

EL SANTUARIO DE LA TURQUESA



CARLOS J CASTILLEJOS

El Santuario de la Turquesa

Un libro de Carlos Jesús Castillejos

Diseño Gráfico e ilustraciones:

Luis Guillermo Castillejos Serrano

Edición de contenidos:

Jorge Guzmán Dávila

Arupa Art

Diagramación:

Luis Guillermo Castillejos Serrano

Jorge Guzmán Dávila

Primera edición Marzo 2024

1.000 copias.

La producción de este libro es independiente.

Queda prohibida, sin autorización escrita del autor, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento sin el previo y expreso consentimiento del autor.

Todos los derechos reservados.

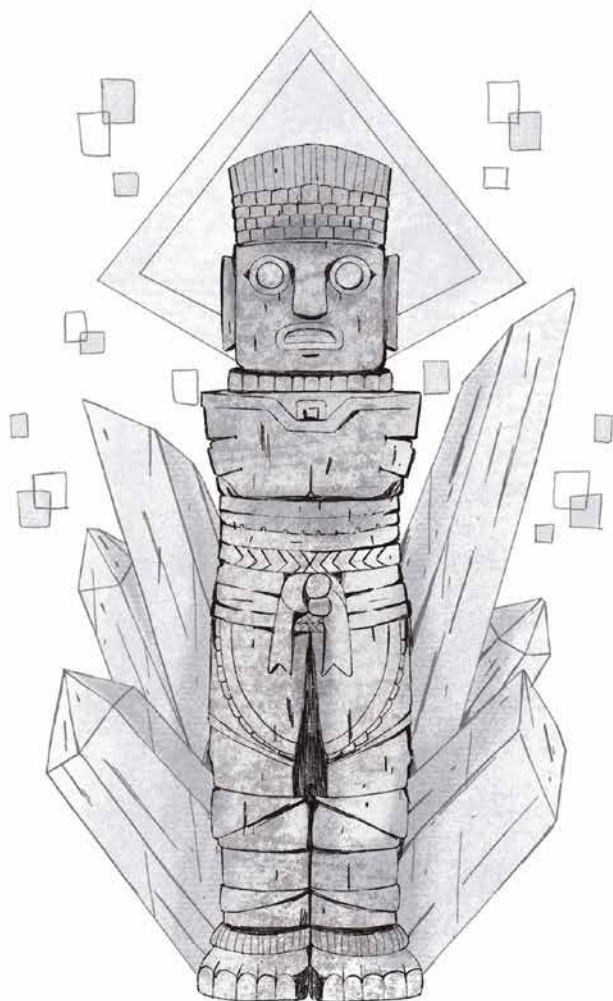
Impreso en Tenerife, agosto 2024.



Nahualli
Instituto de Investigación Tolteca

Más información: www.nahualli.org

EL SANTUARIO DE LA TURQUESA



Contenido

El Santuario de la Turquesa

Introducción	8
1 Evocaciones	11
2 Rituales de inspiración maya	14
3 Sanación de sueños recurrente	16
4 Ejercicios de inspiración maya-tolteca	20
5 El ciclo de las estaciones	22
6 Esenciales	27
7 Medicina de la imaginación	30
8 Recapitulando	33
9 Entre los ancestros	36
10 Interconexión	38
11 Rituales breves del Saastún	41
12 Poesía Ritual	44
Epílogo	45

Cosmo Poética Tolteca

Introducción	50
Amanecer	52
Mediodía	55
Atardecer	58
Medianoche	62
Centro	65
Epílogo	68
Mi experiencia en la práctica	69

El Santuario de la Turquesa

Gratitud a la turquesa, al tabaco, al mate, al cacao, al maíz.
Aunque casi no hablo directamente de ustedes,
todo es gracia de ustedes.

Introducción

Viajaba entre sueños. La abuela apareció, no tenía forma, era un resplandor turquesa. Me señaló un sendero, en medio del sendero, un espacio cristalino. Este es el santuario de la imaginación, entra al santuario, me ordenó.

Ha ocupado este corazón su tiempo y espacio para destilar aquellas sugerencias que pudieran indicar el camino.

La imaginación es una potencia sanadora donde puede jugar, explorar y relajarse el pensar, el sentir, las percepciones.

La imaginación es el puente entre el ver y el hacer, un puente imaginario donde no hay ningún abismo que salvar, ni otra orilla a donde llegar.

Cuando le preguntaron al abuelo maya sobre qué era ser un ser humano, este respondió: el ser humano es mar y navegante en las olas de la imaginación. Esa es su magia.

La imaginación nos devuelve a la magia donde todo ya es posible, lo percibido es una sustancia moldeable esperando que la acaricies con el corazón y las manos de la mente.

Explorar el santuario de la imaginación es la sugerencia de este texto en que se delinean ejercicios muy simples, casi como una gimnasia tonificadora de una mente perezosa o sobre excitada que en ambos casos quiere reconocerse en plenitud de salud y creatividad.

Nosotros no percibimos cosas sino una interpretación a la que les llamamos objetos y sujetos percibidos de acuerdo a la forma humana. Toda interpretación ha sido aprendida por lo cuál puede ser desaprendida hasta el silencio y desde ahí el flujo de la imaginación es poderosa para re-imaginar interpretaciones más allá de los males y bienestares comunes.

Un mundo allá afuera no es un dado por hecho, es una interpretación para sobrevivir, una especie de ilusión óptica funcional.

Ya hemos aprendido la interpretación de sobre-vivencia, y también es posible integrar la interpretación de vivir en profundidad, en amplitud, en presencia y el recurso de la imaginación puede ser un profundo aliado. Imaginar y soñar son como gemelos, a través de ellos la masa del perceptor y lo percibido puede ser moldeado.

El texto invita a explorar el santuario de la imaginación a través de la imaginación como una herramienta, cómo el microscopio electrónico más potente por descubrir, cómo el telescopio que aún no ha sido utilizado, cómo la maquina de salud cuántica apenas esbozada en un diseño, cómo una aventura virtual que sin necesidad de salir de tu habitación estás en contacto íntimamente con todo.

Relaje los músculos tensos a causa del largo e intensivo entrenamiento de la razón y ahora tonifique los holgazanes músculos de la intuición. Investigue, tal vez ahí, entre la razón y la intuición el santuario de la imaginación abra sus puertas.

Tal vez se de cuenta que la linealidad de su narrativa biográfica puede ser deconstruida y eso ya es sanador. El darse cuenta que hay la posibilidad de ampliar la percepción, la energía interpretada como espacio-tiempo puede ser moldeada, eso ya nos empodera. El darse cuenta que si bien el poder de la imaginación nos toca personalmente, no puede ser poseída, de la misma manera, no podemos poseer su misterio.

El santuario de la imaginación se sugiere como una tierra fértil, con agua fluyendo en vertientes, en la calidez de un sol que todo lo transforma y, el viento de los cuatro rumbos, trayendo revelaciones que se despliegan en nuestro espacio sagrado del corazón.

Una de las claves para entrar al santuario de la imaginación es descender o dejarse caer en el corazón, tu corazón, con 9 exhalaciones.

La imaginación es como una membrana, un umbral entre lo conocido y lo que no se puede conocer. Es como un río, una frontera porosa

donde los sueños, los seres mitológicos y sus leyendas asociadas, los ancestros y descendientes familiares pueden hacer osmosis con nosotros.

Más que un lugar de poder, la imaginación es como una balsa para navegar con el cuerpo energético por la mar de la consciencia.

Estas palabras llevan adjunto un manual de usuario accesible para la mayoría y una minoría puede pasarlo por alto.

Tome el suficiente tiempo, incluso cinco minutos, para darse cuenta que en la exhalación todo se comparte, todo se libera.

Si usted exhala más lentamente de lo que inhala, su sistema operativo se colocará en modo vacío, receptivo, disponible.

Tome el suficiente tiempo, incluso cinco minutos, para explorar a vuelo de pájaro la sensación de la totalidad del cuerpo, en sus veinte dedos y sus trece articulaciones. En pocas palabras, entre a una relajación profunda, tal como cuando va cayendo en el sueño, pero sin dormirse. Esta es la condición propicia para descubrir y entrar al santuario de la turquesa.

Ya en el santuario usted puede inhalar y ser inhalado en las imágenes, ensoñaciones, sensaciones que van surgiendo, es decir; perciba.

Puede usted enfocar y desenfocar y descubrir como la percepción tiene su biorritmo auto-liberador.

En la pausa de la exhalación surgirá la pregunta:

¿Quién imagina?

¿Quien ensueña?

¿Quién percibe?

No se espera que usted encuentre una respuesta. En ese no saber, descanse.

1

Evocaciones

Hay un secreto siempre evidente a los cuatro rumbos, sin horizonte, hay un secreto que se acerca al oído como un amante. Hay un secreto tan simple como respirar.

Inhalo el silencio y exhalo la palabra. Hay una pausa. Esa pausa es como una rendija, de apertura infinita.

En la página del silencio aparece y desaparece la palabra de la percepción. Así todas las percepciones son el texto en el libro del silencio. Abre el libro a través del corazón y en la presencia del silencio lee.

Respirar es el secreto a voces, así inhalo la imaginación y la comparto al exhalar.

EJERCICIO

El poder de evocar.

Relaja de 9 a 0

Inhalo el sol y exhalo el sol.

Inhalo la luna y exhalo la luna.

