



ALMA
AUTO SAHÚMO CURATIVO

LORENA CIOCALE

ALMA

AUTO SAHÚMO CURATIVO

UNA GUÍA SENCILLA Y PRÁCTICA
PARA APLICARLO EN LA VIDA DIARIA.

"Antes de que el alma pueda comprender y recordar,
debe unirse a aquel que habla en silencio,
así como la mente del alfarero
se une primero a la forma que le dará a la arcilla"

Alice Bailey

“El espíritu se le manifiesta al guerrero a cada paso. Pero ésta no es toda la verdad. La verdad completa es que el espíritu se revela a todo el mundo con la misma intensidad y consistencia, aunque sólo los guerreros sintonizan consistentemente con dichas revelaciones”.

*Carlos
Castaneda.*

“ofrecer un sahúmo
es esencialmente
un gesto de amor”

UN GESTO DE AMOR

Quiero acercarte a través de este libro una técnica sencilla de auto sahúmo medicinal -a través de las plantas- para que

recibas todos los beneficios de sus propiedades en la vida diaria y puedas abrirte a la gran corriente y dejarte afectar y transformar por ella.

El sahúmo me acompaña desde hace mucho tiempo. He dado muchos talleres y realizados innumerables sahúmos. Cuando la mente no deja de parlotear, el incienso, ardiendo en la sahumadora, sabe muy bien cómo pararla. Cuando el estrés gana un lugar en mi vida, y no hay nadie a quién recurrir y las palabras no alcanzan a calmar la angustia, el humo de mi sahumadora comienza a despejar las amargas y gordas voces que me picotean el corazón. Y en esa elevación, contemplación algo me da acceso a la lucidez que me hace falta, sin ninguna clase de conflictos.

Vivo diariamente este camino contemplativo. Y las plantas y los seres arbóreos son quienes me ayudan, me guían en esta aventura asombrosa. Mi gran guía es la Madre Negra. Así nombro a la Tierra. Y los seres arbóreos son mis ángeles verdes. Paso horas dialogando con ellos. Me respiran y me inspiran. La consecuencia de contemplar es la calma interior. Porque cuando estás a flor de alma, hay calma en el temblor. Simple.

No hay secretos, esto es en verdad muy simple. No hay misterios, es todo muy, muy transparente y natural. Lo que

puede resultar, paradójicamente, inaccesible para muchos y muy misterioso y complicado de realizar para otros. La única pregunta que necesitas hacerte para comenzar a realizar esta práctica es si en verdad quieres dejarte alcanzar por el alma.

Es muy importante que seas lo más honesto que puedas.

Si la respuesta es no, está muy bien.

Si la respuesta es sí, está muy bien.

Escribo este libro para vos porque quiero compartir esta bella, simple y poderosa práctica curativa de origen atemporal, que va a cambiar la percepción que tienes de la vida.

¿te dejás atravesar?

Dejarse atravesar por la Gran corriente.

Deshacerse.

No resistir.

No tener ni idea.

Aventurarse a la otra orilla.

Vivir sin preferir.

Amar sin presentir.

Es mucho más interesante

lo que la vida quiere hacer en mí,

que lo que yo quiero hacer con ella!

Esto es fluir.

Que todas tus relaciones

te sanen!

¿PARA QUÉ ESCRIBO ESTE LIBRO?

*cuando quemas una hierba,
una resina o una madera estás
liberando el corazón de la madre tierra
para que se funda en el corazón del Gran Espíritu.
Siente la magia...eres el puente, eres la plegaria.*

Este libro, en verdad, es una excusa para que te abras a la confianza. Sí. Lo escribo para que te abras a la confianza innata que llevas en el alma. **Esa confianza innata, es la que la vida tiene en vos, ya que ¡la vida confía en sí misma!**

¿CONFÍAS EN LA VIDA DEL ALMA?

Responde sin juicios, ni culpa. Solo sincérate de todo corazón. Si algo aprendí de las plantas y de mis largas conversaciones con el humo y los seres arbóreos es que puedo confiar más en la vida profunda y no visible, que en las aparentes circunstancias de la existencia.

Entonces, **escribo este libro para que te abras a confiar plenamente en la vida del alma, más que en las aparentes y frágiles circunstancias que te rodean.** Las plantas nos regalan

una importante comprensión. Y en ellas me voy a apoyar para acompañarte. La vida es la mejor chamana de todas las tradiciones, la mejor educadora que poseemos, el médico más experimentado y el remedio más indicado para retornar a la naturaleza. **Goethe dice: si la naturaleza es tu maestra tu alma despertará.**

¡Vamos a trabajar y a disfrutarlo!

¿QUÉ ES EL SAHÚMO?

*¿Quién es ésta que sube del desierto como columnita de humo,
Sahumada de mirra y de incienso,
Y de todos polvos aromáticos?*

Cantar de los cantares.

Existe un vínculo antiguo, universal y natural que conecta a las plantas y al mundo silvestre en general, con la espiritualidad, las antiguas prácticas chamánicas, ceremonias religiosas y mágicas de todos los tiempos y tradiciones.

La práctica del sahúmo o sahumado acompaña a todas las grandes enseñanzas espirituales, bajo el diseño de distintos planteamiento estéticos, rituales o ceremoniales. Esta práctica ayudó y ayuda al ser humano, a volverse más sensible a lo divino, a lo trascendente, a ese lado invisible de la experiencia, como también promueve una respetuosa relación con la Tierra,

nuestra Madre Negra, que lo hospeda y lo contiene.

Desde un punto de vista empírico el sahumado es sencillamente la quema de hierbas, resinas, flores, raíces, vayas, o cortezas con la intención de liberar su perfume y sus propiedades medicinales y energéticas a través del fuego.

Este humo era considerado por las antiguas cosmovisiones originarias como la Cherokee, Maya o Hopi como una forma de plegaria o rezo donde la mente ordinaria podía liberarse de la ilusión de la materia aislada o de la forma- para recibir, fundirse y volver a Ser UNO con el Gran Espíritu aquí en la Tierra.

Los monjes contemplativos, quemaban pequeños trozos de maderas y meditaban, oraban y realizaban la Lectio Divina a primera hora de la mañana- en verdad antes de la salida del sol- acompañados del perfume leñoso de pinos legendarios o robles magníficos en el querido Monte Athos.

DISTINTAS PRÁCTICAS

En la misa católica se abre el oficio religioso, con la ofrenda de incienso como resina principal. Dentro de la liturgia ortodoxa rusa ofrecer incienso, era estar bajo el manto protector del espíritu santo. Este ritual se conoce como incensación.

