REVISTA

BY NINNIANE

Nº 02 | 16-31 OCTUBRE 2026



CUANDO SOLTAR DUELE

VOCES DE LA TRIBU
Tu historia también tiene un lugar

SAMHAIN
¿A quién sigues llevando contigo?

MUJERES LLAMADAS BRUJAS
¿Por qué daba miedo su voz?

EN LA CONSULTA
Cuando la emoción llega tarde

CÍRCULO DE MUJERES
Un lugar donde no tienes que tener todas las respuestas

CARTA DE APERTURA

Lo que traemos al cruzar

Quizá abriste el primer número en un momento de calma. O entre una tarea y otra, con el teléfono en la mano y alguien llamándote desde la habitación de al lado. Allí nos detuvimos ante una puerta. Ahora queremos mirar lo que llevamos cuando empezamos a cruzarla.

Hay cambios que deseamos y que, aun así, duelen. Podemos tener claro que una etapa ha terminado y seguir buscando sus gestos conocidos. Podemos sentir alivio al poner un límite y preguntarnos después si hemos sido demasiado duras. Este número se acerca a ese lugar donde una decisión y una emoción todavía no caminan al mismo ritmo.

También abre «Voces de la Tribu». A veces una frase de otra persona hace más compañía que muchas explicaciones. Queremos escuchar lo vivido con sus dudas, sin exigir a nadie un final feliz para darle espacio.

Los últimos días de octubre nos llevan hacia Samhain y la memoria de quienes faltan. Y nos invitan a recordar a otras mujeres: aquellas a quienes una acusación de brujería arrebató el derecho a ser escuchadas. Acercarnos a sus historias exige respeto y hechos, además de sensibilidad.

Encontrarás preguntas para el cuaderno y prácticas que puedes llevar a tu vida. Ojalá alguna página te permita decir: «Esto también me pasa». Puedes quedarte ahí un momento. A veces reconocer lo que vivimos es el primer paso que estaba faltando.



Texto: ERGON

EN ESTE NÚMERO

Elige por dónde empezar

02

Un número sobre despedidas, memoria y el valor de escuchar.

04 **Cuando soltar duele** · Tema central

06 **Tu historia también tiene un lugar** · Voces de la Tribu

08 **¿Por qué daba miedo su voz?** · Mujeres perseguidas

10 **¿A quién sigues llevando contigo?** · Espacio Espiritual

12 **Cuando la emoción llega tarde** · La Consulta

14 **Un lugar para escuchar** · En la Escuela

16 **La carta que no tienes que enviar** · Una práctica para ti

17 **La carta no decide por ti** · El Oráculo

18 **Antes de darle significado, escríbelo** · Biblioteca Viva

19 **Echar de menos no siempre es volver** · El Alma

21 **La casa de las luces** · Meditación

23 **La agenda de octubre** · Actividades

24 **Lo que viene después** · Próximo número

TEMA CENTRAL

Cuando soltar duele

Puedes saber que una etapa ha terminado y seguir echándola de menos.



Has tomado una decisión que llevabas tiempo aplazando. La conversación ya ocurrió, cambiaste el horario o cerraste aquel proyecto. Durante unas horas sientes alivio. Luego llega una tarde cualquiera y te descubres buscando el teléfono, pensando en escribir o echando de menos una rutina que tantas veces te había pesado.

Entonces aparece la duda: «Si era lo que necesitaba, ¿por qué me duele tanto?». Quizá empiezas a repasar lo bueno y a quitar importancia a lo que te llevó a decidir. A veces basta un recuerdo amable para que la historia entera parezca distinta.

Lo que dejamos atrás rara vez fue solo dolor. También hubo compañía, ilusión o una manera de reconocernos. Podemos extrañar una parte de aquella vida y seguir teniendo motivos para cambiarla. La añoranza, por sí sola, no resuelve qué nos conviene hacer.

Hay otra despedida menos visible: la del futuro que habíamos imaginado. Una relación no termina únicamente con lo que ocurrió. También quedan las vacaciones que no llegaron, la casa que pensábamos compartir o la persona que esperábamos llegar a ser a su lado. A veces estamos llorando una posibilidad que aún conservaba sitio dentro de nosotros.

TEMA CENTRAL · CONTINUACIÓN

Puedes cambiar y seguir sintiendo

Cuando una etapa cambia, también puede moverse una identidad. Si llevabas años siendo quien sostenía a todos, dejar de hacerlo te enfrenta a una pregunta incómoda: ¿quién soy cuando no estoy resolviendo algo para alguien? El vacío inicial puede ser el espacio de una respuesta que todavía no se ha construido.

