sol contribuye, con su ardor a su creación.



ACTIVIDAD La Chispa creadora.

El Fuego es la capacidad creativa, llena todo lo que hacemos con su brillo, y nos transporta a otros lugares. ¿Te has parado últimamente a ver una fogata o como arde una vela?

Este ejercicio puedes realizarlo en el interior de tu casa si lo deseas, si lo haces en el exterior, se cuidadoso con las velas y el fuego. Coloca 5 velas blancas a tu alrededor, de modo que cuando te tumbes, puedas abrir los brazos y las piernas y cada una quede en una extremidad. La quinta vela deberás ponerla junto a tu cabeza. Este ejercicio se hace tumbado sobre tu propia espalda.

Respira tomando consciencia de tu estado antes de comenzar. Despeja y libera la energía sobrante, cuando estés listo enciende la vela que queda en tu mano izquierda. Mira la llama unos minutos y después, conecta con el Fuego que habita al Este.

Oh, Fuegos del Este,

forjadores de los Impulsos,

llenad mi ser con vuestro aliento,

mostradme mi poder creador.

Observa la vela y su danza, después enciende la vela que está junto a tu pie izquierdo para conectar con el Fuego del Sur:

Oh, Fuegos del Sur,

chispas creadoras imparables,

llenad mi ser con vuestro aliento,

mostradme mi poder creador.

A continuación vamos a conectar con el Fuego que habita en el Oeste, respira profundamente, enciende la vela:

*Oh, Fuegos del Oeste,
emocionales e indomables,
llenad mi ser con vuestro aliento,
mostradme mi poder creador.*

Ahora, prende la vela que tienes junto a tu cabeza, mientras dices:

*Oh, Fuegos del Norte,
fértiles y plenos,
llenad mi ser con vuestro aliento,
mostradme mi poder creador.*

Cuando hayas completado esto, respira hondo mientras te acomodas en posición fetal. Siente en ti la energía de los Fuegos que son uno y di:

*Oh, Fuegos Sagrados de la Existencia,
Creadores y Forjadores,
traed vuestra energía a este lugar,
Fuego Soy, Manifestación de la Creación,
partid y sed mis Guías para encontrar mi Chispa.*

Durante los siguientes días, dedica un tiempo a trabajar tu creatividad, y deja que el Fuego se manifieste.

Meditación con el Reino Ígneo.

El Reino Ígneo nos trae la capacidad de crear y de destruir pero desde un punto diferente. No es la misma capacidad de creación del elemento agua. Del mismo modo también está asociado a la visión, pero no la visión del elemento aire, sino la visión por medio de la luz que ilumina el desconocimiento. Por eso también buena parte de este reino está asociado al conocimiento y a la sabiduría por medio de la iluminación. A través del fuego encontraremos la fuerza de voluntad, el coraje, el valor y también la libertad. Porque para ser verdaderamente libres, primero tenemos que querer serlo y, detrás de esta acción, se esconde un acto de valentía y coraje. Caminar por este Reino puede hacerse más duro que el resto por el hecho de que el equilibrio entre creación y destrucción es complicado de llevar. El equilibrio en el fuego quizás sea más trabajoso que en otros elementos, pero es una vez encontrado, trae la esperanza y la fuerza de voluntad dentro del corazón de los hombres. La valentía y el coraje en el momento justo y la luz desterrando la oscuridad.

En esta ocasión trabajaremos desde casa, no en exterior, pues el nivel de responsabilidad que existe trabajando con este elemento en el exterior es sumamente alto. Como en los demás casos, montaremos nuestro altar chamán en sintonía con este elemento: figuras o fotos de los Animales de Poder de este reino, un velón rojo y colores rojizos. En esta ocasión colocaremos el velón rojo en el centro de nuestro altar. Después de habernos asegurado que nadie nos va a interrumpir, comienza con los ejercicios de respiración mientras tomas conciencia del trabajo que a continuación vamos a llevar a cabo. Respira y expira tres veces. Ahora, afirma:

Oh, Fuegos del Universo,

Fuegos del Este, del Sur, del Oeste y del Norte

aquí y ahora, frente a vosotros, me presento con amor y respeto,

para que me permitáis la entrada y la sincronización con la energía de vuestro reino.

Enciende el velón rojo que está en el centro de tu altar chamán y afirma:

Soy Fuego, soy uno con este Elemento,

aquí y ahora abro mi corazón y mi ser a su poder, a su sabiduría

para encontrar el coraje en el fondo de mi corazón,

para iluminar las sombras de mi camino,

para nunca perder la esperanza

Respira y expira profundamente tres veces y visualiza tu interior como un lugar oscuro, sin luz, frío y húmedo. No ves ni oyes nada, solo está la nada. Coloca tu mano de poder sobre la vela a una distancia prudencial para no te quemes la palma de la mano, pero lo suficientemente cerca como para notar tu agradable calor. ¿Cómo te sientes notando el cálido abrazo de la llama frente al frío de tu interior? Ahora visualiza cómo progresivamente en ese espacio frío y yermo de tu interior comienza a gestarse una pequeña llama, que parece flotar en medio de la nada y que parece acosada por tanta oscuridad. Tan pequeña en ese espacio oscuro que parece que en cualquier momento va a ser devorada por la sombra. Pero justo cuando está a punto de desaparecer, usas esa clave, ese gesto, esa imagen, y ese sentimiento que estableciste antes en la meditación con el Reino Acuático. A continuación te vas a anclar a ese sentimiento y vas a dejar que el fuego crezca cada vez más hasta que de la pequeña llama se vaya generando una llama mucho más grande. ¿Cómo te sientes en este proceso de crecimiento de la llama interna? ¿Más seguro? Concéntrate bien en ella visualizándola fuertemente de manera que no se te escape ni decrezca. Ahora hazla un poco más grande hasta que sientas como la luz y el cálido fuego se extiende por todas las extremidades de tu cuerpo. Céntrate en sentir esa calidez y ese bienestar que procede del fuego de tu interior. Siéntete seguro, valiente, con fuerza y sobre todo, esperanzado de que puedes absolutamente con todo.

Recomendamos que lleves a cabo este ejercicio con cierta frecuencia para mantener tu llama interna bien avivada. Si tu fuego interior está encendido, por muy pequeño que sea al principio, ningún acontecimiento externo, tormenta, ventisca o vendaval serán capaces de apagarlo. Por medio del reconocimiento, el trabajo y la expansión de nuestro fuego, seremos uno con este elemento y lo encontraremos en nuestro interior, sin necesidad de recurrir a él desde fuera.

Recuerda, nunca no dejes morir la llama de la esperanza, del valor y del coraje. Los fuegos sagrados están dentro de ti, solo tienes que aprender a reconocerlos.

▪ **El Reino Espiritual.**

No solo encontramos cuatro elementos en nuestra creación, sino que hace aparición en la escena el quinto elemento: el espíritu. Dependiendo de la tradición se hablará de alma, de espíritu, de esencia, o incluso de “energía”. Esa chispa que procede de una fuente inagotable de energía que es todo el Universo, el Cosmos. También ha sido visto como el aliento vital que se proporciona a los seres vivos, es decir, el elemento central de la vida, o mejor dicho, de una forma de vida. Porque parece que hablar de vida, requiere hablar de muerte, y la muerte no existe como tal. Es solo la transición de un espacio a otro, donde ese espíritu y esa chispa divina abandona el envoltorio que ha mantenido durante toda una vida. Esta chispa de vida es siempre vibrante y contiene los cuatro

elementos anteriores en sí, es el principio potencial de todo, por eso podríamos destacar su verdadera naturaleza universal.

En este Reino conectaremos de una manera más profunda con nuestro ser interior por medio de Animales que generalmente tienen Medicinas y enseñanzas más trascendentales. Todas las enseñanzas de los Animales son muy importantes y no se trata de jerarquizar a los animales según el orden de importancia porque eso es imposible y sería una real tontería, puesto que cada individuo según la sucesión de sus experiencias o plan divino, tiene unas enseñanzas más trascendentales y otras más diarias o cotidianas. Enseñanzas que no dejan de ser importantes pero no tienen el mismo poder de transformación dentro de nosotros como individuos. Nosotros hemos elegido estos animales por motivos propios pero tú deberías de encontrar por tu cuenta qué animales crees que podrían configurar este Reino, porque de todos los Reinos que hemos visitado, este es el más personal, íntimo y el que más conectará con nuestra esencia.

Si decides caminar por el Reino Espiritual con los Animales elegidos por nosotros podrás encontrarte la Medicina del Dragón para viajar entre planos. La Osa Parda te enseñará a despertar el poder dormido que hay en ti, mientras que la hipnotizadora Mamba Verde te acercará de lleno a los misterios de la vida.

➤ Águila Escudada

Palabra clave: Poder Personal.

Piensa tus movimientos antes de caminar.

El Águila Escudada, también conocida como Águila Mora, está altamente asociada con los ciclos que se repiten, con las mareas y con todo lo que implica movimiento. Ella es la protectora, pero también la que despacha justicia en un momento dado sobre quienes se topan con ella.

En la caza esta Águila tiene problemas para girar o virar rápidamente, por lo que podemos comprender que se trata de un animal que se mueve siempre certeramente para no tener que hacer movimientos inesperados. Ella prefiere ir sobre seguro, y del mismo modo, aplica en nosotros su Medicina. La Medicina más importante del Águila Escudada es la de ayudar a desarrollar nuestro Poder Personal. Si el Águila Escudada aparece en tu vida, deberías empezar a preguntarte si tú mismo eres quien te está frenando en tu desarrollo espiritual.

¿Eres consciente del Poder que hay en ti? ¿Has reclamado tu espacio para hacerlo crecer? Cómo el Águila Escudada, necesitarás tener muy clara tu trayectoria para luego recorrerla. Ella nos enseña que todo movimiento debe ser pensado antes, y que no podemos lanzarnos a perseguir una meta sin antes tener claro el cómo.

¿Has estado moviéndote sin meditar? El Águila Escudada te llama a que pongas tu mente a trabajar, y definas lo que estás buscando, porque tiendes a hacer las cosas sin pensar, y esto te provoca un gran desequilibrio personal.

Cuando la presencia del Águila Escudada se hace patente, ten por seguro que será la impulsora de tu Poder, pero para ello te enfrentará a tus miedos, esta es su otra Medicina. Ella no teme lanzarse a por su presa, y puede que el Águila Escudada esté en tu vida para enseñarte que los miedos que te frenan no tienen sentido si los analizas desde tu óptica.

Cuando un camino se cierra, es inútil luchar contra la maleza que lo cubre, sobre todo cuando siempre, siempre, hay otro camino disponible para llegar al mismo lugar. El Águila Escudada quiere que te preguntes si las vías que tomas normalmente son las adecuadas, o requieren un sobreesfuerzo.

Piensa antes de actuar, pero no te pierdas en los pensamientos que no conducen a ninguna parte.

➤ Cernícalo Americano

Palabra clave: Mensaje.

Permanece atento a las señales que te marcan el camino.

Tradicionalmente, el Cernícalo Americano está asociado a la buena suerte y los mensajes positivos que llegan a nuestra vida con su aparición. Estos pequeños y coloridos animales son portadores de noticias para muchos pueblos nativos, y su Medicina está asociada a esta leyenda, ya que la gran Medicina del Cernícalo Americano es precisamente la de advertir de que un cambio importante se dará en tu vida en un plazo de tiempo relativamente corto.

El Cernícalo Americano nos habla de abrirnos a los éxitos, de ser capaces de leer los mensajes que se ocultan en las pequeñas señales que el Universo va poniendo en nuestro camino. Tiene un sentido del a visión muy desarrollado, y nos dice: atiende, el Universo te está hablando. Alza el vuelo sobre tus problemas para verlos con perspectiva, busca desde la alturas, porque hay un mensaje para ti que debes descifrar. ¿Has estado obviando las señales? Todos podemos percibir las, pero muchas veces, cuando aparecen, tendemos a buscar una explicación racional que las hacen desaparecer. El Universo sí te habla. A ti. El Cernícalo Americano viene a recordarte esto: todas las señales que ves, son señales.

Cuando el Cernícalo Americano aparece en tu vida, también puede ser que te esté indicando que no estás teniendo en cuenta todas las cartas de la baraja, y que por no prestar atención estás dejando información relevante fuera. ¿Estás seguro de que conoces toda la realidad a la que te estás enfrentando? ¿Has sido sincero y claro a la hora de exponerla? El Cernícalo Americano tiene muy claro lo que hay en su entorno, y se mueve sin miedo por todo el continente para recabar la información que necesita. ¿Cómo de sesgada es tu información?

No puedo obviar, como el año pasado, un Cernícalo (este caso Europeo) se posaba en mi ventana para advertirme de un cambio en mi vida. Aunque sus Medicinas no son exactamente iguales, ambos portan ese Poder. Siempre que el Cernícalo aparece en tu vida, prepárate, va a ponerla patas arriba. No te preocupes, los cambios siempre son positivos, oxigenan nuestra existencia y nos ayudan a aprender y comprender.

➤ Ciervo

Palabra clave: Fuerza.

Lucha con fuerza por aquello que anhelas.

El Ciervo es uno de los animales más venerados en las tradiciones chamánicas norteamericanas y europeas. Es la total representación de la nobleza, la gracia y la belleza del bosque. Pero también se le ha vinculado con la fuerza, la fortaleza, la potencia y la resistencia. Su Medicina está directamente relacionada con el equilibrio de todas las potencias: masculino- femenino, ligereza-potencia, actividad-pasividad. Nos enseña a mantener nuestro centro en un punto medio sin caer en extremos. ¿Te estás excediendo en tu vida con algo o con alguien? ¿No estás luchando y persiguiendo con suficiente fuerza tus sueños y tus anhelos?

Por otra parte la Medicina Ciervo también está vinculada con el servicio y el sacrificio por la comunidad y por un bien más grande que muchas veces no alcanzamos a ver. Dentro de sus grupos velan unos por los otros, mientras unos pastan otros hacen de vigías. En este sentido su Medicina nos invita a reflexionar si estamos cargando solos con todo. Muchas veces la individualidad es necesaria, pero la ayuda y el apoyo del grupo y de las personas que nos quieren son los pilares y las bases desde las que nos construimos. El Ciervo entonces nos recuerda el Poder de la gratitud. El Poder de dar y recibir, del renacer y del morir, el Poder del servicio a los demás y el recibir siempre algo a cambio en el eterno ciclo universal.

Los comienzos y la regeneración también son parte de la Medicina ciervo. Si ha aparecido en tu vida en un momento en el que dudas sobre si empezar un proyecto, el Ciervo te invita a que lo comiences pues contarás con su fuerza y guía, pero has de mantenerte constante y no caer en

extremos de ningún tipo si quieres que llegue a buen puerto. Lucha con fortaleza por aquello que anhelas, no olvides a los tuyos, a tu familia y ten siempre presente el Poder de la gratitud, del amor y de la compasión por todos los seres.

➤ Coyote

Palabra clave: Felicidad.

Busca el equilibrio entre la sabiduría y la locura.

El Coyote es un animal con gran fama dentro de las tradiciones nativas americanas donde destacan su papel como creador y embaucador. Tiene en cierto modo algunos parecidos con la Medicina Zorro y la Medicina Lobo. El Coyote es Creador y es Guardián de la Magia.

Por otra parte el Coyote es un animal altivo que generalmente aparece divirtiéndose y son muy habilidosos esto les lleva a solucionar las cosas por la vía fácil e ingeniosa en vez de usar sus propias habilidades como tal. Al ser siempre capaces de encontrar un atajo y una solución a todo dentro de esa actitud de felicidad su Medicina nos enseña a no tomarnos la vida demasiado seria y a tener en mente que no hay nada imposible, solo tienes que usar tu ingenio y observar la situación desde todos los puntos de vista posibles. Aún así, es un animal engañoso y puede jugar contigo con su aparición para estar apareciendo y desapareciendo volviéndote algo loco. No desesperes porque Él es así. Su actitud y sus enseñanzas pueden recordarnos la genialidad de la carta del Loco del tarot, de alguien que parece estar perdido pero que en él radica la genialidad, la espontaneidad y los nuevos comienzos. Su aparición en nuestra vida puede recordarnos que debemos de reconectar con ese ingenio, con esa actitud de loco estupendo lleno de genialidad y de capacidad creadora. Pues el Loco es el perfecto creador y el principio de todo. En él reside todo lo posible y lo imposible al igual que en el Coyote ¿No es genial?

La Medicina Coyote al igual que la del Zorro nos entrega la capacidad de adaptación a los cambios y a nuestro medio volviéndonos siempre personas resolutivas, salvando los obstáculos con agilidad y genialidad.

➤ Dragón

Palabra clave: Existencia, Viaje entre Planos.

¿Vas a tomar las riendas de tu existencia, o vas a dejar que tus miedos ganen la batalla?

Sinceramente, dudo mucho de que exista un Tótem más completo y complejo que el Dragón. Presente en todas las culturas, de un modo u otro, el Dragón es un ser mágico y transformador. Tomar las riendas del Dragón interno es uno de los trabajos mágicos más importantes y de metamorfosis personal que existen, y cómo en ese caso, cuando el Tótem Dragón llega a tu vida es para cambiarla de arriba a abajo. Algo que resulta muy curioso, es que en toda Centroamérica y Sudamérica, el Dragón está asociado con el Armadillo de Nueve Bandas, con quien comparte la Medicina y características mágicas.

Muchas personas distinguen al Dragón totémico por su naturaleza (asociado a un elemento en concreto) aunque ciertamente hay una Medicina genérica para todos los Dragones: comprender la Existencia, transmutar todo lo que de nuestra forma de vivir no nos sirve, y despacio, atraer los cambios a nuestra vida. El Dragón es el gran derrotador de los obstáculos, y te hace preguntarte, ¿estás dejando que las cosas te impidan ser tú mismo? ¿Estás permitiendo que tu existencia se diluya? Protector y vigilante, el Dragón sobrevuela los problemas para verlos con perspectiva, y atacarlos fieramente si es necesario. Las construcciones mentales que no son beneficiosas desaparecen bajo su fuego abrasador y bien dirigido. ¿Estás dirigiendo tus acciones a las metas que tienes en mente? El Dragón es sabio y longevo porque comprende los secretos que guarda la vida misma, Él es una representación compleja y perfecta del Cosmos.

La Medicina del Dragón nos llama a la calma, sus movimientos en tierra son lentos y cuidadosos, pero cuando alza el vuelo, es imparable. Meditar antes de la acción es muy importante. Su aparición nos advierte de que estamos en una época o proceso de vida en el que necesitamos valor, fortaleza y mente fría para analizar la situación antes de lanzarnos en busca de las soluciones. Respira hondo para tomar aliento. El Dragón es el Tótem que guarda toda la energía del universo, y todos los secretos místicos de la magia, por lo que nos pedirá un trabajo constante para ver los resultados de su Medicina. No servirá de nada obviar su presencia, ¡hay un Dragón en tu vida!

Podemos observar Medicinas específicas cuando el Dragón se manifiesta en un elemento concreto.

Cuando el Dragón de Agua, asociado al color azul y al plateado, aparece en tu vida, su Medicina va asociada a las emociones, en este caso el Dragón de Agua te pregunta: ¿eres justo con tus emociones? ¿Aprendes de ellas o permites que te ahoguen? ¿Hace cuánto que no lloras? Lo que no lloras, te inunda.

La Medicina del Dragón de Fuego, dorado o rojo, es la transmutación de los aspectos creativos, energéticos y pasionales. Cuando un Dragón de Fuego aparece en tu camino las preguntas son: ¿a qué esperas para transmutar tu vida? ¿Por qué no haces aquello que tu alma te pide que hagas? ¿De qué tienes miedo, si eres el único que puede cambiarlo?

Si hablamos del Dragón de Tierra, de color verde o cobre, hablamos de una Medicina que desarrolla nuestro potencial, la abundancia mental y económica, y el aprendizaje. EL Dragón de Tierra busca con su Medicina desarrollar nuestro conocimiento metafísico, el que va más allá del plano terrenal. Desde su cueva oímos su voz diciendo: *transfórmate en la existencia.*

El Dragón de Aire, asociado al color blanco, trabaja con su Medicina nuestros pensamientos y la razón, nos trae una Medicina más liviana que las anteriores, pero complicada de aprender: el silencio. Te pide que te pares y medites las palabras de los demás, pero que no las tengas en cuenta sin analizarlas antes, que aprendas a leer todo lo que no se dice.

