

LIBER
TAO

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

© 2024, Carolina Menéndez Pastorelli
Derechos exclusivos de edición:
© 2024, Editorial Planeta Chilena S.A.
Avda. Andrés Bello 2115, 8° piso,
Providencia, Santiago de Chile

Imagen de portada: Luz Pérez @byluzperez
Diseño: Isabel de la Fuente

1ª edición: junio de 2024

RPI: 2024-A-3702
ISBN: 978-956-408-561-6

Impreso en: CyC Impresores

Carolina Menéndez Pastorelli

@omvocado

LIBER TAO

Activa tu alquimia interior para
liberar apegos y encender tu
auténtica libertad.

*“Para que, de todo lo que elijas ser,
elijas libre, cada vez.”*

INTRODUCCIÓN

- 10 -

La búsqueda de un camino espiritual que abrazara mi autenticidad	11
Soltar para crear y crear para soltar	14

PARTE I

LA RUEDA DE LA VIDA

- 18 -

El Tao	20
Ying/yang y los cinco elementos	21
Entonces, ¿qué es la rueda de la vida?	31
El ego	34
Los arquetipos como máscaras del ego	35
El dolor como agente que desconecta y reconecta	37
El apego	40
Quién eres y quién no eres	42
LiberTao	46

PARTE II

PROCESO LIBERTAO

- 48 -

AUTENTICIDAD	50
Sabiduría elemental	51
La danza de los elementos: honrando la sabiduría ancestral del Tao	52
Conoce tu elemento	53
Metal	54
Agua	58
Madera	62
Fuego	66
Tierra	69
Cuidando nuestro altar elemental	71
Alquimia y autenticidad	74

LIBERTAD.....	76
Completar tu rueda	77
Cómo completar la rueda	79
Metal	80
Agua	81
Madera	82
Fuego	83
Tierra	84
ALQUIMIA INTERIOR.....	86
Guías de la alquimia interior:	
los espíritus del cielo y de la tierra	87
La alquimia y el renacer:	
<i>Solve et Coagula & Renatus Est.</i>	89
Solve.....	90
Espíritu del metal: Po	95
Purifica	140
Espíritu del agua: Zhi, la majestuosa rendición	142
Renatus Est: Plantare Ex Cordi Essentia	
& Ignis Authenticus.....	186
Espíritu de la madera: Hun	188
Plantare Ex Cordi Essentia	192
Ignis Authenticus	226
Espíritu del fuego: Shen	228
Coagula	262
Espíritu de la tierra: Yi	264

INTRODUCCIÓN

La búsqueda de un camino espiritual que abrazara mi autenticidad

Cuando fui en búsqueda de la espiritualidad, si bien me encontré con herramientas hermosas, muy nutritivas y que me sostienen hasta el día de hoy, también fui encontrándome con un camino hecho por hombres, para hombres; sabidurías que se originaban en espacios donde solo se abrazaba la luz y se perseguía una especie de perfección, estar siempre en paz y sonriente. Una linda teoría, de seguro lo intenté —lo que me llevó a lugares hermosos en su momento—, pero no podía estar insertada en una espiritualidad que viera como sucia o pecaminosa la ciclicidad femenina, la sexualidad y las sombras y emociones totalmente humanas. No me hacía sentido salir de un lugar de exigencia y disociación para entrar a otro exactamente igual.

Un camino de hombres para hombres no tiene nada de malo, pero en este se dejan fuera procesos y experiencias totalmente humanas, de mujeres, que son muy necesarias de incluir en mi camino espiritual, uno de autodescubrimiento y no de autoperfeccionamiento.

El Tantra y posteriormente el Tao fueron los pensamientos en los que me sentí más en casa; el camino de las sabias, de las chamanas, donde reconocer emociones de todo tipo no es solo una acción bienvenida, sino que abrazada y vista como necesaria para la nutrición del ser humano.

Fue en este contexto que por fin pude sentirme en casa y encontrar un camino de integración de todo lo que soy, de todo lo que es posible transformar y descubrir y de tierra fértil y nutrición de todo lo que soy capaz de cultivar a través de los espíritus del cielo (masculino) y de la tierra (femenino). Porque aquí se integran ambos, el Sol no es más que la Luna y la luz no es más que la oscuridad. Lo masculino no es más que lo femenino, tampoco, sino que todo es un complemento tan necesario como perfecto.