En Japón, se conoce como Kodo o Koh-do, el camino del

incienso. Durante la era de Heian (794- 1185) el incienso era ofrecido tanto en ceremonias religiosas como ofrecido en rituales funerarios. También surgió en esa misma era, el uso del incienso para el disfrute y el simple placer de sentir su conmovedora fragancia.

Los aristócratas nipones ofrecían fiestas Kokai - la fiesta del incienso - con la finalidad de adivinar el origen de su procedencia. Estas fiestas se caracterizaban por su distinción y refinamiento a la hora de apreciar las distintas cualidades esenciales de las maderas seleccionadas.

En Egipto, los sacerdotes ofrecían resinas y otras mezclas específicas tres veces durante el día. Olíbano durante la salida del sol, mirra al mediodía y durante la noche ofrecían Khipi; una mezcla de 16 sustancias; entre las que se encontraban, el musgo, la canela, la mirra, el azafrán...

El jeroglífico para nombrar al incienso es "Ba" que también significa alma. El humo era una forma de recordar al alma, que trasciende lo físico, para elevarse espiraladamente y retornar a su esencia abstracta e invisible.

Para los griegos y romanos también era importante ofrecer sahúmos en fiestas, celebraciones, banquetes, o funciones de teatro. Consideraban que creaba un espacio propicio para el intercambio amable entre las personas. Las pitonisas,

quemaban laurel para despertar aún más su intuición y dar voz a su profecía.

Los pueblos originarios del norte de América ofrecen cedro en las carpas de purificación. En las ceremonias iniciáticas de México, hombres y mujeres sahumadores ofrecen copal.

En Argentina se sahumán las casas para ahuyentar las pestes desatadas durante el mes de agosto.

Se utilizan determinadas plantas en el sur del mismo país y de Chile, para ahuyentar o exorcizar la mente parásita. Los mapuches hacen sus rituales de sanación para limpiar a los que están bajo el hechizo del wekufe.

En Bolivia en la alta cordillera, al norte de La Paz; los médicos antiguos kallawayas (allá reciben el honor de ser médicos tradicionales) guardianes de la tierra y sus tradiciones curativas, es la medicina mejor conservada del planeta, y son patrimonio de la humanidad por la Unesco. Los médicos tradicionales mezclan un puñado de hierbas dentro de una lata tipo balde, con carbones o leñas encendidas y se ofrece el humo a los consultantes, en un ámbito bien cerrado.

Los antiguos Comechingones de las sierras de Córdoba (Argentina) decían que el viento malo era el que traía sobre su lomo a los parásitos energéticos. Los médicos chinos aseguran

que los parásitos ingresa por la nuca y descienden una vértebra por día hasta alojarse en algún órgano que encuentra débil.

También el incienso era usado para ahuyentar los malos olores del cuerpo. De los romanos- per fumun- se deriva la palabra perfume, que significa aroma que se libera a través del humo.

En India, a los pies de un Rishi el perfume de las especias incensadas, despega y eleva directo al cielo cualquier duda o pena.

CONECTIVIDAD

Por eso el sahúmo era - y es- considerado una de las prácticas más sagradas y esenciales dentro de las cosmovisiones originarias y tradiciones de todas las culturas espirituales sobre la tierra. Estas ceremonias –aunque con diferencias en sus formas- lo que parecen tener en común, es el poder de despejar la basura acumulada y avivar la luz en el alma de los humanos para revelar la comunión o conectividad esencial con lo divino.

INCIENSO

La palabra incienso viene del latín " incensum" que significa encender o iluminar. Además de la resina conocida con esta

misma palabra, incienso se le dice a toda mezcla o combinación de sustancias para quemar y liberar sus perfumes a través del fuego. Sahumar e incensar comparten el mismo significado: dirigir el humo hacia algo o hacia alguien.

UNA PRÁCTICA SENSIBILIZADORA

La vida no se puede romper, fragmentar, cortar, quebrar. Lo que puede parecer es que esto sucede porque es nuestra percepción la que está fragmentada, rota, quebrada.

El sahúmo es una práctica sensibilizadora, transparentadora. Deja emerger lo que tiene el poder de afectar y limpiar esta forma de percibir desgajada, quebrada, es decir, pone en orden cualquier memoria que confunda o distorsione tu visión. Conduciendo progresiva o intempestivamente, hacia Eso que no puede ser herido, ni curado, porque no puede ser de ninguna manera afectado por la bella y trágica fragilidad de la ilusoria existencia.

¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE AUTO SAHUMARTE?

Para la vida diaria. Para todos los días.

- Limpiarte.
- Sensibilizarte.
- Volverte hacia el estado contemplativo del alma.

En la medida que te vas limpiando del ruido de los pensamientos mecánicos, aflora una nueva sensibilidad. Esa sensibilidad, es la que permite la cesación de todas las identificaciones adquiridas a lo largo de la vida o de las vidas. Esa cesación de los pensamientos mecánicos, se conoce como el estado contemplativo del alma.

Facilita:

1 que la frecuencia vibratoria se calme, siendo útil y muy efectivo a la hora de meditar una decisión, comunicarse algo importante a alguien o realizar algún proyecto estresante.

2 los latidos cardíacos tengan un ritmo tranquilo, pacífico. Induce un descanso reparador.

3 la atención se vuelva más presente, ya que la mente pierde su demencia habitual

4 el cuerpo pueda descargar el estrés acumulado.

5 en la cooperación entre los distintos sistemas del cuerpo/ mente se aprende a responder de otra manera a los desafíos diarios.

6 beneficia a las personas enfermas ya que la calma que produce el sahuma, mejora el ánimo de las personas.

7 limpieza y desparasitación del campo de energía.

8 visión: para entrar en otro orden de consciencia. Recibir información de la planta.

9 ir del intelecto a la intuición.

10 despejar lugares, casas, objetos

11 disfrutar...solo disfrutar. (Este es el más importante)

¿Sabes porque?

Cuando disfrutamos algo, nos abrimos, cuando nos abrimos abandonamos las defensas, nos quedamos sin el parloteo canibalizante de la mente, nos embriagamos de algo que no sabemos bien nombrar, menos pensar. Y justo ahí, el otro lado de la vida, nos deja su mensaje.

Las plantas son las que mejor enseñan - para mí- a sentir el orden perfecto de todo. Porque si algo comprendí sahumando, es que del infierno no sale ni eliminado ni aferrándose a algo, ni rechazando ni reteniendo. Sino tan sólo, integrando. Esta es la verdadera cura de cualquier tipo de sufrimiento. Pronto lo vas a comprender.