Puede aparecer culpa incluso cuando el cambio es necesario. Quizá aprendiste a asociar el amor con aguantar o la responsabilidad con estar siempre disponible. Entonces un límite se siente como una traición. Pregúntate qué compromiso real quieres respetar y qué exigencia estás manteniendo solo por miedo a decepcionar. Son conversaciones distintas; ponerles nombre ayuda a decidir qué puedes ofrecer de forma honesta.

Por eso conviene evitar decisiones tomadas solo para apagar la incomodidad de esa tarde. Puedes darte tiempo, hablar con alguien y volver a los motivos que escribiste cuando veías la situación con más claridad. Si esos motivos han cambiado, merece la pena revisarlos. Si siguen ahí, también merecen ser recordados.

Soltar puede incluir conservar. Una amistad te enseñó a abrirte, aunque hoy necesite distancia. Un trabajo te dio una habilidad que seguirá siendo tuya. Una etapa de cuidados reveló una fuerza que ahora puedes utilizar a tu favor. Lo vivido puede acompañarte de una forma distinta.

Quizá hoy no puedas decir «ya está superado». Puedes empezar con algo más preciso: «Sé por qué estoy cambiando esto y todavía me cuesta». Esa frase permite sostener la decisión sin tener que ocultar la emoción.

Lo que termina / lo que continúa

Divide una hoja en dos. A la izquierda escribe qué necesitas dejar de sostener, con ejemplos concretos. A la derecha, qué aprendizaje, vínculo o cualidad quieres conservar. Evita juzgar la etapa entera con una sola palabra.

Después completa: «Cuando lo eche de menos, quiero recordar que…». Guarda la hoja donde puedas releerla. Elige un gesto pequeño para esta semana que cuide lo que continúa: pedir apoyo, reservar tiempo propio o practicar una habilidad que aquella etapa te dejó.

Texto: ERGON

VOCES DE LA TRIBU

Tu historia también tiene un lugar

Hay momentos que vivimos en silencio. Una meditación que nos remueve más de lo esperado. Una carta del Tarot que parece poner palabras a algo que llevábamos meses sintiendo. Una conversación durante un retiro. Una formación en la que comprendemos algo que antes no sabíamos explicar.

Puede ser también una sesión en la que aparece una emoción que llevaba demasiado tiempo esperando ser escuchada. Al terminar, regresamos a lo cotidiano. Respondemos un mensaje, preparamos la cena y seguimos. Lo ocurrido permanece dentro, sin encontrar aún a quién contárselo.

Y después llega algo poderoso: compartirlo. Al escuchar una experiencia ajena podemos pensar «a mí también me pasa» o «pensaba que era la única». La vivencia de otra persona no tiene que coincidir con la nuestra para hacernos compañía. A veces basta con reconocer una duda parecida.

Ahí nace esta sección. Voces de la Tribu quiere recoger historias reales, con el tamaño que tienen para quien las vive. Un proceso abierto, una pregunta sin respuesta o un cambio que desde fuera parece pequeño pueden merecer una página.



VOCES DE LA TRIBU · COMPARTIR

También hay espacio para las dudas

Crecer a veces es poner un límite y temblar después de hacerlo. Pedir ayuda cuando siempre habías sido quien la ofrecía. Volver a una práctica tras meses de distancia. Entrar en una formación pensando que aprenderás una técnica y descubrir que también estás mirando tu manera de escuchar.

Cada persona llega a By Ninniane desde un lugar diferente. Hay quien busca comprender una etapa, quien quiere aprender y quien necesita parar. Debajo de historias distintas aparecen preguntas cercanas: «¿Quién soy ahora?», «¿Qué necesito dejar atrás?» o «¿Qué quiero construir a partir de aquí?».

También hay sitio para lo que cuesta. Una meditación puede dejar una pregunta en lugar de calma. Una sesión puede abrir una conversación que necesitará más tiempo. Un retiro puede señalar algo importante sin resolverlo. Contarlo con honestidad ayuda a que nadie tenga que medir su experiencia con un relato perfecto.

Durante las próximas ediciones daremos espacio a alumnas, participantes y miembros de la comunidad que quieran compartir parte de su camino. Publicaremos sus palabras con su consentimiento y cuidando aquello que prefieran reservar. Esta primera entrega presenta la sección; los testimonios llegarán cuando sus protagonistas decidan traerlos.

Si quieres compartir tu experiencia

Puedes empezar por tres preguntas: ¿qué estaba viviendo?, ¿qué comprendí o qué sigue abierto?, ¿qué quiero que otra persona sepa al leerme? Cuenta solo la parte que deseas hacer pública. No necesitas justificarte ni ofrecer un final feliz.

Escribe a info@byninniane.com con el asunto «Voces de la Tribu». Antes de publicar acordaremos contigo el texto y cómo quieres aparecer.

Texto: ERGON

MUJERES PERSEGUIDAS · MEMORIA DE LAS BRUJAS

¿Por qué daba miedo su voz?