Inhalo el viento y exhalo el viento.

Inhalo el agua y exhalo el agua.

Inhalo la tierra y exhalo la tierra.

Inhalo el cielo y exhalo el cielo.

Inhalo el arco iris y exhalo el arco iris.

¿Quién inhala?

Era un día cuando el sol ya se estaba ocultando y parece que los últimos rayos de luz traen un viento de quién sabe dónde, los árboles parecen lamentarse y los arbustos se recuestan para que nadie los vea.

El viejo Natalio nos contaba que al atardecer, si uno estaba en un cruce de caminos, debía soplar tres veces hacia donde se oculta el

sol, así le comunicaba al dueño de la selva que sólo iba de paso y qué no pensaba quedarse por ahí.

A mi se me olvidó, dice Natalio, y aún se me eriza la piel. El dueño del monte se me apareció casi como me lo habían descrito mis abuelos.

Antes de desmayarme lo vi; llevaba una piel de jaguar, astas de venado, yerbas, flores y piedras cristalinas. Desde su boca y en un lenguaje desconocido me instruyó, algo de mi entendía lo que yo no sabía de esas palabras. Cerró sus ojos y los míos cayeron en una oscuridad más oscura que cualquier noche.

Natalio lo había conseguido, había con su cuento enfocado mi atención, todos mis sentidos estaban rendidos en la escucha.

Dicen que pasé tres noches sin volver a casa, yo no sé. Lo seguro es que pasaron cinco años, antes de empezar a recordarme en ese cruce de caminos.

Cuando abrí los ojos el dueño de la selva había desaparecido. Sin embargo, algo pude empezar a sentir en el latido del corazón, en la respiración, en el flujo de la sangre.

Me descubrí como un lago de donde brotaban imágenes que se volvían palabra, que respiraban y en cada exhalación su profundidad se abría.

EJERCICIO

Fecundando en lo desconocido.

Relaja de 9 a 0

Imagina la sensación, tal como cuando duermes sin ninguna referencia del cuerpo y sin ningún sueño.

Imagina la sensación de que algo te despierta, como un soplo que surge en lo desconocido y empiezas a percibir.

Percibes...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Moldeando imágenes.

Relaja de 9 a 0

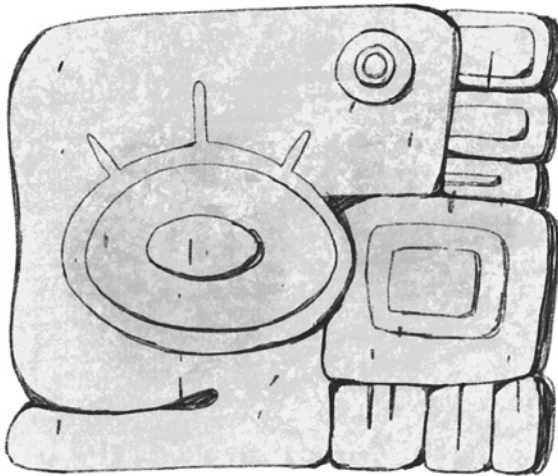
Imagina que se levanta la bruma en un lago
y aparece y se diluyen palabras.

Cielo, sol, luna, tierra, agua, fuego, viento, arco
iris, árbol, montaña, mar, flor, lluvia.

Percibe

¿Quién percibe?

La palabra es el pase mágico del silencio,
tú eres una palabra en el silencio.



2

Rituales de inspiración maya

¿De dónde viene la inspiración?, le pregunté
Por respuesta se quedó callada,
Al ver que no entendía me mostró un espejo
Al ver que no entendía me señaló el corazón
Al ver que no entendía se quedó callada
Y así una y otra vez...

En el teatro de la imaginación los personajes pueden ser rituales, escenografías devocionales. Ensayas la obra ritual y el personaje se ancla como una manera de percibir.

El personaje se viste de niño, joven, adulto, viejo y el espacio del escenario siempre desnudo. La imaginación es un vestido, máscaras de la luz en un escenario que le abraza antes y después de salir de escena.

En el cruce de caminos algo aparecía, empecé a parpadear del otro lado del mundo. Los sentidos se abrían por dentro.

EJERCICIO

La pirámide de cristal-saastún.

Relajar de 9 a 0

Imagina que entras a una pirámide de cristal y desde su centro emana luz cristalina que atraviesa y envuelve a todos los seres. Imagina que recibes ese cristal y lo guardas en tu corazón.

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

En el ojo del huracán.

Relajar de 9 a 0

Imagina que todo lo percibido se mueve alrededor de ti en ambos sentidos como si de un huracán se tratara.

Imagina que entras al ojo del huracán y todo se reconoce en quietud.

Percibes...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Ofrendando.

Relajar de 9 a 0

Imagina que tu cuerpo, sensaciones, pensamientos, imaginaciones, son como masa de maíz que puede ser moldeada como una roca, como un árbol, como un animal, como un ecosistema, cómo el universo mismo.

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

El sagrado día.

Relajar de 9 a 0

Imagina que se enciende el resplandor del sol en la zona del cuerpo que corresponde al día y/o dónde tu sensación te guía.

Imagina que ese resplandor solar va recorriendo tu espacio interior posándose en todos los órganos.

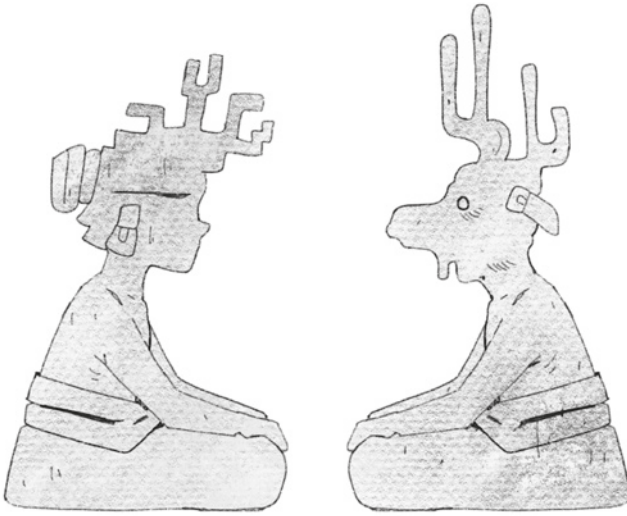
Imagina que ofrendas incienso y cacao, ahí dónde te llama la atención.

Percibe...

¿Quién percibe?

(Puedes usar como orientación las sugerencias para el día de la Rueda del Tiempo maya).

3 Sanación de sueños recurrentes



En la tierra de la imaginación surgen y desaparecen todas las formas conocidas.

En el agua de la imaginación surgen y desaparecen todas las sensaciones.

En el fuego de la imaginación surgen y desaparecen todos los deseos.

En el viento de la imaginación surgen y desaparecen los pensamientos.

En el espacio de la imaginación surge y desaparece el que imagina.

Mis señales de estar soñando son muy comunes. Lo digo de esa manera porque hay quienes se pasan esperando algún tipo de revelación especial, y se olvidan que toda imagen puede ser una

puerta de entrada infinita, si no te quedas absorto en los detalles de la puerta, el decorado, el tipo de llave que necesitas y simplemente atraviesas la imagen.

Mis señales, están impregnadas de erotismo, de algo que estoy buscando y no encuentro, de algo que olvido, de un lugar al que no llego a tiempo, de una sala de espera, de ser perseguido por maleantes y no encontrar la manera de eludirlos, de seres sombríos que quieren hacerme daño.

Tales son mis sueños recurrentes más frecuentes. Tales sueños me dejaron por mucho tiempo con la sensación de ser un fracaso en mis prácticas de limpieza y recapitulación.

Intenté cambiar el contenido de esos sueños sin éxito. Incluso, ensañando y cambiando el paisaje de los sueños, ese tipo de sueños se han seguido presentando.

Un día visitaba a un abuelo maya en un pueblo al centro de Yucatán. Se alegró al verme, me abrazó, me invitó a pasar. Su casa tiene un patio central dónde se levantan esculturas mayas y estelas con diversos glifos en relieve. El tiene a su cargo una escuela donde transmite el saber ancestral y que comparte con sus alumnos a través de los sueños. Él no hace ceremonias, a él le gusta contar cuentos en sueños y en vigilia, que para él no hacía diferencia, quizá esa era su manera de ritualizar, pienso en voz alta.

Mientras caminábamos por el patio central se detuvo sobre una escultura de una anciana que está brotando de una flor y dijo: ella es mi curandera de los sueños, se hizo silencio.

Todo esto es mi sueño y el tuyo también. Esto es un cuento. Esta abuela es la sabiduría y la flor de la que brota son los sueños.

Todo sueño es una flor, continuó diciendo. Hay flores con espinas, flores escondidas entre la yerba y los arbustos, hay flores que parecen sin aroma, hay otras flores cuyo olor se percibe a la distancia, hay flores solitarias, hay flores que visten los campos, hay flores que se trepan por las paredes, hay flores que salen entre las grietas, hay

flores que parecen inalcanzables en la copa de los árboles, en lo alto de los cerros.

Así son todos los sueños, flores cuyo aroma es la sabiduría. Si menosprecias algún sueño o quieres deshacerte de él, no hueles su sabiduría.

Tú eres una flor con su paisaje de sueños, sin ese paisaje tú no eres posible. El abuelo sabía de mi deseo por cambiar el contexto de mis sueños y mi contrariedad por no tener aparentemente ningún poder ante ellos.