➤ Lobo Mexicano

Palabra clave: Constancia.

La fuerza del Lobo es la Manada, la fuerza de la Manada es el Lobo.

Cuando hablamos del Lobo como Animal de Poder, tenemos que pensar primero en la importancia de este animal, presente en toda Europa, desde la fundación de Roma, en su importancia para los Nativos de América del Norte y América Central, de Asia donde es guardián de los reinos al que acceden las almas al morir. El Lobo en general, y el Lobo Mexicano en concreto, se asocia a Sirio, la estrella más brillante del cielo, considerada por muchas tribus como el Hogar de los Ancestros. Se dice en todas las culturas que el Lobo Mexicano es el Gran Maestro que sólo comparte su saber con aquellas personas que con constancia y esfuerzo se mantienen en el camino. Es la manifestación de las metas que podemos lograr, pues su Medicina es la de recordarnos que todo esfuerzo tiene su recompensa. Es hora de que comencemos a pensar en aquellas cosas que queremos conseguir y lo que debemos sacrificar para conseguirlo.

El Lobo Mexicano se caracteriza por tener las manadas más pequeñas que se conocen de apenas 4 o 5 miembros, frente a los 20 que suelen tener los otros, Él nos pedirá que nos acordemos de apoyarnos en quienes son realmente nuestros hermanos, y nos alejemos de aquellas personas que no nos aportan nada, ni nos ayudan a crecer. Todos conservamos contacto con personas que no son lo que parecen. El Lobo Mexicano viene a romper las máscaras de estas personas y a guiar nuestro camino hacia la verdadera manada: la que camina junta.

El Lobo Mexicano nos recuerda la importancia de la constancia en nuestras acciones, la importancia de honrar cada paso que damos, y honrar a quienes lo hicieron antes que nosotros. Entre sus muchas cualidades destacan la lealtad y la fuerza, la sociabilidad y la necesidad de apoyar a los demás. Pese a que pueda parecer que el mundo se derrumba a nuestros pies, la enseñanza del Lobo es que mientras él sigue a nuestro lado, todo es posible. Tienes que decidir si quieres escuchar su aullido en la noche, mientras te dice: camina, sigue caminando, el camino nunca acaba, pero hay mucho que disfrutar en él.

➤ Osa Parda

Palabra clave: Introspección, despertar el poder dormido.

Ten la fuerza y el coraje necesarios para despertar y hacer realidad tus sueños.

La Osa Parda nos recuerda que nos debemos dejar guiar especialmente por nuestra intuición porque no nos va a fallar. Solo debemos de escuchar esa voz interior que proviene de lo más profundo de cada uno de nosotros. Tenemos que atrevernos a seguir ese eco que surge de la profundidad de la caverna. Esto es la proposición de un viaje hacia nuestro interior, hacia la profundidad de la tierra donde el silencio y la quietud reinan. En este sentido, la Osa Parda también nos invita a alejarnos de los ruidos, de la actividad. Nos propone en cierto modo un periodo de hibernación y de inactividad (momento de introspección meditativa) del que saldremos totalmente renovados.

En realidad, su aparición, es una oportunidad para hacer revisión de lo que ha sucedido hasta ahora y nos preguntemos qué queremos, si estamos a gusto con el ritmo o el camino que llevamos etc. Es un poner las cartas sobre la mesa y reflexionar con paciencia sobre las alternativas o las soluciones posibles. No podemos olvidar que desde el silencio y la soledad aparecen las respuestas que estamos buscando. Descendiendo a la cueva podemos encontrar nuestros tesoros escondidos y nuestro potencial, del que éramos totalmente desconocedores. Es el re-descubrimiento de nuestro propio ser.

Como madre, la Osa Parda, nos alienta a cuidar lo más pequeño, buscar en los detalles y disfrutar de la intimidad de los momentos. ¿Estás negándote el espacio que mereces? ¿Has olvidado cómo reunirte con tus propios pensamientos? La vuelta a la cueva sólo es un camino de introspección, pero al salir de ella, no podemos dejar de atender esas pequeñas cosas que nos hacen completos y felices.

Por otra parte, su mensaje puede querer decirnos que ya es hora de despertar y que hemos pasado demasiado tiempo ensimismados y en un sueño profundo. Es hora de actuar con valor y

fuerza después del periodo de inactividad. Es momento de llevar a cabo y hacer realidad todos esos sueños que hemos vivido mientras que estábamos hibernando en la cueva donde ni el espacio ni el tiempo estaban presentes. Nos dice: despierta y toma cartas en el asunto, ha llegado el momento de despertar y salir de la cueva.

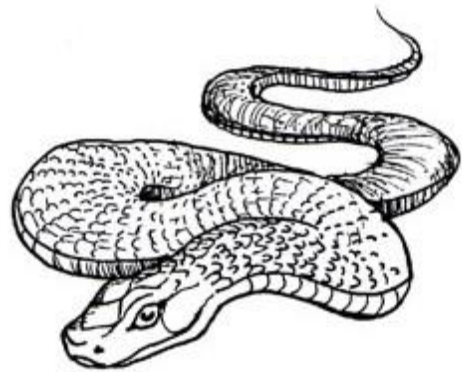
Un periodo de retiro y soledad está bien y es beneficioso pero todo en exceso es negativo, por lo que ahora toca poner en práctica lo aprendido, porque tú puedes con ello y tienes a la Osa Parda de tu lado.

➤ Mamba Verde

Palabra clave: Misterios de la Vida.

Deslízate por la Existencia para comprender su mensaje.

La Mamba Verde es una de las serpientes más venenosas del mundo, y como el Animal al que representa, su Medicina infecta a la persona que la lleva de manera inmediata. La persona que conecta con la Medicina de la Mamba Verde, aprende rápidamente que en las dosis correctas, todo veneno puede ser tratado de medicinal, e incluso ser transmutado y digerido. Ella nos dice: no hay nada a lo que no puedas enfrentarte desde tu esencia más profunda.



Cuando la Mamba Verde se hace presente, ha llegado el momento de buscar dentro de ti, y dejar de mirar hacia fuera. ¿Te has estado centrando en los demás más de la cuenta? La Mamba Verde te recuerda que tú eres tu existencia, y que tu esencia sólo te corresponde a ti. ¿Has prestado demasiada atención a comentarios maliciosos y te has olvidado de pensar en cómo te ves tú? ¿Muchas personas han halagado en demasía tus valores y has perdido el norte en ensanchando tu Ego?

La Mamba Verde viene a recordarnos que la Vida es un Misterio completo en sí misma, y que sólo aceptando los ciclos de vida-muerte-resurrección podemos comprender completamente el resto de los Misterios que en ella prevalecen. Somos seres holísticos, y por tanto universales, la

Mamba Verde aparece en nuestras vidas para hablarnos de la aceptación y la armonización de todos los aspectos de nuestras vidas. Estamos conectados a la Tierra en la que vivimos, pero también a toda la Existencia. Nada es casual, nos dice la Medicina de la Mamba Verde, y su sabiduría nos golpea rápida y contundente: todo sucede por una razón, aunque no puedas comprenderla.

➤ Panda Rojo

Palabra clave: Pensamiento Superior.

Trepa hasta lo alto del árbol, pues el conocimiento superior se encuentra en las alturas.

El Panda Rojo es un pequeño animal de carácter solitario cuyos momentos del día de más actividad son las primeras horas y al anochecer. Esto les lleva a que se pasen la mayor parte del día dormitando desde las alturas. Por eso se le ha relacionado en muchas ocasiones con el pensamiento superior. Su Medicina nos invita a subirnos a un árbol (al igual que hacen ellos) y desde allí observar y meditar sobre todo. Solo desde las alturas y alejándonos de lo terrestre podemos lograr nuestra conexión con lo superior. Si ha entrado en tu vida el Panda Rojo puede que te esté indicando que necesitas, en cierto modo, alejarte del bullicio diario para ver las cosas en perspectiva, aquietar la mente y conectar con tu Yo Superior y con el Universo.

Si observamos su rostro puede que el Panda Rojo nos recuerde al Mapache en cuanto a sus rasgos, pareciendo que portan máscaras. Pero a diferencia del Mapache los Pandas Rojos tienen sus propias marcas faciales por lo que su Medicina nos enseña a ser fieles a nosotros mismos sin el uso de máscaras y dobles juegos. Si últimamente tienes tendencia a ser esquivo y engañoso, el Panda Rojo te invita a mostrar tu verdadero ser y tu verdadera cara. ¡Déjate de bailes de máscaras!

Así mismo, tiene una excelente cola que le permite mantener un equilibrio extraordinario cuando trepa por las alturas por lo que su Medicina podría aportarnos equilibrio si estamos viviendo momentos convulsos, o incluso si nos cuesta entrar en estados meditativos o de trance, la alianza con el Panda Rojo podría hacernos más sencilla la práctica meditativa.

Es un Animal adorable y juguetón generándonos ternura. Esto que acabamos de comentar junto con la idea del párrafo anterior, nos lleva a reflexionar sobre nuestra conexión con nuestro niño interior. Él juega, se divierte, y no tienen una mente analítica que le coarte la libertad. Los niños no tienen una mente discriminatoria, y para llegar al pensamiento superior, debemos de superar todos los muros y las fronteras que llevamos impuestas y que vamos adquiriendo a lo largo de nuestro crecimiento como individuos adultos. Ahora bien, por muy tierno que se nos presente este animal, si se ve en peligro y no ve opción de huida, no dudará en levantarse sobre sus dos patas traseras y

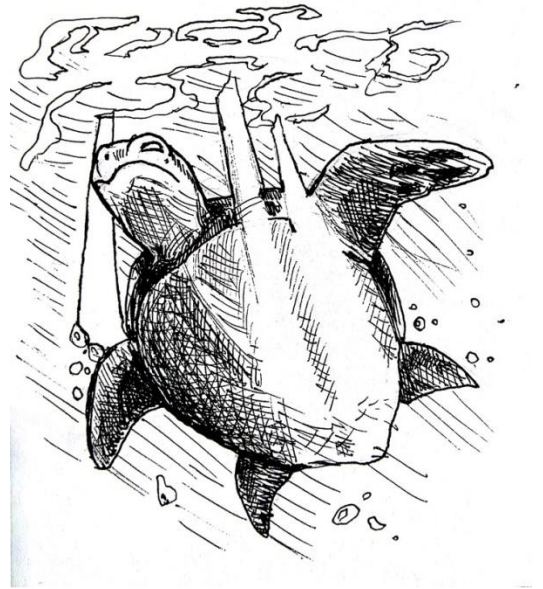
usar sus fuertes garras, pudiendo ocasionar heridas bastante profundas. Esto nos recuerda que las personas Panda Rojo pueden sorprender a sus adversarios cuando menos se lo esperen.

➤ Tortuga Marina

Palabra clave: Valentía.

Es el momento de tomar las riendas de tu vida.

Todos conocemos la longevidad y la fortaleza de las tortugas en general, pero cuando hablamos de la Tortuga Marina, hablamos de un animal muy especial, capaz de leer mensajes transmitidos por el agua con todo su cuerpo. En este caso, su Medicina llega igual, todo tu ser es consciente de la aparición de la Tortuga Marina en tu vida, que se presenta como una fuerza imparable, que te llena de valor para lanzarte a las aguas profundas. Ella nos llama para que nos preguntemos por cómo estamos viviendo nuestra realidad. ¿Demasiadas responsabilidades te impiden avanzar? Sé valiente, la Tortuga Marina entiende de cargas y pesos, por eso te dice que sueltes el lastre que no te beneficia y dejes marchar de una vez todas las cosas que en realidad solo son un obstáculo para tu vida.



Ella nos enseña a viajar en la Gran Ola de la Vida, fluyendo a través de las aguas, y nadando libres.

Si la Tortuga Marina ha llegado nadando hasta ti por la inmensidad del Universo, recuerda que tu gran baza es el valor para enfrentarte a los miedos. ¿Qué te está reteniendo a hacer aquello que realmente deseas? ¿Qué cosas no has comunicado por miedo? ¿Qué cosas no te atreves a repetir para no hacer estallar la burbuja que has creado? Tú no eres una Tortuga Marina, no necesitas ningún caparazón para andar por la vida, ni debes temer exponerte.

**ACTIVIDAD El Gran Espíritu.**

El Gran Espíritu está presente en todas las cosas, en toda la existencia, porque todo es lo que es. Cuando conectas con el Gran Espíritu abres todo tu ser al Universo completo. Como Chamán, estamos conectados con el Todo, porque somos el Todo al que nos conectamos. Entre los seguidores del budismo hay un chiste muy famoso que dice: *¿cómo pide un monje budista un perrito caliente completo? Hazme Uno con el Todo.* Pues eso.

Prepara tu altar chamánico para este ejercicio.

*Este, Sur, Oeste y Norte,
reinos del Aire de todas las direcciones,
abro mis ojos a vuestras señales,
Aires de la Manifestación,
venid a tejer vuestra magia en mi corazón.*

*Oh, Tierras que en el Mundo os extendéis,
Todo y Partes del Universo,
traed vuestra energía a este lugar,
soy Hijo de la Tierra y de todo lo que en ella nace,
venid a guardad todos mis pasos, me lleven donde me lleven.*

*Oh, Aguas que como sangre lo llenáis todo,
esencias de Vida y las Emociones,
traed vuestra energía a este lugar,
Soy mis emociones y vosotras emoción,
venid a acunad mi alma y mi cuerpo.*

*Oh, Fuegos Sagrados de la Existencia,
creadores y Forjadores,
traed vuestra energía a este lugar,
Fuego Soy, Manifestación de la Creación,
venid y sed mis Guías para encontrar mi Chispa.*

*Gran Espíritu que resides en el Centro de todas las cosas,
me abro conscientemente,
tomo todas Tus señales,
Soy Hijo de Tu Existencia que se extiende
por todo el Universo.
¡ven!*

Dedica el tiempo que necesites a conectar con todo lo que es y después, alzando tus brazos di:

*Este, Sur, Oeste y Norte,
reinos del Aire de todas las direcciones,
abro mis ojos a vuestras señales,
Aires de la Manifestación,
partid y nunca dejéis de tejer vuestra magia en mi corazón.*

*Oh, Tierras que en el Mundo os extendéis,
todo y Partes del Universo,
traed vuestra energía a este lugar,*

*Soy Hijo de la Tierra y de todo lo que en ella nace,
partid y guardad todos mis pasos, me lleven donde me lleven.*

*Oh, Aguas que como sangre lo llenáis todo,
esencias de Vida y las Emociones,
traed vuestra energía a este lugar,
Soy mis emociones y vosotras emoción,
partid y acunad mi alma y mi cuerpo.*

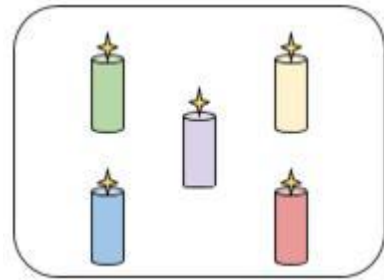
*Oh, Fuegos Sagrados de la Existencia,
Creadores y Forjadores,
traed vuestra energía a este lugar,
Fuego Soy, Manifestación de la Creación,
partid y sed mis Guías para encontrar mi Chispa.*

*Gran Espíritu que resides en el Centro de todas las cosas,
me abro conscientemente,
tomo todas Tus señales,
Soy Hijo de Tu Existencia que se extiende
Por todo el Universo.
¡Quédate a mi lado para siempre!*

Durante los días siguientes recuerda que eres una manifestación física de todo lo que es, toma tus alimentos y bebidas conscientemente, respira conscientemente, intenta ver en todo lo que se mueve en tu entorno las señales del Gran Espíritu y de Su Aliento.

Meditación con el Reino Espiritual.

Prepara tu altar chamánico pero esta vez los elementos que debes de tener en tu altar son una vela para cada elemento (amarilla para el Aire, roja para el Fuego, azul para el Agua y verde para la Tierra) y de forma adicional, añadirás una vela violeta en el centro en representación del Espíritu. Recuerda que como en todos los demás casos, puedes añadir música o incienso si eso te ayuda a crear el ambiente de concentración



y de meditación propicio. Hasta ahora hemos meditado con todos los Reinos elementales como el Terrestre, el Aéreo, el Acuático y el Ígneo. Pero reconocemos también el Reino Espiritual dentro de la Rueda Chamánica, que por lo general suele situarse en el centro de la misma. El Espíritu es nuestro quinto elemento, es la fuente de todas las energías y todas las cosas que existen y son. El Gran Espíritu está presente en la totalidad de la Creación. Pero para que el Chamán sea capaz de reconocer que el Gran Espíritu está en toda la Creación, en nuestros mares, ríos, piedras, plantas, elementos, animales y seres, estrellas y galaxias, primero tiene que ser consciente de que el Gran Espíritu reside en su interior, y cuando sea capaz de reconocer su existencia y espacio dentro de él mismo, podrá reconocer su presencia en la totalidad de la Creación. Así pues, esta meditación tiene como objetivo llevar a cabo ese primer paso, el reconocimiento del Gran Espíritu dentro de nosotros, para ser capaces de caminar la parte interna de la Rueda Chamánica.

Nos vamos a relajar y vamos a respirar y exhalar profundamente tres veces mientras tomamos conciencia de lo que vamos a llevar a cabo a continuación.

Vamos a centrar nuestros pensamientos en el Reino Aéreo y en el elemento Aire, recordando todas las enseñanzas y secretos que los seres y su vuelo nos enseñaron. Encenderemos su vela y afirmaremos:

Yo soy Aire, soy pensamiento, soy elocuencia, soy movimiento, y soy uno con el Gran Espíritu.

Del mismo modo, nos dirigiremos a la vela roja y recordaremos nuestra experiencia meditativa con el elemento fuego. Procederemos a encenderla y tras esto afirmaremos:

Yo soy Fuego, soy pasión, soy valor, soy esperanza, y soy uno con el Gran Espíritu.

Ahora nos dirigimos a la vela azul, para evocar todo lo que sentimos en nuestro océano interno, para a continuación encender la vela y afirmar:

Yo soy Agua, soy emoción, soy sentimiento, soy la cura, y soy uno con el Gran Espíritu.

Por último, llegamos a la vela verde, y recordaremos nuestra sensación como árbol dorado mientras estábamos enraizados al corazón de la Madre Tierra mientras extendíamos nuestras ramas hacia el Cielo. Encenderemos la vela y afirmamos:

Yo soy Tierra, soy integridad, silencio, manifestación, y soy uno con el Gran Espíritu.

Nos tomaremos unos minutos mientras sentimos y recordamos las emociones que las meditaciones con los Reinos Elementales nos provocaron. Ahora miramos la vela violeta, en representación del Espíritu, la encendemos y afirmamos:

Yo soy Sagrado, mi cuerpo es Sagrado, mi mente es Sagrada y en mí reside el Gran Espíritu.

Haz una pausa, respira profundamente y afirma:

Yo estoy en el Universo, y el Universo está dentro de mí.

Reconozco la presencia del Gran Espíritu en cada gesto de amor,

de compasión y de ayuda que demuestro hacia los demás Seres que comparten conmigo la Existencia.

Me abro a sus dones, a su gracia y a sus enseñanzas

y camino con paso firme y con seguridad a través del Reino del Padre Cielo y la Tierra Madre.

Haz una pausa, toma aire y respira profundamente. Visualiza como dentro de ti, desde tu chakra corazón comienza a gestarse una pequeña perla o esfera de energía de color violáceo, que va haciéndose más densa y más grande. Pero esta esfera no crece de cualquier manera, pon atención a los latidos de tu corazón, pues la esfera va creciendo en tu pecho con cada latido, hasta que ha ocupado ese espacio y se hace más grande, de modo que progresivamente su energía y su luz invaden todo tu cuerpo hasta rebasarlo unos centímetros.

Dentro de ti está la Semilla del Gran Espíritu y tienes que lograr ser consciente de este hecho, porque solo así reconocerás que el Gran Espíritu reside en todo lo que existe y es.

Recuerda que por cada gesto de amor, cariño, ayuda o compasión hacia los demás, aumenta tu conexión con ÉL. Cada vez que honres a la Naturaleza y la creación, tu relación se hará mucho más fuerte. Sé un ser generoso, dispuesto a ayudar y a escuchar a quien lo necesite, siempre respetando tus límites. Reflexiona sobre estas cuestiones hasta que sientas que es el momento de replegar esa esfera de energía de nuevo hacia tu chakra corazón.

