+



# Ritual de sanación para que tu pasado familiar deje de condicionar tu vida

## En las familias pueden darse patrones destructivos heredados de varias generaciones. Conectar con el pasado familiar ayuda a liberarse de ese peso y, a su vez, agradecer los dones heredados.



Anna Sólyom

- 
- 
- 
- 
  - X
  - Telegram
  - Pinterest
  - Mail

9 de diciembre de 2024 · 15:24



iStock


- ¿Estamos conectados con nuestros ancestros?
- ¿Qué es la sanación ancestral?
- Ritual para recibir la fuerza de los ancestros


Desde el momento de nuestra concepción, somos como un hilo entre otros **hilos que forman parte de un tejido vital**. De hecho, las culturas aborígenes de todo el mundo cuentan con rituales para sanar heridas que se repiten en el tejido de las relaciones familiares a través de la **conexión con nuestros antepasados**.

En este artículo veremos cómo todos estamos conectados y cómo en nuestra vida recibimos múltiples influencias, no solo de nuestros familiares más cercanos, sino también de quienes a su vez influyeron en ellos. Veremos también cómo podemos romper con esa influencia cuando resulta negativa y hacer las paces con nuestro pasado de forma profunda y constructiva. Algunos rituales, como la visualización que encontrarás más abajo, pueden ser de gran ayuda en este camino.

## Todos estamos conectados

Según el monje budista Thich Nhat Hanh, **el ser humano es un «inter-ser»**, es decir, coexiste y está interrelacionado íntimamente no solo con los otros humanos, sino también con los animales, con la naturaleza y con las cosas inanimadas.

**Todos estamos vinculados con todo**: sin la nube y la lluvia no habría árboles, pero sin la luz tampoco crecería nada… o sin la nutrición de la tierra. También están presentes el leñador que cortó el árbol, y sus padres, y todas las personas que participaron en crear la web de esta revista y en este artículo que ahora está en tu pantalla. También soy parte yo, quien ahora escribo, y tú, que estás leyendo: **estamos todos entrelazados**.

El individualismo actual no solo es por ello contraproducente, sino que es, además, absurdo: no podemos existir sin **co-existir con los demás, con todo lo que nos rodea**. Recordemos que, como dice el proverbio africano: «*Se necesita un pueblo entero para criar a un niño*».




Lectura recomendada

Pitágoras, filósofo griego: 5 enseñanzas sobre la vida que siguen tan actuales como hace 2.500 años

Soledad López

## patrones destructivos en la familia que vienen de varias generaciones

Justamente fue nuestra habilidad social la que favoreció la supervivencia del Homo sapiens, como explica el historiador Yuval Noah Harari en su libro *Sapiens*. No hubiéramos llegado a ninguna parte de no haber aprendido a **colaborar o a desarrollar un sentimiento de pertenencia**.

Desde que nacemos somos, como hemos visto, un hilo entre otros **hilos que forman parte de un tejido vital**.

A diferencia de lo que sucede en las culturas aborígenes, en la cultura occidental es muy poco común practicar la **reverencia a los antepasados**. Sin embargo, numerosas investigaciones psicológicas afirman que los **traumas transgeneracionales** desempeñan un papel importante en los **patrones de agresividad o adicciones en la familia**.

Aunque existen aproximaciones modernas como las **constelaciones familiares**, que ayudan a integrar y sanar las relaciones, el lento progreso de la reverencia a los ancestros no solo nos libera de tener que cargar con un peso vital intergeneracional, sino que nos ayuda a reconocer los **regalos e inspiraciones que hemos heredado**, y que inciden en nuestro estado físico, psicológico y espiritual.

Lo que nos enseña el **poder de la herencia ancestral**, que vimos por ejemplo en la película *Coco*, de Pixar, es que **vivos y muertos se influyen mutuamente**. ¿Qué pasaría si descubrieras que hay un patrón destructivo en tu familia que se repite desde hace más de diez generaciones? ¿Y si tuvieras la oportunidad de sanarlo por fin?