Él insistía: en esos sueños que se repiten está el secreto de la sabiduría, simplemente despierta. La sabiduría es una flor sin límites y su aroma los sueños, no te quedes en el aroma, sigue su rastro hasta la flor, me indicó con vehemencia.

De una noche para otra los sueños recurrentes dejaron de ser un problema, aún cuando algunos siguieron apareciendo. Estoy aprendiendo a seguir su aroma, ahí dónde surge y se diluye.

Me voy dando cuenta que mi obsesión por cambiarlos, era justamente lo que impedía percibir que no hay sueño o percepción, que pueda ser recurrente, y qué los sueños siempre son una flor nueva que emerge en el jardín de la noche, revelando una sabiduría siempre definitiva: el despertar.

EJERCICIO

Respiración de incienso.

Relajar de 9 a 0

Imagina que inhalas incienso y al exhalar se relaja el sentido de yo pienso, yo siento, yo hago, yo sueño, yo deseo.

Imagina que ahora eres como un espacio abierto y resplandeciente.

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Deconstruir al soñador.

Relajar de 9 a 0

Imagina que eres un elemento de la naturaleza que está soñando.

¿En qué te conviertes?

Imagina qué eres el escenario donde acontecen los sueños

¿Quién está soñando?

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

A tiempo.

Relajar de 9 a 0

Imagina que siempre estás a tiempo, con cualquier persona, circunstancia o escenografía, imagina que siempre es el tiempo perfecto, incluso cuando parece que no estás a tiempo.

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

La historia como un sueño.

Relajar de 9 a 0

Imagina la situación más doliente, más conflictiva de tu historia como si fuera un sueño del que has despertado.

Percibe...

¿Quién percibe?

4

Ejercicios de inspiración maya-tolteca

Un día empecé a hacerme sueño y este cuerpo empezó a parecerse a una imagen reflejada en el lago, ahí me di cuenta que estaba peregrinando, pero aún no me daba cuenta que ya estaba en casa, y más bien que todos mis sueños habían y siguen ocurriendo en casa.

Así me soñé con vestiduras de niño, de joven, de adulto, de anciano, todos esos sueños ocurrieron en la casa del silencio y ahí sobrevivió el asombro, la libertad, el amor, la sabiduría.

¿Cómo sucedió?, no sé, es mi respuesta más honesta. El tiempo y los sueños simplemente se detuvieron, se dieron la vuelta, y se percataron de que estaban en casa. Los sueños hicieron una fiesta y de la fiesta se liberó la energía gozosa que ahora llamamos imaginación.

Bajo la influencia del abuelo Natalio me hice aficionado a los cuentos. Él sabía encender mi imaginación con sus evocaciones de tierras míticas, de personajes mitológicos en los umbrales donde la noche y el día no son noche y día aún.

Ahora creo que él era una especie de Chilam Balam, pues de su boca, emergían palabras que uno veía. No hagas mucho caso sobre la veracidad de lo que digo, ya ves, vuela la imaginación y todo es posible.

Un día me encomendó sacar agua del pozo de su patio cuando el sol se estaba ocultando, déjala en una jícara con flores expuestas al sereno toda la noche, puntualizó. Cuando esté por salir el sol lava tu rostro y corazón con esa agua. Así se abre el ojo de la imaginación. Contempla el sol.

EJERCICIO

El ojo de la imaginación.

Relaja de 9 a 0

Imagina que sacas agua de un pozo y le agregas pétalos de flores y con ello lavas tus ojos.

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Azul cielo y mar.

Imagina que tus órganos de percepción: ojos, orejas, nariz, boca y piel son limpiados por el azul de un cielo radiante.

Imagina que tus órganos de percepción son limpiados por el agua cristalina del mar.

Imagina que tus órganos de percepción son limpiados por el arco iris.

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Lengua de obsidiana.

Relajar de 9 a 0

Imagina el sol como un rostro humano cuyos rayos de luz son su lengua y su palabra que se escriben en tu corazón.

Percibe...

¿Quién percibe?

5 El ciclo de las estaciones

Siempre quise ir a Tulan Suyúa, ese peregrinaje que hicieron los más antiguos.

El deseo de ir me visitó en el sueño y fui. Ahí vi a la serpiente emplumada. Notando mi sonrisa escéptica, el abuelo Natalio dijo: escucha.

Yo quería encontrar a Kukulkán como alguien que me recibiera en el reinado de esa ciudad mítica, me decepcioné al ver una ciudad vacía, sólo había una pirámide de cristal que pulsaba y estremecía el sueño como en un oleaje.

Sin embargo, ese cristal me atraía y parecía hablar a través de sus pulsaciones.

Me acerqué para oír mejor, no sabía que se escuchaba igual desde todas las partes del sueño.

Ahí la pulsación se volvió una imagen y un anciano emergió con un códice escrito en una piel de venado, el códice tenía los glifos de la rueda del tiempo, los reconocí. Cada glifo era una pulsación y un sonido que como una ola se extendía en el campo del sueño. Me quedé maravillado. El abuelo parecía que me entregaba el códice abierto y algo podía leer.

Ahora puedo contarte que pasé varios días en la sensación de navegar en ese oleaje y para mi, eso es la serpiente emplumada: un oleaje de energía fluyendo en la sabiduría del tiempo, un oleaje inatrapable en su vuelo, es también un nido por la contención que ofrece.

EJERCICIO

El gozo Madre-Padre.

Relajar de 9 a 0

Imagina que eres el gozo madre-padre haciendo el amor y que te fecundan, te gestan, te dan a luz en ese intento.

Imagina que en ese gozo conviven todos los seres hijos de esa madre-padre.

Percibes...

¿Quién percibe?

Una mañana después de acompañarle a limpiar la parcela y de regreso a casa el abuelo Natalio me platicaba sobre la gente chaparrita, así le decía a los Aluxes, estos seres míticos que al parecer convivieron con la percepción humana durante siglos, hasta que el imperio de la objetividad se empezó a apoderar del mundo y se retiraron a un mundo paralelo.

De vez en cuando ese mundo abre sus membranas y el humano vuelve a interactuar con ellos.

Estaba recostado en la hamaca en esas horas calientes del mediodía, bajo una enramada que es un paraíso. Me quedé medio dormido y cuando abrí los ojos estaba al centro de la milpa. No había sol, no había luna y veía con claridad. Ahí llegaron dos hombres chaparritos y dos mujeres chaparritas. Me hicieron señas de que no me levantara de la hamaca. Recuerdo que mi corazón latía a prisa.

Mis abuelas me contaban de sus continuos encuentros con los Aluxes, en los pozos de agua o al atardecer donde hay un viejo árbol de ceiba, cuando los niños jugaban en esos lugares y a esas horas pueden aparecer y, si son traviesos, los pueden perder en la selva.

Hay unos que enseñan secretos, cuando se aparecen tienes que ofrecerle alguna bebida fermentada y dulce para que no se enojen y hasta pueden darte algún regalo aunque no se lo pidas, o tal vez por ello, te lo dan.

Cuando los sentí moviéndome la hamaca supe que se trataba de ellos, se acercaron y empecé a distinguir en sus vestiduras el ciclo de las estaciones del año mientras danzaban y cantaban alrededor de la hamaca.

Abrí los ojos y estaba en la enramada, al cerrar los ojos estaba en el claro de la milpa. Así recuerdo varias veces entre abrir, cerrar los ojos, y parpadear.

Aún era mediodía, mi cuerpo transpiraba y los latidos del corazón se iban calmando. Habían ido a llamar al curandero del pueblo y me daba a beber agua con miel y alguna yerba. Así fui despertando.

El curandero me llevó al cruce de caminos, me sopló tabaco en las articulaciones y le dio de beber maíz blanco y de comer cacao a los chaparritos. Me fui sintiendo poco a poco mejor.

Pero ahora cada vez que el sol va a cambiar su asiento se aparecen los chaparritos cantando y danzando. Ya no me asustan, así me doy cuenta que el tiempo va cambiando y el espacio va a tener nuevas vestiduras.

Y a ese nuevo tiempo le doy de comer y beber; es decir, hablo, canto, danzo, le ofrezco atención y celebro que los chaparritos nos ayuden en eso.

EJERCICIO.

Siendo las estaciones naturales.

Relajar de 9 a 0.

Imagina que te vas extendiendo en la sensación de la tierra, agua, fuego, viento, espacio.

Imagina que entras al invierno, a la primavera, al verano, al otoño y te conviertes en la estación evocada. Todos tus sentidos abiertos hacia dentro (otoño, invierno), todos tus sentidos abierto hacia fuera (primavera, verano).

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Entre las estaciones.

Relajar de 9 a 0

Imagina que estás dormido profundamente y ahí se ha diluido el otoño y cuando abres los ojos ya es invierno. Imagina que estás dormido profundamente y ahí se ha diluido el invierno y cuando abres los ojos ya es primavera. Imagina que estás dormido profundamente y ahí se ha diluido la primavera y cuando abres los ojos ya es verano.

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Limpiar y nutrir las estaciones.

Relajar de 9 a 0

Imagina que inhalas trece veces un brote de luz verde. Imagina que inhalas trece veces flores de diversos colores. Imagina que inhalas trece veces frutos maduros. Imagina que inhalas trece veces semillas de luz blanca.

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Las 13 constelaciones.