Porque esto no se puede enseñar, solo se puede aprender.

¿Cómo?

Practicando, practicando, practicando.

¿Puedo prescindir del sahúmo?

Claro.

Una vez que te envuelvas en la sensibilidad de lo que Es, no tendrás necesidad de nada más. Ni de sahumos, ni de mantras, ni de poses meditativas. Solo quedará la alegría de trascenderlo todo.

El alma está comunicada naturalmente a un orden que es coherente, cohesivo, unitivo y sincrónico. Este orden es llamado y conocido como orden no lineal. Este orden no lineal, está comunicado perfectamente, en simultáneo, tanto con la Tierra como con el Cielo. Su “falta de conectividad” se lo conoce como infierno o pérdida de alma.

*“el único miedo es el miedo al amor,
ya que el amor es el fin de lo que creemos ser”*

L

*“He aquí el más profundo secreto que nadie conoce
(he aquí la raíz de la raíz y el brote del brote
y el cielo del cielo de un árbol llamado vida;
que crece más alto de lo que un alma puede esperar o una mente puede
ocultar)
y éste es el prodigio que mantiene a las estrellas en su lugar:
llevo tu corazón (lo llevo en mi corazón)”*

e.e. cummings

¿QUÉ ES EL AUTO SAHUMO CURATIVO ENTONCES?

Poéticamente podría decirlo así:

Es recibir en el alma,
lo eterno e infinito
en este breve y frágil instante...

Específicamente hablando:

Específicamente, el sahúmo curativo, significa ofrecer sustancias vegetales a través del humo para limpiar tanto el cuerpo, como el campo de energía. La ciencia comprobó que el sahúmo limpia y purifica el aire de ciertas bacterias patógenas.

El sahúmo o incensación es tanto una forma de ofrecimiento ceremonial hacia otra persona (o casas) con fines de limpieza, como también un camino personal de limpieza, purificación, meditación o pausa sagrada.

Esta práctica contemplativa a través de las plantas y el humo,

es solo el reconocimiento natural y sin esfuerzo de lo que Es. No es dejar ir, ni curar, ni analizar, interpretar, ni nada de eso. Es la completa rendición del peso acumulado y la completa receptividad de lo que entregan las plantas.

Y en ese pausar contemplativo, el alma y los seres arbóreos se ocupan de entregar su medicina para curar nuestra percepción de lo experimentado.

¿QUÉ ES MEDICINA?

Quisiera compartir una experiencia que sucedió y que me sacudió bien fuerte, hace algunos años, horas antes de ofrecer un taller sobre plantas y sahúmo medicinal de la tradición Celta. A poco de crear el círculo donde iba a ubicar las plantas para brindar este encuentro, voy en busca de ellas, las protagonistas y no están.

Revise cada rincón de mi casa sin dar con ninguna.

Simplemente habían desaparecido. No estaban. De forma incomprensible habían sido eliminadas de mi casa. Totalmente desconcertada y más que angustiada llamé por tel a mi maestro de meditación contemplativa buscando consuelo; llorando le conté lo que estaba pasando y solo me dijo: la medicina sos vos. Y amablemente cortó la comunicación.

Dejándome en silencio, perturbada y confundida, solo me

quedaba entregarme a ella...a la medicina que estaba en mí. El taller se dio de forma muy natural y creativa. Pero algo en mí había cambiado radicalmente. Me llevó años comprender éste principio fundamental.

Como expuse más arriba, el humo y ciertas maderas o plantas poseen la propiedad de limpiar, purificar, calmar. Y esto es un enorme beneficio para los humanos y la Tierra.

Distingo entre dos tipos de medicina. Medicina con M mayúscula y medicina con m minúscula. Esta distinción no pretende separarlas, solo discernir qué aporta cada una de ellas. Ambas son esenciales. Una no es sin la otra.

...entonces descubrí algo más.

OTRO ENFOQUE

Aquí es donde la palabra medicina adquiere - por lo menos desde mi perspectiva- un sentido muy distinto al que conocemos y practicamos en occidente. Para los pueblos originarios la palabra Medicina significa lo que limpia el vínculo con el gran Misterio o poder que rige la vida. Medicina y poder son sinónimo.

Hay medicina que cura el cuerpo y hay Medicina que nos devuelve al alma. Una deviene del exterior, la otra emerge de una tecnología interior. Ambas son necesarias y están

comunicadas. Ambas forman parte de un sistema de comunicación complejo y que excede este ebook. Pero son bien distintas y eso me interesa dejar claro. De la medicina que voy a escribir es de la que empieza con M mayúscula.

En la raíz indoeuropea de la palabra medicina - mederi- encontramos la expresión o la idea de reflexionar, de meditar, de aquietarse antes de pensar y ejecutar una acción. En la medida en que nos aquietamos y nos quitamos del medio, nos volvemos más receptivos, más sensibles, y nos disponemos a recibir la medicina que puede aliviar y curar.

Es decir, nos abrimos para resonar con esa inteligencia vital que anima toda la vida sensible y que nos abre a lo abierto del alma.

La otra Medicina que descubrí, no es la que cura, sino lo que nos vuelve conscientes de ESO que no puede ser dañado. Y ESO habita en el alma. ESO, no necesita ninguna clase de medicina porque nunca puede verse afectado, deteriorado, por lo tanto no puede enfermar.

Los rituales o ceremonias no poseen en sí mismas medicina; es la medicina del alma, la que infunde vida y dá a luz los rituales o ceremonias medicinales. Solo nos rendimos a esta corriente debajo de la corriente, y nos regalamos a la Medicina

a través de ellos para ser recordados a ESO, es decir, curados.

Esta Medicina puede resultar tan misteriosa como simple y ordinaria; ya que es más próxima e íntima que la propia respiración o el propio andar. Pero resulta, que no es fácil dar con ella. Ya que no somos tan fáciles como creemos ser.

TRANSPARENTA

*“los médicos salvan el cuerpo,
los poetas, el alma”*

L

Por favor, quiero pedirte que medites un poco sobre lo que es la Medicina para vos. Olvidate de lo que estás leyendo, olvidate de lo que te han contado, implantado e inoculado o creído hasta recién.

¿Qué es la medicina para vos?

Medicina es para mí, lo que transparenta el vínculo con Dios.

¿Ves?

