

CEREMONIAS DE CUMPLEAÑOS

[Flavia Carrión](#)

Como todos los años, el día de mi cumpleaños me gusta celebrarlo regalando algo significativo.

Este año, te regalo dos versiones de la Ceremonia de Cumpleaños, una para hacer en grupo y una por si vas a celebrarlo por ti mism@.

PROPÓSITO Y SENTIDO

Tu cumpleaños es un momento en el que puedes detenerte, mirar el camino recorrido y reconocer a la persona que fuiste antes de cruzar hacia un nuevo territorio.



En las tradiciones ancestrales, los cambios de ciclo eran momentos sagrados. Se agradecía lo vivido, se honraba a quienes habían caminado antes, se soltaba aquello que ya había cumplido su propósito y se pedía permiso a la Tierra para comenzar nuevamente.

Hoy puedes hacer lo mismo.

No necesitas reproducir ninguna tradición específica. Solo necesitas presencia, intención y respeto por la vida.

Estas ceremonias son una invitación a volver a vos.

A escuchar. A agradecer. A soltar.

Y a abrir el camino hacia aquello que está listo para nacer.

A continuación, te dejo las dos versiones.

CEREMONIA DE CUMPLEAÑOS (PARA HACER EN GRUPO)



Cada persona convocada a esta celebración debe traer un objeto natural para la persona que cumple años. Esto puede ser una pluma, una piedra, una semilla, una ramita, un caracol o cualquier objeto que la Naturaleza haya entregado (no arranques).

En el lugar en donde se reúnan, es buena idea tener dispuesto un altar o centro energético con objetos que te resuenen como significativos (fotos, recuerdos, velas, o lo que quieras) y un tapete para colocar en el suelo.

En la celebración es bienvenida la música y la comida.

En algún momento, comenzará la ceremonia. Las personas se reunirán en círculo alrededor de quien cumple años (es buena idea que se siente en el suelo, en el centro, sobre el tapete). Esta persona tendrá una vela junto a ella (en lo posible violeta, apagada) y algo para encenderla cuando llegue el momento.

Por turnos, cada invitad@ contará una breve anécdota vivida con la persona que cumpla años, algo que considere un lindo recuerdo.

Luego mostrará el objeto natural que trajo y lo que ese objeto está representando para la persona que cumple años, por ejemplo: «traje esta pluma porque deseo que este año puedas volar hacia tus sueños».

Los objetos naturales se van colocando en el suelo alrededor de la persona que cumple años, formando un mandala natural.

Cuando todos concluyen, se acercan a la persona que está en el centro del mandala (pueden acomodar algunos elementos si consideran hacerlo).

La persona que cumple años encenderá la vela y conectará con su corazón. Luego dirá en voz alta cuál es su mayor deseo para este nuevo ciclo.

El resto de las personas se acercarán, de modo de tocarla en los hombros, la espalda o la cabeza (si son muchas personas, pueden formar un segundo círculo y conectar con las que están más cerca, la idea es que exista una conexión de todo el grupo).

En ese momento, las personas le regalarán su energía a la persona que cumple años, visualizando como de sus manos surgen filamentos de energía de colores que envuelve a la persona que cumple años con un hermoso capullo brillante.

También pueden acompañar este momento con mantras, cantos o canciones medicina.

Luego de esto, la persona que cumple años saltará fuera del mandala y todos celebrarán con sus voces, abrazos y demostraciones de alegría.

La vela se deja encendida (pero en lugar donde no se queme nada) hasta el final de la fiesta, momento en que la persona que cumple años la apagará silenciosa y respetuosamente, pidiendo al abuelo fuego que siga encendido en su corazón.

El mandala se deja dónde está hasta que termina la celebración. Una vez que se despide de todos, la persona que cumple años llevará los objetos naturales a un jardín (y si no tiene los guardará para entregarlos a la Naturaleza en cuanto sea posible). Esa será su ofrenda en agradecimiento por todos los dones recibidos y en anticipación por todas las bendiciones que recibirá en ese nuevo ciclo.



CEREMONIA DE CUMPLEAÑOS (PARA UNA PERSONA QUE LO CELEBRA POR SI MISMA)

PREPARÁ TU ESPACIO SAGRADO

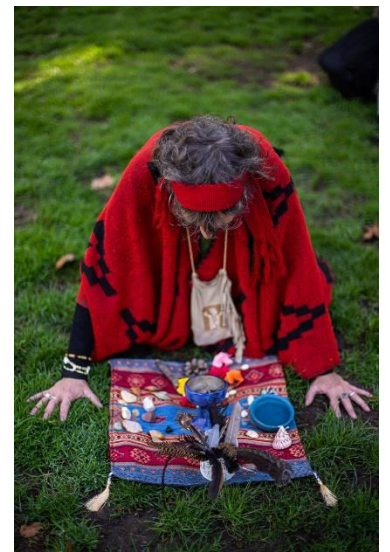
Elige un lugar tranquilo donde nadie te interrumpa.