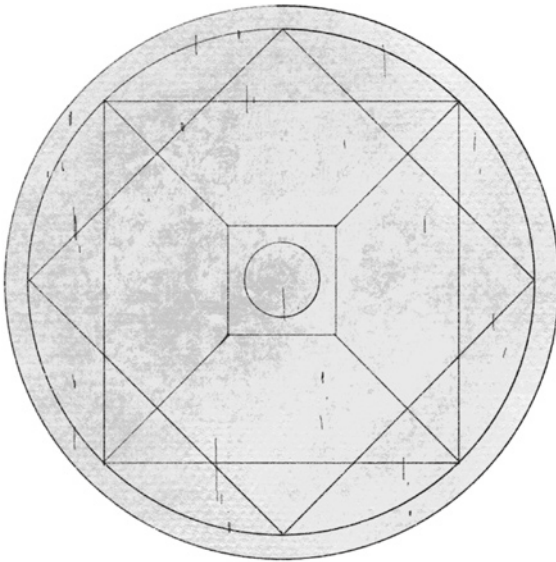
Relajar de 9 a 0

Imagina que entras al grupo de estrellas de la constelación de la temporada. Los abuelos y abuelas de ese grupo de estrellas te invitan a sentarte en su círculo. Desde ahí observas con los sentidos internos despiertos. Imagina ser una estrella en la forma de la constelación. Imagina ser la luminosidad tejida de la forma de toda la constelación.

Percibe...

¿Quién percibe?

Puedes usar la guía de las formas animales de las constelaciones desde la descripción maya (venado, lechuza, faisán, iguana, mono, halcón, jaguar, perro, conejo, serpiente, tortuga, alacrán, murciélago).



6 Esenciales

Uno va contando las cosas como te toca contarlas, desde ahí, desde donde las percibes.

Nosotros decimos que al menos hay 260 maneras y sus múltiplos de intentar describir el misterio. Todos fracasamos en describirlo cuando creemos que lo abarcamos todo, pero ello no impide vivirse como un misterio, que se despliega en descripciones y se repliega en lo indescriptible.

En ese sentido, todo lo percibido es imaginación en apertura, en luminosidad, en tejidos de luz. En esa luz madre, la luz de la imaginación es su hija.

Todos los días la abuela me decía que saludara al sol del amanecer y al sol del atardecer. "Mira qué cielo" me repetía continuamente. En días claros o en días nublados, me repetía, "mira qué cielo".

Sí abuela, ya lo ví. "Aún no has visto nada mijo", decía sonriente ante mi aburrimento.

Nuestra familia tiene buena educación, no seas mal educado, mira que cielo.

Continúe con la costumbre de saludar al sol y mirar el cielo, sigo con ella, y me dicen algunas familias que me han educado bien.

Un día, al amanecer, se acercó mi abuelo sin que yo lo viera y me susurró al oído: "saluda a tu corazón", fue entonces, cuando pude decir sin aburrimento, ohhhhh, "mira que cielo".

Así me lo contó el abuelo Natalio, así dejé de ver al sol como un objeto luminoso y el cielo azul sólo como su trasfondo.

EJERCICIO

En la casa del corazón.

Relaja de 9 a 0

Imagina lo que sientes al estar en casa, extiende la sensación a todo el universo.

Imagina lo que sientes al salir de casa, extiende la sensación a todo el universo.

Imagina lo que sientes al volver a casa, extiende la sensación a todo el universo.

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

En la mar de energía.

Relajar de 9 a 0

Imagina que cada respiración sucede en la mar de energía.

Al inhalar te conviertes en energía, al exhalar compartes esa energía. En la pausa eres ese mar de energía.

Imagina el sol. Al inhalar te conviertes en energía, al exhalar compartes esa energía. En la pausa eres ese resplandor.

Imagina la luna. Al inhalar te conviertes en luz lunar, al exhalar compartes esa energía. En la pausa eres ese resplandor.

Imagina que tu cuerpo es la tierra y en todo tu ecosistema se impregna armoniosamente de la luz del sol en todas sus estaciones y de la luz de la luna en todas sus fases.

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

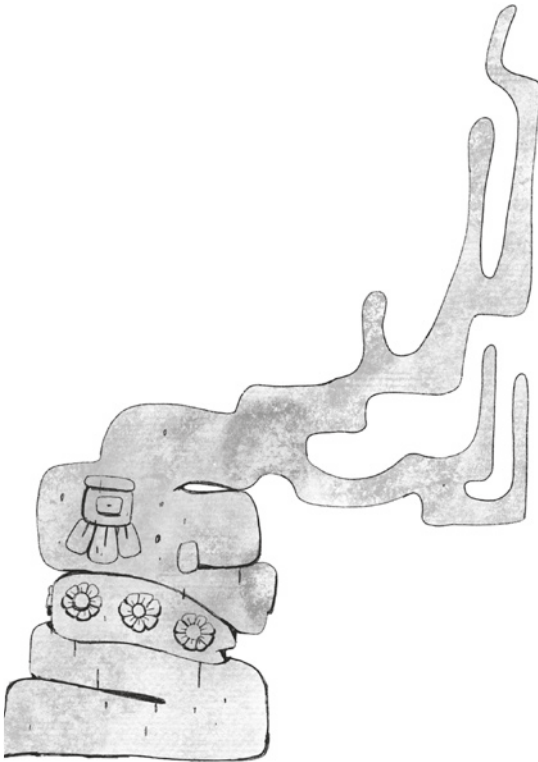
Ofrenda del corazón.

Relajar de 9 a 0

Imagina tu cuerpo extendido como un altar y tu corazón en forma de alimento y bebida se ofrece a todos los seres.

Percibe...

¿Quién percibe?



7 Medicina de la imaginación

Se sentaba como un jaguar; de pronto en la percepción de la luna, de pronto en la percepción del sol, de pronto siendo cielo.

Se estiraba como un felino y cazaba al venado que saltaba en el pensamiento, en la sensación, en lo percibido.

La sensación como un aroma se esparcía en el espacio, el aroma por un momento le decía eres consciente, seguía el rastro hasta la flor que le decía: eres consciencia.

Todo me lo fue mostrando en la tierra de su cuerpo. Deslizándose como una serpiente, enfocada como un colibrí, abierta y ligera como un águila, suave como una mariposa, destellando como una luciérnaga.

A ella le gustaba contar que un día la curandera mayor extravió en la selva su piedra verde, esa que le regalaron los ancestros y en la que susurrando ciertas palabras ayudaba a sanar los malestares de la comunidad.

Ella estaba muy contrariada y encomendó la búsqueda a varios animales pero no la encontraron. Fue un insecto volador que buscaba por todos los rincones de la selva, por delante y detrás de cada hoja, de cada arbusto, de cada árbol, el que la encontró.

Al llevar la piedra a la curandera se fue haciendo de noche y el insecto ya no veía el camino para llegar a la casa de la curandera, entonces le rezó a la piedra y su cuerpo se encendió y alumbró el camino.

Así apareció la luciérnaga y sigue guiando por el camino a quienes requieren curación.

EJERCICIO

En el santuario de la medicina.

Relajar de 9 a 0

Imagina que llegas al templo de la medicina que se encuentra en lo profundo del corazón.

Imagina que la medicina del silencio, de la energía, del viento, del fuego, del agua, de la tierra están a tu disposición.

¿En cuál te percibes?

Imagina que estás soñando y consultas cómo abordar cualquier diagnóstico médico.

Percibes...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Medicina de luna llena.

Relaja de 9 a 0

Imagina que la luz plateada de la luna recorre todo tu espacio interior.

Imagina que la luz plateada llega a donde se necesita y como un ungüento penetra profundamente, y se extiende más allá de la forma corporal.

Percibes...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Medicina del sol.

Relajar de 9 a 0

Imagina que entras al sueño de la parte del cuerpo donde se percibe malestar, escuchas y le ofrendas la luz del sol.

Imagina que entras al sueño de la parte del territorio donde se percibe malestar, escuchas y le ofrendas la luz del sol.

Percibes...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Renacer.

Relajar de 9 a 0

Imagina que estás en un desierto en donde no hay ninguna forma de vida, sólo arena sin fin.

Imagina que ahora llueve en el desierto.

Imagina que cuando abres los ojos contemplas el desierto ¿qué ha surgido ahí?

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

El instante eterno.

Relajar de 9 a 0

Imagina que eres una parcela sin límites en donde las semillas se multiplican, crecen, maduran, y se cosechan en unos segundos.

Percibes...

¿Quién percibe?

8 Recapitulando

En la cueva hay una serpiente que guarda los secretos del agua de la inmortalidad, me contaba el abuelo. Varios del pueblo bebieron de esa agua y no murieron como muere la mayoría, desaparecieron. Se convirtieron en planetas, en estrellas, en cometas, en las nubes que se ven por la vía láctea, en luz.

Sus cuentos me fascinaban, su histrionismo con las manos, su voz por la cual me parecía estar en un sueño.

Los que bebieron de esa agua, continuó, decían que esa serpiente te huele a la distancia, por lo cual debes ir en ayuno de comida, bebida y dispuesto a ofrendarle tu corazón.

¿Serán pocos los que se atreven a ello abuelo?, le pregunté.

No mijo, ¿cuántas estrellas puedes contar?

¿Tantas personas abuelo?