Mujeres llamadas brujas: acercarnos a sus vidas exige mirar más allá del disfraz.



Ilustración evocadora; no representa a una persona documentada.

En octubre vuelve la figura de la bruja: el sombrero, la escoba, la mujer que sabe algo que otros ignoran. Puede servir como símbolo actual de libertad. Pero detrás de esa imagen también hay personas a quienes una acusación quitó seguridad, reputación y, en muchos casos, la vida. Recordarlas exige acercarse a lo que los documentos permiten conocer.

El Survey of Scottish Witchcraft, de la Universidad de Edimburgo, identificó 3.837 personas acusadas en Escocia entre 1563 y 1736. El 84 % eran mujeres. El dato pertenece a ese territorio y ese periodo; las persecuciones variaron mucho según el lugar. La misma investigación advierte de los vacíos que dejan los archivos y de lo poco que sabemos de muchas vidas.

En esos registros, los conflictos entre vecinos podían alimentar sospechas: una desgracia posterior a una discusión se interpretaba como daño causado por la otra persona. Una reputación podía crecer durante años antes de llegar a un juicio. Ser acusada significaba que otras voces empezaban a explicar tu vida por ti.

Podemos sentir la tentación de convertir a todas aquellas mujeres en sanadoras sabias perseguidas por sus conocimientos. El estudio escocés no sostiene esa generalización. Sus historias fueron diversas. Honrarlas también implica permitirles esa diversidad. [1]

MUJERES PERSEGUIDAS · LAS VOCES Y LOS HECHOS

Beatrix intentó contar otra historia

Un caso documentado nos acerca a una voz concreta. En Pittenweem, en 1704, Beatrix Layng fue acusada de brujería tras un conflicto con un joven. Las sospechas se extendieron a otras personas. Historic Environment Scotland describe encarcelamientos e interrogatorios coercitivos; Janet Cornfoot, una de las acusadas, murió a manos de una multitud en enero de 1705.

Después, Beatrix denunció las falsas acusaciones y la tortura que había conducido a confesiones. Pidió protección. Esa intervención permite recordar algo más que el papel de víctima: hubo mujeres que intentaron impugnar el relato construido contra ellas. No conocemos todas sus palabras ni toda su vida. [2]

La investigación de Philippa Carter sobre la Inglaterra de los siglos XVI y XVII aporta otra perspectiva: ciertos trabajos femeninos, vinculados al cuidado, los alimentos o el ganado, exponían a quienes los realizaban a sospechas cuando aparecía una enfermedad o un resultado adverso. Es una explicación parcial, no una causa única de las persecuciones. [3]

La pregunta de la portada es, por tanto, una invitación a investigar. No todas fueron perseguidas por hablar, ni toda acusación nació del mismo miedo. Pero podemos observar cómo una etiqueta permitía dejar de escuchar a una persona. Esa es la reflexión que traemos al presente, sin equiparar nuestras dificultades cotidianas con aquella violencia.

Antes de repetir una etiqueta

Piensa en una mujer de quien hayas oído decir «es difícil», «está loca» o «es demasiado». Pregúntate qué hecho concreto conoces y qué parte procede de comentarios ajenos. ¿Has escuchado su versión?

Este gesto no obliga a estar de acuerdo con ella. Permite discutir un comportamiento sin convertir a una persona entera en una acusación.

[1] Universidad de Edimburgo · Survey of Scottish Witchcraft, FAQ

[2] Historic Environment Scotland · The Pittenweem Witch Hunt

[3] Universidad de Cambridge · Witchcraft, work and women

Texto: ERGON

ESPACIO ESPIRITUAL

¿A quién sigues llevando contigo?

Samhain y la memoria de quienes tienen un lugar en nuestra vida.

Hay ausencias que se hacen visibles en los detalles. Una receta que ya nadie prepara igual. La llamada que durante un segundo todavía esperas. Una frase que dices y en la que reconoces la voz de alguien. La vida ha seguido, pero ese vínculo encuentra maneras de aparecer.

Al llegar los últimos días de octubre, Samhain puede ofrecernos un momento para detenernos ante esa memoria. El National Museum of Ireland sitúa la festividad en el paso hacia el invierno y recoge costumbres de Halloween vinculadas al recuerdo y a las creencias sobre el retorno de los muertos. Hablamos de tradiciones y creencias, no de hechos demostrados sobre una comunicación espiritual. [4]

Desde la mirada de esta revista, podemos tomar ese tiempo como una invitación a recordar conscientemente. Cada persona decidirá si lo hace desde su espiritualidad, desde la historia familiar o desde un gesto íntimo de afecto. Una fotografía puede ser suficiente. También un nombre pronunciado con calma.