Si puedes, realiza la ceremonia cerca de la naturaleza. Si no es posible, abrí una ventana y lleva algunos elementos naturales al espacio.

Vas a necesitar:

- Una vela o fuego.
- Un recipiente con tierra.
- Un cuenco o vaso con agua.
- Una pluma,
- hojas, piedras, semillas o cualquier elemento de la naturaleza para acompañar.
- Papel y lápiz.

Un objeto personal que tenga significado para vos (por ejemplo, un anillo).



No importa que los elementos sean perfectos, lo importante es la intención con la que los reunís.

ABRIR EL CÍRCULO

- Siéntate frente a tus elementos, ubicados como lo sientas (el objeto personal siempre en una posición central).
- Apoya los pies en el suelo.
- Cierra los ojos.
- Respira profundamente tres veces.
- Con cada respiración, deja atrás el ruido del mundo.
- Después, lleva una mano al corazón y otra al vientre.

Y dices en voz alta:

"Hoy me encuentro conmigo.

Honro el camino que recorrí.

Agradezco la vida que me trajo hasta aquí.

Y abro este espacio para recibir mi nuevo ciclo."

Quedate unos instantes en silencio.

HONRAR LOS CUATRO ELEMENTOS

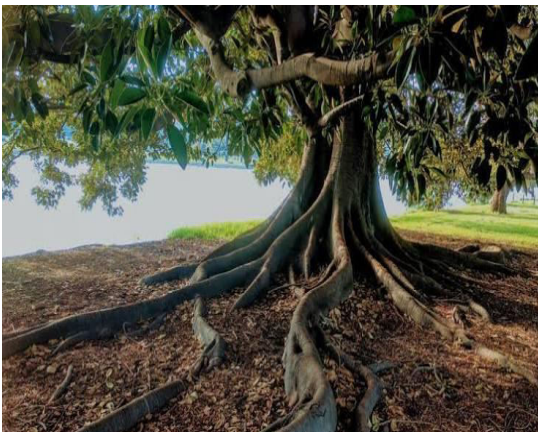
1. TIERRA — LO QUE ME SOSTIENE

Toma el recipiente con tierra entre tus manos.

Siente su peso.

La tierra representa tus raíces, tus valores, tus ancestros, aquello que te sostiene incluso cuando no puedes verlo.

Agradece todo aquello que te permitió llegar hasta este momento.



Puedes decir:

"Tierra que me sostiene,

raíces que me recuerdan quién soy,

agradezco todo lo que me sostuvo hasta aquí.

Honro mi camino y recibo la fuerza para continuar."

Pregúntate:

¿Qué aprendí de este ciclo?

¿Qué parte de mí se hizo más fuerte?

Deja que aparezca lo que tenga que aparecer.

2. AGUA — LO QUE DEJO FLUIR

Toma el agua entre tus manos.

Observa su movimiento.

El agua conoce el camino de la entrega. No lucha contra lo que termina: fluye.

Piensa en aquello que ya no quieres llevar con vos.

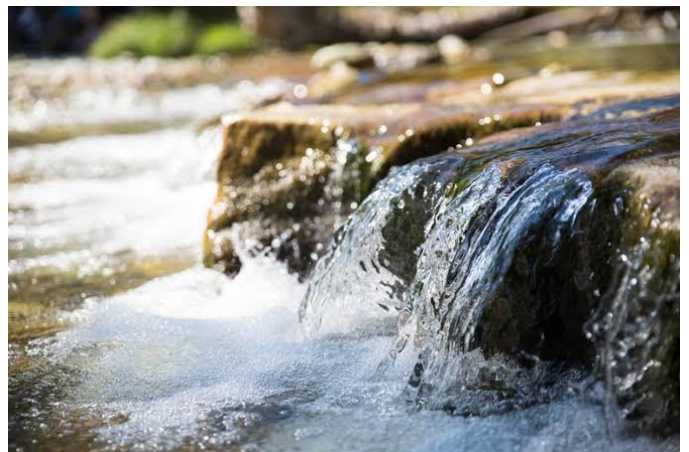
Puede ser un miedo, una culpa, una relación con el pasado, una versión de vos misma/o, una creencia o una forma de vivir que ya quedó pequeña.

Escríbelo en un papel.