No es lo mismo para mí que para vos. Y en base a esta respuesta es que se establece un vínculo directo y personal con la Medicina. En mi práctica diaria, es a través del sahúmo,

la escritura y la contemplación que me dejó alcanzar por la Medicina. Ese es mi modo personal.

Cada tradición espiritual tiene distintos modos de adentrarse en esta presencia y comprensión de lo misterioso o divino. De ahí que los objetos, palabras o distintas modalidades son relativas a cada tradición. El sahúmo medicinal o curativo es una de esas prácticas, que pone el énfasis en el abrirse a la vivencia directa, algo que se encuentra más allá de la mente discursiva y pensante. El sahúmo medicinal nos abre a la Medicina.

¿EL SAHÚMO CURA?

El sahúmo y las plantas limpian, higienizan, ordenan, absorben, transmutan, renuevan. Como expliqué más arriba, sus beneficios son notables.

Incensar agrieta el barniz desensibilizante de la mente mecánica y despeja inmediatamente el campo vibratorio. De esta manera quedamos disponibles a lo abierto, desnudos ante la presencia de lo que CURA. Sahumar despeja todo el ruido de la mente parlante para dejar transparentar la totalidad de la vida, el silencio detrás del ruido, la luz detrás de las opacidades, la Palabra inicial detrás de las palabras.

Desde este silencio, donde todas las voces son reducidas a una sola, se comprende que es precisamente, lo que no

somos, lo que busca ser curado. Lo que somos no necesita curación.

El sahúmo calla el parloteo mental, parasitante, vulgar y progresivamente va dejando emerger, otra inteligencia. La inteligencia despierta del alma. Entonces sahumar es recuperar alma. Recuperar alma, cura, porque curar es dejar de percibirse mentirosamente fragmentado.

El fuego del sahúmo se lleva las mentiras; enciende ese fuego en el hueco no pensado del alma de los seres humanos y los va volviendo - en palabras del poeta d-h-lawrence - "tan incapaces de mentir como el fuego".

PARÁSITOS MENTALES ¿QUÉ SON?

*el miedo
a la propia nada...*

Me extiendo bastante sobre este tema en mi libro "elogio a la fragilidad". Pero para hacer una síntesis, te diría que los parásitos mentales son pensamientos que no están en semejanza con la naturaleza de tu alma. Y esto altera la percepción de lo vivido completamente, a tal punto de arrojarte directamente a las fauces del infierno.

Al limpiar nuestro campo energético, el alma queda más

abierta, más permeable para recibir las correcciones necesarias y curar al distraído perceptor.

Curar es corregir, poner en orden. La palabra Ritual, proviene de Rito= Orden. Por eso estos rituales de auto sahúmo, facilitaban el entrar en otro orden de conciencia; es decir “curaban”. Cuerpo y alma se ponían en correspondencia.

En toda verdadera curación la percepción pasa de identificarse sólo con el cuerpo y sus leyes físicas - soy solo un cuerpo, una cascara de carne y nada más - a disolverse en una inteligencia compleja, abarcativa, que lo contiene y a la vez lo trasciende. Esta es la inteligencia integradora del alma. En toda verdadera curación hay conexión con el cuerpo. Porque decir cuerpo es decir alma. Cuando dejas de vivir en esta comunión, comienzas a vivir en tu cabeza y te hundís en la ilusión y en un infierno de extensiones dementes. Esta desconexión del presente es la que te aliena de tu humanidad y de la fuente creadora. Para trascender el cuerpo primero hay que habitarlo. Sí dije cuerpo...

Aquí no hay una lucha por ser o no ser cuerpo, ni una negación del mismo. No hay un escape. Los parásitos se benefician mucho de este tipo de huidas y de apegos que no llevan a ninguna parte. Y se extinguen cuando descubres el misterio que entraña experimentar el cuerpo humano. El cuerpo humano es donde toda dualidad encuentra su fin.

Porque decir cuerpo es decir alma. Tanto humano como transhumano están conectados.

Los parásitos mentales, son memorias que se retienen involuntariamente y clausuran el canto del alma. Son un tipo de protección inerte del ego. Una mente captada por este tipo de memorias o bien vive en el pasado o vive proyectada al futuro.

Aunque el ego, en secreto, ama al alma, no sabe estar en el presente. Esta coraza desgasta la vitalidad del cuerpo.

Dejando muy poco espacio para la vida lúcida y fluida del alma.

Los parásitos mentales están hechos del más atávico miedo.

El miedo a la propia nada.

cada miedo deviene de una "pérdida" de alma.

cada "perdida" de alma, duele.

cada dolor, es una oportunidad de recuperar el alma.

esto es la devoción al Gran Trabajo.

L

CONTEMPLAR

*"somo sus ojos,
su parpadear, su ceguera,
su luz hecha arbóreos,*

*tierra yerma, pozos de agua,
montañas inalcanzables,
hormigas,
alacranes, estrellas no nacidas aún,
arena ruda,
caracolas, aire, desierto, sed.
somos la sed que lo busca.
y el agua que sacia.*

La contemplación es el estado originario del alma. Es silencio. Debajo de los pensamientos, silenciosamente el alma alaba al creador de todas las cosas. ESO que está tanto dentro de la materia como fuera de ella. Me resulta imposible hablar de Dios sin mentir. Sin quedarme en la mediocridad, en las medias tintas, en lo vulgar de las palabras tan oídas y tan vistas.

Aunque siempre haya tenido un amor inexplicable y desbordante por ESO. ESO que algunos llaman Dios y otros niegan, otros nombran como un Gran Misterio o una nada sin nombre. Hablar de Dios como “alguien”, es relativizarlo, hablar de Dios como “algo” es volverlo objetivable, mensurable. Aún así...nada ni nadie escapa a su Gran Misterio.

Entonces por amor a ESO voy a hacer silencio. Por amor a

ESO, solo puedo acercarte mi experiencia de ESO. No me importa si corro el riesgo de “mentir” o ser vulgar. Para mí sahumar, escribir, contemplar, son un camino personal a Dios. Estoy en silencio cada vez que enciendo mi sahumadora, o cada vez que agarro mi libreta y escribo. Y las mentiras mueren en el fuego blanco de mi hoja cuando lo que sé, deja de ser importante, especial.

Como un sol ardiente que le quema los ojos a un vampiro, así el humo de mi sahumadora me abraza y deshace miedos, los miedos que hacen de mí, un ser humano separado, desconectado y confundido.