Tras esto, haz de nuevo una pausa y dedica unos minutos de meditación sobre el Gran Espíritu, su presencia en todos los elementos de la creación y en posibles formas que tu consideres que te acercan más a la reconexión con esa parte divina que hay en ti.

▪ **Conoce a tus animales.**

Todo Animal tiene un Espíritu poderoso que puede ser o el del Animal propio, o el de un ser que está usando la forma de ese Animal. Esto no quita que cada Animal tenga sus propios poderes, talentos, enseñanzas, habilidades y Medicina. Por eso a lo largo del libro, usamos el término *medicina animal* como fuente de poder y enseñanza que el Espíritu Animal trae consigo. De esta manera, cada Animal puede enseñarnos conocimientos particulares que pueden venir de la mano de observar su comportamiento, su adaptabilidad al hábitat en el que vive o sus relaciones con otros animales, como sucede con los que son depredadores. Destacamos esta idea de la depredación, porque Ted Andrews deja muy clara la importancia de este hecho, dado que conocer las enseñanzas y la Medicina del Animal que depreda tu Animal o Guía, aporta mucha información valiosa y complementaria. ¿A qué nos referimos? Pongamos que nuestro Animal Guía en un momento concreto es el Gato. Partiendo de lo que acabamos de decir en líneas anteriores, tendríamos que echar un vistazo a las enseñanzas y Medicina del Ratón para conocer secretos y conocimientos complementarios muy interesantes. No hace falta tampoco ser biólogo para intuir o conocer los hábitos alimenticios de cada Animal. De todos modos, como Chamanes no está de más que nuestros conocimientos del mundo animal y el mundo de las plantas crezcan exponencialmente a medida que nuestro sendero se extiende por otros Mundos. En el fondo terminarás conociendo hasta el más mínimo detalle del mundo animal por medio de la observación y el estudio.

En numerosos libros que tratan estos temas se generan tabúes y prohibiciones que parecen sentencias. Hablamos de la frase famosa de “El Animal elige a la persona y no al revés”. Es cierto que generalmente un Guía elige a la persona y se le presenta justo en el momento que tenía que presentarse, ni antes ni después. Pero, ¿esto quiere decir que no podamos acercarnos al conocimiento y el poder de un Animal sino tenemos claras señales de que es un Guía perpetuo? Claro que no. Hay Animales de Poder que llegan para quedarse toda una vida porque la trascendencia de lo que tenemos que aprender es muy profunda. Podríamos interpretarlo como que

ese tipo de Animales que están presentes a lo largo de nuestra vida, vienen con una gran enseñanza que es costosa de asumir. Del mismo modo, aparecerán Animales en situaciones o momentos muy concretos de nuestra vida, solo por un corto periodo de tiempo, porque tenemos que aprender, sanar o integrar algo puntual en nuestras vidas. Obviamente de todos aprendemos y todas las enseñanzas son muy importantes, pero se podría llegar a decir que hay Animales que están de paso para enseñarnos algo. Así, hay Animales que vienen y van a lo largo de nuestra vida, mientras que por otra parte existen Animales que se van a quedar a lo largo de todo el camino con nosotros.

Respeto, lugar de trabajo e invocación.

- **El respeto.**

Como habrás podido imaginar, el trabajo con los Animales Tótem va más allá de una meditación para encontrar a nuestro Animal o la mera identificación personal con sus mensajes. El trabajo de un Chamán es diario y no tiene fin. Cuando encontremos nuestros Espíritus Guías debemos trabajar con ellos casi diariamente. El contacto, la comprensión, el acercamiento y el entendimiento con los Animales de Poder no se lleva a cabo de la noche a la mañana. Y más en nuestro caso, que vivimos en una sociedad desconectada de la Naturaleza y del mundo natural. Como si de un amigo se tratase, al comienzo de la relación se mantiene un respeto muy alto y una distancia que se entiende como una relación entre maestro y alumno (de hecho, siempre son nuestros maestros aunque tengamos progresivamente más confianza con ellos). Aunque con el trabajo diario los vayamos conociendo, y los sintamos muy cercanos, no podemos olvidar nunca la relación y la actitud de honor y respeto que debemos de tener hacia ellos. Las actitudes de confianza y los acercamientos más íntimos en la mayoría de las ocasiones se llevan a cabo tras la confianza y el trabajo codo a codo. Pero si entramos literalmente *“como un elefante en una cacharrería”*, podemos empezar con muy mal pie una relación. Así que no olvides tener paciencia y recordar que no se trata de absorber y absorber conocimiento y enseñanzas en un tiempo récord. Esto es un Camino que debes sentir y disfrutar. Un camino donde el tiempo no existe y no hay prisa alguna.

Podemos honrarlos también en nuestro día a día recordándonos su presencia decorando nuestra habitación, partes de la casa con cuadros o ilustraciones suyas, hacernos con un colgante o una figurilla que podamos llevar con nosotros o colaborando activamente con organizaciones que se dediquen a la protección de ese animal en concreto o a la protección de la vida salvaje en general. Otra forma de honrarlos y trabajar con ellos es por medio de la danza y la imitación de sus posturas pero este tema lo trataremos más adelante

- **Lugar de trabajo.**

Después de haber identificado nuestro Animal Tótem, tenga el carácter que tenga, y haber investigado y leído todo lo posible sobre él, como su comportamiento, hábitat, hábitos alimenticios, su relación con otros animales y su papel en las culturas a lo largo del tiempo, llega la hora de crear un espacio de trabajo. Este será un lugar íntimo y personal desde el cual vas a conectar, respetar y honrar a tu Animal. La conexión con él poco a poco va a ayudarnos a mejorar nuestro entendimiento del Animal, conectar mejor con su Medicina e incluso descubrir cosas y enseñanzas nuevas mucho más personales que no encontrarás en ningún libro que trate este tipo de temas. Recuerda que el trabajo del Chamán es sumamente práctico y personal, así que no te cierres a nada y mantén una actitud de mente abierta. Trabajar con tu Animal día a día y darle un espacio en tus quehaceres diarios, reconociendo su lugar en tu vida cotidiana, lo convertirá en un ser más poderoso y eficaz. Tú mismo te irás dando cuenta de que en el fondo terminas adquiriendo comportamientos de tu Animal de forma inconsciente.

El espacio de trabajo es una cuestión personal. Reconocemos que lo ideal sería establecer un lugar de trabajo estable que no tuvieses que estar montando y desmontando, pero las circunstancias personales de cada uno son completamente diferentes y especiales. ¿Cómo empezamos? Hazte con los siguientes elementos.

- Una tabla, mesa o un espacio que dediques solo a este trabajo. Depende de ti querer hacer un espacio individualizado o crear un espacio dentro de tu altar como Chamán.

- Una foto, una figura o una estatua sobre tu Animal. Tienes que tener en cuenta que no solo es un objeto que representa a tu Animal, sino que te ayuda a focalizar tu intención dentro del espacio del altar. Así mismo, recuerda que tiene que significar mucho y ser importante para ti. Si un lobo de juguete conecta fuertemente contigo, será idóneo para el altar. También puedes tirar de tu creatividad ¿Cómo? Compra arcilla o pasta de modelar para hacer tu mismo una figura que represente a tu Animal. Si no te atreves con la arcilla atrévete a dibujarlo y a pintarlo tú mismo cómo lo ves, como lo sientes o de la manera en la que se te ha presentado en sueños o en una meditación si es que se ha dado ese encuentro.



- Una vela para él mismo del color que consideres que le corresponde.
- Incienso que sea de tu agrado o un incienso que consideres que conecta mejor con tu Animal.

Nota: Recomendamos en la medida de lo posible trabajar un Animal y no varios; como mucho, dos Animales a la vez. La conexión y el trabajo con un Animal ya es suficientemente trabajoso como para añadir muchos más. Creemos que es mejor centrarse poco a poco que tocar muchos palos y no profundizar realmente en sus enseñanzas, o en la conexión con su Medicina. Podemos tener dos animales en un altar, o incluso hacer dos altares, pero lo ideal sería centrarse en uno para conocerlo en su totalidad.

➤ **Ritos, posturas y cambios de forma.**

Gratitud.

Dar las Gracias, sinceramente, por todo lo que recibes, por todo lo que tienes capacidad de dar, es una de las cosas más importantes de la vida. Reconocer el valor de todo lo que te rodea es parte de tu trabajo como Chamán. Entiende que nada llega o se va gratuitamente de tu vida, nada se aprende o se olvida por casualidad. La causalidad es la raíz de todas las cosas que son. Cuando eres capaz de aceptar y agradecer al Universo todas las cosas que se dan en tu vida, con una palabra, un gesto o una ofrenda, estás abriendo las puertas a muchas otras cosas que vendrán. La palabra tiene un poder, y es el más potente que existe.

Dedica un momento cada día para dar las gracias.

Agradece siempre.

Agradecelo todo.



ACTIVIDAD Ritual de la Gratitud y el agradecimiento.

Hablamos del ritual de la Gratitud y el agradecimiento cuando devolvemos algo que hemos tomado. No esperes en este apartado un gran ritual lleno de complicadas oraciones y pasos, porque la Gratitud es simple: Devuelve algo, tras tomar algo. Parece lógico pero es algo que se nos olvida, pues estamos acostumbrados a tomar y tomar sin dar nada a cambio. Pero cuando iniciamos como Chamanes el viaje por la Naturaleza y el Cosmos, debemos de interiorizar desde un primer momento que todo lo que tomamos debemos de devolverlo de alguna manera. En nuestro caso,

con el trabajo de los Animales, debemos de devolverles a Ellos y a la Naturaleza el favor y el gran honor de compartir con nosotros su Poder, sus enseñanzas y su Medicina. Ya sea por haber trabajado con ellos de forma personal desde nuestros altares en casa, o por haber recibido una señal suya mientras estábamos paseando por el bosque o en el jardín de nuestra casa, debemos agradecer sus favores con nosotros de alguna manera. ¿Cómo? Esta cuestión es algo más personal pero siempre se pueden dar algunas ideas generales. Para comenzar, tus regalos y muestras de gratitud deberían de ser naturales. ¿A qué nos referimos con naturales? Pues flores que encontremos y nos llamen la atención, flores que compremos para la ocasión, piedras que despierten nuestro interés, plumas, cristales, minerales... etc. Hay personas que quizás se sienten mejor realizando ellos mismos la ofrenda como un pequeño pastel o alimento que los habitantes del entorno puedan aprovechar. La cuestión es que sea una ofrenda natural que en ningún caso perjudique al entorno en el que vamos a depositarla.

En cambio, en nuestro altar personal podemos hacer ofrendas de luces, inciensos e incluso cocinar o preparar algún alimento para mantenerlo unos días él mismo, y luego depositarlo como forma de gratitud en el medio natural. En cualquiera de los casos lo más importante es nuestra intención y el profundo sentimiento de gratitud que tengamos hacia ese Animal de Poder que nos ha enseñado su Medicina o que incluso se nos ha presentado en forma de señal más directamente. Recuerda pensar tus propios métodos para agradecer su ayuda, pero no te pierdas en formalidades. De nada valen si no sientes de verdad esa gratitud en el interior de tu corazón.

Imitación y cambio de forma.

Por medio de la imitación y del cambio de forma esperamos lograr una mayor sintonización con el objeto, planta, símbolo o animal que hayamos elegido. El mero hecho de adoptar posturas y comportamientos de nuestros objetivos a imitar es un acto de poder muy fuerte que nos introduce de lleno en la energía de nuestro objetivo. En nuestro caso, trataremos de imitar a los Animales de Poder que hayan aparecido en nuestra vida como forma de trabajar más íntimamente con ellos.

¿A qué nos estamos refiriendo? A la adopción de posturas, disfraces, usos de máscaras, danzas o incluso la imitación de sonidos. Puede que al principio estas prácticas nos parezcan burlescas pero cuando lo pruebes sentirás como se erizan todos los pelos de tu cuerpo.

¿Cómo empezar? Primero has de identificar tu Animal de Poder y previamente has de haber realizado un serio trabajo de investigación sobre su comportamiento, hábitat, alimentación etc. Sería muy positivo que te hicieras con un cuaderno de campo en el que pudieras anotar tanto las características físicas del animal, como los comportamientos que tiene contigo en tus trabajos, y de paso, los resultados de los ejercicios que plantearemos. Será el lugar donde podrás ir comprobando

los resultados de tus trabajos, pero también la fuente a la que recurrir cuando te encuentres con un nuevo Tótem en tu vida y quieras ver cómo empezar a trabajar con su energía.

Estos Animales son conocidos, de modo que si no tenemos la grandiosa oportunidad de verles en libertad, siempre quedan los documentales. Fíjate en sus posturas, en sus movimientos. ¿Produce algún sonido característico? ¿Cómo se desplaza? Por medio de la adopción de sus posturas y comportamientos estás conectando directamente con su energía. Si tu Animal de Poder es un León ¡Ruge! Visualízate como un gran León subido encima de una colina y ruga con todas tus fuerzas, que no te de vergüenza alguna. Si es el Lobo ¡Aúlla a la Luna en noches de Luna llena! Si tu Animal es un ave en especial, trata de imitar su canto. Si es una serpiente ¡Repta! Que no te de vergüenza, lánzate al suelo y reptas.

Recomendamos que la imitación de sus posturas y sonidos se hagan dentro de un ritual. Imitar las formas animales fuera de un ritual te puede ayudar a conectar con su energía en el día a día. Pero si en medio de la calle te pones a rugir, puede que la gente no te mire muy bien. Recuerda que en el mundo del Chamán, como en el mundo de la Magia, todo depende de cómo se hace, y ya sabes que un ritual es una fuente interminable de energías y movimientos en la que todo lo que haces ya tiene una finalidad.



ACTIVIDAD Sintoniza con tu Animal de Poder por medio de la imitación.

Este ejercicio está inspirado en uno de los muchos ejercicios y meditaciones que Ted Andrews propone en su libro. Requiere de verdadera concentración porque las primeras veces uno piensa más en el posible ridículo que cree que va a hacer, que en el ejercicio que va a comenzar. Lo mejor es que tomes una ducha y prepares el altar, el incienso si lo deseas, y la vela que estará frente a la fotografía o la figura de tu animal. Despeja y libera la energía sobrante y toma conciencia de lo que vas a hacer. A continuación, traza tu espacio sagrado de la manera que prefieras, puede limitarlo con la creación de un círculo o simplemente limpiándolo y programando el lugar para el ejercicio que vas a llevar a cabo a continuación.

Siéntate en el centro del espacio (si no estás acostumbrado a sentarte en la posición de loto o semiloto aconsejamos que utilices un cojín). Respira e inspira tres veces y haz la afirmación que desees para dar por comenzado el trabajo (Ej.: *Comienza el inicio de mi viaje*).

Ahora ha llegado el momento de poner en práctica lentamente las posturas y movimientos que previamente has estudiado de tu Animal. Poco a poco, dentro del círculo, ve imitando movimientos

o posturas de tu Tótem. Vuelve al centro de tu espacio sagrado y visualiza cómo el Animal se va materializando delante de ti. Verás como una forma luminosa con la figura del Animal va apareciendo frente a ti en sus colores, en sus texturas. Eres capaz de ver cada pelo, cada gesto, incluso notar su olor. Mientras que tu animal se va moviendo por el círculo, toma conciencia de tu plexo solar y ábrelo progresivamente. Visualiza de nuevo tu Animal lo más vívidamente posible recordando parte de su Medicina y de sus enseñanzas. De modo que cuando te sientas preparado y sin miedo, comienza a absorber por medio de tu plexo solar la figura del Animal. No te asustes si la sensación que experimentas te impacta, porque las primeras veces puede ser una experiencia algo fuerte.

Una vez hayas absorbido a tu Animal por medio de tu plexo, solar siente su energía y su esencia dentro de ti. Siente su poder, su fuerza y poco a poco, de nuevo, retoma los ejercicios de imitación de modo que ahora, mientras continúas moviéndote alrededor del círculo esta vez vas a ir notando como te sientes más tu Animal. Vuestra relación va siendo más estrecha y vais siendo uno. Tu piel deja de ser tu piel y está dejando paso a las plumas de tu Halcón Peregrino o al pelo de tu Coyote. Tu cuerpo se va transformando hasta que dejas de ser tú, para ser tu propio animal, de modo que ves y sientes por sus ojos. Andas con sus extremidades y sus sentidos son tus sentidos. Cuando creas que debes de parar vuelve a tu estado de humano y siéntate de nuevo en el centro del espacio sagrado. Agradece a tu Animal su ayuda y guía en este trabajo. Visualiza como de nuevo sale a través de tu plexo solar, se vuelve a materializar en el exterior y despídete de él con un gesto de reverencia.

Tras esto ha llegado el momento de meditar y de asentar lo experimentado. Cuando estés preparado limpia y despeja las energías del ritual y toma algo ligero de comida o bebida, como una infusión, un zumo o una fruta. Recuerda siempre llevar un seguimiento de los trabajos con los Animales y de tus pasos como Chamán en un cuaderno de campo o un diario personal.

Una vez que hayas logrado dominar esta técnica de transformación, puedes usarla para moverte entre planos y visitar y explorar nuevos Mundos. Recuerda que una de las características de los Chamanes radica en cambiar de forma, porque el Chamán, al conocer y conectar con la verdadera esencia del Animal, se convierte en un Cambiapielos. Sus ojos son los ojos del Lobo, sus oídos son los del Lobo y su cuerpo es el cuerpo del Lobo.

Ahora bien, el cambio de forma no sólo significa cambiar el aspecto físico que tenemos por medio de la visualización creativa. No solo se basa en adquirir pelaje, olvidarnos de nuestra piel humana y desarrollar nuestros sentidos adaptando nuestro cuerpo físico al del Animal. Debemos de entender el cambio de forma sobre todo como la sintonización e interiorización de la esencia y la energía del Animal dentro de nuestro propio ser. De esta manera, su energía y su esencia se adaptan a una realidad concreta que nosotros mismos elegimos. Como Chamanes, por medio de esta

práctica, estamos ajustando nuestra energía a la energía del Animal con el que hemos decidido sintonizarnos, para posteriormente expresar esa energía en nuestra vida.

Notas y aclaraciones: Este ejercicio puede parecer sencillo pero es mucho más complicado de lo que parece. Primero, porque es un ejercicio largo que requiere que por un extenso espacio de tiempo nadie nos moleste, y hoy en día suele ser complicado que eso no suceda. Por eso está totalmente abierto a adaptaciones mucho más sencillas.

Lo ideal es que, a modo de conexión inmediata, encuentres un gesto, una sensación/emoción y una palabra que te conecte directamente con tu Animal. De este modo, en caso de no poder llevar a cabo un ejercicio tan largo, siempre podrás conectar con él a través de esa llave. Será vuestra seña secreta. Se trata en realidad, de que puedas poner en práctica la imitación del animal, no solo dentro de un espacio sagrado, sino que también puedas realizarlo en tu día a día. ¿Cómo? Por medio de imitaciones de comportamiento sencillas y visualizaciones como acabamos de comentar.

Si en un momento del día tienes muchas cosas en la cabeza, o incluso un problema al que no le encuentras solución, sé Águila y vuela sobre la situación. Usa tu clave y tu postura para proceder a visualizar como eres un Águila y eres capaz de sobrevolar el problema o la situación, logrando ver las cosas desde una perspectiva mucho más amplia. Esto también te ayudará a distanciarte emocionalmente si estás fuertemente implicado. Ver las cosas desde arriba y desde fuera siempre nos produce una sensación de libertad y de distanciamiento frente al objeto y la situación que estamos observando. Otro ejemplo práctico que podemos poner en nuestro día a día es la mimetización y fusión con el entorno por parte del Zorro. Si quieres pasar desapercibido en un ambiente, o entre un grupo de personas, conviértete en Zorro. Camina y muévete entre ellos con el sigilo y el poder del Zorro. Siéntete y visualízate como un Zorro, que invisible a los ojos de los demás, camina tranquilamente sin que nadie se percate de tu presencia.

