



RITUALES PARA LA VIDA COTIDIANA

Lorena Staubyn*

La necesidad del ritual

Todo en el universo se mueve en ritmos y ciclos: las estaciones cambiantes, el nacimiento y la muerte de las galaxias, incluso nuestro sentido de quiénes realmente somos. Durante miles de años nuestras antepasadas estaban conscientes de la vida y de la muerte como un flujo continuo. Entendieron la importancia de marcar los ciclos de renovación (los solsticios y equinoccios, por ejemplo). Creyeron que al hacer esto, le ayudarían al cosmos a crecer y transformarse.

El ritual viene de tiempos paganos, cuando la Tierra Diosa Madre fue venerada como un símbolo de nacimiento,

* Este artículo ha sido tomado de su libro *Rituals for Everyday Living*, Judy Piathus (Publishers) Ltda., Londres. Selección y traducción: Ute Seibert.

crecimiento, muerte y regeneración. Y la vida fue vista como interrelacionada en todos los niveles. La Tierra fue vinculada al universo como parte de un organismo viviente. Lo que afectaba a uno afectaba al todo y el ritual fue entendido como una manera de recoger otras partes del todo para fortalecer y llevar a cabo cambios en la comunidad.

En el mundo occidental, la tradición de la Madre Tierra eventualmente dio lugar a religiones basadas en un Dios Padre. A partir de entonces se perdió nuestro sentido de formar parte del cosmos y de estar participando en su evolución. Se abrió el paso a una sensación de separación. Nuestro conocimiento de lo mágico y del misterio declinó. Nuestro respeto por la Tierra como parte de nosotras/os mismas/os fue dejado atrás y llegamos a explotarla y a abusar de ella. Hoy día, el ritual prácticamente ha desaparecido del mundo occidental. La iglesia sigue observando en su calendario ceremonias rituales, pero como su influencia va disminuyendo, menos personas participan en éstos. En la vida de muchas personas el único hito o rito observado es su funeral. Otros eventos importantes de todo tipo perma-

necen sin ser reconocidos; no se define ningún ciclo. En lugar de celebrar comienzos y términos, vagabundeamos a través de los años arrastrando tras nosotras pedazos del pasado que sin duda deberíamos haber enterrado. Esto a la vez nos impide entrar al futuro con todo el corazón.

En este tiempo de aparente crisis necesitamos los rituales como nunca antes. Son tan importantes para nosotras/os hoy como lo fueron para nosotras/os antepasadas/os. Los ciclos básicos de la vida no han cambiado, ni lo hicieron los miedos y enfermedades que nos afectan. Por el contrario, han aumentado considerablemente. Volver a celebrar rituales es una manera de reinstaurar la fe en la conexión de toda la vida. En las sociedades actuales muchas personas sienten una especie de separación y aislamiento. Para muchas hay una molesta sensación de que debería haber algo más en la vida. Los rituales nos pueden ayudar a ver que somos parte de algo más amplio, una parte de una tierra que vive y respira. Nos pueden dar un sentido de unidad y una sensación de seguridad y soporte en un mundo cada vez más difícil. Podemos nuevamente sentir lo sagrado en lo cotidiano, que puede agregar la profundidad y el sentido que tantas veces falta en nuestras vidas.

Practicar rituales requiere valentía, visión, humor, creatividad y fe en que tenemos la

habilidad de transformarnos a nosotras mismas y a nuestros valores. Podemos reconectarnos, ayudándonos a sentir y a comprender las fuerzas invisibles que trabajan en niveles sutiles y van filtrando nuestro mundo. Restauramos el sentido de equilibrio dentro y fuera de nosotras/os.

¿Cuáles son los rituales que se necesitan hoy?

Por supuesto, todas las estaciones de la vida necesitan ser claramente marcadas: la pubertad, el matrimonio, la menopausia, la muerte, etc. Eventos que son particulares en nuestra historia de vida deben ser reconocidos ahora. Terminar una terapia o elaborar un aborto pueden entrar en esta categoría. Las emociones de alegría, éxito y empoderamiento pueden surgir de observar los momentos significativos en nuestras vidas con un ritual adecuado. Nos pueden dar también un tiempo importante de contemplación, que tantas veces falta en nuestras agitadas vidas.

¿Quién debería realizar un ritual?

