

Cuaderno de Pausas – Octubre

1. Observa tu paisaje de otoño

El otoño transforma el paisaje sin apresurarse. Los días se acortan, la luz cambia y la naturaleza comienza a desprenderse de aquello que ya ha cumplido su función.

- ¿Cómo llegas a este momento del año?
- ¿Qué está cambiando en ti o a tu alrededor?
- ¿En qué parte de tu vida notas que necesitas bajar el ritmo?
- ¿Hay algo que te esté pidiendo más silencio, descanso o atención?

Escribe sin buscar conclusiones. Limitate a observar tu propio paisaje y a reconocer la estación vital en la que te encuentras.

Cuaderno de Pausas – Octubre

2. Recoge tu cosecha

Antes de desprenderse de sus hojas, el otoño nos entrega sus frutos. También tú has cultivado, cuidado y sostenido muchas cosas durante los últimos meses, aunque algunas todavía no hayan dado el resultado que esperabas.

- **¿Qué ha crecido en tu vida durante este año?**
- **¿Qué logro, aprendizaje o decisión necesitas reconocerte?**
- **¿Qué momentos, personas o experiencias te han alimentado?**
- **¿De qué te sientes agradecida?**

Haz una lista de tu cosecha. Incluye tanto los grandes acontecimientos como esas pequeñas cosas que podrían pasar inadvertidas, pero que también han hecho tu vida más rica.

Cuaderno de Pausas – Octubre

3. Deja caer las hojas

Los árboles no se aferran a las hojas secas. Las dejan caer para conservar su energía y prepararse para una nueva estación.

- **¿Qué ha cumplido ya su función en tu vida?**
- **¿Qué preocupación, expectativa, obligación o manera de hacer las cosas te está restando energía?**
- **¿Qué continúas sosteniendo por costumbre, miedo o sentimiento de culpa?**

Elige algo que quieras comenzar a soltar este otoño. No necesitas desprenderte de ello de golpe. A veces, dejar caer empieza simplemente reconociendo que ya no queremos seguir cargándolo.

Cuaderno de Pausas – Octubre

4. Escucha lo que aparece en el silencio

Samhain es una festividad pagana que marcaba el paso hacia la mitad oscura del año. La oscuridad no se entendía únicamente como ausencia de luz, sino como un espacio de recogimiento, memoria e intuición. Nosotros, esa noche celebramos la Noche de Finaos, similar a la Noche de Muertos, a Halloween... cada territorio busca la manera de unir la festividad a su cultura.

- **¿Qué pensamientos aparecen cuando dejas de mantenerte ocupada?**
- **¿Qué emoción, deseo o necesidad lleva un tiempo intentando hacerse escuchar?**
- **¿Hay algo que sabes en lo más profundo, aunque todavía no hayas sido capaz de expresarlo?**

Regálale unos minutos de silencio antes de escribir. No intentes encontrar una respuesta perfecta: presta atención a lo que surge cuando el ruido se apaga.

Cuaderno de Pausas – Octubre

5. Decide qué quieres mantener encendido

Cuando fuera hay menos luz, cuidamos con más atención el fuego de la casa. También existen pequeños fuegos interiores que necesitan alimento: una ilusión, una relación, una costumbre, un proyecto o una manera de cuidarnos.

- **¿Qué quieres proteger durante los próximos meses?**
- **¿Qué te proporciona calor, seguridad o sentido?**
- **¿Qué necesita recibir más tiempo y atención para mantenerse vivo?**

Elige tres cosas que quieras cuidar este otoño. Después, escribe una acción sencilla para alimentar cada una de ellas. No se trata de encender grandes hogueras, sino de evitar que se apaguen las luces importantes.

Para cerrar Noche de Finaos

La Noche de Finaos es una antigua tradición canaria dedicada a recordar a quienes ya no están. Las familias se reunían mientras la persona de más edad contaba historias y anécdotas de los difuntos. Se compartían castañas, nueces, almendras, higos pasados y alguna bebida dulce, manteniendo vivos sus nombres y su memoria.

Para cerrar este cuaderno, prepara un pequeño plato con algunos frutos de otoño y busca una fotografía o un objeto que te recuerde a alguien importante de tu familia.

Enciende una vela y elige a una persona que ya no esté. Recuerda alguna de sus costumbres, una frase que repetía, algo que cocinaba, una historia que te contaron sobre ella o una enseñanza que haya llegado hasta ti.

Puedes escribir esa historia en tu cuaderno o compartirla con alguien de tu familia. Pregunta qué recuerda, escucha su versión y anota algún detalle que no conocieras. Porque recordar juntos también es una forma de impedir que las historias familiares desaparezcan.

Para cerrar Noche de Finaos

Después, completa estas frases:

De ti recuerdo...

Gracias a ti aprendí...

Quiero que esta historia permanezca...

Para terminar, comparte los frutos que has preparado y dedica el primer bocado a quienes se sentaron antes que nosotros alrededor de la mesa.

No hacen falta grandes ceremonias. Honrar a quienes nos precedieron consiste simplemente en nombrarlos, contar sus historias y volver a preparar aquello que también ellos comieron.

Mientras alguien los recuerde, nuestros finaos continúan encontrando un lugar en la casa.