El último ejemplo que os podemos poner como forma de conexión inmediata con el Poder del animal, es que cuando os sintáis con miedo y pequeños frente a una situación, o incluso en medio de una discusión, o un momento importante y nadie os tenga en cuenta, sintonízate con el León, y rugid desde vuestro interior para haceros escuchar y establecer límites en el espacio de diálogo. Canaliza y siente su fuerza que actúa a través de ti. Os aseguramos que funciona, de hecho la práctica y la conexión continua con un animal de poder tendrá como efecto a largo plazo que sus comportamientos y habilidades se hagan presentes en ti de forma inconsciente.

Para acabar este apartado de notas y aclaraciones deberíamos de hacer un aviso importante respecto a este ejercicio: si después de hacer el ejercicio de imitación y transformación te sientes disperso los próximos días, no te reconoces y tu personalidad está cambiando de forma drástica, no vuelvas a practicarlo por un tiempo. Es un ejercicio muy potente, y como hemos hablado a lo largo

de todo este libro, la Medicina de los Animales es muy poderosa. Puede haber personas que por falta de ejercicios energéticos, o falta de control sobre sí mismos, se sientan desbordados por este ejercicio, y hay que recordar que esta guía práctica se realiza con la intención de ayudarnos y sanarnos a nosotros mismos. No para hacernos daño, desequilibrarse o incluso hacer daño a los demás. Está en nuestra responsabilidad saber hacer uso de la Medicina de estos Animales, hagamos entonces un uso responsable de su poder y no lo usemos para justificar nuestros actos.



El Oráculo del Chamán.

El Oráculo del Chamán es un conjunto de 50 cartas²¹ - diez por cada Reino- más otras 5 en blanco, para que tú mismo añadas los animales que quieras, los que conecten contigo y no estén en la selección que hemos hecho. Imprime las cartas sobre un papel y luego plastifícalas o dales una capa protectora. No olvides imprimir las traseras también.

En cuanto a su forma, estas cartas son triangulares. Esto quiere decir que tienen tres posibles posiciones/lecturas: hacia arriba, nos hablan de una Medicina equilibrada y necesaria; giradas hacia la derecha, nos encontramos con un exceso de la energía que representan y debemos evaluarnos para disminuir esta en nosotros; giradas hacia la izquierda, nos hablan de una falta absoluta de la energía que el Tótem trae consigo, de este modo su energía en nosotros está desenfocada.²²

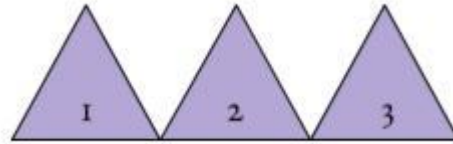
Hay diferentes formas de utilizar este Oráculo, vamos a explorarlas.

- En un momento concreto.

Puedes usarlo para consultar la Medicina que necesitas ante una situación o momento concreto de tu vida. Para esto baraja tus cartas todas juntas y selecciona tres cartas. ¿Qué Animales aparecen en tus cartas? ¿Qué Medicinas tienen? ¿Cómo puedes aplicarlas para este momento concreto de tu vida? ¿Qué posiciones tienen tus cartas? ¿Están giradas?

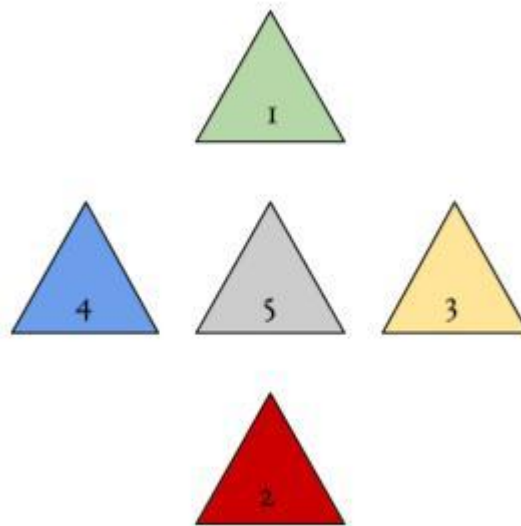
²¹ Encontrarás la baraja completa para imprimir en el Anexo 2.

²² Aunque hacemos referencia a la posición de las cartas para su lectura, en algunas ocasiones, como sucede con el Tarot y con algunos oráculos, puedes no tenerlo en cuenta. Esto queda en tu mano, como lector de las cartas. Si bien podrían ampliar la información que recibimos, para algunas personas podría resultar más complicado e incómodo. Siéntete libre de usar las cartas como desees y de crear nuevas tiradas para ti.



- Una pregunta concreta.

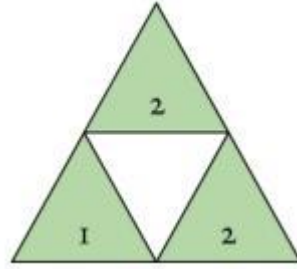
Separa tu baraja en cinco mazos, uno por cada Reino. Baraja los cinco mazos por separado y saca una sólo carta de cada mazo formando una cruz con las cartas ¿Qué Medicinas se hacen presentes? ¿Qué te dicen los Animales que aparecen? ¿Están viradas tus cartas en alguna dirección? Es importante que tengas en cuenta las direcciones de las cartas para hacer una lectura completa.



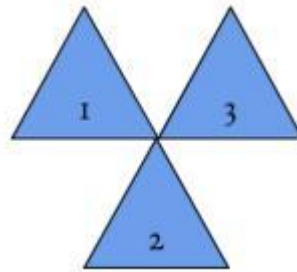
- Explorar los 5 reinos.

Otra de las formas de usar el mazo es explorar los Reinos por separado. Ya sabemos que cada uno está asociado directamente a un elemento, de modo que podemos usar su magia y la Medicina de sus Animales para temas particulares. Presta atención, como siempre, a las cartas giradas en direcciones distintas.

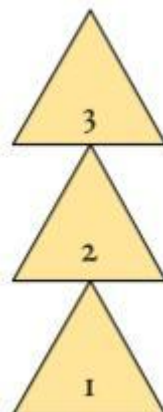
Empecemos por el Reino de Terrestre para explorar nuestra conexión con el elemento Tierra, el estado de nuestras raíces o nuestra sensación de integridad y fortaleza en este plano. Para ello, como es lógico, vamos a separar los mazos por reinos y vamos a tomar el de tierra mientras barajamos sus cartas pensando en las siguientes tres preguntas: ¿Qué medicina de los Animales necesito para conocer mejor el Reino Terrestre? ¿De qué manera puedo ser más fuerte y lograr seguridad en mí mismo? ¿Qué me está impidiendo y bloqueando para lograr esa seguridad interna? Cuando sientas que ha llegado el momento colócalas de la siguiente manera:



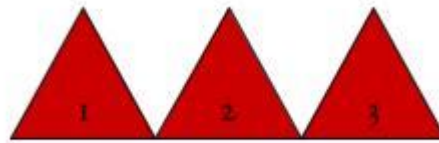
El siguiente reino que vamos a explorar es el Reino Acuático. Esta tirada nos va a ayudar a evaluar nuestras emociones, nuestra situación anímica, y ver de qué manera podemos lograr el equilibrio para movernos mejor por el océano de nuestras emociones. Siguiendo los mismos pasos que en el ejemplo anterior, hazte con el mazo del Reino del Agua y mientras lo barajas, concéntrate en las siguientes tres preguntas: ¿A qué se debe este desequilibrio emocional que siento? ¿Qué actitudes negativas o comportamientos estoy siguiendo? ¿Qué Medicina debo adoptar para mejorar mi estado emocional y lograr fluir con mis emociones?



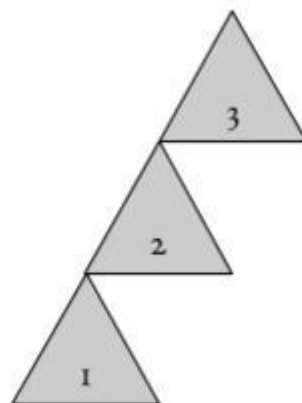
A continuación, vamos a explorar el Reino Aéreo para evaluar el estado de nuestros pensamientos, sobre si están claros o están nublados, y cómo podemos lograr adquirir una nueva visión sobre la situación que nos preocupa. De nuevo, toma solo el mazo del Reino del Aire y concéntrate en estas tres preguntas mientras las estás barajando: ¿Cuál es el mejor modo de lograr mi objetivo? ¿Qué enseñanza se esconde detrás de todo este proceso? ¿Qué postura o comportamiento debo de evitar para lograr mi meta?



El siguiente Reino que vamos a explorar es el Ígneo. Es una manera de lograr conectar con nuestros deseos y pasiones para así poder entenderlas y entendernos mejor. Toma el mazo del Reino Ígneo, y mientras lo barajas, concéntrate en estas tres preguntas: ¿Cuál es la mejor forma de manifestar y exteriorizar mis deseos y pasiones? ¿Qué actitud me está imposibilitando lograr que se manifiesten? ¿Qué enseñanza se esconde detrás de todo este proceso?



El último Reino es el Espiritual, de modo que seguiremos el mismo procedimiento que en los casos anteriores. Después de haber seleccionado solo el mazo de los Animales que pertenecen el Reino Espiritual, concéntrate en las siguientes preguntas mientras barajas las cartas: ¿Qué Medicina necesito para sanar mi ser interior? ¿Qué actitudes y patrones de comportamiento me impiden llevar a cabo esa sanación? ¿Qué Animal será mi Guía Espiritual a lo largo de todo este proceso²³? Cuando creas que ha llegado el momento, dispón las cartas siguiendo el esquema que tienes a continuación.



²³ Aunque la primera pregunta y la tercera parezcan similares, los resultados pueden ser muy diferentes. Una cosa es la Medicina que necesitamos para sanarnos y otra el Animal Guía que nos lleve a través de esa Sanación, que no tiene que corresponderse con la Medicina de Sanación.

**ANEXO 1. Medicinas de los Animales de Poder y Números de Piedra.**

En este anexo encontrarás los números que corresponden a los esquemas de las piedras, así como la Medicina principal asociada a cada Animal.

Aire

- 1 Quetzal - Abundancia, Riqueza.
- 2 Águila Imperial - Valor, Sabiduría.
- 3 Búho Nival - Discreción, Secreto.
- 4 Gorrión - Humildad.
- 5 Cuervo - Renacimiento.
- 6 Mariposa de cristal - Engaño, Transmutación.
- 7 Halcón Peregrino - Clarividencia, Alerta.
- 8 Colibrí - Alegría.
- 9 Murciélago - Dispersión Mental.
- 10 Abeja - Conexión.

Tierra

- 1 Araña Espejo -Patrones de Ilusión.
- 2 Toro - Voluntad, Alerta ante peligro.
- 3 Rata Almizclera -Prestar Atención.
- 4 Liebre Nival - Movimiento a través del Miedo.

- 5 Mapache - Subterfugio.
- 6 Ocelote - Liderazgo, Confianza.
- 7 Lince Ibérico - Descubrimiento, Guardián de los Secretos.
- 8 Tapir - Tranquilidad.
- 9 Lombriz de tierra - Regeneración.
- 10 Pantera Negra - Viaje Astral, Comprensión.

Agua

- 1 Salmón rosado - Evaluar las Emociones.
- 2 Caballito de mar - Dejar ir las Emociones, Fidelidad.
- 3 Nutria - Adivinación.
- 4 Cisne Negro - Belleza Interior, Alianza con la Sombra.
- 5 Orca - Creador del Todo.
- 6 Grulla - Soledad buscada.
- 7 Castor - Creación, Construcción.
- 8 Delfín Listado - Comprensión, Confianza.
- 9 Rana Arborícola de Ojos Rojos - Camino correcto, Transformación.
- 10 Ballena Jorobada - Memoria de la Eternidad.

Fuego

- 1 León - Plenitud.
- 2 Jaguar - Empoderarse.
- 3 Tritón Barriga de Fuego - Familia, Hogar.
- 4 Pez globo - Escondarse del daño.

- 5 Pavo Real - Dignidad.
- 6 Libélula - Ver más allá de los sueños.
- 7 Salamandra - Encontrar tu lugar.
- 8 Hormiga - Dedicación, Grupo.
- 9 Tigre de Bengala - Instinto.
- 10 Zorro Rojo - Persistencia.

Espíritu

- 1 Tortuga Marina - Valentía.
- 2 Águila Escudada - Poder Personal.
- 3 Ciervo - Fuerza.
- 4 Coyote - Felicidad.
- 5 Panda Rojo - Pensamiento Superior.
- 6 Cernícalo Americano - Mensaje.
- 7 Osa Parda - Introspección, Despertar del Poder Dormido.
- 8 Mamba Verde - Misterios de la Vida.
- 9 Lobo Mexicano - Constancia.
- 10 Dragón - Existencia, Viaje entre Planos.

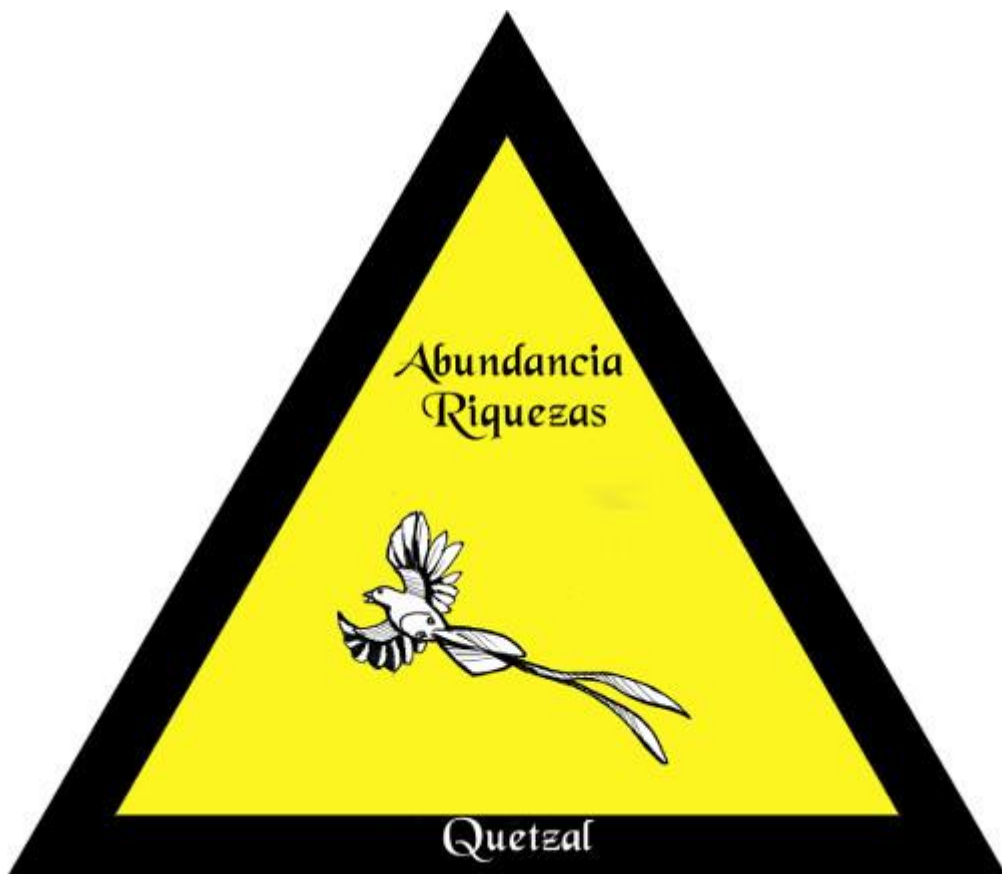
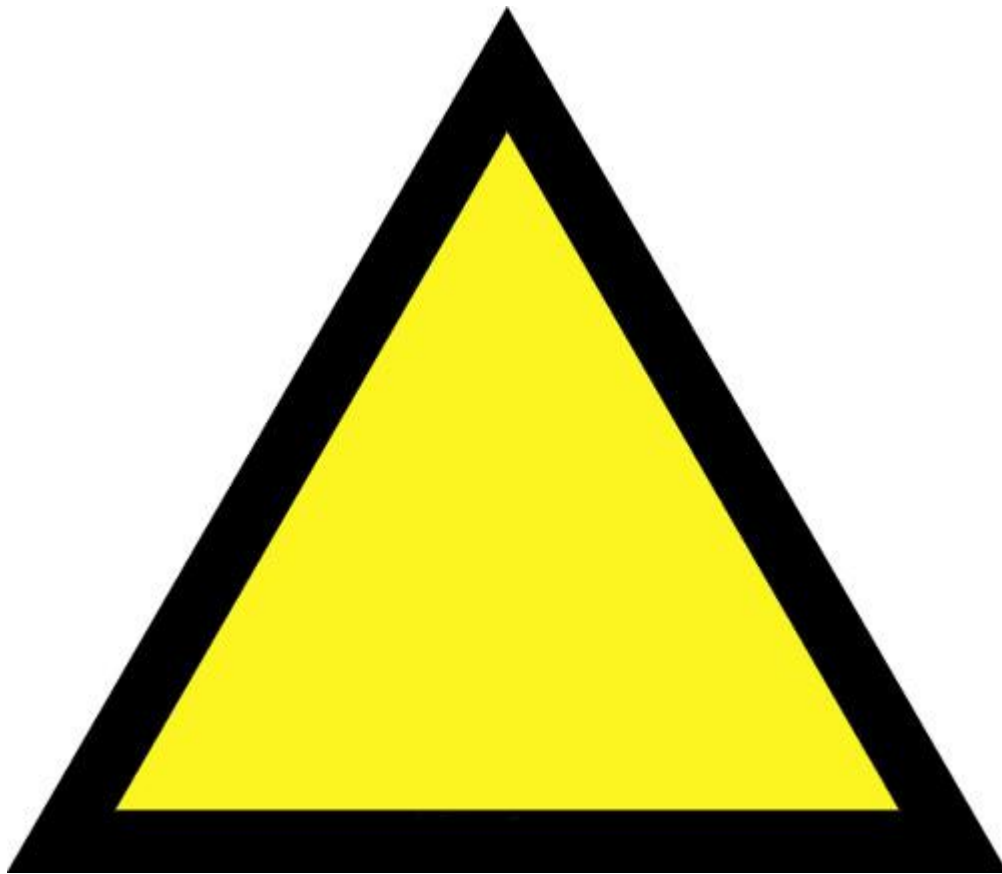