La memoria no siempre trae gratitud. Hay vínculos que dejaron asuntos difíciles, y hay personas de quienes guardamos emociones contradictorias. No necesitas convertir una relación en perfecta para darle un lugar. Puedes reconocer lo que fue bueno y lo que dolió sin resolverlo todo en una noche.



ESPACIO ESPIRITUAL · UN GESTO DE MEMORIA

Dar un lugar sin exigir una señal

A veces tememos que sentir alegría signifique olvidar. O que dejar pasar un aniversario sin un ritual sea una falta de amor. Conviene mirar con cuidado esas exigencias: un vínculo no depende de que cumplamos una prueba anual. Recordar puede ocurrir al cocinar, al caminar o al contar una anécdota que devuelve una sonrisa.

También puedes elegir no hacer esta práctica ahora. Hay momentos en que una imagen acerca demasiado una ausencia y necesitamos compañía o más tiempo. Escucharse incluye reconocer ese límite. El calendario no determina cuándo estamos preparados.

Si te apetece, prepara una mesa sencilla. Coloca un objeto que evoque a la persona o a la etapa que quieres recordar. Dedica unos minutos a una memoria concreta: un lugar, una conversación, algo que aprendiste. Puedes decir su nombre y escribir qué parte de aquel vínculo deseas cuidar hoy.

Al terminar, guarda el objeto o déjalo en un lugar elegido. Vuelve a notar la habitación y retoma una actividad cotidiana. El gesto puede cerrar sin que tengas una respuesta, una señal o una emoción especial. Has dedicado un tiempo a escuchar tu memoria. Eso es lo que esta propuesta ofrece.

Un recuerdo y una acción

Completa: «De ti recuerdo…» y «En mi vida de hoy quiero cuidar…». Busca un vínculo concreto entre ambas frases. Si recuerdas su generosidad, quizá hoy puedas acompañar a alguien; si recuerdas una conversación pendiente, quizá quieras hablar con una persona de confianza.

El retiro de Samhain figura en el calendario para el 30 y 31 de octubre y el 1 de noviembre. Esta edición lo anticipa; sus experiencias podrán compartirse después, con permiso de quienes las vivan.

[4] National Museum of Ireland · Traditions and customs of Halloween / Samhain

Texto: ERGON

LA CONSULTA

Cuando la emoción llega tarde

«Ahora que todo está más tranquilo, ¿por qué me pongo a llorar?»



Puedes escuchar lo que sientes sin exigirte entenderlo todo hoy.

JOSAN EL ALQUIMISTA
Psicoterapia transpersonal

Durante los días difíciles hiciste lo que había que hacer. Contestaste llamadas, organizaste cosas, trabajaste y cuidaste. Quizá otras personas te dijeron que estabas llevando la situación muy bien. Tú misma pensaste que ya habías pasado lo peor.

Después llegó una tarde sin urgencias. Una canción, una fotografía o una pregunta te hizo llorar. No era el momento que esperabas. Y junto a la emoción apareció el juicio: «No debería seguir así», «esto ya pasó», «estoy exagerando».

Puede que entonces intentaras explicarte deprisa para volver a sentirte razonable. Pero una emoción no necesita una defensa completa para merecer atención. El primer paso puede ser describir lo que ocurre hoy: qué la precedió, cómo la notas y qué necesitas mientras está aquí.

El momento en que reconocemos lo que sentimos no siempre coincide con el acontecimiento al que lo asociamos. Conviene explorarlo sin suponer de entrada una causa única. Quizá se juntaron el cansancio, una preocupación actual y un recuerdo. Podemos acercarnos a esa mezcla sin fabricar una historia definitiva en la primera conversación.

LA CONSULTA · ESCUCHAR SIN FORZARTE

También puedes parar

En consulta, una pregunta sencilla puede abrir más espacio que una interpretación rápida: «¿Qué es lo que más cuesta de esto?». Tal vez no sea solo la pérdida, sino haber tenido que sostenerla sola. O el enfado de que nadie preguntara cómo estabas mientras tú seguías respondiendo por todos.

Otra pregunta útil es «¿qué te dices cuando lo sientes?». A veces la tristeza ocupa una parte de la experiencia y el resto lo llena la dureza con que nos hablamos. Podemos trabajar ambas cosas: la emoción y la exigencia de que desaparezca para no incomodar.

Imagina el momento de decir a alguien «hoy estoy triste» sin añadir enseguida «pero no es nada». Tal vez notas cuánto te cuesta dejar la frase ahí. No necesitas contárselo a cualquiera. Puedes elegir una persona capaz de escuchar y pedir algo concreto: «No busco un consejo; ¿puedes estar conmigo un rato?». Saber pedir ese apoyo también puede formar parte del trabajo.

