



BRIGADAS INTERNACIONALES DE PAZ
PROYECTO GUATEMALA

abriendo espacios para la paz

Boletín Popular No. 14, 2022

Sanación personal y comunal para la protección de mujeres defensoras



En este Boletín se presenta la Sanación como camino cósmico político desde la propuesta feminista comunitaria territorial, que aporta a la revitalización física, emocional, espiritual, política y territorial de las defensoras de la vida en pluralidad de existencias desde su territorio cuerpo- tierra.

Hay que valorar nuestras luchas y no hay luchas pequeñas ni luchas grandes, porque todas van a desestabilizar al sistema patriarcal, por lo que no debemos minimizar nuestro protagonismo en la historia como mujeres, porque ésta cuenta. Hay que rescatar nuestra espiritualidad. No dejemos de intencionar nuestras velas, no dejemos de pedir justicia a la naturaleza. Así que ánimo compañeras, porque el mejor tejido que podemos hacer es el que hagamos entre mujeres.

Desde 2011 PBI Guatemala realiza Encuentros de Defensoras de Derechos Humanos de diferentes territorios, facilitados por Lorena Cabnal.

A partir del año 2018 Lorena, junto con sus compañeras integrantes activas de TZK'AT Red Sanadoras Ancestrales del Feminismo Comunitario Territorial desde Iximulew, llevan a cabo estos Encuentros de Sanación. En estos, en total, han participado unas 400 defensoras de todo el país.

En este Boletín vamos a caminar con las sanadoras de TZK'AT, que nos guiarán a través de un Encuentro de Sanación para defensoras del territorio cuerpo-tierra.



Eliseth Us Tum, Maya Kiché, es nuestra compañera ancestral que nos acompaña en los caminos.

*Hola, soy
Chahim*



*Me llamo Ixina. Las
sanadoras somos muchas,
somos comadronas, hierberas,
ahumadoras, contadoras
del tiempo.*



*Yo soy
Lorena*



*Bienvenida sea cada una de nosotras,
gracias a la energía de las abuelas, abueles,
abuelos, por su amor y presencia.*

*El primer paso en el camino de la sanación,
la primera medida de protección para
defensoras es la espiritualidad.*

*Tengamos siempre velas de colores,
plantas, incienso, el calendario maya,
la presencia de nuestras ancestras y
ancestros y sus memorias...*

*Hoy nos hemos convocado en un día l'x,
día de la energía femenina.*



*Las sanaciones ancestrales nos dan fuerza espiritual, emocional, física y política.
Esta fuerza la necesitamos para la defensa del territorio cuerpo ante las violencias en
este sistema patriarcal y machista.*

*Y para defender nuestra tierra y nuestras comunidades de las amenazas y daños de
los megaproyectos.*

*Las sanaciones nos ayudan a superar las angustias, los miedos, las preocupaciones
y las enfermedades que todo esto provoca en nuestros cuerpos, por todos los riesgos
políticos que tiene nuestra labor.*

*Iniciamos con un ejercicio de **respiración consciente** para oxigenar el cuerpo y generar disposición espiritual y física para la sanación.*

Nos ponemos de pie, con la mano izquierda vamos a buscar nuestro ombligo, vamos a poner nuestra mano derecha conectada con el corazón del cielo y respiramos profundo. Contenemos el aire y exhalamos el aire por la boca. Vamos a sacudir a la tierra.



Invitamos a la niñez y la juventud a participar; queremos aprender de los conocimientos y saberes de nuestras madres, abuelas y bisabuelas.



La sanación es un acto cósmico, porque nos conectamos con los elementos del cosmos y político por los tiempos que estamos viviendo, con políticas que no son de nuestros pueblos, no son de las mujeres, pero las tenemos que reflexionar y desmenuzar. La sanación se hace de manera consciente, identificando dónde se aloja el dolor, no negándolo sino exponiéndolo. Hacer consciente la sanación es traer y reconocer la memoria de los dolores en los cuerpos de las mujeres, pero también despertar la memoria de nuestras saberes y conocimientos ancestrales como mujeres.



