

Nuestro hogar y sus espacios

Cada día, sin salir de nuestra casa, tenemos a nuestro alcance una potente herramienta de sanación: Se trata del orden y la limpieza de nuestro hogar. Seguro que más de una vez has vaciado completamente algún cajón, lo has limpiado a fondo, has tirado lo que estaba roto, has regalado o vendido lo que ya no querías y lo has vuelto a colocar y ordenar todo desde cero. ¿Recuerdas cómo te has sentido? Yo suelo sentir alivio, ligereza, armonía, una sensación de estar poniendo orden a mi alma.

El estado, el orden y la limpieza de nuestra casa, tal y como indica la Ley de la Correspondencia, refleja nuestro mundo interior. Cada día podemos observar cómo está nuestra casa y usarlo de termómetro para ser conscientes de dónde y cómo estamos. Y también podemos ordenar y limpiar con amor y respeto las distintas habitaciones de nuestro hogar con la intención de poner orden en nuestras aguas / emociones, nuestros pensamientos y nuestro corazón.

Cuando me empecé a acercarme más al chamanismo, una de mis maestras, Luna Roca, me enseñó que nuestra casa (Nuestra matriz, nuestro útero) está conectada a nuestro campo energético y que los ancestros nos hablan y llaman nuestra atención a través de su orden y estado. Gracias a estas enseñanzas, empecé a ver las estancias de mi casa más allá de los espacios físicos que son. Cada estancia de nuestro hogar representa una parte de nosotros, por lo que, el hecho de que una habitación determinada siempre esté desordenada, o con utensilios rotos o que, por ejemplo, siempre se nos atasque el fregadero, nos puede dar información concreta sobre un área a revisar. Así, si tomamos conciencia y ordenamos y limpiamos las distintas estancias de nuestra casa con amor y respeto y con la intención de mirar, de sanar, de reparar, de integrar, etc., nuestra vida fluirá en una correcta acción, un correcto pensar y un correcto sentir, lo que nos conducirá a decisiones y resultados más alineados y coherentes con lo que somos en realidad. Poniendo orden y limpieza a nuestro hogar estamos realizando una gran constelación.

[Nuestras aguas y la correcta acción: El baño y la cocina](#)

Tanto el baño como la cocina de nuestra casa representan nuestro mundo de abajo, nuestras emociones, nuestras heridas y el vínculo con nuestros ancestros.

En el **baño** se representa nuestra oscuridad, las identidades impuestas y los egos más profundos. Para nuestro inconsciente, el baño también representa la energía masculina del clan, representa el hacer. Todo lo no expresado por los hombres de nuestro linaje habita allí.

Cuando limpio y ordeno el baño con amor y respeto, estoy dándole un lugar a cada hombre en mis linajes, estoy diciéndoles: Os veo, veo la dureza de vuestras vidas, os honro, os incluyo a todos.

Limpiando y ordenando el baño también acepto mis propias sombras, porque solo abrazando estas partes puedo llevarlas hacia la luz. Por ejemplo, puedo limpiar con intención el espejo de

mi baño mientras me miro de verdad en él, más allá de todas las máscaras que he necesitado ponerme para sobrevivir y aceptando que también ellas me han servido.

De este modo y a modo resumen, manteniendo el baño limpio y ordenado y guardando solo lo que realmente necesito honro mi linaje, sano mi masculino y reequilibro el vínculo con mi padre y su fuerza.

En la **cocina** se representa el servicio a la nutrición y a la conexión con lo sagrado, es decir, para nuestro inconsciente la cocina representa la energía femenina del clan. Es el espacio donde nuestras madres y nuestras ancestas se reunían: Cocinando, llorando, callando, contando secretos, riendo, cantando, amando y soñando. El estado de mi cocina también me muestra cómo me estoy nutriendo yo.

Limpiando y ordenando la cocina miro, honro e incluyo a todas las mujeres de mi linaje, les devuelvo su voz, su dignidad y sus sueños. También reparo con amor y doy espacio al dolor transmitido generación tras generación, a la pobreza, a las hambrunas, etc. También tirando lo que está roto y haciendo espacio a lo nuevo reparo el vínculo con lo femenino, con mi madre.

Cada pequeño gesto de orden y amor en la **cocina** y el **baño** es un acto de reconciliación con mi linaje, lo que implica que mi camino se vuelva más suave, más fluido y bendecido.

Nuestro corazón y el correcto sentir: El salón y el comedor

Tanto el salón como el comedor de nuestra casa representan nuestro mundo del medio, nuestro corazón y garganta, nuestro centro.

El salón y el comedor representan el presente para el inconsciente. En ellos se vive, se comparte, se coopera, se proyecta hacia el futuro. Por ello, es importante incluir en ellos únicamente lo que esté en uso y en activo ahora mismo y dejar espacio para la belleza y la claridad.

