



Francisca Porchas
osamejichild@gmail.com



RESISTENCIA ANCESTRAL

PROMESAS + OFRENDAS

INTENCIÓN y OFRECIMIENTO

Compartimos esta colección de oraciones, prácticas e intenciones para nuestros ancestros, nuestras familias, y por la tierra que nos ha creado, por las generaciones venideras. Nos sentimos agradecidos por las diferentes formas en que nuestras prácticas ancestrales han sobrevivido la violencia y censura, y por la creatividad para dar a luz nuestra propia ceremonia, cuando la memoria en nuestra sangre no pueda compartir sus secretos.

Este documento nació de una conversación colectiva entre los que hemos tomado una parte activa en varios frentes de la lucha por la dignidad y la libertad de personas que históricamente han sentido opresión. La energía de la creación nos hizo un llamado para continuar honrando en acción la presencia del espíritu en nuestra resistencia y en nuestra sanación, y a profundizar nuestra conexión como comunidad. Aquí nuestro intento en cumplir con esta tarea, y compartiéndolo con los demás como una ofrenda.

A pesar que las palabras aquí usadas provienen de varios linajes, muchas de ellas comparten temas comunes: invocan ancestros, piden permiso, trabajo de aliento, estar presente con la sabiduría del cuerpo, conexión con la tierra, y fuerzas energéticas, movimientos colectivos y gratitud.

Damos gracias por todas las formas en las que estos elementos aparecen tanto en nuestras ceremonias como en nuestra luchas presentes. Guardamos la esperanza que al compartir estas prácticas estamos, en una pequeña manera, promoviendo el poderoso e importante, aunque desafiante, trabajo de "hacer crecer nuestras almas" como decía Grace Lee Boggs. Esto es para su uso personal, o dentro de los espacios de sus grupos; compártelo como quieras. Siendo un documento con vida, invitamos a otras personas que se sienten alineadas con esta visión que también compartan con nosotros sus oraciones y sabiduría.

By Belia Saavedra



TABLA DE CONTENIDOS

Promesas + Ofrendas

Belia Saavedra

Here Rise

Mariella Saba

Botiquín De Medicina Para El Bienestar

Limpia Colectiva Y De Protección

Estoy Presente, Te Veo, Estamos Aquí

Muñeca De Protección Talisman/Amuleto/Talisman

Delia Bruje Fuego

Medición Y Oración De Ducha Sagrada

Ernesto "Eroc" Arroyo-Montano

Oraciones Matinales

Libaciones

Francisca Porchas

Ritual Matutino. Circulación De La Mañana

Ritual Nocturno. Ritmo Nocturno

Ejercicio De Escritura : Presencia Con Pachamama Y Yemayá

Landis Pulido

Respiración Colectiva Con Intenciones

Sofia Campos

by: Mariella Saba

HERE RISE

roots
seeds
water
fruit
trees

tierra memories
teachings

enseñanzas que sanan sanan
esperanzas que nacen

en las entrañas
amores desde la raíz
healing

corazones del universo
humming

heart to heart

colibri and araña working hard
weaving

mariposa songs

dancing
with fuego
breaking

chains
freeing
suspiros
feeling

alivios antiguos
moving

with moon and ocean waves
honoring our ancestors

here presentes
with these gifts
ofrendas

for our shared existence
sacred resistance



we offer
flores para el alma
con perfume de agua sol y montañas
somos besos en el viento

unstoppable
movimientos

en resistencia sagrada

lucha es ceremonia

ceremonia es lucha

struggle is ceremony

ceremony is struggle

rebirthing stars

estrellas dropping rocks

rattling in deep waters

to touch our highest powers

reminding us

we all got this

we are one

in this

we won

in this

our

life

love

land

liberation

we heard it

in the ancient waters of our children's laughter

thank you

to all our relations

for being

healing

justice

-Mariella Saba

Delia Bruje Fuego

EQUIPO DE MEDICINA PARA LA SALUD

Con la claridad de la medicina ancestral de Colombia- Membe y Ambill

En tiempos libres, en tiempos difíciles y tensos, en tiempos de dolor y confusión, en tiempos de coraje y rabia, en tiempos de tristeza y frustración, en tiempos de impotencia, en tiempos de salud, claridad y celebración tomamos respiros y hacemos la llamada a y con todxs lxs energías, elementos, espíritus, seres, y direcciones.

En conjunto dialogar qué son las diferentes necesidades que se necesitan cuidar. ¿En qué condiciones se está viviendo o vemos venir? ¿Cómo nos cuidamos?

Por ejemplo:

Dolor de cabeza y de estómago
Ansiedad, trauma, estrés, sustos, insomnio
Cortadas, quemaduras, balazos
Alergias, piquetes de abejas (medicina),
serpientes (medicina), etc
Personas con embarazos y sus condiciones
Chiquilines con emociones
Y más



Comparta colectivamente como hacer medicina para el cuidado y la sanación. Muchas personas tienen conocimiento de diferentes formas de medicinas para diferentes necesidades (tomando en consideración los remedios regionales, y también internacionales). Planifica considerando el clima y el ambiente, cual es la mejor forma de almacenar plantas secas, saber en qué lugar se encuentran las plantas frescas para usarlas efectivamente si son necesarias. Incluye mapas de ubicación para localizar las plantas frescas, así poder fabricar medicinas frescas.

