



Caminando con las Trece Abuelas

ABUELA DEL ATARDECER



Clan del atardecer



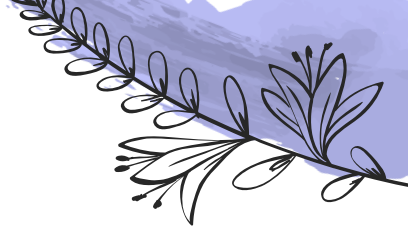
“**Rehústate** a ser definida por las personas que te rechazaron o los lugares donde no perteneciste. **Defínete y edifica tu identidad** por la belleza, valentía y gracia con la que te moviste de ahí”

Sherrie Campbell

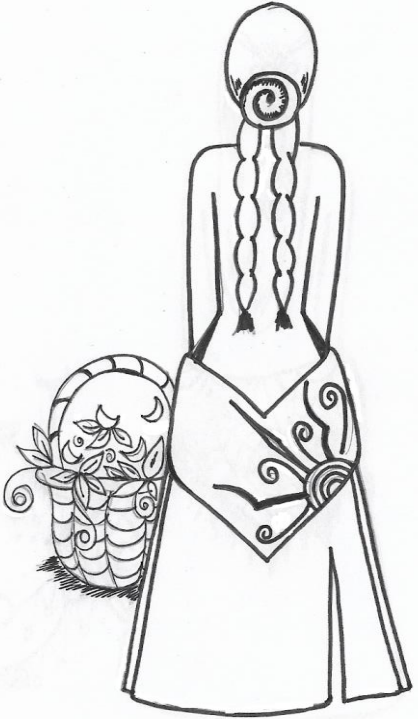




Abuela que VIVE la verdad



La abuela del atardecer es la madre del mañana, de las metas, deseos y sueños. Guardianas de las necesidades de las próximas generaciones. Nos enseña a usar nuestra voluntad para sembrar abundancia. Ella nos muestra cómo ser compasivas, cómo enfrentar el futuro sin miedo. Nos pide no desear lo que no vamos a utilizar, no usar más de lo que requerimos, vivir una ecología emocional. Hacernos cargo de todo el proceso: de la creación al reciclaje y la liberación. Tomar nuestras decisiones pensando en las semillas que aún no abren, las historias de los que vienen, lo que está gestándose y requiere espacio y recursos para hacerlo y florecer en el futuro. Ella nos conduce al espacio sagrado de la cueva interna para reflexionar, entender y escuchar lo que necesita ser traído por nosotras. Nos enseña a poner límites, a custodiar nuestros espacios sagrados para asegurar el amanecer.



Vivir la Verdad

- El Atardecer nos lleva a un nuevo amanecer. Si hemos seguido el sueño del corazón confiamos en que ese nuevo sol saldrá, confiamos en el futuro porque somos nosotras las que estamos escribiendo nuestra historia y nuestro camino.
- Reconocemos que nuestra Orenda es cambiante y multicolor. Cuando hemos cerrado un aprendizaje de vida, es necesario proceder a un nuevo amanecer, que quizás nos pida nuevos espacios, lugares, personas, gustos, una nueva identidad.
- La verdad del corazón no necesita validación externa, se valida a sí misma; cuando no la escuchamos nos sentimos tristes, con dificultad, no podemos sostenernos a nosotras mismas, buscamos “respiración artificial”.
- Si yo vivo mi verdad, doy permiso a otros y a mis hij@s de vivir la suya. Para que a los que vienen después de mi les vaya bien, me aseguro de estar bien yo, de ser mi causa sagrada.

