Cómo sanar patrones familiares ancestrales

Cómo sanar patrones familiares ancestrales

Guía práctica para poner fin al ciclo del trauma intergeneracional

Dr. Steven Farmer

ámbar

Las prácticas presentadas en este libro no pretenden
sustituir el consejo profesional o tratamiento médico.
Consulte a un profesional de la salud para una orientación personalizada.

Cómo sanar patrones familiares ancestrales
Guía práctica para poner fin al ciclo del trauma intergeneracional

Título original: *Healing Ancestral Family Patterns. A Practical Guide to Ending the Cycle of Intergenerational Trauma*

Copyright © 2025 Steven Farmer

Publicado según acuerdo con Hierophant Publishing Corp. a través de International Editors & Yáñez Co' S.L.

Traducción: Irene Jové

Diseño de portada: Adrian Morgan
Arte de portada: Shutterstock

D.R. © 2025, Editorial Océano, S.L.U.
C/ Calabria, 168-174 - Escalera B - Entlo. 2ª
08015 Barcelona, España
www.oceano.com

D.R. © 2025, Editorial Océano de México, S.A. de C.V.
Guillermo Barroso 17-5, Col. Industrial Las Armas
Tlalnepantla de Baz, 54080, Estado de México

Primera edición: 2025

ISBN: 978-84-128998-3-2 (Océano España)
ISBN: 978-607-584-147-2 (Océano México)
Depósito legal: B 16161-2025

Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita del editor, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo público. La infracción de los derechos mencionados puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.
Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro para el entrenamiento de tecnologías o sistemas de inteligencia artificial. El autor y la editorial no se responsabilizan del uso indebido de su contenido.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) o a CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los derechos de autor, www.cempro.org.mx) si necesita reproducir, fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España / *Printed in Spain*

9005972010825

Si observas con atención la palma de tu mano, verás a tus padres y a todas las generaciones de tus antepasados. Todos ellos están vivos en este momento. Cada uno está presente en tu cuerpo. Eres la continuación de cada una de esas personas.

THICH NHAT HANH,
Momento presente, momento maravilloso

Índice

Introducción, 9

Primera parte: Comprender los patrones familiares ancestrales, 25
Capítulo 1: Investiga tu ascendencia, 27
Capítulo 2: Secretos familiares, 36
Capítulo 3: La ley oscura, 43
Capítulo 4: Reescribir historias ancestrales, 51
Capítulo 5: Mensajes de tus antepasados, 59

Segunda parte: Cómo sanar patrones familiares ancestrales, 71
Capítulo 6: Canalizar el perdón, 73
Capítulo 7: Sanación de heridas y traumas, 80
Capítulo 8: Viajes chamánicos, 93
Capítulo 9: Retroceder, 105
Capítulo 10: Conectar con espíritus ancestrales, 113
Capítulo 11: El otro lado, 128

Capítulo 12: Mensajeros ancestrales, 141
Capítulo 13: Los cuatro regalos, 149
Capítulo 14: Devolver el favor, 156
Capítulo 15: Antepasados espirituales y territoriales, 160

Conclusión, 165

Agradecimientos, 169

Apéndices, 171
Apéndice A: Modalidades terapéuticas que apoyan el trabajo ancestral, 171
Apéndice B: Adicciones y programas de doce pasos, 179
Apéndice C: Índice de ejercicios, 181

Bibliografía, 185

Sobre el autor, 191

Introducción

Pasé mi primera infancia en Iowa, pero cuando tenía doce años, mi familia se mudó a California. No recibí una educación religiosa estricta, pero íbamos a la iglesia de vez en cuando. Como muchas personas que han crecido en Estados Unidos, ni siquiera pensé en mis antepasados durante gran parte de mi infancia. Incluso después de que mis abuelos y padres murieran, no pensaba en ellos como «antepasados», ni tampoco veía así a ninguno de mis bisabuelos o parientes aún más distantes con los que estaba biológica y espiritualmente relacionado. Sólo eran parientes muertos, así de simple y llano. No estaban presentes. Ya no tenían ninguna relevancia en mi vida.

