



Caminando con las Trece Abuelas

CLAN QUE MIRA LEJOS



*Clan que
mira lejos*



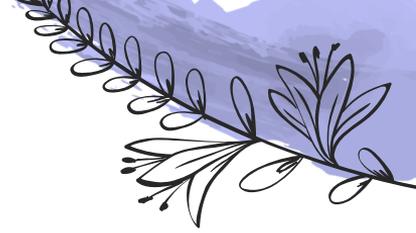
“A veces el viaje más largo es el que hacemos de la cabeza al corazón, para poder MIRAR”

Elena Avila





Abuela que MIRA la verdad



Ella nos enseña a mirar con el corazón nuestra verdad y abrir un espacio neutral para mirar la verdad de otr@s. Toda la gama de pasteles son sus colores, pues ella tiene la medicina de la Profecía. Ella es guardiana de la Grieta del Universo que conduce a otra dimensión de conciencia. Ella nos enseña que la verdad del corazón es una posibilidad en el Universo, que puede manifestarse si así lo elegimos. Nos enseña a no mirar más allá enfermándonos de futuro, pues podemos destruir la belleza del ahora, y quedarnos atrapadas en proyecciones, expectativas y falsas creencias o augurios. Ella nos muestra que nosotras somos el oráculo, que somos caminantes del misterio o nawal y manifestación o tonal. Nos enseña a mirar lo obvio, el Universo que nos habla con señales todo el tiempo.



Saber mirar...

- Cuando más me quejo más habito el rol de víctima; a veces, sentirse víctima se convierte en nuestra identidad más. **¿Dónde está tu queja? – Ahí está tu oportunidad de tomar tu poder.**
- Alguna vez fuimos víctimas, **y es importante dignificar nuestro dolor validando nuestra experiencia.** ¿Esta herida a dónde nos llevó? ¿las circunstancias de nuestra vida aquí y ahora son las mismas?
- Las **víctimas patológicas** buscan que otros hagan alianzas con ellas para poder declarar una guerra, buscan empoderarse generando odio; atacan porque dicen que están siendo atacadas o que fueron traicionadas, cuentan siempre sus historias más trágicas para ganar lástima.
- **¿Cuál es la creencia que vives? Todo habla de nosotras:** “Todos me abandonan/traicionan” –Yo me abandono/traiciono, “Si no soy grosera, mis necesidades no se cubren” – Yo soy grosera conmigo y no cubro mis necesidades, “Si me dedico a lo que amo, nadie me amará” –Yo no muestro quién soy, yo no me amo, “Todos abusan de mi” –yo abuso de mi.



Co-crear

- Cuando dejamos de ser víctimas, recuperamos la oportunidad de ser co-creadoras: crear-crear-hacer en el mundo. “Esto me sucedió, y ahora desde mi poder pongo mi energía a sembrar esto otro como respuesta sagrada...”
- El conflicto ha estado que hemos creado desde un patrón que se reproduce a sí mismo desde la herida, y la herida se vuelve identidad con quienes amamos, con el mundo, y finalmente, con nosotras mismas y con nuestra sombra.
- Empiezo a descrear-destejer el bucle que pulsa desde la herida para que el Universo se despliegue de nuevo desde una energía limpia: y comienzo a re-vincularme conmigo, con la vida, con quienes amo, con el mundo.
- Paro la interpretación, limpio la creencia, recalibro mi percepción.



Ver la Verdad, hacer con el corazón

- Recuperamos en nosotras a la Vidente, Visionaria, Sabia intuitiva, Oráculo, y recordamos que **nuestro vínculo con el Universo no requiere intermediarios**; toda herramienta en mi camino me ayuda a recordar o a olvidar (yo elijo), *toda herramienta me invita a jugar con mi sagrada humanidad.*
- En lugar de pensar *qué necesito seguir haciendo*, me **pregunto ¿y ahora, cómo quiero descubrirme? ¿quién se me apetece ser en este sagrado teatro? Siempre nos estamos reinventando.**
- **Tomamos una causa**, no porque queramos luchar por ella o huir de nosotras, si no, **porque estamos a favor de esa siembra en el mundo.** Cuando nos ponemos *en contra de algo* lo hacemos más poderoso, le damos energía.
- Las herramientas que me conectan con mi intuición me conectan con el nawal: aprendo a creer y hacer magia mientras camino enraizada (tonal).
- Limpiamos la interpretación-emoción pulsada desde la herida. **Vaciamos la interpretación para sanar la percepción: dieta de juicio.**





Jícara Sagrada: Reinventarnos



La jícara representa nuestro útero, donde recreamos el mundo, donde surgen los patrones energéticos. Esta energía está limpia hasta que comenzamos a interpretar desde la herida (personal y transgeneracional), para protegernos, para lograr sobrevivir. El útero nos llama a sanar cuando el exceso de energía lastimada se desborda y enferma al cuerpo físico. Limpiar las falsas ilusiones creadas desde la interpretación de la herida, nos devuelve salud.