ANEXO 2. El Oráculo del Chamán: Cartas

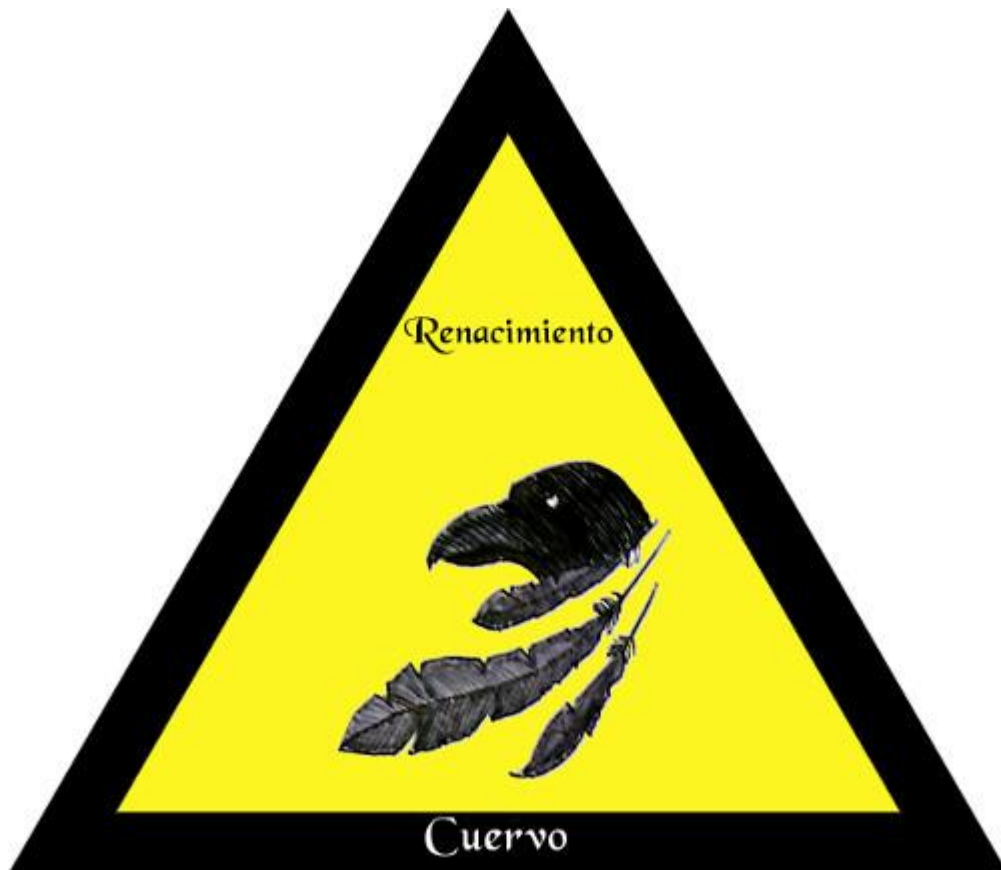
Trasera



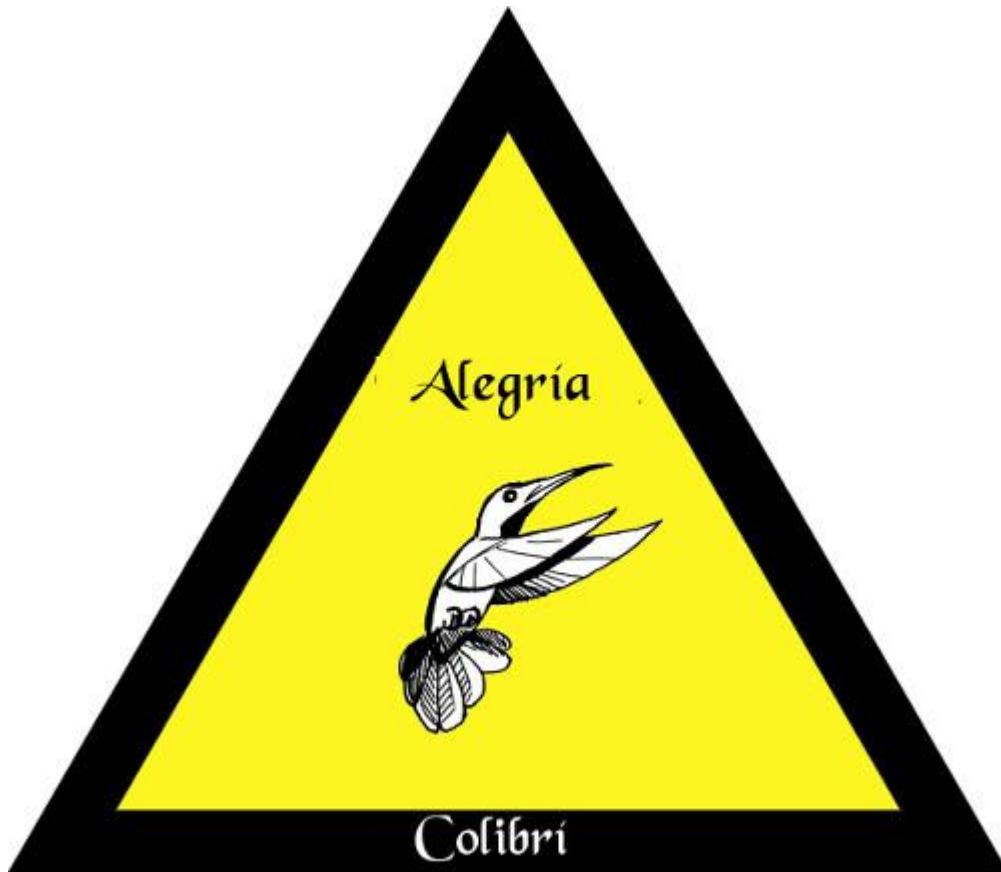
Frontales

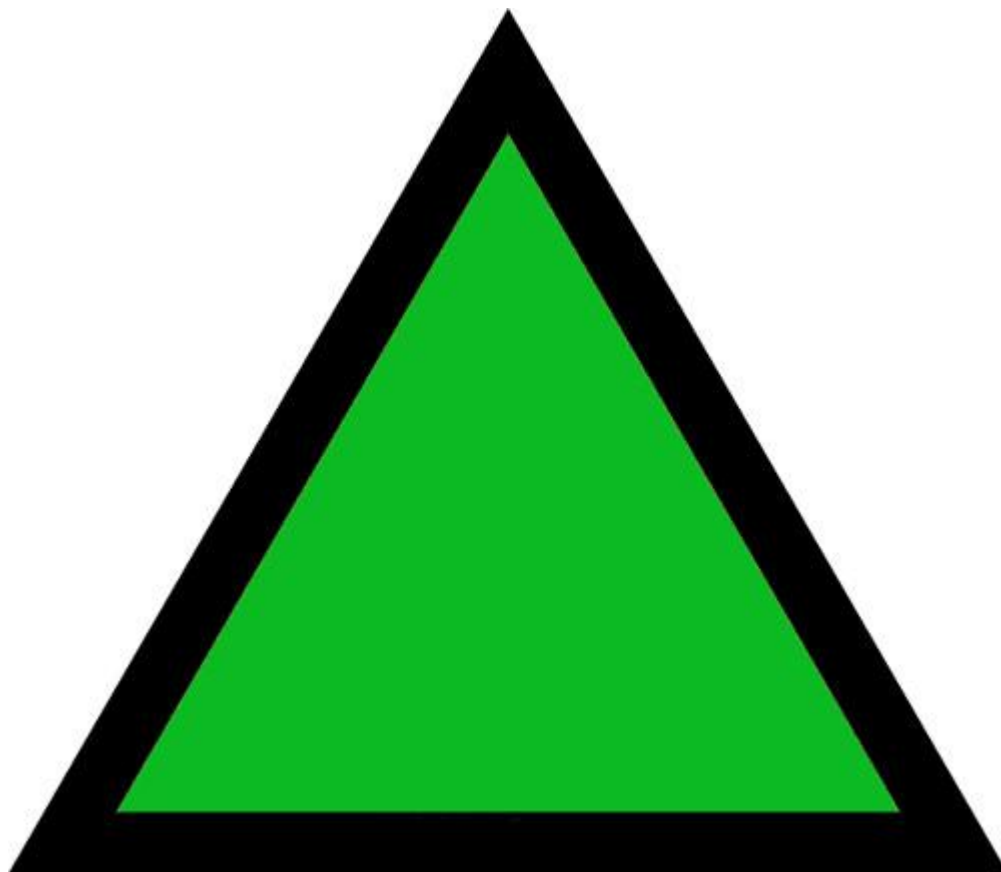
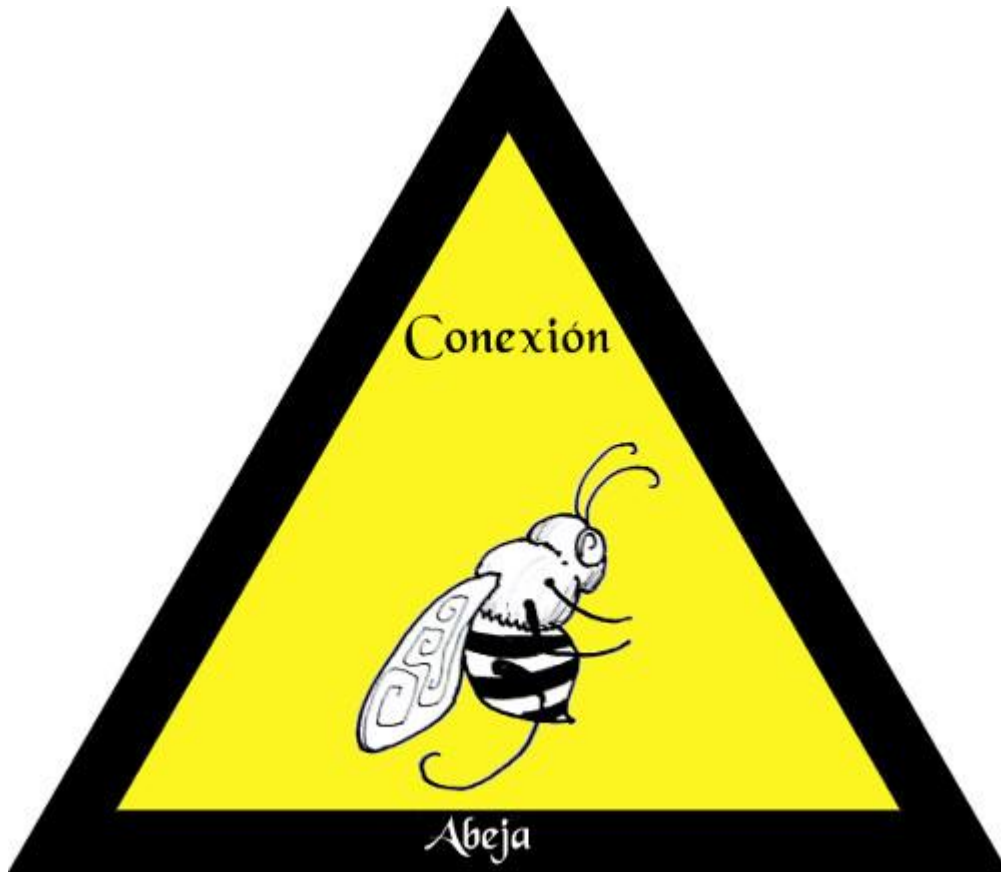




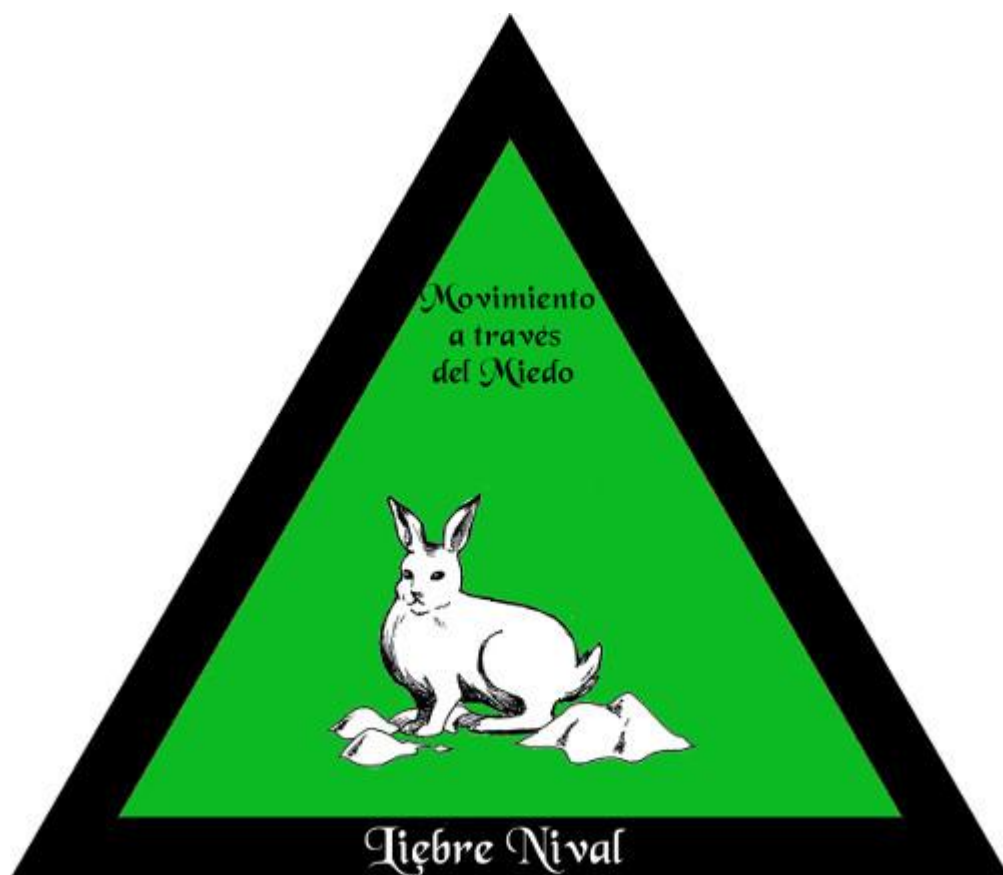


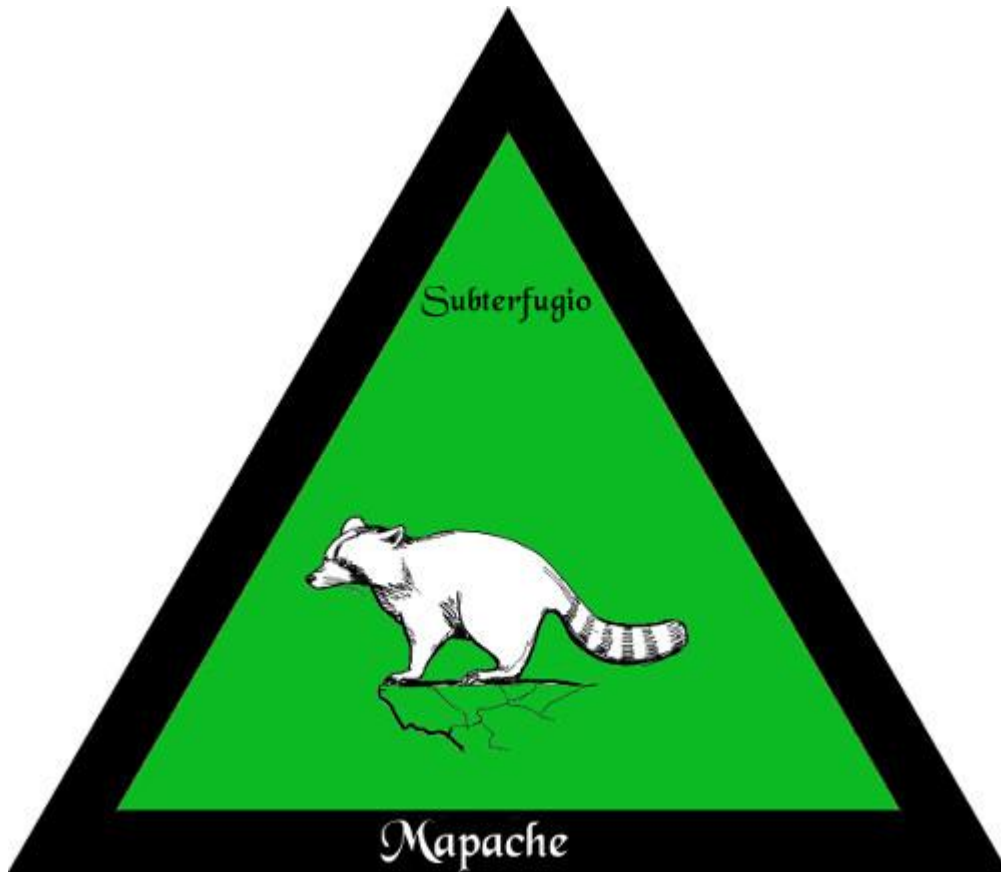


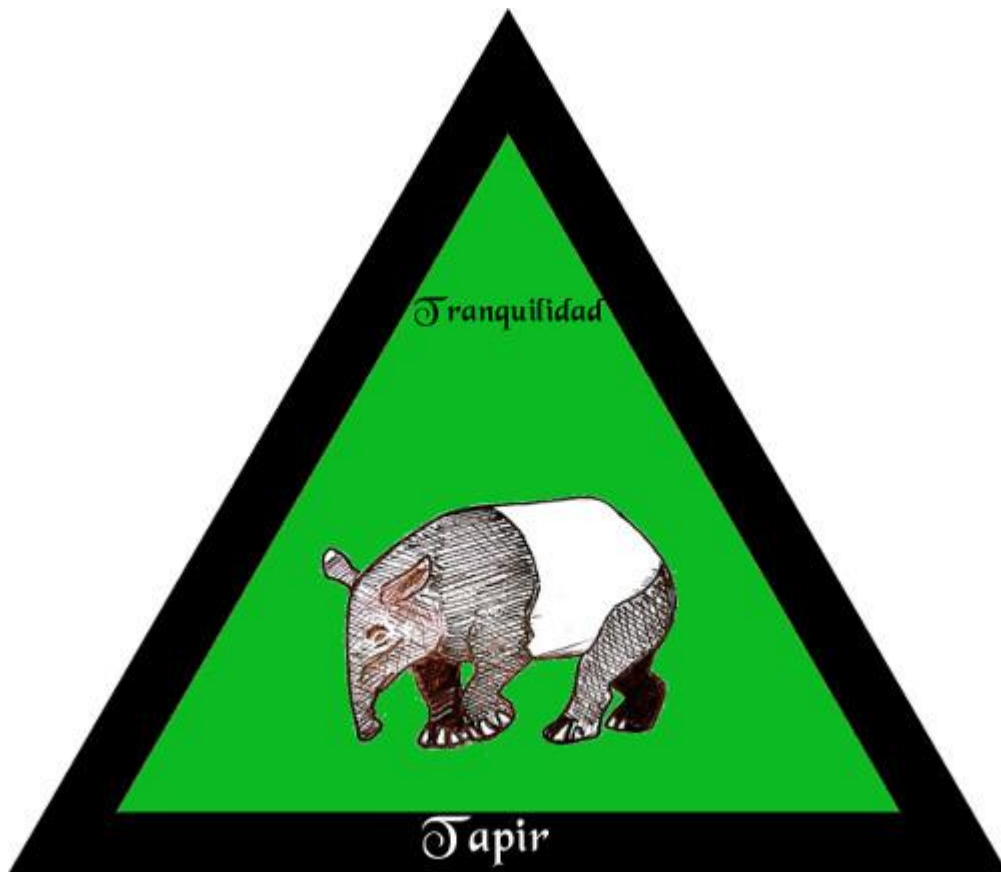




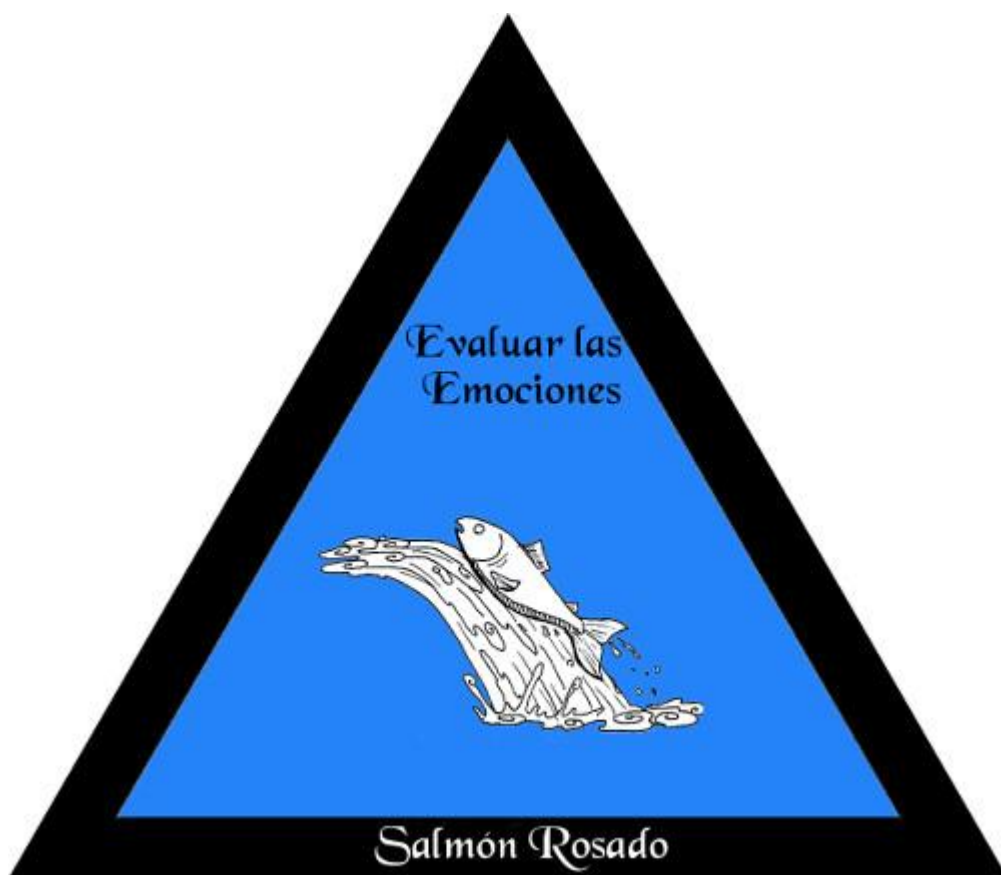
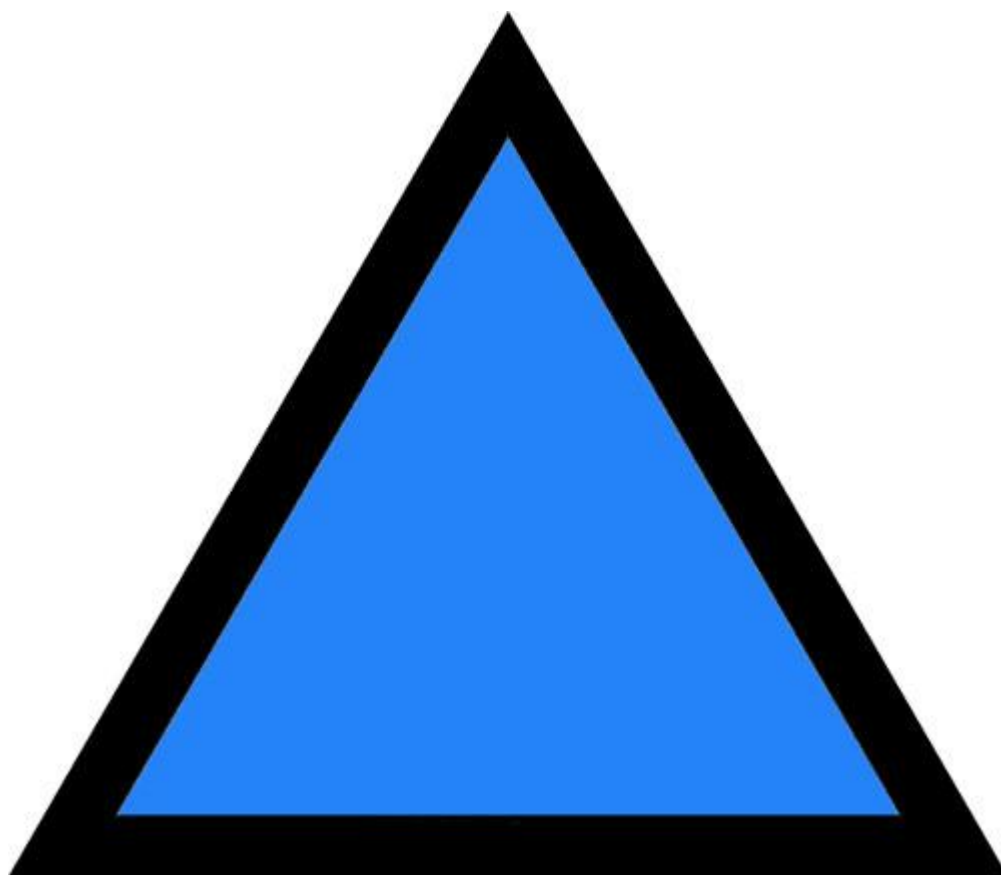


