



Caminando con las Trece Abuelas

ABUELA QUE SABE AMAR



*Clan de las que
aman la vida*





La Matrona que sabe amar nos enseña el Amor Incondicional, la Sabiduría de la Compasión, de todos los actos de Placer, del libre albedrío; es la Guardiana de la del respeto a uno mismo, de ser nuestra propia casa; es una Madre que nutre; es una mujer amorosa y una amante sensual. Su Ciclo de la Verdad corresponde al mes de Julio y es la encargada de Amar la Verdad. El color que nos conecta con su medicina es el amarillo que representa el amor incondicional, como el Sol que a todos reparte su luz y calor sin distinciones. La Mujer que Ama todas las Cosas nos enseña que si somos gentiles y cuidamos de nuestro cuerpo, éste se mantiene sano y es bueno con nosotras. Si nos nutrimos y nos respetamos a nosotras mismas, entonces exigiremos la misma nutrición y respeto de parte de los otros. Si nos mentimos a nosotras mismas, otros nos mentirán. Si tenemos pensamientos positivos, cosas buenas nos van suceder que apoyen nuestras actitudes. Si aplicamos el amor a la Verdad que se encuentra en todas las formas de Vida, entonces encontraremos nuevas maneras de conocer y amar a nuestro propio Ser.



**“Se amable contigo.
Concédete el tiempo y espacio
para afianzarte en la nueva tú.**

Young Pueblo



Amar en prosperidad

- **Somos prosperidad y abundancia**, el camino de autodescubrimiento es para recordar que lo somos, y desmontar los condicionamientos de lo que no somos y nos dijeron que éramos.
- **La prosperidad siempre es un camino de ensueño y acecho.** Ensoñamos, imaginamos, visualizamos; luego, acechamos en la sombra de nuestra alma ¿qué es eso que no nos permite habitar ese lugar de prosperidad? ¿en dónde está la realidad consensada que tiene que ver con la escasez?
- **Si somos prosperidad, entonces toda historia de escasez en el amor, salud, poder, dinero es una mentira o ilusión.** Dejo de tejer esta historia para mi y creerla en otr@s.
- **Amar en prosperidad es compartirme como caudal, porque no puedo hacer más que compartir lo que mi ser y mis dones son.** El acto de dar me enferma cuando doy a otros lo que no me doy a mi, y cuando **me quito a mi para dar.**