Este trabajo es fundamental para crear un espacio donde se recuerda y se honra la medicina y conocimientos ancestrales y naturales. Este es el espacio donde la palabra, el compartir, y la memoria junto genera el trabajo de sanar para mover esa energía y el sentimiento de que no podemos hacer nada. Las personas quienes reciben estos actos de sanación pueden romper el silencio y trabajar hacia su propia sanación; con preparación para poder estar profundamente presentes, con conexión y la claridad al compartir medicinas y sanación con quienes la necesiten.

Decide si es necesario crear varios botiquines, cada uno con su especialidad, o si uno es suficiente, o igual varios del mismo tipo.

Haga una lista o plan verbal (por cuestiones de seguridad) de quienes trabajan qué tipo de medicina/s y en cual tipo de situaciones para cada botiquín, al igual que en donde estarán o con quien estarán colocados los botiquines.

Delia Bruje Fuego

ESTOY PRESENTE, TE VEO, ESTAMOS AQUÍ

(Individual o en círculo)

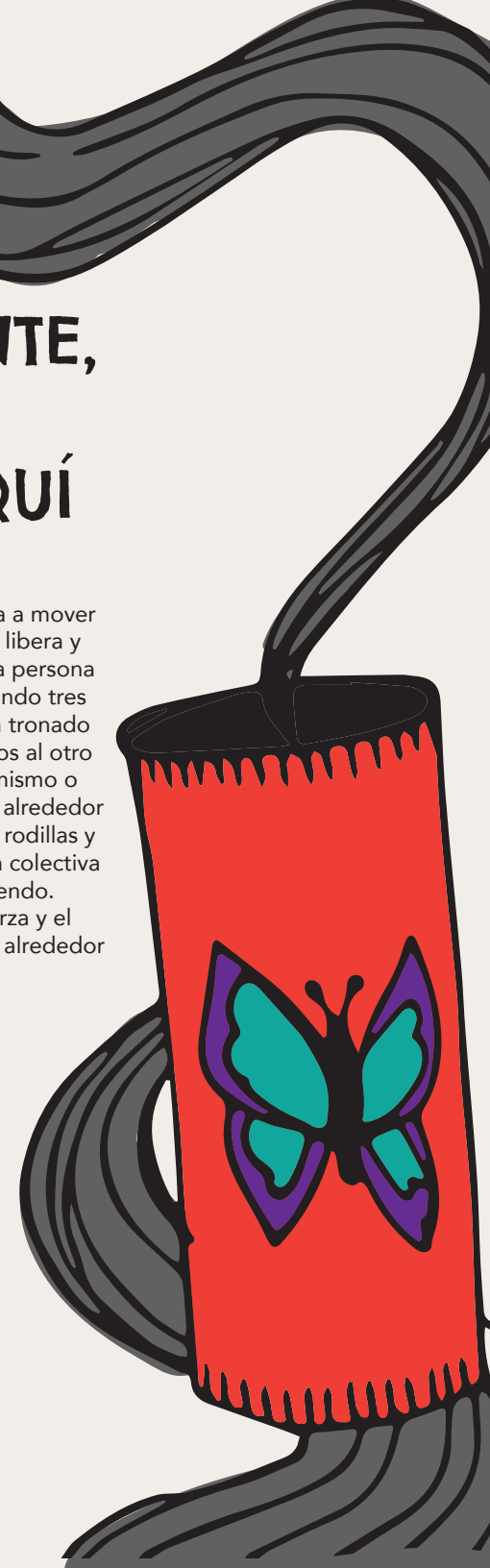
Respira profundamente una vez. Empieza a mover las piernas y los brazos, todo su cuerpo, libera y genera el fluir de sangre y oxígeno. Cada persona cierre sus manos y las estrujen pronunciando tres veces: "estoy presente". Continúa ahora tronado (chasqueando) los dedos y mirándose unos al otro (si estas solo, cierra tus ojos y vete a ti mismo o mírate en un espejo) y di 3 veces "te veo" alrededor del círculo. Luego empieza a palmea las rodillas y correr en tu lugar y establecer la intención colectiva de por qué o lo que todos están haciendo.

Comienza lentamente y aumenta la fuerza y el sonido. Mantén el contacto visual entre sí alrededor del círculo.

"Estamos aquí" 3 veces. La cuarta vez aumenta el volumen y la velocidad de golpear las rodillas y correr en tu lugar y levanta las manos hacia los cielos diciendo la intención.

"Estamos aquí ... sanando el mundo."

Mantén las manos hacia los cielos, mira hacia arriba, respira profundamente, estira las manos hacia arriba y con los pies plantados en el suelo, tu cuerpo es resistente, curativo y poderoso. Relájate y sé amable contigo mismo y entre sí.