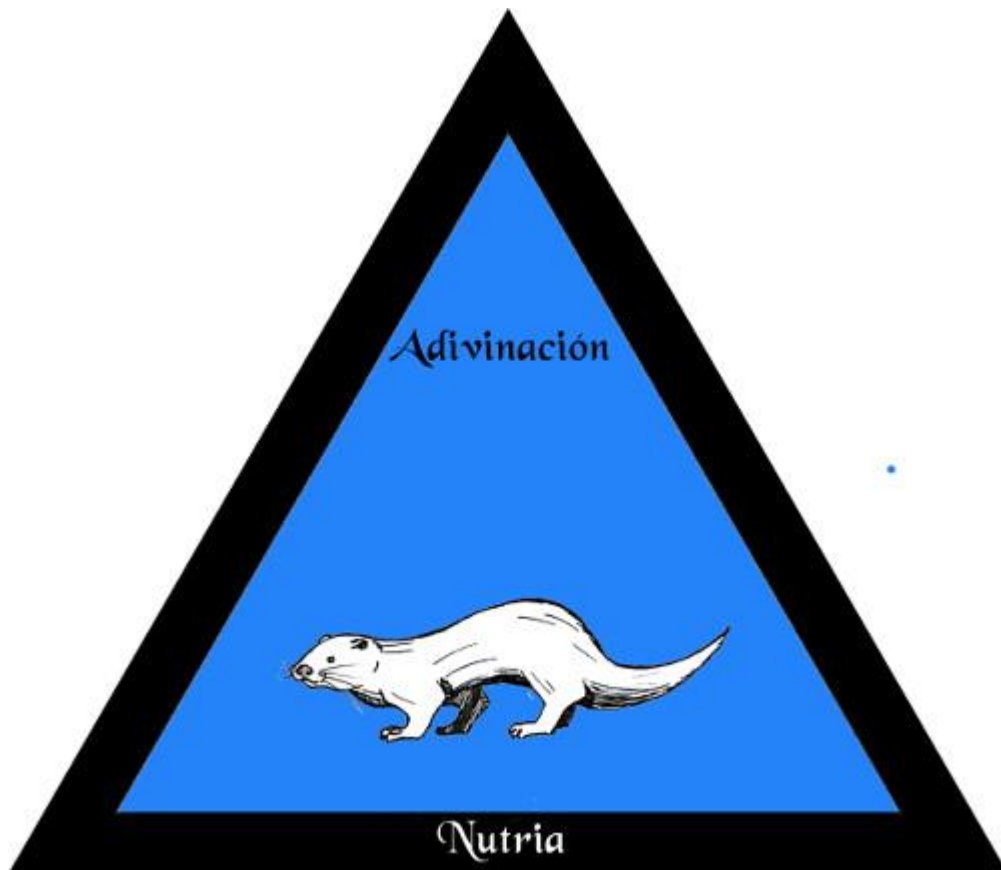


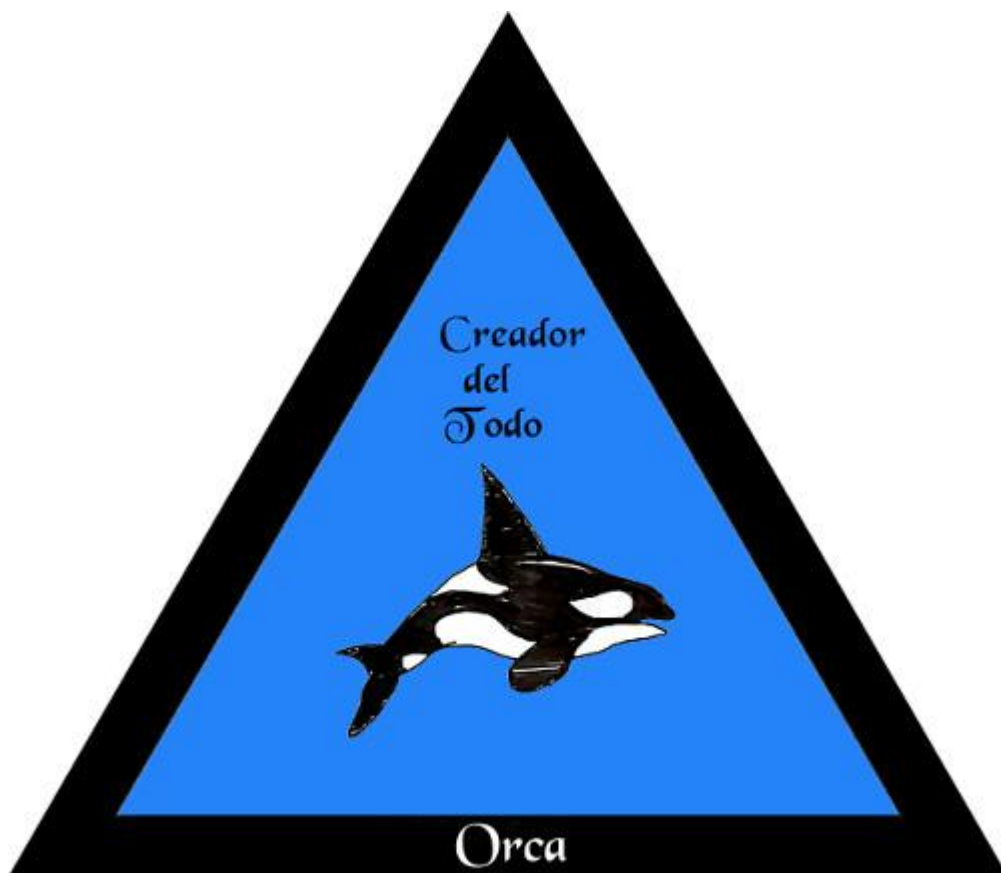


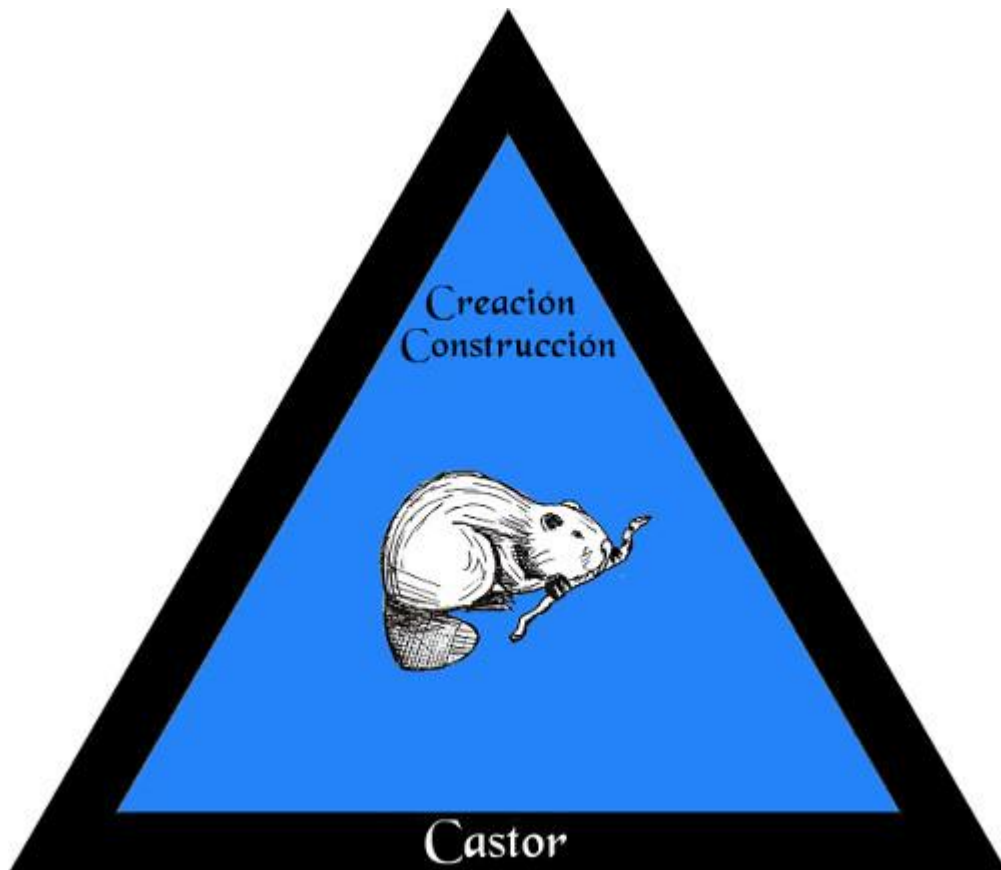


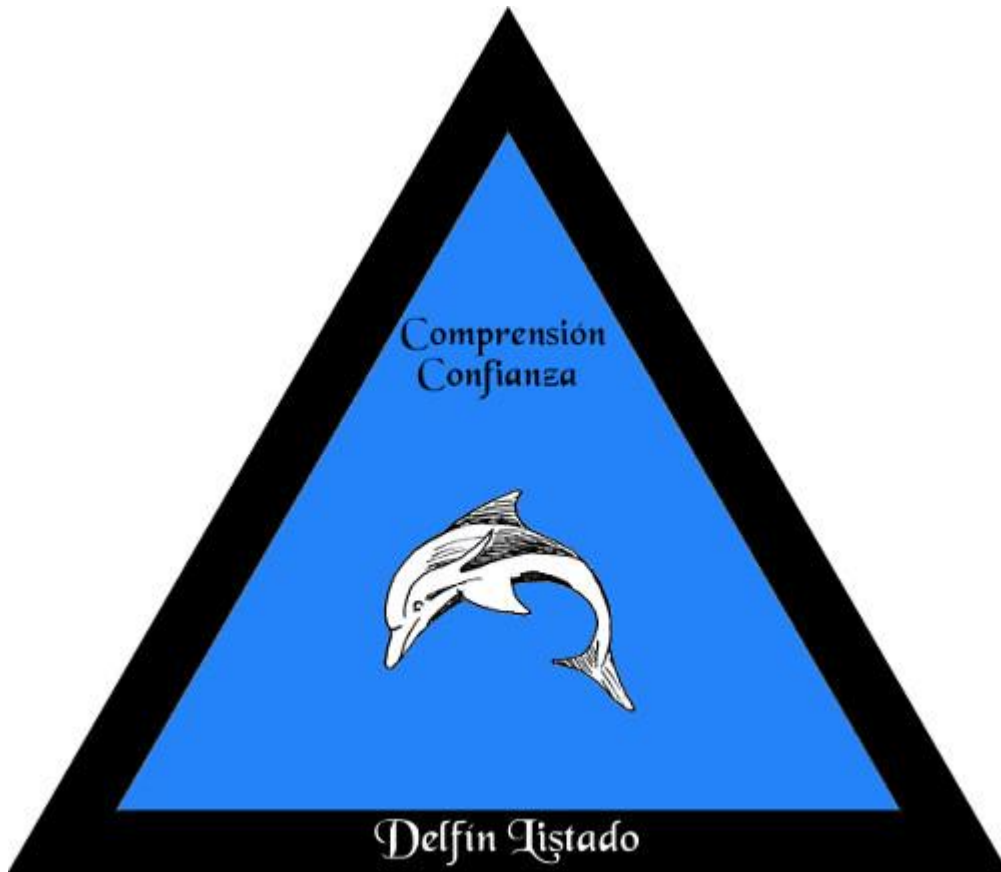


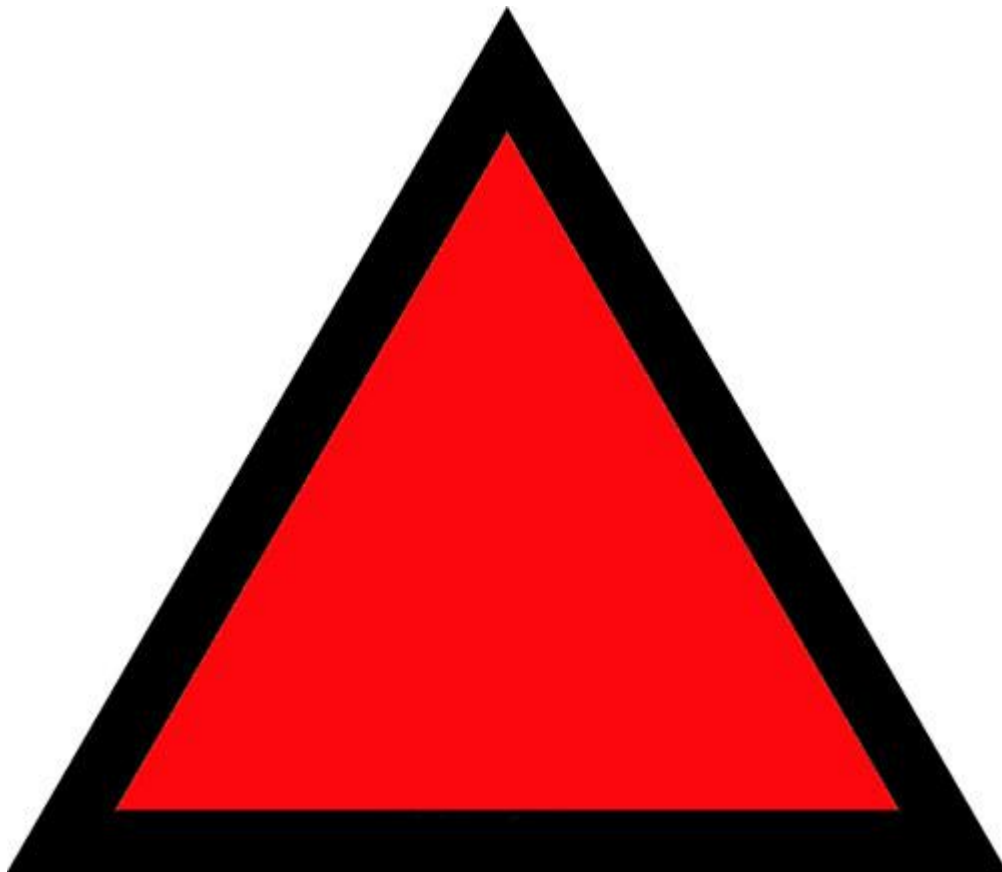
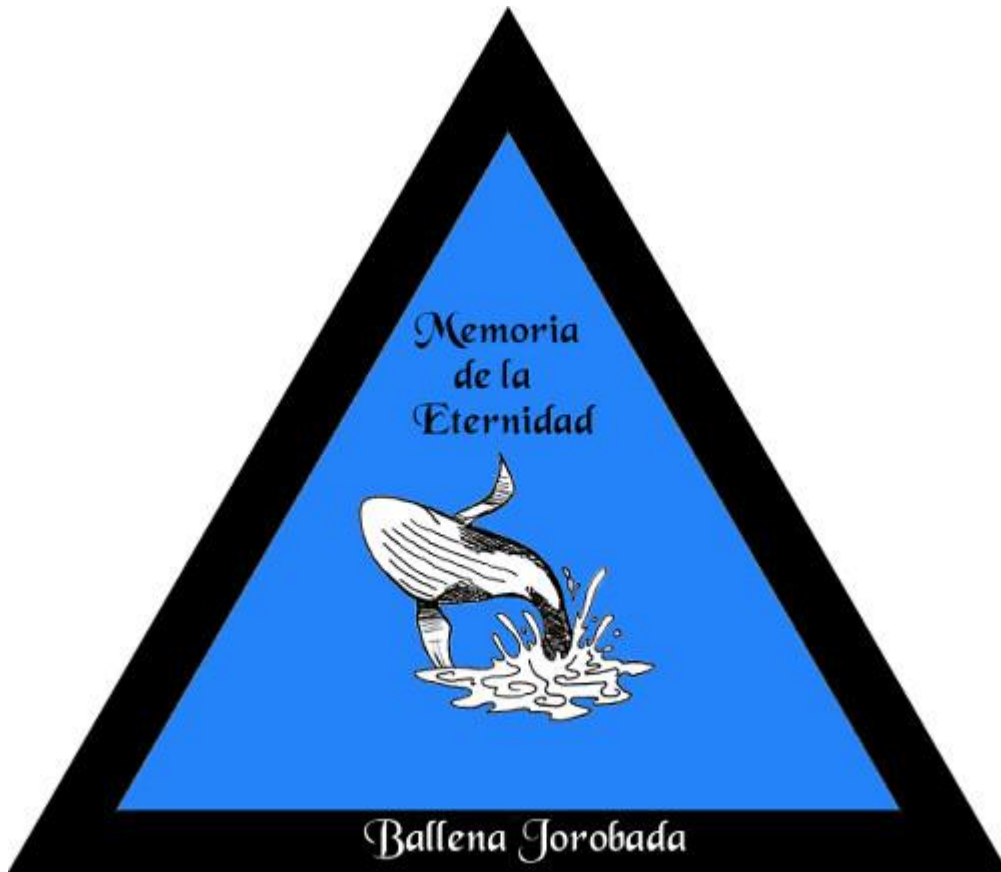