Mujeres defensoras en comunidades donde se hace defensa territorial enfrentan crisis emocionales, físicas, espirituales y territoriales, debido a los riesgos, amenazas y ataques que vienen de monocultivos, hidroeléctricas, minerías, finqueros, perpetradores de violencia contra mujeres y niñas.

¿Cuáles son las cargas?, ¿Cuáles son los dolores?, ¿Cuáles son las preocupaciones?

Machismo, sistema patriarcal, sexismo indígena, violencias, violencia sexual, racismo, discriminación, intimidaciones, persecuciones, desapariciones de compañeros, amenazas de muerte, persecución y estigmatización, órdenes de captura, presos y presas políticas, procesos legales en contra de las defensoras, amenazas por acompañar a mujeres víctimas de violencia.

¿Cómo nos sentimos ante las amenazas que vivimos?, ¿cómo se siente nuestro corazón?, ¿cómo se sienten nuestros cuerpos?

*Es muy importante tener presente la **importancia del cuidado personal** y saber que el tijax puede cortar las energías negativas; es muy importante recordar que una tiene energía en medio de la oscuridad que nos rodea, es importante conocer y saber nombrar lo que una siente.*

En el territorio cuerpo: Tristeza, indignación, rabia, con dolor de cabeza, nervios, enfermedades

En el territorio tierra: falta de tierra para sembrar, desalojos, amenazas, criminalización



Para este momento nos convocamos a participar desde el respeto, desde la amorosidad con nuestros saberes ancestrales espirituales para sostener la fuerza, la energía y la vitalidad invocando la energía que sostiene y abraza a las comunidades desde la pluralidad de existencias y de temporalidades.

Abrazamos el dolor de las hermanas defensoras y lo entregamos al fuego ceremonial, así sanamos y fortalecemos la conexión con nuestras energías para enfrentar las violencia patriarcales.

Denunciamos las injusticias que atentan contra la vida y contra la defensa del territorio cuerpo-tierra, como primera medida de seguridad integral para sostenernos en los procesos de criminalización, y desalojos de los territorios ancestrales.



Porque así es, a

Demandamos justicia para las mujeres y las niñas violadas; pedimos justicia para la tierra, el agua, los ríos, los bosques, las montañas, la riqueza natural que nos rodea y que estamos destruyendo.



Abrazándonos con la memoria de resistencia de nuestras ancestralidades que nos levantan, sostienen y abren los caminos de justicia para nuestras temporalidades complejas; exigimos justicia para la defensa de nuestro territorio cuerpo-tierra, porque así es, así sea y así será.

Invocamos por los y las desaparecidas, las personas criminalizadas, los compañeros presos políticos, las compañeras perseguidas, difamadas, estigmatizadas, por las 56 niñas y jóvenes quemadas en un hogar estatal, por nuestras abogadas y abogados que nos defienden ante las injusticias.

Y cómo no, invocamos por las juezas y los jueces comprometidos con la ley.

así sea y así será.

Queremos compartir **cómo sanar las somatizaciones que desarrolla nuestro cuerpo ante todas estas amenazas e indignaciones, pues nuestro cuerpo también lo resiente, cuando se está en procesos de defensa de la vida también nos exponemos a chismes, amenazas, estigmatizaciones, muchas críticas. Todo eso se va acumulando y se queda en una parte de nuestro cuerpo, lo que va generando dolores y pueda causar cáncer y otras enfermedades.**



¿Cómo mantener fuerte nuestro sistema inmunológico?

- Con tomas de té e infusiones hechas con plantas medicinales que fortalecen nuestro sistema inmunológico.
- Consumir con frecuencia plantas y elementos naturales que nos ayuden a limpiar y fortalecer el sistema respiratorio.
- Hacer baños de plantas depurativas y medicinales, para la alteración nerviosa.
- Fortalecer nuestra espiritualidad en nuestros procesos personales y colectivos.
- Hacer vaporizaciones con plantas medicinales.
- Mantener una alimentación equilibrada, que aumente las defensas naturales del cuerpo.