El universo es una maravilla, es un misterio. La humanidad es luz que se le olvidó ser luz, pero en cualquier momento se recuerda.

Hay otros seres no humanos que también son modulaciones de la luz, pero también se les olvida, pareciera que para meterse en un personaje hay que olvidarse de ser un no personaje. No es del todo cierto, pero así parece con frecuencia.

Deja que te siga contando lo que nos contaron los más ancianos y ancianas. La serpiente nos enfrentó y como si nos lanzara un hechizo no podíamos movernos. Nos escudriñó con su mirada, nos quiso leer el pensamiento, nos buscó el corazón. No nos movimos y cuando algo se movió era la misma serpiente que se miraba en un espejo. La serpiente se hizo agua de este cenote y nos dio de beber.

El abuelo veía mis ojos de asombro. Fue ahí donde nos salieron alas, no alas como la de los pájaros, sino cómo una sensación de vuelo. La luz nos llevaba, la luz nos incendiaba, la luz era como una esfera de arco iris. Así es la enseñanza de Kukulcán, la serpiente emplumada.

Por eso en Chichen Itzá hay una cueva bajo la pirámide grande. Ahí todavía hay agua de la inmortalidad. Sólo se requiere que tu corazón sea como esa agua.

EJERCICIO

Percepción sin yo.

Relaja de 9 a 0

Imagina que todas tus palabras y opiniones se incineran en una gran hoguera ceremonial.

Imagina que todo ello es ahora simplemente un resplandor en el pensar, sentir y el percibir.

Imagina que en cada exhalación vas soltando las máscaras y vestiduras del personaje humano.

Imagina ahora que cuando inhalas todas tus máscaras y vestiduras son completamente nuevas.

Percibes...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Renovación.

Relajar de 9 a 0

Imagina que como una burbuja de jabón flota tu historia hasta desaparecer en el espacio, observa el espacio.

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Percibiendo emociones.

Relajar de 9 a 0

Imagina que tu cuerpo se contrae de miedo.

Imagina que tu cuerpo se enciende con la ira.

Imagina que tu cuerpo se enfría con la tristeza.

Imagina que tu cuerpo se estira con el orgullo.

Imagina que tu cuerpo es pesado con la preocupación.

Percibes...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Entrar a las memorias del agua.

Relajar de 9 a 0

Imagina que flotas sin esfuerzo en una gruta de aguas transparentes mientras pronuncias el sonido prolongado de la letra A.

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

El poder de respirar.

Relajar de 9 a 0

Imagina que tu respiración es infinita y que toca con su poder todo lo finito (pensar, sentir, percibir, hacer, soñar)

Imagina que te sumerges en la pausa después de exhalar.

Imagina que tu respiración es como un incienso (copal) que te limpia, nutre y agradece ahí dónde enfocas la atención.

Percibes...

¿Quién percibe?

9

Entre los ancestros

Se había acabado la arcilla con la que se estaba dando forma a todas la energía de la imaginación. Había por ahí una ínfima partícula de luz, de las que ahora llaman fotones, ella faltaba por tomar forma, y esa ínfima partícula era la que ponía en movimiento el pensamiento, y con ello todo lo que podía ser conocido.

Los más antiguos ancestros tomaron una piedra verde, grabaron en ella la forma de un colibrí y soplaron su aliento infinito. El colibrí de inmediato voló entre las flores del pensamiento.

Así ese pensamiento fluido se hizo nuestra madre y padre, un pensamiento, un suspiro de placer en el viento.

EJERCICIO

Los huesos ancestrales.

Relaja de 9 a 0

Imagina que entras a una cueva y por una escalinata vas descendiendo, cada vez hay más oscuridad.

Imagina que al final de la escalinata hay un espacio dónde están esparcidos los huesos de la memoria ancestral.

Imagina que inicias tu ascenso y hay cada vez más luz. Al salir de la cueva ofreces esa memoria a los cuatro rumbos.

Percibes...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Sanando en los ancestros familiares.

Relaja de 9 a 0

Imagina que inhalas la energía de tus ancestros, retienes unos segundos el aliento, y al exhalar les

ofreces amor, libertad, sabiduría y gozo.

Percibes...

¿Quién percibe?

(Puedes sustituir a los ancestros por cualquier circunstancia de tu historia, también puedes ofrecerle imágenes de la naturaleza).

EJERCICIO

Miel en las heridas.

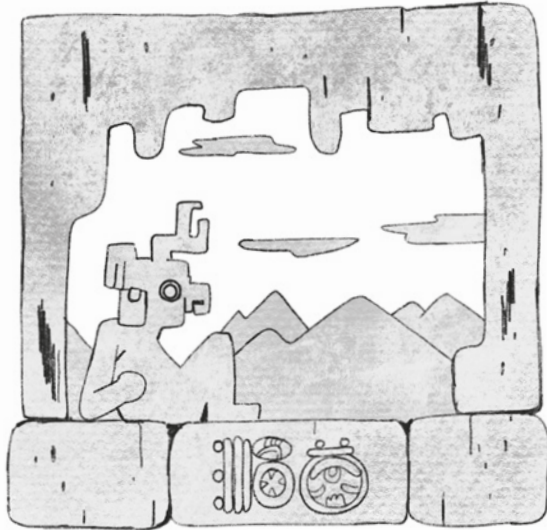
Relajar de 9 a 0

Imagina que cada célula en tu cuerpo es la celda de una colmena y las abejas llevan ahí el néctar de las flores.

Imagina que la miel penetra y cicatriza las heridas de la biografía e historia humana.

Percibes...

¿Quién percibe?



10 Interconexión

El chamán amasó la imaginación durante ocho noches y con la arcilla del pensamiento, con el agua de la sensación, en el deseo del fuego y el aliento de la sangre fue dando forma a quienes serían los cuidadores de la tierra.

Les hicieron unos pies ágiles como las lagartijas, moldearon sus piernas con la carne del venado, de ahí su habilidad para saltar los abismos; sus brazos los hicieron con la carne de los monos, así pueden trepar con facilidad los árboles; en su corazón, de un lado colocaron la ternura de la paloma y por el otro lado la fortaleza del jaguar, en su cabeza soplaron de un lado la fuerza del águila, y del otro lado la fuerza del búho, para que pudieran estar vigilantes día y noche.

Al noveno día aparecieron los Aluxes, y sabían silbar como una serpiente y tirar flechas como la abeja, como el colibrí, como el escorpión para ahuyentar a quienes querían profanar la selva.

A cambio de sus cuidados del territorio, el chamán le acerca en algunos días bebidas de cacao y miel.

Así, cuida con ternura la imaginación. La imaginación está llena de gente chaparrita, dice el abuelo Natalio.

EJERCICIO

Siembra de ombligo.

Relajar de 9 a 0

Imagina que tu cordón umbilical ha sido sembrado en algún espacio de la naturaleza.

Imagina que tu cordón umbilical crece en conexión con minerales, con vegetales, con animales, con humanos, con espíritus.

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Cuerpo natural.

Relajar de 9 a 0

Imagina la sensación del cuerpo y la sensación de la tierra.

Imagina la sensación de la humedad en la boca y la sensación del agua.

Imagina la sensación de calidez del pecho y la sensación del fuego.

Imagina la sensación de la respiración y la sensación del viento.

Imagina la sensación de los huecos del rostro.

Imagina la sensación de ser presencia.

Percibes...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Rueda de medicina.

Imagina, piensas, sientes, haces; tal es la rueda de la medicina humana.

Relajar de 9 a 0

Imagina la sensación del amanecer, de la primavera, de la niñez.

Imagina la sensación del mediodía, del verano, de la juventud.

Imagina la sensación del atardecer, del otoño, de la adultez.

Imagina la sensación de la medianoche, del invierno, de la vejez.

Imagina la sensación de la presencia del sujeto que imagina.

Percibes...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Los 3 mundos.

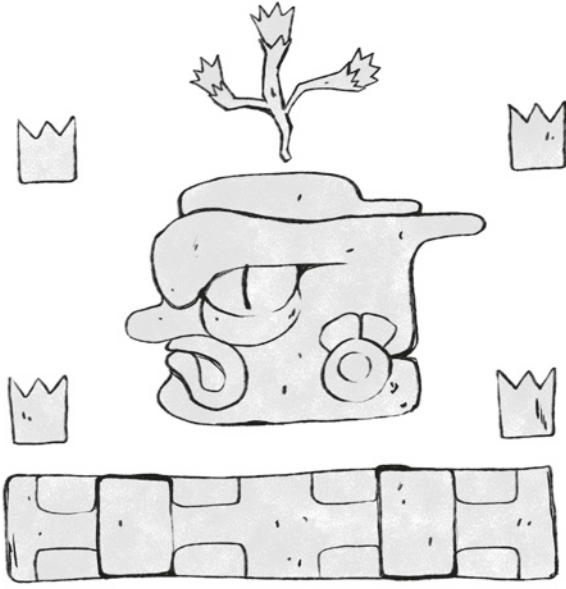
Relaja de 9 a 0

Imagina que entras a la sensación de la cueva del ombligo en la profundidad de la tierra.

Imagina que entras a la sensación de la cueva del pecho y es un valle abierto a los cuatro rumbos.

Imagina que entras en la sensación de la cueva
del entrecejo en la profundidad del cielo.

Percibes...
¿Quién percibe?