Delia Bruje Fuego

LIMPIA COLECTIVA Y DE PROTECCIÓN

1. Dentro del círculo de personas diga su nombre, y diga el nombre de las personas que se encuentren en el círculo contigo. Invoque a los ancestros y antepasados. Diga la palabra "Presente" después de nombrar cada antepasado, y echele agua a la tierra o en un traste transparente en medio del círculo.

2. Voltea y enfrente a la persona a tu derecha y di lo siguiente: Te veo. Tu eres mi otro yo ("in lak'ech" de la tradición Maya). Luego cada persona voltea hacia la persona a su izquierda, y repita lo mismo. Haga esto tres veces.

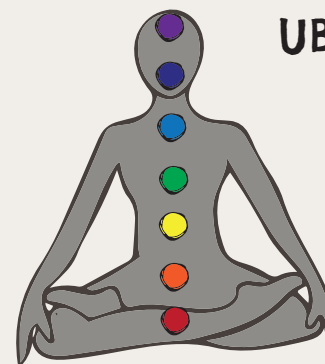
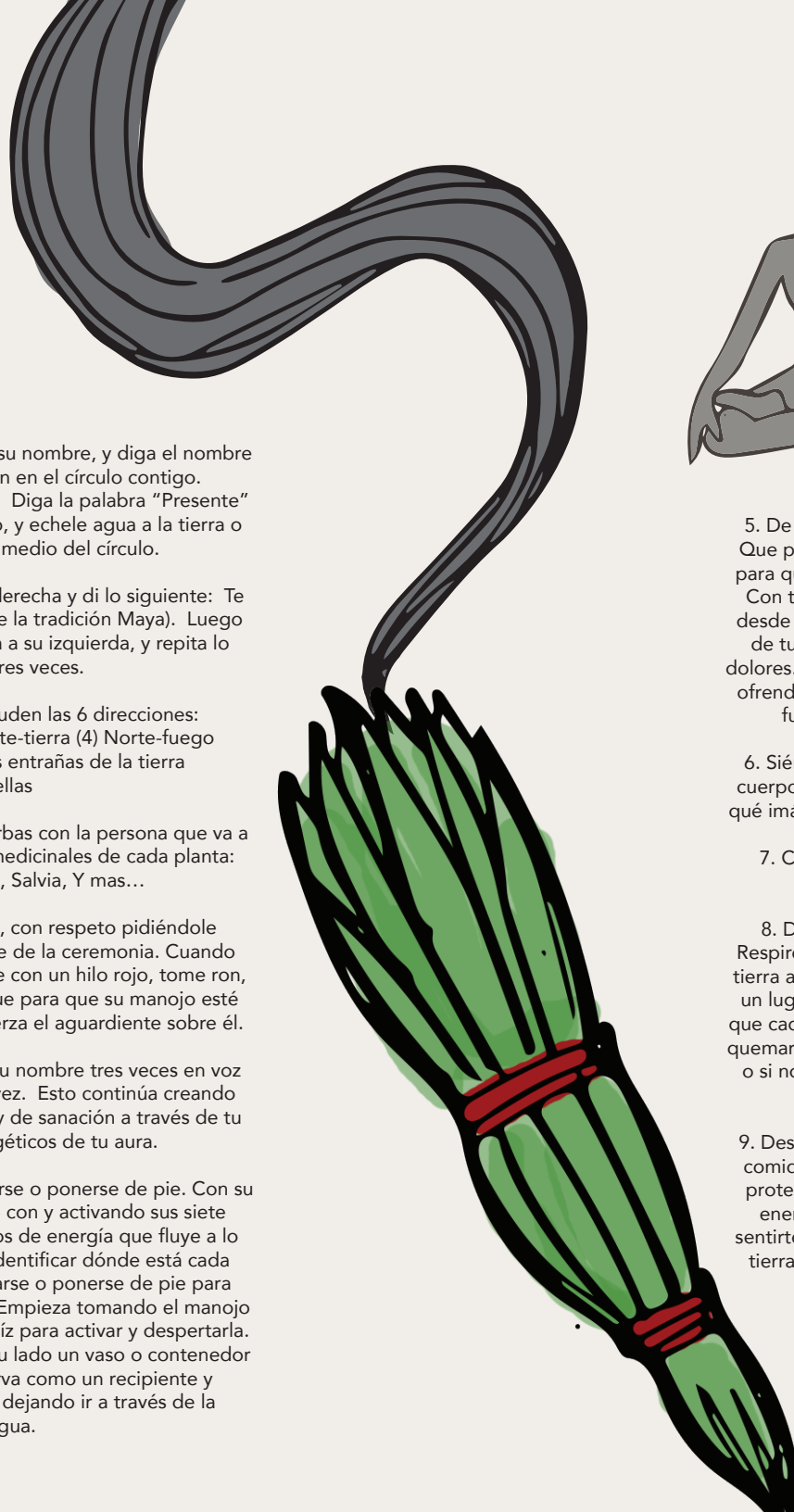
Formen de nuevo un círculo y saluden las 6 direcciones:
(1) Este-Viento (2) Sur-agua (3) Oeste-tierra (4) Norte-fuego
(5) Centro-la profundidad de las entrañas de la tierra
(6) Cielos-estrellas

Reunense alrededor de las plantas/hierbas con la persona que va a dirigir la limpia. Comparta los usos medicinales de cada planta: Pirul, Romero, Ruda, Flores, Salvia, Y mas...