Hay diferencia entre escuchar y forzarse. Puedes acercarte unos minutos, poner una palabra provisional y parar. No necesitas recordar cada detalle ni encontrar un origen remoto para reconocer que hoy te duele. Si notas que la conversación te desborda, volver al entorno y pedir compañía es una forma de cuidarla.

El recurso de esta página ofrece un punto de apoyo. No mide si lo estás haciendo bien. Tampoco exige que termines en calma. Busca ayudarte a permanecer en el presente mientras decides cuánto quieres explorar. Si el malestar se mantiene o afecta mucho a tu vida cotidiana, esa conversación merece acompañamiento profesional.

Cuatro preguntas para este momento

¿Qué ocurrió justo antes? Describe la escena sin interpretarla. ¿Qué palabra se acerca a lo que sientes? Puedes cambiarla después. ¿Dónde lo notas en el cuerpo? Observa sin exigir que se vaya. ¿Qué apoyo necesitas hoy? Piensa en algo posible: una pausa, una llamada o una sesión.

Si la sensación sube demasiado, mira la habitación y nombra tres objetos. Nota el contacto de los pies con el suelo. Puedes detenerte. Decide luego si quieres escribir una línea o hablarlo con alguien.

Texto: ERGON

EN LA ESCUELA · CAMINO DEL SER

Un lugar donde no tienes que tener todas las respuestas

El Círculo de Mujeres, una parada en el Camino del Ser.

Quizá llegas con ganas de hablar y, cuando aparece el momento, no sabes por dónde empezar. O escuchas a otra mujer y reconoces algo que llevabas tiempo intentando nombrar. Puede ocurrir que hoy prefieras quedarte en silencio y, aun así, salgas con una pregunta más clara.

Un espacio de encuentro merece cuidar esos ritmos. Hablar no debería convertirse en una prueba de valentía. Escuchar tampoco exige tener un consejo preparado. La posibilidad de decir «hoy no quiero compartir esto» forma parte de una participación consciente.



NINNIANE
Médium canalizadora
y psicoterapeuta

El Círculo de Mujeres está dentro del Camino del Ser de la Escuela By Ninniane, vinculado al bienestar y al autoconocimiento. Su presencia en este número conversa con Voces de la Tribu: nuestra experiencia puede encontrar palabras cuando hay alguien dispuesto a escucharla con respeto.

La fecha que figura en el calendario es el miércoles 21 de octubre, a las 19:00 h. Puedes consultar con la Escuela los detalles de participación y acceso.

EN LA ESCUELA · ELIGE UNA PARADA

Un encuentro que continúa en tu día

Antes de un encuentro así, puedes preguntarte qué necesitas de él. Tal vez quieras expresar algo sin resolverlo. Tal vez quieras escuchar cómo otras mujeres viven una etapa parecida. Tener una intención sencilla ayuda a reconocer después qué te llevas, aunque no haya sucedido nada extraordinario.

Al escuchar, prueba a dejar unos segundos antes de responder. La historia de otra persona puede tocar la tuya, pero merece conservar su lugar. Preguntar «¿quieres que te escuche o quieres que pensemos juntas?» evita ofrecer una solución que nadie ha pedido.

Después del encuentro, vuelve a tu cuaderno. Escribe una frase que quieras conservar y una pregunta que siga abierta. Si algo se ha movido mucho, puedes reservar una conversación individual. El espacio compartido y el trabajo personal pueden acompañarse, cada uno con su alcance.

Lo que otra mujer comparte merece cuidado después del encuentro. Antes de contar su historia fuera del grupo, pregúntate si tienes su permiso. Puedes llevarte una reflexión propia sin llevarte detalles de su intimidad. Una comunidad se construye también en lo que decide reservar.



Los cuatro caminos de la Escuela ofrecen recorridos distintos: el Ser se acerca al autoconocimiento; la Tierra, a la naturaleza y sus ciclos; el Oráculo, a las herramientas simbólicas; el Espíritu, a las prácticas de conexión. El mapa ayuda a elegir una próxima parada. No es una exigencia de recorrerlo todo.

Antes / durante / después

Antes: escribe qué te gustaría encontrar. Durante: respeta tus límites y los de las demás. Después: identifica algo pequeño que puedas llevar a tu vida, en lugar de exigirte una transformación completa.

Para consultar el Círculo de Mujeres y las formaciones: www.byninniane.com · WhatsApp +34 651 994 293.

Texto: La Escuela By Ninniane

UNA PRÁCTICA PARA TI

La carta que no tienes que enviar

Un ejercicio para dar palabras a una despedida pendiente.

Puede que hayas explicado una decisión muchas veces y aún te quede algo por decir. Esta carta te ofrece un lugar privado para escribirlo. No necesita llegar a nadie, y escribirla tampoco te obliga a tomar una decisión hoy.