Me deshago como la hierba rígida y endurecida en el inexorable calor del carbón. Como desaparece la salvia blanca, desbrozada en el humo exquisito e inatrapable, así la que creo ser, también desaparece. Me hago humo silencioso - entre lo tangible y lo intangible- juntos con todos los miedos insoportables que me acorazan vida tras vida, todo vicio maldito de pensarme sólo un cuerpo, calla.

Me arranco los pensamientos palabra por palabra, cuando ofrezco la dulce mirra al fuego durante el desayuno. Así ardo, me consumo, me abro, me vuelvo nada y perfume a la vez.

Contemplar a través del sahúmo, vuelve a la mente como una

pequeña roca de sal que se disuelve ingravidamente, en la luz
sin huesos del alma.

METAMORFOSIS

florece como metamorfosearse.

un árbol florece, las magnolias endulzan
el aire de la noche en el jardín de una casa.

el alma y las flores se parecen.

cuando ofrezco flores, el alma se vuelve hacia lo impensado.

un pensamiento inerte, voraz, cansado y deseante, muere.

y renace al silencio, tan alado, elevado, magnífico.

cuando una memoria parásita muere,

se quita la mortaja existencial de las preferencias.

el alma vuela libre, como el perfume dulce de la magnolia
que encuentra una ruta directa hacia el otro lado de lo finito.

solo el amor produce este giro hacia lo abierto del alma.

y desde esta apertura, el alma florida entra en tu vida

como el perfume ligeramente avainillado, alimonado

de una espléndida magnolia blanca.

sensibilizándote hasta las uñas.

dejándote más afín a tu verdadera naturaleza

y quizá un poco desconcertado.

inexplicablemente algo ya no es igual.

nada más que decir.

mucho que amar.

porque si no hay amor, el conocimiento no se da.

esto no sería realizable.

si primero no amas, el conocimiento no se manifiesta.

así de dulce y rigurosa es la alquimia,

así de simple son los pasos que posteriormente

maduran el acto puro y certero de la intuición,

del hacer sin hacer.

sólo sintiendo su fragancia,

podrás verdaderamente ser transformado.

Y este es el reto verdadero.

Darte.

¿Cómo explicarías lo que el olor de las magnolias puede hacer en tu nariz?

CÓMO HACER ESTA PRÁCTICA

Escucha estos principios con atención:

- Regalarse al Misterio

- Abrirse a Él
- Consentir su medicina

- Regalarse al misterio es rezar sin decir, es darse sin perefrir.
- Abrirse a Él es abandonarse a su presencia y arder como la mirra hasta desaparecer.
- Consentir su medicina es dejarse amar sin condición, por Él.

no estoy acá para cambiarte.

*Estoy acá, contigo, para
ser libre de la necesidad
de hacerlo.*

L

UN NO SÉ, MUY INTELIGENTE

El "no sé" que da lugar al saber.

*El cielo se desgrana
en forma de vida;*

*siembra, hace huecos
echa raíces, da flores
preña al viento,
aviva los paisajes
se hace de luz en
bosques de luciérnagas,*

*drenan la tierra sus
delgados gusanos
y mueve los ríos
acariciando montañas.*

*Entonces...
deja que el cielo haga
en tu corazón!*

L

Y antes de hacer la práctica medita un rato en esto:

El "no sé" da apertura hacia lo abierto. Hace circular otra inteligencia que por lo general tiene otros planes bien distintos a los nuestros. No hay cosas concretas para pedir. No sabemos cómo va a venir la respuesta, la solución o el milagro. Permitimos que el amor desate los nudos por uno y para uno. El no sé que da lugar al saber, el saber que da lugar al sentir, el sentir que da lugar al no reaccionar. Esto es transición y metamorfosis.

¿QUIÉN O QUÉ ES LO QUE HACE POSIBLE LA LIMPIEZA?

Lo que limpia es un principio trascendente, abstracto.

Es luz. Las plantas son luz. Y en la luz, vemos.

No hay palabras que la puedan atrapar
aunque hay palabras que la puedan conjurar.

Hay seres arbóreos que se corporizan
echan raíz y nos alimentan, cobijan, acunan.

De verdad que Eso, está libre de toda influencia.

No puede dañarse, ni conmoverse.

No puede verse, pero puede adquirir forma.

No puede olerse pero puede darse a conocer como una magnolia.

ESO tiene muchos rostros, formas,

pero cuando ESO aparece toda división desaparece.

El remedio es antes que la enfermedad.

Tené en cuenta esto último.

El remedio siempre es anterior a la enfermedad,

esto significa que las plantas siempre

van a aparecer en tu experiencia

antes de que consideres, que es justo

lo que más falta te hace.

La medicina es anterior a la enfermedad.

Las plantas entran a tu vida para que puedas

ser consciente de los pensamientos que te enferman, que te

roban la luz,

te hacen sufrir y que son ignorados y puestos en el afuera.

Este tipo de “divorcio” hace que entres en una dinámica

fragmentada

y parasitante.

Entonces...

No saber, es la apertura reflectiva que necesitas.

*“sahumar es mantener
el corazón abierto,
vulnerable, disponible,
sensible a la vivacidad única
que lo anima”.*

L

GUÍA PRÁCTICA PARA EL AUTO SAHUMO

La belleza es verdad; la verdad, belleza.

Esto es todo lo que sabes sobre la tierra,
y todo lo que necesitas saber ahora”

El camino de la Belleza.

La Belleza de lo no dicho.

No como negación o represión.

Sino como lo que hace diluir el pensamiento
en el océano de la sacra negritud.

Inmersión total en la Belleza.

INFORMACIÓN QUE PUEDE SER DE AYUDA

Lo que voy a compartir no es la verdad absoluta. Es información que he recibido directamente de los arbóreos. Investigando, meditando, dialogando, sahumado. Lo que he recibido, fue de forma directa, es decir, no busqué información externa sobre las plantas.

Esta clase de investigación está basada en lo que se llama biognosis. Que es la capacidad de recibir directamente el conocimiento del mundo silvestre. Durante muchos años me entrené en volverme más receptiva a la transferencia de información de los arbóreos.

Hablo sobre esto, más detalladamente en sahumocurativo.com que es mi sitio web.

Las plantas que te comparto, han sido las que me acompañaron durante un largo tiempo. Aquí te cuento cuál es su medicina para el sahúmo según la experiencia y la conciencia recogida e investigada a través de ellas.

Cada planta limpia un vicio mental en particular, exponiendo la dinámica oculta de la mente que se nutre de pensamientos mecánicos, memorias o datos que van contra natura, drenando la propia vitalidad.