Cada quien haga su propio manojito, con respeto pidiéndole permiso a las plantas que hagan parte de la ceremonia. Cuando cada quien haga su manojito y le amarre con un hilo rojo, tome ron, aguardiente, etc y con su boca invoque para que su manojito esté conectado con usted rociando con fuerza el aguardiente sobre él.

3. Auto-invocación: Cada quien dice su nombre tres veces en voz alta en su manojito. Todxs a la misma vez. Esto continúa creando vibración de movimientos saludables y de sanación a través de tu cuerpo y en los niveles energéticos de tu aura.

4. Cada uno de ustedes pueden acostarse o ponerse de pie. Con su manojito cada quien va reconectando con y activando sus siete Chakras. Las siete Chakras son centros de energía que fluye a lo largo del cuerpo. (Ver imagen para identificar dónde está cada chakra). Las personas pueden acostarse o ponerse de pie para trabajar con cada una de sus chakras. Empieza tomando el manojito de hierbas y tocando tu chakra de la raíz para activar y despertarla. Siente cada chakra. Asegura poner a tu lado un vaso o contenedor transparente con agua para que sirva como un recipiente y contenedor para todo lo que estás dejando ir a través de la medicina del agua.



UBICACIÓN DE CHAKRA:

La corona chakra: Yo entendido...

La garganta chakra: Yo hablo...

Solar plexus chakra: Yo hago y creo...

Corazón chakra: Yo amo...

Tercer ojo chakra: Yo veo...

Sacral chakra: Yo sento...

La raíz chakra: Yo soy...

5. De pie, cada quien prender una vela blanca en frente de su cuerpo. Que permanezca el vaso o plato hondo transparente de agua a su lado para que contenga todo lo que está soltando y limpiando de su cuerpo. Con tu manojito, sacude, desprende, deja ir, barre tu cuerpo. Empieza desde tu cabeza hacia las plantas de tus pies. Por el frente y por detrás de tu cuerpo. Sacude todo lo que no necesitas, todo lo atorado, los dolores. Daselo todo a la llama de la vela al frente y al vaso de agua como ofrenda. Cuando se acabe de limpiar con su manojito, lo colocas entre el fuego de la vela y el envase de agua enseguida de tu cuerpo.

6. Siéntate, acuéstate, o ponte de pie, como sea más cómodo para su cuerpo. ¿Qué mensajes escuchas, de quien, que sientes, dónde, cómo, qué imágenes ver, qué animales te hablan, qué plantas le vienen a usted?

7. Con sus manos haga la intención de un círculo de luz protectora alrededor de todos lxs demás en el círculo.

8. Después de la limpia es muy importante mantener tranquilidad. Respire con intención. Hecha el agua que permanece en un espacio de tierra abierta para que lo absorba y transforme todo. Ponga las velas en un lugar seguro hasta que se apaguen por sí mismas, o si no se puede, que cada persona apague las velas y llevenla a un lugar donde se puedan quemar enteras. Queme los manojitos, entiérrelos, echelos en el río o mar, o si no hay otra opción, échalo en una bolsa de basura y tírelo lejos de donde usted radica.

9. Después de la ceremonia tome mucha agua, coma verduras verdes y comida liviana, báñate y use aceites de pino, sándalo, o lavanda como protección para todo lo que quedó abierto, al igual que los centro de energía en tu cuerpo. Es normal tener sueños, escuchar mensajes, sentirte liviano como si flotaras. No tenga miedo y mantente cerca de la tierra y si es necesario acuéstate o tócala con tus pies descalzos y tus manos para que te mejores.

Delia Bruje Fuego

AMULETO/TALISMAN

En conjunto todos crean un amuleto o un talismán de protección, con plantas, imagenes, cristales, partes de animal, etc. que cada quien crea y sepa que tomen parte en su protección, activando con 3 soplos fuertes de un aguardiente.

MUÑECA DE PROTECCIÓN TALISMAN

(para todas las generaciones) creación a mano para mayores de 3 años de edad

Colecta calcetines viejos, suéteres, trozos de tela, fotos, palos, rocas, plumas, hojas, ramas, cristales, piedras preciosas, huesos, conchas, aceites esenciales, pintura, brillantina, pegamento, tijeras, agujas, cuerda, cuentas

Haz un círculo con toda la medicina en el centro:

1. Da gracias y honra la tierra y los elementos
2. Da gracias y honra a todos los niños y seres presentes

Quema la medicina sagrada (copal, salvia, pasto dulce ...) para limpiar el espacio y quitar las energías innecesarias.

Haz una danza / estiramiento juguetón, donde todo el cuerpo se menee y se active.

Se invoca protección. Se invoca colectivamente las intenciones para el espacio. (Por ejemplo, nombre sus intenciones para claridad, salud, apertura, jugar, creatividad, verdad/honestidad, sanación, protección, descargar trauma, descargar miedos, lleno de amor, etc...)

