



Caminando con las Trece Abuelas

CLAN DE LA VERDAD



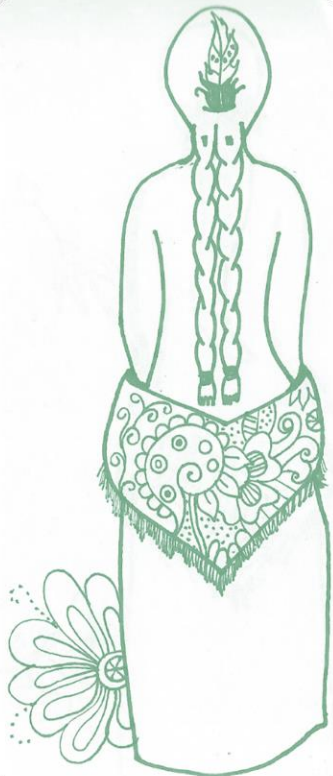
Clan de la Verdad





Abuela que pesa la Verdad

Ella nos enseña a pesar nuestra verdad, después de encontrarla y reconocerla en el cuerpo. Es la Guardiana de la Ley Divina, los derechos humanos, la igualdad y la justicia. Ella sabe que buscar justicia no implica “castigar”, si no, reflexionar el desequilibrio que provocó la injusticia, y aceptar el libre albedrío de quien daña pues inconscientemente acepta tomar las lecciones conectadas con el daño provocado. Esta abuela no se deja cegar por la ilusión de distinción de clases, jerarquías, fortuna, supuesto poder o popularidad. Ella sabe que un daño cometido a otro, resuena siete generaciones después. Su color es el café como el color de la tierra que nos recuerda que tod@s provenimos de ahí y hacia allá vamos cuando morimos.



“Hacer magia es tejer las fuerzas no visibles en la forma.
Mirar más allá de la mirada. Divisar el mapa no enlistad y
explorarlo en la tierra onírica de la realidad escondida”

Starhawk



Poder personal

- Es mi energía. Es mi perspectiva. Es la libertad de elegir dónde coloco esta energía vital, qué elijo escuchar, digerir y aceptar.
- Para verdaderamente ser dueña de mi poder necesito sentir y habitar la posibilidad **elegir, antes de hacer**. Antes que la mente me dicte hacia dónde ir, necesito elegir con el cuerpo físico y sus sensaciones.
- Cuando habito mi poder se siente como una expansión en el cuerpo que me **habilita** desde el amor incondicional, y no desde la ansiedad o hiperactivación. **Puedo estar regulada en mi poder personal.**
- Es un flujo de energía que se siente sostenido y en movimiento fluido desde el útero hasta la cabeza, que la mayoría de veces no se *atornala* en ninguna parte del cuerpo. **Aquí me doy cuenta si he cedido mi poder.**
- Mientras más reacciono, en lugar de accionar desde responder, más he cedido mi poder personal. (A personas, experiencias, cosas, instituciones)





Elegir, antes de hacer...

Si elijo antes de hacer, yo soy dueña de mi poder.

Construyo en mi un lugar que habilite a otr@s a tomar su propio poder.

Construyo en mi un espacio que se empodere desde la respuesta y no desde la reacción (“estoy en contra de”)



La verdad acallada está en el cuerpo...

- Tenemos una historia mental de algunos elementos que componen nuestra verdad, y de los elementos que la han silenciado (condicionantes).
- Cuando intentamos buscar nuestra verdad allá afuera, en lo que la familia cuenta o nuestra madre o padre, *sólo escuchamos su verdad*.
- **Nuestra verdad está en la memoria del cuerpo**; no es verbal, está pulsada en sensaciones placenteras o dolorosas, y por nuestra postura corporal.
- Si queremos conocer si algo es verdad o no, si deseamos conocer cómo experimentamos una vivencia desde nuestra verdad y percepción (neurocepción) entonces vamos al cuerpo.
- Esto nos permite ser un espacio que construya espacios seguros, donde podamos mirar compasivamente las verdades, heridas y procesos de los demás, sin intentar hacer, salvar, ni tampoco sobre indulgir.



La verdad acallada está en el cuerpo...