11

Rituales breves del Saastún

Hay un lugar en Maxcanú, un laberinto en la oscuridad dentro de una pirámide. Sólo una vez me llevaron ahí. Estaba siendo entrenado en la oscuridad. Mi abuelo insistía en que la imaginación debía ser como la luz de un cristal y que ello se descubría en la más profunda oscuridad.

Literalmente me metieron a la oscuridad después de nueve días de ayuno. Ahí perdí la noción del tiempo y el espacio hasta que un relámpago me sorprendió iluminando el laberinto.

Sucedió por dentro y el relámpago se hizo lago y el lago cristal y dentro y fuera era sólo una misma visión.

Así salí de la pirámide, llevaba un cristal entre mis manos.

No lo pierdas, me dijo el abuelo, ese es el poder de la magia, de la imaginación.

Natalio me enseñó su cristal, no era blanco como lo imaginaba. Al notar mi asombro simplemente exclamó: "era blanco, se ha ido poniendo verde como la naturaleza al paso del tiempo".

EJERCICIO

Ritual de invierno.

Relaja de 9 a 0

Imagina que entras a la cueva del corazón, no hay nada que ver.

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Ritual de verano.

Relaja de 9 a 0

Imagina que estás en la cima de una montaña y puedes percibir en 360 grados. Todo lo percibido es luz.

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Ritual de primavera.

Relaja de 9 a 0

Imagina que todo tu cuerpo y territorio son brotes de luz.

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Ritual de otoño.

Relaja de 9 a 0

Imagina que todo tu cuerpo y territorio son frutos maduros y flores.

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Ritual del 2 de febrero.

Relaja de 9 a 0

Imagina que en tu cuerpo, pensar y sentir con las máscaras con las que se viste la luz.

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Ritual del 3 de mayo.

Relaja de 9 a 0

Imagina que tu cuerpo va expandiéndose en forma de cruz hasta dar albergue a todo el universo.

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Ritual del 2 de agosto.

Relaja de 9 a 0

Imagina que tu cuerpo va encarnando la luz dentro de la piel, en la piel y más allá de la piel.

Percibe...

¿Quién percibe?

EJERCICIO

Ritual del 2 de noviembre.

Relaja de 9 a 0

Imagina que tu cuerpo es alimento y bebida que se ofrenda a todos los seres invisibles.

Percibe...

¿Quién percibe?

12 Poesía ritual

Ella decía que un día vio a un venado de pelaje blanco. En la selva maya ese color del venado es muy raro, lo siguió hasta que entró en una pequeña cueva. Se acercó a la boca de la cueva y escuchó voces diversas. Se quedó en silencio intentando escuchar, pero sólo escuchaba murmullos en el viento sin entender palabra.

El viento era cálido y empezó a darle sueño, tanto sueño que no podía abrir los ojos aunque lo intentara.

Se quedó dormida a la entrada de la cueva, al despertar ya no escuchaba nada. Entró a la cueva y encontró la piel del venado extendida con letras mayas grabadas en su parte interna.

Llevé la piel a mis abuelas, ellas alzaron la vista al cielo. Ay hija, exclamaron. Te han dado el don de la palabra y entre nosotros hablar es hacer. Vas a ser partera, vas a dar a luz lo que no se ve.

Cuando me pasó eso yo tenía catorce años, ya han pasado veinte años y lo que dijeron mis abuelas, así ha sido.

Al imaginar y hablar, el mundo se transforma. Ahora ya no creo que sea un don exclusivo para mí, es un don para todos.

EJERCICIO

Velando los elementos.

Relaja de 9 a 0

Imagina que cuidas del fuego, del viento, del agua, de la tierra, de la energía, hasta el amanecer y todos los seres son acompañados hasta la plenitud de la luz.

Percibe...

¿Quién percibe?

Epílogo

Debo confiarte que todo lo que te cuento es hasta cierto punto mentira y verdad. Lo que te cuento es como la concha de una ostra. Tal vez si abres la ostra encuentras la perla. Se abre con la imaginación y ahí se reconoce el corazón de la visión.

COSMO POÉTICA
TOLTECA



Las cuentas del Jade

Al amanecer salieron las percepciones a peregrinar

Al mediodía estuvieron radiantes

Al atardecer desearon volver a casa

A la medianoche encendieron la hoguera y
compartieron historias hasta el silencio.

Al centro, descansaron

Introducción

Alguna vez escuché que una palabra basta para sanar, que una imagen dice más que mil palabras y que el silencio es indescriptible.

Por el camino encontré una letanía de palabras e imágenes sanadoras que surgían y se diluían en el silencio.

Las cultivé y les he dado cacería a los cuatro rumbos. Todas ellas son una invitación a celebrar en la matriz del silencio, nuestro existir cotidiano.

Su índice sugiere los fundamentos de la Rueda de la Medicina y el navegar de la percepción por sus atributos. Siendo el amanecer, siendo el mediodía, siendo el atardecer, siendo la media noche, siendo el centro en cada percepción.

He aquí su destilado que a sorbos se va tomando mientras un rumbo del mundo se va delineando.

Hay cinco palabras semillas, que en la parcela de la apertura, de la presencia, y la interconexión, pueden cultivarse, celebrarse, compartirse.

Hay cinco palabras flechas que en el bosque de la apertura, de la presencia y de la interconexión, puedes darle cacería, celebrarlas y compartirlas.

En esas cinco palabras la plenitud del ser humano es reconocida e integrada.

Silencio, inocencia, libertad, amor, sabiduría
Silencio, renovación, claridad, transformación, integración
Silencio, imaginación, pensamiento, emoción, forma
Silencio, creatividad, osadía, discernir, confianza.

Hay dos frases básicas para el camino que hay que recordar:

Todo lo percibido es como un sueño.

Hablar es hacer.

Abre este libro al azar y escucha:

En 9 exhalaciones limpia tu espacio sagrado.

En 13 Inhalaciones nutre tu espacio sagrado.

En 20 pausa en el espacio sagrado.

El libro cuenta con cinco capítulos y trece recordatorios. Al final de cada capítulo hay un ejercicio para integrar los recordatorios y el rumbo del mundo sugerido. Se sugiere ofrendar un relato, un canto, una pintura, un ritual de lo que va surgiendo.

Recuerden que todo puede ser literal, aunque no lo sea.

Amanecer

En 9 exhalaciones estoy disponible para el amanecer.
En 13 inhalaciones soy disponibilidad para el amanecer.
En 20 segundos hay una pausa, hay disponibilidad.

Escucha:

Es luz la ofrenda, lo qué se ofrenda y a quién se ofrenda. La luz es una dádiva inagotable.

Ver es simplemente no enjuiciar lo percibido.

Como a un bebé el mundo fue apareciendo. Parido por la madre del misterio ha permanecido inmaculado, inocente, tal es la visión ancestral, la curiosidad que juega entre todas las percepciones.

Sin inocencia no hay amanecer, si, aparece el sol, es cierto, pero el mundo parece seguir siendo un viejo desahuciado que quiere sobrevivir a costa de lo que sea y no importa la manera.

Así me han introducido al camino en la rueda de la medicina de los naguales.

Hay una inocencia radical, esa inocencia es ver y no puede ser perdida, aunque sí, parece olvidada.

Recuerda es la palabra que más he escuchado de la visión ancestral. Recuerda qué lo que llamamos mundo nace en ti y contigo, lo que llamamos mundo muere en ti y contigo.

Camina hacia el horizonte donde aparece el sol y asíéntate ahí. Qué la señora del alba y el lucero de la mañana sean tu guía y buena compañía. Los colores que han reposado en el corazón de la noche empiezan por asomar en tu mirada.

En 9 exhalaciones estoy disponible para el amanecer.
En 13 inhalaciones soy disponibilidad para el amanecer.

En 20 segundos hay una pausa, hay disponibilidad.

Me encontré con un profeta antes de que el sol apareciera. Me lavó el rostro con la luz de Venus. La profecía se anunciaba al horizonte.

No sé nada de fuegos viejos, ni de fuegos nuevos y en esta ignorancia hay un resplandor que me incinera cada vez que respiro.

1

El aliento del sol entra, Dios en ti. El aliento del sol sale, Dios en todo.

2

Cada día es inédito y, sin embargo, tiene el aroma de algo conocido.

3

Nadie llega a la vida naciendo, ni se va de la vida muriendo.

4

Mi padre me exhala y mi madre me inhala, yo soy su gozo.
Mi madre me exhala y mi padre me inhala, yo soy su gozo.

5

Hay un ropaje nuevo, es un bebé sonriente
y su mamá es la desnudez.

6

La percepción es un acto mágico cotidiano, sacas el mundo del vacío, tal como un mago saca una paloma de su sombrero.

7

Este resplandor de la consciencia es un crematorio donde todo resurge.

8

Yo nunca he visto., Éste resplandor de la consciencia es lo que ve.
El cielo ve, el sol ve luz, la luna ve sueños en la luz, la tierra ve formas de luz. Con tales videntes me asomo a ver.

9

Abrir el corazón y ofrecerlo es mi ritual cotidiano,
desaparecer en tus ojos amor, es mi ritual preferido.

10

Aunque dar gracias al inhalar y exhalar ya es una ceremonia
completa de reciprocidad, de cualquier manera, enciendo el copal.

11

A cada inhalación lo infinito fecunda lo finito sin tocarlo,
empiezo a creer en eso que llaman espíritu santo.

12

Celebro todos los días por igual dando gracias.
Siempre está de cumpleaños el corazón.