A través del juego, haga caras, saque la lengua, sostén el corazón, hacer "fuego imaginario", volar alrededor del espacio, conéctese al suelo y estire hacia las estrellas y los cielos...

Crear una muñeca de protección con los niños. Una vez termine, activa la muñeca junto con los niños tomando un poco de agua o té y escúpelo sobre la muñeca y sahumar.

Cocinen juntos, ríanse y bailen juntos, dense un masaje uno al otro, cuenten cuentos, compartan fotos, vayan a caminar juntos, hagan tonterías y compartan luz unos con el otro.

Landis Pulido

RITUAL MATUTINO. CIRCULACIÓN DE LA MAÑANA:



Con amor, con permiso, desde mi corazón al tuyo

Lo siguiente es una práctica breve para afirmar tu fuerza y declarar intenciones que pueden ser utilizadas para empezar tu día. Si puedes, pon tus manos sobre tu abdomen, y hazte presente a tus ritmos mañaneros, los sonidos alrededor, y tu cuerpo.

Dentro de esta zona, inhala lenta y calmadamente, cuenta hasta 3 y libera el aliento.

Si puedes, póngase de pie, y en tu mente o en voz alta, di lo siguiente:

Buenos días hermoso (a) ser mío.

Con esta respiración matutina me levanto.

Me levanto con vibraciones de amor.

Me levanto con poder.

Me levanto con energía que me conecta a la tierra.

Me levanto con gratitud por otro día.

Me levanto por la paz colectiva.

Me levanto por la liberación colectiva.

Me levanto por la existencia colectiva en resistencia.

Me levanto por los que se encuentran presentes y los que vendrán.

Me levanto por ... (di tu nombre)

RITUAL NOCTURNO. RITMO NOCTURNO.

Respiración de Afirmación para reconocer y librar el día

Práctica continuada desde la mañana. Si es posible, coloca tus manos sobre tu abdomen (y cualquier otra parte del cuerpo que sientas indicado) y concéntrate en tus ritmos de la tarde, los sonidos y tu cuerpo. En esa zona, inhala lenta y calmadamente, cuenta hasta 3 y libera el aliento. De manera un poco ligera, y con respiración calmada, ya sea callada o en voz alta, diga la siguiente afirmación sobre cada área del cuerpo:

Reconozco esta área de mi ser con gratitud por el día de hoy.

Reconozco esta área de mi ser con amor y luz.

Reconozco esta área de mi ser con fuerza.

Reconozco esta área y las emociones que ha llevado a lo largo del día.

Reconozco esta área (añade tus propios reconocimientos aquí ...)

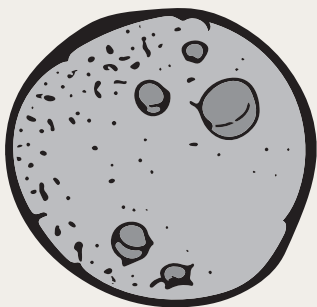
Agradezco a mi ser por existir en este momento.

Agradezco a mi ser por el movimiento del día.

Agradezco a mi ser por recibir sabiduría y luz de la tierra, del agua, de mis ancestros.

Agradezco mi ser por (añade tu propia gratitud aquí ...)

Pon tus brazos alrededor de ti y date un gran abrazo, cariñoso, afirmativo a tí mismo y a los que te rodean.



Landis Pulido

EJERCICIO DE ESCRITURA :PRESENCIA CON PACHAMAMA Y YEMAYÁ

Con la guianza y protección de nuestros antepasados, Pachamama, también conocida como la madre tierra y Yamaya, nuestro antepasado de todas las aguas y océanos esencial para la vida.

Estas dos entidades están conectadas siempre, notadas y sentidas de maneras diferentes dependiendo de qué lugar estés y a que le tienes acceso a tus alrededores. Te invito a que hagas memoria de todas las maneras en que te has conectado con Pachamama y Yemaya, honrando todas las numerosas tradiciones que apoyan la conexión con la Madre Tierra y nuestra fuente de vida y agua.

Honrando las muchas direcciones en donde va nuestros pensamientos, te invito a que tomes un momento para escuchar tu intuición, mientras recibes la guía de la energía de la Madre Tierra y del agua que te rodea. Confiamos en nuestro proceso y en nuestros pensamientos cuando le damos permiso a nuestro ser que fluya con libertad.

Ofrenda de palabras y preguntas para escribir libremente individual o colectivamente:

Para co ¿De qué manera has podido compartir tu presencia con Pachamama y / o Yemayá?

Palabra para definir y apoyar la escritura libre (una palabra para ayudar generar ideas de cómo definir esas palabras por sí mismo, y así responder la pregunta): Presencia

¿Cómo es que Pachamama y / o Yemayá ha(n) compartido vida y sabiduría contigo en este mismo momento?

Palabras para definir y apoyar la escritura libre: Vida y Sabiduría

Sofia Campos

RESPIRACIÓN COLECTIVA CON INTENCIONES

Párense en un círculo e invita a todos a cerrar los ojos. Enfoca su mente en el círculo. Recuérdale a la gente que afloje las rodillas y se concentren en su respiración. Invítalos a inhalar por la nariz y exhalar por la boca, sintiendo que su vientre se expande y se contrae, sus pies en el suelo, su sangre fluyendo desde los dedos de los pies hasta las puntas de los dedos del corazón al cerebro.