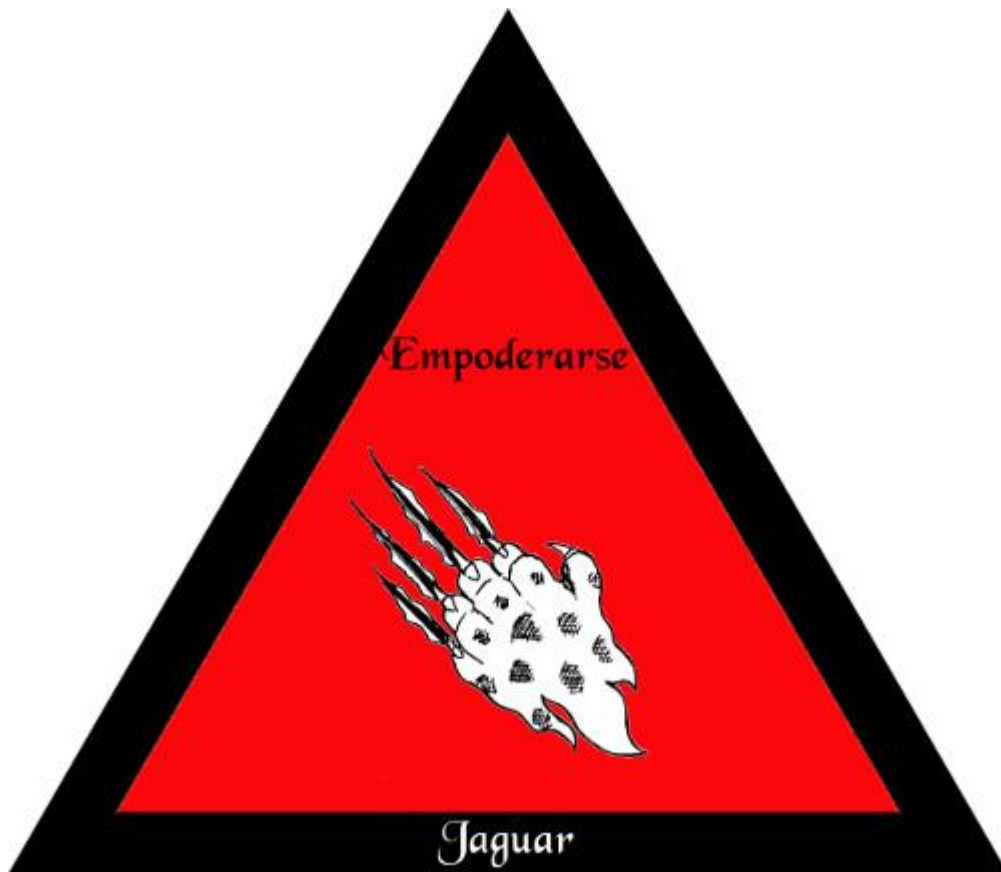
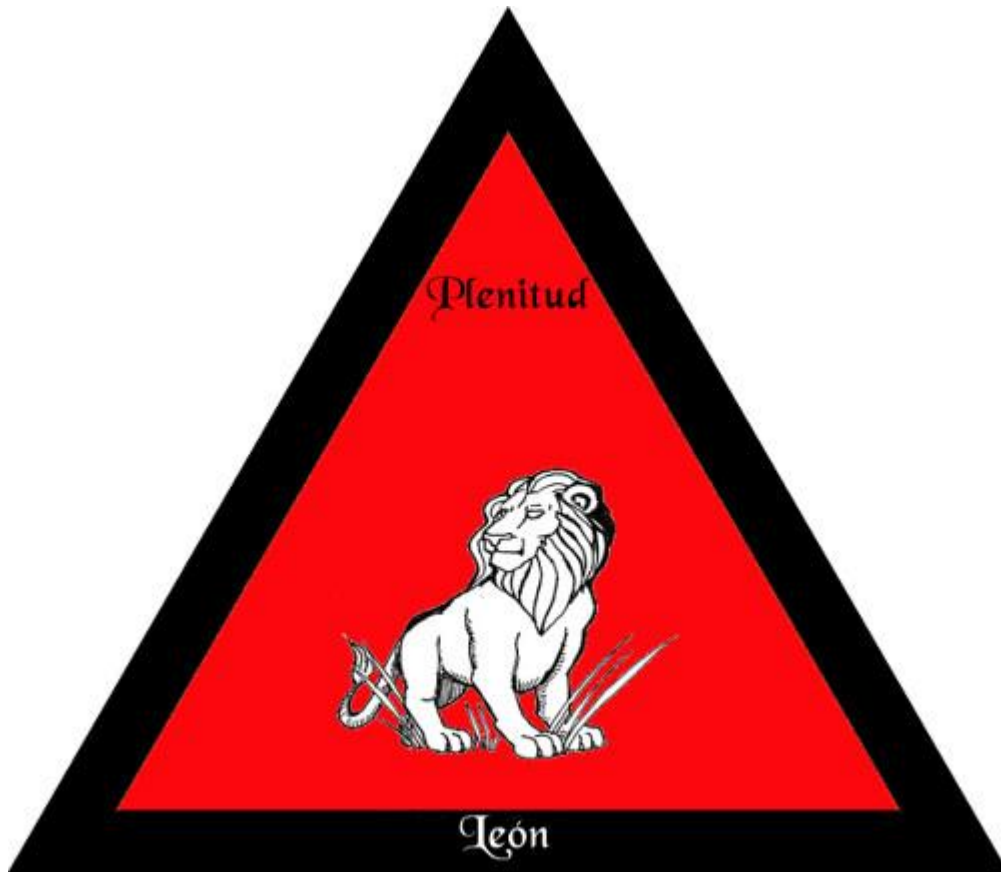




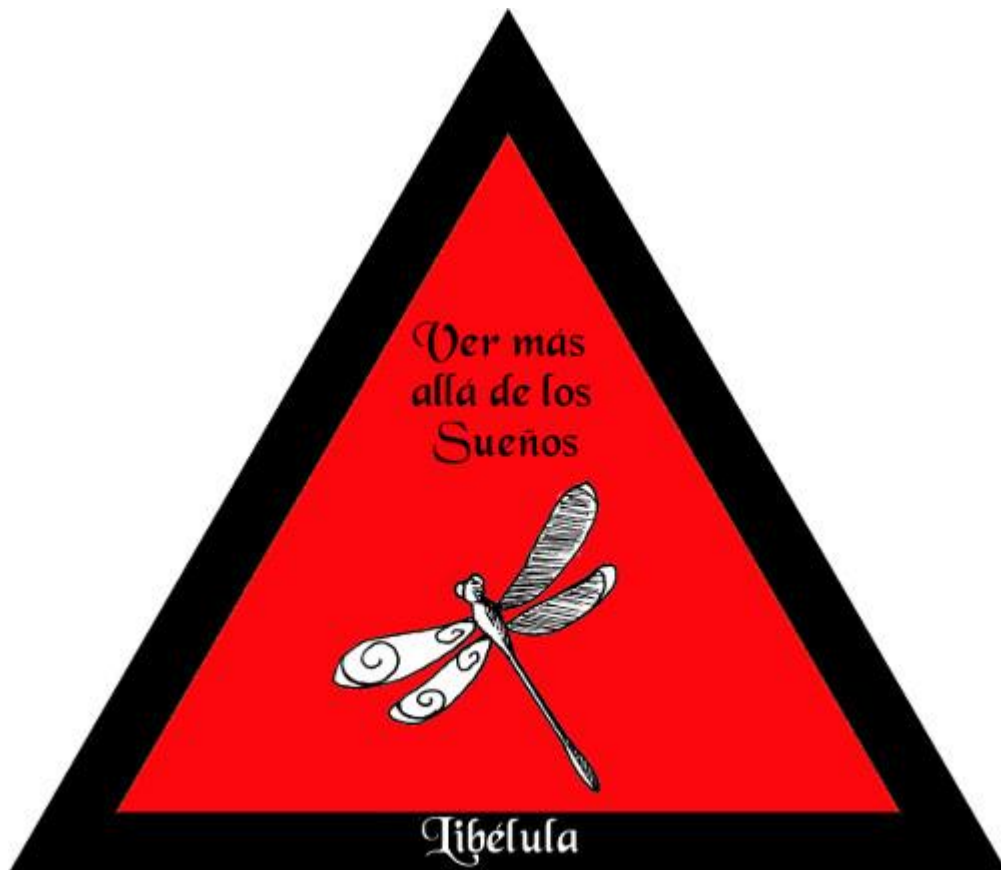




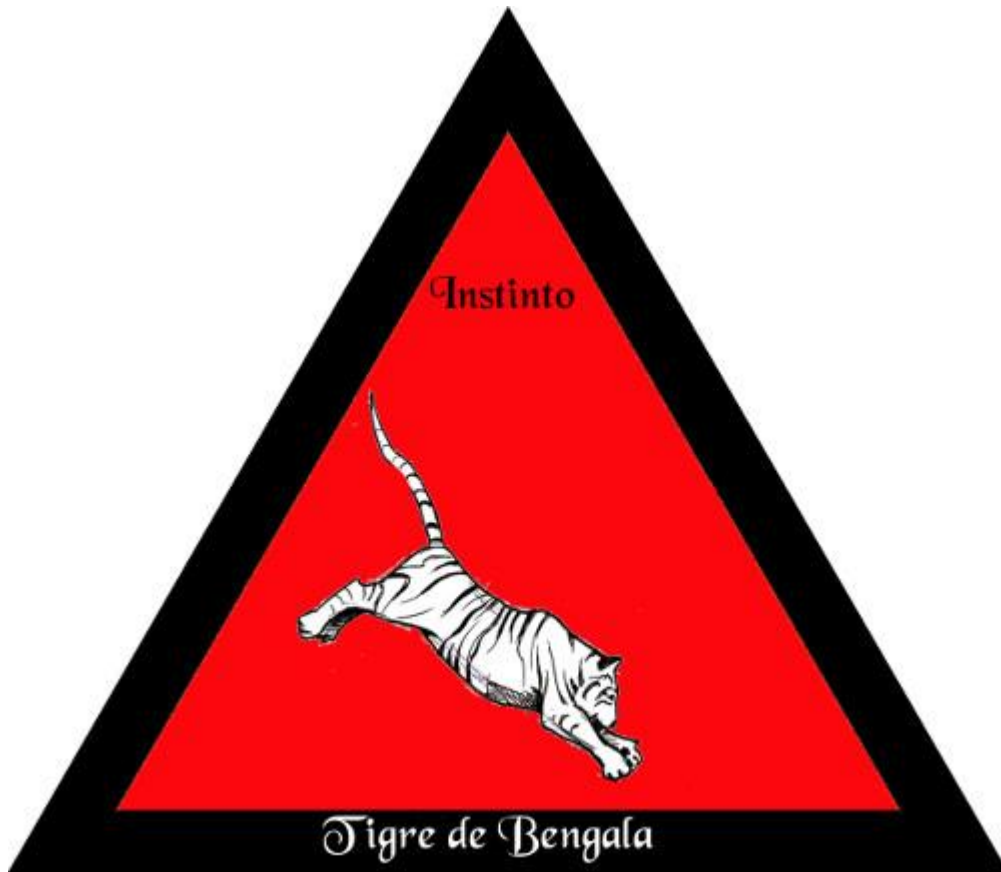


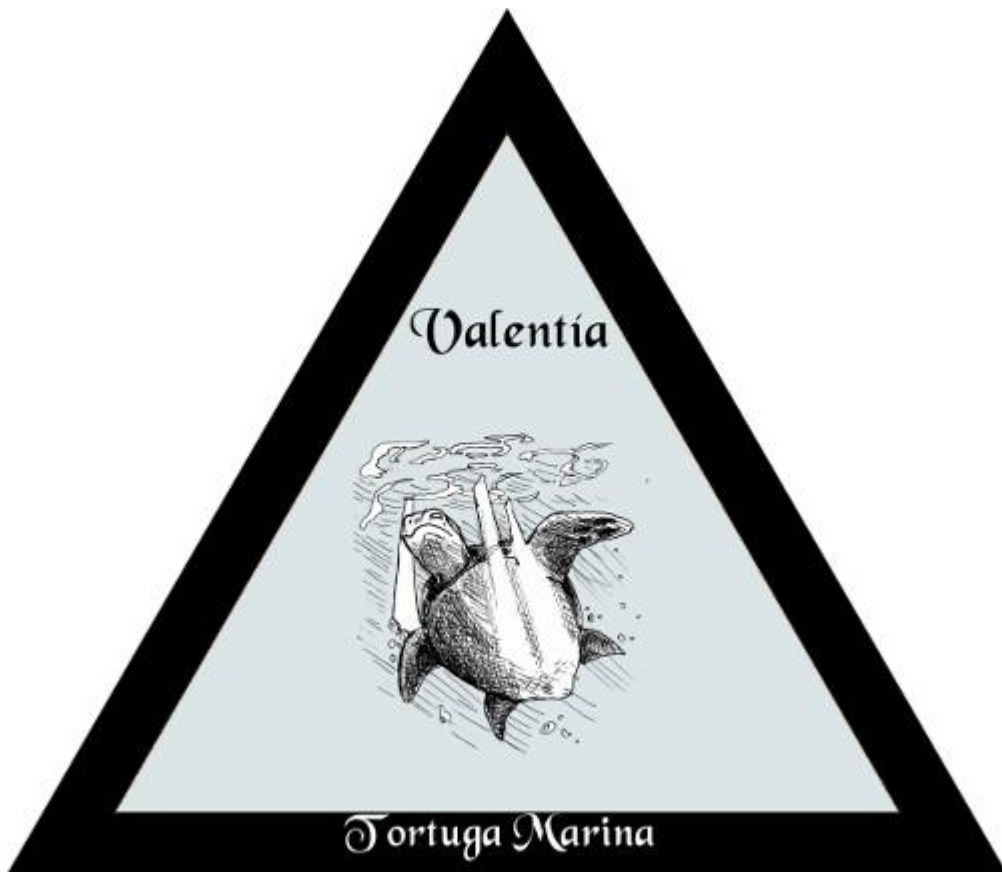
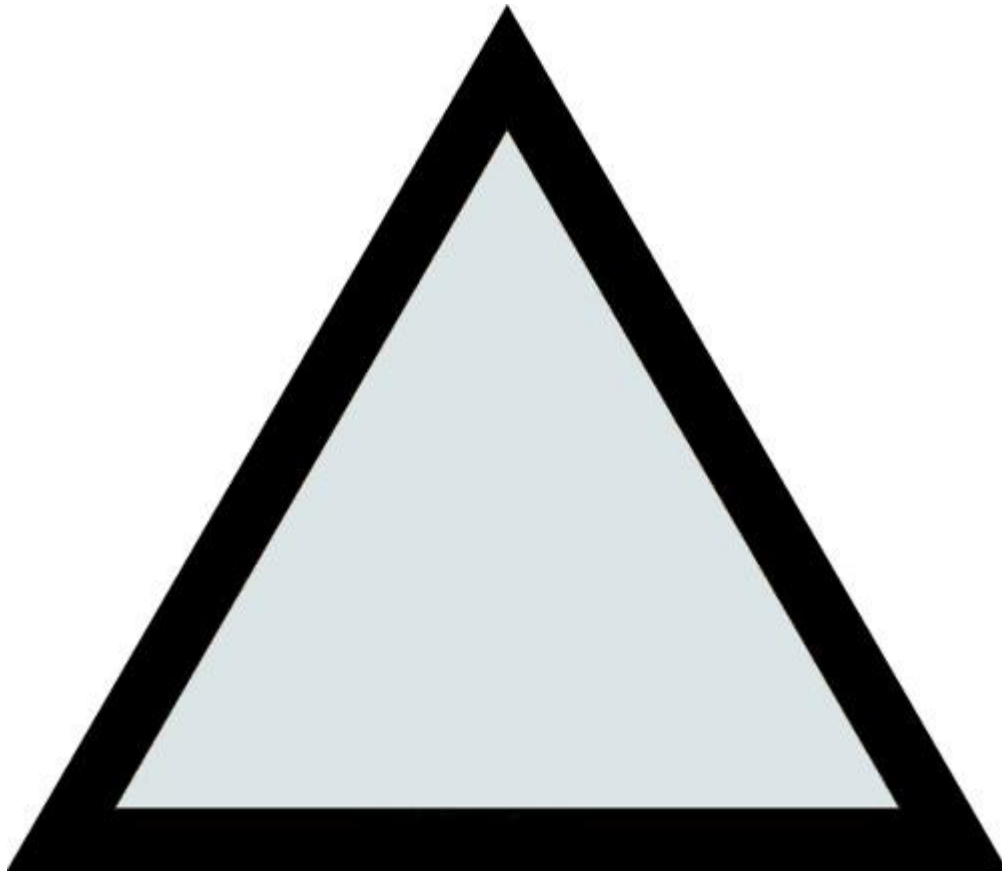




