LAS MORADAS DEL ALMA

Ritual del Umbral

Cuarenta y cinco minutos para cruzar tu primera morada

Los ritos de paso suelen tener tres tiempos: dejar un lugar, quedarte un rato en el medio y volver distinta. Este ritual sigue esa forma. Y para que el cambio sea algo que puedas notar, y no solo imaginar, te vas a medir al empezar y al terminar.

NECESITARÁS

Una habitación con puerta. Una vela, si tienes. Un vaso de agua. Tu cuaderno, un bolígrafo y media hoja de papel aparte. El móvil en modo avión y un temporizador.

Preparación 5 MIN

Prepara la habitación: la vela sin encender, el vaso de agua, el cuaderno abierto y el papel a mano. Sal y quédate de pie al otro lado de la puerta. Respira una vez, despacio. Di en voz baja: *«Dejo fuera el día, las obligaciones y las voces de los demás.»* Cruza la puerta sin prisa, como quien entra en un lugar que importa. Enciende la vela y siéntate con la espalda sostenida.

I · Llegada 7 MIN

Cierra los ojos. No medites: solo llega. Siente el peso de tu cuerpo en lo que te sostiene, la temperatura del aire. Haz cinco respiraciones largas, alargando la exhalación hasta que dure el doble que la inhalación: es la forma más sencilla de decirle al cuerpo que puede bajar la guardia. Después pregúntate: «¿Cómo he llegado hoy aquí?». Y mídelo: del 0 al 10, *¿cuánto pesa lo que traigo?* Apunta el número y anota en qué parte del cuerpo lo notas.

Peso al empezar: _____ / 10

II · La pregunta 15 MIN

Escribe arriba de una página nueva: *«¿Qué peso cargo que no sé si es solo mío?»* Pon el temporizador en quince minutos y escribe sin levantar el bolígrafo: sin corregir, sin releer, sin juzgar. Si no sabes qué decir, repite la pregunta hasta que aparezca algo, aunque sea una sola palabra. Si en algún momento lo que aparece te desborda, suelta el bolígrafo, apoya los pies en el suelo y respira. No tienes que terminar.

III · El cuerpo responde 8 MIN

Deja el bolígrafo y cierra los ojos. Pregúntate en qué parte del cuerpo vive lo que acabas de escribir: la garganta, el pecho, el estómago, los hombros. Cuando lo encuentres, pon la mano ahí. Dale una palabra, una forma o un color, lo primero que venga. Y pregúntale sin prisa: *«¿Qué necesitas de mí?»* No analices la respuesta: solo recíbela. Después, una mano en el pecho y otra en el vientre, repite tres veces: *«Lo que cargo no es solo mío. No me corresponde sostenerlo todo. Mi cuerpo lleva más de lo que recuerda. Estoy lista para empezar a soltar.»*

IV · Cierre · gratitud 5 MIN

Mídete otra vez: del 0 al 10, *¿cuánto pesa ahora?* Apunta el número junto al primero y escribe una línea sobre lo que ha cambiado, por pequeño que sea. A veces el número no baja y cambia otra cosa: la respiración, la claridad, las ganas de llorar. Anótalo igual. Bebe un sorbo de agua. Agradece: a ti, por haberte sentado; a las que vinieron antes, por todo lo que sostuvieron sin saber que podían soltarlo; a las que vendrán después, porque lo que sueltas hoy les llegará más liviano. Apaga la vela con un soplo consciente.

Peso al terminar: _____ / 10

V · El cruce 5 MIN

En el papel aparte escribe dos frases. La primera empieza por «*Dejo aquí…*»: lo que no vas a llevarte de esta hora. La segunda, por «*Me llevo…*»: lo que sí. Dobla el papel y guárdalo dentro del cuaderno. Ponte de pie, camina hasta la puerta, lee las dos frases en voz alta y cruza. Ya has vuelto, pero no igual.

Los días siguientes puede que duermas distinto, llores sin razón clara o te sientas más liviana sin saber por qué. Son señales de que has cruzado. Repite el ritual cuando algo se mueva dentro; no hace falta que sea a diario. Si lo que aparece te desborda, para y busca acompañamiento profesional: este ritual no sustituye a una terapia.

Lo que ha cambiado entre el principio y el final

Dejo aquí…

Me llevo…