- Exploramos nuestra verdad desde la curiosidad, no desde el sufrimiento. Cambiamos el “me siento como...” Por “en mi cuerpo experimento...” para hallar la *verdad en el cuerpo*.
- Callamos a la jueza interna, y nos permitimos acordar/pactar con nosotras mismas, siendo bienvenidas y escuchadas por nuestro propio corazón. Aceptamos la verdad de nuestro sentir, sin juzgar, sin negarnos. **Aceptar implica honrar: *tomar en cuenta* que no es lo mismo que “estar de acuerdo”.**
- Aprendemos a entrar en el Tiyoweh.
- Para saber la verdad de las cosas, situaciones o en nosotras, pedimos apoyo a nuestros sueños, animales y vamos reuniendo las piezas, lo suficiente como para saber si esa energía es sostenible (ejemplo: de luna llena a luna llena, un ciclo lunar de seis meses, una estación, un año...)
- Habitamos la rueda medicina interna como oráculo.



La Rueda Medicina interior

- Vamos al Oriente para pedir claridad en el sueño del corazón y verdad personal.
- Vamos al Sur para pedir señales de confianza y realidad, qué es real y tangible para este sueño del corazón.
- Vamos al Oeste para mirar el futuro, cómo nuestras decisiones y libre albedrío afectarán a las generaciones por venir, ¿les da libertad o les encarcela?
- Vamos al Norte para pedir Sabiduría y ofrendar lo que encontramos en los rumbos anteriores, pedimos encarnar el don y valores que son requeridos para tomar acción desde nuestra verdad.



El peso de la verdad

- Desde mi verdad me hago cargo de mi, me gestiono. Si mi verdad depende de la mirada de otros o aceptación, me pierdo. Si mi verdad necesita ser aplaudida, me pierdo. Si mi verdad está pulsada desde la venganza o la herida o vivirme víctima, me pierdo. Si mi verdad requiere que otros sientan lástima de mi situación, me pierdo. Si en mi verdad no hay reparación ni reverencia, me pierdo. Si mi verdad está todo el tiempo en el pasado o en el exceso de futuro, me pierdo.
- En nuestro árbol genealógico muchas veces el peso de la verdad se encuentra en lo “secreto”, en lo que no ha sido dicho, porque se teme que pueda quitar la dignidad a sus miembros.
- Mis patrones protectores o protectivos se activan para también proteger esa dignidad del clan, a veces, a riesgo de seguir encubriendo la verdad. Cuando la verdad que no se dice pesa más, los síntomas de salud y de comportamientos “extraños” aparecen.



El patrón de la respuesta protectora, en lo cotidiano...

EL CUERPO (SISTEMA NERVIOSO) ELIGE LA MEJOR RESPUESTA:

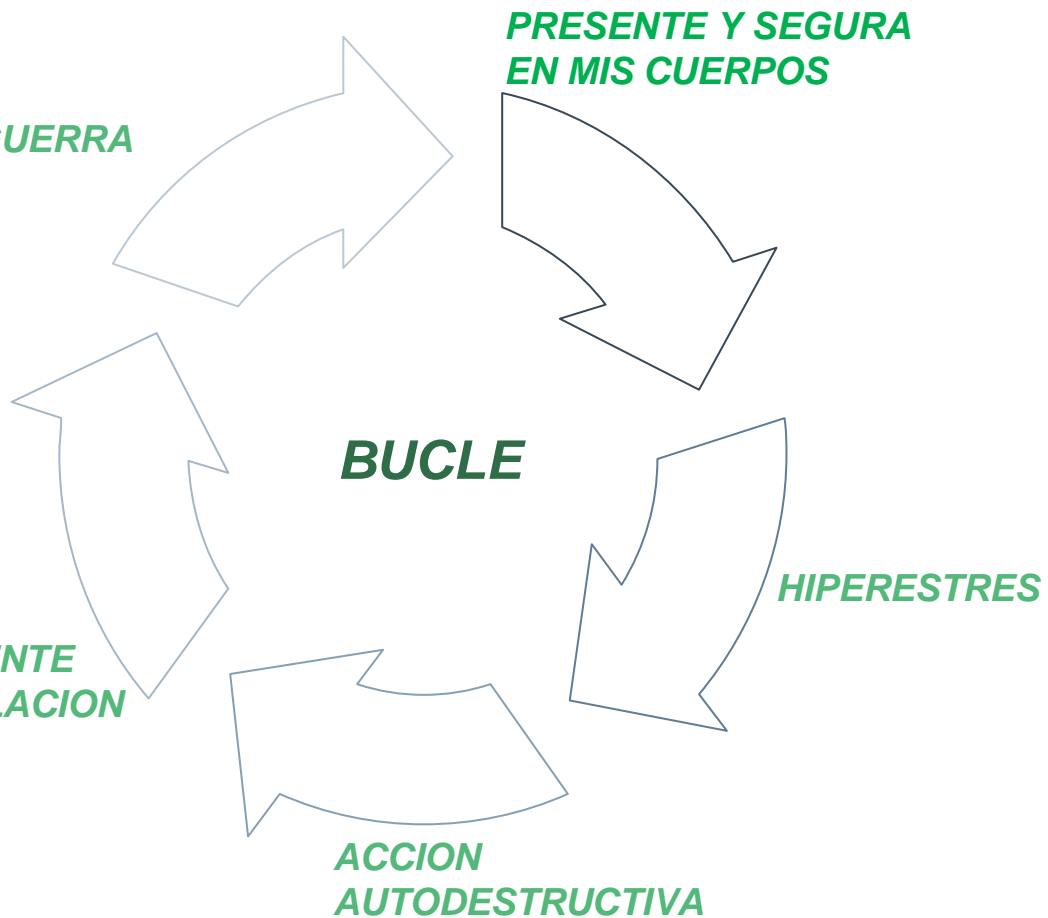
LUCHA	HUIDA	PARALISIS	COMPLACENCIA
<p>Avergonzar Gritar, insultar Problemas digestivos como vomitar o constiparse sin “motivo” Golpear, aventar cosas para mostrar agresividad Siempre lista para la lucha (explosiva) Tienden a avergonzar a otros como superioridad Atacar /Patear estar siempre a la defensiva Hipertensión</p>	<p>Correr Hablar rápido No pueden dejar de mover los pies Trabajólica Entra en pánico en la quietud Huye mentalmente cuando se siente atrapada físicamente Gestiona varias cosas pequeñas en el día Contracturas Exceso de futuro</p>	<p>Desaparecer Alejarse Se constriñe Busca NO ser mirada Intenta “no estorbar” Se pierde en prácticas estáticas, de ensueño, de interiorización Constantemente confundidas Procrastina Necesidad de que el cuerpo sea pequeño o partes de él.</p>	<p>Hace lo que considera otros quieren Desconectada de su cuerpo, lo desconoce Evita el conflicto Siempre está disponible Siempre es amable Su neurocepción está calibrada por el sentir de los otros. Comer compulsivamente</p>