1. **Prepara el encuentro.** Reserva quince minutos. Escribe el nombre de una persona, una etapa o una versión de ti a la que quieras dirigirte. Empieza por una situación concreta; elegir algo acotado hará más fácil entrar.

2. **Cuenta lo que fue.** Completa: «Contigo viví…». Describe un recuerdo que todavía importe. Puedes reconocer algo bueno sin negar lo que dolió. Después escribe: «Lo que me costó decir fue…».

3. **Mira lo que queda.** Continúa con «Todavía me pesa…» y «Quiero conservar…». No busques palabras elegantes. Si solo aparece una frase, deja que sea suficiente. Puedes parar si la escritura te remueve demasiado.

4. **Decide qué hacer con la carta.** Léela una vez y pregunta: «¿Qué necesito cuidar después de escribir esto?». Guarda la hoja donde elijas. Evita enviarla por impulso; darte tiempo permite decidir luego qué conversación real quieres tener.

5. **Vuelve a tu día.** Cierra el cuaderno, mira la habitación y bebe agua si te apetece. Elige una acción pequeña para esta semana que responda a lo escrito. Si necesitas compañía para continuar, busca a alguien con quien puedas hablarlo.

Si al releer solo encuentras reproches, puedes añadir una última pregunta: «¿Qué necesidad mía está detrás de esto?». Quizá necesitabas tiempo, reconocimiento o una conversación clara. Nombrarlo puede ayudarte a pedirlo en el presente. Si no sabes qué responder, deja la pregunta abierta; el ejercicio puede continuar otro día.

Texto: ERGON

EL ORÁCULO

La carta no decide por ti

Una imagen puede abrir una pregunta; la elección sigue siendo tuya.

Cuando una decisión nos pesa, podemos desear que algo externo nos ahorre elegir. Es comprensible querer certeza. En un trabajo evolutivo con el Tarot, conviene reconocer esa expectativa antes de sacar una carta: ¿busco una conversación o estoy esperando una orden?

Elige una situación concreta y formula: «¿Qué aspecto de esto necesito mirar con más atención?». Observa la carta antes de consultar sus significados. Anota qué figura, gesto u objeto capta tu atención. Después escribe qué te recuerda de tu situación.

Separa ambas cosas. «Veo una persona de espaldas» describe la imagen. «Me hace pensar en mi miedo a irme» es una asociación tuya. Esa distinción permite usar el símbolo sin convertir cada interpretación en un hecho sobre tu vida o tu futuro.

Observa también si repites la tirada hasta obtener una respuesta que te tranquilice. Puedes detenerte y anotar qué certeza estabas esperando. Esa expectativa ya aporta una pregunta sobre la situación, aunque no vuelvas a sacar ninguna carta.

Si la lectura despierta una idea, contrástala con lo que sabes. ¿Qué información real te falta? ¿Con quién necesitas hablar? ¿Qué consecuencias tendría la acción que estás considerando? La carta puede señalar una pregunta fértil; el resto de la decisión requiere tu participación.

Para cerrar, escribe una acción que no dependa de que la lectura sea «correcta»: pedir un dato, conversar o reservar tiempo para pensar. Si ninguna idea resulta útil, puedes dejar la carta. No hace falta encontrar un mensaje en todo.



Texto: ERGON

BIBLIOTECA VIVA

Antes de darle significado, escríbelo

Un registro para conservar lo vivido y dejar abierta su interpretación.



Termina una meditación y sabes que algo se ha movido. Quizá apareció una imagen, una frase o una sensación. Quieres comprenderla enseguida; cuando intentas explicarla, el relato empieza a crecer y ya no distingues qué recuerdas de lo que has añadido al pensarlo.

Un cuaderno puede ayudarte a conservar esa diferencia. Divide la página en tres espacios. En el primero registra lo que ocurrió: el contexto, las palabras que recuerdas y la secuencia. En el segundo escribe cómo lo sentiste. En el tercero deja tus interpretaciones como posibilidades.

Cambiar «esto significa que…» por «me hace pensar en…» mantiene abierta una conversación. No resta valor a la vivencia. Te permite revisarla cuando tengas distancia, sin sentir que debes defender la primera explicación que apareció.

Pon fecha y vuelve al registro unos días después. Quizá comprendas algo nuevo; quizá la intensidad haya bajado. Observa también lo que cambió en tu vida cotidiana: una conversación que pudiste tener, una decisión o una pregunta mejor formulada. Eso aporta información distinta de la fuerza del momento.

Por ejemplo, puedes anotar «apareció una puerta cerrada; sentí presión en el pecho; me recordó a una conversación que evito». El registro conserva la imagen, la sensación y la asociación como tres cosas distintas. No necesitas concluir que la puerta anuncia nada ni que has descubierto una causa definitiva.