**Libro recomendado**

En *Transformar la herida materna* (Editorial Sirio), Monika Carless te ofrece una guía de prácticas y rituales sagrados para gestionar el dolor y el trauma heredados a lo largo de generaciones y sanar a la mujer sabia que hay en ti.

más información

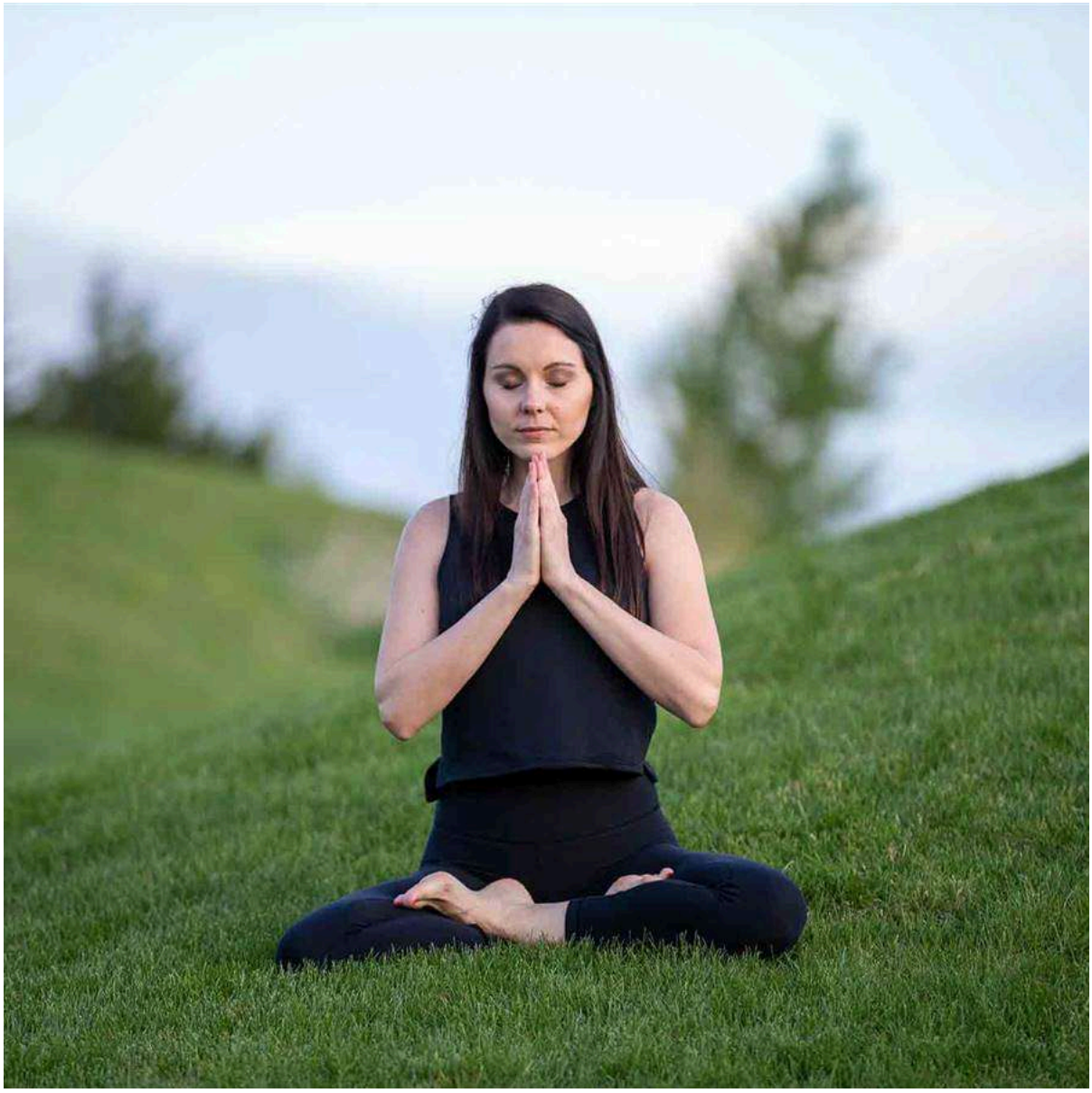
## ¿Qué es la sanación ancestral?

Aunque científicamente es imposible verificar qué sucede después de la muerte, la **sanación ancestral** nos procura a través de sus prácticas la oportunidad de **hacer las paces con nosotros mismos** –y con nuestros antepasados– en un nivel profundo y vital.

Estas prácticas nos enseñan que, si la familia directa es fuente de sufrimiento, se debe en general a que ellos tampoco recibieron nada mejor. El simple hecho de **agradecer el regalo de la vida**, como propone Bert Hellinger, creador de las constelaciones familiares, es ya sanador para todos.