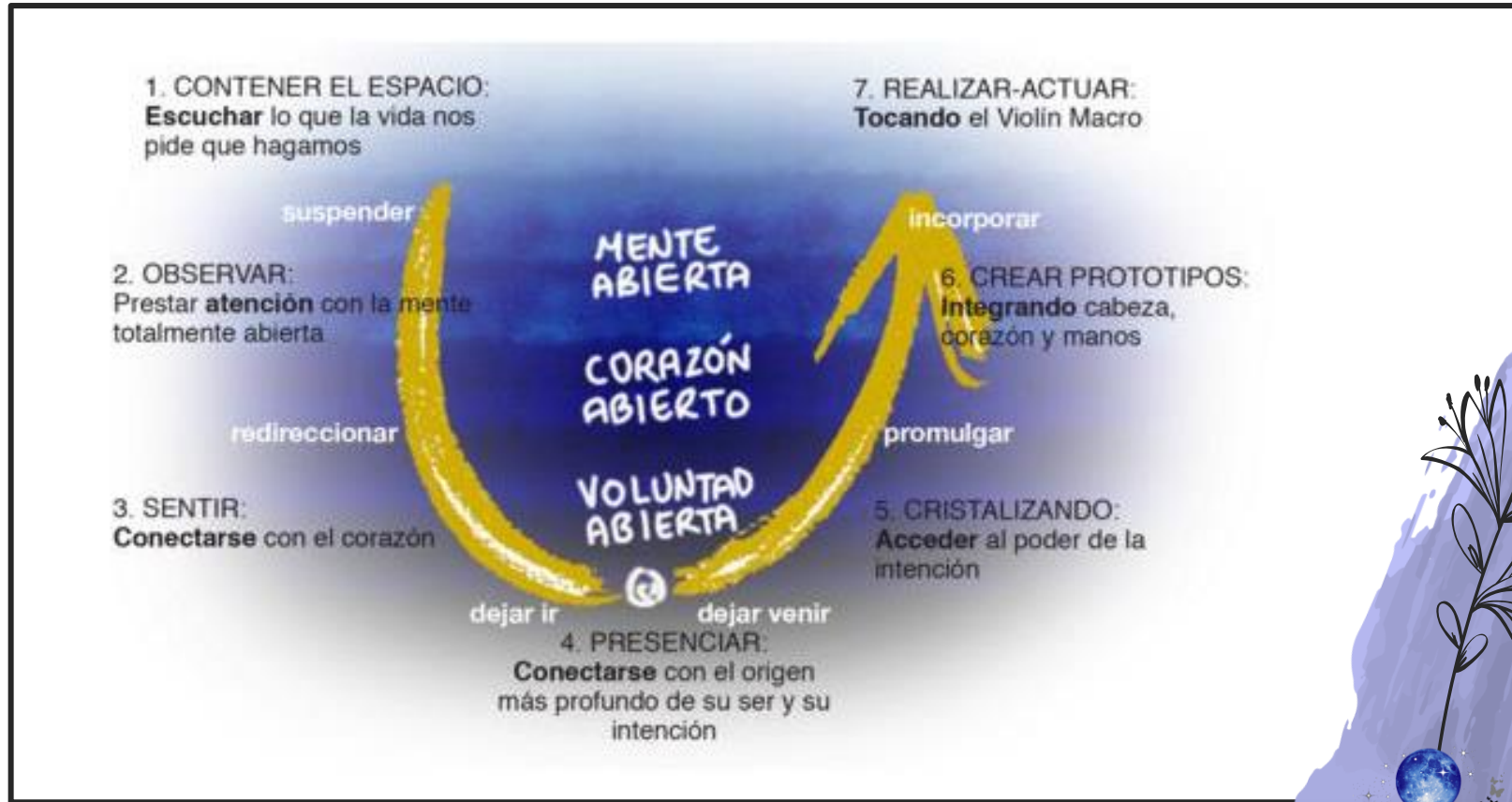


Proyectos conscientes

- El proyecto de mi Orenda siempre **busca más prosperidad y vida para tod@s**, entonces me mueve como pieza estratégica por los nuevos lugares donde requiero estar.
- Cada proyecto de la Orenda Universal es una comunidad viva: Mundo Vegetal, Mundo Animal, Mundo Mineral. **Nosotros no somos más ni menos que las demás comunidades**. Así que para crear requerimos humildad.
- Todo proyecto consciente está asentado en Humildad, Responsabilidad, Curiosidad, Respeto, Alegría, Agradecimiento, Prudencia, Generosidad, Solidaridad, Equilibrio, Convivencia pacífica, Confianza, Paz, Ternura, Amor, Armonía.
- Todo proyecto tiene su propia inteligencia, nosotras somos un canal para que la información llegue. Es verdad que si lleváramos la batuta completa sería un proyecto imperfecto; mas cuando nos sabemos canales de ese intento mayor, nunca podemos fallar.