Limpiando y ordenando el salón y el comedor puedo ver historias no concluidas o secretos en forma de papeles o documentos, que muchas veces solo piden ser vistos. A través de objetos puedo ser consciente de temas pendientes que hay ahora mismo en mi vida y tomar la decisión de concluirlos y liberarme si así lo deseo. Así purifico mi corazón y el de todo mi sistema familiar.

Incluyendo en el salón y el comedor lo que está en activo y liberándolo de asuntos pendientes convierto mi hogar en un espacio vivo, en un lugar donde pasado, presente y futuro coexisten en paz.

El salón es un buen lugar para tener nuestro despacho si trabajamos desde casa, ya que así vamos a crear desde el corazón. Si estamos en un momento de nuestra vida de mucha emocionalidad, podemos plantearnos trasladarlo a un dormitorio, que son estancias conectadas al mundo de los pensamientos.

Nuestros pensamientos y el correcto pensar: El dormitorio

El dormitorio de nuestra casa representa nuestro mundo de arriba y nuestros pensamientos. El dormitorio es el lugar donde descansa el alma.

Limpiando y ordenando el dormitorio sanamos nuestro pensar y el recibido de generaciones pasadas, lo que probablemente se traducirá en una mejora de nuestro descanso. Es importante prestar atención a lo que hay bajo la cama: Los objetos olvidados, el polvo, ropa o cosas rotas, ya que pueden estar representando pensamientos heredados, no resueltos, también pueden representar los "trapos sucios".

En esta estancia, también es interesante ser consciente de toda la ropa y zapatos que acumulamos y no usamos. Esta ropa está "Estancada" y ocupa un espacio que podría estar ocupando algo nuevo, por lo que os invito a plantearos si es hora de donar o vender alguna prenda para movilizar la energía y hacer espacio a lo nuevo. Por otro lado también es interesante prestar atención a si estamos usando ropa o zapatos que estén rotos, ya que puede ser una manera de estar viviendo la vida de algún ancestro, de expiar ("Yo por ti").

Al poner orden y limpiar todo el espacio del dormitorio con conciencia, amor y respeto puedo pensar con más claridad y mejorar mi descanso.

El futuro y el porvenir: Las zonas comunes del alma y del espíritu

El hall, el portal de entrada, las escaleras, las ventanas, los balcones, los patios y las terrazas abiertas al horizonte, al exterior, representan el futuro para nuestro inconsciente.

Limpiando estas estancias con presencia y reverencia, pongo la mejor intención en participar, en conexión con algo más grande, en la creación de mi destino y abro camino al mejor futuro posible. Mediante este acto intencionado puedo transformar patrones antiguos y abrirme a un destino diferente, a un destino propio.

Mientras limpio estas estancias, siendo consciente de lo que representan y estando presente, puedo visualizarme con detalle en mi mejor futuro y conectarme profundamente con él.

El pasado: Las habitaciones y armarios "Olvidados"

Los trasteros, los garajes, los sótanos, las habitaciones y armarios olvidados, etc. representan para nuestro inconsciente el pasado y las heridas más profundas.

Limpiando, tirando lo roto, donando o vendiendo lo que ya no uso y ordenando estas estancias estoy mandándole varios mensajes al inconsciente: Veo mi dolor y heridas y las sano, me reconcilio con mi pasado, concluyo lo inconcluso y abro espacio para lo nuevo.

Es interesante ser conscientes de cómo nos cuesta a veces deshacernos de determinados objetos que únicamente guardamos “Por si acaso”, porque, si tenemos mucho apego a objetos y nos resistimos a donarlos o venderlos, ¿Cómo no vamos a tener apego a viejas identidades que ya es hora de que dejemos atrás para ir más livianos y abrir espacio para nuestras nuevas identidades?

Esto no significa que no podamos conservar cosas, pero, si algo permanece, ha de estar limpio, en orden y ser útil para la vida. El desorden y la acumulación sin sentido pesan, no solo en nuestros hogares, sino en nuestra alma.

Es ideal realizar este proceso periódicamente, por ejemplo con el cambio de estación. Es curioso porque nunca un proceso es igual que el anterior y quizá ese objeto que hace tres meses decidiste guardar, ahora ya decides soltarlo o, como yo, guardabas objetos en una habitación que no te hacían sentir del todo cómoda y, simplemente al limpiarlos y llevarlos a otra habitación, notas un profundo cambio. Si tuviera que dar un consejo del “cómo” realizar el proceso, diría que para mí lo más importante es hacerlo con presencia y con intención.

La información incluida en estos párrafos se ha extraído del libro “Renace. Las 9 Puertas. Bienvenido a tu Nueva Identidad” de Luna Roca y de las enseñanzas recibidas a través de su Programa.