



# ***Caminando con las Trece Abuelas***

**CLAN DE QUIENES CAMINAN ERGUIDAS**



*Abuela que  
camina erguida*





# *Abuela del caminar sagrado*



Ella es Guardiana de la Impecabilidad e Integridad personal, Guardiana de los nuevos caminos, del liderazgo, de la innovación y la persistencia. Su Ciclo corresponde al mes de Noviembre y es la encargada de Caminar la Verdad. El color que nos conecta con su Medicina es el Blanco, que representa el magnetismo, además, este color nos enseña cómo usar nuestra autoridad adecuadamente.

La Mujer que Camina Erguida nos enseña a ser coherentes y congruentes entre nuestro discurso y nuestras acciones; nos enseña a ser líderes y guiar a través del ejemplo en vez de insistir en que otros sigan nuestro camino. Nos enseña a cambiar las situaciones de la vida haciéndonos responsables por las decisiones que debemos tomar y las acciones que necesitamos realizar, sin depender o esperar que otros lo hagan por nosotras. Nos enseña a estar orgullosas de nuestros logros a través del amor propio y de la autoestima, mas no de la soberbia y el ego. Nos ayuda a comprender que las acciones siempre dicen más que las palabras y que cuando somos ejemplos vivientes de nuestras filosofías, estamos caminando nuestra Verdad Personal.





# *Abuela del caminar sagrado*



Ella nos enseña que cuando caminamos con Verdad no hay necesidad de tener miedo a lo que otros piensen de nosotras. Nos enseña a ser lo suficientemente flexibles para permitir a otros sus propios caminos. Guiar a través del ejemplo siendo personalmente responsables en pensamiento, palabra y acción es la fórmula para que nosotras podamos también caminar erguidas. Nos enseña a mantenernos flexibles en cuerpo y mente balanceando la actividad física, buena alimentación, buenos hábitos de dormir y buenos hábitos de higiene, con pensamientos, sentimientos y actitudes adecuadas y constructivas.

Nos enseña que existe gran fuerza y poder tanto en la acción como en la no-acción, pero hemos estado tan ocupadas haciendo cosas, que hemos olvidado darnos el tiempo para reflexionar e integrar nuestros pensamientos, sueños y energía a través de la relajación. Así pues, nuestro reto es atrevernos a soltar nuestros miedos y entrar en acción, pero balanceando nuestras actividades con descanso, relajación y retiro. Ella nos hace saber que merecemos el descanso, el placer, verdaderos amigos, una pareja que nos apoye y nos ame por lo que somos. Que nuestro caminar erguido es una celebración verdadera para el mundo.



“La sanación del trauma no solamente implica la reducción de la angustia y del estrés, si no, **la amplificación del placer.**”

*Magdalena Weinstein*



# *La opresión del deber*

- Todo lo que hacemos por obligación o porque “debemos” hacerlo, nos expulsa del placer, del merecimiento, del gozo.
- Todo lo que miramos como “trabajo” nos expulsa de nuestra creatividad y nos esclaviza en el sistema. No son las cosas que hacemos, sino, desde donde lo hacemos. Cuidar de nuestros hijos por ejemplo, no es pesado, cuando habitamos las condiciones de placer y gozo para poder hacerlo.
- Tenemos muy poca capacidad para el placer y el gozo porque estamos en una carrera continua de “sanar”, “resolver”, “realizar”, en un hacer compulsivo. Dejamos de tener pendientes para poder tener más pendientes.
- Si realmente, hiciéramos espacio para lo que nos da placer, alegría y gozo, y nos enfocáramos en ello, el 80% de las cosas que hacemos se desmoronarían y se caerían por su propio peso.
- Si realmente escucháramos la capacidad de nuestro cuerpo y sistema nervioso, nos daríamos cuenta que cargamos muchísimas más cosas de las que podemos, y que esta “sobreproductividad” es la que nos provoca estrés y enfermedad.



# *El placer no es irresponsabilidad*

- Existen personas que confunden placer con irresponsabilidad. Si hago lo que me place lastimaré a otros, seré poco confiable, porque haré desde el egoísmo.
- Aquí es cuando el caminar impecable gestiona flexibilidad y capacidad de responder por nuestra medicina y actos de placer. Cuando la alegría y el gozo dirigen nuestra vida saludablemente, creamos capacidad para sostener y sostenernos en el tejido colectivo.
- Si hacemos lo que amamos y amamos lo que hacemos, la inter-independencia se convierte en la esencia de la abundancia y de la confianza colectiva.
- Ser responsables, es decir, tener la capacidad de responder, es un acto que viene con la impecabilidad y madurez del andar propio.
- Si me pregunto ¿qué cosas en verdad no querría hacer todos los días? ¿qué enumeraría? Luego me pregunto, ¿si tuviera otras condiciones o ambientación para poder hacerlo, lo haría?
- Cuando todo es trabajo o placer en detrimento de nuestras relaciones, la desolación acontece.



