

AUTO-RECONOCIMIENTO: SALUDO AL UNIVERSO QUE ME HABITA

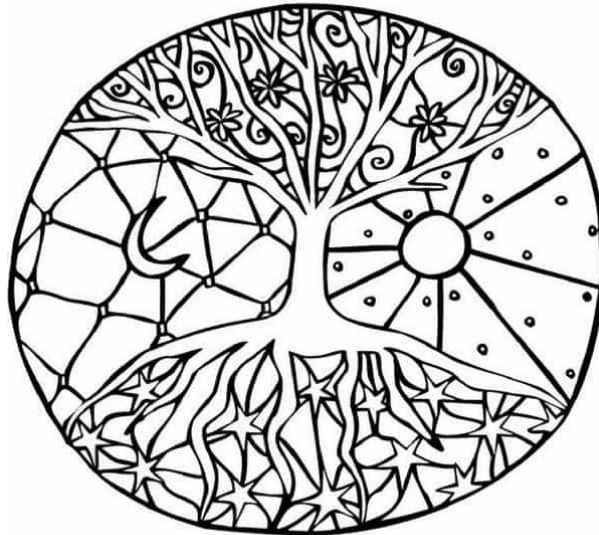
Honro las 7 direcciones dentro de mí

Este ancestral saludo, que proviene de pueblos indígenas mesoamericanos muy antiguos, representa una visión compleja y armónica del universo y todos los seres que interactuamos en él. El unir el movimiento del cuerpo y de la conciencia que contiene el saludo con la técnica sanadora de colorear mandalas, puede resultar, si lo haces como un momento de auto-reconocimiento, relajación y diálogo interior, en un ejercicio profundo y gratificante. Un primer viaje amoroso en la dimensión Pieladentro.

Mientras coloreo, respiro y me contacto profundamente con el valor de cada dirección

2. Saludo el Norte y con él reconozco todo lo que he dejado atrás, las crisis que he superado y lo que necesito dejar morir para que nazca lo nuevo en mi vida.

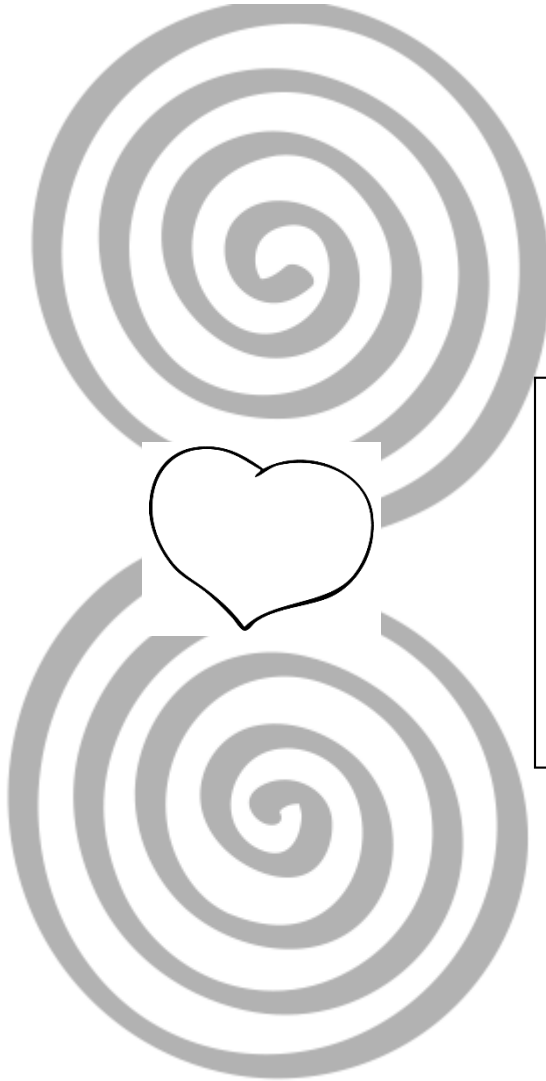
3. Saludo al Occidente y con él honro la capacidad que he tenido de sobrevivir y transformarme, la energía de mi juventud, mis manos constructoras, sembradoras y tejedoras de mi destino.



1. Saludo al Oriente y reconozco todo lo que está naciendo en mí. También honro mi niñez y agradezco lo aprendido en esa etapa y me he hecho ser el ser maravilloso que hoy soy.

4. Saludo al Sur y reconozco las cosechas que he tenido en mi vida, fruto de mis esfuerzos, dones y talentos. Me conecto y respiro con mis motivos de orgullo y celebración.

6. Saludo a la dirección del Cosmos,
a los astros y a los seres alados.
Reconozco mi visión, mi capacidad
de ver más allá, de proyectarme
hacia horizontes desde mis propios
sueños de felicidad.



7. Saludo a la dirección de adentro,
dentro de mi corazón. Siento su
latido y reconozco que dentro de
mí se juntan todas las direcciones.
Pieladentro hay un movimiento
eterno con el que me hago parte
de la humanidad y de todos los
seres del universo. Soy un ser único
e imprescindible. ,

5. Saludo a la dirección de la Tierra,
planeta generoso donde hemos
nacido, crecido y donde se
encuentran nuestras raíces. Honro
a mis ancestros y ancestras y a los
seres que ya han vuelto a la tierra
como sostén y abono de mi propia
vida.