Dile al círculo que respiren profundamente 3 veces juntos, cada una con una intención comunal. Tómate tu tiempo indicando cada intención. El ritmo y la paciencia son importantes. También puedes invitar a la gente a tomarse de las manos si desean que la conexión entre la gente se sienta físicamente (el tacto puede ayudar a calmar la ansiedad, el estrés, el miedo).

Esta primera respiración es para ti. Tu ser y tu resistencia. Esta respiración honra todo lo que eres: tu espíritu, tu luz, tu presencia en este círculo, en esta Tierra, en esta vida. Porque tú importas. Te necesitamos. Y eres amado. Tomamos este respiro para recordarnos que somos sagrados, con dones para compartir y con propósito para la práctica.

Respiración: Todo juntos inhalan profundamente y exhalen despacio

Esta segunda respiración es para nuestra familia de guerreros por la libertad, amantes, sobrevivientes. Este aliento es para este círculo. Para cada uno, para la conexión entre nosotros, la energía que pasa a través de cada uno de nosotros, aumentando en fuerza, capacidad y poder.

Por la luz y la esperanza que sostenemos al estar en círculo y en lucha juntos. Tomamos este respiro para honrar nuestro poder, belleza y amor colectivo.

Respiración: Todo juntos inhalan profundamente y exhalen despacio

Este tercer y último respiro es para la Tierra. Nuestra Madre que nos sostiene. Para los elementos: fuego, tierra, viento, agua. Para los espíritus del pasado, presente y futuro. Para nuestros ancestros y nuestras generaciones por venir. Esta primera respiración nos recuerda que somos parte de un legado que ni comienza ni termina con nosotros. Esta respiración es también para todos los que están encarcelados, detenidos, criminalizados. Porque este aliento es para nuestra gente, la gente por la que luchamos y con la que luchamos. La gente que no puedes ver aquí, pero puedes sentirlos porque ellos nos dan la fuerza para levantarnos y pararnos aquí hoy.

Tomamos este respiro para honrar toda esta abundancia, alrededor y dentro de nosotros, levantándose, hoy y siempre.

Aquí puedes terminar con un último respiro colectivo o invitar a todos a gritar juntos, cualquier tipo de grito que quieran. Es como una invocación a todas esas personas, espíritus, elementos que nombramos en nuestra intención.

Cierra mostrando gratitud y aprecio a todos por participar en la construcción de nuestra respiración y energía colectivas.

****** Se te aconseja cambiar este ejercicio para adaptarlo a tu estilo y necesidades. Use estos respiros colectivos en cualquier orden que se ajuste al espacio, momento y energía del círculo. Comienza con la abundancia de la Madre Tierra y enfócate hacia el interior, o comienza con el individuo y expande hacia el exterior, cualquiera que sea el orden que elijas para las intenciones tendrá un impacto particular en el círculo y en cómo la gente van avanzando y pasando del ejercicio a la próxima actividad, discusión, etc.



Ernesto "Eroc" Arroyo-Montano

MEDICIÓN Y ORACIÓN DE DUCHA SAGRADA

Duración: 10-20 minutos

Lo que necesitarás:

- Acceso a una ducha
- Una vela
- Encendedor o fósforos
- (Si es posible, al menos uno de los siguientes) Salvia, Palo Santo, Copal o Incienso
- (Opcional) un reproductor de música / altavoz portátil

Para muchas personas es difícil crear un momento para sí mismos durante sus días ajetreados.

Aunque sugerimos bastante encontrar estos momentos en nuestros horarios, sé de primera mano que esto puede ser más fácil decirlo que hacerlo. Como padre de tres niños pequeños, que trabaja y es un miembro activo de mi comunidad, a menudo me siento abrumado por la responsabilidad. He aprendido a ser estratégico sobre el autocuidado. Una de las formas en que priorizo el autocuidado en mi vida es incorporando este ritual sagrado en mis duchas (y en ocasiones excepcionales, baños).

La próxima vez que te duches solo (para los padres de menores esto puede ser un lujo), te invito a practicar esta Meditación y Oración de la Ducha Sagrada. Lee los pasos antes de comenzar.

Paso 1. Si aún no lo has hecho, cierre la puerta del baño y reconozca tu alrededor. Tómase un momento para reflexionar sobre su acceso actual al agua potable. El agua es sagrada, el agua es vida. Enciende la vela y enfócate en la llama por un momento.

Paso 2. (Opcional) Pon música, preferiblemente música sin letras, música que te ayude a sentirte en las nubes y relajarte. Esto podría ser música de meditación o de reiki, clásica, instrumental, de Hip Hop, o algo diferente.

Paso 3. Lee esta Oración en voz alta (Se puede reemplazar con una oración o mantra favorita)

"Ruego por aquellos cuyas acciones me han herido, me han traicionado, y me han dolido y por aquellos a quienes mis acciones han lastimado, traicionado y dolido.

Libero los pensamientos de mala voluntad y mal criterio.