Así descubrí una práctica de encarnación y no de ascensión —la que nos lleva constantemente a la búsqueda de la perfección, es decir, algo por alcanzar, que está arriba, para elevarnos hacia lo perfecto—. En cambio, una práctica de encarnación baja todas estas enseñanzas

y poderes; es encarnarlos en el cuerpo humano que habito, lleno de luces y sombras, en un mundo dual e imperfecto. Así aprendí cómo encarnar este poder para todas las dimensiones de mi vida, comprendiendo que el cuerpo es el hogar de los espíritus y no al revés. El cuerpo no es un obstáculo para acercarnos a Dios, por el contrario, es el puente de conexión entre el cielo y la tierra, el hogar y la expresión del alma y el maestro de toda enseñanza.

En este libro podrás encarnar tu auténtica libertad por medio de tres fases que te guiarán hacia la activación de tu poder de hacer alquimia interior. Esto, a través de la sabiduría del Tao —o taoísmo, antigua creencia y religión china donde confluyen también ideas budistas y confucianas y que hace referencia al camino de la vida, a su trayecto y significado—, con los elementos y espíritus del cielo y la tierra. Estos te llevarán a conectar con la rueda de la vida, con la rueda de TU vida.

Toda la información que encontrarás en este libro no es nueva, es ancestral y, por sobre todo, es sabiduría que ya vive en ti. Todos los días convives, sabiéndolo o no, consciente o inconscientemente, con los cinco elementos, los cinco espíritus: metal, agua, madera, fuego y tierra. Y eres parte activa del poder de la rueda de la vida.

Para conseguir lo anterior, recorreremos el siguiente camino:

LA RUEDA DE LA VIDA: ¿Qué es? En las primeras páginas comprenderás a qué me refiero y no solo te introduciré a este concepto, sino que también nos adentraremos en sus elementos y espíritus, que se basan en la sabiduría del Tao. Por esto, lo que tienes en tus manos en este momento se llama Libertao.

AUTENTICIDAD: Este será un viaje de autoconocimiento de tu naturaleza esencial, a través de la sabiduría elemental. El proceso despertará en ti un amor y aceptación muy profundos por tu autenticidad, por lo que será una fase para que descubras tu auténtica e irrepetible naturaleza a través de tus elementos.

LIBERTAD: Nos tendemos a apegar a quienes encarnan los elementos que nos faltan, aquí abrirás un gran misterio de cómo tu energía busca completarse por fuera de ti y te darás la oportunidad de completarte desde dentro. Aquí marcaremos la ruta para caminar desde el apego hacia la libertad.

Descubrirás cómo completar tu rueda, sabiendo qué elementos eres y qué elementos has de “dominar” o, dicho de otra manera, aquellos que son tus desafíos en esta existencia. Esta fase te ayudará a aprender el balance necesario entre encarnar y honrar quién eres y expandirte para completar tu rueda y moverte como un ser en completitud, con luces y sombras. Entonces, aquí verás cómo encarnar tu libertad, abrazando y honrando quien eres, con lo que le gusta a tu mente y lo que no.

Haz girar tu rueda y entra en divina sincronía.

ALQUIMIA INTERIOR: Esta es una guía para realizar tus procesos de alquimia interior, aplicando todo lo anterior y liberándote de tus propias resistencias. Nos tendemos a frenar al momento de cerrar un ciclo, por miedo al vacío y a la oscuridad, y también nos tendemos resistir a nuestro crecimiento y expansión por miedo a ser vistas.

En ambos procesos (de cierre y de crecimiento), conectados y totalmente necesarios, te acompañarán los espíritus del cielo y de la tierra, para que puedas vivir la vida sin temerle, para que puedas vibrar y danzar con ella tanto en los procesos de expansión como en los de contracción, para poder decirle que sí a la sabiduría dentro tuyo.

Encontrarás aquí 55 hechizos, cada uno para liberarte y conectar con tu autenticidad. Puedes leerlos como quieras, como oráculos y abrir un hechizo diferente cada día o tomar este libro completo como una guía de transformación e ir paso a paso, día a día... va a depender del tiempo de tus procesos.

Esta es una herramienta a la que podrás recurrir cada vez que lo necesites, cada vez que se active un miedo y te bloquee en tu camino de crecimiento. Mi intención es que puedas acudir a este viaje alquímico siempre que lo sientas necesario.