



La tejedora de vidas

Cuentos para sanar el alma femenina

Elena García Quevedo



La tejedora de vidas



Cuentos para sanar
el alma femenina

Elena García Quevedo

La intención del autor en este libro es, solamente, la de dar información general para ayudarle en la búsqueda de su bienestar emocional y espiritual. En caso de que usted utilice la información que se da en este libro para su uso personal, ni el autor ni la editorial se responsabilizan de sus acciones.

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

– Título –

La tejedora de vidas. Cuentos para sanar el alma femenina.

© 2015 Elena García Quevedo.

© de la presente edición: EDITORIAL ELEFThERÍA, S.L. 2015

Olivella, Barcelona, España

www.editorialeleftheria.com

Primera edición: Noviembre de 2015

Maquetación y diseño de portada: Manuel de las Heras Achirica

ISBN: 978-84-944801-1-9

*A las abuelas arañas Shirley y Pilar,
cuya sabiduría me ha guiado al escribir este libro.*

*A Marta Sofía que ha impulsado la obra y ha vivido
la transformación de su ser a través de los mitos.*

*A todas las mujeres tejedoras
que han dedicado su vida a sembrar cuentos de luz
en la memoria del mundo.*

A mis ancestras.

ÍNDICE

[Prólogo](#)

[Capítulo 1. La tejedora de los hilos del alma](#)

[Capítulo 2. Atenea y la espada que corta el alma congelada](#)

[Capítulo 3. La prostituta sagrada y despertar el fuego interior](#)

[Capítulo 4. La doncella manca y las lobas esteparias](#)

[Capítulo 5. Inanna.](#)

[El camino para crear el trono y ser la diosa de la propia vida](#)

[Capítulo 6. Artemisa y y Atalanta: el poder en la mujer de hoy](#)

[Bibliografía](#)

PRÓLOGO

¿Crees en las casualidades? Yo ya no. El día que conocí a la abuela Shirley encontré la clave que llevaba buscando mucho tiempo. La abuela tiene sangre mestiza, vive en un recóndito valle de Pensilvania junto al río Delaware y aunque durante toda su vida trabajó como maestra de niños se define a sí misma como mujer araña. Su casa centenaria de piedra y madera cruje con las viejas almas de los cherokees cuya sangre corre por sus venas, y sobre ella los halcones hacen círculos que la anciana interpreta en el lenguaje del alma. La mujer tiene 81 años, media melena, camina descalza sobre la tierra cubierta de hojas de cedro y canta, enciende el fuego, fuma su pipa de paz y a veces cuenta historias. Durante décadas trabajó como profesora pero al cumplir los 64 años vio una gran araña dibujada en el cielo y su maestra Lakota la enseñó a reparar los hilos rotos que componen el alma congelada de las mujeres incapaces de afrontar sus vidas. Desde entonces, hace más de quince años, llegan hasta su casa personas procedentes de Nueva York, Nueva Jersey, Pensilvania y Europa a quienes a base de soledad, frustración, heridas de infancia y olvido de lo importante se les ha congelado el alma, el cuerpo y el corazón; se han helado sus vidas. No es casual que en ese mismo momento decenas de psicólogas que han sido fuentes para el libro también comenzaron a hacer idéntico trabajo desde la ciencia de la mente.

Cuentan las leyendas de su pueblo que hace miles de años la araña tejó el sueño del mundo que después se manifestó, también que fue ella quien creó el primer alfabeto para que los humanos pudieran crear cuentos medicina destinados a las almas perdidas. Dicen también que el cuerpo de toda araña está dividido en dos círculos que al unirse forman el símbolo del infinito como señal de las infinitas posibilidades que ofrece la vida. La araña además tiene ocho patas para tejer destino en cualquier dirección y romper la ilusión de la tragedia. “Una mujer tiene la telaraña de su alma rota cuando vive sumergida en una enorme tristeza, está insatisfecha, carece de autoestima y se siente incapaz de tirar hacia delante”, dice la abuela Shirley. Y de todo ello sabe mucho porque ha perdido dos hijos por cáncer, se casó con un hombre palestino herido profundamente con la guerra de su tierra, trabajó como profesora en una escuela del sur de Estados Unidos dedicada por completo a niños negros cuando aún reinaba la segregación racial y tuvo que enfrentarse al Ku Klux Klan con las risas, los cantos y las danzas como únicas herramientas. El día que, gracias a nuestra común amiga Christine, llegué hasta ella, la anciana rompía el luto tras la muerte de su hija. Maestra en el arte de salir adelante, la anciana nos guió a la sombra de un cedro, encendió su pipa de la paz, bendijo los puntos cardinales y nos invitó a fumar con ella para comenzar una nueva etapa en nuestras vidas. La anciana dice reparar con sus cantos e historias el alma de sus pacientes y crear para ellas nuevos caminos cuya meta son el amor y la alegría, que dan sentido a todo; pero también dice

que es cada mujer quien debe aprender a bailar y danzar sobre la tela de araña del alma. Cuando la anciana se sienta de espaldas a la chimenea de su casa de madera junto al palo de mando sobre el que a veces se apoya la finca se puebla de mujeres que durante años vivieron con el alma congelada, personas que en su infancia fueron abusadas, acosadas, violadas y se cerraron a la vida pero que lograron curar. Hoy algunas de ellas comienzan a aprender sus secretos para hacer con otras mujeres lo mismo. Estamos a finales de septiembre, justo en el momento en que estoy a punto de poner punto y final al libro de cuentos y mitos ancestrales destinados a sanar el alma femenina. Insisto: ¿Existen las casualidades? El libro que ya he escrito comienza con una anciana tejedora y el bastón de mando que sostiene a la abuela Shirley tiene esculpido una tortuga, una loba, una araña, un rayo, una serpiente, los puntos cardinales y se asemeja a una espada; que son algunos de los protagonistas de los cuentos medicina que estás a punto de leer. Sin conocer a la anciana llevo meses escribiendo acerca de los secretos de esta mujer y de las mujeres tejedoras de vidas que como ella sembraron en el alma del mundo los cuentos medicina que estás a punto de leer. ¿Cómo y por qué funcionan? Es fácil: Nadie puede recorrer un camino si no sabe o imagina que existe, por ello aún hoy muchas mujeres viven dentro del matrix patriarcal en que han sido educadas con miedos a salir de lo conocido. Pero el aprendizaje es muy semejante a la programación de un ordenador, y la mente tiene un sistema operativo que toma decisiones con lo aprendido. Los cuentos y mitos tienen la capacidad de abrir nuevos caminos de realización personal porque hablan el lenguaje de los sueños y son alegorías de los procesos de la mente; hablan del masculino y femenino interno y como la mujer crea un equilibrio con ellos. Sembrados por las mujeres tejedoras en el alma del mundo señalan diferentes rutas de viaje, paradas del camino y poderes que la mujer que avanza hacia su realización descubre poco a poco. Algunos de ellos han llegado hasta nosotros a través de los textos escritos pero otros lo han hecho de boca en boca, de abuela a nieta, de generación en generación hasta llegar al principio de los tiempos cuando la mujer sabía quién era. Otros a través de terapeutas que a lo largo de los años van esculpiendo nuevos caminos en la mente de los pacientes. Dicen algunos sabios que estos cuentos llegan ahora porque vivimos un tiempo de completo cambio en el que la vida de todos y del propio planeta depende de que la mujer cure sus heridas para que lo femenino tome las riendas. Son cuentos para crear nuevos comienzos.

La tejedora de vidas



Cuentos para sanar
el alma femenina

CAPÍTULO 1

LA TEJEDORA DE LOS HILOS DEL ALMA

Hay una tejedora que habita en el alma de toda mujer para enseñarle a mirar su tiempo como un gran ovillo y sus dones como las agujas con las que dar formas a su vida. La tejedora del alma enseña a deshacer las zonas muertas y hacer alquimia con ellas transformándolas en abono para seguir adelante. Por eso dicen que cuando llegas a la casa de una mujer tejedora de alma has de poner mucha atención: Si entras y te regala una pipa, un tapiz hecho con sus propias manos o un cuento en realidad te entrega hebras perdidas que no has logrado domar o que ni tan siquiera conoces, claves para despertar a la tejedora del alma que duerme dentro de ti o, incluso, mira por dónde, palabras en forma de cuentos para abrirte a una nueva forma de mirar. Porque lo que jamás hace ninguna anciana tejedora ni ninguna mujer araña es perder el tiempo.

Los cuentos que narran la historia de las mujeres tejedoras del alma nacieron para recordar a toda mujer su enorme capacidad de restaurarse a si misma, y su poder para construir el paraíso incluso en tierra baldía. Por eso quiero contaros la historia real de Ronin Wano, que también es una alegoría de la herida de todas las mujeres y del propio planeta.



Hace mucho tiempo en un país lejano ella era la única nieta que su abuela sabia educó para que puntada a puntada y palabra a palabra descubriera los hilos ancestrales que tejen la memoria e hilan la vida; para que susurrara las verdades al alma de las mujeres despistadas y sus palabras devolvieran las fuerzas y ganas de vivir. Al crecer la niña debía enseñar a todas las demás mujeres de su tribu para mantener vivo el alma de su pueblo y el espíritu del río. La llamaron Ronin Wano, servidora de la serpiente, porque en lo más profundo de las más oscuras aguas del río a cuya orilla nació habita una anaconda que guarda los saberes y secretos milenarios con que todas las abuelas un día hilaron memoria, tejieron existencia y gestaron porvenir.

Durante muchos años la abuela envió a su nieta a lo más profundo del río para que aprendiera el idioma del agua y escuchara la historia de sus propias abuelas, a lo más alto de los más altos cedros para aprender los secretos que las hembras pájaros contaban a sus hijos y a los más difíciles riscos para perder el miedo a morir y a vivir. Cada noche de luna llena la abuela y la nieta se acercaban a las casas de las mujeres hastiadas para recordarles la fuerza de la flexibilidad y la fe en la vida. Pero cuando aquella niña creció todo cambió. Los árboles milenarios se talaban y se vendían para hacer parque. Fue entonces cuando las hijas de sus hijas, que habían crecido contemplando un televisor, rechazaron su herencia y olvidaron el sencillo ejercicio de ser. Cuando Ronin Wano se convirtió en abuela su gente ya no se sentía unida a los árboles, ni al agua, ni a la luna; ni al vientre con sus ciclos. Fue entonces cuando la anciana supo que sus cuentos debían llegar a las

mujeres de más allá del gran río que jamás habían aprendido a crear el tapiz de sus propias vidas y ahora debían tejer el gran tapiz de todos.



Hay un momento en la vida de cada mujer contemporánea en el que suele encontrarse frente a un cruce de caminos del que nadie antes le ha hablado: De un lado el camino marcado por la educación del mundo patriarcal en el que ha crecido donde encuentra hilos inservibles para tejer con el alma la vida que tiene frente a sí, patrones demasiado estrechos, telas poco maleables y escasas posibilidades de fantasía. Al otro lado el reto de encontrar su propio hilo que casi siempre es invisible a los ojos pero no al corazón y que tiene el don de unir la herencia de las abuelas sabias con su propio camino y el de todas las mujeres. ¿Hacia dónde ir? ¿Cómo encontrar el hilo? ¿Cómo empezar a tejer la propia vida y sentirse completa? El periplo del viaje de la heroína también tiene estructura de tragedia griega: A veces la mujer muere para renacer, se hiela para descubrir, se agota para tomar fuerzas pero aprende a hacer alquimia con las emociones y encuentra dentro de sí los hilos que la unen a todo. Eso enseña la vida, que siempre sigue adelante.

Tengo una abuela centenaria que teje con sus manos colchas, vestidos, cortinas, paños mientras, sin hablar, enseña el arte de tejer la vida: Cada cierto tiempo escoge una muestra de entre todas las que componen su lata de labor, la estudia, toma el hilo y teje con la mano derecha mientras con la mano izquierda cuenta hebras. En su danza de dedos une las órdenes de su cabeza y de su corazón sin perder de vista su objetivo. Mi abuela abre bien su ventana para que entre la luz, mira a través de los ojos del alma la lana sin hilar y en ella adivina lo que ya existe dentro de ella para proteger a los suyos del frío del corazón. Es al contemplarla cuando me doy cuenta que aunque durante miles de años bajo la sociedad patriarcal el alma de la mujer durmió, se silenció y sufrió la profunda herida que yo misma he heredado; el hilo invisible de memoria mantuvo viva la sabiduría femenina más allá de la mente, justo en el centro del corazón. Por eso la mujer se rompe cuando se aleja de lo que realmente importa. La tejedora del alma está presente en los cuentos de todas las sociedades ancestrales, y ha pervivido en la memoria como el genio dentro de la lámpara. ¿Recuerdas? la lámpara del cuento hay que saber frotarla para que el genio pueda revelarse; eso enseña la vida y la tierra.

Nací y crecí en un pueblo de meseta con monte y río donde la crudeza de la tierra enseña a vivir los ciclos y agita las entrañas. En invierno el frío voraz de la escarcha y los hielos empujan hacia dentro y en torno a las chimeneas hay gente que canta romances, en primavera llegan las flores cuando todos despertábamos a la vida, y los grandes paseos hasta el río del verano enseñan a fluir. Al llegar al otoño, cuando los manzanos se llenan de frutos, los mayores cuentan historias y desde las colinas del Duero a veces llega el aullido de la loba que ha dejado su manada para volver a empezar. Todo eso forma parte de mi herencia de mujer que olvidé al llegar a la ciudad. Cuando mi alma se congeló necesité buscar salida al laberinto atándome a un hilo muy fino que

me llevó a la tierra de las Amazonas donde Oriente y Occidente se unen, y hace miles de años la mujer y la tierra se hicieron una al servicio del alma del mundo, justo al lado del bíblico Edén donde – por algo– la manzana sacó a los primeros hombres y mujeres del paraíso. Es allí donde, según Herodoto y los primeros historiadores, vivían las Amazonas. Las ancianas tejedoras sembraron en el alma del mundo historias de diosas míticas cuyos periplos marcan caminos de curación y que aún hoy las viejas campesinas cuentan a sus nietas para que tengan bien presente que una mujer puede curarse cuando a una mujer se le hiela el alma.

Desde que comencé aquel viaje cada vez que alguien me cuenta una historia antigua, un mito o un cuento heredado suele ocurrir que siento como algo dentro de mí se abre para dejar que las palabras se instalen, fructifiquen y creen nuevos caminos; ¡nuevos comienzos!

CAPÍTULO 2

ATENEA Y LA ESPADA QUE CORTA EL ALMA CONGELADA

En el centro del alma de toda mujer crece un árbol –un manzano– donde habita la tejedora interior en forma de una araña que crea una malla de hilos de amor y alegría sobre los que la mujer baila; algunas veces la araña se convierte en vieja arrugada que parece no saber nada y sin embargo todo lo sabe. Pero ocurre que en los árboles más frágiles que pertenecen a las mujeres con pena hay una gran babosa que se come la raíz y seca el árbol. Las babosas tienen sed y hambre de esencia pero anidan en los árboles débiles que ya de por sí tienen dificultades para hacer la fotosíntesis de las emociones. Por eso cuando en el alma de una mujer anida una babosa lo que muere en ella – proyectos, amantes, amor– se queda enquistado y se cierra al flujo de la vida hasta quedar petrificada. La babosa del alma tiene muchos nombres, existe desde el principio de los tiempos pero en las últimas décadas se ha convertido en plaga.

Hay un lugar cercano al Edén donde nació un monstruo mujer con poder de petrificar el alma, gracias a ella muchas mujeres araña sembraron en el alma del mundo las claves para reconocer la babosa interior y acabar con ella. Escucha con atención, voy a contarte una historia escrita en el lenguaje que está más allá de la mente.



Atenea y el arte de cortar la cabeza a la medusa

Hace mucho mucho tiempo en un país muy lejano existió una ciudad llamada Pérgamo donde los hombres y las mujeres protegían con sus vidas las leyes de la sabiduría, los manuscritos escritos por sabios y las leyendas que portaban los secretos para abrirse camino en la vida o sanar los dolores del alma. Atenea era la diosa que protegía a sus gentes e inspiraba a los grandes médicos del alma que vivían y curaban en la misma ciudad, pero también la memoria de los sabios de todos los tiempos como Sócrates, Platón o Aristóteles o de la misma Safo. Es por ello que cuando pisas aquella tierra ahora en ruinas sientes que el alma de sus habitantes está viva y sus voces susurran cuentos medicina para atravesar los tiempos, algunos incluso tienen el poder de arrastrar al momento preciso en el que la ley se convirtió en dogma o credo, y petrificó la sabiduría femenina.

Por algo en lo más alto de Pérgamo, justo donde existió un hospital destinado a curar a los enfermos del

alma, la diosa Atenea aún se manifiesta ante los visitantes que acuden a su templo. Lo hace cuando al quedarse en silencio escuchan el azote del viento sobre la hierba seca, y entonces tienen una idea que muestra la dirección correcta.

Pero Atenea tiene dos caras: Una inspira y la otra congela. Ella está más allá de la mente y habita justo en el ángulo del alma que se plasma en los sueños, donde habita el estrato de lo esencial.

Había una vez hace mucho tiempo en un país tan lejano que nadie es capaz de encontrar en ningún mapa un gran dios llamado Zeus al que le dolía la cabeza con más fuerza que a cualquier mortal. El dios tomó todo tipo de medicinas y remedios, pero como cada día el dolor iba a más decidió cortar por lo sano: Llamó al mejor herrero del universo para que abriera su cabeza y quitara lo que sobraba. El herrero golpeó y golpeó hasta que encontró una hermosa sorpresa: De la cabeza de Zeus saltó una doncella vestida por completo y protegida con un casco, un escudo y una lanza. La joven se llamaba Atenea y nada más ver la luz se presentó con todas sus fuerzas: ¡Aquí estoy! ¡Soy Atenea!

Era la hija de Zeus y su esposa Metis, a la que el dios había devorado tras enterarse de que estaba embarazada porque meses antes el oráculo decretó que si ambos tenían un hijo éste acabaría con él.

Pero Atenea prefirió olvidarse por completo de su madre y poner toda su belleza, inteligencia y astucia al servicio de su padre.

Por eso muy pronto se convirtió en la mejor diplomática y estrategia, pero también en protectora de los desvalidos, defensora de las grandes causas, inspiradora de los héroes a quienes susurraba caminos para ganar en el combate. Protectora de la paz pero inspiradora de la guerra, Atenea fue maestra de artesanos y músicos a los que dictaba ideas y voluntad para hacer arte; también en defensora estricta de la ley y sus herméticos dogmas. Pero estaba tan ocupada en política, artesanía y oficios de la tierra, tal y como deseaba su padre, que ni quiso enamorarse ni tuvo compasión con las mujeres víctimas del deseo. De lo contrario jamás hubiera nacido Medusa, su envés.

Como en toda historia en la vida de Atenea hay cara y hay cruz. También en la del viaje del alma.

Medusa era una doncella que se convirtió en sacerdotisa de Atenea. Pero era tan tan hermosa que la primera vez que Poseidón, dios del mar y hermano de Zeus, la vio decidió violarla en el mismo templo de Atenea. Cuando la diosa descubrió lo que había ocurrido decidió vengarse y convertir a la doncella en un monstruo destinado a matar o a morir. Sus hermosos cabellos ahora eran serpientes, sus ojos repletos de dulzura se transformaron en pozos de tristeza con poder de petrificar a quien la mirara de frente; y desde entonces la joven doncella fue un monstruo condenado a la soledad eterna, y a la eterna sed de venganza.

Pasó el tiempo y Atenea por fin tuvo compasión y ordenó a Perseo que acabara con Medusa. Pero tenía que hacerlo a su modo onservó todo el poder destructor. Por ello el joven héroe cogió la cabeza de Medusa y emprendió la vuelta. Pero a medio camino vio una hermosa doncella encadenada a una gran piedra que salía del mar. Se llamaba Andrómeda, estaba desnuda y era la ofrenda de su propio padre a un monstruo marino que amenazaba su reino.

Perseo se enamoró de Andrómeda y decidió luchar por ella: Cuanto llegó el monstruo puso la cabeza de Medusa frente a él y lo petrificó. Después se casó con ella. Dicen las ancianas tejedoras que tuvieron seis hijos y fueron felices. Cuando la pareja murió, la diosa Atenea convirtió sus cuerpos en constelaciones que colocó juntas en el firmamento para que pudieran amarse eternamente.

Por eso si en las noches de luna nueva observas el cielo verás como su luz te recuerda algo: Para romper las cadenas del alma has de matar a la pétrea medusa, petrificar al monstruo y, sobre todo, ponerte al servicio del amor.



Atenea en la mujer contemporánea

Vivimos para que nuestro árbol del alma florezca y sólo lo hace cuando logramos encontrar en nuestro interior el equilibrio entre mente y corazón, cuerpo y alma; masculino y femenino.

Atenea abre a la diplomacia y al diálogo, al ejercicio de crear a corto y largo plazo, a la prueba de poner cuerpo a los deseos. Ella nos permite ver las posibilidades en lo que aún no es y contemplar lo que hay más allá de lo que vemos.