**CAOS Y GUERRA
INTERNA**

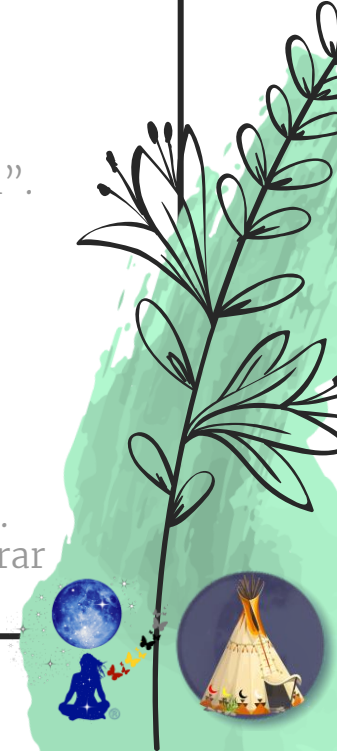
**COMPLETAMENTE
EN DESREGULACION**



Liderazgo Femenino

Complacencia, servilismo y asistencialismo

- Cuando se espera que las comunidades femeninas estén plagadas de complacencia y servilismo, se busca que escondamos nuestra humanidad y no pongamos límites, creando espacios que *deshabilitan*.
- Se espera que en espacios adultos, donde se vinculan adult@s, el staff o las personas al servicio toleren berrinches y malos tratos, en nombre de una frase colonizadora “el cliente (quien paga/tiene la supremacía) siempre tiene la razón”. Lo cual nos despoja de nuestra dignidad.
- Si ofrecemos un servicio honrando la energía y sabiduría femeninas, entonces somos invitadas a habitar un liderazgo genuino, sostenido en la abundancia, **dignidad**, construcción de espacios seguros y **humanizados, libres de codependencia**.
- La compasión no es “sentir lástima”. El amor incondicional no es sobre-indulgir. Uno puede amar y elegir no servir, alejarse, no compartirse. La compasión es mirar la dignidad de la otra u otro, y saber que tiene los recursos para vivir su vida.



Animales del Clan de la Verdad



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.

Búho: Medicina de eliminar las mentiras y decepciones.

Córvido: Guardianes del acceso del espíritu al cuerpo, y de la rueda de la medicina.

Cocodrilo: Medicina de digerir la verdad.

Cebra: Nos enseña que nada es absoluto, siempre hay dos lados de la verdad.