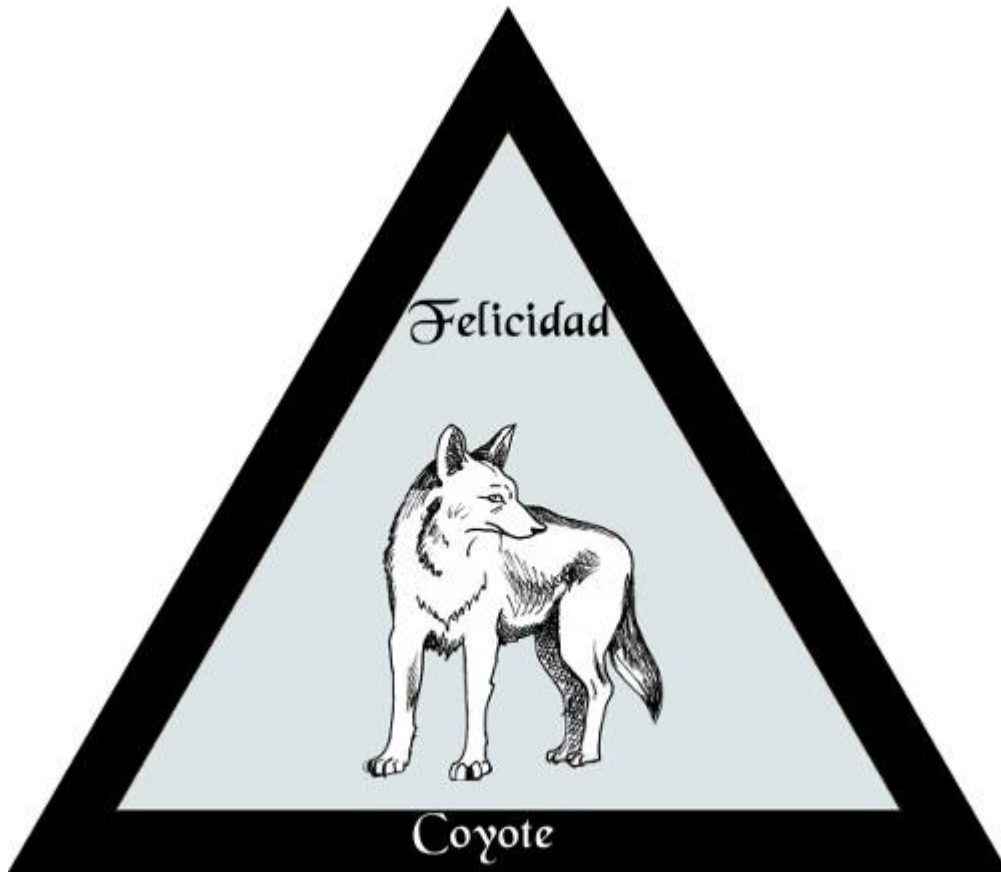


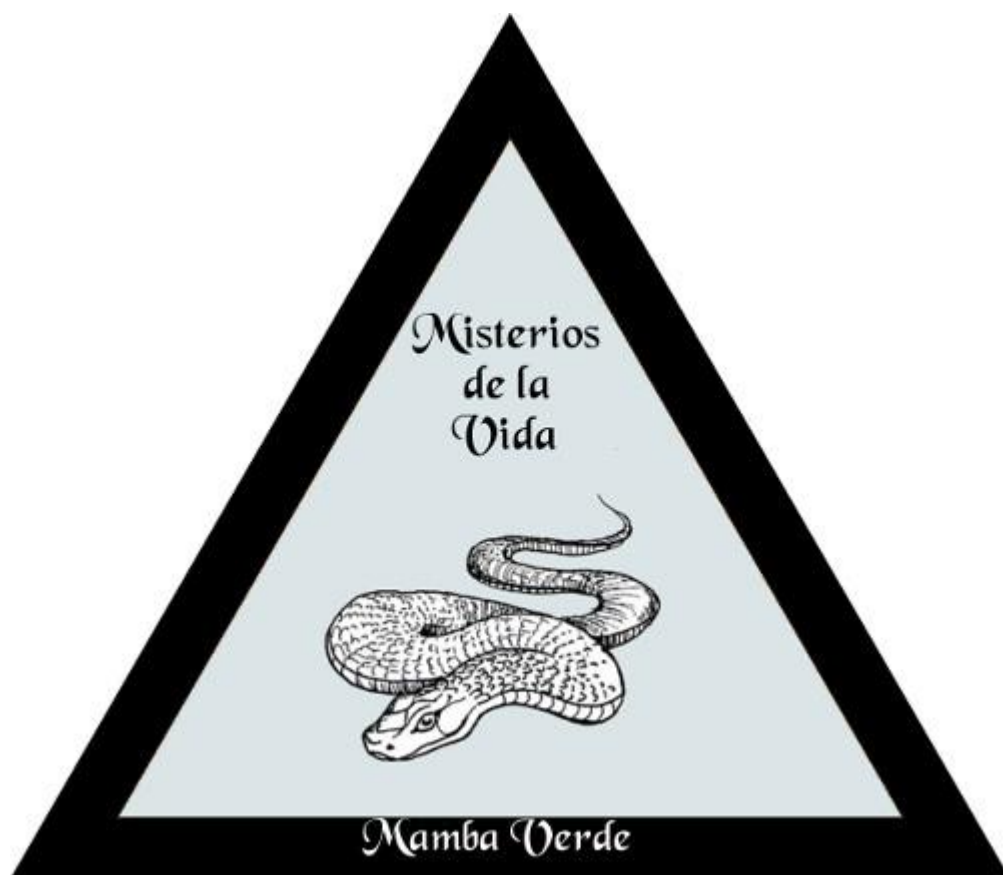
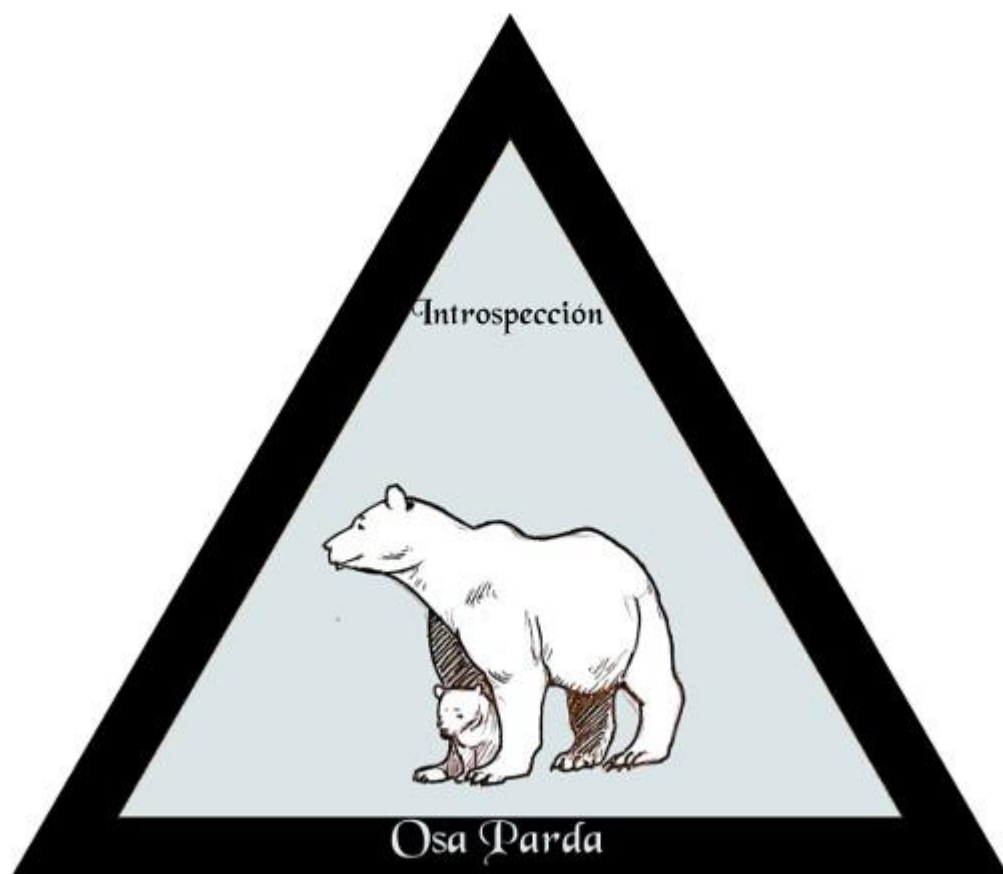


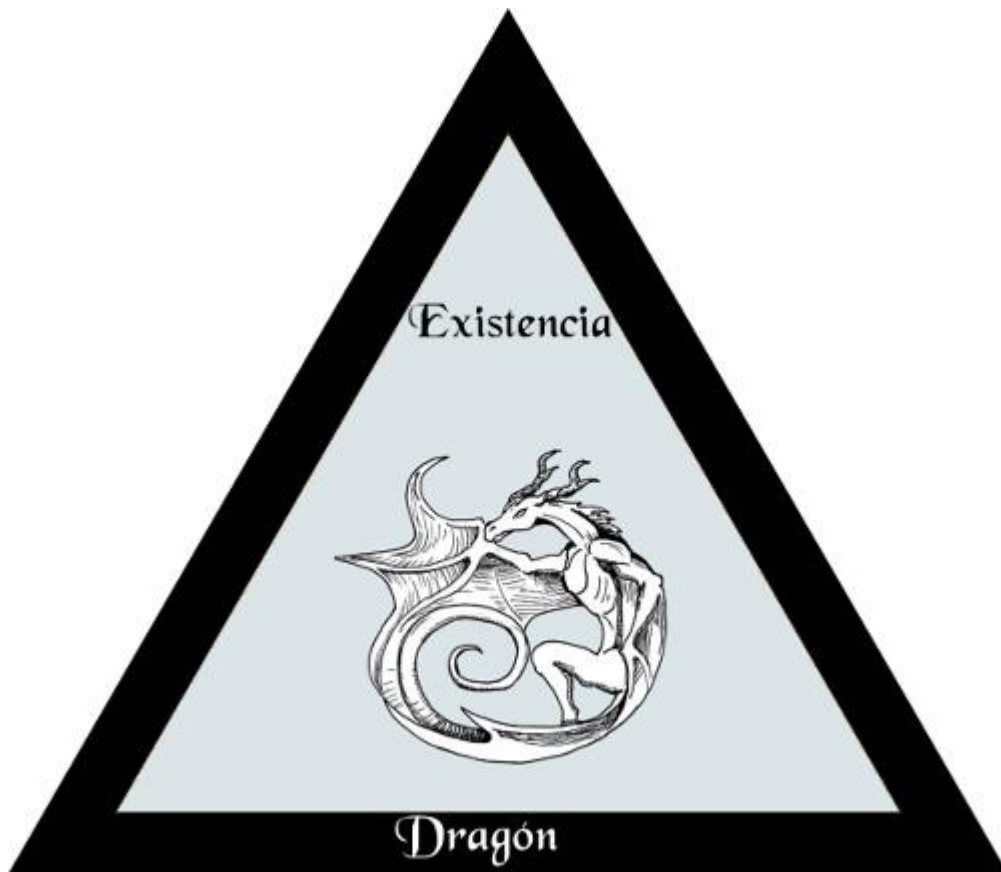


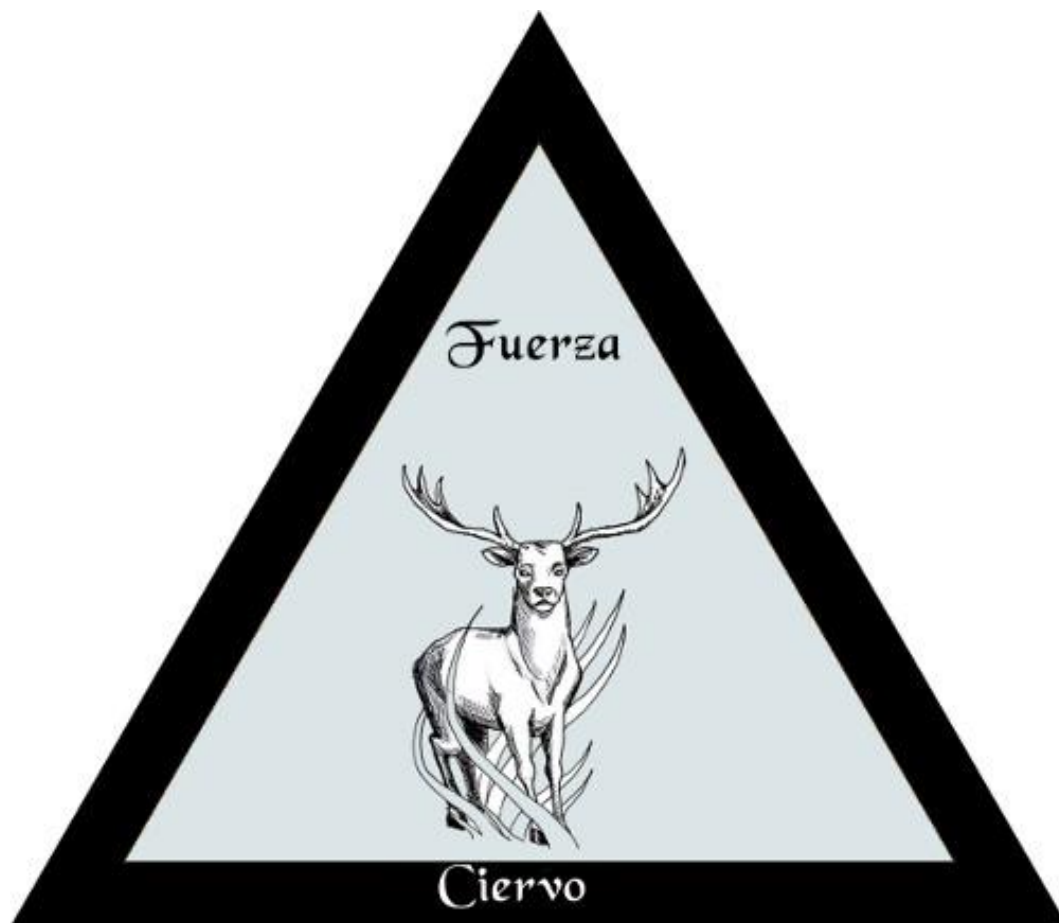








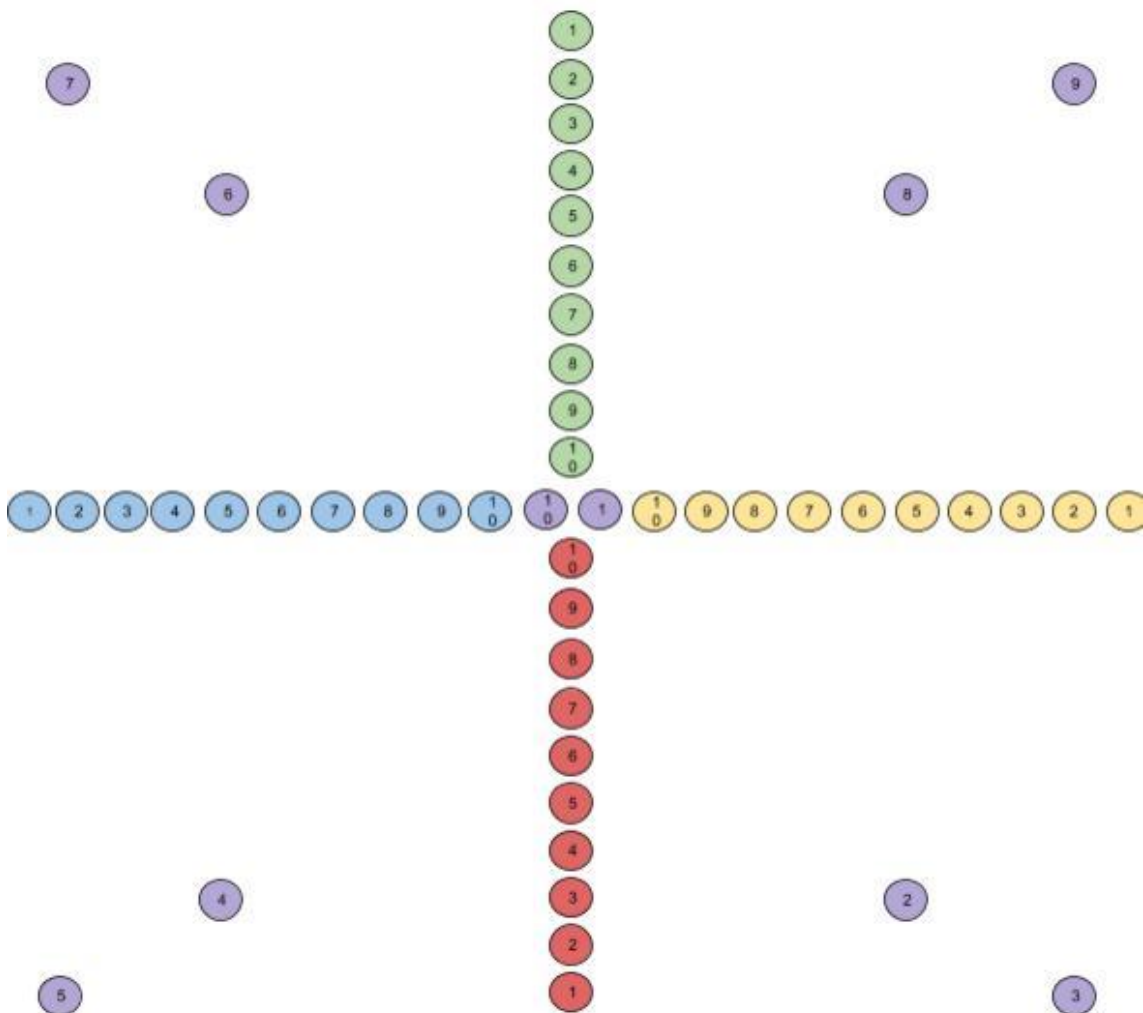




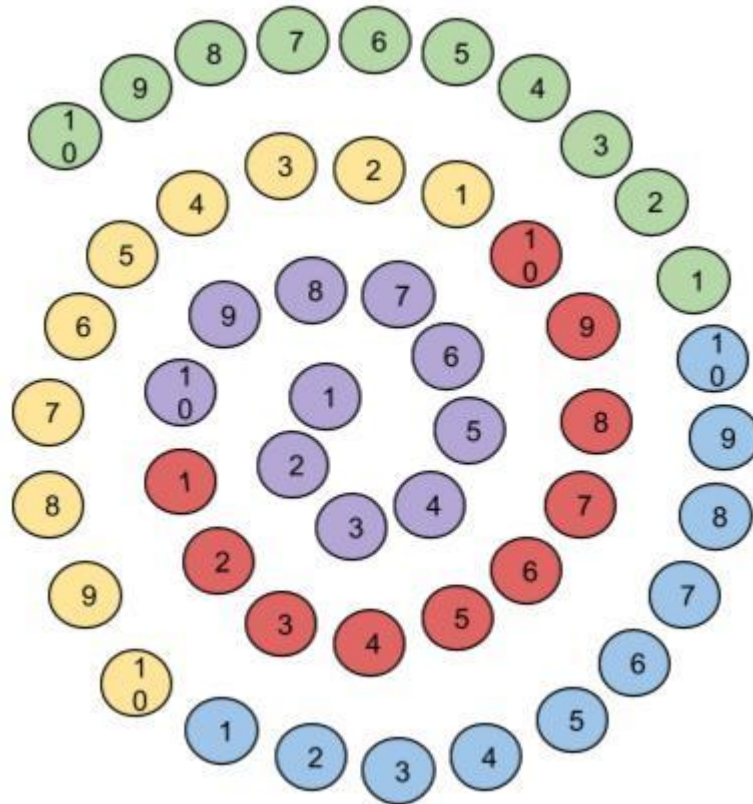


ANEXO 3. Esquemas de las Ruedas

Rueda en Cruz



Rueda en Espiral





Ilustraciones.

- Portada, *El Viaje de la Chamana*. Ilustración. Pablo Vicente Sánchez.
- Avivador. Fotografía. Ayra Alseret.
- Altar de los Ancestros. Fotografía. Templo de Hécate.
- Fetiche Animal. Fotografía. Tiné Estrella de la Tarde.
- *Oráculo del Chamán*. Ilustraciones Animales. Pablo Vicente Sánchez.
- *Oráculo del Chamán*. Creación de Cartas. Ayra Alseret.



Lecturas recomendadas.

- BASSET, Vicent. *“Un fenómeno ritual moderno: el neo-Chamanismo”*. XXVI Congreso de Asociación Latinoamericana de Sociología, Guadalajara, 2007.
- CEBRIAN, Manuel. *La Clara Visión. Chamanismo y Ayahuasca*. Librosenred 2015.
- CHAUMEIL, Jean- Pierre. *Ver, saber, poder: Chamanismo de los yagua de la Amazonía peruana*. Institut Français d'études Andines, 2015.
- ELIADE, Mircea. *El Chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis*. México: Fondo de Cultura Económica, 1960.
- ELIADE, Mircea. *Lo sagrado y lo Profano*. Paidós Ibérica, Barcelona, 1998.
- ELIADE, Mircea. *Mito y realidad*. Ed. Labor, Barcelona 1.985
- RINK, Henry. *Cuentos y leyendas esquimales*. Miraguano, Madrid, 1991.

**Bibliografía y Fuentes.**

- AGÍS VILLAVERDE, M. *Mircea Eliade: una Filosofía de lo sagrado*. Ed. Univ. S. Compostela 1991.
- ALSERET, Ayra. *Trece Lecciones Prácticas*. Templo de Hécate, 2014.
- ALSERET, Ayra. *Libro de Sombras*.
- ANDREWS, Ted. *Animal Chamán: La sabiduría y los poderes mágicos y espirituales del mundo animal*. Madrid: Arkano Books, 2013.
- BASSET, Vicent. “Un fenómeno ritual moderno: el neo-Chamanismo”. XXVI Congreso de Asociación Latinoamericana de Sociología, Guadalajara (2007).
- BIRKET-SMITH, Kag. *Los esquimales*. Labor, Barcelona, 1983.
- BUSTO, Roberto. *Brujos y Chamanes*. LIBSA Editorial, Madrid 2008.
- CAICEDO FERNÁNDEZ, Alhena. “Nuevos Chamanismos Nueva Era.” en *Universitas Humanística*. n° 68, pgs 15-35 (2009).
- CASTAÑEDA, Carlos. *El conocimiento silencioso*. Emecé, México, 1988.
- ELIADE, Mircea. *El Chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis*. México: Fondo de Cultura Económica, 1960.
- ELIADE, Mircea. *Lo sagrado y lo Profano*. Paidós Ibérica, Barcelona, 1998.
- ELIADE, Mircea. *El mito del Eterno retorno*. Ed. Alianza editorial, Madrid 1.989.
- ELIADE, Mircea. *Mito y realidad*. Ed. Labor, Barcelona 1.985
- ESPINOSA PROA, Sergio. “Dos aproximaciones al Chamanismo” en *A Parte Rei: revista de filosofía*. n° 22, pgs 1-14 (2002)
- ESTRELLA DE LA TARDE, Tiné. *Libro de las Sombras*.
- FEEST, Christian F. *Culturas de los indios norteamericanos*. Könemann, Barcelona, 2000.

- LOMBARDI, Denise. “Neo-Chamanismo: el ritual transferido”. XI Coloquio Internacional sobre otopames. 2009.
- PORRAS CARRILLO, Eugeni. “Consideraciones sobre neoChamanismo y Chamanismo huichol” en *Gazeta de Antropología*. nº 19 (2003)
http://www.ugr.es/~pwlac/G19_07Eugeni_Porras_Carrillo.html
- STEVENS, José Luis. *Despierta al Chamán interior: Una guía hacia el camino del corazón*. Sirio, Málaga, 2014.
- TRAMUNT, Minerva. *Tótem: El animal mágico que llevas dentro*. Editorial Océano, Barcelona, 2012.
- VILLOLDO, Alberto. *Medicina del espíritu: Antiguos caminos hacia el bienestar definitivo*. Sirio, Málaga, 2015.
- WOLF, Fred Alan. *La Búsqueda del Águila*. Editorial Liebre de Marzo, Madrid 1993.