Importante: la información compartida está sujeta sólo a la práctica del sahúmo curativo. No vínculo plantas a ninguna enfermedad en particular, sino al modo en que el humano

percibe lo experimentado, según el filtro perceptivo que esté activo.

Tampoco hago referencia al uso que se le puede dar dentro de la medicina tanto convencional como alternativa.

Las plantas son luz, información y energía. Estamos hechos de la misma luz que las plantas. Por eso ellas saben cómo devolverle a cada ser humano, su equilibrio olvidado a través de la resonancia arbórea.

Hay información que las plantas portan que no está abierta a todos de la misma manera. Cada planta aporta su espíritu de manera única, a quien dialogue sincera y directamente con ellas. Están vivas. Y su lenguaje no pertenece a la mente lineal.

Desde esta lógica, las plantas tienen además de lo compartido colectivamente, un mensaje único para cada persona. Y es responsabilidad de cada uno recibirlo o no. Sabemos que las rosas en general, son buena medicina para el corazón. Pero también podría estar comunicando un mensaje único para quién se sienta llamado a trabajar con ella.

Este modo de trabajar con las plantas está ligado al camino originario; el camino solar. El camino solar, es el andar único de cada alma, donde se mantiene una íntima relación con el

mundo natural, sin intermediación de ningún ser humano directamente.

Este modo de dialogar con la naturaleza, lleva a ponerse en resonancia con el eje creativo del alma. Al depender solo de este diálogo directo para recibir nutrición, alimento, medicina, corrección, inspiración, nos corremos de la dinámica parasitaria de la personalidad que sobrevive a expensas de tomar energía de los otros.

Los humanos conocemos muy bien este tipo de mecánica y estrategia. Tomamos energía vital de los otros y dejamos de la misma manera que tomen energía de nosotros. Este tipo de relación entraña un gran sufrimiento porque parte de la base o de la idea intrínseca de escasez y carencia. El humano encarna así una especie de depredador insensible que destruye y se autodestruye con todo lo que se encuentra en el camino.

Si las plantas pueden devolvernos a la luz, es porque la luz ya estaba dentro nuestro.

¿QUÉ VAS A NECESITAR?

Para realizar este auto sahúmo curativo vas a necesitar:

1 resinas (naturales) Procura adquirir buenas resinas. De lo

contrario es perjudicial para la salud.

2 plantas, hierbas, hojas

3 flores

4 cortezas, maderas,

5 carbón vegetal

6 y una sahumadora sin cadenas.

La sahumadora es un recipiente resistente al fuego donde vas a depositar en primer lugar el carbón bien encendido. Y en segundo lugar vas a depositar las resinas y las plantas con las que vayas a sahumarte.

La sahumadora puede ser de cerámica, de barro cocido, o puede ser de piedra o cemento. Cualquier cacharro que tengas puede ser útil. Incluso una caracola grande también te puede ser útil. Siempre considera no quemarte y manejarte con mucho cuidado.

Ahora busca un momento para estar en calma. Puede ser en cualquier momento que así lo sientas.

Durante la mañana, la tarde o la noche encender el instante sagrado. El momento donde el mundo cede y la tierra avanza y el cielo desciende.

Todo lo que tenes que hacer, es quedarte inmerso en el humo.
Esta meditación contemplativa basada en las plantas puede
calmar notablemente la inquisidora voz de la mente. Observa
la circulatoria danza perfumada. No hagas nada. No hace falta.

Cierra ventanas. Puertas. Que el humo impregne el aire.
Penetre donde haga falta. Quiebre las costras que te acorazan.
Nada más.

FOTOSÍNTESIS

Esto es fotosíntesis. La síntesis entre la Tierra y el sol.

Otros lo llaman Gracia.

Y la Gracia no le pertenece a ninguna religión.

Es gratuita y no impone condición.

Como la alquimia que respiras cada día.

Y está llenando tu alma ahora. Está quitando tus cargas.

Así de generosos son lo árboles, así de generosa es la Tierra.

Así el alma dialoga con los arbóreos.

Es una dimensión oculta y a la vez visible.

Estos son los diálogos de la Luz.

Un intercambio esencial para bien vivir.

Y es en tu propio cuerpo que ocurre el milagro.

Transmutador, sutil, poderoso.

Podes usar sólo resinas, resinas y plantas combinadas, o solo plantas. Podes dejar que la intuición muevas tus dedos.

Siempre te va a maravillar la sincronía que circula entre el lado visible y no visible de la vida. Como dice Goethe *“si quieres alcanzar el infinito, explora cada aspecto de lo finito”*

Comienza ahora. Explora.

Bien...eso es todo. Así de fácil.

No me creas...¡sahumá ya mismo!

Mientras meditas o trabajás. Cuando estés solo, cuando te vayas a dormir. Siempre es un momento de intimidad y recogimiento.

Cuando termines - no hay un tiempo lineal para realizar esto - desecha lo que has sahumado. Guarda tu sahumadora.

¡Y hace lo que tengas que hacer!

MEDICINA ARBÓREA

cuando las plantas hablan

la mente se calla.

L

Acá te dejo una lista de resinas, plantas, flores que pueden ser

de utilidad como guía para el auto sahúmo. Siempre deja que la intuición te guíe.

RESINAS:

1 Incienso: llama a la luz natural y vital del alma. Enciende el fuego sagrado y transmutador.

El incienso vulnera la carne, quita el traje humano, dejando lo abierto del alma disponible para ser impresionado por otra inteligencia.

2 Mirra: La medicina de la mirra ayuda a limpiar memorias del pasado atadas aún a nuestro campo vibratorio por lo duelos no hechos.

La mirra ayuda a duelar lo que hemos sido y ya no somos.

Éste es un aspecto vital de la transición entre un estado vibracional y otro.

Limpiar éstas memorias con gratitud ayuda a que lastres dolorosos encuentren alivio. La mirra activa al sanador interno.

Conecta con la Gracia.

Siente gratitud por esa persona que fuiste y ya no eres.

Si las lágrimas comienzan a brotar, tienes que saber que ellas portan medicina.

Recibe el humo, deja que te envuelva con su manto transparente y no hagas más nada. El humo sabe...

3 Benjui: abre lastres energéticos de vidas pasadas. Donde se ha acumulado residuos tóxicos. Memoria de enfermedades, tragedias y dolor. Cuando sahúmes esta resina, su fuerte olor va entrar en los estanques emocionales que has acumulado sin darte cuenta. Los va a volver audibles, tangibles. El alivio va a ser notable.