Prácticas del Clan de la Verdad



Mi poder personal

¿De quién o qué me siento víctima actualmente? ¿Qué me hace creer que es así?
¿Con quién REACCIONO en lugar de responder desde la regulación? ¿Qué me cuento para creer que no tengo poder? ¿Qué ventajas tiene?



Elegir, antes de hacer

Comienzo a practicar antes de decir SI o No, lo consulto en mi cuerpo; esto me libera de la tentación de ceder mi poder: ¿Mi cuerpo quiere contestar? ¿Mi cuerpo quiere participar? ¿Tengo capacidad interna para decir SI?



Habitar el cuerpo

Cuando sentimos la tentación de expresar mentalmente lo que experimentamos, nos vamos al cuerpo “en mi cuerpo habito tranquilidad, ansiedad, deseo de descanso, enojo, constricción” Hacemos espacio para un lago, un río, un océano o un tsunami de emoción.

PRACTICA DE LIBERACION DE LA MEMORIA EN EL UTERO



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.

MI PATRON Y MI ARBOL GENEALOGICO

1. ¿Cómo percibo mi cuerpo cuando me siento segura y presente?
2. ¿Cómo sé en mi cuerpo que estoy hiperestresada?
3. ¿Cuándo entro en la parte autodestructiva del patrón?
4. ¿Cuándo entro de lleno a vivir la respuesta protectora?
5. ¿Cómo sé en mi cuerpo que se ha vuelto caótico, y no puedo más?

1. ¿Puedo darme cuenta cuál es el patrón de mi linaje femenino y masculino? ¿Cuál adopto yo?
2. ¿Cómo son las respuestas protectoras de mi familia?
3. ¿Cómo se vinculan? ¿Se hablan las cosas? ¿De qué no se habla? ¿Cuáles son las actitudes o comportamientos *extraños*? ¿Hacia dónde podrían apuntar mi mirada?



Capacidad para elegir, antes de hacer

ACCIONAR DESDE LA ANSIEDAD

Sientes aceleración en tu cuerpo y corazón, seguido de una obsesión por hacer o “llevarlo a cabo”.

Insomnio, que puede confundirse con “madrugadas creativas”. Tu cerebro claramente no se permite *desconectar*.

En algún punto del plan comienza a predominar el miedo a que *algo malo* suceda.

Pequeños detalles comienzan a irritarte cada vez más y más.

Estar *presente* durante la preparación o proceso se vuelve imposible.

Comienzas a usar un aliado para lidiar con toda la carga: fumar, scrolling, beber, cotilleo o enjuiciar negativamente.

Sientes que es demasiado pero no puedes parar, te percibes “al filo de algo”.

Nausea

Dificultad para concentrarte, con lapsos de olvidos a corto o mediano término.

Comienzan los pensamientos disruptivos autojuzgándote y criticándote.

Tensión muscular

Deseas cumplir para después, poder aislarte un largo tiempo.



Capacidad para elegir, antes de hacer

ACCIONAR DESDE EL AMOR INCONDICIONAL - INTUICION

Sientes expansión en tu cuerpo y corazón, que te permiten estar en calma y emocionada a la vez. Hay buenas sensaciones corporales.

En tu cuerpo prevalecen sensaciones de descanso y bienestar mayormente.

Puedes sentir claramente que cumplirás tu objetivo, avanzas con autodeterminación, pero sin prisa desbordante.

Te sientes viviendo tu vida, puedes estar presente mientras avanzas.

Estar presente es la gran oportunidad que te ofrece el objetivo a cumplir. El camino se vuelve más interesante que la llegada en sí.

Tu sentido de pertenencia, éxito o autoconcepto no dependen de si alcanzas o no ese objetivo que te has propuesto.

Reconoces que este nuevo reto te lleva a realizar transformaciones internas con las que puedes lidiar, y estás feliz de realizar.

Sientes que si es demasiado puedes bajar el ritmo o parar, si así lo deseas. Siempre la elección está presente.

Tu cuerpo puede tener tensiones, pero mayormente fluir hacia la expansión.

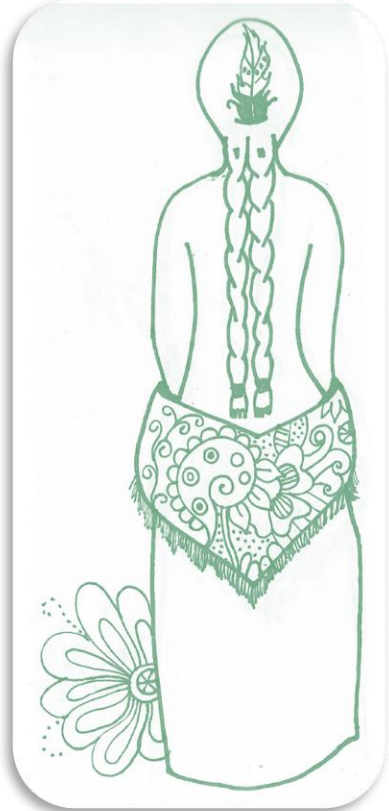
Mayormente cuando te miras respecto a tu objetivo percibes claridad.