Atenea ocupa el espacio en el alma de la mujer reservado a la reflexión y a la toma de decisiones. La memoria de sus historias nos abre a la meditación del valor de lo minucioso; de cómo y por qué ver más allá de cada acontecimiento y atesorar fuerzas para romper con lo que ya no sirve. Atenea ama a los hombres de poder y ayuda a las heroínas que emprenden el viaje de la vida que pasa por autocomprensión y compasión; ella es patrona de mujeres independientes y dueñas de sí, capaces de sentirse y ser completas por ellas mismas, que crecen con las metas cotidianas y también al construir los grandes propósitos. La diosa pone sus dones femeninos al servicio de la realización de los sueños. Pero también busca cumplir la ley, persigue la coherencia y a veces se ata a los dogmas. Ella guía a las Amazonas que cabalgan por las llanuras de la vida con sus escudos y lanzas. Patrona de las mujeres que luchan por conseguir objetivos que consideran justos, por aquello en lo que creen o por aquel en el que creen.

Pero si una mujer Atenea se mira en el espejo y descubre una mirada pétrea ha de saber que el lado más oscuro de la diosa está dentro de ella y corre el riesgo de convertirse en bruja y dejar de sentir. Entonces es necesario llamar a Perseo para que corte la cabeza de la medusa y rescate la capacidad de amar que toda mujer tiene dentro.

Hija del patriarcado

Cuando el alma de una mujer se petrifica su árbol interno pierde las hojas, el rocío deja de humedecer sus raíces, da la espalda a su feminidad e ignora hacia donde crecer. Y en sus oídos luce un tapón fabricado para no escuchar a la vieja que le habla desde el interior de su alma acerca de las cosas realmente importantes; sólo escucha la voz de su supuesto padre interno.

En los últimos años muchas psicólogas han estudiado el arquetipo de Atenea cuyo envés, Medusa, cada vez está más presente en las mujeres de nuestra sociedad patriarcal hasta convertirse en plaga. Dicen las expertas que las mujeres medusa suelen haber tenido padres ausentes, enfermos, adictos al alcohol, las drogas o el trabajo, y a veces su madre tampoco ha estado presente en su infancia. Desde la soledad han crecido con miedo al abandono y el rechazo, sin el afecto ni las caricias necesarias para fortalecer su seguridad; y necesitadas de cualquier tipo de prueba de reconocimiento, simpatía o amor. Desde niñas sufren la obsesión de agradar hasta convertirse en lo que su padre y la sociedad patriarcal desearían. Suelen ser las mejores estudiantes porque se atan a la disciplina, la eficiencia y los deberes, aunque están llenas de profunda inseguridad que, de vez en cuando, se convierte en neurosis.

Al igual que Atenea, las mujeres medusa rechazan a su madre, se enfrentan a ella y niegan lo que ésta simboliza. En la vida de una mujer medusa, a quien las psicólogas denominan “hija del padre”, no hay espacio para la profunda dicha o el verdadero amor porque poco a poco se ha alejado de las pequeñas cosas importantes mientras acumulaban una profunda sed de emociones por las que se embarcan en relaciones dolorosas. Las mujeres medusa viven en un mundo de fantasía en el que su gran amor es el padre, se separan del cuerpo y de su propio instinto en las relaciones sexuales, y el miedo a entregarse a una pareja es tan fuerte que congela cualquier sentimiento auténtico. No pueden amar. “La hija del padre ...se manifiesta a través de relaciones cortas, actitudes demasiado críticas, jaquecas y síntomas de tensión.” dice Marion Woodman en su libro *Adicción a la Perfección*. “Mientras el amor permanece vinculado al padre, el cuerpo sólo puede dar y recibir de un modo autónomo durante el acto sexual. La unión total no es posible cuando el ego tiene miedo a rendirse”, concreta la analista.

Para una mujer medusa amar es una especie de traición y sólo se unen a quienes - como ellas- son incapaces de hacerlo; depredadores, parejas con quienes jamás podrán contar, personas demasiado necesitadas de atención o enfermos de miedo que buscarán en ella su aparente fortaleza, los últimos destellos de luz o incluso su saber hacer. Y es que la mujer medusa mendiga caricias y transforma su vida en una sucesión de relaciones imposibles mientras sistemáticamente ve como estalla en ella la neurosis ante el temor al abandono. Poco a poco construye su vida sobre el frío y la soledad, teme que su sexualidad la lleve a enamorarse y a convertirse en lo que fue su madre. “Cuando una persona no está enraizada al cuerpo el temor a la vida y el miedo al abandono apenas se disimulan. El atemorizado ego siente constante miedo a fuerzas desconocidas que

pueden provenir del exterior o del inconsciente”, dice la escritora Marion Woodman.

Pero no todo está perdido. En la noche a veces los sueños traerán a la mujer medusa su vida a través de un cristal, una ventana, una botella, un plástico o un gran escaparate para que sepa desde donde vive.

Cuando la mujer medusa se da cuenta de que está vacía puede empezar a enfrentar su neurosis, alejarse de los ideales del padre que la separa de su verdadera identidad, enraizarse en su cuerpo y nutrirse con pequeñas cosas capaces de lograr que se sienta bien: La sonrisa de un niño, la caricia del viento, el ronroneo de un gato, el aroma de una rosa, el terciopelo de una flor, la verdadera amistad, las caricias del deseo y, si consigue reparar los hilos de su alma, el amor pleno.

La mujer medusa tiene ante sí su gran oportunidad: Nuevos comienzos.

Arde troya y la neurosis

En el paseo marítimo que da al Egeo, donde se alza el nuevo caballo de Troya, he visto a abuelas de manos grandes contar viejas historias a sus nietas. Hablan de cómo sus antepasadas lucharon en las guerras y conquistaron la paz, de la primera mujer piloto del mundo, de las que se abrieron camino en el voto; de las Amazonas que hace miles de años trotaron sobre las crines de sus caballos justo al lado de este mismo mar; pero también hablan de la guerra interna que a veces se adueña de jóvenes como las que un día serán ellas. Cuando llega la noche y el cielo se llena de estrellas las ancianas toman hilo, agujas y comienzan a tejer. Es entonces cuando siempre hay una que habla con nostalgia del tiempo en que los dioses eran tan humanos que concursaban entre ellos y querían ganar. La guerra de Troya comenzó muy cerca de aquí, mucho antes de que los barcos llegaran a la costa de la ciudad de Troya, antes incluso de que París conociera a Elena; y antes de que nacieran los míticos enamorados. La guerra de Troya es el símbolo universal de la guerra interna que nace con el enfrentamiento entre el deber y el querer, entre lo masculino y lo femenino; entre el deseo del padre y la necesidad de seguir el dictado del propio corazón. La guerra de Troya es el fruto de la rivalidad interna. Por eso voy a contarte la historia del principio real de la Guerra de Troya donde Atenea estuvo presente.



Hace mucho mucho tiempo en un país muy lejano se celebró una gran boda a la que invitaron a todos los dioses y diosas excepto a una. Aquella diosa se llamaba Discordia y durante días buscó la forma de vengar la afrenta y romper la armonía del Olimpo. En el día señalado Discordia cogió una manzana de oro, se presentó en el banquete nupcial y arrojó el preciado fruto sobre la mesa mientras dijo que aquel era un presente para la diosa más bella. Atenea, Afrodita y Hera saltaron sobre la manzana porque todas eran bellas y cada una a su modo era la más bella.

La discusión entre las tres diosas se hizo tan violenta que hasta Zeus tuvo que intervenir para poner paz, pero como hiciera lo que hiciera no podría contentar a las tres el padre de los dioses decretó que debían celebrar un juicio justo con un juez imparcial.

En su búsqueda envió al mundo de los humanos a Hermes, dios mensajero.

Hermes voló y voló sobre mares, mesetas e islas hasta encontrar un joven pastor que pese a ser príncipe había escogido retirarse al monte para encontrar la paz. Los dioses pensaron que aquel hombre era el único capaz de ser imparcial, pero los dioses también se equivocan. El joven se llamaba Paris, era tan apuesto que hasta los pájaros cantaban su gloria, y por sus venas corría la sangre real de Troya. Cuando Paris aceptó el reto de ser el juez, las tres diosas desplegaron su belleza frente a él.

Hay quien dice que se desnudaron, otros que intentaron comprar su voluntad, algunos cronistas escribieron que sólo Afrodita posó sin ropa; pero lo que sí ha llegado hasta hoy es que cada diosa prometió conceder a Paris sus dones más preciados. Atenea ofreció toda la sabiduría que un humano es capaz de tener, Hera propuso ser el dueño de todo, pero fue Afrodita quien ganó su voluntad con la oferta de darle el amor de la mujer más bella del mundo. Y fue así como cuando Paris durmió en el palacio del rey Menelao se enamoró de su esposa Elena, y ambos huyeron juntos.

Los enamorados buscaron el apoyo de los padres de Paris, reyes de Troya, pero Menelao encontró decenas de héroes y reyes que apoyaron su causa. También contó con Atenea que durante los diez años le guió hacia el triunfo final. Pero durante toda una década de discordia miles de vidas se perdieron y todas se estancaron. Por ello Troya es símbolo de la guerra interna que destruye los dones, enquistas las vidas, congela los sueños,

asesina el potencial.



La medusa, babosa del árbol del alma

A veces las medusas entran en el alma de la mujer y se instalan dentro en forma de juicios, dudas, complejos o incluso celos que son la forma que adopta el miedo. Pero para que medusa pueda petrificar a una mujer ésta antes tiene que haberse olvidado de alimentar su árbol del alma o lo que es lo mismo: Haber dado la espalda al amor esencial.

Hace no mucho visité a la hija de unos amigos que tiene 18 años cuyo padre es diplomático, adicto al trabajo y desde que era una niña viaja sin parar. La joven vive en un internado, es una gran estudiante y estudia exactamente lo que su padre no pudo estudiar jamás. A lo largo de los dos años que lleva en la universidad ha logrado ser una de las estudiantes más reconocidas y convertirse en líder de sus clubes, pero jamás logra sentirse satisfecha con lo que hace. Cada vez que ha de tomar una decisión importante se pregunta qué harían sus padres y prefiere dejar las decisiones importantes en sus manos. Hace poco mi joven amiga debía decidir si viajaba a Nueva York para hacer una tesina que iba a durar seis meses o bien si acudía a Alemania. Durante varias semanas se ilusionó con la idea de vivir en Nueva York e ideó decenas de temas acerca de los cuales podría investigar. Sin embargo cuando llamó a sus padres éstos le propusieron que sería mejor para ella hacerlo en Alemania porque así tendría la oportunidad de aprender otro idioma. La joven ni lo pensó; y en cinco minutos sustituyó Nueva York por Alemania pero durante semanas no logró tener ni una sola idea para investigar que le hiciera sentirse satisfecha. Aún así hizo lo que deseaba su padre, y tomó una decisión ajena a su voluntad y a su corazón. Cuando le pregunté cómo se sentía no supo que contestarme pero a cambio me contó que a veces una cuestión sin aparente importancia despierta en ella una guerra interna tan fuerte que ha de abandonarlo todo y marcharse. “Mi cabeza no puede parar de pensar, es como si tuviera a dos personas en guerra dentro de mí y lo único que puedo hacer para que vuelva la paz es abandonar lo que hago”, dijo. Mi joven amiga lleva dentro de sí la semilla de la neurosis; una medusa incipiente que aún está a tiempo de matar. Su medusa crecerá sólo si la alimenta.

A veces Medusa se manifiesta con crisis de ansiedad, miedos atroces, escasa ilusión por las pequeñas o grandes cosas, absoluta ausencia de la más mínima meta. Los médicos tienden a tratar a la mujer medusa con medicación, pero no es la forma: Para que la medusa no se instale en el alma hay que ponerle nombre y cortarle la cabeza, porque es ahí donde ejerce su poder. Su dueña puede buscar la luz de la conciencia, alimentar su corazón poco a poco; primero con pequeños amores o ilusiones que permiten coger confianza al corazón y después con sentimientos profundos.

Hace poco conocí a Luisa, una hija del padre a la que con el paso de los años se le había helado el alma. Estricta con horarios y costumbres, a veces su mirada intensa hacía que su interlocutor se sintiera culpable de existir. Luisa estaba convencida de que cualquier persona que tenía delante era una mala persona. Si caminaba sola por la calle pensaba que la iban a atracar y en sus sueños ocurrían cosas horribles. Luisa era el miedo

en forma de mujer. Tenía casi cuarenta años y desde que nació se había esforzado por cumplir los deseos de su padre. Ella trabajaba en cooperación internacional y él se hizo sacerdote católico para ser misionero, pero colgó los hábitos para casarse con su madre. Luisa era hija única, y el ojito derecho de su padre; la niña de la casa. Pero su padre viajaba mucho, y desde niña la relación con su madre fue difícil. Al cumplir los doce años discutía con su madre, y pronto renegó de ella. Por eso a los quince años convenció a su padre para estudiar en un internado británico. Cuando creció consiguió un buen trabajo en una organización no gubernamental, y durante años recorrió el mundo poniendo en pie proyectos para llevar agua, médicos y educación a las escuelas perdidas de los pueblos perdidos del mundo. Tenía amigos y amigas pero ponía tantos límites que nunca se entregó realmente a ninguna amistad y mucho menos a ninguna pareja. Consumía amantes entre los hombres que trabajaban bajo su responsabilidad y buscaban su protección. Cuando conocí a Luisa ella acababa de regresar de un largo viaje por Asia, se disponía a empezar su nueva vida pero no tenía ilusión. Le resultaba difícil tomar cualquier tipo de decisión porque en realidad ignoraba quién era; siempre lo había ignorado. Luisa vivía sola en el corazón de una gran ciudad y todo lo que hacía era para su padre.

Pero un día algo cambió: Caminaba sola bajo la lluvia y vio un cachorro junto a un cubo de basura. Sintió curiosidad y compasión, así es que decidió llevarlo a casa. Lo alimentó con cuidado y se lo llevó a su habitación para tenerlo más cerca, pero cuando despertó el animal estaba muerto. Luisa lloró como hacía años que no lloraba, y con sus lágrimas la medusa empezó a morir. De pronto abrió la ventana, vio la escarcha en los árboles, y por primera vez en muchos años sintió la caricia de los primeros rayos de sol y un enorme placer: Acababa de experimentar un cambio de conciencia. A partir de entonces nada volvería a ser lo mismo. Acababa de empezar a sanar.

El amante babosa

Medusa es el resultado de una tragedia: Es la sacerdotisa violada en el templo que es juzgada y castigada por su Atenea interna; es la herencia de todas las veces que hemos vivido esa violación por parte de nuestro yo masculino que nos dice lo que debemos hacer sin importarle lo que sentimos. A veces es el resultado del acoso, el abuso o la violación física que hemos permitido que se perpetrara en nosotras o que vivieron nuestras madres, abuelas y las abuelas de las abuelas hasta el principio de los tiempos. Las psicólogas que han estudiado el arquetipo de las mujeres con el alma congelada hablan de su tendencia a buscar amantes vampiros, hombres babosa que devoran sus raíces a quienes ellas convierten en su carcelero y en su amor. La medusa nace de la profunda herida que todas las mujeres nacidas en la sociedad patriarcal llevamos dentro por el hecho de serlo; es el monstruo que nace cuando nos desconectamos de nuestro cuerpo y emociones para no sufrir más. Entonces buscamos la aprobación de los demás y nos volvemos tan frágiles que el miedo al abandono nos hace temblar. La medusa también es la mente que se juzga y juzga, y así rompe el flujo de la vida.

Hace tiempo conocí a una mujer medusa en un tren nocturno. Hija de un padre alcohólico y educada dentro del cristianismo durante cinco años fue amante de un hombre casado que fue su profesor. La relación se mantuvo en el más absoluto secreto, era completamente desigual y ella se sintió culpable. Él establecía las citas, los lugares donde encontrarse y hasta la forma en la que debían hacer el amor. Incluso llegó a violarla varias veces. Pero la mujer se sentía tan insegura que se limitaba a llorar cada vez que él se marchaba. A veces el hombre llegaba sin avisar a altas horas de la madrugada, la violaba y después se iba a dormir con su esposa. La mujer del tren se limitaba a llorar cada vez que hacían el amor. Durante años guardó el secreto, y aunque quiso romper con él se sentía tan débil e insegura que no era capaz de hacerlo porque en su fantasía él era su verdadero amor. Hasta que un día la mujer tuvo un sueño revelador que me contó: “Yo caminaba por los adoquines del Jerusalén de hace dos mil años. Era judía y mi amante era un centurión romano. De pronto yo era una esclava y el me compró, me encerró en una celda situada en el patio de su casa y allí entraba para hacerme el amor. Entre los barrotes le veía jugar con sus hijos y besar a su mujer, y sentía que le amaba desde mi celda. Al mismo tiempo él era mi amante y mi carcelero”. Un día la mujer tuvo una crisis de ansiedad, acudió a un psicoanalista y lo primero que quedó claro era la desigualdad de la relación. Cuando él lo supo, la dejó sin decir una sola palabra: Nunca más la llamó y nunca más respondió a las llamadas que, pasado el tiempo, ella le hizo.

Los amantes vampiros buscan el calor que aún queda en las doncellas sedientas de alma, revolotean en torno a los haces de luz que salen de la seguridad profesional que éstas reflejan. Porque ella esconde su fragilidad tras sus saberes y experiencias, tras sus dogmas de fe, y a los ojos del amante demoníaco es una antorcha; luz en la oscuridad. Pero pronto su luz se agota y emerge el dolor que dentro de ella necesita sanar junto a él.

A veces ella también puede ver en su amante una pareja perfecta, pero pronto se descubre como un niño lleno de necesidades que busca en ella el amor maternal capaz de satisfacerlas todas. El exige atención pero no está dispuesto a responder a ninguno de los requerimientos de ella y huye de cualquier tipo de compromiso. El amante es incapaz de relacionarse como un adulto e impide el desarrollo de la mujer. Si la ha escogido es por su luz y fragilidad, pero sobre todo por su evidente soledad con la que él podrá cubrir todas sus necesidades: La soledad busca soledad.

Hace poco me encontré con una vieja amiga a la que llevaba años sin ver. Hija de padres divorciados y periodista de cierto renombre en la esfera política, durante décadas su vida fue un cúmulo de relaciones frustrantes con hombres casados, drogadictos, depresivos, alcohólicos; parejas que demandaban todo y a los que ella creía entregarse en cuerpo y alma; hombres que siempre se marchaban dejándola vacía. Pero hacía unos dos años que había conocido a un hombre que parecía maravilloso. Era atractivo, inteligente y cada semana traía una caja llena de exquisita comida que ella cocinaba con todo el amor. Pronto él trajo sus cosas a casa, y cada día al despertar él la acariciaba, la miraba a los ojos y la decía cien veces que la amaba. Pero cuando ella se dedicaba a escribir él se enfadaba, sólo salían al cine dónde y cómo él quería, y hacían el amor cuando él lo deseaba. Si ella decía no a cualquiera de sus propuestas él amenazaba con dejar la relación. Un día él decidió dejar de dormir con ella, y marcharse a la casa de su madre tras hacer el amor. Cuando dejaron la relación por mutuo acuerdo él la reprochó no haberle satisfecho del todo al hacer el amor por no haberse entregado. Durante meses mi amiga perdió la seguridad en sí misma; en su cuerpo, en su mente y en su capacidad para entregarse al arte de amar. Insegura por naturaleza, aquellas frases se convirtieron en una nueva babosa interna. Sin embargo el remedio era y es fácil, como explica la analista Marion Woodman, apenas una frase para el amante demoníaco interno y externo: “Lo que dices no tiene nada que ver con lo que soy, porque el ego femenino no tiene más defensa que el sentimiento auténtico”. Cuando mi amiga dejó a su amante vivió inmersa durante meses en el laberinto de la mente y temió volver a enamorarse. Volvió a tener miedo a caer en una relación que le robara el alma.

Ajena al hilo de oro que hace miles de años las mujeres araña tejieron para ella y para todas las mujeres heridas del mundo acababa de volver a entrar en el laberinto pero esta vez sabía que la salida estaba en su propia conciencia.

El minotauro y la otra versión del laberinto

Los ovillos de conciencia suelen ser dorados pero también pueden ser blancos o negros o tener cualquier color; lo que sí son es el resultado de las manos arrugadas de la anciana sabia que habita en cada una de nosotras junto al árbol del alma.

Hay un lugar frente a las islas griegas que se alza sobre el intenso azul del mar donde una anciana nonagenaria suele sentarse a las sombra de los árboles para enseñar a las niñas y las jóvenes los secretos del arte de hilar. Entre sus aprendices hay abogadas, periodistas, panaderas, amas de casa, cobradoras de bus y hasta asistentes que cada día van a hilar con la anciana. Cuando están todas juntas las pide colocarse en un gran círculo, después entrega el ovillo a otra mujer y pide que enrolle el hilo a su dedo corazón y se lo pase a otra para que también se lo enrolle, y ésta a otra. Cuando el ovillo llega a la última persona y entre todas han dibujado una gran estrella, la anciana comienza a contar la historia de cómo un día un hombre supo salir del laberinto ayudado por una mujer tejedora. Es con este cuento que la anciana sabia recuerda a sus aprendices que siempre hay una forma para salir de cualquier laberinto en el que tu alma se haya metido y matar al monstruo. La anciana siembra nuevos comienzos en sus aprendices.



Había una vez hace mucho tiempo en un país lejano una isla que emergía del corazón del mar Mediterráneo. Se llamaba Creta y tenía un rey que imploró el favor de sus dioses para ganar una guerra pero se olvidó de ellos en cuanto triunfó. Y sus dioses, que tienen muy mal genio, decidieron vengarse. Por eso fue que crearon el toro blanco más viril y humano que jamás hubieran visto nadie en la isla de Creta, y por eso fue que pincharon a su esposa la reina con la flecha del deseo. La bella reina, amada compañera del rey, se las ingenió para construir una vaca de madera, meterse en ella y seducir al toro blanco. Nueve meses después parió un monstruo mitad hombre y mitad toro, al cual el rey adoptó y cuidó como a su propio hijo. Para él ordenó construir un laberinto, y para él cada año enviaba seis doncellas y seis donceles que morían en sus fauces.