Al releer, añade tus nuevas ideas con otra fecha. Así podrás ver cómo cambia tu manera de comprender, en lugar de reescribir lo ocurrido para que encaje con lo que piensas hoy. Si llevas el cuaderno a una formación o a una sesión, este detalle puede ayudar a conversar con más precisión.

No necesitas llenar páginas. Cuatro líneas precisas pueden acompañarte mejor que una explicación apresurada. El cuaderno pertenece a tu proceso; puedes compartir solo aquello que desees.

Lo que ocurrió
Hechos, contexto y palabras recordadas.

Lo que sentí
Emociones y sensaciones, sin juzgarlas.

Lo que interpreto
Hipótesis que puedo revisar más adelante.

Texto: ERGON

EL ALMA

Echar de menos no siempre significa querer volver

La añoranza puede señalar algo que necesita un lugar en el presente.

A veces una fotografía basta. Ves a quienes estaban allí, recuerdas la luz de aquel día y deseas por un instante regresar. Luego miras con más calma: también recuerdas las dificultades de esa época. No querrías recuperarla entera, pero algo de ella sigue llamándote.

Puede que extrañes una persona. O una manera tuya de estar en el mundo: la curiosidad con que empezabas, el tiempo sin tanta prisa, la sensación de pertenecer. La añoranza puede reunir cosas distintas bajo una misma imagen, y merece que las separemos despacio.

Cuando aparece, solemos preguntarnos si estamos avanzando lo suficiente. Quizá sería más útil preguntar qué cualidad se ha vuelto escasa en nuestra vida actual. Aquellas tardes con amigas tenían un lugar para la conversación. Aquel trabajo te permitía crear. La casa de la infancia guardaba una rutina que te daba descanso.

Reconocer esa cualidad no borra la pérdida ni ofrece una sustitución exacta. Pero permite dejar de buscar únicamente en el pasado aquello que también podemos empezar a cuidar hoy.



EL ALMA · UNA FORMA ACTUAL

Lo que sí puedes cuidar hoy

Hay vínculos que no tienen reemplazo. Podemos admitirlo sin renunciar a otros vínculos. Una amistad nueva no tiene que reproducir la anterior para ser valiosa. Un lugar distinto no necesita ofrecer las mismas cosas. Si exigimos al presente que sea una copia, podemos pasar por alto lo que sí está disponible.

También puede doler la persona que éramos. Tal vez antes te sentías más valiente o más libre. Conviene mirar esa comparación con ejemplos: ¿qué hacías entonces que hoy has dejado de hacer? ¿Qué responsabilidades cambiaron? A veces el recuerdo conserva una cualidad real y olvida las condiciones que la hacían posible.

Hay una comparación que suele dejarnos inmóviles: pedir al día de hoy que tenga la intensidad de un recuerdo elegido entre muchos años. Ese recuerdo reúne un momento especial; el presente incluye también la compra, el cansancio y los asuntos pendientes. Puedes valorar lo cotidiano sin exigirle que compita con aquella escena.

De ahí puede salir una pregunta práctica: ¿qué parte de esa cualidad puedo recuperar a mi medida? Quizá no tengas una tarde entera, pero sí media hora para crear. Quizá no puedas volver a aquel lugar, pero puedas llamar a alguien que lo recuerda contigo.

La añoranza puede seguir apareciendo después. No necesitas convertirla cada vez en una tarea. A veces basta con reconocer el recuerdo, agradecer lo que fue valioso y regresar a lo que estás viviendo. También hay días en que la memoria solo pide compañía.

Del recuerdo a una necesidad actual

Escribe un recuerdo concreto y completa: «Lo que más echo de menos de esto es…». Busca una cualidad en tu respuesta: compañía, descanso, libertad, juego, creación. Después pregunta qué gesto pequeño podría darle espacio esta semana.

Comprueba que ese gesto sea posible en tu vida de hoy. No necesitas reconstruir una etapa entera para cuidar algo que aprendiste en ella.

Texto: ERGON

MEDITACIÓN SEMANAL

La casa de las luces

Una historia para escuchar sin prisa.



Te acomodas y notas el lugar donde estás. Los pies encuentran el suelo; el cuerpo puede apoyarse. Dejas que la respiración siga su ritmo mientras escuchas. Si te resulta cómodo, cierras los ojos. Ante ti aparece un sendero de otoño. Ha llovido hace un rato y las hojas húmedas guardan el olor de la tierra.

Caminas despacio. No hay una cita a la que llegar. El sendero te lleva hasta una casa pequeña, construida con piedras claras. Tres ventanas tienen luz. Al acercarte, ves que la puerta está entornada y que una alfombra seca te espera junto a la entrada.