4 Copal: es un desinfectante potente de energías parasitantes como el orgullo, la vanidad, la soberbia. El copal es como la lavandina, deshace parásitos energéticos muy arraigados. Purificador.

5 Copal negro: ayuda a limpiar memorias de miedo a la muerte. A la propia extinción.

6 Estoraque: cuánta dulzura y rigurosidad hay en la noche oscura del alma. Cuando la noche cae, esta resina alumbra. Su oscuridad, no tiene que asustarte. Su oscuridad es vientre de lo nuevo. Nos ayuda a tomar conciencia del “infierno” en el que caemos por inercia. Desmantela la inercia. Limpia memorias de abusos de poder.

PLANTAS

1 Salvia Blanca: Cuando hay mucho estrés la Salvia Blanca es

una gran amiga. Consuela, acompaña. Ayuda a mantener la calma. Favorece el descanso. Purifica espacios y objetos. Protege lugares que están irradiados de conexiones de redes. Ayuda a quienes están mucho tiempo expuestos a la pantalla de una computadora. Es el ángel de la guarda que se volvió planta. Que no te falte nunca su olor. Los seres arbóreos sonrían perfumando.

2 Salvia Común. Falta de comunicación. Favorece el poner en orden los pensamientos y en palabras. Trabaja los malos entendidos y detiene el diálogo interior. Ayuda a meditar y a estar en silencio. Esta variedad de Salvia me ha enseñado lo que genera una mente ruidosa; enfermedad, confusión. Una mente ruidosa no puede descansar de sí misma. Cuando no encuentres la salida...Salvia Común.

3 Romero: He aquí una gran planta. Romero nos enseña la importancia de distinguir entre lo que es necesario y lo que es accesorio.

Limpia los lugares dónde se vive y se trabaja. Da mayor atención y ayuda a hacer foco. Mejora el estado mental, volviéndolo más dúctil y receptivo. Ordena las prioridades.

4 Muérdago: Limpia lastres de ira, enojo e impaciencia. Donde

hay parásitos energéticos así, no hay lugar para conversaciones tranquilas. Las palabras son hirientes y el aire que se respira es dramático y ardiente. El muérdago, trae tolerancia.

5 Contrayerba: Este poderoso ser arbóreo entrega su medicina para limpiar un fuerte sentimiento de auto odio, desprecio y negatividad.

Esta planta es de las más fuertes para deshacer este tipo de lastres y memorias. Expulsa venenos inconscientes. En el norte de Argentina es usada para limpiar “trabajos de magia negra” y liberar al alma del walicho.

6 Angélica: limpia o deshace “ trabajos de magia negra” Esta planta ha de usarse con mucho cuidado. Nos vincula directamente con la propia oscuridad no asumida.

(hay un artículo sobre Ángelica en mi sitio web sahumocurativo.com)

7 Ruda: dónde hay una fuerte condensación de memorias de envidia. Sean propias o que nos ataquen con pensamientos envidiosos. La ruda quita éste tipo de parásitos. Trae un escudo protector. Cuando una persona está muy expuesta y “se la piensa demasiado”, la casa suele atrapar estos pensamientos. La ruda, los libera.

Los celtas la llamaban la hierba de la Gracia.

8 Hipérico: donde se respiran miedos. Cuando estamos vulnerables y tememos ser “atacados” por miedos ancestrales, familiares, colectivos o seres extraterrestres. Se vive como ansiedad, tristeza. Pesadillas y sustos. Trae mayor lucidez. Nos desafecta de antiguas memorias de miedo, en la medida que nos fortalece.

9 Rosas: donde hay mal de amores. Se pueden sahumar secas o frescas. Las rosas, curan separaciones, sean dolorosas o no. Y si te surge limpiar con rosas, se necesita una gran apertura de corazón. Abandonar las defensas y abrirse a lo nuevo. Perdón.

10 Graviola: Cuando hay apegos involuntarios no reconocidos, Pactos inconscientes con los lugares o las personas con las que convivimos o no vemos hace mucho. Dónde hay nostalgia por lo vivido o no vivido. Los pensamientos están enganchados en el pasado. Una tristeza turbia nubla el presente. Una desazón desconocida lo quita al presente su posibilidad de conectar con lo que está pasando. Cuando se vive atado a “vidas pasadas”. También posibilita ahondar en vidas pasadas para recuperar alma.

11 Fresno: Fragilidad. Cuando se vivieron momentos de transición muy dolorosos y no se conectaron con lo vivido. Donde hay aire de negación. Fresno limpia memorias de

cortes abruptos. Consuela. Deja un halo de confianza.

12 Hojas de Sen: Limpia la acumulación de todo tipo. Donde hay miedo a perder. Favorece la vida sencilla y la gratitud. Ayuda a vivir más despojado, sin cargas. ¿Qué es lo que necesitas para vivir?

13 Fumaria: La fumaria es una planta con una flor muy preciosa. Fue muy usada durante la guerra para ahuyentar el espíritu de la hambruna. Así las mujeres sahumaban esta planta toda la casa. El miedo a la pobreza, A no tener, a no ser suficiente. Limpia la queja. La queja ahuyenta la buena medicina. Cuando nada prospera. Trae ánimo y renueva la fe.

14 Cola de Caballo: Miedos infantiles. Derivados de la niñez, incluso en la gestación. Protege a las madres y a los bebés. Miedos que no son puestos en palabras y actuados, sufridos. Esta planta es profundamente sensibilizadora. Reconecta con el alma. Es un ser arbóreo tan, tan antiguo. Amo esta planta, tanto.

15 Carqueja: Cuando hay secretos, cosas que no se quieren ver, escuchar, decir o asumir. Sahumar con prudencia. Regurgita el odio tapado. Alivia. Libera los enojos guardados.

16 Eucalipto: limpia energías muertas. Indica si hay presencias o “algo” enterrado en el lugar donde se habita. Trae nuevas

oportunidades. Favorece abrirse a lo nuevo. Ayuda a respirar mejor. Despeja el cansancio y la fatiga.

17 Jazmín: limpia sentimientos de impureza, de vergüenza. Trabas en la sexualidad. Mejora la conexión entre las personas. favorece la comunicación entre las parejas.