Los **rituales de reverencia a los ancestros** están conectados, asimismo, con el **reconocimiento a la tierra madre y la naturaleza**. Necesitamos estas raíces para beber de nuestros orígenes y, al mismo tiempo, aprender a volar.

El gran regalo es descubrir que, **en el camino de la vida, nadie está solo**. Todos estamos conectados y formamos parte de una larga historia que conviene comprender y, en ocasiones, sanar.



Lectura recomendada

Meditación para recibir fuerza vital de tu linaje familiar

Lidia González Alija

## Ritual para recibir la fuerza de los ancestros

Este ritual te puede ayudar a reconectar con aquellos ancestros que te quieren bien y recibir toda su energía.

1. **Conecta con tu respiración y con tu cuerpo**: en posición sentada, conecta con tus sensaciones corporales. Nota tu peso, siente cómo estás, mira a tu alrededor. Haz unos ciclos de **respiración lenta y profundamente**.
2. **Siente el círculo de fuego a tu alrededor**: visualiza que a tu alrededor arde un círculo de fuego que limpia tu espacio y te ofrece protección. Recibe su calor y **siente tu conexión con la tierra**.
3. **Abre tu círculo íntimo a quien te quiere bien**: ante ti, un fuego arde en el centro del círculo. Invita específicamente a tus **antepasados sanos**, en su estado más compasivo y benevolente. Solo ellos pueden entrar en tu círculo.
4. **Agradece el encuentro, suelta y confía**: nota de nuevo el peso del cuerpo, tu piel. Una luz te envuelve y limpia lo que no te pertenece. Abre los ojos: en tu espacio íntimo solo caben energías benevolentes.

- Crecimiento personal
- Familia

### También te interesa

Infancia

Elsa Punset: "Los padres te tocan como si fueran un accidente meteorológico y si no los perdonas, no te perdonarás a ti"

Psicología

Desconfianza en los demás: de dónde viene y cómo reconstruir la confianza

Escritura terapéutica

¿Cómo es el relato de tu vida? Cambia la historia

Complemento al ejercicio de fuerza

Varios entrenadores coinciden: "Caminar con una ligera pendiente es un buen trabajo para los glúteos, los muslos y las pantorrillas, pero nunca sustituirá los ejercicios de fuerza para piernas"

### Lo más visto

01

**Llega la Superluna de Castor de 2026: disfrútala con un paseo meditativo sin auriculares**

02

**La memoria tiene un papel fundamental en la gratitud: recordar para valorar lo que tenemos**

03

**Celos entre hermanos: qué hay detrás de esta emoción**

04

**La importancia de afrontar los problemas pequeños antes de que se hagan grandes**

05

**Lavar la ropa que lleva meses guardada: ¿opcional o imprescindible?**

NEWSLETTER

Recibe en tu correo la mejor información para una vida sana y consciente.

Ver ejemplo

Correo electrónico tumail@tumail.com

Deseo recibir la newsletter de Cuerpomente aceptando por tanto la Política de Privacidad

Deseo recibir comunicaciones comerciales sobre productos y/o servicios ofrecidos por la Comunidad RBA. Ver la Política de Privacidad

APÚNTATE GRATIS

SUSCRÍBETE

Papel + Digital

**3,50€/mes** en tu suscripción a la revista.

SUSCRÍBETE

Edición digital

Suscríbete desde **1€ al mes**.

SUSCRÍBETE

Síguenos

CuerpoMente

MenteSana

Cuerpomente

Cuerpomente es una web de información divulgativa sobre alimentación y salud y los artículos no sustituyen las recomendaciones o el diagnóstico realizado por un profesional. Consulta con tu médico ante cualquier problema de salud.

- Quiénes somos
- Directrices editoriales
- Aviso legal
- Política de privacidad
- Contacto
- Publicidad
- Notificaciones
- Política de Cookies
- Gestión de Cookies
- Política de Afiliación
- Canal ético
- ISSN 2938-8600

RBA

LecturasCocina FácilCosas de CasaSemanaEl MuebleInStyleNational GeographicViajes NGHistoria NGClaraArquitectura y DiseñoSaber Vivir Escuela CuerpomenteSpeak UpInteriores Líder ActualLecturas.catTienda revistas Club RBA

**Cuida tu bienestar por 1€/mes. ¡Empieza hoy!**




Black Friday: solo 1€/mes