Proyectos conscientes: Teoría U de Otto Scharmer



Uso de la energía, emoción y recursos...

- Nos preguntamos ¿mi energía está dónde quiero ponerla? ¿en dónde está ocupada mi energía? ¿Mis recursos internos, mis habilidades están en el mejor lugar posible? Si no es así, ¿en dónde sería el mejor lugar?
- Nos hacemos cargo de los procesos completos. Gestionamos las emociones, de tal forma que la energía que generan abone a nuestro crecimiento personal, a la mejora de nuestras relaciones, y a la construcción de un mundo solidario y armónico (Mercé Conangla)
- Todo lo que acontece alrededor es por nuestra causa (ojo, no culpa). Todo lo que acontece es por nuestra hambre de conocimiento y saber.
- La ecología emocional es la conducción genuina de los afectos hacia los vínculos significativos: Poder ser Creativo-Amoroso-Pacífico-Autónomo. Y la gestión de los residuos: quejas, resentimiento, rencor, mal humor, desánimo, rumor, juicio negativo, furia, rabia, menosprecio, cinismo, ofensa, venganza, etc.
- Nos reconocemos Guardianas de nuestros ecosistemas, protegemos con ferocidad natural la vida de nuestro proyecto.



Ojo con la fusión tóxica

- *Enmeshment* es un tipo de vínculo de fusión en las familias o grupos, descrito por Salvador Minuchin, donde la diferenciación no es permitida, ni el pensamiento diverso. Por lo que para una persona que lo ha vivido le resulta muy difícil definirse fuera del rol que ha tomado o se le ha asignado en su familia o país de origen.
- Una persona fusionada con su grupo o familia se ve como una extensión, que continúa el proyecto o está ahí para sanarlo o repararlo.

No hay privacidad

Todos deben enterarse de todo.

Parentificación

L@s hij@s asumen un rol como adult@s.

Las tragedias son el vínculo primordial

Los miembros están unidos por la tragedia no por las alegrías o las glorias personales.

Premiar la fusión

Se premia la no resistencia a la fusión.



Comunidades y familias fusionadas

Te sientes invalidada

Toda expresión de una necesidad personal causa conflicto

Toda vulnerabilidad es causa de vergüenza

L@s hij@s asumen un rol como adult@s.

Las celebraciones tuyas deben ser compensadas para los otros

Hay una persona sobre la cual gira todo y todos.

Utilizan episodios tuyos íntimos o del pasado para avergonzarte

Esa persona que es el centro de la familia o comunidad puede violar los límites de los demás, siempre.

No hay empatía genuina.

Te consienten, y luego te manipulan.

Ven como una amenaza otras personas fuera del “circulo”

Dicen lo mucho que han hecho por ti y te hacen sentir en deuda.

Estás ahí para cuidar a los otros, tus necesidades no son importantes.

Necesitas explicar demasiado tus decisiones, aún así no es suficiente.



Comunidades Saludables

- Gozamos de un campo mutuo donde compartimos esperanzas, fortalezas y anhelos; al mismo tiempo, sabemos que cada persona tiene su vida privada y decisiones personales. Favorecemos el pensamiento crítico.
- Permitimos que nos una la esperanza común, la celebración de logros, animarnos a ser lo que anhelamos ser.
- Los roles están bien establecidos, y hay límites que gestionan la vinculación sana. Se sabe quién lleva el liderazgo, se respetan las posturas, los roles y hay responsabilidad.
- Todo sentir es válido. Toda opinión traída en respeto y claridad es bienvenida.
- Toda vulnerabilidad es bienvenida. Evitamos re-victimizar a la persona que ha vivido una experiencia difícil o abuso. No la culpabilizamos por haber sido abusada o lastimada.
- La empatía es el eje de toda labor en comunidad. Poder escuchar a cada una de las personas dentro de los objetivos comunitarios, donde cada un@ es responsable por su propio camino.





