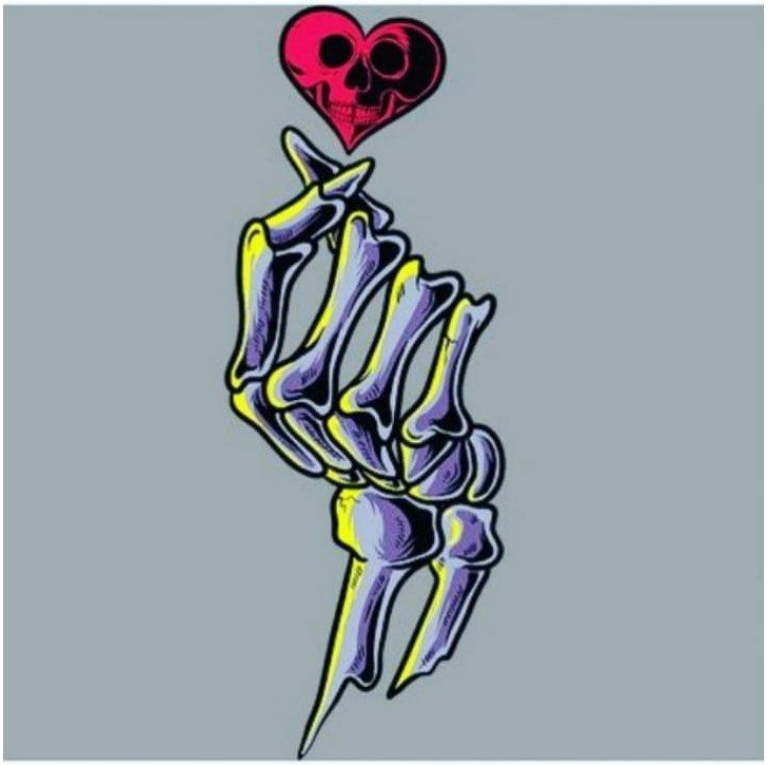

Una guía sencilla para honrar desde tu hogar, con amor, consciencia y belleza, a las almas que trascendieron
TU PROPIO RITO DE
DÍA DE MUERTOS
PUNTO BHAGTI
YO ME CREO LA MUERTE

BIENVENIDA Y BIENVENIDO

Hay gestos que llevamos miles de años repitiendo sin saberlo. Hace unos siete mil años, en las costas de Arica y Camarones, el pueblo chinchorro cuidaba a sus muertos pintándolos, vistiéndolos y devolviéndoles un rostro, mucho antes de que Egipto momificara a sus faraones. En México, los mexicas honraban a sus muertos con comida y agua para el viaje; los mayas cocinaban el Hanal Pixán, la comida de las ánimas; en los Andes los pueblos quechua y aymara comparten mesa con sus difuntos, porque para ellos la muerte y la vida se alimentan una de la otra. Toda América guarda esta sabiduría: la muerte no es un vacío, es una presencia, y recordar es una forma de amar.

Este manual te acompaña para realizar tu propio rito del Día de Muertos en casa. No necesitas experiencia ni elementos sofisticados: necesitas un rincón, una vela, una fotografía y la disposición de abrir tu corazón. Te guiamos paso a paso, con palabras que puedes leer en voz alta y una meditación completa para encontrarte con tu ser querido.

Que este rito te devuelva algo que creías perdido: la certeza de que nunca caminas sola o solo.



ANTES DE COMENZAR: UNA NOTA DE CUIDADO

Honrar a un ser querido que partió puede despertar emociones intensas, y eso está bien: el rito tiene espacio para la tristeza y para la alegría, y las dos son bienvenidas. Si en algún momento sientes que la emoción te desborda, detente, respira hondo y vuelve cuando estés lista o listo. Este manual celebra la memoria, no reemplaza el acompañamiento que merece un duelo profundo. Cuídate con la misma ternura con la que vas a cuidar tu altar.



