

## DESCARGA COMUNAL COLECTIVA

*Por Analía Castaños.*

Toma un momento para conectar con tu cuerpo y todas tus partes.

Invita a aquellas partes protectoras que llevan una carga por legado, pregunta en tu sistema quien tiene una carga por legado o carga cultural y pídeles que tomen un paso adelante poniéndose enfrente de ti y haciéndote saber cuál es la carga que lleva.

Si gustas abre tu micrófono y nombra la carga que te han mencionado, o escríbelo en el chat. Siente la energía de las personas en este grupo que comparten la carga.

Pregúntale a tu parte si se siente lista para dejar ir esa carga... y pregúntale si tiene alguna preocupación acerca de dejarla ir. Responde a sus preocupaciones.

Pregunta si hay otra parte que tenga preocupaciones de dejar ir esa carga. Responde a sus preocupaciones.

Sigue observando si hay más preocupaciones por responder.

Una vez que hayas respondido a todas las preocupaciones, pregunta de nuevo a tu parte o partes si esta lista para dejar ir de tu sistema esta carga por legado o cultural. Y si está lista, llama al Ser de tus ancestros que han llevado también esta carga, pidiéndoles que dejen sus partes atrás. Deja que su Ser se una al círculo.

Toma un momento para encender tu vela o poner tu vaso con agua frente a tí, pidiéndole al espíritu del abuelo fuego, o la madre agua que se presenten a tomar nuestras cargas...démosle tiempo a que llegue el espíritu y tome la carga que le ofrecemos, implorándole que la tome de nuestras manos o nuestro cuerpo o nuestro campo de conciencia... Siente a la madre tierra sosteniendo tu cuerpo, y al abuelo viento apoyándote dándote vida con tu respiración. Si hay algo más que esta u otras partes quieran descargar/otorgar al fuego, al agua, a la tierra o al viento invítales a hacerlo ahora.

Ahora pregunta a esta o estas partes, Qué les gustaría recibir como cualidades, nuevos pensamientos, otros sentimientos...

Si gustas compartir en el micrófono las cualidades que deseas recibir o escríbelas en el chat. Recibe del abuelo fuego, o la madre agua, tierra o abuelo viento las cualidades deseadas. Inhálalas, absórbelas.

Mueve tu cuerpo un poco de lado a lado para reacomodar energía.

Regresa y mira a tus compañeros poniendo las manos a la orilla del cuadrado de tu pantalla. Siente nuestra conexión por medio de nuestra tierra, nuestras raíces, como micelio.

Muchas Gracias.

*Por Analía Castaños, timando de las enseñanzas de Richard Schwartz, Ann Sinko, Kay Gardner, IFS Indigenous Circle, abuela Teresa Rivas y abuelo Don Julio.*