Dejo de identificarme con las heridas, ahora puedo recrearme desde lo que QUIERO SER.

PRACTICA DE SOPLO QUE SANA*

Animales del Clan que mira lejos



Dentro de Descargables tienes un AUDIO para encontrar tu propio animal de poder, que te acompañe a lo largo del 2022.

Honrando y recuperando la sabiduría en nosotras vamos a investigar más acerca de UNO de los animales de poder de este ciclo. Intenta llamarlo en sueños, busca integrar su medicina en tu vida, y permite que te acompañe en este despertar del clan.

Libélula: Medicina para romper las ilusiones falsas que nos atrapan

Cisne: Guardián del ensueño y rendirnos ante lo que es. Pareja.

Lagartija: Medicina de la visión en la oscuridad, la resiliencia.

Topo: Nos enseña a viajar al centro de la tierra para ver la oscuridad creativa donde se revelan los sueños.

Jaguar: Nos entrena para proteger con amor, cuidar y ver en la oscuridad y en lo desconocido, sin temor.

Delfín: Nos enseña a respirar para tomar la fuerza de la vida, y alegría.





Prácticas del Clan que mira lejos



Acechar

Hago una lista de mis quejas de todo tipo, con el mundo, con mis relaciones, conmigo, con la vida. Luego, pienso ¿cómo puedo hacerme responsable para dejar de ser víctima?



¿Qué me saca de mí?

Reviso qué me saca de mí y de mí presente en mi día a día. Entonces, detengo la interpretación y escribo la creencia que hay detrás. Por ejemplo, cuando digo que mi pareja es desordenada me pregunto ¿cuál es la creencia detrás? Yo puedo pedir a mi pareja que sea más ordenado pero si *me engancha* hay una creencia por limpiar.



Habitar mi cuerpo

Cuando sienta dolor o carga corporal, voy y dialogo con esa parte de mí, puedo colocar una mano sobre ese punto, intentar hacer las paces, le pregunto ¿cuál es la creencia que hay detrás? Y de igual forma, la escribo para entregarla en el fuego al final de la lunación.

PRACTICA DE LIBERACION DE LA MEMORIA EN EL UTERO



El soplo que sana...

Sentada o de pie, con los ojos abiertos o cerrados, comenzamos a respirar -por la nariz- visualizando cómo esta inspiración sube de nuestros pies a nuestra cabeza, y va barriendo dolores físicos -y luego memorias corporales específicas. Y cuando llega a la cabeza esta toma de aire soltamos con un soplo por la boca, lentamente.

No hay un tiempo específico para realizar esta práctica, puedes dedicar 10 minutos por la mañana y 10 minutos por la noche, y más adelante aumentar el tiempo. Puedes detenerte en el momento que desees y al finalizar es recomendable beber agua abundante, de esta manera nuestro cuerpo físico tiene oportunidad de depurar todo lo elaborado en la práctica.



PREPARAR MI ENERGÍA PARA SOSTENER EL REZO DE MI JICARA



MI PATRON Y MI ARBOL GENEALOGICO

- Puedo realizar un genograma con las fortalezas en las mujeres y el patrón que siguieron dándoles fuerza: lucha, huida, congelamiento, indulgencia.
- Limpio el patrón con el soplo que sana.
- Me quedo con lo mejor, y me atrevo a tejer mi propio patrón de forma saludable.



Recursos de apoyo

- [Playlist en Youtube: Mujeres Medicina](#)

- **BIBLIOGRAFIA**

- Stephen Porges (2020) Teoría Polivagal. Español: Elephteria
- Laura Gutman (2021) El engaño colectivo. Argentina: Independiente
- Marylene Patou (2021) El hombre prehistórico es también una mujer. España: Lumen



*Madre, enséñame cómo ver
la luz de las estrellas
los rostros de los ancestros
lejos y cerca*

*Enséñame cómo dar la bienvenida
a las visiones
a mirar la verdad con detalle
revelando cada misterio*

*Condúceme al ensueño
de tiempo y espacio
para que pueda compartir
con cada raza y credo*

*Guardiana de las dimensiones
busco en tus caminos medicina
cómo enraizar mis visiones
mirando dentro de mi la verdad*

Jamie Sams

