

# PORTAL

## Para el Hombre Nuevo

### LAS CUATRO SENDAS DEL CHAMÁN

#### El sanador :

El arquetipo del sanador es una estructura mítica universal, que experimentamos todos los seres humanos. Entre las culturas indígenas el sanador representa el principio de *prestar atención a lo que tiene corazón y sentido*.

Tradicionalmente se reconoce que el poder del amor es la fuerza curativa más importante que disponemos los seres humanos. Por eso los sanadores eficaces, de cualquier cultura son los que abren sus brazos al amor, es decir, al reconocimiento, a la aceptación, a las cosas válidas y a la gratitud. Como también tienen una pericia natural para practicar el arte del *reconocimiento*. Reconocen plenamente que los mayores rencores, sólo son amor no expresado.

**La importancia del corazón:** muchas culturas aborígenes creen que el corazón es el puente entre el Padre Cielo y la Madre Tierra. Estas tradiciones describen el *corazón de cuatro compartimientos*, como pleno, abierto, claro y fuerte. Por eso debemos comprobar su estado, preguntándonos: ¿Tengo hoy el corazón pleno, abierto, claro y fuerte?

Nuestro corazón físico trabaja pausadamente y lo hará hasta el día que mueras. No se cansa porque cada latido incorpora una fase de descanso. Por eso cuando hablamos del corazón en un sentido más amplio, la idea de un ocio vivificante siempre está presente. No olvidemos que situar el ocio y el descanso en el centro de nuestra vida es lo que nos permitirá mantenernos jóvenes. Por lo tanto el ocio no es un privilegio sino una virtud. No es el privilegio de unos pocos que pueden permitirse tener tiempo, sino la virtud de todos los que están dispuestos a conceder tiempo a lo que lleva tiempo: dar a cada tarea el tiempo que necesita.

Para mantener sanos los cuatro compartimientos de nuestro corazón, debemos explorar y abrirnos a los distintos tipos de amor universal: Amor entre compañeros y amantes; padres e hijos; colegas y amigos; a uno mismo; amor profesional entre maestro y estudiante; terapeuta y cliente; amor espiritual.

Todos estos tipos de amor son puertas que nos permiten acceder a la sanación. Una visión *equilibrada* de ello nos invita a un viaje hacia la totalidad. . . . que dura toda la vida.

**El principio de reciprocidad:** La sanación implica la capacidad de *dar y recibir equilibradamente* y la habilidad de conectar. Logrando este equilibrio, mantendremos una justa relación con la Naturaleza y por ende una justa relación con nuestra propia naturaleza. De ésta forma sería más fácil mantener nuestra salud y bienestar.

Dice María Rainer, en una de sus poesías selectas: “El amor consiste en esto: que dos soledades se protejan, se toquen y se saluden mutuamente”

**Herramientas de poder del sanador:** Los bálsamos que utilizan los indígenas y el sanador habilidoso, son *el viaje con tambores, la meditación tumbada, el trabajo de acunar y contar historias*. Las culturas indígenas reconocen que contar historias puede reformar la experiencia de un individuo, su historia personal. Muchos chamanes y curanderos son narradores consumados. Se les suele llamar “los que cambian de forma”, pues a veces, hasta incluso cambian su propio aspecto físico.

**El trabajo del viaje y el tambor:** Es una práctica chamánica, que nos permite acceder a la información que emana de nuestro Yo Sagrado o Divino. El tambor es la imitación humana de los latidos del corazón. Gracias a la guía sonora (ritmo rápido de tambores, generalmente entre cuatro y siete ciclos por segundo), se entra en un estado alterado de conciencia. Cuando nos embarcamos en un viaje de este tipo, nos abrimos a la posibilidad de apartar los obstáculos y todo aquello que nos impide dar y recibir amor. Esta práctica se usa para desarrollar un corazón *pleno, fuerte, abierto y claro*. También provoca el alineamiento entre la frecuencia de nuestras ondas cerebrales y los estímulos auditivos externos, y esta armonización puede reequilibrar el sistema nervioso central.

Por eso los indígenas danzaban tanto, pues el ritmo es el alma de la vida porque todo el universo gira a su alrededor, por eso cuando perdemos el ritmo, perdemos la alegría y ahí es cuando tenemos problemas. También porque facilita la aparición de imágenes de contenido ritualista y ceremonial.

**Meditación tumbada:** Esta postura, es la mas curativa que el cuerpo puede asumir. Pues la asocia con el descanso y con el bienestar que procede del dar y recibir amor. Ponemos al cuerpo en su “canoa del espíritu”. . . . se abre a su guía interna y recibe la sanación. Muchas sociedades chamánicas creen que mientras estamos en nuestra canoa espiritual, el gran Espíritu, los antepasados y los aliados ayudantes nos revelan lo que necesitamos en ese momento para nuestra guía y sanación.