# *Cuando soy víctima no tengo poder de cocrear*

- ¿De quién creo que aún soy víctima? ¿De qué me quejo? ¿Quién o qué pienso que tiene poder sobre mí? Con valentía asumo la respuesta que daré a esto que me quita el sueño, la tranquilidad, y que me aleja del gozo y el placer de ser.
- Eso de lo que me quejo: una situación global, una persona, una traición o mentira que me hayan dicho, ¿qué tanta energía le doy? ¿qué límite sagrado estoy llamada a colocar en mis alcances? ¿qué acto de belleza para mi gozo me está pidiendo llevar a cabo esa situación que me reta?
- ¿En qué área de mi vida o situación me siento más desempoderada? Aquí tengo la oportunidad de co-crear una respuesta desde la creatividad, alegría, belleza. En dónde no miro salida, pinto una puerta y la hago realidad.
- Mi mejor respuesta la doy a través del amor propio, no de la soberbia. Cuando lo hago desde un lugar bien enraizado hay autocritica, cuando lo hago desde un lugar de soberbia me impongo ante otros, y no me importa lastimar.
- La mejor manera de abrir espacio para caminar erguida con otr@s, es a través de los límites. Si yo establezco límites saludables, mis relaciones y poder florecen





# *Actos de belleza*

- Nuestra vida es una obra de arte. Cada acto puede ser un acto de belleza, si así lo elegimos. Podemos ser víctimas de nuestro propio poder o ser cocreadoras.
- Allá afuera hay muchas cosas que nunca podremos cambiar o modificar, sin embargo, siempre podemos elegir vivirlo con belleza y poesía: observando la realidad cocreada, estando del mundo sin ser del mundo.
- ¿Cómo puedo cocrear mi día a día con belleza? ¿Mi labor sagrada? ¿Mi servicio? ¿Mi contribución al mundo? ¿Mi realidad?
- Los actos de belleza son los que contrarrestan el apego al sufrimiento.
- Todos los días realizo actividades que me hacen sentir que mi vida es hermosa, y los actos de responsabilidad los hago desde la belleza, asumiendo lo que he elegido vivir, asumiendo lo que siempre decido.
- Dejo de procrastinar, y dejo de decir que la vida, las cosas, las personas me impiden hacer. Hoy elijo desde cero comenzar a tejer espacios de belleza en todo sentido.



# *Animales del Clan de las Relaciones*

*Burro.*

*Nos enseña a cargar con nuestras responsabilidades, pero también a rehusarnos cuando la carga es demasiada.*

*Zorrillo.*

*Medicina que tiene que ver con nuestra reputación. Nos enseña la habilidad de atraer lo que necesitamos y deseamos en nuestra vida o repeler aquello que no queremos en nuestra vida.*

*Quetzal.*

*Medicina de la total libertad de expresión.*

*Antílope.*

*Nos enseña a estar alertas y tomar acción, escuchar al Espíritu y actuar en consecuencia.*

*Caballo.*

*Nos enseña el uso adecuado de nuestro poder, nuestros dones, regalos, talentos, y habilidades.*

*Nos enseña a encontrar el balance y equilibrio. Nos enseña el uso de la voluntad y autoridad pero sin abusar ni hacer un mal uso de ellos.*

*Puma.*

*Nos enseña el liderazgo y la guía a través del ejemplo.*





## *Prácticas del Clan*



### **Dejo de ser víctima**

¿De qué me sigo quejando?  
Quito mi energía de ahí, pongo límites y elijo cocrear espacios de belleza como respuesta creativa a eso que observo.



### **Actos de belleza**

Todos los días me procuro vivir actos de belleza, de gozo y alegría; esto me permitirá mirar lo que ya no es sostenible en el tejido que he creado y hecho.



### **Belleza para otros**

Elijo este mes hacer un acto de belleza por otra persona, lo hago de forma anónima sin afán de buscar que otros me aplaudan por lo que he hecho.



## PRACTICAS DEL CLAN



- Termino mi escudo para presentarlo en el clan de diciembre.
- Termino mi jícara para subir una imagen en el grupo de compartires, poniendo el significado y lo que rezo sea mi servicio.

# Recursos de apoyo

- Playlist en Youtube: Resiliencia: [RESILIENCIA – YouTube](#)
- BIBLIOGRAFIA
- Florinda Donner (2010) El sueño de la bruja. España: Gaia
- Mark Wolyn (2018) Este dolor no es mío. México: Océano.
- Yung Pueblo (2018) Hacia adentro. México: Urano





*Caminarás en belleza, Madre,  
Permitiendo a todos ver  
La gloria del Gran Misterio  
Que deja tu espíritu libre.  
Guiada por la dicha dentro tuyo,  
Caminándola en cada obra,  
Necesitando nunca la aprobación de otros,  
La verdad de tu corazón va a la cabeza.  
Con enfoque y dirección  
Me enseñas cómo caminar,  
Balanceando pensamiento y acción  
En lugar de mal usar la palabra.  
Me paro erguida en tu presencia,  
Sostengo mi cabeza en lo alto,  
Con mis pies enraizados en la Madre Tierra,  
Mis brazos abrazando al Padre Sol.*

***Jamie Sams***



CARPA LUNAR S.C.  
[www.carpalunar.org](http://www.carpalunar.org)

LA MUJER LUNAR  
[www.mujerlunar.com](http://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)