Pero cuentan que un buen día la diosa Atenea pidió al joven Teseo que matara al monstruo. Fue así como el héroe se presentó voluntario para entrar en el laberinto, y fue así como la princesa Ariadna se enamoró de él. Inspirada por Atenea, la joven Ariadna entregó a Teseo un ovillo, una espada y una corona de luz para que pudiera dar muerte al Minotauro y salir con vida de allí. El joven ató un extremo del hilo a la puerta del laberinto y devanó el ovillo hasta encontrar al monstruo. Aquella noche la espada de Atenea segó la vida de Minotauro y Teseo pudo encontrar la salida gracias al hilo. Hay quien dice que aquel hilo era dorado y representaba la conciencia. También que el Minotauro es el miedo que devora las inocentes doncellas del alma. Teseo es la conciencia buscadora, ese lado masculino que habita en el interior de cada mujer para guiarla en el arte de matar los miedos, iluminar la oscuridad y salir del laberinto.

Pero el hilo de Ariadna es la alegoría de cómo, cuando tenemos fuertes hilos internos, podemos abandonar cualquier laberinto y no hay babosa del alma con la que no podamos terminar.



Cómo hilar el ovillo de la conciencia

Cuando llega la luna llena la casa de madera y piedra de la abuela Shirley, mujer araña que habita junto al río Delawe en Pensilvania, se llena de mujeres que han logrado curar sus almas heladas. Vestidas con sus mejores galas atizan el fuego, calientan las piedras, saludan a los siete puntos cardinales y como mujeres araña construyen un futuro entre todos los posibles. Todas ellas fueron abusadas de niñas, todas ellas helaron sus almas al crecer; todas curaron sus heridas guiadas por los sabios consejos y rituales de abuela Shirley, que ha dedicado gran parte de su vida a restaurar los hilos que sostienen la tela de araña del alma herida.

—¿Cómo se hace? pregunto con toda la ingenuidad que aún queda en mí. ¿Cómo puede restaurar la tela de araña interna una mujer cuando está sola? Porque la mayoría de las mujeres de alma rota están solas.

Entonces la abuela se ríe, piensa y se limita a contestar:

—Cuando una mujer tiene el alma congelada primero debe desear curarse, que no siempre es así. Hay muchas mujeres que son adictas a la tristeza y no quieren salir de donde están. Después es importante que comience a sentir el sol, a caminar bajo la lluvia si es que puede. A pasear con los pies descalzos sobre la tierra para volver a enraizar en su cuerpo. Adoptar un perro o un gato es ayuda para alguien dañado porque muchas de estas mujeres aún están demasiado rotas para poder abrirse a las relaciones; eso sólo vendrá cuando consigan curarse.

De vez en cuando la anciana ríe y carcajea mientras sigue hablando apoyada sobre sus pies descalzos. Al contemplarla parece imposible que hace apenas un año perdiera a su hija y que cuatro años antes muriera su hijo. Para ella la clave de la curación del alma helada está en el cuerpo donde todo arraiga.

—Es importante que la mujer dañada purifique su cuerpo con la tierra o el agua; con el fuego. Yo voy al riachuelo y pido al agua que se lleve la tristeza o la nostalgia, el agua es muy importante. También se lo pido al fuego y hago temascal. Purifico el cuerpo de las mujeres frente a las piedras incandescentes donde poco a poco se van sanando. Las mujeres que vienen aquí están terriblemente dañadas, a veces están locas y han perdido la esperanza, pero todas ellas pueden ser ayudadas. Tu puedes ayudar a reconstruir sus tejidos, pero bailar sobre los hilos de la tela del alma han de hacerlo solas. Y con el tiempo lo hacen si es lo que desean.

Sentadas de espaldas a la chimenea la anciana nos cuenta la historia de una de sus pacientes, que logró superar su herida y ahora sabe danzar como nadie sobre los hilos de su tela de araña:

—Su herida comenzó a los seis años cuando uno de sus vecinos subió con ella a la azotea, la cogió por los tobillos y la suspendió en el vacío con la cabeza hacia abajo mientras le decía que si no accedía a dejarse hacer todo lo que él deseaba la arrojaría al vacío. La niña accedió y el vecino cometió todo tipo de abusos con ella. A partir de ahí siempre tuvo miedo. Al crecer se convirtió en una mujer con el alma helada: Triunfó en

Wall Street donde hizo mucho dinero pero estaba profundamente sola y era profundamente infeliz. Por eso un día se dio cuenta que su alma estaba enferma. Entonces supo que deseaba vivir y amar, y para eso debía curarse. Acudió a la abuela Shirley y comenzó a meditar. Pese a que la mujer estaba tan herida que al principio no podía acercarse a otras mujeres dañadas como ella, poco a poco fue cambiando por completo su vida. Se hizo budista y la práctica espiritual le ayudó. Abandonó Wall Street y conoció a un hombre con el que decidió compartir su vida. ¡Era la primera vez que de verdad se entregaba! Pocos meses después de dejar su oficina situada junto a la 5ª Avenida de Nueva York, la zona más lujosa del mundo, detuvieron a sus compañeros de trabajo por corrupción. De haberse quedado allí, ahora estaría en la cárcel. La mujer vive en el campo junto a su pareja, y ha aprendido a vivir con tan poco que ya ni tan siquiera necesita trabajar.

La abuela Shirley, mujer araña de las almas rotas, nos cuenta la historia horas después de volver a fumar su vieja pipa ritual y bendecir las direcciones: Al oeste ha saludado al don de tener ideas, al sur la capacidad para centrar la voluntad y concretar lo que deseamos, al este la sabiduría que permite ser luz para otros y al norte la humildad porque sin ella nada tiene sentido. La abuela ha mirado hacia arriba para bendecir lo que está en el universo y hacia abajo lo que anida en las profundidades de la tierra. En su oración hay una séptima dirección a la que siempre hay que bendecir y que vive en el interior de nuestro corazón porque es ahí donde reside la brújula de nuestra vida. “El Gran espíritu escondió la séptima dirección dentro de cada uno de nosotros porque supo que era el único lugar donde los humanos no miran pero deben mirar”, explica la anciana.

Es curioso, la pipa de la paz de la abuela araña tiene tallados dos dibujos de tortuga que caminan entre un rayo, y está dividida en dos partes: Un inmenso toro de hierro con cuernos de búfalo y ojos de hueso de mamut que recuerda al Minotauro, y una gran pipa en la que veo una espada: El miedo que congela y la espada de la conciencia con la que hacerle frente.

Caminar por nuestro propio camino

Cuando sale la primera estrella en las islas griegas suele verse una gran araña blanca sobre un olivo, y aún hay quien reconoce ahí el sello de la diosa de la inteligencia. Por ello algunos se arrancan a hablar de Ulises, héroe favorito de Atenea que naufragó tras vencer en Troya y se perdió en el mar hasta olvidar quien era. Pero cada día la diosa le ayudó con nuevas ideas, con el amor de una princesa que le regalo un barco y puso a la tripulación a sus órdenes, con la facilidad para disfrazarse de mendigo, vagabundo o rey. Pero ante todo la diosa de la sabiduría ayudó a su héroe con la certeza de que Ítaca era su verdadera meta y no cesó hasta que llegó.

En Ítaca esperaba su esposa Penélope que tenía cientos de pretendientes deseosos de ocupar el trono de Ulises. Pero la reina de Ítaca puso la condición de que sólo escogería un nuevo esposo cuando terminara de tejer su tapiz, que hacía por el día y deshacía por la noche. Ulises tardó casi 20 años en regresar y llegó justo el día en el que Penélope no pudo contener más la ambición de sus pretendientes. Disfrazado de vagabundo venció a todos y recuperó el trono que Atenea y su esposa habían cuidado para él durante la mayor parte de su vida.

Ítaca, meta legendaria de las almas perdidas, habita en el corazón de toda mujer; también de las mujeres que sienten su alma helada. Atenea es guía de tejedoras, bordadoras, hilanderas porque es el símbolo de la capacidad para tejer la sabiduría de la vida. Ella es la vieja sabia que inspira los sueños cuando duermes y te dice que sigas adelante, ella es quien muestra la meta antes de comenzar a caminar y quien sugiere el camino que hay que tomar para llegar hasta ella. Si a veces el recorrido hasta Ítaca es largo y, como Ulises, la mujer pierde la memoria o siente que hace y deshace el mismo tapiz, es porque para que una mujer pueda sentarse en equilibrio sobre el trono de su propia alma ha de aprender las claves sustanciales de la vida y de la muerte.

Formo parte de la generación de mujeres a las que en una fase del camino se nos ha helado el alma; mujeres que nacimos en plena paradoja: Rechazamos el modelo de vida de nuestras propias madres y buscamos los sueños de nuestros padres para cumplirlos, pero a cambio a veces perdimos el hábito de construir nuestro propio camino, tejer con nuestro auténtico hilo; estar inmersas en nuestra verdad. Con la tejedora de vida dormida en la esquina del alma la mayoría de las mujeres de mi generación casi siempre se sintieron incompletas: hagamos lo que hagamos vivimos siempre sin saber muy bien que falta o hacia dónde ir; asumiendo la falsedad de que es imposible llegar al equilibrio porque no existe. Pero el equilibrio en este tiempo que vivimos existe en nuestro interior y se alcanza. En este momento de crisis profunda las mujeres tenemos tanto que descubrir y aportar que era necesario que deshiciéramos nuestro tapiz para desarrollar la astucia de volver a hacerlo, la fuerza de usar la espada y la seguridad para defender nuestro Ítaca interno.

Hace un tiempo me invitaron a una finca, me entregaron un caballo y me dijeron que íbamos a jugar al juego de una vida en la que mi meta era llegar a un tipi situado a un

kilómetro de distancia; en el juego eso era nuestra Ítaca. Pero la condición era que no podía montar ni acariciar al caballo, y mi caballo se negaba a caminar. Entonces alguien me dio la clave: Piensa dónde deseas llegar, siente que ya estás allí. Imaginé aquel tipi, el río y la inmensidad de tierra; mi pequeño Ítaca que es mi hogar. Pronto el caballo comenzó a trotar. Dos minutos después estábamos en la meta. Ese día aprendí que no podemos llegar a algún sitio si no sentimos donde, y que la anciana tejedora que habita en nuestra alma sabe dónde ha de ir y cómo llegar: La vieja arrugada que toda mujer tiene dentro se expresa a través de las emociones del cuerpo y de los sueños.

CAPÍTULO 3

LA PROSTITUTA SAGRADA Y DESPERTAR EL FUEGO INTERIOR

El día que me vino la regla entré en la cocina y las mujeres de mi familia reían entre dientes por saber lo que estaba a punto de decir. “Ha venido su tía de América”, dijo mi tía y después se rió como si me hubiera pillado en una travesura. Acababa de cumplir doce años, era tan tímida que apenas hablaba, y al igual que le había ocurrido a mi bisabuela, a mi abuela y a mi madre, nadie me había hablado acerca de lo que estaba a punto de vivir porque era tabú.

Con el shock de la visión de la sangre en mi entrepierna, escuché las risas de las mujeres y asumí que tenía algo de qué avergonzarme. Esa fue mi iniciación en la edad adulta. A partir de entonces y durante muchos años comencé a caminar encorvada para que nadie se fijara en mis pechos y a sentirme impura una vez al mes. Tarde muchos años en aprender que, como la tierra y la luna, estaba destinada a cabalgar sobre el ciclo menstrual y los cambios de emociones; que cada ciertos años mi vida daría un vuelco a consecuencia de la sangre menstrual: De niña a doncella –pollita, en boca de las mujeres de mi familia–, de mujer fértil a mujer madura, y con la menopausia la mujer anciana, la sabia; la bruja. También ignoraba que al igual que mi madre, mi abuela, mi bisabuela, mi tatarabuela y hasta la abuela de ésta, sufría un profundo dolor ancestral que iba a ser más agudo cada vez que me viniera la regla. Y que era –es– la herida primordial de todas las mujeres que vivieron y murieron antes que yo; de las brujas quemadas, las santas perseguidas, las putas silenciadas; y de los millones de mujeres que perdieron su voz dentro del hogar, también de quienes fueron marginadas por viudas, rechazadas por solteras o expulsadas de cualquier paraíso de la sociedad patriarcal por no adaptarse.

En la edad fértil la menstruación es llave de transformación y poder o de inseguridad y cambios de humor si se le da la espalda. Cada periodo menstrual es una pequeña muerte y supone la oportunidad de dar un pequeño salto de conciencia, pero si la vivimos con rechazo nos desconectamos de nuestro cuerpo, nuestros ciclos y nuestra naturaleza. Gracias a la menstruación podemos hacer compost con todo lo que sobra, alimentar nuestro árbol del alma y ascender a las más altas cotas creativas. Después, la menopausia convierte la experiencia en sabiduría si la mujer sabe abrazar a la vieja del caldero a la sombra del árbol del alma que habita en su interior. Dicen que es la misma vieja que

lleva un gigantesco cucharón y cuida su hoguera interna. Sobre el fuego hay una gran olla en la que cuece la sopa de las emociones en constante transformación. Es tan poderosa que sólo con tres de sus gotas revive el árbol del alma. Pero puede llegar a secarlo si la pócima se queda fría. Hay un cuento que habla de la vieja que todas llevamos dentro que da vueltas al caldero de la transformación y nos enseña el arte del cambio; la capacidad de adaptarnos a los ciclos, el saber dejar atrás y transformar lo muerto en fortaleza.



La mujer del cuento se llama Ceridwen y tuvo un hijo tan feo tan tonto y tan falto de cualquier don que decidió hacer un ungüento para que al menos consiguiera ser sabio y pudiera abrirse camino en la vida. Pero aquel ungüento tenía que cocer durante un año en el que siempre debía estar dando vueltas aunque de toda la pócima sólo servirían las tres primeras gotas. Como Ceridwen era una mujer muy ocupada puso a un sirviente a dar vueltas a la olla día tras día con tan mala suerte que el mismo día en que cumplió el año tres gotas de la pócima saltaron sobre su piel y el hombre por instinto las chupó. Cuando la mujer se enteró quiso matarlo. ¡La pócima había perdido su poder! Ahora la sabiduría crecería en él y no en su hijo. Entonces el sirviente se convirtió en liebre y huyó, pero la mujer se transformó en perro perdiguero y fue tras él. Y así aprendió a perseguir sus deseos. La liebre corrió y corrió hasta que llegaron a un río y se convirtió en trucha. Entonces la mujer se transformó en barbo y aprendió a fluir con el agua de las emociones. A punto de cazarle estaba cuando el sirviente se transformó en gorrión y se fue volando, pero ella se hizo águila y descubrió el secreto para ver la vida con perspectiva. Por fin él encontró la solución definitiva: Se transformó en un grano de trigo. Ceridwen se hizo gallina y se comió la semilla, que comenzó a crecer dentro de ella. El día que la mujer del caldero se dio cuenta que aquella semilla crecía en su interior como cualquier otro embarazo decidió que iba a matar al bebé cuando naciera. Pasaron nueve meses y el pequeño nació de su vientre. Era un niño hermoso que reía constantemente y miraba a la mujer con ojos de amor. Al verlo Ceridwen, la mujer cambiante que todas llevamos dentro, sintió tanta compasión que no pudo asesinarlo pero tampoco criarlo. Por eso decidió ponerlo en una cesta sobre el río y dejarlo ir para que fueran las aguas quienes decidieran su destino. Con el paso del tiempo aquel niño se convirtió en un gran maestro.



Ceridwen es el símbolo de nuestra capacidad de adaptarnos y ver en cada situación la posibilidad de crecer, de transformar lo que ya no sirve en abono para la vida y de amar. Cuando las mujeres estamos conectadas a nuestros cuerpos en sus constantes cambios de ciclos nos hacemos expertas en la experiencia del cambio y cuando estamos conectadas a nuestros corazones somos capaces de cambiar; descubrimos el eje de nuestra feminidad y una inmensa fuente de poder; nos damos cuenta de la semejanza que hay entre los ciclos de la luna y la tierra, y los ciclos de la mujer, hasta aceptar nuestros cambios anímicos. Pero cuando nos desconectamos de nuestro cuerpo también lo hacemos de la tierra y de nuestra propia esencia.

Por eso hace miles de años las viejas tejedoras, las mujeres arañas ancestrales, que conocían bien el alma y el cuerpo femenino pero también la capacidad de olvido humano, convirtieron su saber en semillas y se las dieron de comer al alma del mundo para que nacieran cuando llegara el momento. Toda mujer araña sabe que en el vacío y la muerte está la semilla del renacimiento.

Por ello muy cerca del bíblico edén, justo en el lugar donde se adoraba la tierra fértil y la fertilidad de la mujer, las amazonas crearon una ciudad destinada a albergar las semillas de memoria ancestral para que pasados los siglos pudiera brotar y florecer.

La ciudad albergó una de las siete maravillas del mundo, durante miles de años adoró a las diosas madres de todas las culturas que pasaron por allí y entre sus ruinas aparecieron enterradas tres estatuas dedicadas a la diosa Artemisa. Estaban colocadas juntas con el mismo cuidado que si fueran tres cuerpos humanos alineados en completa armonía. Sus descubridores las bautizaron con los nombres de La joven, la bella y la grande, y tienen representaciones de la luna en sus distintas fases y de la mujer en sus distintos ciclos vitales. Hay quien cree que las viejas tejedoras sabias que tejen los hilos de la memoria, debieron prever que algún día las mujeres iban a olvidar la relación de sus estados anímicos con las distintas fases de su menstruación y la conexión de sus cuerpos con la luna y con la tierra. Supieron que algún día el mundo olvidaría que el útero es su luna interna y sus fases provocan en nosotras idéntica reacción a lo que el satélite provoca en las mareas del planeta. Por eso las tres imágenes descubiertas recuerdan que las mujeres somos pequeños planetas tierras y pequeños satélites luna: Somos explosivas con la menstruación que es la luna llena y la primavera, energéticas con la ovulación que es cuarto creciente y el verano, introspectivas en la premenstruación que es menguante como el otoño; y enormemente creativas en invierno cuando hemos entendido la alquimia de los ciclos. Y en todo momento estamos unidas a la tierra. Somos tierra. Desde antiguo las mujeres usaban la sangre menstrual para nutrir la tierra y sentirse parte de ella. Y hoy cada luna llena miles de mujeres se reúnen en todo el mundo para apoyarse las unas en las otras, curar sus propias heridas y sanar lo femenino de la tierra.

Sin embargo, durante miles de años se dio la espalda a la menstruación y el poder que hay en ella; al igual que se tachó de impura a la mujer menstruante. Hay lugares donde la mujer debe abandonar el hogar cuando tiene el periodo, y donde los hombres al levantarse dan gracias a dios por no haber nacido mujer. Sin embargo, el alma del mundo alberga muchos cuentos destinados a iniciar a la niña en el aprendizaje de lo que supone su menstruación, que es su iniciación a la edad adulta como explica Miranda Gray en su revelador libro *Luna Roja*. Caperucita, La Bella Durmiente o Blancanieves son cuentos guía. Por eso quiero volver a contarte uno de ellos de la misma forma que cuando era niña mi padre me contó a mí en una versión licuada de Disney pero que por algún motivo conserva las viejas claves.



Blancanieves y el despertar a la edad adulta

Había una vez hace mucho mucho tiempo en un lugar muy lejano una hermosa reina que se pinchó con una aguja y pidió un deseo:

—¡Quiero tener una hija con la piel tan blanca como la nieve, los labios rojos como la sangre y el pelo negro

como un tizón!

El deseo fue concedido. La reina bautizó a la niña con el nombre de Blancanieves y después murió.

Pasaron los meses y el rey se casó con la mujer más guapa del reino pero también la más orgullosa cuyo corazón carecía de amor. La nueva reina era una malvada hechicera dueña de un espejo mágico que lo sabía todo y siempre decía la verdad.

—¿Quién de entre todas las mujeres es la más bonita? Preguntaba cada noche la reina a su espejo.

—Tú eres la más hermosa.

Pero pasaron los años, Blancanieves creció y un día cuando la reina preguntó el espejo cambió de opinión.

—¡Blancanieves es la más bonita!

Esa misma noche la malvada reina ordenó al verdugo llevar a la princesa al bosque y matarla. Pero el hombre sintió compasión y la abandonó a su suerte.

Blancanieves vivió feliz con los siete enanitos hasta el día en que la madrastra descubrió que seguía viva. Entonces envenenó varias manzanas rojas, se disfrazó de vieja vendedora y caminó hasta la casita de los enanos con la intención de matar a la doncella. Blancanieves mordió la manzana roja y se desvaneció.

Los siete enanitos hicieron un féretro de cristal donde pusieron el cuerpo de la muchacha y la manzana roja que le había quitado la vida. Aquella tarde todos los habitantes del bosque acudieron a su casa para despedir a la pequeña. El revuelo fue tal que atrajo a un joven príncipe, quien al instante se enamoró de Blancanieves. El apuesto joven abrió el féretro de cristal, besó sus labios rojos y consiguió que la muchacha saliera del letargo. Aquella misma noche se casaron.



Colorín, colorado, este cuento se ha acabado pero también acaba de empezar: Blancanieves ha dado un salto de conciencia y comienza una nueva vida con nuevos objetivos y emociones.