Después de completar mis estudios en psicología y psicoterapia, me licencié como terapeuta matrimonial y familiar. Cuando empecé a ejercer, me llamó la atención el hecho de que muchos de los problemas de mis pacientes eran en parte consecuencia de su dinámica familiar, aunque al principio no miré mucho más allá de sus familias in-

mediatas. Con el tiempo, me pareció cada vez más evidente que sus primeros años de formación y la naturaleza de las familias en las que habían crecido debían tenerse en cuenta para lograr un avance en su sanación emocional y psíquica. Pero todavía no sabía en qué medida sus árboles genealógicos ampliados y los patrones que contenían estaban influyendo en sus vidas.

Continué mi formación profesional en sistemas familiares, hipnoterapia, terapia gestáltica y varias terapias diferentes. Además, hice mi propio trabajo interior, explorando muchas vías para la sanación conductual, emocional y psíquica. Entonces, en 1990, comencé a estudiar chamanismo con maestros de una amplia gama de tradiciones, desde tibetanas hasta celtas y muchas más. Todos mis maestros chamánicos enfatizaron la idea de que nuestros antepasados son una presencia activa en nuestras vidas. Fue entonces cuando todo cobró sentido para mí. Comencé a incorporar la sanación ancestral en mi práctica espiritual diaria y a enseñarla a mis pacientes, con resultados extraordinarios.

PATRONES FAMILIARES ANCESTRALES

Llamamos patrones familiares ancestrales a aquellos rasgos físicos, emocionales, conductuales y psicológicos, tanto positivos como negativos, que has heredado de tus antepasados y que llevas en tu ADN y en tu alma. Veamos ahora con más detalle cada una de estas categorías.

Rasgos físicos

Los rasgos físicos que heredas de tus antepasados pueden ser características obvias como la altura, la complexión y el color de los ojos, pero también predisposiciones a enfermedades y lesiones físicas, así como actitudes y hábitos relacionados con la salud física. Estos rasgos familiares físicos pueden manifestarse como:

- Negarse a recibir la atención médica adecuada cuando sea necesario
- Hipocondría o simulación en la enfermedad con el fin de evitar las exigencias de la vida
- Tomar riesgos innecesarios que resultan en lesiones frecuentes
- Comer en exceso por miedo a pasar hambre en el futuro
- Comer «como un pájaro» o tener poco interés en la comida
- Tendencia a sufrir dolores de cabeza, resfriados, enfermedades cardíacas u otras enfermedades específicas
- Ser propenso a enfermedades prevenibles debido a la falta de ejercicio o autocuidado
- Lesiones que resultan del exceso de trabajo, cargar con demasiadas responsabilidades o tratar de hacerlo todo uno mismo
- Morir joven o vivir hasta la vejez
- Sentirse asentado en el cuerpo o ser muy mental
- Verse a uno mismo como físicamente frágil o robusto

Rasgos emocionales

Los rasgos emocionales están relacionados con el temperamento. ¿Heredaste la melancolía de tu abuela? ¿El mal genio

de tu padre? ¿Toda tu familia disfrutaba contando chistes e historias? Algunos rasgos familiares emocionales comunes son:

- Una tendencia a la melancolía o la depresión
- Ser socialmente retraído o gregario
- Ser irascible y temperamental
- Castigar a los demás con distancia emocional
- Abrumar a los demás con muestras de emoción exageradas
- Reprimir las propias emociones para mantener la paz
- «Sacarlo todo» y hablar sin filtro, sin importar las consecuencias
- Sufrir ataques intensos de celos, indignación o desprecio
- Ser incapaz de sentir o identificar las propias emociones

Rasgos de comportamiento

Los rasgos de comportamiento rigen las acciones que emprendes o te abstienes de emprender. ¿Eres alguien que corre riesgos o vas a lo seguro? ¿Te resulta fácil comprometerte con las relaciones o pasas de una pareja a otra? Los rasgos de comportamiento pueden incluir:

- Adicción al trabajo, alcoholismo, compras compulsivas u otras adicciones
- Una fuerte atracción hacia una determinada trayectoria profesional o vocación
- Una atracción recurrente hacia el mismo juego, deporte o pasatiempo
- Una tendencia a ahorrar dinero y ser frugal
- Un hábito de gastar dinero tan pronto como se gana

