



Ritual para descargar las energías negativas

(Si su piel sufre de mucha sensibilidad, es mejor evitar este ritual)

Usamos 1 kilo de azúcar morena y jabón rey, mucho mejor si nos han regalado estos implementos. El jabón rey debe partirse en nueve partes iguales, para así podernos bañar cada día con uno de los pedazos. Al partirlo se debe procurar que salgan un número de pedazos impar - 5,7 o 9 - nunca un número par. El pedazo que sobre se debe desechar. Luego de contar con los pedazos de jabón, nos lo untamos todo el cuerpo, y con esto, pedimos que salga todo lo malo y entre todo lo bueno. Por ejemplo, se pide abundancia y buena salud.

Por su parte, en una vasija de plástico se vierte el azúcar, para poder frotarlo en el cuerpo, empezando desde el cuello hacia abajo. Al final nos restregamos las manos con la mezcla, pensando en que todo lo que recibamos en las manos sea positivo, es importante recordar que en las manos se da el acto de recibir.

Luego, enjuagarse con abundante agua todo el cuerpo, idealmente con agua fría. Veremos como el agua sale del cuerpo cargada de toda la energía negativa que estamos limpiando.

Después de este proceso, si el cuerpo está muy cargado de energía negativa, puede brotarse y picar, pero es precisamente porque así se está atacando todo lo malo.

En los siguientes días se hace lo mismo hasta que se acaben los pedazos de jabón cortados previamente. Generalmente, las tres primeras veces pica, pero deja de picar con los días, en la medida en que se va limpiando el cuerpo y se va descargando la energía.

Escanea este código QR para conocer el especial virtual "Transformar lo vivido".



<https://museodememoria.gov.co/transformar-lo-vivido/>

Transformar
lo vivido
Memorias desde
nuestros cuerpos



Herbario para sanar junt@s en el reencuentro

"Quienes no conocen sobre nuestra cultura dicen que cuando manejamos nuestras plantas y aceites, estamos haciendo brujería, y no lo es, lo que hacemos son prácticas ancestrales. Nuestros ancestros las usaban y lo hacían. El que no conoce la tradición dice cosas que no son y juzga conocimientos y saberes de otras culturas"

(Luz Marina Cuesta, lideresa social e integrante de la Red de Mujeres Víctimas y Profesionales).

El Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH) y el Museo de Memoria presentan "*Transformar lo vivido: memorias desde nuestros cuerpos*", un especial digital construido junto a la Red de Mujeres, Víctimas y Profesionales (RMVP), el cual reconoce las dimensiones y los impactos de la violencia sexual dentro y fuera del conflicto armado. Este proyecto entraña un proceso participativo en el que se quiere reconocer la potencia testimonial y transformadora de las víctimas. Además, busca visibilizar la diversidad de cuerpos impactados por este hecho victimizante y, por tanto, la diversidad de voces que buscan romper los silencios. Cada una de ellas, convirtiéndose en procesos y artefactos para la sanación, la resistencia y la resiliencia de las víctimas.

Integrantes de la Red de Mujeres, Víctimas y Profesionales ponen en evidencia la importancia del trabajo cotidiano y colectivo para sanar, seguir adelante y encontrar nuevas formas de rehacer la propia piel. Los ejercicios de resistencia por medio del tejido de solidaridades, el trabajo en la vida cotidiana y las prácticas tradicionales y ancestrales son lugares importantes para sanar, escuchar y recomponer los cuerpos doloridos y maltratados.

Es por ello que, el especial digital "*Transformar lo vivido: memorias desde nuestros cuerpos*", presenta el **Herbario para sanar junt@s en el reencuentro**, un herbario construido a partir de los saberes y tradiciones que han acompañado el ejercicio de sanación de las distintas integrantes de la Red de Mujeres, Víctimas y Profesionales, y que hoy quieren llegar a más personas.

Rituales para ...

...descargar las malas energías

1. Cocinamos ruda y limón, y nos lo restregamos en todo el cuerpo durante el baño
2. Sin zapatos abrazar un árbol y decirle todo lo que necesitamos descargar.

...los cólicos, la menstruación y el post-parto

Podemos usar la manzanilla y la caléndula en bebida como infusión o en vaporización directamente.

...los dolores del cuerpo

Usamos el alcohol curado con canela y marihuana. Esta mezcla se debe enterrar durante siete días en la tierra, y se frota por la parte del cuerpo que duele o queremos sanar.

...la tranquilidad

Cocinar la albahaca y el limoncillo y beberlo caliente como infusión.

...la limpieza de malas energías, la envidia y la protección

Usar la ruda, podemos cargarla en un bolsillo, la billetera, tenerla en la casa y ponerle una intención siempre, pedirle protección y creer en ella.

...la protección colectiva

Podemos utilizar la vela blanca (tranquilidad), vela roja (protección), vela amarilla (abundancia), vela verde (alejar malas energías) y vela morada (protección). En nuestro caso, cada vela representa a nuestros ancestros, las usamos para la protección y para controlar las malas energías. Si una vela no prende es porque hay mucha mala energía alrededor y hay que cambiarla. En encuentros o espacios colectivos, el fuego ayuda a limpiar y atrae la armonía, paz y abundancia en los hogares de quienes estén presentes.