

MES 2

RITUAL COLECTIVO

DEI Duelo

Los granos forman parte central de la vida comunitaria humana.

Liderados por ellos es que los seres humanos nos establecimos en torno a sus ciclos estacionales y en todas las civilizaciones post sedentarias los productos derivados de los granos se volvieron el centro del compartir tribal.

El pan europeo de trigo, centeno o cebada, la tortilla, pupusa o arepas, el naan, el pan pita, los panes de arroz asiáticos y la jalá son solo algunos de los ejemplos de esto.

Podemos encontrar un montón de rituales y ofrendas en torno a él pan y equivalentes para vincularnos no solo con los vivos, sino que también con los muertos y los espíritus de la tierra, por ejemplo el pan de muerto y el pan de Lammas.

Honrar a nuestros muertos y nuestras muertes a través del espíritu vivo del recetario familiar es un acto de devoción a la totalidad de las que fuimos, somos y seremos. Cuando cocinamos lo que cocinaron quienes estuvieron antes agradecemos y celebramos también su legado.

AMAYA DOULA



Instrucciones:

1. Busca una receta de preferencia que tenga un vínculo ancestral contigo. Puede ser heredada de tu linaje o algo que se prepare en el lugar donde vives.
2. Nombra a tus muertos y/o tus muertas.
3. Mientras prepares reconoce a la mujer medicina en ti, la madre que ya eres completa en todo tu poder. A través de tus recetas traerás a todos los elementos haciendo un hechizo de transmutación y ofenda por ti y por todas nosotras.

TIERRA :

Viene a través de la harina que elijas. Ella se hace presente en los granos como esencia que nos enraíza.

AIRE:

Entra a la masa a través de tus manos o de lo que uses para mezclar. Penetra en profundidad a través de la música que escuches y lo que sueñes o piensas mientras amasas.

AGUA:

Se incorpora a través del agua que añadas y también a través de la sal trayendo con ella la esencia "ósea" del océano.

ESPÍRITU:

Lo activas a través de la levadura y de los rezos y tus intenciones de transmutación.

Instrucciones:

4. Sigue tu receta y prepara dos figuras antropomorfas con la masa. Una representa tus duelos, tus muertes y la otra las de todas la demás. Hornea.

5. Cuando tengas listos tus panes entiérralos con la misma devoción y cariño que lo harías con algo o alguien amado.

La mujer que fuiste merece ser honrada y las muertes de todas las demás, también.

Puedes sumar a tu ritual los usos y costumbres de tu región o tu linaje.

Elige el horario o día de tu entierro en la próxima semana y manda fotos en el grupo de tu proceso así como las reflexiones que pudieran haber suscitado.

LISTA DE MUERTES Y DUELOS COLECTIVOS

- La posibilidad de tener más bebés.
- La mujer que fui
- Criar sola y no que ni mi hijo ni yo tengamos una familia
- La pérdida de amigos, amigas y vínculos sociales que me eran importantes previos a ser madre.
- El dolor que genera la distancia geográfica con la familia
- Dolor y trauma por infertilidad propia o en la familia
- Infelicidad contante
- Lactancias truncas
- Muerte de hijos
- Muerte de padres
- Pérdida de identidad racial/étnica
- Perderme
- Perder el descanso
- Duelo por madre/padre ausentes
- Ver a los padres envejecer
- Ausencia del padre de los hijos
- Partos arrebatados
- Cesárea innecesaria
- Violencia obstétrica
- Las heridas de la infancia que despiertan con la maternidad
- Pérdida de libertad e independencia
- Ausencia de libido y conexión sexual

Con todo mi cariño y respeto,
Amaya