- Soportar matrimonios, divorcios, relaciones abusivas o embarazos no deseados
- Ser estricto o indulgente en la crianza de los hijos
- Abandono, negligencia o abuso
- Relaciones familiares muy unidas o generaciones de rivalidades entre hermanos, divisiones y disputas familiares
- Destierro o exilio
- Arraigo o mudanzas frecuentes

Rasgos psicológicos

Los rasgos psicológicos influyen en tu forma de pensar y procesar la información, así como en tus creencias e inclinaciones específicas. Éstos pueden aparecer en tu árbol genealógico como:

- Puntos de vista políticos, religiosos o espirituales en común
- Creencias compartidas sobre los roles y la identidad de género, o sobre la sexualidad y su expresión
- Una tendencia a la ansiedad
- Excesiva autoconfianza o arrogancia
- Falta de confianza en uno mismo y autosabotaje
- Una «memoria de elefante» o una «memoria de pez»
- Ser olvidadizo, sufrir niebla mental
- Tener rapidez mental o ser un soñador siempre con la cabeza en las nubes

Cuando se toman en conjunto, estas cuatro categorías de rasgos comienzan a describir patrones reconocibles. ¿Los

miembros de tu familia tienen la costumbre de acumular grandes fortunas para después malgastarlas? ¿Son emocionalmente distantes con sus propios hijos, pero cálidos y afectuosos con los hijos de los demás? ¿Tienden a protegerse de manera constante contra desastres que nunca llegan? ¿Descuidan su salud hasta que es demasiado tarde? ¿No logran controlar su ira? ¿Se niegan a disculparse, incluso a costa de perder amistades y relaciones queridas?

A pesar de lo que estas preguntas puedan implicar, es importante tener en cuenta que no todos los patrones ancestrales son malos. Al contemplar tu propia ascendencia, descubrirás que muchos de los rasgos familiares que encuentras son dignos de admiración y aplauso, y tendrás ocasión de hacerlo mientras trabajas con este libro. Mi objetivo principal es ayudarte a sanar los patrones que te causan una angustia innecesaria o que te impiden gozar de una salud, felicidad y conexión óptimas. Como pronto verás, cuando haces este trabajo de sanación, los beneficios fluyen hacia atrás y hacia adelante a lo largo de tu árbol genealógico, afectando a toda tu línea familiar: pasado, presente y futuro.

CONEXIONES ANCESTRALES

Aunque hay diferentes puntos de vista sobre lo que es un antepasado o un espíritu ancestral, parece haber cierto acuerdo en que el término se refiere a una persona fallecida que habita «al otro lado», justo detrás del velo. La mayoría de la gente piensa en los antepasados como aquellos con quienes

están emparentados biológicamente, y eso es del todo válido. Pero, en algunos casos, podemos tener conexiones con antepasados que van más allá de nuestros linajes directos: por ejemplo, en el caso de la adopción, o simplemente porque sentimos una fuerte conexión espiritual.

Mira con atención los rasgos de tu rostro y compáralos con los de tus padres y, si es posible, con los de tus abuelos. Puedes descubrir características o incluso enfermedades físicas que hacen eco de los rostros de esos familiares. Y está demostrado que nuestras familias viven dentro de nosotros, tanto en nuestro ADN como en nuestras almas.

En su libro *My Stroke of Insight*, la neuroanatomista Jill Bolte Taylor afirma que, de hecho, el 99.99 por ciento de la secuenciación genética humana es exactamente la misma. ¡Eso significa que sólo el 0.01 por ciento de nuestro ADN nos hace los individuos únicos que somos! Así que, en realidad, no importa qué desarrollos étnicos y culturales nos hayan dado forma, entre todos nosotros hay muchas más similitudes que diferencias. Nuestra complexión física, nuestros rasgos faciales, nuestro color de piel: la confluencia de éstos y tantos otros factores se unieron de modo milagroso para hacernos quienes somos. Ningún ser humano es igual a otro en este planeta. Sin embargo, paradójicamente, debido a nuestro ADN, todos estamos conectados con todos los demás seres humanos.

Para identificar las características de ese 0.01 por ciento, sólo tenemos que mirar a nuestros antepasados más directos: madre, padre, abuela, abuelo, etc. Genética y espiritualmente, tenemos una conexión mucho más fuerte con familiares

de las tres generaciones anteriores, algunos de los cuales probablemente hayamos conocido. Es posible que a otros no los hayamos conocido, como nuestros tatarabuelos, pero es probable que hayamos oído historias sobre ellos.