Blancanieves es la alegoría del viaje que hace el alma de la mujer para despertar a su vida adulta; también el símbolo del letargo que el alma atraviesa hasta que equilibra internamente su energía masculina y femenina. El mordisco en la manzana roja es la menstruación, la niña muere para que nazca la mujer cíclica y ésta pueda convertirse en la reina de su propia vida.

Pero en Blancanieves también hay otras dos claves importantes que han marcado todo lo femenino. Una es la manzana y la otra son los cinco rostros de la mujer cambiante: La niña, la madre, la doncella, la mujer adulta y la bruja o anciana sabia, pero no habla de la mujer que escoge estar completa en si misma ni de cómo cada cuerpo de mujer es la alegoría de la tierra.

Como en el interior del alma a veces hace frío, la abuela tejedora vive en una casa grande de paredes de piedra y techumbres de madera con cientos de años a cuya entrada arde un enorme fuego que jamás se apaga. La abuela sabe que el calor y la luz que él desprende encienden el imprescindible fuego del alma capaz de cocinar y propiciar la alquimia. Por eso frente al fuego de su casa se come, se duerme, se ríe y se ama; todo lo que se hace allí pasa frente a la fogata. A veces llega alguna mujer con el alma devastada y la abuela la sienta frente al fuego. Allí, mecida por la luz de la hoguera, en algún momento las chispas prenderán en su alma y entonces de nuevo se pondrá a funcionar su maquinaria interna sagrada y la alegría recuperará su brío. El fuego que arde en el alma de toda mujer se llama pasión y necesita constantes cuidados y leña, y es imprescindible

en cualquier faceta de la vida. Por ello a veces la anciana del alma se transforma en diosa del amor y sopla las brasas; ella sabe que el fuego interno despierta a las doncellas que hibernan a base de transformar su odio en amor, su rencor en perdón, su envidia en compasión.

Hay un hermoso cuento oriental que habla acerca del poder del fuego que hay dentro de toda mujer y de cómo hacer para dominarlo sin que él te domine a ti. Se trata de la historia de una joven, convertida en anciana por una vieja hechicera, que llega a la casa de un mago enfermo y encuentra una maltrecha hoguera. No es un fuego común, sino un espíritu que habla y también el responsable de que toda la casa del mago pueda volar. La casa es un auténtico caos cuando la mujer llega. La anciana, que por la noche se transforma en doncella, pide al fuego que cocine para ella pero éste se niega. A base de astucia logra que el fuego entre en razón. Después lo limpia, cuida y logra que se ponga a su servicio para poner en orden cada rincón del gigantesco hogar. Gracias al fuego y al amor de la mujer el mago cura su locura. Al final ella se convierte de nuevo en doncella, él en un apuesto joven, y ambos se enamoran. El cuento del castillo volador, convertido en película de animación, es la historia del viaje del alma de la mujer cuando logra domar el fuego y ponerlo a su favor, también es la historia de lo que ocurre con la mente cuando dejamos que nuestro fuego interno se apague o se haga tan grande que se apropie de nuestra voluntad. Pero sobre todo es la historia de cómo la sabiduría de la vieja del alma tiene el poder de restaurar la voluntad sobre el fuego sagrado que arde en el interior del alma de cada mujer; el fuego que todo lo transforma, que todo alimenta y que todo ilumina.

Y es que en esa hoguera interior está la clave de la alquimia transformadora, pero también de la fuerza vital que nos permite levantarnos, movernos, decir sí a vivir cada día, hacer planes y cumplirlos, tener un sueño y caminar hacia él, seguir sorprendiéndonos descubriendo el milagro de la vida y abrir la puerta al amor en todas sus versiones. El fuego interno cura enfermedades que dicen que no tienen cura, cura tristezas longevas y sobre todo cura ese frío intenso que habita en el bosque de las tinieblas donde a veces las mujeres sin mapa se pierden para no encontrarse más; el frío duerme el cuerpo, la mente y el alma, y es el mismo gélido frío que avisa de la muerte cuando todo se acaba. Por eso durante miles de años la diosa Venus –y todas las diosas del amor que cuidan el fuego sagrado– tuvieron a su servicio generaciones enteras de mujeres y hombres que acudieron a sus templos para encender la pasión sagrada en los fieles, alimentarla con fórmulas ancestrales y eliminar las barreras que la mente crea para despegarnos de la piel y alejarnos de la vida. Ellas y ellos conocían la sencilla fórmula capaz de encender de nuevo la hoguera sobre la que la vieja coloca su caldero para seguir haciendo la alquimia interna que hoy muchas mujeres han olvidado. Os voy a contar la historia de la diosa que en tiempos pretéritos tenía el trabajo de devolver a la vida las almas gélidas, los corazones compungidos y los cuerpos descarnados tras haber dejado morir su fogata interna. Es la historia de Venus, también llamada Afrodita, que en cada cultura tiene un nombre.



Afrodita-Venus, maestra de la pasión

Hace mucho mucho tiempo en un país lejano donde las amazonas cabalgaban libres por las llanuras existía un lugar donde la diosa Afrodita campaba a sus anchas, que aún hoy se mantiene en pie. Es allí donde crecen los nenúfares en los estanques milenarios y cada primavera florecen los manzanos y granados silvestres, que son el símbolo de feminidad; es allí donde aún se alzan los viejos muros de lo que antaño fueron bibliotecas, plazas, gimnasios, escuelas, lupanares y hogares de artesanos erigidos en nombre de la diosa. En Afrodísias, ciudad mítica y real, aún permanece viva la esencia primordial de la llama femenina que cura el alma y el cuerpo, al igual que permanece viva en toda la tierra cuando aprendemos a verla. A la puesta del sol aún hoy se puede escuchar el viejo rumor de las ancianas que hace miles de años contaban a las jóvenes las hazañas de su patrona para mantener vivos los secretos del amor y la pasión. Sobre todo se escucha al atardecer, cuando el viento agita las telas de araña que como un arpa guardan palabras que tejen el alma del mundo como hilos de oro. Allí descubres que la diosa brotó desnuda de la espuma del mar con sus largos cabellos, su belleza a flor de piel, el don de abrir el corazón y poder absoluto sobre el deseo de todo aquel o aquella que tuviera cerca; también que nació dentro de tu alma. Para unos se llama Venus y para otros Afrodita, pero un sólo gesto suyo atraía a hombres y mujeres, resucitaba a ancianos y ancianas, daba la vida o la quitaba, y enloquecía a todo aquel que se resistiera a su poder y no se abandonaba al amor. Si se enfadaba porque le daban la espalda era capaz de enamorar a las hijas de los padres, a los hermanos entre sí e incluso hacerles morir. Afrodita se casó con el dios herrero, Hefesto, por prescripción del Olimpo pero desde el principio su amante era Ares, dios de la guerra, y si un dios o un hombre despertaba su pasión no dudaba en retozar con él. Así amó a pastores, reyes y mendigos. Sobre todo amó al mortal Adonis, que murió en sus brazos y cada año al llegar la primavera regresaba de la muerte para estar con ella.

Afrodita es compasiva, dulce, seductora y a todos atrapa y transforma con su alquimia, pero también es implacable: Aplica los más terribles castigos a quienes no se rinden a ella.



Junto a la entrada de Afrodísias se alzan orgullosas las viejas columnas del templo de Afrodita, incluso hay un banco de mármol en el que antaño sus fieles debieron sentarse para satisfacción de la diosa, fue allí donde sus sacerdotisas – prostitutas sagradas– se llenaban de amor para ungir a sus fieles con las brasas de la pasión sagrada que une cuerpo a alma, tierra a cielo; profano a sagrado y curan el frío interno que separa de la vida.

Cuando la pasión sagrada se alimenta de amor y entra en el alma de una mujer el poder de Venus Afrodita cambia odio por perdón, rencor por memoria, dolor por liberación, desequilibrio por armonía, separación por unión; hasta que llega un día que la oscuridad se ha transformado en luz; pura luz sagrada. Afrodita es la diosa que escoge sus relaciones y se mantiene libre con o sin ellas, es quien transforma a las mujeres vírgenes y completas en sí mismas en vulnerables como cuenta Jean Shinoda Bolen en su libro *Las diosas de cada mujer*.

La prostituta sagrada

Afrodita es la mujer consciente del poder de su grial, que es su útero, y rezuma ambrosía transformadora en toda ella. Hay quien compara el cuento del caldero al del santo grial porque ambos objetos contienen el néctar de la vida, dicen también que una sola gota de su interior tiene el poder de cambiar las emociones y hasta los recuerdos, de despertar la Venus interna cuando se ha quedado dormida. La mujer vuelve a sentir con fuerza su propia feminidad y la capacidad de ser foco de amor puro y belleza. A su paso hombres y mujeres se rinden para abrir las puertas porque su cuerpo anuncia que dentro de sí hay un cáliz, un caldero, que acoge y recibe la semilla; el falo de lo masculino tiene cabida en ella.

Desde el principio de los tiempos las viejas tejedoras sembraron la semilla del sexo sagrado en el alma del mundo para que llegado el momento las dueñas de los corazones cerrados pudieran encontrar claves con las que olvidar decepciones, cerrar heridas, perdonar traiciones, recuperar confianza y despertar su capacidad de entrega a otro ser y así a la vida. Pero también para que descubrieran que en el útero está su energía vital y el eje de su propio poder, y es imprescindible amarlo, cuidarlo, protegerlo y también alimentarlo con el mismo apasionado mimo con el que se protege al alma. Muchas de esas semillas permanecen vivas en libros, museos, estatuas o templos o en la memoria de las abuelas que aún recuerdan las claves de mantener vivo el fuego en el alma de la mujer; su poder sanador y su poder destructor.

Por algo la abuela tejedora que ayuda a las mujeres de Europa a recordar como restaurar los hilos rotos de su alma suele repetir una frase: “La sexualidad es el poder de manifestar lo que queremos. El despertar hormonal también tiene que ver con el poder de manifestar lo que necesitamos; cuándo y cómo lo manifestamos. ¡Hay que usar ese bonito poder! Si llevo el poder de la cabeza a los genitales puedo manifestar mis deseos en lo que no favorece ni a la humanidad ni a la Madre Tierra. Pero también puedo tomar el poder, llevar mis deseos desde la cabeza, pasarlos por el corazón y transformarlos en cosas bellas. El poder sexual lo es todo y es imprescindible que toda relación sexual la hagamos con amor. Cuando mente y corazón se unen todo es posible. Tu eres él, él es tú. Mira siempre a los ojos de tu amante cuando ames”, repite la abuela para que nadie olvide que cada encuentro sexual tiene todas las caras y formas en sí pero se convierte en camino cuando es compasión.

Cuenta la psicóloga Nancy Qualls Corbett en su libro *La prostituta sagrada. Un aspecto eterno de lo femenino* que en Babilonia allá por el siglo III antes de nuestra era todas las doncellas en edad casadera debían cumplir una norma: Perder su virginidad con un extranjero. Podían ser princesas o humildes sirvientas, grandes señoras o campesinas; pero todas ellas debían acudir una vez al templo sagrado de la diosa vestidas con sus mejores galas y envueltas de sus más sensuales gestos. Algunas danzaban, cantaban, perfumaban sus cuerpos y sus sexos para hechizar el deseo del extranjero y así conseguir que se rindiera a sus sagrados encantos: Aquel hombre al que jamás volverían a ver era

para ellas la forma en la que el mismo dios se entregaba, y en su unión no había límites ni miedos o barreras. Todo terminaría cuando el coito llegara a su fin. El hombre pagaba después y bendecía la consumación sagrada del acto. Ése, decía, era el rito de paso para entrar en la edad adulta; la joven regresaba al hogar preparada para casarse y emprender su nueva vida tras aprender la fuerza que cada unión sexual es capaz de crear: Apenas una semilla que ha de madurar para llegar a convertirse en amor.

Aunque personalmente discrepo profundamente y de vivir en la vieja Babilonia jamás enviaría a mi hija ante ningún extranjero porque el cuerpo es el primer templo, me consta que en India aún quedan un puñado de prostitutas sagradas que ejercen su oficio en nombre de la diosa. Hace unos años conocí a una de ellas. Se llama Shaida, vive en el centro de Bombay, lleva el collar negro que marca a las prostitutas sagradas y sus padres ofrecieron su vida a la diosa Kali cuando estuvo a punto de morir a los cinco años. Ella no escogió pero como mandan los templos del amor situados cerca de donde vive y trabaja, cada tarde la joven Shaida pinta sus ojos, arregla sus faldas rojas de seda, peina sus cabellos negros, perfuma su cuerpo y sonríe frente al espejo. Después camina hasta el prostíbulo situado en el corazón de Bombay y cada vez que llega un devoto se convierte en compasiva diosa, dulce compañera, madre, amante fiel; esposa complaciente pero, ante todo, en mujer que decide sobre ella misma y su destino. Shaida se siente la auténtica diosa del amor y da compasión a quienes se acercan a ella, pese a que cuando deja el prostíbulo su diosa del amor vuelve a dormir escondida en lo más profundo del alma. Shaida se sabe pura feminidad consciente, mujer libre, y conoce el poder de su sexo y su cuerpo. Es una sacerdotisa de carne y hueso que trabaja con la conciencia de extirpar el miedo a la entrega que separa la vida de la muerte, y devuelve la inocencia. Ella es el exacto polo opuesto a la prostitución profana que es depravación y esclavitud. Aún hay inocencia en su mirada, y se mueve por Bombay como una joven doncella virgen completamente confiada en la vida y su lugar en ella, que aún no ha despertado al hastío, el hielo o la ingratitud de quien ha roto los hilos del alma

Hay templos de la mayoría de las religiones que dedican paredes, estatuas o portadas a enseñar los secretos del sexo sagrado, pero en la India hay ciudades enteras. En Khajurajo hay cientos de templos que suponen un viaje sensual y sexual a través de la alegoría que cada encuentro sagrado es para el alma. Cada uno de ellos tiene claves para despertar la corriente interna que activa la energía vital del fuego a la vida. Sobre las paredes las diosas se pintan, danzan, se contornean, besan, miran extasiadas a los ojos de su amante y abren sus cuerpos al falo del dios. Las voluptuosas estatuas encarnan a lo femenino que desde el principio de los tiempos despierta su propio fuego que –dicen– duerme enroscado en el perineo de toda persona; el lugar donde duerme la llave para controlar la vida y la muerte; también la puerta para fundirse en el amor universal y la completa liberación. Los templos tántricos muestran el cuerpo y el sexo como la puerta de entrada a un camino cuyo horizonte es el amor incondicional y universal.

En lo más alto de algunos templos llama la atención la figura de la pareja sagrada, alegoría de lo que ocurre en el alma con el encuentro sagrado. Para llegar hasta ahí la diosa se ha vestido con velos, ha adornado su cuerpo, ha pintado sus labios y ojos, se ha

perfumado. Incluso ha movido sus caderas en una danza sensual con la que seduce al dios. Después se aman. Es entonces cuando se funden en una mirada de plena conciencia de amarse tan profundamente que puede amar al otro, y esto los unirá.

El uno mira a los ojos del otro porque ahí reside la puerta de entrada en su propia alma; el espejo de ella misma. Los templos tántricos son guías y también son metáforas: El cuerpo es la primera fase para despertar el fuego del alma.

Por eso las diosas del amor recuerdan a sus fieles la importancia del cuerpo y sus cuidados, y es tajante con quienes no lo respetan. Hay una historia sobre la diosa Afrodita que cuenta cómo hace mucho tiempo existió una ciudad llamada Amathore donde las mujeres descuidaban sus ropas y sus cuerpos; hacían caso omiso del ciclo vital de sus vientres y daban la espalda a cualquier atisbo de feminidad. Por eso un día la diosa decidió pasear desnuda por sus calles y recordar a las mujeres la belleza de los cuerpos de los que ellas renegaban. Al no reconocerla las mujeres miraban su cuerpo desnudo y escupían sobre él. ¡Qué vergüenza! decían. La diosa más hermosa de todo el Olimpo, que nació perfecta de la espuma del mar, se enfadó de tal modo que condenó a las mujeres a arreglarse, acicalarse y acostarse con todo extranjero que pasara por allá. “¡Así vais a aprender lo que es bueno!”, condenó. Pero en cuanto se marchó se olvidaron de ella y ninguna mujer de Amathore cumplió el castigo. Cuando regresó convirtió a todas las mujeres de Amathore en frías piedras incapaces de sentir y amar. La diosa se limitó a dar la forma pétrea a los cuerpos de aquellas mujeres que ya tenían sus gélidos corazones.

Hace unos años conocí a una gran maestra de tantra. Ella aprendió en India las claves físicas para tratar el frío del alma y potenciar la alquimia transformadora de las viejas emociones enquistadas en pasión por la vida; ella enseña las herramientas que se conservan en los templos sagrados para limpiar lo que ya no es, diluir el frío y abrir las puertas del alma al amor. Sarjana, que así se llama la maestra tántrica, usa ancestrales técnicas de movimiento y respiración para unir lo masculino y femenino y conseguir diluir la peor memoria del pasado que se queda impresa en el cuerpo; pero también usa la mirada entre hombre y mujer para curar mentes, emociones enquistadas y disipar el frío que duerme la vida. Pero sólo sanan y transforman su vida con ella el puñado de valientes capaces de entregarse al amor, los demás se atascan en la ilusión del placer efímero y se enquistan con él.

A medida que la luz de la transformación va entrando en el cuerpo y a través de él en la mente y el alma, la mujer abre las puertas al amor y la pasión por la vida que es la clave de la alegría. Pero para eso antes ha de transformar el pasado en abono del presente, quemar lo que fue y no es con el mismo fuego de la pasión que arde junto al árbol del alma. De lo contrario, ocurre como a la mujer Lot, que se convirtió en estatua de sal al mirar hacia la ciudad que simbolizaba lo que ella fue: Cuando la mujer centra su energía en contemplar las cenizas del pasado se queda convertida en eterna estatua de sal destinada a habitar la fría fantasía de un fantasmagórico mundo que ya sólo existe en su mente en forma de recuerdos. Atrapada en un mundo de fantasmas incapaces de devolverle el amor, la mujer se desconecta del cuerpo y los ciclos transformadores que

habitan en él, y su alma muere congelada por la inmensa tristeza. Alimentar el fuego del alma es mantener viva la pasión para vivir el eterno presente pero cuando se queda enquistado la mujer ha de hacer alquimia con él. Vivir en el pasado es la gran trampa del alma. Por ello, desde el principio de los tiempos las mujeres araña han buscado fórmulas para tejer en la memoria del mundo semillas que recordaran cómo romper el hechizo de los intensos recuerdos que cierran a la vida, incluso inventaron medicinas para tratar la enfermedad y avivar el corazón cuando se ha congelado. La rosa es una de las más eficaces. Lo se por experiencia. Hace años un sabio egipcio me recomendó poner tres gotas de aceite de rosas en mi baño antes de dormir y encender un quemador al llegar a casa para que todo mi entorno oliera a rosa. “Tú has sufrido mucho por eso cada vez te has cerrado más y más hasta llegar donde estás ahora; ese es el motivo de que tu cuerpo apenas siente y te cuesta trabajo saber quién eres. La rosa es la flor del corazón y el aceite esencial de rosa abre al amor y puede ayudarte a curar”, añadió.

Las viejas tejedoras sembraron en el alma del mundo la leyenda de que las rosas son el fruto de las lágrimas de Afrodita por la muerte de Adonis, su amante humano. Para que su recuerdo se fije en ti voy a contarte la historia de cómo nacieron las rojas rosas de damasco, cuyo aroma se usa para curar el mal de los corazones congelados que habitan en el dolor del pasado:

Había una vez hace mucho tiempo un hombre que vivía de espaldas a Afrodita y la diosa, siempre implacable, decidió castigarle con el peor de los pesares del amor. El hombre tenía una hija llamada Mirra a la que Afrodita enamoró de él. Mirra se disfrazó y logró seducir a su padre hasta quedarse embarazada. Pero cuando el hombre descubrió el engaño persiguió a su primogénita para matarla y lo hubiera conseguido si la diosa del amor no la hubiera convertido en el árbol llamado mirra. A los nueve meses el árbol parió un bebé al que Afrodita puso en una cesta y envió a Perséfone, diosa del submundo, para que lo criara en su reino. Pasados los años el niño se convirtió en el hombre más atractivo y viril que hubiera pisado tierra. Por eso cuando Afrodita descendió al submundo para recuperarlo Perséfone puso una condición: Adonis debía pasar tres meses al año con ella, o si no de allí no se movía. A partir de entonces cada año Adonis dejaba el submundo al llegar la primavera para estar con Afrodita. Pero un día la diosa tuvo que dejarle unos instantes para atender sus deberes. Estaban a punto de ir a cazar y al separarse la diosa le advirtió que no matara ningún animal cuyos ojos no tuvieran miedo. Pero el joven no hizo caso y en cuanto vio un gran jabalí sin miedo se puso delante de él y el animal mató al joven. Afrodita encontró el cuerpo ensangrentado de su amante al atardecer. Lo amaba tanto que comenzó a llorar hasta que sus lágrimas limpiaron la sangre y crearon un lecho de rosas rojas cuyo aroma la envolvió hasta que su dolor se transformó en profunda compasión hacia todos los que sufren. El aroma de las rosas tiene el poder de curar cualquier tristeza, es capaz de descongelar cualquier alma.

Los médicos del antiguo Egipto, que sanaban el cuerpo, la mente y el alma, tenían el aceite esencial de rosa como medicina sagrada porque para que la vida fluya el corazón ha de estar abierto al amor y la alegría.