18 Lavanda: la gran fluidificadora. Drena emociones bloqueadas. Trae paz a dónde no hay descanso.

19 Yerba de la Piedra: donde hay rigidez, donde no fluyen los cambios. Cuando hay personas ancianas que se vuelven cada vez menos dúctiles. Ayuda a movilizar y a flexibilizar. Donde hay enojos y enfrentamientos porque se niegan a hacerse cambios necesarios. Donde hay desbordes e inundaciones de todo tipo. Esta planta ayuda a fluir con los cambio. Ablanda las resistencias. Una persona puede decir: prefiero morir antes que ceder. Si estás así, sahumate Yerba de la Piedra.

20 Moringa: Este ser arbóreo dona su medicina para transformar los conflictos en oportunidades. Cuando hay resentires y desdén. Esta planta enseña a tomar un tiempo de recogimiento para volverse contemplativo. Moringa cambia la percepción. Donde antes se miraba con odio, ahora es una oportunidad para amar.

21 Geranios: Esta bella flor limpia memorias de vergüenza. De

sentirse feo, inapropiado, incompleto. Libera de la urgencia de ser “invisible” ayuda a expresar los dones. Los dones son esa clase de alimento que nos nutre sólo cuando los damos.

22 Hibiscus: La carnosidad roja y voluptuosa de esta flor invita a curar nuestra sexualidad. Cuando hubo experiencias dolorosas. Abusos. Esta flor tiene la posibilidad llevarte a través del humo hacia la medicina de la ternura.

23 Incayuyo: Esta hermosa planta se da en las tierras donde hubo una gran devastación. En respuesta la tierra, nos dá Incayuyo. Es su ofrenda a tanto dolor y desorden. Restaura el corazón. Ayuda a encontrar respuestas creativas.

24 Melisa: Sonríen las cariñosas Melisas. ¿Quién te ha robado la risa? ¿Qué te ha hecho tan seria, serio? La risa, es el arma más poderosa del chamán dice Don Juan. Nosotros tenemos miedo de los parásitos energéticos. Los parásitos energéticos huyen del que ríe.

Encuentra el modo de reír, porque cuando te ríes sinceramente, de lo que antes con amargura llorabas, estás curado.

Tomá esta lista como una guía.

Nada más.

¿QUÉ SIMBOLIZA LA SAHUMADORA Y LOS ELEMENTOS UTILIZADOS?

*El hombre no tiene un cuerpo distinto de su alma.
Aquello que llamamos cuerpo es una porción de alma
percibida por los cinco sentidos
William Blake*

Cada vez que sahumes...recordá cuál es el lenguaje oculto y visible de esta práctica.

La sahumadora: simboliza nuestra cuerpo/alma y nuestra conexión indestructible con el Espíritu Original, Dios o el Ser Uno. El que termina con la dualidad, es el cuerpo/alma. El cuerpo es lo visible del alma. Son inseparables. Como el alma es inseparable del Alma o Ser.

Dentro del espacio vacío y sagrado del alma (sahumadora) ofrendamos nuestra historia personal de dolor y separación (carbón=memorias binarias).Ofrendamos la experiencia.

El fuego del Alma destruye la ilusión (carbón= yo separado) a través de encender nuestra sabiduría innata o inteligencia trascendente (seres arbóreos= Luz)

Ahí nos elevamos, en la espiral de humo, donde el alma es una, con el Alma o Ser Uno.

LAS CUALIDADES DEL FUEGO

*El que conoce los tres fuegos -Nakiketas y conociendo los tres,
prepara el sacrificio- Nakiketas rompe las cadenas de la muerte
y se regocija en el mundo que se halla más allá del dolor.*

Kata Upanishads

Primer Valli.

El fuego destruye.

El fuego transforma.

El fuego ilumina.

Estos tres principios, están presentes cada vez que sahumas.

Lo sepas, o no lo sepas. La alquimia siempre va a estar presente. Sea como un relámpago que quiebra la oscuridad.

Sea como un suave resplandor que se vuelve un manto protector en medio del desierto. Sea una evanescente revelación que calma la sed que llama alma adentro.

No se florece sin dejar atrás lo viejo.

No hay cambio, sin entrega.

No hay entrega sin confianza.

EPÍLOGO

Un último mensaje para vos.

Por eso comencé este ebook hablando de la confianza. Si lo leído y sentido resuena con vos, me gustaría dejarte un ejercicio muy sencillo. El objetivo de esta práctica es fortalecer la atención contemplativa y la confianza. Y los seres arbóreos pueden brindarte la inspiración, la visión, la firmeza, la claridad, la lucidez, la curación y creatividad que necesitas. Los pasos son sencillos y aquí están:

- busca una planta, flor o árbol que tengas cerca. Puede ser el que tengas frente a tu casa, el que miras cada mañana al pasear a tu perro por la plaza de tu ciudad o la hierba que crece en la maceta de tu jardín, esa que compraste hace una semana en el vivero de tu barrio. Como ves, no te doy lugar a excusas. Es que no las hay.
- calma la mente. Apaga un rato el apuro de llegar a alguna parte, de que pase algo espectacular, de que el cielo se ilumine y bajen ángeles con trompetas. Nada es más importante que hacer silencio. Entonces, calla.

- ahora desde el silencio hacele saber que estás ahí. Un ¡hola! ¿que tal? ¿cómo va la vida por aquí? puede funcionar en principio. Saluda. Dejate ver. Si te dejas ver, el ser arbóreo va a sentir tu nobleza humana. Están dialogando ¿comprendes? ¿comprendes la belleza que hay en este diálogo?
- ahora puedes, darle gracias. Gracias por la vida acá en la tierra, por los alimentos, por el aire, por el cuerpo. Por la luz que tan generosa y humildemente irradian los arbóreos. Todo lo dan sin juzgar. Cuando amas una planta, las amas a todas. Todas están conectadas. Todas se comunican, sin importar las distancias o las diferencias.
- Lo que tengas que saber, entonces vendrá solo. Cuando estés suficientemente maduro/a lo que tengas que saber, te hablará. Sólo amando, se comprende.

Este viaje termina y comienza sólo así.

Gracias.

Lorena
Ciocale

Si deseas recibir herramientas adicionales y escritos futuros que te ayuden e inspiren a navegar estos tiempos de transformación ir a: <http://www.sahumocurativo.com>

Si te gustó este ebook, por favor ayudame a difundirlo para que llegue a otras personas:

-Para descargar la versión en línea de Alma autosaumocurativo y enviarlo a otras personas o anunciarlo a en tu sitio web ir a <http://www.sahumocurativo.com>

-Enviar Alma a otros sitios webs o blogs para que lo incluyan
-imprime copias para amigos, familiares, asociados y organizaciones

-Si deseas realizar un donativo puedes ir a lorenaciocale@gmail.com