Cuando nace un bebé, las personas a menudo hacen comentarios como: «Mira, se parece a su padre/madre/hermana/hermano». Esas semejanzas familiares generalmente se hacen más evidentes a medida que el niño crece. Además, ese niño conserva en su composición genética no sólo las características físicas de estos antepasados, sino también sus predilecciones psicológicas y emocionales. En otras palabras, nuestros antepasados más inmediatos transmiten algo más que similitudes físicas; también transmiten sus rasgos de carácter positivos, así como sus comportamientos y patrones poco saludables y disfuncionales.

Si retrocedemos varias generaciones, estas conexiones pueden volverse menos obvias a medida que el acervo genético se vuelve cada vez más difuso. El número de antepasados se duplica en cada generación, empezando por nuestros padres. Diez generaciones atrás, el número de antepasados directamente relacionados se eleva a 1024. ¡Veinte generaciones atrás, crece a 1048576! De hecho, si retrocedemos lo suficiente, descubrimos que todos compartimos un linaje común. Al fin y al cabo, todos partimos del mismo acervo genético. Y aunque estamos compuestos de material genético más similar al de nuestra línea familiar más inmediata, hay otros factores que también pueden influir en nuestro carácter y nuestra personalidad. Ésos son los patrones que trabajaremos en este libro.

Estas conexiones ancestrales son una parte indeleble de nuestro patrimonio. Pero los patrones que residen en sus profundidades no están arraigados de forma permanente. Con un esfuerzo hecho a conciencia, pueden modificarse y sanarse. Esto sólo requiere que seamos proactivos e intencionales en nuestros esfuerzos. Además, como nos dice Helen Schucman en *Un curso de milagros*: «Cuando sano, no sano yo solo» (Lección 137). Como verás, cuando sanas patrones ancestrales a través de los métodos descritos en este libro, esta sanación retrocede hacia tus antepasados y avanza hacia tus descendientes.

ADVERTENCIA

En las páginas siguientes, te proporciono todas las herramientas que necesitas para sanar las heridas de tus antepasados, a la vez que aprovechas sus fortalezas únicas. No importa cuán fuertes e intransigentes puedan parecer tus patrones ancestrales, no dudes que puedes ser tú quien los transforme, tanto para ti como para el beneficio de las generaciones futuras.

Sin embargo, hay momentos en los que debes buscar ayuda profesional antes de intentar sanar patrones ancestrales. Si bien el objetivo de las prácticas de este libro es abordar cualquier posible causa subyacente relacionada con un patrón familiar, algunas afecciones pueden requerir la intervención inicial de un profesional cualificado. Estas afecciones incluyen:

- Trastornos emocionales graves
- Enfermedades potencialmente mortales
- Duelo por una pérdida
- Episodios de pánico frecuentes
- Adicciones debilitantes
- Tensión muscular por estrés excesivo
- Emergencias espirituales

Si experimentas alguna de estas condiciones, busca ayuda y consulta los recursos en los apéndices al final de este libro para obtener más sugerencias.

Otra advertencia que quiero hacer es sobre el trastorno de estrés postraumático, o TEPT, una afección caracterizada por pesadillas, *flashbacks* y sobreactivación crónica de la respuesta de lucha o huida. Muchas personas sólo sienten curiosidad por este patrón ancestral después de compartir el trauma de un miembro de la familia o un antepasado. Una participante de uno de mis talleres de sanación ancestral sufrió enormes penalidades en un campo de trabajo nazi cuando era una niña muy pequeña. Una de sus horribles experiencias ocurrió cuando su abuela tuvo que sacrificar a un niño nacido en el campamento para salvar a otros miembros de la familia.

Muchos años después, esta mujer quedó embarazada de un bebé al que se le diagnosticó una enfermedad que conlleva discapacidades físicas y mentales graves. Ante la desgarradora elección de dar a luz al niño o tener un aborto tardío, ella y su esposo eligieron «salvar las vidas» de sus dos hijas sanas en lugar de permitir que sus recursos físicos y

emocionales se consumieran en el cuidado de un niño discapacitado. No fue hasta que asistió a mi taller que esta mujer conectó la experiencia de su abuela durante el Holocausto con su propia situación. Cuando se dio cuenta de que el trauma de perder un bebé se había repetido a través de generaciones, entendió que estaba profundamente conectada con el dolor de su abuela.