Las rosas se cultivaban en los jardines de Babilonia hace casi 3000 años, y el día 23 de abril las cortesanas romanas se cubrían con ellas, en el bíblico Cantar de los Cantares Salomón llamaba a su esposa su rosa y Cleopatra cubrió su dormitorio con cuarenta centímetros de pétalos de rosa para recibir a Marco Antonio. El aceite de rosa es la flor del corazón y ayuda a las mujeres con el alma helada a transformar la enfermedad de Lot en lágrimas con las que curan sus heridas y se preparan para regresar a la vida. Y funciona, lo sé por propia experiencia. Tras visitar Egipto sané mi corazón congelado a base de baños y aroma de rosas, de masaje con aceite esencial de rosas. De lágrimas con sabor a rosa.

Por ello Shaida, prostituta sagrada de Bombay y mujer consciente de su poder alquímico interior y de la necesidad de vivir el eterno presente, a veces pone unas gotitas de aceite de rosas en la tina donde se baña y acude cada día al templo de Kali con ofrendas de flores y dinero. Shaida lleva puesto un collar negro que es el collar de la diosa hindú que representa la transformación; la energía que devora lo viejo para que pueda nacer lo nuevo, la implacable. Diosa también de la pasión sagrada y, mira por dónde, diosa del amor. Shaida ha aprendido que sólo cuando cortas con lo que ya no es abres el camino a lo que sólo puede ser si dejas espacio.

Conocí la historia de la diosa Kali cuando yo era muy joven a través de un hermoso cuento escrito por Marguerite Yourcenar en su libro *Cuentos Orientales*. Aunque entonces no fui capaz de entender su significado plenamente, me hechizó. Después crecí, me rompí, perdí el hilo del presente y durante años me quedé atrapada en las sombras de vidas pasadas, de amores que ya no eran y mi vieja del alma dejó de dar vueltas al caldero hasta que mi árbol casi se seca. Entonces el mito se presentó ante mí y también las sagradas herramientas del tantra. Acudí a sus templos hindúes de Kayurahu y conocí a sus fieles hasta que pasado el tiempo entendí la esencia transformadora de la diosa a la que las prostitutas sagradas y las profanas adoran en las calles de India. Kali enraíza en la vida con la manifestación de su eterno presente al obligar a cortar con lo que ya no es para abrir la puerta de lo que sí es. Os voy a contar mi propia versión que es suma de versiones de las viejas y de Marguerite Yourcenar.



Había una vez hace mucho tiempo una hermosa diosa que vivía en el gran cielo de Indra. Era una esposa de Shiva y sólo era capaz de medirse con él. Se llamaba Kali, tenía la piel blanca de la flor de loto, el pelo negro y sedoso como el carbón y sus ojos brillaban como las estrellas; era tal su belleza que los pájaros callaban cuando susurraba, los ríos se detenían al pasar y el sol aumentaba su luz para acariciarla. Pero una noche de luna nueva los dioses al contemplarse a sí mismos bajo el tamiz de la inocencia de la diosa, la envidiaron, alzaron la niebla y un rayo la decapitó. Después arrojaron sus restos a la tierra. Shiva, su esposo, bajó al abismo del mundo para devolver la vida a la diosa. Buscó a tientas su cabeza y a tientas buscó su cuerpo, y los unió. Pero la oscuridad le había hecho caer en un error fatal porque aquel cuerpo era de una prostituta. Cuando la diosa despertó comenzó a llorar pero pronto miró a su alrededor, olfateó el aroma que preñaba el aire como una loba hambrienta y sintió un ardiente deseo. Necesitaba entregar su femenino cuerpo carnal, saciar su deseo, abandonarse al instinto en otro cuerpo. Ese mismo día yació con leprosos, mugrientos mineros, corruptos dueños de fortunas; príncipes y basureros; copuló con adolescentes a los que buscaba a las puertas de los colegios y con ancianos a punto de morir. Desde entonces los hombres abandonaban a sus

esposas la noche de bodas, dilapidaban fortunas por estar con la diosa. Pero su cálido abrazo evaporaba los miedos a la vida, su ardiente vulva fortalecía el alma y su pasión reparaba cualquier daño; cualquier funesto recuerdo. Por ello cada uno de sus amantes revivía alimentado con la fuerza vital de un recién nacido. Pero la diosa era implacable y exigía fe y entrega; si sólo iban hasta ella atraídos por la curiosidad o la lujuria, su dulzura se transformaba en furia, su perfume en pestilencia, y de sus ojos profundos manaban lágrimas de sangre. Kali yacía en los templos, en los cementerios, en bancos que hay a las puertas de los colegios; en las naves espaciales y hasta en los retretes de los bares de carretera repartiendo nuevas la pasión por la vida. Kali es una de las esposas del dios Shiva, y sólo él es capaz de vencerla cuando al terminar una batalla baila, sólo Shiva puede agotarla; sólo él puede ser su mitad. Kali, diosa del amor y la muerte, lleva un collar en torno a su cuello con tantas calaveras como letras tiene el sánscrito, lengua de sabiduría; jamás evita una batalla y cuando termina danza sobre los cadáveres. Dicen que Kali destruye lo que sobra, disuelve el miedo a la vida y abre paso al amor en los corazones que fueron devastados. Por ello enseña a sus fieles la fórmula de como cortar con lo que ya no es; la diosa es muerte porque también es vida.



A veces Kali está presente en la mujer devastada que decide apostar todo para seguir adelante. Hace tiempo conocí a una mujer de mediana edad que como Kali cortaba con todo aquello que no le servía. Era actriz y tenía en sus ojos una enorme tristeza porque acababa de divorciarse. Se llamaba Celia y no llamaba la atención por su belleza. Pese a que ella rompió la relación amaba a su marido pero era una mujer muy insegura y llena de miedos. Durante los siete años que duró su relación vivió obsesionada con él, pero los celos la corroían. También la envidia hacia otras mujeres que consideraba más aventajadas que ella. Solía contar que él fue abandonándola poco a poco pero en realidad los celos de ella le ahuyentaron. Él se cambió de habitación, empezó a encontrar excusas para no pasar las vacaciones con ella y sólo un fin de semana de cada dos hacían planes juntos. Así es que ella un día dijo se acabó. Punto. Aquí me quedo. No deseo vivir en una cárcel de oro; así no. Con el corazón atravesado por su propia decisión se lanzó al abismo de la desesperación sin él, porque lo amaba más que a ella misma pero ese amor la estaba destruyendo. Durante todo el invierno lloró, se vistió de negro y no se maquilló ni una sola vez, pero al llegar la primavera se miró al espejo y volvió a sentir dentro el palpitante deseo de vivir y amar. No era guapa ni fea pero decidió comportarse como una diosa del amor o una prostituta sagrada y sacar toda su capacidad de seducción. Los hombres empezaron a enloquecer por ella y cada noche se acostaba con uno nuevo al que dejaba a la mañana siguiente porque seguía sintiéndose tan débil e insegura, tan temerosa del sufrimiento que jamás se entregaba de verdad. Era implacable. Poco a poco fue sintiéndose más fuerte y empezó a tener cierto éxito. Los teatros comenzaron a llenarse cuando actuaba en una obra y la gente venía desde lejos para verla. Tardó años en recuperar la confianza en sí misma pero cuando por fin lo hizo se enamoró. Celia sentía que representaba no ya su propio amor, sino al amor mismo. Ya no había en ella ningún tipo de celos o dolor al entregarse. Amaba en plena confianza.

Gracias a Celia descubrí el motivo por el que cada vez hay más frecuentes rupturas de pareja: Es imposible mantener una relación desigual; que sólo puede pervivir con individuos completos en sí mismos o en momentos semejantes. Cuando uno de los dos se siente por encima o por debajo del otro la relación no puede funcionar. Ambos han de

admirarse mutuamente admirándose a ellos mismos primero, de lo contrario la pareja tiene el poder de despertar lo peor de cada cual. Cuando los amantes ven en el otro el reflejo de sí mismo, su igual, se convierten en caminos para fundir su propia dualidad y sus contradicciones, y hacer alquimia con sus propias contradicciones, y tienen la oportunidad de que su vida se transforme por completo: El matrimonio sagrado se abre dentro de sí porque juntos toman el camino que hay entre el cielo, que es lo masculino, y la tierra, que es lo femenino. Ambos unidos crean un tercero que se encarna en la línea del horizonte que es su relación.

El final del viaje: matrimonio sagrado interno

En las viejas tradiciones ancestrales la mujer que encarnaba a la diosa del amor se unía al rey en una ceremonia anual que todo el pueblo celebraba; también en prácticas como el tantra rojo, que es lo que queda de estos ritos ancestrales. Terminado el ritual de unión del rey y la representante de la diosa si ambos son devotos se han unido en cuerpo y espíritu y experimentan la unión de su propia masculinidad y feminidad hasta lograr llegar a la fuente de la que emana la vida, que los transforma. Unidos en el amor consciente son dueños de sí mismos y capaces de acceder a cualquier universo incluso místico. Pero, ante todo, acceden al sencillo arte de vivir desde la fortaleza y la alegría: A partir de ese instante cada uno de ellos tendrá más herramientas para enfocar, discernir, crear, reconocerse como alguien único; podrán rescatar de entre los cacharros abandonados de su alma la capacidad para decir sí quiero o me aparto de aquí. Esa es tu curación.

La unión sagrada interna: Psique y Eros

Bajo la sombra del árbol del alma de la mujer suele tener lugar la boda sagrada de la reina y el rey interno. Tras la postración de la mente al amor, de la Psique al corazón, hay un salto de forma de ver la vida. Cambian las actitudes y los objetivos de la vida, y también hay un nuevo principio en el que sientes que has vuelto a nacer. Nunca la vida vuelve a verse igual aunque sea la misma vida porque la esencia ha dado un salto hasta otra conciencia. Pero para llegar hasta allá el alma de la doncella interna ha tenido que superar una larga carrera de obstáculos. Hay un cuento acerca del hijo favorito de Afrodita que narra como el alma femenina crece antes de encontrar el equilibrio interno que simboliza la unión sagrada. Conocí la historia hace más de veinte años y desde entonces la he contado a todas las almas perdidas con las que la vida me ha cruzado, y todas han creído encontrar en ella una brújula para su propio viaje interno. Pero para que el cuento sirva hay que ir más allá de lo literal y recordar que es el viaje que la mente y el corazón hacen en el interior del alma.



Había una vez hace mucho tiempo en un país lejano un rey que tenía una hija tan hermosa que hasta la diosa Afrodita tenía envidia de ella. Se llamaba Psique y para muchos se iba a convertir en la curiosa representante de la mente humana. Como el oráculo advirtió que tanta belleza traería mala suerte al reino, su padre la abandonó en una isla para que muriera si debía morir o viviera si era su destino. La diosa Venus envidiaba a la doncella por su belleza y envió a su hijo Eros con la orden de clavarle una de sus flechas para que se enamorase de la más horrible de las criaturas. Pero ese día Eros estaba despistado y cuando sacó la flecha de amor se pinchó a sí mismo y cayó rendido bajo los encantos de la doncella. El dios del amor se acercó a Psique, que tenía los ojos tapados con una venda, la abrazó y susurró a su oído que quería hacerla su esposa. Ella sintió ese tipo de cosquilleo que una siente cuando huele el aroma del ser que ama y dijo sí.

—Pero he de poner dos condiciones: No hagas preguntas y no intentes verme, dijo el dios.

Fue así como Psique por el día era feliz en el gran palacio de su esposo y por las noches aún lo era más cuando él llegaba a su lecho. Lo amaba sin ver su verdadero rostro y sin hacer preguntas; al igual que ocurre a todos los enamorados.

Pero un día Psique echó de menos su hogar, el calor de su familia, los nenúfares de su jardín, el canto de los ruiseñores y la partida de cartas con sus hermanas que se llamaban Duda e Incredulidad. Entonces pidió a su esposo que vinieran sus hermanas y él accedió.

Cuando Duda e Incredulidad llegaron al palacio no pararon de hacer preguntas acerca de el enamorado a las cuales Psique no podía contestar porque de su esposo sólo sabía que le amaba. Antes de marchar Duda e Incredulidad advirtieron a su hermana que quizá estuviera viviendo con un monstruo.

—¿Por qué no quiere que le veas? preguntaron ambas al mismo tiempo.

Aquella misma noche la curiosa joven Psique comenzó a hacerse preguntas como siempre hace la mente que cuestiona una y otra vez lo que el corazón sabe, y rompió su promesa. Eros, encarnación pura del amor, se quedó dormido en el lecho y ella encendió una lámpara de aceite para ver su rostro. ¡Se había casado con el ser más bello que jamás hubiera pisado la tierra! ¡Su amado era el mismo amor!

Pero una gota de aceite cayó sobre Eros y el dios despertó, miró a su esposa y comprendió que había roto su promesa. ¡Ahora no podría volver a confiar en ella!

Eros se fue como se va el amor cuando la mente pregunta. La joven lloró, y estuvo a punto de morir hasta que de pronto cayó en la cuenta que aún había algo que podía hacer. Psique fue al palacio de Venus, se postró ante ella e imploró su ayuda:

Aunque a Venus no le gustaba Psique debía ayudarla como diosa del amor, pero decidió ponerlo muy

difícil. Entonces miró a su alrededor y vio los campos llenos de granos de distintos tipos de cereal que se habían mezclado con el viento y sonrió. Ese iba a ser su primer trabajo:

–Te ayudaré si consigues separar en distintos montones los distintos tipos de cereal antes de la puesta del sol.

Cuando Venus se marchó Psique empezó a llorar y deseó quitarse la vida porque no podría acabar la tarea. Sin embargo, millones de hormigas separaron el trigo de la cebada y ésta del centeno con la misma paciencia necesaria para conseguir lo que deseamos en la vida. Mientras, la joven Psique aprendía que a partir de entonces el corazón ayudaría a seleccionar las cosas importantes entre las que no lo son. Pero lo mejor que aprendió es que siempre debía confiar en que todo saldría adelante.

Cuando Venus regresó a la puesta del sol y encontró todo organizado tuvo que cumplir su palabra y dar otra oportunidad a Psique, pero decidió que esta vez se lo pondría mucho más difícil. Pensó y pensó hasta que encontró una prueba que, seguro, Psique no iba a superar:

–Tendrás que traer vellocino de oro de los más peligrosos carneros del universo.

Psique se puso en camino y al ver la manada de toros se sintió incapaz de moverse y supo que esta vez no tenía nada que hacer. Por ello se acercó al río para quitarse la vida que no deseaba vivir sin su amado. Pero un junco comenzó a hablar y contó un secreto:

–Al atardecer los animales se acostarán en la hierba y podrás recoger el vellocino que queda caído entre las ramas. ¡No correrás ningún riesgo!

Psique esperó todo el día hasta la puesta de sol y cuando los carneros se acostaron recogió una brizna de vello olvidado sobre las ramas. Mientras tanto aprendió que debía ser tan flexible como los juncos para esperar la mejor oportunidad. Su mente entendió que hay un momento correcto para cada cosa, y es bueno saber cuándo actuar o dejar que las cosas se acomoden solas.

Por ello Psique regresó feliz a la casa de su suegra, y ésta no pudo hacer otra cosa que aceptar el Vellocino. Pero Afrodita decidió enviarle a un risco para recoger en una vasija el agua procedente del submundo.

El mismo Zeus se transformó en águila para ayudar a la joven y pronto regresó con el agua a la casa de Venus, mientras tanto Psique aprendió que para emprender grandes proyectos es necesario sumar los dones de todos. También que la única forma de obtener nuestro objetivo es tener claro lo que deseamos, después el destino buscará la forma de ponerse de tu lado. De nuevo Psique apareció ante Venus y ésta decidió enviarla al mismo submundo, de donde nadie regresa.

–Pedirás a Perséfone, reina del mundo de los muertos, que te de un cofre con su pócima de belleza.

Esta vez Psique supo que no había forma humana de conseguir su objetivo y se subió a una torre para suicidarse porque supuso que así llegaría más pronto al mundo de los muertos. Pero antes de tirarse la torre le habló:

–Llevarás dos monedas para el ambicioso barquero Caronte que cruza el río de la muerte, dos tortas de pan para el gran perro que cuida la entrada del infierno, muchas almas desconsoladas pedirán tu ayuda pero no hagas caso y sigue adelante. Perséfone te recibirá con una gran fiesta pero sólo debes aceptar la frugal comida que ella directamente te dé. Cuando tengas el cofre con el ungüento de su belleza no lo abras por ningún motivo.

Psique, símbolo de la curiosa mente humana, descendió al inframundo, siguió adelante cuando los muertos pidieron su ayuda y agradeció a Perséfone el cofre con el ungüento de la belleza. Mientras tanto aprendió a cuidar bien sus propios recursos, a fijar prioridades y no distraerse o detenerse ni tan siquiera para ayudar a las almas en pena. Pero al subir no pudo luchar contra su propia curiosidad y cuando abrió la caja de Perséfone se quedó profundamente dormida en ese tipo de letargo previo a la muerte.

Eros acudió y despertó a Psique con una de sus flechas, después la besó y la llevó ante Venus, que bendijo su perseverancia y supo que ya estaba preparada para entrar en el cielo inmortal.

Psique, doncella curiosa de la mente humana se convirtió en diosa y amó eternamente a Eros, dios de la pasión y del amor. Ambos se unieron en un matrimonio sagrado y tuvieron una hija llamada Placer.



El matrimonio interno y la clave del equilibrio

En la casa de la abuela tejedora las ancianas suelen hablar del cielo y la tierra como si éstos fueran lo masculino y lo femenino unidos en matrimonio sagrado. “No existe el uno sin el otro, y si estuvieran solos se acabaría todo”, comentan. Para ellas la vida de todos sólo puede mantenerse cuando ambos hacen lo que mejor saben hacer y están en su centro. La tierra, dicen, recibe los rayos y los relámpagos del cielo que la fecundan con su pasión; con pura energía de vida.

Cuando una mujer ha cerrado con llave las puertas de su alma suele sentirse incompleta y, además, es difícil para ella volver a abrirlas a no ser que decida entrar por la puerta de atrás para atizar su fuego interno. Si entra en forma de prostituta sagrada puede soplar las brasas y si enciende el fuego del corazón caen las cadenas y se abren las puertas.

Cuando una mujer atiza su fuego interno mantiene vivo el calor en el centro de su ser que es capaz de fusionar sus opuestos: masculino-femenino, cielo-tierra, espíritu-materia, y derribar sus miedos; entonces no es una presa fácil para las exigencias del ego. Por el contrario dentro de sí se vuelve como el junco fuerte en su flexibilidad, como el agua en el constante flujo, como el grano abandonado a la confianza de que crecerá. Poseer, dominar, celar, exigir, sentirse víctima o controlar se escriben en pasado para ella. A cambio deja de hacer preguntas pero recibe las respuestas, se vuelve un nenúfar cuyas hojas están abiertas para recibir el rocío, el cáliz que rezuma ambrosía, la tierra que se abre ante el grano para la siembra y la paloma blanca que por algo simboliza la paz. En ella se abren las auténticas y sencillas sentimientos de la feminidad y del corazón.

“Una mujer expresa su alma a través de su pasión sexual. Su pasión por la vida es el alma y esto es lo que su sexualidad manifiesta. Una mujer se entrega a la pasión en el momento en que cuerpo y alma son uno y confía en el otro... Cuando una mujer hace el amor –no amor genital, sino la rendición de todo su ser– se convierte a la vez en creadora y creación., y logra conocerse a sí misma como un alma viviente. Confiar, por lo tanto, es crucial para su esencia. La energía sexual y la espiritual se entretajan durante la relación sexual y crean a un tercero, no necesariamente dan a luz a una criatura física pero sí a una criatura espiritual, una relación. Es dentro de este tercero donde ambos llegan a conocer el Yo soy. Sólo así emerge una nueva mujer nacida de la conciencia sexual que durante tanto tiempo le fue negada” dice Marion Woodman en *Adicción a la perfección*.

Para acceder al manjar que se encuentra en nuestro interior, al cáliz confiado interno, una mujer debe sentirse tan segura de sí misma como para poder permitirse ser vulnerable, dejarse penetrar sin temor por la vida con sus ciclos o por el hechizo de la fuerza masculina que representa el falo. Cuando una mujer sabe quién es, cuando ha descubierto cómo vivir sin miedo y cuando confía en la vida puede confiar en los otros, abandonarse en su propia vulnerabilidad y entregarse. “Ser amada es ser arrobada pero

una mujer sólo se puede sentir arrobada cuando el ego es lo suficientemente fuerte para recibir la energía dinámica; sólo se puede ser arrobada cuando eres lo suficientemente fuerte para permitirte ser vulnerable a la rendición” dice Woodman.

A través de la unión sagrada interna entre mente y corazón, y masculino y femenino, se logra alcanzar la alquimia de lo vivido y curar las heridas del alma. Por algo el arquetipo de la prostituta sagrada simboliza la postración de la mente al amor en una sagrada unión. Sólo así se pueden afrontar los miedos. Pero la gran condición para todo ello es la entrega; la completa y absoluta entrega a la vida y al amor; al ser que tienes frente a ti cuando haces el amor.

Suele ocurrir que cuando una mujer se ha cerrado y le llega la oportunidad de la radical transformación de la vida su diablo interno intenta tomar las riendas en forma de temor, ansiedad, desconfianza, vértigo y comienza un proceso de boicot físico y síquico capaz de terminar con todo lo construido para aferrarse al viejo mundo y dar un portazo a la nueva oportunidad. Ese es un momento clave para estar atentas y tomar las riendas desde la conciencia y el corazón. Es mucho lo que está en juego: El nuevo mundo con sus nuevos comportamientos y sorpresas está al otro lado; es tiempo de despertar la doncella dormida en el ataúd de cristal. Más allá espera la nueva mujer porque el amor es el aspecto divino de la realización propia. Por eso se basa en la confianza, como confía la tierra que al llegar la mañana el cielo seguirá sobre ella.

