

5 PAUTAS PARA CELEBRAR LA PACHAMAMA DONDE QUIERA QUE ESTÉS

[Flavia Carrion](#)



La Celebración de la Pachamama es una tradición ancestral andina que se ha extendido a todo el mundo.

A través de ella, honramos la Vida toda, y nos volvemos a comprometer en el cuidado de la Tierra y sus criaturas.

Es posible encontrar grupos que celebren la Pachamama a la manera tradicional, pero en el caso de que no puedas asistir a ninguno de esos encuentros, te invito a que lo celebres en tu propia

casa, solo o con amigos.

Somos Naturaleza. Pachamama también eres tu. Hacer algo especial este día es también recordarte que tu presencia en el mundo es valiosa y nutrir aquello que vinista a brindar a la comunidad.

Te doy algunas recomendaciones, para este día tan especial.

1. Al comenzar el día, puedes hacer el siguiente saludo. Ubícate en un lugar natural, o en donde veas a la Naturaleza. Si estás en tu casa, puedes hacerlo en el patio o en el balcón.

- Parate firme, en posición erguida.
- Toma unas respiraciones profundas.
- Eleva tus brazos al Cielo y siente la corriente de energía vital que baja por ellos hasta la Tierra.
- Sientete un auténtico puente entre el Cielo y la Tierra, porque eso es lo que somos.
- Conecta con tu corazón, colocando tus manos en tu pecho y sintiendo su latido.
- Respira y expande tu amor por la Vida.
- Dedicale esa energía amorosa a la Pachamama, poniendo tus manos en el suelo.

2. Al mediodía, puedes “dar de comer” a la Tierra, como han hecho las culturas andinas en este día desde hace milenios. Cava un pequeño pocito en la tierra (si no puedes ir a un lugar natural, puedes hacerlo en una maceta), y coloca allí alimentos (sobre todo fruta) y bebidas (agua o aguardiente).

Recuerda que todo lo que agregues debe ser orgánico, amigable con la Tierra (no echas al pozo ni plásticos, ni vidrio, ni cartón, nada industrial).

Antes de darle de comer, pídele permiso, y después de darle de comer, puedes hacer tus pedidos para el año que comienza.



3. Antes o después de darle de comer, puedes decir unas palabras, por ejemplo:

“Amorosa Madre Tierra, te agradezco por todo lo que nos das. Te agradezco el alimento, la protección, el sosten. En este día, y en todos los días de mi vida, te ofrezco mi corazón. Te pido que sigas nutriendo a cada ser que habita este planeta.”



4. Para cerrar, puedes cantar alguna canción dedicada a la Madre Tierra.

Aquí te dejo algunas:

<https://youtu.be/AdqjJXp9TAQ>

https://youtu.be/0X98uS-_OIE

<https://youtu.be/YjpdYgdcmb8>

<https://youtu.be/r9EsFtwOwzs>

https://youtu.be/5WYDnPkC_NU

5. A la noche, para cerrar el día en plenitud de conciencia con la Madre Tierra, realiza este ejercicio de conexión:

Estando ya acostad@ en tu cama, visualiza un cordón de energía que sale de la base de tu columna vertebral y se ancla en el centro de la Tierra.

Permite que la energía protectora de la Tierra suba por el cordón y se convierta en un hermoso capullo que te envuelve. Duermete dentro de este capullo y recibirás sueños inspiradores.

Celebremos la Vida, hoy y cada uno de los días!

Flavia Carrión



<http://flaviacarrion.com>

http://instagram.com/flavia_carrion_escribe