PASO 1 · ELIGE A QUIÉN VAS A HONRAR

Piensa en la persona que quieres traer a tu altar este año. Puede ser un hijo o una hija, un esposo o una esposa, un abuelo o abuela, un padre, una amiga, una tía, una madrina, alguien que partió recientemente o hace décadas. También puede ser una persona querida que no conociste personalmente pero cuya historia habita en tu sangre. Si no tienes fotografía de esa persona, elige un objeto que la represente: una joya, una carta, una taza, una flor de su jardín. Si quieres honrar a varias personas, puedes colocar varias imágenes; el altar se agranda con el corazón.

PASO 2 · REÚNE LOS ELEMENTOS

Busca con calma los siguientes elementos antes del día del rito: una vela o varias, preferiblemente blancas o amarillas; flores frescas o una rama con hojas de tu jardín o de una plaza cercana, idealmente de color amarillo o naranja como el cempasúchil; un vaso con agua; un pequeño puñado de sal en un plato; copal o incienso si lo tienes, es opcional; papel picado o papel de colores; algo dulce o un pan para ofrecer; la fotografía u objeto de tu ser querido; papel y colores o lápices para después; un cojín o manta para sentarte cómodamente, y fósforos o encendedor.

PASO 3 · PREPARA EL ESPACIO Y TU CORAZÓN

Elige un rincón de tu casa, una mesa pequeña o un sector del suelo, y despeja lo que estorbe. Limpia el lugar con cariño: barrer, ordenar y limpiar el espacio es también limpiar la mente. Antes de comenzar el rito, dúchate o lávate las manos y la cara, cambia de ropa si puedes, y pon el teléfono en silencio. El momento tradicional es el atardecer del 1 de noviembre o la noche entre el 1 y el 2, pero cualquier hora en que estés tranquila o tranquilo sirve; lo sagrado no mira el reloj. Pon música suave o trabaja en silencio, como prefieras.

PASO 4 · ARMA TU ALTAR

Cubre tu mesa o el suelo con un paño blanco o de colores vivos. En el centro coloca la fotografía: es el corazón del altar, la memoria hecha presencia. A su alrededor, coloca el vaso de agua, que apaga la sed del viajero y recuerda que la vida nace del agua; el plato con sal, que purifica y dice que el vínculo no se corrompe; la vela, que es el fuego que guía en la oscuridad; las flores, cuyo color y aroma marcan el camino de regreso del alma; y el dulce o el pan, ofrenda de lo que la tierra da. Si tienes papel picado, colócalo como un toldo sobre el altar: representa el viento y la fragilidad hermosa de la vida. Al colocar cada elemento, nómbralo en voz alta y toma un instante para sentirlo: agua, sal, fuego, flor, ofrenda. Tu altar ya está vivo.

PASO 5 · ABRE TU RITO CON CALMA

Siéntate frente a tu altar con la espalda recta y suelta los hombros. Inhala lento, largo y profundo por la nariz y exhala lento, largo y profundo, siempre por la nariz. Deja que el cuerpo se aquiete y que la mente se conecte con tu corazón. Luego, en voz alta o en silencio, di estas palabras sencillas:

Respiro, y con este aliento abro mi rito.
Recibo a (di el nombre de tu ser querido) con el corazón abierto.
Que este espacio esté en paz,
y que el amor que nos une me acompañe hoy y siempre.
Gracias por venir.

Si lo deseas, puedes agregar un saludo breve a lo que te sostiene, en una sola frase: "Saludo a la tierra que me sostiene y al cielo que me cubre". Con eso basta: tu rito ya está abierto

PASO 6 · PRESÉNTATE ANTE TU SER QUERIDO

Toma la fotografía entre tus manos, mírala, y preséntate como quien llega a una visita querida. Di su nombre en voz alta. Cuéntale quién fue para ti, qué aprendiste con ella o con él, qué es lo que más extrañas y qué te trae a su altar hoy. No busques palabras perfectas: habla como le hablarías en vida. Cuando termines, coloca la fotografía de nuevo en el centro del altar y enciende la vela.