Esta pregunta marca una de las grandes divisiones entre el pasado y el presente. En las sociedades tribales solamente el shaman, o curandero, podía mediar por su pueblo. En la tradición cristiana este papel fue asignado al sacerdote. El resto de la gente proveyó la

audiencia. Este rol de líder, está gradualmente siendo asumido por laicas/os o grupos. Muchas personas encuentran cada vez más difícil aceptar las antiguas formas de los rituales que se reproducen en el marco establecido de una religión particular. Eventos como matrimonios y funerales están siendo personalizados de una manera impensable hasta hace muy poco tiempo atrás. Actualmente más y más personas están optando por crear sus propias ceremonias.

Personalizar los rituales

Al crear nuestros propios rituales, podemos prevenir que estos lleguen a ser demasiado estilizados o impersonales, perdiendo de esta manera su significado. Puedes, por ejemplo, realizar un ritual sola, si la presencia de otras personas te pudiera intimidar o lo puedes hacer con amigas/os. Lo puedes realizar físicamente o sólo elaborarlo en tu imaginación. Lo mismo en relación a los accesorios que se usen. Si la música, por ejemplo, es un acompañante familiar en tu vida, puede enriquecer enormemente el ritual, pero si su presencia parece forzada, es mejor omitirla.

¿Por qué funcionan los rituales?

Esta pregunta es cada vez más fácil de contestar, en la medida en que vamos fami-

liarizándonos con el concepto del inconsciente y su lenguaje. Ambos, los rituales y los símbolos, hablan el lenguaje del inconsciente y por eso comunican con nosotras en un nivel mucho más profundo que el que podemos alcanzar, o simplemente imaginar, con nuestras mentes conscientes. Una afirmación hecha en la vida cotidiana tiene muy poca fuerza comparada con una hecha durante un ritual, cuando nuestro subconsciente, nuestra mente consciente y nuestra voluntad están trabajando al unísono. A través del ritual estamos creando una atmósfera especial y sagrada. Somos capaces de entrar en la enorme fuerza y energía del universo.

¿Cuándo tener un ritual?

Con algunos rituales resulta obvio cuándo realizarlos. Otros deberían ser realizados simplemente cuando te sientes lista para hacerlo, es decir, cuando puedes soltar o emprender lo que sea necesario para cambiar y seguir adelante. Esto puede ser mucho tiempo después de un acontecimiento significativo. Puede tomar largo tiempo reconocer la influencia de un hecho para tu vida y permitirte crear el ritual necesario para tu paz interior.

La preparación

La rigurosa preparación para un ritual es tan importante como su realización misma.

Antes de comenzar, tienes que estar segura de que te has permitido suficiente tiempo y que no vas a ser interrumpida. Toda forma de ansiedad llevará a una falta de concentración y va a reducir la eficacia de lo que vas a hacer. Relájate primero completamente. También es muy importante estar completamente familiarizada con los pasos del ritual antes de que comience. Todas las dudas y consultas en voz baja durante su realización distraen seriamente de su poder. Una lista de instrucciones se da para cada ritual. Se pueden memorizar o anotar en un pequeño papel que puedes tener en la palma de tu mano.

Espacios

Todos los rituales necesitan un círculo o un cuadrado para contener la energía necesaria para el trabajo. Un círculo es la forma más usual, pero cuando usamos los símbolos que representan los cuatro elementos, muchas veces se forma de manera natural un cuadrado.

Al crear este cuadrado o círculo, se pueden expresar muchos estados de ánimo o intenciones. Se pueden usar flores, hierbas secas, semillas o ramas. Piedras de diferentes colores son otra posibilidad.

Los símbolos

Los símbolos son, por su naturaleza, tanto universales

como personales. Forman un vínculo con algo más grande que nosotras/os y revelan aspectos de la realidad que escapan a otras formas de expresión. Atrévete a usar cualquier símbolo que sea realmente significativo para ti.

Los cuatro elementos

Cada elemento tiene cualidades específicas. Muchas veces se hace referencia a los cuatro elementos de la tierra, el aire, el fuego y el agua. Estos no necesitan estar presentes en cada ritual. Pueden estar representados por símbolos sencillos como una piedra, una pluma, una vela y una fuente de agua, o se pueden usar símbolos más personales. Se puede también prescindir de todos estos símbolos y reconocer simplemente su presencia y preguntar por su ayuda en el momento de la invocación.