Recordemos que una **alimentación equilibrada** es muy diferente a comer mucho o a comer alimentos y productos como carnes, sal o azúcar en exceso.

Evitemos los condimentos artificiales, porque en nuestros patios y hortalizas podemos sembrar cilantro, hierba buena, perejil, albahaca, chile, cebollas, ajos, apazote, etc.

Una alimentación equilibrada es comer muchas verduras, hierbas, semillas y frutas que aportan vitaminas y minerales. Los granos y cereales nos dan fuerza y energía para estar activas.

Las carnes, huevos, frijoles, alverjas, lentejas, nos dan proteínas, que son las que forman nuestros músculos, huesos y ayudan a que estemos en pie cada día.



*Hermanas y compañeras, para preparar nuestras plantas aprovechamos la noche con **luna llena** de poderosísima energía que cruza nuestra sangre, nuestros huesos, donde el cerebro se revitaliza.*

¿Qué clase de plantas tienen en la casa? No importa qué tipo de plantas tengan a la mano, si estas son verdes o secas. Remojen las plantas con sal negra para que reposen por la noche y absorban la energía lunar. Igual exponemos a nuestros collares, velas, semillas, aceites, frutos, flores, fotografías de nuestras ancestas bajo de la luna llena para cargarlos con su energía.

El próximo día nos damos un baño con el agua y esas plantas para descargarnos de toda mala energía que acumulamos en nuestras luchas. Y nos renovamos con energía positiva de la abuela luna.



Podemos ocupar esas aguas para bañar a nuestras hijas e hijos, únicamente agregarle un chorrito de miel al agua.



Sanando tú sano yo y sanando yo, sanas tú

Laat ut lain, lain ut laat, sanamos juntas.



*Sanamos con la energía vital de la naturaleza;
reconocemos su pluralidad y abrazamos el amor diverso.
La naturaleza nos acuerpa para vitalizarnos y para realizar la
defensa territorial. Las plantas, el fuego, el agua, el humo de los
puros, la luna, el sol, el viento son elementos que nos abrazan
en el tiempo en el que vivimos para hacerlo de forma personal y colectiva.*

*Sentimos la palabra desde la cotidianidad de las mujeres en
nuestros territorios, acuerpamos sus luchas. Lo hemos hecho por
muchos años, desde muchos tiempos y de diferentes formas.
La red de sanadoras lo nombramos como acuerpamiento
y le damos un posicionamiento político.*





Hay tres sabidurías sobre el uso de plantas que son vitales para sostener nuestro sistema inmunológico frente al desgaste que vivimos como defensoras en nuestro camino político-territorial.

Baños

Los baños nos ayudan para absorber de manera más inmediata la vitamina C y los desinflamatorios naturales, pues el vapor entra a través de los poros de nuestra piel.

Elementos

- Eucalipto
- Albahaca morada
- Te de limón
- Limón
- Vinagre
- Sal marina

Procedimiento

Se ponen a hervir las plantas medicinales por 10 minutos y luego se colocan en un baño plástico, se agrega sal y vinagre. Se hace un baño de asiento atemperando el agua para que quede tibia.



Respiraciones

El ejercicio de respiración con la savia de las plantas fortalece nuestro sistema respiratorio y nuestros órganos, para protegernos de contraer los virus.

Elementos

- Eucalipto
- Sal marina
- Té de limón
- Limón y cáscaras
- Vinagre

Procedimiento

Se ponen a hervir las plantas medicinales por 10 minutos y luego se colocan en un baño plástico, se agrega sal marina o negra. Posteriormente se realizan respiraciones con la cara sobre el agua, pero sin tocarla, y tapando con una toalla nuestra cabeza, para poder respirar el vapor, o bien se deja evaporar dentro de nuestras casas.