CAPÍTULO 4

LA DONCELLA MANCA Y LAS LOBAS ESTEPARIAS

La zona donde nací, junto al río Duero, hace de frontera para los clanes de lobos entre una tierra conquistada donde pueden ser libres y la tierra llena de peligros. Hace años tuve que explorar los territorios de los lobos para hacer un reportaje y descubrí que nuestra especie tiene con ellos una relación simbiótica desde el principio de los tiempos: Cuando los humanos nos vamos llegan los clanes lobunos y a la inversa. Bajo las boinas los viejos pastores de las zonas fronterizas con el río hablan del lobo como de un igual. Lo que descubrí a base de perseguir huellas y heces de lobos en cruces de camino, escuchar historias a los viejos ganaderos u observar sus movimientos tras los prismáticos fue muy revelador: No todas las lobas deciden ir en busca de su propia tierra, pero si no lo hacen están destinadas a vivir relegadas a la voluntad de la manada. Las lobas alfa, que suelen ser las madres, tienen derecho a tener sus propios lobeznos, crear la estrategia de caza e imponer sus normas en la manada; el resto jamás se multiplican ni deciden por sí mismas. En las semanas de perseguir señales lobunas en los entornos del Duero y la Sierra de la Culebra descubrí que hay lobas beta que se quedan preñadas pero su vientre enquistado los fetos, otras que tienen tanta necesidad de parir que sus embarazos son psicológicos y en secreto buscan una cueva escondida que preparan para traer al mundo sus lobeznos imaginarios que, por otro lado, jamás aceptaría la manada. Algunas viven como almas en pena en torno a su clan sin llegar a acercarse. Las lobas beta no tienen derecho a ser y tampoco se lo dan a ellas mismas, sólo tienen derecho a servir a los alfa. Pero en toda manada hay lobas beta que, de pronto, pierden el miedo cuando descubren que ese clan no es su lugar y entonces emprenden el viaje hacia el sur. Nadie ha revelado a la loba beta hacia donde ha de ir, cuánto durará el camino ni qué deberá hacer para sobrevivir en solitario; nadie le ha entregado un mapa; pero la loba tiene su instinto. Según los científicos la travesía puede durar meses o varios años, y a veces incluso la loba puede morir en el camino porque hay venenos, cazadores, trampas, perros salvajes, coches que arrollan. Pero cuando una loba deja la seguridad de la manada comienza su verdadera vida. Por primera vez siente la necesidad de desarrollar su olfato, endurecer sus músculos, descubrir nuevas formas de caza, aprender cómo y con quién puede caminar.

Los hilos de la tela de araña del alma de la loba cada día crecen un poco más.

Descubre el poder de su instinto porque no tiene nada más para sobrevivir; eso y el cielo raso con su sol y sus estrellas.

Cuando encuentra una tierra donde crear su propio clan la loba está preparada para ocupar su trono y reinar sobre él.

Las fotografías de aquel reportaje ganaron el premio Godó, uno de los más importantes galardones periodísticos, y yo pude descubrir una nueva forma de mirar que años más tarde me permitió entender las palabras de la abuela Rita, indígena de Alaska, a quien su abuela educó en el arte de curar y entender el alma del mundo. La anciana tenía casi noventa años cuando la conocí, nació en un barco pesquero pero creció en un poblado indígena situado en medio de una tierra árida, sin árboles ni arbustos donde para calentar sus casas sólo contaban con la leña que traía el río. La abuela Rita al crecer se fue a trabajar a un hospital y se convirtió en la primera anciana tejedora de su tribu que con los saberes de las ancianas ejercía de enfermera, ella fue pionera de muchas cosas maestra de mucha gente por lo que aprendió en torno a la arteria fluvial. “Ustedes los occidentales se pasan la vida preguntándose donde llegarán sin darse cuenta que la vida les trae lo que necesitan en cada momento. Cuando pienses siente y cuando sientas piensa”. La abuela Rita aprendió del río varias cosas importantes: El río, como el cuento de la doncella manca, enseña que cuando te entregas a la vida siempre trae los troncos necesarios para calentar el hogar, tú solo has de tomarlos y ponerlos en tu hoguera interior; ella siempre nos nutre.

Hay un viejo cuento que habla de cómo la heroína antes de saber quién es a veces se siente incapaz de salir adelante hasta que confía en la vida, que es la gran tejedora del alma y nos enseña a crecer. Todo es una carrera de fondo para llevar al alma de la mujer a encontrar la fe en sí misma necesaria para salir adelante y construir su propio reino. La doncella del alma quebrada en su juventud por la ambición del padre interno también es la loba de las estepas porque cuando perseguimos los sueños son ellos los que nos construyen. La doncella manca habla de la fe en la vida, de la mágica fuerza del abandono al destino, pero ante todo habla de cómo una mujer sin manos puede volver a abrazar, asir, esculpir, transformar, comer, acariciar. Lo he leído en tres versiones distintas y todas han causado un profundo efecto en mí, pero ante todo la hermosa versión que Clarissa Pinkola Estés cuenta en *Mujeres que corren con los lobos*, un libro que me ha cautivado.

El cuento de la doncella manca en realidad comienza cuando el alma del mundo siente la enorme necesidad de que las mujeres dejen de esconderse tras las celosías de sus casas para que lo nutran, entonces convence a las viejas mujeres araña, las tejedoras del alma, para plantar en él una historia que es el resumen de todas las historias de mujeres que salen adelante. La doncella manca habla de quienes un día se quedaron sin manos y no las recuperaron jamás, de quienes vivieron sin llegar a saber quiénes eran y de las mujeres que con cada reto han crecido un poco más. La doncella sin manos es la historia del profundo poder que habita dentro de toda mujer que es obligada a realizarse; la heroína y, como comenta Clarissa Pinkola, recorre todas las fases de crecimiento y descenso que todas hemos vivido o podemos llegar a vivir si seguimos adelante en el

viaje de la vida. Cada resurrección implica una muerte y a la inversa. Desde que lo leí no he cesado ni ceso de sentir sus efectos. Pero hay que hacer con él como con un buen guiso: Poner a fuego lento y dejar que repose.



Había una vez un molinero que tenía una hija muy joven, y un gran patio detrás del molino donde crecía un hermoso manzano. También tenía una esposa que le amaba y el dolor de no tener trabajo. Un día, que parecía semejante al resto de los días, el molinero se fue al bosque para cortar leña y se encontró con un anciano que se acercó a él y le ofreció todas las riquezas que fuera capaz de imaginar.

—¿A cambio de qué? Preguntó el molinero.

—A cambio de lo que en ese momento tengas en el patio de tu casa. Nunca más tendrás que trabajar, prometió el viejo.

El molinero pensó que en el patio solo estaba el manzano y aceptó. ¡Era un buen trato! Total: ¿Qué podría perder? ¡Plantaría otro y asunto terminado!

Entonces el viejo le dio la mano para sellar el pacto y juró que regresaría en tres años a recoger lo que ya era suyo. Después se convirtió en diablo y desapareció dejando tras de sí una estela de humo.

—Iré a tu casa, aseguró.

Pronto el leñador pensó que todo había sido un sueño y aunque el aire aún olía a azufre siguió cortando la leña hasta que escuchó los gritos de su esposa, que corría en su busca. ¡Algo horrible acaba de ocurrir! dijo. ¡Nuestra casa se ha convertido en un gran palacio, nuestros perros ahora son sirvientes y todos los armarios se han llenado de tesoros! Entonces el leñador le contó lo que acababa de vivir y el pacto que había hecho a cambio del manzano en flor que tenía en el patio.

—¿El manzano? Gritó la mujer. ¡Quien está en el patio es nuestra hija!

Durante muchos días la familia lloró por su hija mientras sus propiedades crecían, sus campos se llenaban de cosechas y se acostumbraban a vivir con más de lo que jamás hubieran imaginado. Todos menos la niña que se preparaba para lo que estaba por llegar. Los tres años pasaron y en la misma mañana en la que el diablo estaba a punto de regresar la hija menor sintió la necesidad de bañarse, vestirse de blanco inmaculado, hacer un círculo de tiza blanca bajo el manzano y entrar en él mientras esperaba. Ya no era una niña. ¡Se había convertido en una preciosa doncella!

Cuando el diablo apareció no pudo hacer nada. Por aquello de las leyes que rigen el inframundo, así como estaba vestida de blanco inmaculado, y dentro del círculo era inalcanzable para él.

El diablo se enfadó tanto que amenazó al molinero con llevarlo a él y quitarle todo si al día siguiente la doncella seguía impoluta.

—¿Ves tus campos, tus criados, tus vestidos? Todo lo perderás si mañana no puedo llevarme a tu hija.

—¿Qué puedo hacer? Suplicó asustado el molinero.

—No dejes que se lave porque sólo así habrá perdido su poder sobre mí.

Cuando el diablo regresó el rostro de la joven estaba lleno de mugre, las legañas cubrían sus ojos y la suciedad había manchado su vestido. Ahora sí era suya, pensó el diablo. Pero la joven comenzó a llorar y llorar y con sus propias lágrimas sus manos limpiaron sus ojos, su rostro y su cuerpo hasta que no quedó en ella ningún resto de suciedad.

Esta vez el diablo se puso verde de rabia y exigió al molinero que cortara las manos de su hija para poder llevarla consigo al día siguiente. Pero antes de marchar volvió a recordarle que todo cuando poseía se lo debía a él y todo lo perdería si no cumplía con su parte del trato.

—Corta las manos de tu hija o terminaré contigo.

El molinero lloró y también lloró su esposa, pero cogieron el hacha y en menos que canta un gallo se fueron hasta ella para pedirle sus manos; de ellas dependía el futuro de toda su familia.

—Perdona el mal que te hacemos pero si no te cortamos las manos lo perderemos todo y me llevará a mí, se atrevió a decir el molinero mientras la doncella dio permiso a su padre para que hiciera lo que deseara.

—Soy tu hija, dispón de mí.

Las manos cayeron bajo el manzano y la sangre mancho el cuerpo de la muchacha que no pudo parar de llorar mientras apretaba sus muñones a los cuencas de los ojos y las lágrimas caían desatadas sobre ella. Lloró durante toda la noche hasta que al amanecer las lágrimas saladas habían limpiado su rostro, su cuerpo y hasta

el vestido. De nuevo la doncella estaba inmaculada.

Cuando el diablo regresó por tercera vez tampoco pudo llevársela, y tal y como manda la tradición de los pactos acababa de perder todos los derechos sobre la joven, sobre su familia y también sobre los tesoros con los que había comprado su voluntad. El diablo se marchó con el rabo entre las piernas porque a la sombra del manzano la joven con su llanto, su instinto y su enorme intuición había ganado la batalla. Pero a cambio había sacrificado su inocencia.

El molinero y la molinera se volcaron en cuidar a su hija y pusieron varias personas a su servicio para que la vistieran, la dieran de comer, abrieran las puertas por ella e hicieran lo que a falta de manos ella parecía incapaz de hacer.

–“Te cuidaremos. Aunque ya no tengas manos en nuestra casa siempre tendrás cuanto necesites”.

Pasaron las semanas y los meses, pero cada día que pasaba la doncella era un poco más infeliz hasta que una noche soñó que por mucha seda y oro y diamantes que llevara, pese a los muchos sirvientes que tenía a su alrededor, no podía continuar en aquella casa ni con unos padres que la habían sacrificado. Pronto moriría si seguía allí pero encontraría algún alma caritativa fuera de la casa, en el bosque. Con las primeras luces del alba buscó a sus padres, pidió ayuda para que ataran sus muñones a la espalda y se marchó.

–Si te quedas tendrás criados, riquezas; lo tendrás todo. Pero si te vas morirás. ¡No tienes manos! temieron sus padres.

La doncella sólo llevaba consigo la voluntad de seguir y curar la profunda herida que llevaba en el árbol que crece en el patio del alma. Estaba sola y carecía de manos pero tenía fe en que pese a todo era capaz.

La doncella llegó exhausta al bosque cuando ya era de noche y los rayos de luna llena iluminaban la senda. La doncella tuvo hambre y rezó hasta que levantó la mirada y pudo ver un nutrido frutal del palacio real que estaba rodeado de un gran foso. Entonces una nube blanca la rodeó, la elevó sobre el suelo y la llevó hasta el peral que inclinó sus ramas para que la joven pudiera comer una pera madura y saciar su apetito. Después el espíritu blanco la llevó hasta lo más oscuro del oscuro bosque donde la muchacha durmió profundamente.

Pero no estaba sola. El jardinero que cuidaba del jardín real y tenía contadas todas las frutas vio lo que había ocurrido y acudió al rey.

–Esta noche cuidaré contigo, dijo el rey– al conocer lo ocurrido. Y también traeré un sacerdote, añadió.

A media noche la doncella regresó rodeada de nuevo del espíritu blanco del bosque que en forma de ángel le acercó una pera a sus labios.

Cuando, saciada ya, se disponía a regresar al bosque el rey preguntó:

–¿Eres de este mundo o de Dios? ¿Eres espíritu o ser humano?

–Soy una criatura abandonada de todos menos de Dios, respondió ella.

Entonces el rey, famoso entre sus súbditos por ver con los ojos del corazón, observó su rostro y la bondad de su corazón y quiso que fuera su esposa.

La doncella sin manos se casó con el rey y vivió feliz en su palacio junto a la madre del rey, la vieja reina que la adoraba. El regalo de boda fueron unas preciosas manos de plata que no servían de mucho pero que causaron admiración y la distinguieron entre todos los súbditos del reino.

Durante un año la pareja fue feliz en su precioso castillo de cuento. Todo era maravilloso a su alrededor y todos amaban a su joven reina. Pero al igual que hay un principio para toda etapa de la vida suele haber un fin, y el mismo día que la joven reina descubrió que estaba embarazada su esposo tuvo que marcharse a la guerra porque el país vecino acababa de invadir sus fronteras. Pero antes de partir el rey pidió a su anciana madre que cuidara de su joven esposa y que le enviara un mensaje cuando su hijo viniera al mundo.

Pasados nueve meses la reina manca dio a luz un hermoso varón bajo el cuidado de su anciana y sabia suegra quien nada más ver que el niño sonreía envió un mensajero para anunciar al rey la buena nueva.

El mensajero corrió y corrió bajo la luz del sol y de la luna pero al llegar al río sintió un enorme cansancio y decidió dormir. El diablo, que seguía enfadado con la joven y quería vengar la afrenta, entró en su sueño y cambió el mensaje. Cuando el mensajero despertó estaba convencido que su mensaje era que la reina había enloquecido después de dar a luz un niño monstruoso.

El rey recibió el mensaje al atardecer y aquella noche no pudo dormir preocupado por su amada esposa y por su hijo recién nacido, y por la mañana contestó con un nuevo mensaje para que los protegieran: “Mamá cuida de ellos”, escribió.

Pero al llegar al río el mensajero volvió a dormir, y el diablo volvió a cambiar el mensaje: ¡Encarcela a mi esposa y mata a mi hijo! decía.

Cuando la anciana madre leyó el papiro decidió ignorar las palabras que supuestamente había escrito su hijo y volvió a escribir un nuevo mensaje al rey. Al llegar al río el diablo volvió a cambiar sus palabras. Así ocurrió varias veces y los mensajes del diablo cada vez eran peores. Hasta que por último el supuesto mensaje

del rey pedía a su anciana madre que matara al niño, y que enviara la lengua y los ojos.

Fue por ello que la anciana ordenó matar una paloma, sacarle los ojos y la lengua y se lo envió al rey, pero estaba tan preocupada que por la mañana despertó a su bella nuera y la pidió que se marchara.

–Querida niña no puedes seguir aquí. Ve al bosque, escóndete y no vuelvas nunca, dijo mientras ataba al niño a su espalda.

La reina lloró y lloró mientras corría y corría hasta lo más oscuro del oscuro bosque, y tal y como hizo otras veces rezó y rezó para que se obrara algún tipo de milagro porque si todo seguía así su hijo moriría de hambre. De pronto vio una hermosa fuente y logró sujetar al bebé con sus brazos de plata y acercarlo a los caños para que pudiera beber. Pero el niño se cayó de entre sus manos y se hundía en el agua sin que ella pudiera hacer nada. Sus manos de plata eran incapaces de hacer nada allí. Pese a todo la madre siguió y siguió intentándolo cada vez más desesperada hasta que sus muñones comenzaron a crecer y nacieron unas pequeñas manos de carne y hueso que crecieron y crecieron y crecieron hasta que tuvieron tanta fuerza que pudieron sacar al bebé del agua.

Fue así como por primera vez la joven reina pudo tener al bebé en su regazo, acariciar su rostro y amamantarlo. Estaba sola en el bosque oscuro e ignoraba como salir adelante, para la mayoría la vida de su bebé y la suya propia estaban en peligro, pero tenía plena confianza en que todo saldría bien. Y así fue como miró a lo lejos y descubrió una humilde casa blanca que sobresalía entre los árboles. La joven reina cogió a su pequeño y fue hacia ella. Nada más llamar salió una hermosa doncella vestida con un manto tan blanco como la nieve, que ofreció su ayuda.

–Bienvenida sea su majestad, dijo la doncella mientras la enseñaba un humilde cuarto que la estaba esperando. Esta será tu morada hasta que lo desees.

Aquella noche fue la primera de muchas noches y días en los cuales la reina y su hijo durmieron felices, confiados plenamente en la vida.

Pero en ese mismo instante su esposo el rey llegaba al castillo y descubría lo que había ocurrido realmente. Sin comer ni dormir, el rey cogió su caballo y prometió no comer ni lavarse hasta encontrar a su amada esposa y a su recién nacido hijo. Por eso subió a su caballo y trotó y trotó durante años en los que su cuerpo se cubrió de mugre y ni comió ni bebió. El rey sólo paraba para descansar. Registró cuevas, fuentes, ciudades, pueblos, oquedades de árboles centenarios pero jamás encontró nada; ni un sólo rastro de su pequeña familia. Hasta que llegó un momento en el que sus propios súbditos le confundían con un mísero mendigo y a él no le importaba. Hasta que un día, que parecía semejante a todos los demás días salvo porque estaba más agotado que nunca, encontró una casa blanca en medio del bosque que le atrajo como un imán. Nada más ponerse delante de la puerta y sin llegar a llamar salió una doncella vestida de blanco inmaculado que invitó a pasar.

–Adelante majestad llevamos mucho tiempo esperándo. Si lo desea puede pasar a cenar.

Pero como cada día el rey se negó a comer nada.

–No quiero cenar nada pero agradeceré descansar.

El rey se durmió y la reina acudió con su hijo a la habitación en busca de su esposo. Durante horas ambos contemplaron extasiados su sueño, las líneas de cansancio de su rostro, la hermosa complexión de su cuerpo; su virilidad. Hasta que el niño se acercó, abrazó su cuerpo y cuando el rey abrió los ojos se retiró escondiéndose en el regazo de su madre. Pero el hombre se despertó sobresaltado, miró a su alrededor y no pudo reconocer a su familia.

–Bienvenido, dijo ella acercándose. Te he echado mucho de menos mi amado rey, mi querido esposo.

Pero el rey no la reconocía.

–¿No sabes quién soy? ¡Soy tu esposa! –dijo la reina mientras acariciaba la cabeza de su hijo.– ¡Y éste es tu hijo que ya tiene siete años!

–Mi querida esposa no tenía manos, renegó él cuando ella se presentó.

La reina sonrió y miró con ternura desde sus inmensos ojos verdes, y esta vez el rey sí supo quién era.

–Mis manos han crecido, dijo ella.

El rey comprendió que aquella mujer a la que tanto amaba decía la verdad, y pronto se fundieron en un profundo abrazo. Al día siguiente regresaron al palacio donde la anciana reina había gobernado durante siete años con sabiduría y el rey pidió a su esposa que se casara de nuevo con él.

Aquella fue una boda legendaria a la que acudieron todos los súbditos y súbditas del reino, y a partir de ese día fueron muy felices porque tanto el rey como la reina confiaban plenamente en la vida y supieron afrontar los nuevos retos.



Al igual que ocurre con las bodas entre el rey y la reina del submundo de la psique femenina, cuando el masculino y el femenino del alma de la mujer se encuentran y se unen, la mujer puede ser feliz en su reino del alma, al menos hasta que ha de afrontar esa nueva muerte y ese nuevo renacimiento que supondrá un cambio de conciencia.

La doncella manca y el árbol del alma que mantiene con vida a la mujer

La doncella a la que su padre corta las manos al principio del cuento es toda mujer que no se siente capaz de salir adelante hasta que da el primer paso y descubre que sí puede, es la joven que hace lo que le dicen sus padres aunque no lleven razón pero también la que se revela y da el salto hacia su destino. Es la joven –o no tan joven– que se muere de miedo ante la idea de dejar la seguridad de su casa, su trabajo, su piso, su pareja o su ciudad aunque ya no desee estar allí porque sea tan diferente que todos hayan dado la espalda; es la esposa dependiente a la que su propia autoestima dice que no es capaz de salir sola de casa, pero aun así decide hacerlo. La doncella a la que cortan sus manos es el principio del viaje iniciático de una heroína que aunque se siente débil por saber que no está en su lugar y que escucha la voz de la mujer araña que habita dentro de sí para guiarla en el arte de alimentar el árbol que crece en el mismo centro de su alma; su manzano interior.