Muchos de los *baby boomers* tenemos padres cuyas vidas fueron alteradas irrevocablemente por la Segunda Guerra Mundial, ya fueran soldados, prisioneros, huérfanos o viudas. Incluso si nacimos después de la guerra, los efectos de ese acontecimiento traumático pueden haber persistido en forma de los arrebatos de ira de un padre, el dolor de una madre o la desconfianza de por vida de un abuelo hacia las personas del «otro bando». Si tus antepasados vivieron una guerra, un desastre natural o alguna otra experiencia altamente estresante, es posible que hayan sufrido TEPT. A su vez, tú y tus hermanos podéis llevar este dolor como consecuencia de tener padres que sufren ataques de ira, se aíslan emocionalmente, abusan de las drogas y el alcohol, o actúan de manera aterradora o impredecible.

Todo el mundo responde de una manera diferente a estas situaciones, por lo que la intensidad de las reacciones puede variar entre individuos y también a lo largo de una sola vida, dependiendo de otros factores estresantes o protectores que puedan estar presentes. Hay cuatro signos específicos que debes buscar para determinar si tus patrones ancestrales incluyen antecedentes de TEPT, ya sea como consecuencia de un abuso, guerra u otra forma de violencia. Puede tratarse de

recuerdos intrusivos, evitación, cinismo y vigilancia constante. Veamos brevemente cada uno para que puedas aprender a reconocerlos en tu propia vida.

Recuerdos intrusivos: cuando las imágenes y los sentimientos de una experiencia traumática se retienen en tu memoria mental, emocional o física, los acontecimientos o acciones que se asemejan a ese trauma pueden desencadenar alucinaciones, pesadillas y angustia emocional severa. Por ejemplo, si creciste con un padre agresivo, puedes sentirte atemorizado por el sonido de un portazo o el aroma de una determinada colonia o producto para el pelo.

Evitación: si sufriste abusos u otras formas de estrés extremo, puede ser que evites consciente o inconscientemente lugares, personas y situaciones que te recuerden los hechos y hagas todo lo posible para mantenerte «seguro», incluso cuando esto te impida participar en las actividades cotidianas. O puede que niegues el problema y trates de no pensar o hablar sobre él.

Cinismo: las experiencias traumáticas, especialmente las que involucran a familiares o miembros de la familia, pueden llevarte a tener una visión cínica del mundo y de los demás. Por ejemplo, si viste a tu padre pegar a tu madre, puedes llegar a la conclusión de que todos los hombres son violentos y controladores, y evitar tener una relación cercana con ellos. Puede ser que incluso evites las relaciones íntimas para protegerte.

Vigilancia constante: esto puede manifestarse como una dificultad para dormir o una tendencia a sobresaltarse con facilidad. Tal vez sientas los nervios a flor de piel la mayor parte del tiempo o te veas escudriñando el mundo en busca de signos de posibles peligros, incluso en situaciones que son bastante seguras. Esto puede hacer que te resulte difícil concentrarte en la escuela o el trabajo y agotar tus recursos mentales y físicos para las tareas ordinarias de la vida.

Aunque los recursos para manejar el TEPT solían ser escasos, ahora hay muchos tratamientos disponibles para quienes lo padecen. Antes de continuar con las prácticas de sanación ancestral en este libro, algunas de las cuales pueden ser bastante intensas, evalúa tu propio nivel de traumatización. Si tu miedo o ansiedad se activa de alguna de las maneras descritas anteriormente, o si sufres de pesadillas frecuentes o *flashbacks* sobre miembros de la familia, te sugiero que busques la orientación y el apoyo de un terapeuta certificado. Siempre puedes volver a tu camino de sanación una vez que tus síntomas de trauma estén bajo control.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Este libro está organizado en dos partes. La primera describe el proceso de analizar tu árbol genealógico: hacer un inventario de los patrones ancestrales, desvelar los secretos familiares, descubrir lo que yo llamo tu «ley oscura», examinar las historias que cuentas sobre ti y tus antepasados, y

recibir e interpretar los mensajes que te envían tus antepasados. Te recomiendo que leas la primera parte en su totalidad antes de pasar a la segunda, que puedes leer en el orden que desees, pasando a los capítulos que te llamen la atención.