Recursos de apoyo

- Playlist en Youtube: Resiliencia: [RESILIENCIA – YouTube](#)
- **BIBLIOGRAFIA**
- Peter Levine (2021) En una voz no hablada . España: Gaia Ediciones
- Robert Augustus (2010) Spiritual bypassing. Estados Unidos: North Atlantic Books
- Jan Jacob Stam (2018) Liderazgo Sistémico. Holanda: Systemic Books





*Protectora de los humildes
quien pondera la verdad para que todos
podamos ver la Ley Divina,
en busca de balance, liberando el Espíritu.*

*Y aquí en medio del caos,
ella permanece de pie, en medio
de los juicios terrenales,
lista para emitir su veredicto
con compasión en sus manos*

*Ella responde cuando la decepción
muestra su terrible cara,
de sufrimiento y odio,
dividiendo credos y razas.*

*Guardiana de las leyes del Gran Misterio,
cuyos caminos de guías buscamos,
podremos aceptar la unidad
de las verdades que de ti escuchamos*

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/sagradamuierlunar)



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

Respuestas protectoras





HUIR

también implica:

- » Movernos de un lugar a otro sin establecernos.
- » Buscar aislamiento o "retiros" constantemente.
- » Buscar relaciones que nos aparten del mundo.
- » Tener la urgencia de irnos cuando comenzamos a tejer vínculos.
- » Cuando alcanzamos nuestro objetivo, dejamos de comprometernos.

HUIR

también implica:

- » Quejarnos para justificar las rupturas.
- » Estar en varias cosas que nos ocupan la mente y no nos dejan concluir o llegar a nuestro objetivo.
- » Vivir en eternos "trabajos en progreso".
- » Justificar nuestros actos diciendo ser víctimas de la vida o del aparente control de otros.



LUCHAR también es...

- » Gritar o enojarse para hacerse validar.
- » Sentir una gran necesidad de controlarlo todo.
- » Vivir agobiad@.
- » Experimentar continuas taquicardias y arritmias.
- » Pensar que nuestra labor es presionar a otr@s para que hagan las cosas.

LUCHAR también es...

@MUJERLUNARKA

- » No poder relajarnos y vivir pendientes de todo.
- » Descansar sólo cuando nos enfermamos.
- » Sentir total caos cuando aparecen detonantes (se supone que trabajamos mucho por tenerlo todo bajo control).
- » No aceptar que otros puedan ser más fuertes o capaces que nosotr@s.



PARALIZARSE también es...

- » No mostrar interés.
- » Ser olvidadiz@ y habitualmente parecer confundid@ o abstraíd@.
- » Ser acusad@ de no escuchar a l@s otr@s.
- » Tener mucha dificultad para mantener una disciplina.
- » Perdernos en actividades que sabemos no son productivas y no nos ayudarán en nuestros objetivos o sueños.

PARALIZARSE también es...

@MUJERLUNARCA

- » Sentirnos torpes para realizar cosas prácticas.
- » Dubitar acerca de lo que preferimos, dificultad para elegir.
- » Vivir constante miedo de no ser suficientes.
- » Experimentar a diario que irritamos o provocamos frustración en otr@s.
- » Sentirse constantemente atacad@.



COMPLACER también es...

- » Olvidar nuestro@ necesidades para atender las de otr@s.
- » Tomar responsabilidades que no son nuestras.
- » Creer que cuando alguien necesita algo, nosotr@s debemos resolver.
- » Hacemos favores que no nos han sido pedidos.
- » Decimos "sí" para evitar conflictos, aunque en verdad queríamos decir no

@MUJERLUNARKA

COMPLACER también es...

@MUJERLUNARKA

- » Sentir culpa al enojarte con otr@s, no importando si el motivo era válido.
- » Piensas que lo que otros dicen u opinan de ti es en todo momento tu culpa.
- » Tiendes a asumir culpas que no son tuyas.
- » Sueles traicionar tus valores por complacer a otros.
- » Pones en peligro tu dinero e integridad al no poner límites a personas verdaderamente tóxicas.

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)