13

El día se levantó desnudo y decidió no vestirse de interpretaciones.

En la página de la infinitud el sol me va escribiendo con su tinta
luminosa la noticia del día, la luna me va ofreciendo su traducción
simultánea, la tierra le confiere un significado. La noticia, su traduc-
ción, su significado van cambiando, la infinitud es continua.

EJERCICIO

Siendo el amanecer.

Relaja exhalando de 9 a 0

Imagina que eres el espacio donde sucede el amanecer
con todos sus matices de sonidos, colores,
olores, sensaciones, sabores.

¿Qué te llama la atención? Inhala 13 veces
enfocado en lo que te llama la atención.

Imagina percibiendo con una mirada inocente
de la infancia, con todo el cuerpo.

¿Quién percibe?

Descansa ahí.

Mediodía

En 9 exhalaciones estoy disponible para el mediodía
En 13 inhalaciones soy disponibilidad para el mediodía
En 20 segundos hay una pausa, hay disponibilidad.

Cada ser es un pase mágico en el amor.

A veces me despierta un golpe, a veces una caricia. Lo esencial es que hay un despertar.

La respiración es un rezo sin palabras que se recibe y se da.

Un día surgió el murmullo interior, como una nube. Junto al murmullo surgió también algo que dijo: "ese murmullo es mío", y el murmullo devino en diálogo.

Así, lo otro y el juicio de lo otro apareció. Las nubes de la interpretación se hicieron densas aún cuando el cielo permaneció despejado. Llegó el mediodía con una pregunta ¿quién eres?, y con la pregunta el peregrinaje, para dar respuesta a ello, para ser respuesta.

En realidad el mediodía no esperaba una respuesta sino la osadía de cuestionarlo todo, de incendiarlo todo y ahí simplemente ser esa libertad de ser.

Ese peregrinaje me ha llevado a veces cómo un nómada, a veces cómo un sedentario, más frecuentemente una combinación de ambos y en medio de todo lo percibido.

En el movimiento y la quietud la luz atraviesa todo lo percibido.

Recuerda, eres Luz donde aparece y desaparece la luz, las sombras y la oscuridad. Camina y asíéntate en la luz del mediodía y reconoce a todos los seres como modulaciones de esa misma luz.

Eres un ser esclarecido, por lo tanto, todos lo son.

En 9 exhalaciones estoy disponible para el mediodía.
En 13 inhalaciones soy disponibilidad para el mediodía.
En 20 segundos hay una pausa, hay disponibilidad.

1

Todos los seres humanos padecemos del parecer por un momento.

2

El cielo, el sol y sus rayos son suficiente enseñanza para este humano que por un momento se hace y se deshace en la tierra.

3

Las formas de vida son el ritual devocional de la Vida.

4

Me vestí de ser humano y fui olvidando mi desnudez infinita, ahora recuerdo.

5

El hoy ni se mejora, ni se empeora, la manera de percibirlo sí!

6

La decisión me toma, soy en su flujo.
La razón es una puerta, la intuición la atraviesa.
El misterio es qué no hay puerta, todo es apertura.

7

Entre nosotros no hay espacio ni tiempo para el deseo.
Somos el deseo de todos los deseos.

8

Al inhalar la infinitud nos atraviesa. Al exhalar la infinitud nos atraviesa. En la pausa del aliento: la infinitud desnuda.

9

Todas las percepciones son mi texto sagrado, ahí voy leyendo mientras se va escribiendo.

10

Ayunar de mi, ayunar de quién ayuna, esa sigue siendo la dieta ancestral.

11

El hecho de qué cuando te buscas no te encuentras, ya es un gran hallazgo.

12

Me eclipse cada vez que el yo parece algo más, o menos, que luz.

13

Hay un libro que abre una página día con día. Cada letra es infinita ¿Quién querría leer algo más?.

Mi raíz es la consciencia de ser, mis ramas son los sueños, mis flores y frutos son la percepción de los sentidos y todo va unido por la misma savia. Un árbol sagrado soy.

El diálogo interior es nuestro amante más querido, nuestra pareja más fiel. No conozco a nadie que se haya divorciado de él, de ella.

EJERCICIO***Siendo el mediodía.***

Relaja exhalando de 9 a 0

Imagina que eres el espacio donde sucede el mediodía con todos sus matices de sonidos, colores, olores, sensaciones, sabores.

¿Qué te llama la atención? Inhala 13 veces enfocado en lo que te llama la atención

Imagina percibiendo con la mirada osada de la juventud, con todo el cuerpo

¿Quién percibe?

Descansa ahí.

Atardecer

En 9 exhalaciones estoy disponible para el atardecer.
En 13 inhalaciones soy disponibilidad para el atardecer.
En 20 segundos hay una pausa, hay disponibilidad.

En la mar de la consciencia toda percepción es un señuelo infinito.

El amor no es fácil, no es difícil, el amor ¡Es!

Lo finito y lo infinito siempre han sido amantes.

Llegó la tarde para cuestionarme: ¿qué has aprendido?. Pero sobre todo: ¿quién es el que aprende?.

Caminé hacia el horizonte donde se oculta el sol y me asenté ahí. El mundo conocido se transformaba, había estado de paso. Empezaba a discernir lo esencial en todas las transformaciones. Eso que acompaña es el abrazo del amor.

Recuerda, todo es luz transformándose de una forma en otra. Esa luz sobrevive a la idea de qué eres alguien dado por hecho. A cambio de ser alguien parece que dejas de ser todo, discierne, es sólo un hechizo momentáneo. El sol se oculta alumbrando, aparece la luna reflejando esa luz.

En 9 exhalaciones estoy disponible para el atardecer.
En 13 inhalaciones soy disponibilidad para el atardecer.
En 20 una pausa, hay disponibilidad.

1

Hay historia pero nada personal. Hay mitos pero nada personal y, sin embargo, todo me toca personalmente. Se abre la boca del misterio, pero aún quiero seguir siendo yo.

2

El Amor nos sana tan radicalmente qué, en su abrazo, se libera la percepción de salud y enfermedad.

Amor, nos estamos muriendo dijo un oleaje de tristeza.
Amor, nos estamos naciendo dijo un oleaje de alegría.
Amor, nos estamos viviendo dice la mar.

3

En el crepúsculo tras los párpados las luces
se apagan. ¿Quién sigue ahí?
Los adivinadores lanzaron fotones en el manto del vacío y se
dibujó el augurio de la nueva humanidad, llueven fotones.

4

Amor tienes un sabor a infinitud que me derrite. Nada ni nadie es
como tú y todo se parece a ti. Ay amor, es imposible sobrevivirte.
Tu palabra amor sabe a beso en la boca del silencio.

5

Comulgar es el sacramento de hacerse amor en todo.
A veces tengo amor, a veces no tengo
amor, pero siempre soy amor.

6

Las percepciones, los pensamientos se hicieron ceniza. No
sobreviví. Quién ahora escribe es simplemente fuego.
La palabra resplandor oculta y revela la Luz, la palabra luz también.

7

Abro y cierro los ojos en el corazón del Ser,
otros le dicen, nacer y morir.

8

Un día comí y bebí medicina y ya ves amor, todo ello pasó, un
día me comió y me bebió la medicina y ya ves, todo es su amor.

9

Toda transformación del nagual ocurre en el silencio,
sin silencio, toda transformación es un escándalo.
Se transformó el niño, sobrevivió la inocencia. Se transformó
el joven, sobrevivió la osadía. Se transformó el adulto,

sobrevivió el discernir. Se transformó el viejo, sobrevivió la sabiduría. Se transformó la existencia, sobrevivió la Vida.

10

Al umbral de la noche perdí el conocimiento, al umbral del día lo recuperé. Me gusta el umbral. Amor, no te puedo perder y no te puedo encontrar. Amor, ¿comprendes?. Me tienes loco.

11

Mi bolsa de medicina está vacía y llena de presencia amorosa. Va conmigo hasta cuando se me olvida. Si, este lenguaje me encanta para decir sí, siendo esta la primera sílaba de ¡silencio!

12

Me hace el amor sin preámbulo. No he podido decir qué si o que no. El amor me ordenó callar. Entre todo lo que se va y viene, sólo permaneces tú, debes ser cierto amor.

13

Tu abrazo de despedida ha sido la mejor bienvenida que he recibido amor. El amor me deshace mientras intento hacerlo.

¿Me recomienda un libro?

Sí.

¡Tu corazón!

Nada que pueda ser dicho te alcanza a definir y todo lo que se dice no te oculta. Amor, eres un secreto evidente.

EJERCICIO

Siendo el atardecer.

Relaja exhalando de 9 a 0

Imagina que eres el espacio donde sucede el atardecer con todos

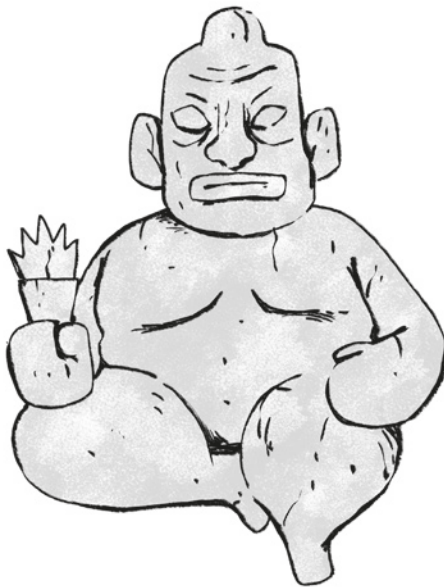
sus matices de sonidos, colores, olores, sensaciones, sabores.

