

## **PROPUESTAS para concretar y profundizar**

### **Entrega 7: 1º chakra, portal Pertenencia y Materialización**

#### **En general:**

>> Empezar a **prepararnos para el inframundo:**

- Liberar o al menos descargar la agenda, visionar cómo preparar esos días o incluso la semana del inframundo.
- Tomar unos minutos al día y entrar en espacios de silencio e intimidad para reconectarnos.
- Pedir la intercesión de esa Verdad mayor que nos cuida: con meditaciones, rezos, creaciones, rituales, danzas, escritos, dibujos, toma de sol y tierra, etc.
- O actualizar a tu Marte protector, a tu fuerza, a tu foco valiente.
- O poner en orden tu mundo interno y externo.
- O zanjar eso que tenías pendiente.
- O hablar eso que necesitas ya decir.
- O hacer la cuevita acogedora para el gran darte.
- Etc, etc.

En cualquier caso es plantearnos: *¿cómo me comprometo y me preparo para “el gran morir”?*

>> **Estar atentas a los posibles MECANISMOS DE DEFENSA (ver adjunto) y MECANISMOS DE REBOTE** que puedan saltar inconscientemente para evitar que entremos en lo más hondo... o para distraernos, dispersarnos de la tarea de profundidad que nos convoca... o para evitar la desnudez y vulnerabilidad en la que ya podemos sentirnos.

#### **En la esfera de los MITOS:**

>> Dedicarte el tiempo, la reflexión, el ritual, el acto simbólico, la consciencia... para evacuar el mal uso y abuso relacionado con el 1º chakra, centro de base, pertenencia, recursos, materialización, familia, etc.

Y aquello relacionado con los objetos simbólicos: ***el manto real de Inanna y el 3er clavo de Cristo.***

>> Escribir la palabra **DINERO** en grande en un folio, conectar por unos minutos con su resonar, y hacer una lluvia de ideas no analizada sobre lo que te vaya viniendo. Así como participar/ver la grabación del zoom con este temática.

>> Reforzar la **CONEXIÓN** a través de un posible anclaje de amor. Como posibilidades:

- Conexión con el gran arriba, con una dimensión más trascendente que desarrollar a través de la entrega, la fe, el rezo, el visitar lugares sagrados como templos o la propia naturaleza, el escribirle o hablarle a esa realidad sagrada, etc.
- Enraizarte en lo más profundo de tu corazón, tal vez llevando las manos allá, compartiendo tiempo con tu pulso vital, estableciendo diálogo con lo que para ti represente el corazón, o la esencia auténtica que eres y que allí simbólicamente reside.
- Un 3º podría ser el anclaje con lo relacional. Sería muy útil si tienes una Ninsuburg ya confirmada, una aliada fiel o una persona en un vínculo tal que te ofrezca gran incondicionalidad. Incluso se puede abordar desde un acompañamiento más

profesional que sepas es referente-guía en la noche por si te pierdes demasiado en lo brumoso.

- La conexión con el mismo del inframundo, que afirmemos más nuestra mirada e intención en lo profundo para que esto sea soporte y fuerza en dirección hacia allí mismo. Es saber, que pese a las dificultades y desafíos que en el camino se pueden abrir, nuestro consuelo está en llegar al núcleo.
- O puedes tomar uno propio que te surja.

>> Reconectar con el **UBUNTU/CONFIANZA BASE:**

- Tratar de conectar con esta persona y esta mirada amorosa que en tus primeros años de vida te incorporó a la tribu humana, que fue tu pertenencia original y que supuso hogar, refugio, intimidad y seguridad. Identificar también qué fue aquello que te transmitió y percibir en la actualidad cuán presente está.
- Recuperando una foto de nuestros progenitores
- Desempolvando escritos, objetos, recuerdos de nuestra niñez
- Volviendo a pasear, si te es posible, cerca de los lugares donde jugabas de pequeña, pequeño.
- Realizar una pequeña visualización de cómo eras, sentías, pensabas, te movías en tu infancia. De tus sueños, anhelos, apoyos.
- O cuestionarte: ¿Cuál fue mi ubuntu? A día de hoy, ¿percibo que ese de entonces es mi mismo ubuntu? Y si no es así, ¿dónde reconozco hoy mi pertenencia, mi base, mi refugio nutricional?

>> Reflexionar sobre el pecado de la **PEREZA:**

Y yo ¿en qué, en dónde me entretengo?

¿Donde la pereza gana a la diligencia, al coraje para hacer la inmersión que me llevará a la verdadera grandeza?

¿Gana en mí la tibieza, gana evitar la apuesta radical por lo verdadero?

>> Sobre la **DESNUDEZ:**

- Disponernos en desnudez conscientemente: sea ponernos frente a un espejo grande e ir quitándonos una a una las prendas que llevamos, observando que refleja la imagen delante... o quizás quitárnoslas imaginando que delante está nuestra hermana oscura... o quizás exponernos en un lugar cuidado de bosque o playa a sabernos desnudas sin un espacio concreto que nos contenga para cuestionarnos.

¿Cómo me siento en desnudez?

- Así como ser conscientes y desnudarnos de nuestros “mecanismos de defensa”.  
(Ver adjunto)

>> Conectar con el **Manto de la Madre María** para que nos arrope en esta última etapa del camino de descenso.

>> Práctica del “**lavatorio de los pies**”.

### En la esfera **ASTROLÓGICA**:

>> Ahondar en la cuestión de **dolor-amor/sufrimiento-éxtasis**, haciendo un ejercicio de memoria para recordar y concretar momentos de tu vida donde has podido vivir algo similar. Por ejemplo:

- En relación a fiebres, dolores físicos o enfermedades complejas desde las cuales sin embargo, salimos renovadas, más liberadas y puede incluso agradecidas.
- En relación a procesos de mater/paternidad
- O en relación a crisis psicológicas de distintas tonalidad, donde parece que se nos lleva a tocar un fondo muy complejo, para desde ahí vivenciar una alquimia profunda desde la cual emerger en una gran regeneración.

>> Conectar con **TAURO** desde lo esencial y sensorial:

- Desacelerar... recordar que en el jardín de tauro que: “no tengo prisa.... pues ya he llegado”. Es retomar la fuerza de lo lento, la serenidad.
- Saborear y rumiar con calma por ejemplo dedicándonos la practica con las zonas corporales asociadas a tauro que os propongo en el audio: lengua, boca, paladar, labios, cuello...
- Volver gozosamente a mi piel desnuda para acariciarla
- Regalarme esa esencia que envuelva mi alma asustada
- A través de esa música que tanto me reconforta
- En el regalo de esa comida rica que saborear con deleite
- Disponiéndome frente a frente con la belleza que empañe mi mirar

Es, en cualquier caso, volver al cuerpo y a sus sentidos para recordar la encarnación de amor verdadera que soy.

>> Reflexionar sobre la **NOCHE DE LOS SENTIDOS** por ejemplo cuestionándonos:

- ¿Cuáles son esos agarres tensos que me secuestran en la seducción falseada del tener, lograr o aparentar?
- ¿Qué vacíos internos intento llenar a través de acciones, comidas, compras, información, dinero o conversaciones?
- ¿Cuáles son esas obstinaciones en materia y sensorialidad, en unas posesiones que en realidad me poseen sin posibilidad de avance y liberación?