Creo un espacio para el amor propio y el perdón de uno mismo y de los demás.

Inhalo el dolor y dejo ir la luz.

Inhalo la luz y dejo ir el dolor.

Consigo amar a la persona que soy, cuando simplemente soy, solo o con otros.

No tengo que demostrar quién soy a nadie más que a mí mismo.

Ser yo mismo para mí y, a su vez, caminar en este mundo sin miedo.

Desafío mis pensamientos cuando los temores inevitables penetran.

Reconozco mis imperfecciones humanas, con delicadeza, sin lastimarme en el proceso.

Manifiesto una nueva forma de ser.

Guiada por el amor y la luz de los ancestros, pidiendo que pueda seguir viendo las bendiciones.

-Ashe / Amen "

Paso 4. Quema la medicina sagrada como el sabio, Palo Santo, copal o un incienso favorito. Elija uno o algunos de estos para quemar.

A medida que los quemes, se intencional. Reconoce y honra tus ancestros. Respira profundamente y afirma el espíritu de sobreviviente que rodea tu existencia. Recuérdete de la resiliencia en tu ADN.

Repite este mantra: "Yo soy la manifestación de las Oraciones de mis Ancestros" (3 veces)

* Si no quemas Salva, Palo Santo o Copal, por favor considera investigarlos e incluirlos en tu práctica de sanación sagrada.

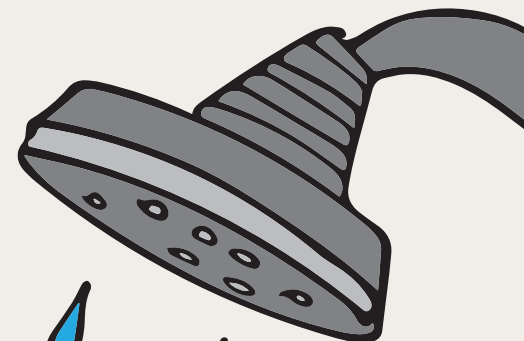
Paso 5. Abre la llave de la ducha a una temperatura deseada y entra.

Paso 6. Mientras te duches, pon atención a tu respiración, escucha a tu cuerpo y estírate como tu cuerpo te lo permita.

Siente el agua que toca tu cuerpo y concéntrate en las acciones que estás tomando para limpiarte. Cierra los ojos y afirma tu ser. Concéntrate en tu respiración. Se amable contigo mismo.

Comienza a considerar por qué y por quién estás agradecido. Este es un buen momento para consultarte a ti mismo, tomar inventario, si piensas en alguien, incluye a la persona en tus oraciones en ese momento. Si sigues pensando en ciertas personas, te invito a expresar tu gratitud a ellos directamente más tarde.

Step 7. Cuando haya terminado con su ducha, sé intencional al soplar la vela, esta es la forma en que cerrarás la ceremonia. Agradece a los ancestros y afirma tu existencia. Estamos agradecidos de que existas.



Lo más importante es que esto es simplemente un guía para ti, espero que sea útil; el objetivo es conseguir que uses ese tiempo de ducha como un momento sagrado. Puedes tomar cualquier paso en este proceso que se sienta bien. Honra, desarrolla y ponle atención a esa intuición divina y mezcla este ritual, sin embargo, permite que tu cuerpo, tu corazón y tu alma te guíen. Esta no es una meditación dogmática. Es una invitación y un recordatorio de lo que en lo profundo de tu interior ya sabes, que tomar el tiempo para cuidarte y estar en el momento, es la mejor manera de honrar a los que amas. Te deseo un buen desarrollo de tus habilidades al nutrir tu práctica. Bendiciones.

¡Lava, enjuaga y repite!





Francisca Porchas

ORACIONES MATINALES

Oraciones matinales al universo, a tus ancestros, a tus espíritus guía



Todos somos seres espirituales que viven una experiencia material. Somos mucho más que las cosas terribles que nos suceden y mucho más de lo que los sistemas de opresión, los opresores y la sociedad nos dicen y refuerzan sobre nosotros. Al recordarnos nuestro poder, mérito y nuestra divinidad, podemos fortalecernos a nosotros mismos y al colectivo.

Alabanza

Alabo al universo

Alabo a la madre tierra

Alabo a toda la naturaleza y sus seres

Alabo a todos mis espíritus guía

Alabo a mis ancestros

Alabo a todos los que me precedieron en esta lucha

Alabo a mis ancianos

Alabo a todos los que me han cuidado, me han protegido, me han guiado y me han amado

Alabo a (Agrega cualquier persona que desees alabar)

Gratitud

Te agradezco por permitirme despertar esta mañana

Te agradezco por mi aliento

Te agradezco por mi cuerpo

Te agradezco por mi camino

Te agradezco por los que me trajeron al mundo

Te agradezco por proveer de todas las necesidades básicas a diario (luz solar, agua, comida sobre mi mesa, ropa para mi cuerpo, mi casa, mi movilidad, mi trabajo ...).