Las lágrimas sanadoras y la escoba mágica

En las tierras de mujeres donde las tejedoras dejaron el alma del mundo preñada de semillas todas las tarde se reúnen las viejas para hacer chascarrillos acerca de lo que ha pasado a lo largo del día, pero siempre hay una que se arranca a llorar de dolor o a llorar de risa o de ambas cosas a la vez. Suele ser la más vieja de todas y suele aplaudirse a sí misma mientras dice que es bueno llorar y que las lágrimas curan porque tienen sal.

La hija del molinero se cura varias veces con sus lágrimas, y son las mismas lágrimas las que crean la inocencia que la protege y que el diablo quiere quitar; son lágrimas las que curan sus heridas y las que restauran sus hilos del alma.

El llanto no está muy bien visto entre los hombres, y en este mundo de hombres cada vez más personas se niegan el derecho a llorar. Sin embargo, el llanto transforma las heridas en cicatrices pero también descompone los bloqueos de los corazones petrificados y los abren de nuevo.

Hace años hice un gran viaje en torno al Nilo y sus templos, yo atravesaba una mala racha porque sufría una enfermedad que supuestamente iba a ir a más y estaba atrapada en una relación destructiva. Fue allí donde conocí a un sanador llamado Gamal que me recetó aceite de rosas para sanar el corazón y me dijo que debía escribir mi vida para ver dónde me había cerrado a las ganas de vivir. No solía llorar ya porque las lágrimas se me habían secado, pero cuando puse en práctica su consejo empecé a llorar durante varios días. Después de aquel viaje mi vida cambió por completo y me enamoré. En el amplio mundo de la sanación de la psique con todas y cada una de sus vertientes –psicoanálisis, yoga, tantra, sueños, hipnosis, meditación– todos los terapeutas saben que cuando una persona comienza a llorar es señal de que empieza a curarse: Las lágrimas reparan los hilos del alma y pudren las babosas que se comen las raíces del árbol interno.

Cuando alguien en terapia rompe a llorar todos saben –sabemos– que acaba de romper el muro que impedía sanar; que cuando alguien odia pero llora comienza a dejar de odiar; que cuando pierdes a alguien a quien amas y lloras has comenzado a curar la herida del vacío que deja quien ya no esté; que las lágrimas implican perdón, amor y compasión. Por algo aquel sanador egipcio tenía muy presente la historia de su pueblo y sus mitos ancestrales. Por algo su tienda de perfumes está situada en pleno Giza a muy pocos kilómetros de la orilla del Nilo que es en si mismo una leyenda viva de la fuerza de las lágrimas.

Es junto al Nilo donde cada día aún hoy hay quien cuenta la historia de Isis y las lágrimas que derramó tras la muerte de su esposo Osiris, dios del renacimiento y la fertilidad, que fue asesinado por Set, el envidioso dios del desierto, la destrucción y la muerte. Isis despierta la vida con su llanto. Son las lágrimas de la diosa madre egipcia las que cada año llenan el gran río y logran que vuelva a crecer para inundar el desierto con el limo y transformarlo en tierra fértil. Gracias a las lágrimas de Isis renace la vida en Egipto y se aleja el poder a Set, dios del devastador desierto que mata para apoderarse del trono; mortal enemigo de la vida. Las lágrimas de Isis son el símbolo del constante

renacimiento y la fertilidad, sin ellas sólo existiría la aridez del desierto.

Quizá por eso cuando en el antiguo Egipto una persona de fe sufría un problema derramaba agua sobre los papiros que tenía la receta para sanar y bebía el líquido elemento. Las lágrimas de Isis eran el principio de su curación.

Dicen que el alma está llena de lágrimas –lágrimas de risa, de alegría, de nostalgia, de pasión, de terror, amor, compasión– que la impregnan como gotas de rocío. También dicen que las lágrimas son el máspreciado tesoro de la vieja que da vueltas al caldero a la sombra del árbol y que sin ellas no puede cocinar el ungüento, el mismo que tras el invierno permite echar nuevas hojas, hermosas flores que se convierten en grandes frutos.

Las lágrimas son al alma como la escoba con la que barre la doncella es al patio del molinero. Ambas quitan lo que sobra; ambas son símbolos de algo que termina y de algo que puede volver a empezar; ambas son semillas que las viejas mujeres araña sembraron hace miles de años en el alma del mundo, y que nos dan las claves para seguir cuando sentimos que ha llegado el momento para renacer.

La doncella, el pacto y cómo romperlo

En el rincón más oscuro del alma de cada niña y mujer duermen un puñado de embriones de babosas que espera el mejor momento para destruir su árbol y todas las manzanas que nacen de él. ¿Cómo? A base de mentiras como tú no puedes, no sabes, no debes o no eres capaz para que en cuanto llegue la primera oportunidad aceptes –aceptemos– un mal pacto; pero también a base de excesos o defectos que emborrachan a la vieja del alma y borran la estrella interior que señala el norte. Sólo así el lado más oscuro logra conseguir todo a cambio de una simple promesa de riqueza que a la larga resulta falsa. La oscuridad está en las cadenas que nos impiden ser, la baja autoestima que repite que no eres capaz, el miedo a lograrlo o no lograrlo, un deseo tan profundo de agradar que la doncella deja de agradarse a si misma; pero ante todo el pacto con el diablo es aquello que la mantiene alejada del equilibrio.

El pacto es creer al diablo aún a sabiendas de quien es.

Dicen los que saben que a menudo el diablo susurra a quienes duermen para decirles que abandonen sus sueños, sus amores y todo aquello que les hace feliz. ¡No puedes! ¡No sabes! ¡Tú no eres capaz! ¡Él no está a tu altura o tú no estás preparada para estar con él! Pero la amenaza de una gran babosa trae algo bueno consigo: La obligación de superarla.

Hace años conocí a una mujer que fue una doncella sin manos y tuvo que fundar una institución para enseñar a crear pequeñas empresas relacionadas con la agricultura ecológica en todo el mundo. Se llama Marianne, tiene más de ochenta años y una finca que ha comprado donde llega gente de todo el mundo para aprender. Es alemana y se quedó viuda con cuatro hijos y sin hogar tras la Segunda Guerra Mundial. Ni tenía dinero ni nadie estaba dispuesto a alquilarle una casa en su país, que hacía poco había sido bombardeado. Sumergida en una profunda depresión un amigo artista le prestó una casa en España donde fue a vivir con toda su prole. Alquilieron parte de las habitaciones y con el tiempo compraron una finca para cultivar en una zona desértica. Durante años sus vecinos se rieron de ella porque nadie antes había cultivado allá, pero Marianne siguió adelante hasta obtener los mejores frutos de la zona. Años después decidió pedir ayuda pública para traer agua, pero muchos vecinos se opusieron e incluso la amenazaron de muerte. –“Tu no puedes, no sabes, no eres capaz”–. Ella siguió adelante. A lo largo de toda su vida Marianne ha tenido retos que implicaban riesgo incluso físico pero decidió confiar. La abuela Marianne ahora enseña a jóvenes de todo el mundo técnicas de laboreo para hacer de cualquier tierra un vergel, pero también enseña los secretos para vencer a el miedo de salir adelante.

En sus clases enseña el arte de vivir. Entrégate a tus sueños porque por algo los has tenido. Consigas o no realizarlos te irás creando con ellos. Cumplir el sueño no es llegar a la meta, la auténtica meta es que el árbol del alma esté cada vez más fuerte, más verde y tenga mejores frutos.

Pero hay momentos en la vida que el diablo alimenta las babosas del alma y de pronto

todo se desvanece y nada parece tener sentido.

Tengo una amiga que lleva unas décadas sumergida en el abismo de la depresión. Tiene cincuenta años, es inteligente y tiene una carrera universitaria pero siempre fue la nota diferente en su mundo. Desde que era niña su padre dijo que no llegaría a ningún lado y ella lo aceptó. Cada vez que destaca en algo mi amiga cae enferma, se deprime o surge un enorme conflicto con su entorno. A sus cincuenta años nunca se ha sentido completa aunque su único problema es, quizá, estar demasiado por encima de la media y caminar sola. Ella es la loba o la doncella sin manos que no se atrevió a dar el paso para dejar lo conocido; prefirió tomar antidepresivos y sentirse siempre distinta.

Dentro del pacto la mente de una mujer se llena de sopor porque lleva una vida que no desea, entra en un estado de sonambulismo y se vuelve presa fácil para cualquier diablo interno o externo de turno. Deja de amar, y sentir placer al observar las estrellas.

“Si crees que has perdido tu misión o tu vitalidad, si te sientes confusa o perdida, busca al demonio, el que tiende emboscadas espirituales dentro de ti. Ahí encontrarás la causa”, dice Clarissa Pinkola en su libro *Mujeres que corren con los lobos*.

Romper el pacto con el diablo a veces comienza por un pequeño cambio de actitud, otras por una decisión que implica afrontar un miedo o cambiar un rol; pero siempre supone un salto de conciencia y abre las puertas de la psique para una nueva vida.

Hay mujeres que al sentir que perdieron su misión y su vitalidad buscaron el apoyo de otras como ellas y crearon cooperativas, asociaciones o fundaciones destinadas a ayudar a mujeres sin manos pero con voluntad de tenerlas. A la puerta del gran museo de las civilizaciones de Ankara, en plena ciudad vieja, las mujeres profesionales han creado una organización para ayudar a aquellas que nunca supieron cómo salir adelante y que tienen una profunda inseguridad: Cientos de mujeres se ayudan a quitarse las cicatrices del cuerpo y del alma, a eliminar el dolor emocional, psicológico y físico y aprender herramientas para valerse por sí mismas. Muchas de ellas han sido educadas para llevar el cuerpo hasta el límite, ser esclavas de sus familias y jamás decir no; también para no desarrollar su propia identidad. La mayoría lo aceptaron como parte de su rol de esposas pero cayeron en una depresión y sintieron que debían buscar la forma de valerse por sí mismas. En la sede de Soroptimist las mujeres se reúnen para recuperar su fuerza y transformar sus heridas en cicatrices; para entre todas romper los viejos pactos que hicieron con la babosa interna que las secó por dentro. Aysel es una de ellas. Apenas sabía escribir y su vida se centró en ser madre, esposa y ama de casa en un pueblo pequeño donde no se atrevía a hablar. Hace unos años sus hijos abandonaron su hogar, ella decidió aprender a escribir y unirse a la fundación. “Al principio siempre estaba callada pero el día que comencé a hablar en público y supe que era capaz de aprender mi vida cambió. Poco a poco perdí el miedo. He empezado a vivir ahora porque antes estaba muerta. Fuera de la casa me sentía incapaz de hacer nada por mí misma pero aquí estoy. Si la mujer quiere puede cambiar cualquier cosa porque somos capaces de todo”, me comentaba con lágrimas en los ojos.

El tiempo de la espera

El manzano del alma es un árbol cíclico como lo es el cuerpo y el alma de la mujer, cuyas hojas comienzan a caer al llegar el otoño para convertirse en nutritivo abono en el invierno. Es entonces cuando las ramas desnudas se extienden hacia el cielo y se dejan acariciar por los hielos y el sol, mientras tanto las raíces se agarran a las recónditas profundidades de la tierra donde aún queda calor, agua y alimento. Bajo la escarcha y los hielos el árbol no crece, no se mueve, no transforma los rayos del sol en oxígeno y es tan frágil que una mala poda o una pequeña babosa puede terminar con él. Incluso los ojos inexpertos pueden creer que ha muerto pero no es cierto. El milagro de la alquimia opera dentro de él transformando su debilidad en fortaleza; el árbol joven en un árbol maduro que ha sido capaz de salir adelante aferrándose a un hálito de vida. De hecho, cuanto más frío es el invierno más fuerte se hace, mejor será su madera y más dulces serán sus frutos. El árbol sobrevive por el simple deseo de sobrevivir y eso da la resistencia; pero también porque la tejedora de alma que todo ser vivo lleva dentro sabe que el invierno es el tiempo de descanso en el que hacer un fuego, calentarse, comer la sopa que ha cocinado y acumular fuerzas para salir adelante cuando llegue el momento. Muchas mujeres lo saben, en especial las que en algún momento de su vida han vivido una guerra.

Hubo un tiempo en el que trabajé en Jerusalén y viajé a un lado y otro de las confusas fronteras que separan Palestina de Israel. Fue allí donde descubrí la palabra árabe que resume el tiempo del árbol en invierno y en el que acumular fuerzas aferrándose a lo más básico para seguir adelante. La palabra es *sumuz* y la repiten las madres palestinas cuando la guerra se hace atroz, cuando detienen a sus hijos, cuando los soldados entran en sus casas en la noche, cierran las fronteras y no hay forma de salir de allí ni de trabajar o encontrar algo con lo que alimentar su esperanza. *Sumuz* va más allá de la pura resistencia; *sumuz* es el compromiso de mantener vivo el calor interno, encontrar excusas para reírse a carcajadas, mantener la mente firme y el corazón despierto mientras los pies están bien anclados a la vida; practicar el *sumuz* es nutrirte en tiempo de crisis con todos los recursos del alma, del cuerpo y del entorno que te fortalecen mientras te preparas para el momento en que tendrás que afrontar la llegada de los soldados o la soledad en el bosque o el juicio por la custodia de tus hijos; el momento más frío del invierno que siempre precede al estallido de la primavera.

Las tejedoras del alma tiene el don de ver más allá de los hechos presentes y tejer bajo las bombas o los hielos con la mente bien centrada en su tapiz. Al igual que en el cuento la doncella espera la llegada del diablo a lo largo de tres años, a veces una mujer que está atrapada en el miedo a tomar una decisión necesita tomarse tiempo para fortalecerse y a que su tejedora del alma se despabile, tome conciencia de sus propios recursos y acumule fuerzas antes de ponerse en camino y preparar el equipaje interno que siempre es bueno tener. Ella sabe que el invierno nunca es un tiempo perdido sino una oportunidad para encontrar fortaleza. En el pueblo agrícola de donde vengo los inviernos

son largos y fríos, pero se usan para arreglar aperos, poner paredes en pie, tejer y prepararse para la siguiente primavera. Muy cerca de allí vive una gran pintora cuya obra se le escapa de las manos cada vez que expone. Es una mujer muy intuitiva y sensible cuyos procesos psíquicos y espirituales son muy intensos. Durante muchos años vivió en países cálidos donde no había invierno y su actividad artística se multiplicó, también la actividad vital. Pero un día se vio obligada a fijar su residencia en su ciudad natal donde el clima es tan frío que suele tener las cotas más bajas de temperatura de la Península Ibérica. Al llegar el otoño dejó de pintar y durante varios años en invierno se dedicaba a dormir. “Estoy hibernando”, solía resumirme cada vez que la encontraba. Después de tener sola a su hijo supo que para desarrollarse como artista y mujer debía partir junto a su pequeño a un lugar con un clima más cálido. No lo hizo de inmediato, porque se sentía demasiado débil para afrontar ella sola la nueva vida, pero puso toda su atención en buscar herramientas que le permitieran acumular fuerzas. Sólo así, llegado el momento, podría saltar. Ese día comenzó a fortalecerse y volvió a pintar con la intensidad que años atrás la caracterizaba. Dicen algunos psicólogos que las heridas femeninas del alma se curan en la quietud. “La doncella sin manos escucha su sabiduría más recóndita, va al bosque y se queda quieta. Hay un alivio inmediato en ello ya que hay menos soledad en estar solos que en estar en relaciones falsas. Tiene hambre, está lastimada por las zarzas, indefensa sin sus manos; pero está en su hogar, su mundo femenino del bosque. Aquí está el poder innato de la feminidad interna” explica el analista Robert Johnson en su interpretación del cuento.

Las manos sacrificadas de la doncella y el don de perderse para poder recuperar el lugar de una

Los cuentos clásicos son semillas en el alma del mundo sembradas para despertar los recursos internos. Las manos de la doncella son su instinto maltrecho, las garras que cree inexistentes para defenderse, la nula confianza en su propia pericia para ganarse la vida y abrirse camino como ella desea hacerlo. Cuando su padre sacrifica sus manos ella pierde la confianza en lo conocido y ya sólo puede confiar en el futuro. La segunda parte de la historia comienza cuando la doncella se ve obligada a abandonar la casa de los padres y perderse en el bosque; pero el cuento nos dice que hay un espíritu del bosque que la ayuda a sobrevivir, y ese es el gran milagro que siempre opera en la vida. Nuestros dones esperan la oportunidad para manifestarse y abrirnos camino. El espíritu del bosque es el modo en el que el cuento refleja la verdadera magia de la vida, donde descubre cómo opera el verdadero milagro que siempre se produce al apostar por los sueños. Por eso la doncella manca es un cuento guía, un cuento milagro; un cuento semilla de transformación. Toda persona que ha viajado con pocos recursos a lugares inhóspitos tiene el gusto de conocer al espíritu del bosque. Te voy a contar como lo descubrí yo: Hace años viajé con una amiga a Cabo Verde, sólo teníamos los billetes del viaje y carecíamos de recursos, no teníamos ningún hotel o pensión donde ir. Era un mal momento: De nuevo me sentía exhausta por haber aceptado demasiado trabajo e incapaz de decidir por mí misma. Nada más llegar descubrí que la compañía de vuelo había perdido la maleta –¡las manos!–, pero me encontré con dos personas que me dieron su tarjeta por si necesitaba una dirección para que la enviaran. Pasados varios días me robaron la cartera con los billetes de viaje, mi pasaporte y el dinero. Nadie podía expender nuevos pasaportes y la dueña de la pensión nos ofreció el suelo para dormir. Llamé al teléfono que me habían dado en la frontera y el espíritu apareció en forma de delegado de una multinacional que a cambio de nada nos invitó a comer, nos llevó a recorrer la isla, nos pagó unos billetes para regresar y se encargó de arreglar todos los papeles para que pudiéramos regresar a casa. Nunca le volvimos a ver y jamás hubiera aparecido de no haber echado mano a mis recursos internos. Otra vez se me hizo de noche en pleno asedio a Gaza en una ciudad palestina de Cisjordania pese a que yo estaba hospedada en Israel, y el conductor del único medio de transporte quería cobrarme cien veces más que a cualquiera de sus viajeros. El espíritu del bosque vino en forma de un hombre que sin hablar inglés me invitó a caminar junto a él y fue él quien pidió ayuda para ambos a un conductor privado, que nos acercó hasta la frontera. Al llegar a la frontera resultó que yo no tenía pasaporte pero pedí al soldado de turno que me mirara a los ojos y confiara en mí. “Mírame a los ojos, soy buena gente. Por favor, déjame pasar”. El soldado me dejó pasar pese a que era un momento de enfrentamiento cruzado entre Israel y Gaza. Ha habido más veces que lo he encontrado frente a frente, y siempre ha sido el fruto de sentirme obligada a sacar recursos que ignoraba tener dentro de mí. He conocido a muchas más mujeres maduras que después de haber encontrado su

equilibrio, haber creado su propia familia se retiran al bosque en busca de la fortaleza que produce nutrirse de soledad. Una de ellas se retiró sola a vivir al campo hasta que un día la consejería de ciencia envió a las excavadoras para hacer una gran obra en la zona que ella consideraba más importante de toda la finca; y supo que debía protegerla como una madre protege la vida de su hijo pero con las herramientas de la paz. Parecía imposible cambiar el decreto institucional. Sin embargo ella movió cielo y tierra para impedirlo, hizo huelga de hambre y cuando al final las excavadoras se marcharon sin hacer obra ella era una nueva mujer: su fortaleza había crecido. Tiene nuevas manos como todas aquellas personas que “dejan un brillo dorado a su paso en las circunstancias más ordinarias. Una persona que se sana es automáticamente un sanador y su fuerza es la más grande de todas por haber atravesado tiempos oscuros y haber traído soluciones conscientes como un regalo para el mundo”, dice Johnson en *La Doncella sin manos*.

En el rodaje de un documental en Irak el espíritu del bosque apareció en forma de un anillo de piedra de luna que yo llevaba entonces. Mi trabajo consistía en encontrar y cuidar a los entrevistados, y hacer posible que pudiéramos rodar en lugares difíciles. Aquel es un lugar donde mucha gente cree en el poder de las piedras, y cada vez que acudía a pedir un permiso el funcionario de turno miraba mi anillo, hacía un comentario sobre la piedra que abría puertas y sellaba el permiso. El espíritu del bosque siempre ayuda; debe ser la misma alma del mundo que sabe que la vieja que da vueltas al caldero de nuestra alma necesita añadir a su pócima unas gotitas de confianza en la vida, en la gente y en nuestro propio poder.

Tengo una amiga llamada Idoia a quien no le quedó más remedio que escapar de su ciudad natal sola y sin recursos. Como la doncella manca ella tuvo que dejar atrás todo lo conocido, hacer un largo viaje hasta su propio bosque interior y encontrar el espíritu blanco para salir adelante. La mujer era joven y había conseguido todo: Trabajaba como secretaria en una buena empresa, tenía su barrio y sus amigos, y pronto podría comprar su propio piso. Vivió en Madrid y los fines de semana salía de marcha o al campo con su gente. Pero un día empezó a tener pesadillas y se sintió atrapada en el asfalto, agobiada por su trabajo y profundamente hastiada por la vida que supuestamente tenía por delante. La doncella miró a su alrededor y se dio cuenta que podría pasar toda su vida así y no le gustó. Nada de lo que aquella vida pudiera darle le hacía sentirse plena pero no conocía otra alternativa. Transcurrieron varios años y cada día se sentía más insatisfecha y adormecida, hasta que su madre puso nombre a su enfermedad.