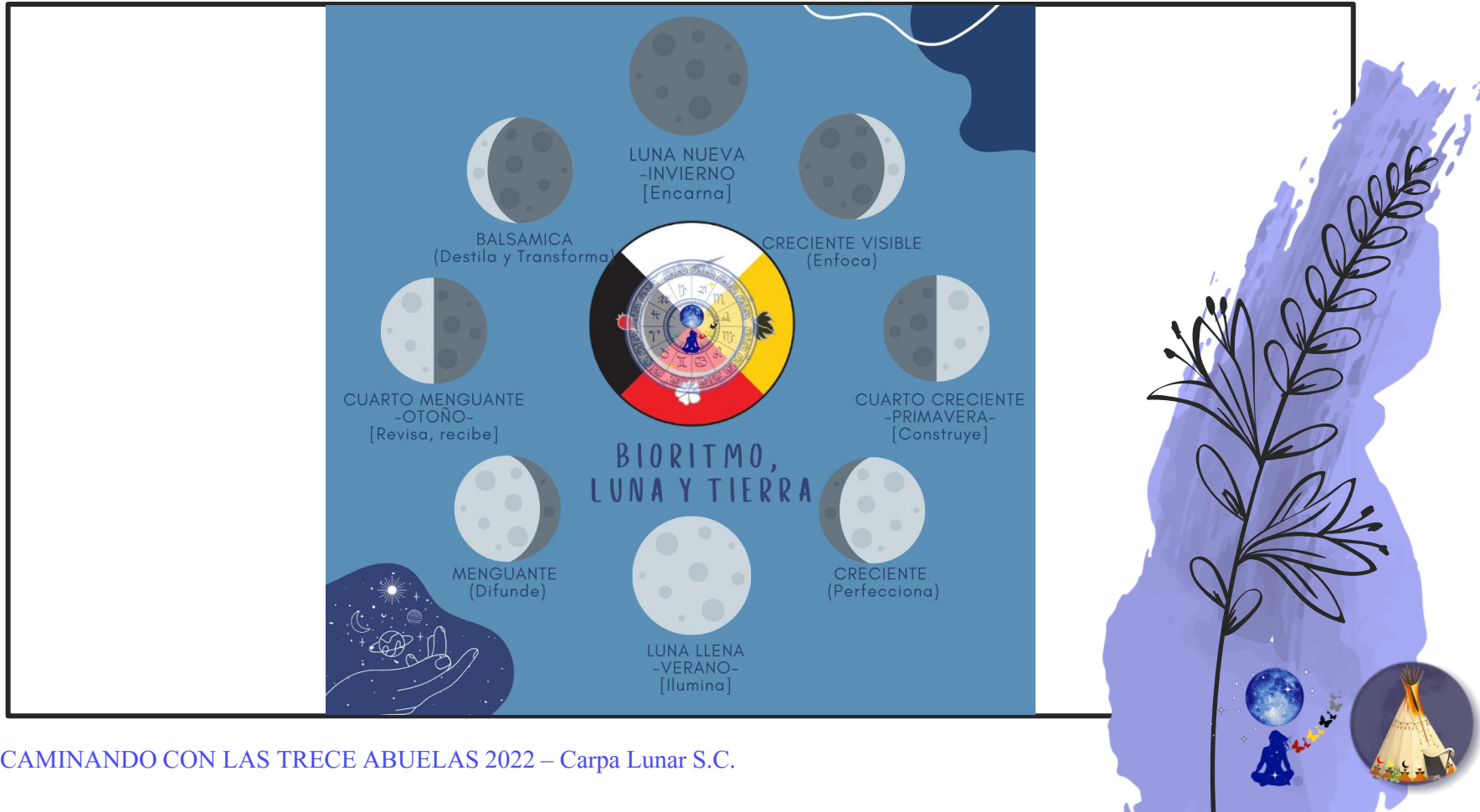


Dar y Tomar: habitar relaciones saludables

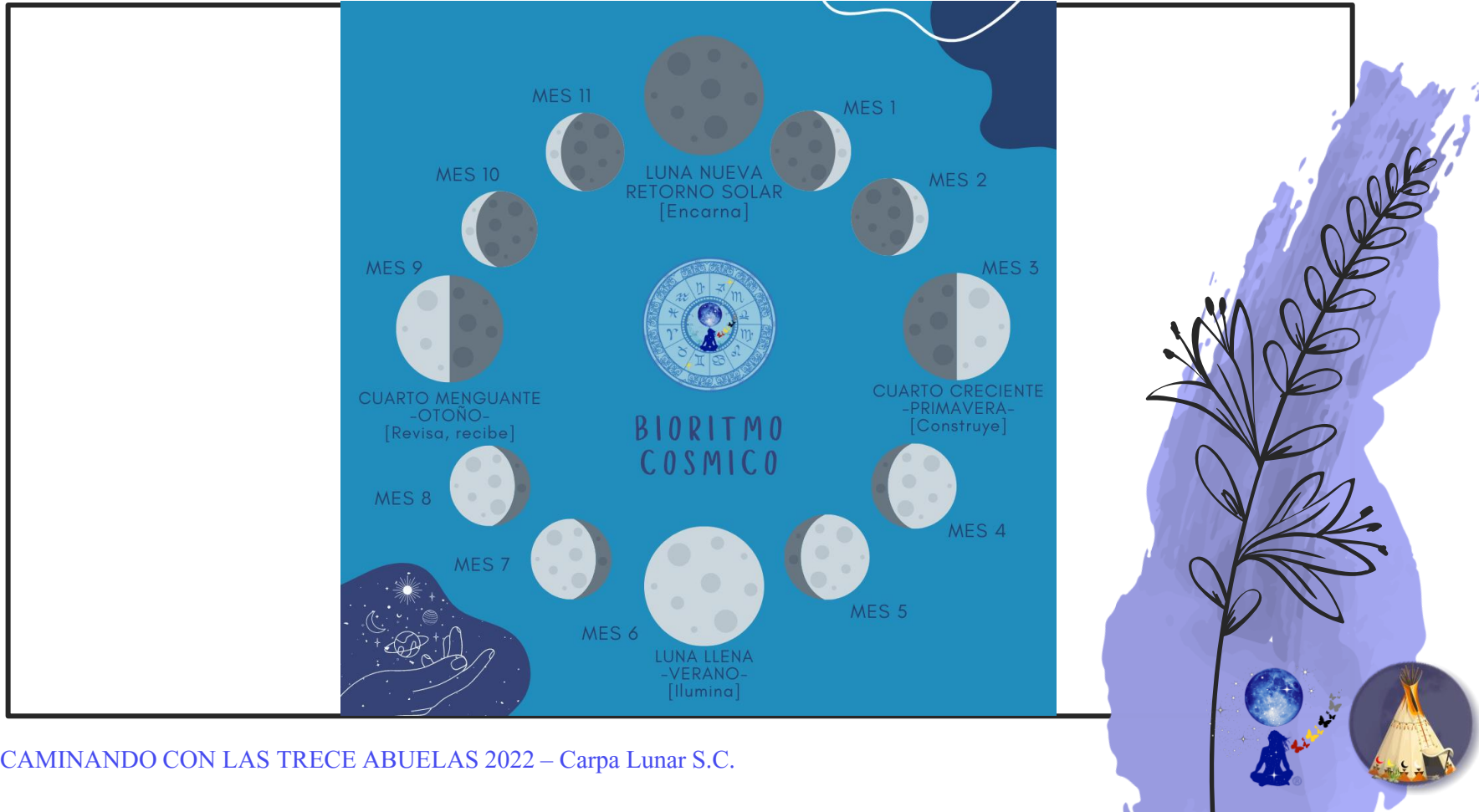
- **El acto de dar está ciclado con el acto de tomar.** Solamente hay equilibrio y salud en donde tomamos igual que damos, en donde sentimos reciprocidad, donde sostenemos y nos sentimos sostenidas.
- **Dar y recibir nos conecta con la ciclicidad de nuestra energía vital (la fuente)** primavera (abrir la energía), verano (dar), otoño (recibir) e invierno (reposar). Y nos abre a la ciclicidad en nuestras relaciones, donde también vivimos todas las estaciones.
- **El conocimiento** de esta energía nos permite ciclar con nuestro poder, en lugar de explotar nuestra energía llevándola a la producción imparable que culmina en extenuación, sólo por estar rumiando mentalmente los planes que finalmente no llevamos a cabo.
- **¿Cómo conocer el ciclo de nuestra energía?** Nuestro biorritmo está ligado a nuestro ciclo menstrual cada mes o al ciclo de la luna (si no menstruamos), también a las estaciones según nuestra zona geográfica de residencia, y también, es posible que predomine el ciclo astrológico partiendo de nuestro retorno solar.



Consciencia de quienes somos...



Consciencia de quienes somos...



Autocuidado y nutrición personal

- **Puedo amar todo lo que es y todas las cosas** cuando el autocuidado está presente; el autocuidado es la gestión amorosa de mi energía vital y sus ciclos. Desde este lugar, nunca me exigiré más de lo que puedo dar, ni me llevaré a la extenuación para poder lograr reposo y quietud.
-
- **¿En qué estación o fase sagrada de mi vida estoy?** Entonces soy coherente con esta fase, no me exijo más, y cuido de mi ecosistema y su ritmo. Si me honro abro espacio sagrado para mirar la abundancia en otr@s, y dejo de contarme la historia de la “rescatadora” o la “redentora”. Elijo hacer mi trabajo, y no llevar cargas que no son mías.
- **¿Cómo puedo nutrirme y cuidar de mi energía en esta fase que estoy?** Si estamos en otoño o invierno nos da pavor “parar” o bajar el ritmo, vamos presionándonos a exprimarnos lo que queda de energía, **porque este sistema nos enseñó a ver los ritmos de lo femenino (otoño e invierno) como escasez y sinsentido.** Y a pensar que ser responsables es hacernos cargo de los otros, micromanejarlo todo.