Después, acerca tus manos al agua y dices:

*"Agua que limpia y transforma,
me permito soltar lo que ya
cumplió su ciclo.*

*Devuelvo al río de la vida aquello
que ya no necesito cargar."*



Rompe el papel y déjalo a un lado.

Si quieres, puedes lavar tu cara con el agua como símbolo de purificación.

3. FUEGO — LO QUE TRANSFORMO

Enciende la vela.

Observa la llama durante unos instantes.

El fuego transforma.

Consume lo viejo y libera energía para lo nuevo.

Mirando la llama, pregúntate:

¿Qué estoy lista/o para transformar?

Puedes escribir una frase que represente aquello que querés dejar atrás.

Luego dices:

"Fuego sagrado,

transforma en luz aquello que ya no necesito.

Que se queme el miedo.

Que se transforme la duda.

Que permanezca en mí la fuerza de seguir mi camino."



Quedate unos momentos observando la llama.

4. AIRE — LA PALABRA Y LA VOZ

Sostene la pluma en tus manos.

Lleva tu atención a la respiración.

Sentí el aire entrar y salir de tu cuerpo.

El aire es palabra, pensamiento y voz.



Respira profundamente.

Al inhalar, recibí.

Al exhalar, entrega.

Y pregúntate:

¿Qué palabra necesita escuchar mi alma en este nuevo ciclo?

Después pronuncia en voz alta tu palabra.

Puede ser:

- coraje.
- libertad.
- amor.
- raíz.
- expansión.
- confianza.
- presencia.
- creación.
- renacimiento.

No la elijas desde la cabeza. Espera a que una palabra te encuentre.

ABRIR EL CAMINO

Ahora coloca los cuatro elementos frente a vos.

Tierra.

Agua.

Fuego.

Aire.

Toma el elemento personal que elegiste y sostenelo entre tus manos.

- Cierra los ojos.
- Imagina que estás frente a un sendero.
- Detrás de vos queda el ciclo que termina.
- Delante tuyo, un camino que todavía no conocés.

Preguntate:

¿Qué quiere nacer en mí?

Esperá.

Escuchá.

No busques una respuesta perfecta.

Puede llegar una palabra, una imagen, una sensación, un recuerdo o simplemente silencio.

Confiá en lo que aparezca.



LAS INTENCIONES DEL NUEVO CICLO



Abrí los ojos y escribí:

En este nuevo ciclo elijo...

Escribí entre tres y cinco intenciones.

Por ejemplo:

- Elegir relaciones que nutran mi corazón.
- Escuchar más profundamente mi intuición.
- Crear con libertad.
- Habitar mi cuerpo con presencia.
- Dar espacio a lo que verdaderamente deseo.

Después escribí:

Mi palabra guía para este ciclo es: _____

Y debajo:

Cuando me pierda, recordaré: _____

LA CONSAGRACIÓN

Coloca tus manos sobre el corazón.

Respira profundamente.

Y dices:

"Honro a quien fui.

Abrazo a quien soy.

Recibo a quien estoy destinada/o a ser.

*Que mis raíces sean profundas.
Que mi corazón permanezca abierto.
Que mi camino tenga claridad.
Que tenga fuerza para atravesar lo que venga.
Que sepa reconocer las señales.
Que pueda caminar en coherencia con mi verdad.*

*Hoy cierro un ciclo.
Hoy abro un camino.
Hoy elijo caminar hacia mi nuevo año con presencia, conciencia y corazón.”*

Quedate en silencio.
No hagas nada.
Simplemente recibí.

CERRAR EL CÍRCULO

Agradece a la Tierra.
Agradece al agua.
Agradece al fuego.
Agradece al aire.

Agradece a la vida.
Y agradecete a vos por haberte regalado este momento.



Apaga la vela con conciencia, sin soplarla si eso tiene sentido para vos.
Guarda tu palabra guía y tus intenciones en un lugar especial.

El elemento personal que elegiste puede acompañarte durante este nuevo ciclo como un pequeño talismán simbólico de tu intención.

DESPUÉS DEL RITO

La ceremonia no termina cuando apagas la vela.

Durante los días siguientes, presta atención a tus sueños, conversaciones que aparecen, ideas inesperadas, coincidencias, etc.

TU INFORME DE CICLO

Si quieres profundizar en la energía que acompaña este nuevo año de vida, puedes solicitar tu Informe de Ciclo, una lectura personalizada basada en el Tzolkin, el Calendario de 13 Lunas y la Astrología Chamánica.

Un espacio para explorar los símbolos, aprendizajes, desafíos y potencialidades que pueden acompañarte durante este nuevo ciclo.

<http://flaviacarrion.com/ciclo-energetico>