Tomas e Infusiones

Con una toma directa de tés preparamos nuestros órganos y sistema inmunológico para resistir ante enfermedades respiratorias y otras.

Elementos

- Te Limpia Sangre.
- Para sanar las indignaciones: en un vaso de agua se agrega miel y limón;
- Por cualquier situación de alteración de nervios se agrega agua florida al té.

Procedimiento

Para esto es necesario disponer nuestro cuerpo para las tomas de estas infusiones; evitamos contaminarnos con la mala alimentación como el exceso de azúcares y de preservantes.

Procedemos a hervir nuestras plantas, y las tomamos, sin agregar azúcar. Nuestro hígado es el receptor de las emociones y líquidos. Bebidas azucaradas desgastan el sistema linfático y el hígado, procesando el azúcar en lugar de recibir la propiedad sanadora de las plantas. Procuremos que las tomas sean frecuentes para mantener nuestro sistema con una ingesta cotidiana y así reforzar nuestra salud.

El arte es un elemento que nos colabora para hacer defensa, recuperación y sanación de nuestro territorio cuerpo-tierra.

La sanación ancestral con el arte
Maya nos hace recuperar la vitalidad de las defensoras.

Las expresiones artísticas de mujeres originarias en código ancestral, nos ayudan a canalizar las energías espirituales que nos sostienen en las acciones cotidianas por la defensa de la vida.



Para mí la danza es una expresión de libertad. El sentir la energía de lo que danzamos, el sentir cómo movemos nuestro cuerpo cómo queremos para nosotras mismas; y compartir la felicidad con otras mujeres. Mis movimientos con la música desafían los estereotipos que se imponen sobre nuestras corporalidades y sobre nuestro placer. Además es rico conocer el arte en las danzas de las mujeres de otros pueblos con sus propios saberes y sabidurías plasmadas en la música y el ritmo.



Sanamos a través del arte y de los saberes ancestrales con la música, el canto, el baile, la poesía y el reconocimiento de las acciones de las mujeres en su cotidianidad territorial.

Cantamos con Rebeca Lane

*Con la energía vital de las ancestras
De las mujeres que caminan con mujeres
Las sanadoras que usan sus poderes
De las que tejen con su energía de selva
Las que convocan libertad con su palabra
Las que convocan la defensa de los cuerpos
Las que unifican la energía de Abya Yala
El agua, la tierra, el cielo, el fuego*

*Las que caminan entre valles y montañas
las que escuchan el espíritu del río
Las que nacen con el sol cada mañana
Y siguen vivas a pesar del genocidio
La sabiduría en la red de la vida
La energía que transforma odio en alegría
La valentía de mujeres combativas
La fuerza que da equilibrio y alegría*

Defendemos la vida, los ríos, los lagos, los bosques, la luna, la noche y así como defendemos la tierra; defendemos los cuerpos de las mujeres

Nuestro cuerpo es nuestro primer territorio de defensa, mi cuerpo es mi primer territorio de defensa

*Sanando yo sanas tú yo soy tú, Sanando tú sano yo tu soy yo
Sanando yo sanas tú yo soy tú, Sanando tú sano yo tu soy yo*





*Sanando tú sano yo y sanando yo sanas tú
laat ut lain, lain ut laat, sanamos juntas
y sanamos con la energía vital de la naturaleza y de las
expresiones plurales de vida.*

*Sanamos las indignaciones por acoso sexual, por
violencia hacia las niñas, por las acciones de represión.
Nos abrazamos para sanar la hostilidad que afrontamos
por batallar en contra de las violencias y en contra de la
negación de nuestros derechos humanos y de la vida.*

*Sanamos con la fuerza colectiva de encontrarnos entre
mujeres plurales y sentirnos desde las resistencias
y desde las propuestas que cada una teje en sus
territorios con nuestras preocupaciones, con nuestras
indignaciones, pero también con nuestras formas y
maneras de hacer resistencia y sanación frente a estas
posibilidades que en su momento se vuelven vitales en
los tiempos que enfrentamos y en contexto político actual
en Iximulew-Guatemala.*