Psicodrama y ritual

La diferencia fundamental entre el ritual y el psicodrama es un punto a tener en cuenta todo el tiempo. En un psicodrama una está re-actuando una circunstancia particular a fin de elaborar sus emociones y relaciones con otras personas involucradas. Pero en un ritual este trabajo psicológico debería estar ya hecho. Al constatar lo que ha sucedido y tus intenciones para el futuro, tú estás poniendo junto todo lo visible e invisible conectado

con el acontecimiento y afirmando que el resultado deseado ocurrirá, de acuerdo al estado en que todas las personas involucradas se encuentran ahora. Así es que no realices un ritual demasiado pronto. Si la rabia, el resentimiento, la envidia, el odio o los celos todavía están bullendo tan cerca de la superficie que no pueden ser contenidos, es mejor esperar y elaborarlos con un terapeuta o una amiga, antes de embarcarse en un ritual.

Deja clara tu intención

Es a través de la intención que un ritual llega a ser real y vivo para todas las personas involucradas. Esto puede ser expresado en voz alta o en silencio a través de un símbolo. Si escoges lo último, asegúrate de que todas las participantes tienen claro qué significa este símbolo en este contexto. Los rituales son poderosos. Llamamos la ayuda de realidades no visibles, que tienen el poder de actuar con nosotras y en nuestra ayuda. Esto no es fantasía. Al decidir hacer un ritual una se está comprometiendo en un nivel profundo y dándole a sus intenciones una forma material. Los rituales funcionan.

Cerrando un ritual

La importancia que tiene cerrar o incluso deshacer un ritual, tiene que ver con el hecho de que la calidad sa-

grada debe durar sólo durante la ceremonia. Una vez pasada, agradece las contribuciones tanto a las energías como al espacio sagrado utilizado. Estas energías se deben soltar conscientemente. Asegúrate de remover todos los elementos que fueron utilizados. Es también importante, una vez terminado el ritual, salirse conscientemente del rol adoptado. ☸



LENGUAJE Y RITUAL

María Teresa Aedo y
Tatiana Aguayo

Grupo "Newen Kushe"*



Alfredo Kirsch

Para la construcción de nuestra identidad como mujeres, hemos tenido que emprender la subversión de los sistemas patriarcales de representación. Un primer y fundamental paso ha sido resignificar signos y articular símbolos que nos expresen realmente. Esto es particularmente importante en el plano de las representaciones religiosas, que dentro de la cultura cristiana occidental,

*Este artículo es un extracto de la ponencia en el Panel "Teología feminista en busca de nuestra espiritualidad", realizado en la Universidad de Concepción el 23 de marzo de 2000.

María Teresa Aedo y Tatiana Aguayo son integrantes del Grupo "Newen Kushe", trabajan y viven en Concepción, Chile.

"Newen Kushe" es un grupo dedicado a la búsqueda de una espiritualidad feminista. Una de sus actividades más importantes es la creación de rituales que expresen las vivencias de las mujeres.

han sido elaboradas desde una visión masculina y masculinizante de dios. Comenzamos por preguntarnos por la posibilidad de abrir un espacio para la visión de dios desde la mujer y mediante un lenguaje que permita esa apertura. Abrir siempre la posibilidad de lo diferente, de lo imprevisible, construir un decir, un discurso donde lo no-conocido, lo aún no-pensado, tenga la posibilidad de ser incluido. La revelación primaria de lo divino no es un determinado profeta o mesías, sino la revelación del universo. El universo mismo —dentro del cual el ser humano no es el centro, sino un componente más en el entramado de la vida— es nuestra experiencia primordial de lo divino.¹ ¿Cómo podemos encarnar esta visión de lo sagrado, del universo como sagrado, de la vida como medio divino y de la cual depende la conservación de la vida en nuestro planeta? Desde una mirada sensible a lo sagrado del mundo, rescatamos el magnetismo de las palabras, de las imágenes, de los símbolos.

Culturización y lenguaje

De acuerdo a nuestra culturización hemos ido construyendo una forma particular de seleccionar, ordenar y organizar la información, la que tendrá como fruto la programación de nuestras ideas, conductas y emociones. Se trata de un proceso de