



Caminando con las Trece Abuelas

ABUELA QUE CUENTA HISTORIAS



*Clan de las
cantadoras y
contadoras*





La Matrona que cuenta historias es la Guardiana de la palabra-medicina. Nos enseña a usar la palabra con limpieza, para cocrear. Nos enseña a ser humildes, a seguir siendo jóvenes de corazón y que éste sea el camino de nuestra voz y palabra. Nos enseña a vivir o mirar lecciones contrarias a lo que buscamos para darnos *topes* en la pared y aprender madurando. Nos pide usar la palabra para contar nuestras historias más sagradas y de aprendizajes, de tal modo que estas historias sirvan como espejo para otr@s en el camino y para sus ritos de paso. Nos enseña a dar nuestro punto sagrado de vista sólo cuando alguien nos lo pide; nos enseña que hablar mal del otro e intentar difamarl@ dice más de nuestras proyecciones que de la otra persona. Hablar la Verdad es un Arte que jamás incluirá enjuiciamiento o calumnia. Nos enseña a Caminar la Palabra, reconocer la energía detrás de cada una de nuestras palabras.



“**No hay más grande agonía** que llevar historias **no dichas** dentro de nosotras”
Maya Angelou

Esta es la **labor** de las cantadoras y contadoras: **despertar, recordar, transformar**. Las historias son medicina.
Clarissa Pinkola



Historias que enferman, historias que sanan

Lo que escucho y me enferma

- Donde ponemos el enfoque se acumula la energía. Recapitulo mi escucha y percibo con el cuerpo *dónde siento las historias y la supuesta realidad que enferma y hiera.*
- Toda realidad es un consenso. Para dejar de consensar y crear la vieja realidad o la realidad que enferma, necesito extraerme de esa realidad a partir de mi experiencia propia.
- ¿Qué de lo que he escuchado en el último mes o recientes meses me pone mal, me enferma, me provoca desolación y me hace perder la fe en la humanidad?
- ¿Cómo desde mi experiencia personal e íntima le abro paso a este tipo de historias? ¿Qué parte de mí les abre la puerta?



Historias que enferman, historias que sanan

Sanar la percepción

- Si mi vida no me gusta, reflexiono desde dónde la estoy creando; quizás, me he creído demasiado los cuentos de otros o la domesticación.
- Comienzo a escuchar todas las historias desde la **neutralidad**: no pongo mi opinión, ni me dejo llevar por lo que otros dicen.
- Todo lo que causa dolor o enfermedad emocional, física, mental, me pregunto **¿cómo contribuyo a crearlo en mi propia vida?**
- Pongo mi energía y enfoque en lo que en realidad quiero ver en el mundo, comenzando por mi vida y por mis relaciones.
- Dejo de tomarme los sucesos como algo personal, nada sucede por mi; todo sucede para mi, para mi entendimiento.



Historias que enferman, historias que sanan

Campos mórficos

- Rupert Sheldrake cuenta lo que nuestras culturas ancestrales siempre supieron: que todo está conectado.
- **Tenemos una responsabilidad** con nuestra propia percepción y la energía, pensamientos, creencias y palabra con que conducimos nuestro intento en el campo que contiene nuestra **experiencia personal**, pero también, el campo familiar, transgeneracional y cultural.
- Eso que me enferma, lastima y me conduce a la desolación es **oportunidad para sanarme**, sanar o integrar en el campo de la familia, de mis generaciones pasadas o árbol y en la cultura.
- **La materia es un espejo. La realidad refleja metáforas.** ¿Cuáles son las metáforas que sigo repitiendo y ya no están al servicio de la vida?



Historias que enferman, historias que sanan

¿Desde dónde cocreo mi historia?

¿Qué necesito?
Amor
Salud
Dinero
Reconocimiento*

¿Desde la necesidad yo...

¿Esto ha causado que...

¿Lo que ha causado que...

*Reconocimiento como “hija buena”, “buena pareja”, “buena mujer”, etc



Historias que enferman, historias que sanan

Contar las historias que sanan

- ¿Mi palabra está sustentada por mi energía? ¿Soy eso que busco?
- ¿Estoy acostumbrada a hablar bien de mí? ¿Estoy acostumbrada a las buenas palabras o sólo hablo para contar tragedias?
- ¿Lo positivo que evoco, creo que lo merezco?
- ¿Cómo quiero comenzar a contar mi historia a partir de ahora? ¿Cuál anhelo que sea mi narrativa sagrada? Cuando comparta palabra ¿qué mundos quiero pintar y de qué colores?
- Comienzo a elegir mis nuevos acuerdos con la Vida, con la Tierra, con mis relaciones, con el mundo.
- Conduzco mi palabra a donde quiero edificar mi energía.