PASO 7 · MEDITACIÓN GUIADA PARA CONECTAR CON TU SER QUERIDO

Siéntate con la espalda recta, cierra los ojos y respira. Con cada inhalación siente que el aire baja hasta el vientre; con cada exhalación suelta los hombros, la mandíbula, la frente. Siente el peso de tu cuerpo apoyado en la tierra, y reconoce que en este momento estás bien, estás aquí, estás vivo o viva.

Imagina que frente a ti se abre un camino dorado que camina hacia un lugar luminoso y tranquilo, como un jardín al atardecer. Camina por ese camino sin prisa. Al fondo, entre la luz, está tu ser querido, con su rostro sereno, esperándote como siempre esperó. Acércate y siéntate a su lado. No necesitas decir nada; solo permite que su presencia te envuelva. Si algo quieres decirle, díselo ahora, con el corazón. Luego escucha: quizá escuches palabras, quizá solo sientas una emoción, una imagen, una sensación de calor en el pecho. Todo lo que llegue está bien. Tu ser querido tiene un mensaje para ti; recíbelo y guárdalo como quien guarda una semilla.

Antes de despedirte, agradece el encuentro. Luego camina de regreso por el mismo camino dorado, trayendo el mensaje contigo, y cuando estés lista o listo, vuelve lentamente: mueve suavemente los dedos de manos y pies, luego los hombros, respira profundo y comienza a abrir muy lentamente tus ojos. Permanece unos minutos en silencio frente al altar.

PASO 8 · PLASMAR LA EXPERIENCIA

Sobre el papel que preparaste, dibuja o escribe lo que viviste. No busques hacer arte: busca dejar huella. Puede ser un dibujo del jardín, las palabras del mensaje recibido, un mandala, una frase. Diez o quince minutos bastan. Esta hoja es parte de tu altar.

PASO 9 · CIERRA CON GRATITUD

Junta las manos frente al pecho y agradece en voz alta o en silencio: a la tierra que te sostuvo, al cielo que te cobijó, y sobre todo a tu ser querido, que vino a sentarse contigo esta noche. Di lo que sientas con palabras propias, o simplemente di: gracias por venir, te llevo conmigo. Sopla la vela o déjala encendida en un lugar seguro. Al día siguiente, riega con el agua del altar una planta o devuélvela a la tierra, y comparte el dulce o el pan con alguien querido o disfrútalo tú misma o tú mismo: las ofrendas se comparten, y eso también es amor.

PASO 10 · DESPUÉS DEL RITO

Guarda tu dibujo o tu escritura en un lugar visible durante los días siguientes. Antes de dormir, pregúntate con honestidad: ¿qué recuerdo de mi ser querido quiero rescatar este año? ¿qué parte de su historia vive hoy en mí? ¿qué haría diferente si supiera que me acompaña? Escribe lo que surja sin juzgarlo. El rito no termina cuando se apaga la vela: termina cuando su mensaje empieza a caminar contigo.

VEN A CELEBRAR CON NOSOTRAS

Si este rito te tocó el corazón, imagina hacerlo acompañada o acompañado, en un jardín secreto lleno de flores, verde y calma. Este 31 de octubre abrimos las puertas de nuestro Jardín Secreto para celebrar el Día de Muertos de manera consciente: abrimos el espacio sagrado en círculo, construimos un altar vivo con las fotografías de todos los asistentes, meditamos, compartimos palabra, arte y un brunch preparado con amor.

La ceremonia es de 10:00 a 13:00 horas.

La retribución consciente es de 20 mil pesos e incluye el brunch. Los cupos son limitados.

Reserva el tuyo por mensaje directo en nuestras redes sociales.

Te esperamos con los brazos abiertos. Con cariño, Mónica y Cristina.



Síguenos para más rituales, meditaciones y encuentros:

@yomecreolamuerte · @puntobhagti

Este material es gratuito y puede compartirse.