¿Qué te llama la atención? Inhala 13 veces
enfocado en lo que te llama la atención.

Imagina percibiendo con la mirada comprensiva
del adulto, con todo el cuerpo.

¿Quién percibe?

Descansa ahí.



Medianoche

En 9 exhalaciones estoy disponible para la medianoche.
En 13 inhalaciones soy disponibilidad para la medianoche.
En 20 una pausa, hay disponibilidad.

Me voy despidiendo de ti. Me voy despidiendo de mi. Ahora no podemos ocultarnos.

Soy el hábitat donde el amor y la libertad son amantes.

En la medianoche desaparecí de la percepción junto con todo lo percibido. Ese no saber y ese no hacer me integra a su flujo. Hay confianza en el vacío, hay una luz desconocida que pervive. No hay mucho más por decir.

Camina hacia las estrellas y descansa en ese espacio oscuro tan lleno quién sabe de qué. Asíéntate en el misterio. Sé la respuesta en todo, ocurriendo para nadie.

En 9 exhalaciones estoy disponible para la medianoche.
En 13 inhalaciones soy disponibilidad para la medianoche.
En 20 una pausa, hay disponibilidad.

1

En el vientre de la gran noche, un colibrí despierto,
¿y en el vientre del colibrí? Una pregunta.
En el vientre del gran día, un águila despierta, ¿y
en el vientre del águila?. Una pregunta.
Y en el vientre una respuesta: ¡despierta!.

2

Cuando no hay sueños ni recuerdo de los sueños, celebra el vacío.
Los sueños sugieren la claridad del ser, pero tenemos el hábito
de construir nubes de mitos e historias alrededor de ellos.

3

Cada noche hay un perdón y conciliación total
descansando en el corazón del Misterio.

4

El silencio no requiere credenciales, ¡el conocimiento sí!
Buscaba un significado y el significado siempre fuiste tú, amor.

5

Las historias no continúan sin ti y sin ti no hay ninguna historia.

6

Ver es tan evidente que sólo un esfuerzo reiterativo
por cosificar lo percibido parece ocultarlo.

7

¿Es el mundo el que no se renueva, o soy yo
el que sigue siendo el viejo mundo?

8

Anoche la sensación de yo se apagó, por la mañana la
sensación de yo se encendió. Parezco un foco de neón.

9

No hay camino para salir o regresar a casa.
Todo el camino sucede en casa.

10

Las nubes y los paisajes recurrentes en tu percepción advierten
que estamos soñando y señalan el cielo despejado.

11

En el flujo del intento respiro. Cuando exhala yo inhalo y
hay un nacer, cuando inhala yo exhalo y hay un morir.

12

El intento es el resplandor de la medicina, las percepciones
son la forma en que te ama esa medicina.

13

Los ancestros son como estrellas que colapsaron pero aún nos toca la percepción de su luz.

“Un día este ser humano despertará”, exclamó con fuerza, y se escuchó el eco que devolvían las montañas: “algún día despertará, algún día despertará, algún día despertará”.

Un día exclamó: “he despertado”, y se escuchó el eco que devolvían las montañas: “he despertado, he despertado, he despertado”.

Un día no hubo ninguna exclamación.

Desde que murió a lo que creía que era, recuperó la visión.

Tenía una imagen idealizada de mí, por la noche desapareció, ohhh, qué bello descansar sin mí.

Tenía una imagen menospreciada de mí, por la noche desapareció, ohhh, qué bello descansar sin mí.

Tenía una imagen, ohhh, qué bello descansar sin mí.

EJERCICIO

Siendo la medianoche.

Relaja exhalando de 9 a 0

Imagina que eres el espacio donde sucede la medianoche con todos sus matices de sonidos, colores, olores, sensaciones, sabores.

¿Qué te llama la atención? Inhala 13 veces enfocado en lo que te llama la atención.

Imagina percibiendo con la mirada sabia de la vejez, con todo el cuerpo.

¿Quién percibe?

Descansa ahí.

Centro

En 9 exhalaciones estoy disponible para el centro.
En 13 inhalaciones soy disponibilidad para el centro.
En 20 una pausa, hay disponibilidad.

Ni la noche me oscurece, ni el día me ilumina. ¿Quién soy?.

Me hice alumno del no saber y el profesor me sigue diciendo que aún sé demasiado acerca de mi.

La única tierra no colonizada es el silencio.

Vivete como un misterio cuando no sueñas, cuando sueñas, cuando imaginas, cuando piensas, cuando sientes, cuando haces. Eres simplemente vida y siempre lo has sido y lo serás.

Camina y asiéntate en la vida. Eso es todo lo que he querido recordarte dijo la voz ancestral en el silencio.

En 9 exhalaciones estoy disponible para el centro.
En 13 inhalaciones soy disponibilidad para el centro.
En 20 segundos hay una pausa, hay disponibilidad.

1

Tu eres mi pretexto favorito, mi contexto y el texto donde estoy inscrito; corazón ¿dónde más puedo leer?.
Estás por un momento en el tiempo y eres todo el tiempo.

2

En la casa del silencio las palabras son una fiesta, sin anfitrión.
El lenguaje oculta al nagual y lo sugiere. El silencio lo revela.
Al buen entendedor.
¡Silencio!

3

Fui invitado a la mesa del silencio a degustar palabras, estaba todo

tan delicioso, que no quedó ni un bocado para el significado.
Me senté al lado del silencio, era yo un bullicio.

4

El hoy es mi ancestro que sin tiempo cobija todos los tiempos.
Lo atemporal es como un unguento que da
masaje y atraviesa los huesos del tiempo.

5

Hice del silencio un santuario donde todos los
rezos son sus adornos. Me encanta.
El silencio es simple, las percepciones son como la sal
y sus condimentos. Vaya banquete cotidiano.

6

Recuerdo que recuerdo un sueño. Parece que
nací, parece que morí, era un sueño.

7

Llevé de vacaciones a las palabras, estuvieron
hablando todo el camino, estaba harto, lo bueno
es que llegamos a la playa del silencio.
En el mercado del pensamiento no pude comprar nada, el
silencio a cada paso me decía: no necesitas, no necesitas.

8

No me puedes ver porque estoy demasiado cerca, demasiado junto a ti.
Deja de buscarme como algo y me encontrarás en todo.
La biografía humana se desdibuja, tal es la noche. La biografía
humana se dibuja, tal es el día. Entre la noche y el día soy.

9

No he tenido tiempo para nacer ni para
morir, es adivinanza ¿Quién soy?.
Mi luz ni aumenta, ni disminuye, es adivinanza ¿quién soy?.

10

El hoy cuenta los días, por eso tiene los días contados.
Ya está escrito, incluso nuestra libertad en y de todo lo escrito.

11

No puedo hablar de ti sin mentir, pero sin ti no puedo hablar; así qué, algo de verdad, se asoma por aquí.

12

La flor no sale a buscar abejas, así la flor del silencio todo lo atrae y todo lo libera, Maravilloso jardín!

13

¿Escribes?. No, no escribo, sólo copio y pego lo que aparece en el corazón.

Escribir muchas veces revela lo que no pensaba, ni deseaba escribir. Si yo escribiera usted dejaría de ser anónimo para ser homónimo.

El espíritu me ha cazado, me ha sembrado, me ha recolectado, me ha compartido, me ha celebrado. Qué haga lo que quiera, se lo hace a él mismo.

Todo lo que inhalas es fecundador, es gestante y nos da a luz. Nada más simple que respirar.

Todo lo que exhalas es un compartir la luz. Nada más simple que respirar.

En la pausa, el no hacer madre-padre de todos los hechos.

EJERCICIO

Siendo el centro.

Relaja exhalando de 9 a 0

Imagina que eres el espacio del cielo despejado donde nada ocurre.

¿Qué te llama la atención? Inhala 13 veces

enfocado en lo que te llama la atención.

Imagina percibiendo con la mirada atemporal, con todo el cuerpo.

¿Quién percibe?

Descansa ahí.

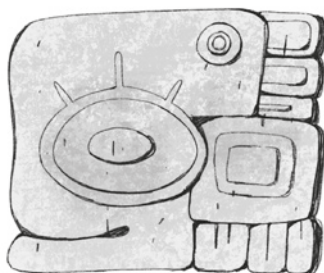
Epílogo

Tiene usted aquí 52 pasos reiterativos, monótonos quizá, pero todos una puerta infinita. Si a usted le inspira caminar, asíéntese 13 días por cada rumbo. Sea usted una tierra receptiva a la luz de la luna y del sol, y descanse en el cielo.

Recuerde, reconozca e integre a cada paso que la consciencia y la percepción, tal como la energía y la materia, no son dos. Son las caras de una misma moneda: el misterio de Ser.

Hay una sugerencia de tomar respiraciones en cada dirección. No la pase por alto.

EL SANTUARIO DE LA
TURQUESA



COSMO POÉTICA
TOLTECA

Carlos J. Castillejos

CAMINA Y
ASIÉNTATE EN LA
VIDA

ESO ES TODO LO
QUE HE QUERIDO
RECORDARTE

DIJO LA VOZ
ANCESTRAL EN EL
SILENCIO.