Según la tradición chamánica, podemos visitar *el mundo de arriba*. . . en el que encontramos lugares mágicos, maestros importantes y experiencias que nos elevan y expanden. También viajamos *al submundo*, en el que los aliados ayudantes y los animales de poder nos fortalecen para que podamos afrontar con coraje nuestros desafíos y *el mundo intermedio*, es lo que llamamos la realidad: el mundo externo de la salud, las finanzas, el trabajo, la creatividad y las relaciones. Cuando realizamos un viaje de estos, lleguemos al lugar que lleguemos, tengamos en cuenta que es el lugar exacto que necesitamos, para convertirnos en nuestros propios sanadores y maestros. Si no ocurre nada durante el viaje. . . es un momento de espera e integración; literalmente, es el momento de no hacer nada.

En la práctica de la meditación tumbada, honramos este tiempo a lo sagrado y nos dedicamos a desarrollar el sanador interno. Tumbados en el suelo, con los ojos abiertos y suavemente enfocados en un punto lejano. Un brazo descansa en paralelo a nuestro cuerpo y el otro doblado por el codo, con el antebrazo perpendicular al suelo. El antebrazo elevado nos impedirá dormir; si ello ocurre, el brazo te despertará al caer al suelo o sobre tu cuerpo.

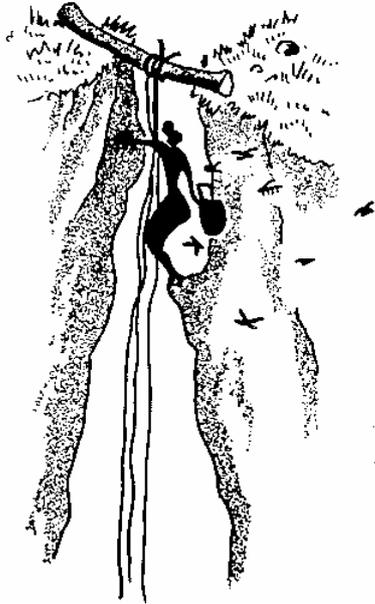
Dentro de ésta postura, nos conectamos con la energía curativa, nutricia, amorosa y reconfortante que reside dentro nuestro y con la guía divina sanamos nuestras partes heridas. También desarrollamos la autoestima y cuidamos de nosotros mismos, en la misma forma que debemos cuidar a los demás.

**El trabajo de acunamiento:** dediquemos entre cinco y diez minutos a honrar al gran ser que somos y a recordar la profunda interconexión que sustenta y vincula a todos los seres. Tumbados en el suelo colocamos la mano derecha sobre el corazón y la izquierda sobre la derecha. - recordemos que las manos simbolizan la sanación - En esta postura reconoce los puntos fuertes y talentosos, lo mejor de nuestro carácter, las contribuciones efectuadas, el amor dado y recibido. Identifica tu herida: esa historia personal vinculada con algún suceso traumático, y ofrécela al cosmos, para que la trasmute. . . olvídate de ella.

**Ocho principios sanadores universales:** los mas usados por la mayoría de las culturas, aseguran la salud y el bienestar. Cuando no *atendemos plenamente* a estos principios nos encontramos en el *lado sombrío del arquetipo del sanador*. Estudiemos estos ocho puntos y evaluemos en que casos descuidamos la salud. Siendo honestos con nosotros mismos, equilibraremos nuestras energías y recuperaremos el sanador interno.

Favorece la salud Y el bienestar	No favorece la salud y el bienestar
1.- Dieta equilibrada 2.- Ejercicio diario y semanal. 3.- Tiempo para divertirse, jugar y reír. 4.- Música, recitación y cantos. 5.- Amor, contacto físico. 6.- Desarrollo de intereses creativos. 7.- La naturaleza, la belleza y los entornos sanadores. 8.- La fé y el creer en lo sobrenatural	1.- Dieta desequilibrada. 2.- Falta de ejercicio. 3.- Pérdida del humor Y ausencia de juego y diversión. 4.- Ausencia de música, Recitación y cantos. 5.- Falta de amor, de contacto. 6.- Falta de intereses creativos 7.- Ausencia de contacto con la Naturaleza y entornos sanadores. 8.- Falta de fe y la negación de lo sobrenatural.

Recordemos siempre que el amor es uno de los más claros ejemplos, del doble instinto que nos hace cavar cada día, más profundo dentro de nosotros mismos y, al mismo tiempo, emerger de nosotros mismos para realizarnos en el otro: muerte y re-creación.



Anoche cuando dormía,  
soñé, ¡bendita ilusión!,  
que una colmena tenía  
dentro de mi corazón;  
y las doradas abejas,  
iban fabricando en él,  
con las amarguras viejas,  
blanca cera y dulce miel.

*Antonio Machado*

*Reconstrucción de una escena de recolección de miel – Pintura sobre roca. Araña, España -*

**Enseñanzas aprehendidas de la Obra del Prof.Dr.Guillermo Alfredo Terrera, de la antropóloga Angeles Arrien y prof. Antonio Serrano, entre otros.**

**Edith Moreno**

**e – mail : [secretaria@portalhombrenuevo.com](mailto:secretaria@portalhombrenuevo.com)**