**ESTOY LISTA PARA PINTAR EL ATARDECER, PONER LIMITES
SAGRADOS PARA EL CUIDADO DE MI ECOSISTEMA Y PROYECTO**



Animales del Clan del Atardecer



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.

Rana: medicina de limpieza y renovación

Oso: medicina de la introspección y el viaje a la cueva mental

Carnero: nos enseña a enfrentar retos, tenacidad y voluntad

Zarigüeya: Planeación y estrategia

Camello: uso adecuado y renovación de los recursos.

Buitre: Nos enseña a no desperdiciar nada





Prácticas del Clan del Atardecer



Meditación del Yo cuántico

Realizo todas las noches por 40 días la meditación del Yo cuántico, de tal forma que las mejores opciones sean traídas y tejidas en mi camino.



¿Dónde está mi energía?

Reviso mi día y me pregunto si he colocado mi energía dónde quiero y donde se multiplica; si no es así, hago modificaciones en los días siguientes. Empiezo a dar mayor nutrición a eso que quiero ver florecer a futuro.



Fuera del guión “oficial”

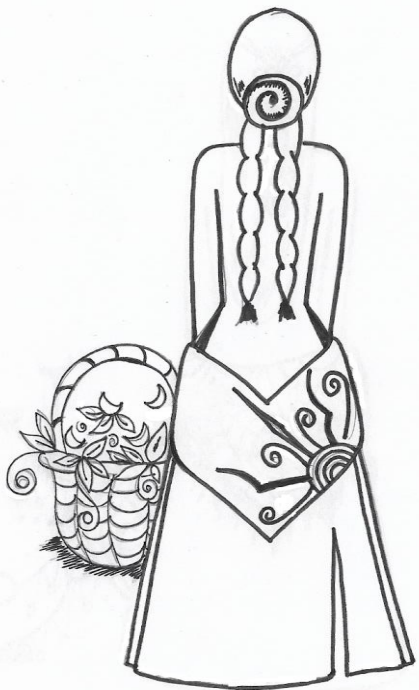
Comienzo a preguntarme quién soy yo fuera del guión oficial, colectivo, del sistema, de mi familia, de mi edad, etc. Y entonces, me atrevo a vivir MI verdad, el guión que a mi me hace sentido, con los colores que gozo.

Recursos de apoyo

- Escritura Creativa con tu Sol natal: <https://youtube.com/watch?v=lnlODwzpWFQ>
- Regresar al cuerpo para sentir el nuevo tiempo [[CLICK AQUI](#)]

- **BIBLIOGRAFIA**
- Mercé Conangla (2013) Amame para que me pueda ir. Amat Editorial.
- Nedra Glover (2021) Cuestión de límites. México: Diana
- Otto Scharmer (2017) Teoría U. España: Elefthería





*Guardiana de los sueños del mañana,
madre de la noche estrellada,
muéstrame como vivir mi verdad, y
alumbrar mis sueños.*

*Enséñame cómo usar mi voluntad,
viviendo la verdad de mi interior,
descubriendo todas las partes de mi,
donde luz y sombra se mezclan.*

*Permíteme cantar la canción del futuro
con interés en lo que será,
defendiendo todas las leyes de la naturaleza
para las creaturas, piedras y árboles.*

*Madre, te veo en el atardecer
y te escucho en la lluvia;
tu me enseñas la sabiduría de mi orenda
a través de dulces refranes del corazón.*

Jamie Sams



CARPA LUNAR S.C.
www.carpalunar.org

LA MUJER LUNAR
www.mujerlunar.com



Está prohibida la reproducción parcial o total de este material que está registrado bajo derechos de autor para La Mujer Lunar / Carpa Lunar S.C.

Centro de Estudios e Investigación del Sagrado Femenino y Sagrado Masculino, fundada en México en el año 2016.

Veo aparecer una generación de sacerdotisas capaces de entender nuevamente el lenguaje del alma"
C.G. JUNG

Cualquier consulta, escríbenos a:
FORMACION@MUJERLUNAR.COM



[IG.COM/SAGRADAMUJERLUNAR](https://www.instagram.com/sagradamujerlunar)



[FB.COM/LAMUJERLUNAR](https://www.facebook.com/lamujerlunar)