La segunda parte introduce una amplia gama de prácticas para sanar patrones ancestrales. Éstas se extraen de muchas tradiciones espirituales y terapéuticas diferentes, desde el chamanismo hasta la terapia de conversación moderna. Aunque es posible que ya conozcas algunas de ellas, no tengas miedo de experimentar con prácticas que estén fuera de tu zona de confort. Podría sorprenderte lo eficaces que son. Recuerda, la tarea de sanar los patrones ancestrales no se limita a una cultura o tradición. Todos los seres humanos del mundo se enfrentan a este importante trabajo.

Te recomiendo encarecidamente que, antes de comenzar esta labor, te comprometas a llevar un diario en el que anotes tus experiencias y lo que aprendas de los ejercicios que siguen. Cualquier tipo de cuaderno servirá, siempre y cuando esté dedicado a tu proceso de sanación. En él, registra tus sueños, tus impresiones, tus comunicaciones con los antepasados y tus experiencias sanadoras para que puedas recuperarlos y reflexionar sobre ellos más tarde. Ésta puede ser una herramienta inestimable a medida que avanzas por el camino de la sanación ancestral.

Muchos de los ejercicios de este libro están inspirados en el chamanismo. Cuando uso esta palabra aquí, me refiero a algo más que a la tradición siberiana de la que proviene. Más bien, la uso para describir las prácticas espirituales de los pueblos nativos de todo el mundo que eran comunes antes

de que surgiera la religión moderna. Como verás, estas antiguas prácticas curativas tienen mucho que enseñarnos sobre el trabajo ancestral, aunque la ciencia occidental las ha ignorado en gran medida.

Dicho esto, no es necesario seguir un camino chamánico para disfrutar de los abundantes beneficios que tú, tu familia y tus descendientes podéis obtener de una relación activa y consciente con vuestros antepasados. Tanto si eres ateo como místico, trabajar con tus antepasados puede ser una forma efectiva de lograr la sanación y el crecimiento personal. Desarrollar una conciencia de tus patrones ancestrales puede ayudarte a construir tu propio camino de vida con mayor facilidad y confianza. Y al establecer conexiones amorosas con tus antepasados, te aseguras de que nunca caminarás solo.

Cuando te abres a los espíritus de tus antepasados, encuentras que pueden enseñarte, guiarte, protegerte y ayudarte a sanar. Te alientan sin hacer notar necesariamente su influencia. Te escuchan y oyen tu llamada. Y te entienden profunda y empáticamente. Aquellos que han muerto retienen recuerdos en el alma de lo que era ser humano, con todas sus alegrías, angustias, placeres y decepciones. Simplemente los ven desde una perspectiva espiritual mucho más amplia.

Hoy en día, es más importante que nunca que despertemos y desarrollemos nuestra relación con nuestros antepasados. En este momento de nuestra evolución, debemos experimentar nuestra conexión íntima con todos los seres, tanto visibles como no visibles. A medida que avanzamos a través de este rápido cambio en la conciencia humana y los cambios

drásticos que tienen lugar en la Tierra, podemos aprender de aquellos que han caminado aquí antes que nosotros. Nuestros antepasados pueden ayudarnos con la restauración definitiva del equilibrio en la relación que tenemos con nuestro planeta. Nos muestran que debemos nutrir y considerar a los hijos de las generaciones venideras que serán los encargados de restaurar ese equilibrio. Quieren ayudar, porque están preocupados por sus propios descendientes. Sólo tenemos que prestarles la atención que merecen y abrirnos a recibir su orientación.

Espero que este libro te enseñe no sólo de qué manera pueden ayudarte tus antepasados, sino también cómo puedes ayudarlos tú a ellos. Cuando nuestros antepasados hacen la transición al mundo del espíritu, pueden cargar con residuos de heridas emocionales, mentales y físicas no sanadas que tuvieron en vida. Puedes ayudar a sanar los ecos de esas heridas para que puedan continuar su evolución en el más allá y encontrar su camino hacia la luz. Al hacerlo, descubrirás las muchas formas en que esto te afecta tanto a ti como a tus propios descendientes, para que las generaciones posteriores nunca tengan que llevar estas cargas.