*La sanación la realizamos en diferentes
territorios, somos sanadoras caminantes
con los pueblos, hemos acuerpado otros
territorios en la Amazonía, en el Putumayo;
a los pueblos Lenca, Kurdo, a mujeres
musulmanas, a mujeres migrantes.*

*Así fortalecemos las Alianzas
Territoriales afectivas y espirituales
de las Defensoras, pese a las
complejidades en que cada una se
encuentra. Nos reconocemos como
mayas, como indígenas y creamos
vínculos afectivos, nos abrazamos
y tejemos entre gente de diferentes
territorios.*



El contenido de este Boletín se basa en las memorias de varios encuentros de sanación facilitados por TZK'AT Red de Sanadoras Ancestrales del Feminismo Comunitario Territorial desde Iximulew, y organizados por PBI Guatemala durante los últimos años.



BRIGADAS INTERNACIONALES DE PAZ PROYECTO GUATEMALA

abriendo espacios para la paz

BRIGADAS INTERNACIONALES DE PAZ trabaja en Guatemala desde 1983. Acompaña a organizaciones sociales y comunidades que han recibido amenazas por su trabajo de defensa de los DERECHOS HUMANOS.

Elas solicitan el ACOMPAÑAMIENTO INTERNACIONAL en sus actividades de defensa de la tierra, los bienes naturales y la defensa de la justicia ante violaciones de derechos humanos.

El objetivo de PBI es facilitar el espacio de trabajo de organizaciones y comunidades que defienden los derechos humanos.

El acompañamiento lo realiza un equipo de personas voluntarias, de nacionalidades diferentes, que toman las decisiones colectivamente.

PBI acompaña a organizaciones que:

- **luchan contra la impunidad:** Bufete Jurídico de Derechos Humanos (BDH); Asociación de Vecinos de Chicoyogüito de Alta Verapaz AVECHAV
- **defienden el derecho a la tierra:** Unión Verapacense de Organizaciones Campesinas (UVOC) y Comité Campesino del Altiplano (CCDA) de las Verapaces;
- **defienden el territorio y los bienes naturales:** Comunidades en Resistencia Pacífica La Puya, Resistencia Pacífica de Cahabón; TZK'AT Red de Sanadoras Ancestrales del Feminismo Comunitario Territorial en Guatemala; Multisectorial de Chinautla; Consejo de Comunidades de Retalhuleu (CCR) y las Autoridades Indígenas Maya Ch'orti' de Olopa.

NUESTROS PRINCIPIOS

Nuestro trabajo de observación y acompañamiento se inspira en tres principios:

NO VIOLENCIA

Acompañamos a organizaciones, comunidades y otros colectivos que de manera pacífica defienden los derechos humanos.

NO INJERENCIA

Creemos en la autonomía y el protagonismo de las organizaciones y lo respetamos. Acompañamos a defensores y defensoras de derechos humanos sin intervenir en su toma de decisiones.

NO PARTIDISMO

PBI es independiente de poderes políticos o económicos. Tratamos con diferentes partes de un conflicto, como organizaciones sociales y autoridades públicas.

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Generalitat Valenciana y de la Embajada de Países Bajos en Costa Rica. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de PBI Guatemala y no refleja necesariamente las opiniones de la Generalitat Valenciana ni las de la Embajada de Países Bajos en Costa Rica.



Ministry of Foreign Affairs

Oficina PBI en Guatemala:
3a. Avenida A, 3-51, Zona 1
Ciudad de Guatemala
Teléfonos: 2220 1032 y 2232 2930
correo-e: equipo@pbi-guatemala.org
Facebook: [@pbiguatemala](https://www.facebook.com/pbiguatemala)
www.pbi-guatemala.org

Iximulew-Guatemala, diciembre 2022