Empujas la puerta con suavidad. Dentro hay una mesa de madera, una silla y una caja cerrada. La habitación está tranquila. Te sientas un momento antes de tocar nada. Notas cómo la silla sostiene tu peso y cómo el aire cálido llega a tus manos.

MEDITACIÓN SEMANAL · LA CASA DE LAS LUCES

La luz que puedes llevar contigo

Abres la caja. Dentro encuentras una fotografía, una hoja doblada y una cinta. Tomas la fotografía y la miras. No tienes que reconocer a nadie ni obligar a que aparezca un recuerdo. Puedes dejar que la imagen permanezca en silencio mientras tú escuchas qué te hace sentir.

Sobre la mesa hay una pequeña lámpara. Al encenderla, un círculo de luz reúne la fotografía y tus manos. Piensas en algo que una etapa de tu vida te dejó: una capacidad, una conversación o una forma de cuidar. Si llega una palabra, la sostienes un momento. Si no llega, puedes seguir mirando la luz.

Después tomas la hoja. Está en blanco. Escribes una frase breve sobre aquello que ya no necesitas llevar del mismo modo. No tienes que despedirte de toda tu historia. Puedes nombrar una carga, una exigencia o un gesto que hoy quieres cambiar. Doblas la hoja y la dejas en la caja.

La cinta permanece junto a la fotografía. La tomas entre los dedos y recuerdas que hay algo valioso que sí puede acompañarte. Lo reconoces con tus propias palabras. Guardas la fotografía y dejas la caja cerrada sobre la mesa. No hace falta que todo quede resuelto antes de levantarte.

Miras las tres ventanas. La luz sigue allí. Sales de la casa y cierras la puerta con cuidado. El sendero está visible, firme bajo tus pasos. Regresas despacio, notando el aire fresco y el movimiento de las manos. El camino puede terminar sin una revelación. Has dedicado un tiempo a escucharte.

Vuelves a sentir el cuerpo donde está sentado, el contacto de los pies y los sonidos de la habitación. Mueves los dedos y abres los ojos a tu ritmo. Si quieres, escribe una frase de lo que recuerdas. Puedes releerla otro día, sin apresurarte a darle un significado.

Texto: ERGON

ACTIVIDADES DE LA QUINCENA

Del 16 al 31 de octubre

Fechas del calendario académico de la Escuela, curso 2026-2027.

16 y 23	**Don Gregorio** · Camino del Espíritu Continúa la formación de conexión e iniciación. Consulta con la Escuela los detalles de cada jornada.
19 y 26 · 22:00 h	**Lunes de Meditación** · Un encuentro para la práctica Reserva un tiempo para detenerte y seguir una propuesta guiada. El calendario fija el encuentro a las 22:00 h.
21 · 19:00 h	**Círculo de Mujeres** · Camino del Ser Un espacio de encuentro y escucha. En este número encontrarás una propuesta para preparar tu participación.
22	**Tarot Rider** · Camino del Oráculo Continúa el recorrido de aprendizaje. La sesión del 22 es la que figura en esta quincena en el calendario.
30 y 31 · hasta el 1 de noviembre	**Retiro de Samhain** · Camino de la Tierra El calendario lo presenta como «Ceremonia a las Almas». Consulta lugar, horarios, plazas y condiciones de participación.

Las formaciones del mes figuran en directo por Google Meet, con dosier PDF. Para confirmar acceso, turno y detalles de cada propuesta: www.byninniane.com · WhatsApp +34 651 994 293.

Texto: La Escuela By Ninniane

EN EL PRÓXIMO NÚMERO

Después de lo vivido

Nº 03 · 1-15 de noviembre de 2026

En el próximo número nos acercaremos a lo que ocurre después de una experiencia que nos ha movido. ¿Cómo llevamos a la vida cotidiana aquello que comprendimos en una práctica, una conversación o un retiro? ¿Qué queda cuando baja la intensidad?

La mediumnidad, la gemoterapia, el péndulo y el mundo de los ángeles figuran entre las propuestas del calendario de noviembre. Será una ocasión para hablar de aprendizaje, de registro y de cómo cuidar las preguntas mientras desarrollamos una práctica.

Voces de la Tribu seguirá abierta a quienes quieran compartir. Las historias llegarán con sus protagonistas y su consentimiento. Mientras tanto, podemos seguir haciendo sitio a una escucha que no exija tenerlo todo resuelto.

Gracias por ser parte de la Tribu y caminar con nosotros.

Solo TÚ puedes escribir tu Historia

BY NINNIANE

www.byninniane.com
WhatsApp: +34 651 994 293
info@byninniane.com

Edición y textos: ERGON.
Contenidos de la Escuela: La Escuela By Ninniane.
Fotografías aportadas de Ninniane y Josan; imágenes e ilustraciones creadas para esta edición.