Animales del Clan que cuenta historias

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.

- *Avestruz: Medicina de la comunicación*
- *Coyote: Medicina de la irreverencia y humor.*
- *Lobo: Nos enseña a escuchar nuestra voz del corazón, la voz no domesticada. Nos muestra cómo crear nuevos caminos para aprender y enseñar.*
- *Cuervillo: Posee la medicina de permitir entrar el Espíritu en el cuerpo, y recordarnos nuestra libertad de elección.*
- *Tucán: Nos alerta cuando estamos en problemas, nos enseña los colores de la verdadera amistad, y a distinguir cuando esa amistad no es genuina.*
- *Aguila: Medicina de la libertad de espíritu que nos habita. Nos enseña a tener valentía para mirar más allá sin miedo.*





PRACTICAS DEL CLAN DE LAS CANTADORAS Y CONTADORAS



Connmigo

Comienzo a sanar lo que me cuento de mi “soy olvidadiza”, “todos se aprovechan”. Y comienzo a ser un agente activo en mi propia historia.



Entorno

Miro las historias de otros y la historia del sistema como *algo que también se cuenta*, pero no lo tomo personal; si me engancha reviso desde dónde lo co-creo en mi vida



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 CUENTA HISTORIAS- PREGUNTAS CLAVE



¿Qué historia elijo contar de este tiempo? ¿Una de dolor, caos y sufrimiento? ¿Una historia de resiliencia, transformación y oportunidad?

A partir de hoy ¿qué historia quiero contar de mi vida? ¿qué historias quiero contar al mundo? ¿historias de libertad o de restricción?

¿Elijo poner mi enfoque en lo difícil y terrible que es el mundo? ¿O en lo creativos, inventivos y resilientes que somos los seres humanos?

¿Cómo deseo que mi cuerpo traiga su experiencia al mundo? ¿Desde sentirlo enemigo? ¿Desde la conexión? ¿Con reverencia? ¿Con lucha?



ARBOL Y LINAJE: LA METAFORA



Busco cuáles son las metáforas que se viven en las historias de mis ancestr@s y que piden ser contadas desde un nuevo lugar en mi corazón.

*¿Cuál es el gran tema en la familia?
¿Cómo lo cuenta la familia?
¿Cómo lo cuento yo?
¿Cómo elijo contarlo ahora?*

“Vivir en pareja es todo un tema”

“Las parejas varones, son un gran dolor, no están presentes, no les importa, no dan soporte, dejan heridas”

Yo me cuento que “es mejor no tener pareja, y sigo soltera o huyo en mi relación, cuento sólo los conflictos”

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.
- [El cuerpo no es una disculpa](#) – En esta conferencia Renee Taylor habla del cuerpo como espacio de resistencia, espacio de intersección e identidad. Y cómo el sistema oprime esta corporalidad para impedir la igualdad y la equidad, para que permanezcamos ocupadas en la lucha por ese acceso, desde la vergüenza de nuestro cuerpo que cuenta quiénes somos.
- **BIBLIOGRAFIA**
- Hamui Miriam (2017) *Medita desde tu cuerpo*. Mexico; Independiente
- Pinkola Estés Clarissa (2012) *Desatando a la mujer fuerte*. México: Planeta
- Taylor Sonya Renee (2019) *El cuerpo no es una disculpa*. Estados Unidos; Melusina.





*Cuéntame una historia, dulce Madre,
Sobre los Ancestros y sus días,
Sobre cómo caminaban con belleza,
Aprendiendo los Caminos de la Medicina.
Mientras relatas tus historias,
Se me permite ver
La importancia de cada lección
Y cómo aplican en mi propio ser.
A través del ejemplo de otros
Yo comparto la risa y el llanto.
A través de la experiencia de otros
Yo aprendo cómo el amor conquista el miedo.
Juntos podemos viajar
A través de esos otros tiempos,
Reclamando toda la sabiduría
De los legados que se dejaron atrás.*

Jamie Sams