Te agradezco por mi familia (puedes nombrar uno por uno si lo deseas)

Te agradezco por mi comunidad (puedes nombrar una por una si lo deseas)

Te agradezco por mis compañeros (puedes nombrarlos uno por uno si lo deseas)

Te agradezco por mis ancianos (puedes nombrarlos uno por uno si lo deseas)

Te agradezco por ... (puedes agregar cualquier otra cosa por la que estés agradecido)

Perdón

Perdónanos por el daño que te hacemos (puedes nombrar la tierra, el agua, otros seres, la naturaleza en general)

Perdóname por el daño que me hago

Perdónanos por el daño que hacemos el uno al otro

Protección y Bendiciones

Protégeme (protégenos) de la muerte

Protégeme (protégenos) de la enfermedad

Protégeme (protégenos) del litigio

Protégeme (protégenos) de pérdidas

Protégeme de las manos de ... (agrega cualquier cosa de la que quieras protegerte)

Ruego por una larga vida, buena salud física, espiritual y mental

Ruego por una cabeza tranquila y serenidad en el mundo

Ruego por fortaleza

Ruego por resiliencia

Ruego por la claridad

Ruego por valor

Ruego por amor propio

Ruego por... (agrega cualquier cosa por la cual rezas y puedes incluir personas)



Francisca Porchas

LIBACIONES

Las libaciones son una práctica antigua de muchos pueblos indígenas alrededor del mundo. Es el acto de rociar agua fresca o alcohol en la tierra y el suelo para invocar la serenidad en nuestros espacios y en nosotros mismos. Las libaciones se pueden hacer antes de un ritual o conversación, ya sea en una manifestación o en tu hogar, tu oficina, una reunión, u otros espacios que pueden ser parte de tu vida diaria o espacio comunitario o eventos.

El concepto de "la serenidad"

El agua es vida, somos agua y nuestro mundo es agua. El agua es de gran importancia para todos los seres vivientes. En algunos organismos, hasta el 90% de su peso corporal es agua. Hasta el 60% del cuerpo adulto humano es agua. La tierra es 71% de agua. El concepto de la serenidad es parte integrante del delicado equilibrio de nuestro planeta, el aumento de 1 a 2 grados en la temperatura del océano del mundo que mantiene el 95% del agua de la tierra ha sido catastrófico hasta ahora (huracanes, tsunamis, capas de hielo que se derriten). De la misma manera, cuando se nos "calienta" la cabeza como individuos o perdemos la calma, no pensamos con claridad, permitimos que los desafíos emocionales como la ansiedad, la ira, la frustración, la duda de sí mismo, etc. tomen el control. Debemos mantener nuestra calma para pensar estratégicamente y con claridad, y para nuestro propio bienestar, el del colectivo, y el de la madre tierra.

INDICACIONES:

Utiliza un tazón pequeño y pon media taza de agua en él. Asegúrate de que el agua esté a temperatura ambiente o fría (no uses agua caliente.) Sumerge el dedo índice en el agua y deja caer unas gotas de agua sobre el suelo mientras dices la siguiente primera frase: "Que la tierra esté calmada." Repite mientras dices cada una de las frases que siguen.

Que la madre tierra esté calmada
Que nuestros espíritus guías estén calmados
Que nuestros antepasados estén calmados
Que mi (nuestras) cabeza(s) esté(n) calmada(s)

Podrías agregar:

Que las conversaciones sean calmadas
Que el día sea calmado
Que nuestro movimiento sea calmado
Que mis (nuestros) compañeros estén calmados
Que los que quieran hacerme daño estén calmados
Que este día sea calmado

Que..... (agrega cualquier otra cosa, situación, acontecimiento, etc. que quieras calmar)

Cierre la libación con la siguiente llamada y respuesta 3 veces.

Tu dices: ¡Que así sea!

El grupo responde: ¡Seguro que será!

REFLEXIONES:



CONTRIBUCIÓN:

Belia Saavedra es una Yonsei Xicanista, Coach, Educadora de Justicia Restaurativa, y Olorisha iniciada a Ochun Ibu Ana dando flor en el Este de Los Ángeles

Ernesto "Eroc" Arroyo-Montano es el Director de Organizar a Través de la Cultura para Unidos por una Economía Justa, un artista, facilitador, educador, organizador, trabajador juvenil, activista comunitario, sanador, padre orgulloso de tres

Francisca Porchas is coordinadora de Semillas de Resiliencia, un proyecto nacional de bienestar basado en Phoenix, Arizona, es una migrante, madre de dos, organizadora y una iniciada y sacerdotisa en entrenamiento de la tradición de IFA a la cual a estado iniciada 8 años

Landis Pulido es una Queer Latinx, guiada por la sabiduría ancestral, con un fuego encendido por el fuego de su gente, agua pura, tierra poderosa~ amor siempre

Sofia Campos es una Peruana, indocumentada, criada en Los Ángeles y comprometida a construir con su querida comunidad a través de las fronteras

Editor: Mayda Del Valle es una poeta basada en Chicago y una maestra artista con más de 15 años de experiencia en actuación y facilitación de talleres de escritura

Ilustraciones + Diseño: Lucy Sandoval, diseñadora de Arizona, correo electrónico, laraizdesign@gmail.com