

## Pase Chamánico para lograr el Silencio Interno.

- por Inst. Francisca Navarro E. -



Este pase tiene el propósito de liberarnos del ruido que mantiene constantemente nuestra mente que nos describe sin cesar el mundo que percibimos, afirmándolo como tal de manera continua e inconsciente.

Los chamanes del antiguo México afirmaban que casi la totalidad de lo que pensamos no es nuestra verdadera mente, sino la mente producto de la socialización, nuestro "disco duro" donde se mantienen almacenados todos los datos que construyen este mundo tal como lo experimentamos, lleno de limitaciones y fronteras para la percepción. Decían que este disco duro fue impuesto, que ninguno de nosotros lo aceptó conscientemente y que la manera de rehacer nuestra realidad es extrayéndolo de nuestra mente con el simple acto de no darle más atención.

Este pase chamánico consiste en simples movimientos para extraer de nuestras mentes estos pensamientos "foráneos" para lograr el silencio interno, que es el reflejo de nuestra verdadera mente que rara vez el ser humano común logra percibir en su vida.

Desde el Silencio Interno el ser humano rescata su capacidad de producir cambios en su estructura, en su realidad y alcanzar estados que le permitan percibir otros mundos fuera del cotidiano, lo que convierte a su existencia en un acto mágico cada día.

### Movimientos:

Comenzamos el pase tomando la posición de acecho, cuerpo conectado, pelvis adentro y rodillas semi flectadas.

1) Manos empuñadas a la altura de la frente, codos levantados, mano derecha frente a los ojos, mano izquierda detrás de la nuca. Cambiar la posición de las manos moviendo la izquierda al frente y la derecha atrás al mismo tiempo, 8 veces hasta volver a la misma posición inicial. Tensar los puños y los brazos un momento y luego, como arrojando algo extraído de la cabeza hacia el cielo, lanzar las dos manos hacia arriba, abriéndolas, estirando los brazos completamente, con los ojos seguimos el

movimiento de las manos y quedamos mirando hacia el cielo. Quedarse ahí un momento, bajar la cabeza para mirar al frente y luego de un momento, las manos.

2) Repetir el mismo movimiento pero comenzando con la mano izquierda frente a los ojos y la derecha detrás de la nuca.

3) Otra vez manos empuñadas y codos levantados, mano derecha frente a los ojos, mano izquierda al lado de la oreja izquierda, comenzamos a girar la mano izquierda como si estuviera girando una manivela hacia adelante, 8 veces. Luego hacemos lo mismo con la derecha delante de la frente. Y repetimos la tensión de los puños y brazos y lanzamos los brazos hacia arriba, mirando las manos y arrojando lo extraído: la mente foránea. Bajamos primero la cabeza y luego los brazos.

4) Repetimos el mismo movimiento con la mano izquierda en la frente y la derecha al lado de la oreja.

5) Manos empuñadas a la altura de la frente, codos levantados, mano derecha frente a los ojos, mano izquierda detrás de la nuca. Tensamos los puños y los brazos un momento y luego como extrayendo algo chicloso de la frente y de la nuca, vamos despacio, manteniendo la tensión, estirando los brazos hasta su totalidad, con la cabeza seguimos el movimiento de la mano que va hacia atrás, mantenemos la tensión un momento y con los brazos estirados abrimos los puños y relajamos completamente las manos.

6) Repetimos el mismo movimiento comenzando con la mano izquierda delante y la derecha detrás.

### Bibliografía

Carlos Castaneda, "Pases Mágicos", Editorial Atlántida S.A. 1998, Argentina.



6 Kan - Día 24 Luna 5.  
8 de Diciembre del 2006

**Inst. Francisca Navarro Echenique.**

[fnavarro@udelmar.cl](mailto:fnavarro@udelmar.cl)  
[www.noosfera.udelmar.cl](http://www.noosfera.udelmar.cl)  
[www.elfica.cl](http://www.elfica.cl)