Liderazgo desde la maestría personal (de la energía)

- Cuando me miro desde mi abundancia puedo mirar a otr@s en su abundancia, y mirar compasivamente las historias que pueden contar acerca de la escasez, el dolor y trampas de *ser human@s*.
- Este liderazgo desde la abundancia me permite quitarme el traje de rescatadora y ponerme en un espacio de Habilitadora, desde la presencia (puedo estar presente porque estoy en mi energía total, en todos mis recursos y nutrida), la creatividad, la compasión y el corazón abierto.
- No se trata de sostener desde una positividad falsa, nuestra disponibilidad no como una respuesta de trauma (ser demasiado dadoras, sobre indulgentes) si no, desde el cuidado del hogar que somos. Mi hogar es abundante en esto... te comparto con corazón abierto.
- El liderazgo humano nos requiere *human@s*, cuidando nuestro ecosistema, colocando límites sagrados para que la energía fluya adecuadamente. El ecosistema que somos siempre porta semillas clave para el futuro, si cuidamos de ellas, florecen y se comparten.



Animales del Clan que sabe amar

Honrando y recuperando relaciones saludables con los seres sintientes humanos y no humanos, 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.

Venado. Nos enseña la ternura y la gentileza; nos enseña a enfrentar los miedos con amor.

Pulpo. Medicina de estar envueltas de amor en todas las direcciones, como entre los ocho brazos del pulpo. Medicina de gratitud y sanación, por su color morado. Protección contra nuestro lado de sombra, el lado destructivo de nuestra naturaleza.

Nutria. Energía femenina en equilibrio. Nos enseña a ser adultas de corazón joven, jugando y trabajando, Anguila.

Medicina de ser conductor del amor.

Colibrí. Medicina de amor, gozo, alegría. Nos enseña a echar fuera la negatividad y el miedo.

Perro. Nos enseña la lealtad.

Mapache. Nos muestra a jugar y defender el territorio cuando es necesario, a saber mirar en la oscuridad para acechar los retos y depredador@s de energía.





PRACTICAS DEL CLAN QUE SABE AMAR



Connmigo

Si fuese un árbol ¿cuál sería?
¿cómo serían mis frutos?
¿qué otra medicina
compartiría desde mi tronco,
hojas, etc? (posteo en el foro
la imagen)



Entorno

Comienzo a reflexionar ¿en
dónde perdí la confianza o
con quién? Y me pregunto
cómo la vida me está
llamando a encontrar
sabiduría en ese episodio, y
recuperar mi poder.



Vínculos

¿Qué promesas he hecho que
requiero destejer o cumplir?
Reviso dónde he colocado mi
palabra, si deseo mantenerme
en mi promesa o no. Cierro
ciclos de promesas.

CLAN QUE SABE AMAR- PREGUNTAS CLAVE



- ¿En qué fase estoy? ¿En qué estación de mi vida?**
- ¿Qué está elaborando mi alma en este lugar que es vital?**
- ¿Qué me puede nutrir emocional, física y mentalmente en esta fase?**
- ¿Cuál es el ritmo sagrado a honrar?**
- ¿Cómo cuido del ecosistema que soy?**
- ¿Dónde necesito recuperar la confianza para no huir, luchar, paralizarme?**



*Madre, muéstrame cómo amar
Más allá del miedo humano,
Enséñame la alegría de la vida
Detrás del velo de las lágrimas.
Permíteme hallar el placer de
Las tiernas manos de un amante,
Permíteme conocer la sabiduría del
Respeto sin demandas.
Oh, Guardiania del Perdón,
Enséñame cómo ver
Más allá de simples juicios,
Sosteniendo la dignidad humana.
Yo aprenderé tu Medicina
De Madre, amante, amiga,
Enseñando a otros cómo amar
Y corazones rotos enmendar*

Jamie Sams



Recursos de apoyo

- [¿Porqué regresar al cuerpo para celebrar lo Sagrado Femenino? – YouTube – Aquí puedes aprender paso a paso cómo llevar tu propio diario lunar y escucharte en tus ritmos, patrones, reconociendo tus espacios sagrados.](#)
- [Atención plena – Escaner corporal](#) – Esta es una visualización de atención plena para escanear el cuerpo, agradecerle su sostén, y relajarnos.
- **BIBLIOGRAFIA**
- Latorre Laura (2017) Polifonía amorosa; Bellaterra (Gracias Marce Bohorquez por esta sugerencia)
- Glover Nedra (2021) Cuestión de límites. México: Diana.
- Rojas Estapé Marian (2018) Cómo hacer que te pasen cosas buenas. España: Espasa.