—Hija mía, se te está secando el alma.

Idoia se despidió del trabajo sin tener ninguna alternativa en la mente. Compró una mochila, guardó sus ahorros en el banco y se marchó de la ciudad con muy poco dinero, sin teléfono móvil y sin tarjeta de crédito. A lo largo de varios años viajó a dedo, durmió en las calles, recogió comida a la puerta de los supermercados, de los restaurantes de lujo y de las tiendas de frutas, buscó luminosas casas abandonadas. De vez en cuando se saturaba y se volvía al campo donde trabajaba como temporera, o a las cuevas que acicalaba para vivir. Y fue así como fue descubriendo sus propios recursos internos y el espíritu del bosque que siempre aparece con ellos: “Todo venía. Las cosas que tanto me

había costado conseguir antes como la comida y la vivienda ahora eran gratis y de la mejor calidad. La vida se convirtió en un completo milagro. Viví libre y feliz. Cuando me levantaba por las mañanas pensaba un deseo, cualquiera, y casi siempre lograba que se cumpliera. Una vez estaba viviendo en una cueva en una isla frente al mar y pedí viajar en un velero, y a las pocas horas estaba viajando en él”. Idoia viajó a África donde trabajó con niños y un día, después de más de ocho años, se compró una furgoneta y sintió que era tiempo para regresar a su ciudad natal. Apenas tenía dinero pero decidió pedirlo para pagar la gasolina. Mientras conducía supo que su meta era ser un foco de luz para que otros perdieran el miedo a soltarse de una vida que no les convencía. Pronto abrió una pequeña consulta en el mismo barrio obrero de Madrid donde nació y muy cerca de donde trabajaba ocho años atrás, que en escasos meses se llenó de gente dispuesta a romper las cadenas del miedo. Idoia, como la doncella manca, descubrió su potencial al dejar atrás lo conocido y tener que afrontar el bosque, descubrió que la soledad también podría ser su medicina. Al alejarse de lo conocido permitió que emergiera su propia sabiduría.

El viaje que hizo Idoia es el mismo que las viejas tejedoras sembraron en el alma del mundo al inspirar la doncella sin manos; es el viaje que enseña la propia naturaleza.

El rey, las manos de plata y el nuevo retorno al bosque

El rey es aquello que no puede darte ni un trabajo, ni el dinero, ni una nueva relación; el rey duerme en el alma de toda mujer hasta que ésta comienza el viaje hacia sí misma y descubre la confianza, la luz de su propia sabiduría de mujer y su fuerza interna; entonces el rey despierta en ella y le invade la sensación de haber llegado a su pequeño hogar que es ella misma. Cuando el rey despierta en nuestra alma y con él la reina interna, también aparece el equilibrio y una completa transformación. La doncella transforma su mirada y hay una nueva conciencia: Cambia actitudes vitales, retos y hasta la forma de afrontar la relación consigo misma.

Es posible que después el rey se marche o se cubra de mugre para volver a acercarse a la doncella o quizá no vuelva a verlo jamás, pero seguirá habitando en ella.

El rey es quien fabrica las manos de plata para poder volver a asir y abrazar pero la mujer carece de tacto; la reina aún no está completa porque no puede percibir por sí misma. Las manos de plata de la reina me recuerdan a las miles de mujeres que viven encerradas tras las celosías de matrimonios que las impiden crecer y se sienten incapaces de tomar sencillas decisiones acerca de sus propias vidas. Hace poco una de ellas me contó su historia. Todo empezó cuando cumplió 25 años y apenas acababa de terminar su carrera. Ella era una mujer fuerte, flexible e independiente que había abandonado a su novio un año atrás, pero cuando conoció a su actual marido, se enamoró de él y pronto tuvieron dos hijas. Por mutuo acuerdo ella se dedicó en exclusiva a las tareas del hogar durante varios años y a la educación de los hijos de ambos. Cuando crecieron ella no quería volver a trabajar, decía no a cualquier posibilidad de hacerlo pese a que su economía familiar era muy estrecha. Tenía miedo y no podía tomar ni la más mínima decisión sin la aprobación de él: Había perdido sus manos y se volvió cada vez más dependiente.

Conozco varias historias de mujeres que han vivido dentro de sí el encuentro con el rey en el viaje de la Doncella sin manos; todas han aceptado el reto de ir al bosque sin nada y han logrado salir fortalecidas de allí. Tras 20 años de trabajo y dedicada a la cría de sus hijos al llegar a los 45 años Laura cayó en una gran crisis al pensar que su vida no tenía sentido. Dejó un trabajo que la apasionaba por otro que daba dinero, y había conseguido tener todo el dinero que deseaba, una casa llena de lujos pero nada de lo que hacía le gustaba. Era funcionaria y tenía tiempo para estar con sus hijos, pero se sintió insatisfecha. Pronto empezó a tomar pastillas antidepresivas para intentar tapar su insatisfacción, que fue a más porque cada vez tenía más miedo de enfrentar a su esposo. Eran demasiadas cosas materiales las que compartían. Durante un tiempo no pudo tomar ningún tipo de decisión por su cuenta pero el día que lo hizo comenzó a cambiar todo. Primero tomaba decisiones como salir de casa sin consultarle a él, después aceptar trabajos que le satisficieran. Poco a poco fue recuperando la seguridad en sí misma hasta que tuvo la suficiente como para decidir acerca de lo que realmente deseaba acerca de su trabajo, de su relación de pareja y tipo de vida; y decidió volver a comenzar.

Sin embargo Juana fue hasta el final. Ella es una conocida médico en la comarca donde vive, que durante su juventud hizo una medicina diferente, conoció su propia seguridad –su rey interno, su autoridad interior–; y compartió parte de su vida con un marido del que estaba enamorada que también era médico. Ambos crearon juntos un centro dedicado a la curación pero pasados los años él la dejó por una mujer más joven. Ella necesitó volver al bosque y buscar la curación de su cuerpo y de su alma en completa soledad. Y lo hizo. Durante un tiempo durmió en el coche y vivió con apenas nada. Dormía bajo las estrellas y pedía a las aguas y los montes fuerzas para recuperar la alegría. Hasta que, como el espíritu vestido de blanco hizo con la doncella manca, un conocido le dejó la llave de una casa que estaba construyendo para que durmiera allí. La primera noche soñó que debía comprarla y vivir allí hasta curarse. La compró. Tardó diez años en curar. Cuando la conocí había puesto la casa en venta, su trabajo era muy conocido en la zona y por primera vez en diez años acababa de conocer a un hombre que la interesaba. Por eso decidió que era el momento de marchar en busca de su reino.

La boda real y la mujer malinche

El matrimonio sagrado es la unión en el alma de cada mujer entre lo masculino y lo femenino que habita dentro de ella; la integración de los polos opuestos que da el equilibrio, el enfoque, el impulso y una nueva visión para afrontar las cosas. Tras realizar el viaje de la heroína del alma, que muestra la doncella manca, nace una nueva mujer equilibrada que establece relaciones de igualdad en su entorno: Cuando en una relación alguien se siente por debajo acumula celos o envidia, y si se siente por encima suele tratar de forma injusta al otro. Cuando la doncella del alma ha hecho su propio viaje está preparada para desarrollarse y entregarse por completo.

Hace unos cuantos años viajé a Guatemala como acompañante de una organización no gubernamental junto a un grupo de payasos, psicólogas y médicos que se dedicaban a trabajar con mujeres indígenas a las que habían violado, quitado a sus hijos, maltratado u obligado a ver como asesinaban a sus maridos. Tras la guerra tenían las heridas tan abiertas que muchas vivían en una constante depresión. Pero las payasas las obligaban a hacer obras de teatro donde contaran su historia y propusieran como salir adelante; era su herramienta de sanación. Fueron las mismas payasas quienes me regalaron el hermoso poema de la poetisa nicaragüense Gioconda Belli que resume la primera fase del viaje de la heroína en la mujer: “Dejarse ir o quedarse en la orilla, en la seguridad y preguntarse qué ocurre al otro lado... Se ha parido a ella misma, como la Malinche”, dice el poema que en ese momento me cambió la vida.

Malinche era hija de un cacique indígena que fue regalada como esclava varias veces. Mujer y esclava se convirtió en la mediadora entre los pueblos indígenas y los españoles. Amante de Cortés con quien tuvo un hijo era la mujer más importante del Nuevo Mundo, y pasó a la historia como un hito de las mujeres de América Latina. Tuvo un hijo con Cortés, que fue declarado legítimo por bula papal, y pasados los años se casó con un hidalgo español.

Después viajé a Colombia y volví a encontrar mujeres que también habían sido talladas por la guerra, mujeres de todas las edades que habían tenido que salir adelante como proscritas después de haber sufrido torturas, violaciones o haber enfrentado las consecuencias de la guerra; ellas se convirtieron en un gran ejemplo para mí. Tras acabar con sus maridos e hijos, muchas veces los paramilitares o los guerrilleros las violaban y las echaban de sus casas pero las dejaban con vida y sin ningún recurso económico. Solas con su prole, en fincas devastadas por las guerras y las llamas, sumidas en su dolor y sin saber cómo salir adelante las mujeres que siempre habían dependido de sus maridos tuvieron que tomar las riendas para salvar a los pequeños y a sí mismas. Y se unieron para crear comunidades de paz donde tuvieron muy presente hacer valer su voz. De entre todas ellas recuerdo ante todo a la abuela María, que ahora es una matriarca de la comunidad humanitaria de El Encanto. María antes de la llegada de la guerra a su casa era incapaz de hablar en público, pero en pocos años incluso supo dar conferencias en otros países como portavoz de la organización humanitaria. «Cuando era joven me

dediqué una vida entera a cocinar, lavar y sembrar la tierra sin contradecir lo que me pedía mi marido. Era incapaz de hablar en público. Pero la guerra se lo llevó, me echaron de la finca, y me quedé sin nada y con un montón de hijos. El futuro de todos estaba en mis manos. Después nos juntamos varias mujeres en las mismas condiciones y luchamos para salir adelante y cuidar de nuestros hijos y nietos. Me convertí en matriarca. La vida me ha puesto donde estoy: Lo he pasado muy mal como madre y como persona, pero jamás hubiera podido imaginar de lo que soy capaz».

La doncella a la que le nacen sus propias manos ha aceptado el reto de abandonarse a lo desconocido y allí encontrar su cura: Curar el instinto y la confianza herida, mirar lo más oscuro del alma, retener lo aprendido, alzar la voz y mantener bien fija la mirada en la luz, siempre hacia la luz como si fuera una semilla: Siempre hacia ese sol que nace y muere, frente a la luna que lo refleja. Adelante, siempre adelante, adelante con todo para que la vieja araña del alma teja bien fuerte los dones y las semillas, y que puedan fructificar. El desgarró de cada muerte es abono para el árbol del alma; el amor es el único ingrediente imprescindible para hacer la alquimia sagrada de la transformación.

CAPÍTULO 5

INANNA. EL CAMINO PARA CREAR EL TRONO Y SER LA DIOSA DE LA PROPIA VIDA

Hace mucho mucho tiempo existió una sacerdotisa tejedora de los hilos del tiempo que escribió un cuento tesoro –cuento semilla que durmió durante más de 4.000 años bajo la arena del desierto. Como una gran araña aquella mujer llamada Enheduanna esculpió con escritura cuneiforme la historia épica de la diosa del cielo y la tierra de Sumeria; y sembró en el alma del mundo el cuento semilla capaz de mostrar a la mujer contemporánea cómo crear su propio trono, conquistar su imperio, aceptar su oscuridad para poder estar completa. La diosa, que está en el alma de cada mujer, sabe que al final del camino hacia el submundo se encontrará consigo misma pero en su versión madura y completa. La sacerdotisa era una princesa de Sumeria, la primera escritora de la historia, y hace 4.500 años vivía en la tierra fértil cercana al edén llamada Sumeria. Dice la historia que fue una gran política y que al igual que la diosa cuya historia sembró en el alma del mundo, tuvo que abandonar su reino y sufrir el destierro para regresar después. Pero también hay quien piensa que a medida que escribía supo que llegaría un momento en el que las mujeres podrían necesitar sus palabras para encontrar el camino de su propia realización. Durante miles de años sus versos se copiaron de templo en templo y después la tierra cubrió las tablillas en el inmenso desierto de Irak. Es curioso que aquellas milenarias palabras permanecieron durante años en el mítico museo de Bagdad, creado por Gertrude Bell; primera exploradora de Oriente a principios del siglo pasado y tejedora de hilos de paz entre culturas. Al igual que Inanna y Enheduanna, Gertrude conquistó sus poderes y descendió a su propio infierno para regresar después. Y en el camino de ida y vuelta aprendió una vieja historia oriental sobre la vida, la muerte, y las grandes pequeñas cosas que dan sentido a todo; pero especialmente sobre lo importante que es mirar de frente la oscuridad propia y aceptarlo. Desde lejos, con la misma distancia con la que se ven las constelaciones al observar las estrellas, da la impresión de que la vieja diosa sumeria escogió a mujeres como ella para tejer hilos de luz en la memoria femenina y propagar su legado. Cuando descubrí su historia gracias a la traducción de Dianne Wolkstein y Samuel Noah Kramer comencé a interpretar parte del mundo, vi mis propios descensos y los integré. Descubrí que toda mujer es una semilla a la que hay que plantar y regar para que fructifique. Os voy a contar su historia tal y como

otra mujer, esta vez mi editora, me la contó a mí.



Había una vez al principio de todo una diosa llamada Inanna que mientras paseaba al lado del río encontró la semilla del árbol Huluppu y la plantó en su jardín sagrado. No era un árbol común sino el más querido de entre todos los árboles del paraíso: Era el mismísimo árbol de la sabiduría. Por eso la joven mujer sonrió, y decidió que cuando aquella semilla creciera ella iba a tallar con la madera de su tronco el trono y el lecho. Así es que día a día durante muchos años acudió al jardín para regarlo, talarlo y hasta quitar la hierba que sobraba con sus propias manos. El árbol creció tan fuerte y tan sano que atrajo a quien no debía atraer, y el día en el que Inanna decidió cortarlo no estaba solo. Una serpiente anidaba en su raíz, una malvada diosa llamada Lilith vivía en su tronco y en las ramas el pájaro más oscuro de todos se propuso incubar a sus poyuelos. Inanna se enfadó como se enfada una diosa cuando algo se interpone en su camino así que acudió a su hermano Utu, el dios del sol, para pedir su ayuda, pero él no lo hizo. Entonces pidió ayuda a Gilgamesh, el héroe de Uruk, que era valiente y fuerte. Y la ayudó. Fue así como la joven diosa convirtió el árbol Huluppu en su trono y también en su lecho, y a partir de entonces la sabiduría del árbol inspiró todos y cada uno de sus pensamientos.

Quizá por ello un día Inanna acudió al jardín, se frotó con el pastor sobre el manzano y se sintió fuerte. Entonces tomó una gran decisión: Aquel día cogió su barco, y navegó hasta el palacio de su abuelo Enki, dios de la sabiduría y un anciano muy simpático. Pasaron un rato maravilloso. Durante horas Inanna y su abuelo bebieron juntos el vino rosado de las vides de su jardín, cuanto más bebía la joven más bebía el abuelo. Borracho y contento como estaba, Enki regaló a su nieta los siete poderes de la sabiduría a los que llamaban me y que le daban el dominio de su vida y del mundo. Inanna, que estaba feliz, agradeció, los recogió, subió a su barca y puso rumbo a Uruk alegre de todo lo que había conseguido.

Pero el abuelo despabiló la borrachera y se arrepintió. ¡Cómo había podido hacer tal barbaridad! pensó. Por eso envió a un mensajero para que Inanna devolviera los poderes. Pero su nieta no sólo se negó a devolverlos sino con el consejo de Ninshubur, reina del este y su fiel ayudante, trazó un astuto plan para quedarse con todos y cada uno de ellos: Al entrar en Uruk harían una gran fiesta para que todo el mundo celebrara haberse convertido en los nuevos guardianes de los me. De ese modo el anciano dios no tuvo más remedio que bendecir a la nueva guardiana de la justicia, del amor y todas las maravillas del cielo y la tierra que simbolizan los me.

Como Inanna ya tenía su trono y lecho, e incluso tenía los siete me pensó que había llegado el momento de escoger esposo. ¿Quién podría ser? se preguntó. ¿Quién podría arar su jardín y retozar con ella en el manzano? Había pensado en un joven jardinero, pero su madre y su hermano la convencieron para quedarse con Dumuzi, el joven pastor cuya música deleitaba los oídos. Inanna siguiendo el consejo de su madre se maquilló, perfumó y acicaló para él. Cuando el pastor llegó a su casa no tardó en caer bajo sus muchos encantos. Pronto se besaron. Pasaron días maravillosos en los que retozaron:

*Novio caro a mi corazón,
grata es tu belleza, dulce como la miel...
Me has cautivado, déjame,
temblorosa, estar de pie ante ti.
Novio deseo que me lleves a la alcoba
me has cautivado... Déjame acariciarte
mi preciosa caricia es más sabrosa que la miel,
en la alcoba, llena de miel
gocemos de tu grata belleza
león, déjame acariciarte
mi preciosa caricia es más sabrosa que la miel.*

Ambos exploraron los secretos más ocultos del placer y el amor creció hasta que se casaron. Dumuzi iba a sentarse junto a su trono.

Un buen día, Inanna abrió los oídos a los sonidos del inframundo y al escuchar decidió descender al mundo

de los muertos. Era allí, en el mismo submundo, donde reinaba su hermana mayor, que estaba embarazada y acababa de quedarse viuda. Pero antes de marchar la diosa tomó la precaución de pedir a su consejera Ninshubur que si no regresaba en tres días debía pedir ayuda a sus padres y abuelos.

Entonces Inanna se acicaló, se colocó uno a uno todos sus me y con toda su valentía comenzó el descenso. Pronto conoció a Neti, el guardián de las puertas, quien exigió por orden de su hermana que a cada puerta que atravesara debía quitarse una prenda de sus atributos reales. Inanna, diosa del amor y la belleza, tras cruzar siete puertas, llegó desnuda al submundo donde se presentó frente al trono de su hermana que estaba terriblemente enfadada y no la quería allí.

Su hermana se llamaba Ereshkigal y a ella le había sido dado el inframundo para reinar. Los ojos de Ereshkigal eran pétreos y tenían el poder de arrasar la vida. Ereshkigal miró a su hermana profundamente a los ojos, gritó y sus palabras acabaron con Inanna. Sin compasión la diosa del submundo ordenó recoger el cadáver, colgarlo de un gancho y lo dejó pudriéndose porque a nadie le importaba en el mundo de la oscuridad y mucho menos a ella, que vivía atormentada por la tristeza.

Pero había una persona que esperaba a Inanna, Ninshubur, y que a los tres días se vistió de luto e hizo lo que la diosa había pedido: Imploró ayuda. Pero sólo su abuelo Enki, dios de la sabiduría, se la dio: Cogió la mugre de sus uñas, y creó dos seres asexuados destinados a liberar a su nieta, les pidió que al llegar al submundo debían hacer y decir lo mismo que Ereshkigal: Si ella lloraba ellos lloraban, si ella gritaba ellos gritaban, si ella decía qué dolor en mis adentros ellos también lo dirían. Cuando les preguntara qué querían ellos debían decir que el cuerpo de Inanna. Después debían ungir la carne muerta con la tierra y el agua de la vida. Y eso hicieron. Así fue como Inanna se puso de pie. Pero para abandonar para siempre el submundo debía enviar a alguien que la sustituyera. Resucitó al tercer día de su descenso al submundo pero ya era una mujer distinta, que estaba rodeada de los viejos espíritus del submundo cuyo objetivo era llevarse el alma que Inanna decidiera poner en su lugar en el mundo de los muertos.

Tras la búsqueda de ese alma, lo primero que hizo la diosa fue visitar a su consejera. Pero se dio cuenta que Ninshubur estaba vestida de luto y muy entristecida por su muerte. Después visitó a sus hijos que también lloraban su pérdida. El último a quien visitó fue a su esposo Dumuzi, que estaba sentado en el trono de la diosa y celebraba una fiesta con mujeres. La diosa miró con pétreos ojos de muerte a su esposo y pidió a los diablos que se lo llevaran al submundo para ocupar su propio lugar.

Pero Dumuzi huyó convertido en serpiente, se escondió en el hogar de su hermana y pidió ayuda a todo aquel que pudiera dársela hasta que un amigo le traicionó. Cuando los diablos se lo llevaban al submundo logró convencer a su propia hermana para que pasara la mitad del tiempo con él. Por ello antes de marchar, eso sí, pactó con su compasiva hermana que durante seis meses sería ella y no él quien ocupara su lugar en el mundo de abajo.

Inanna lloró la muerte de su marido, que regresaba a casa seis meses y traía la primavera. En los templos de Sumeria, ahora anegados por la tierra del desierto, durante miles de años rezaron a Inanna, la diosa que regresó de entre los muertos.



Sumeria, bañada por los ríos Tigris y Éufrates es el actual Irak, y desapareció porque dicen los que saben que llegó un día en que los padres y los hijos se distanciaron, en que los alumnos no respetaron a sus maestros, en que la tierra al completo se depredó. En Sumeria, cuna de nuestra cultura, los hombres y las mujeres olvidaron el verdadero sentido de la existencia y quizá por ello la sacerdotisa Enheduanna quiso immortalizar la historia de la diosa de la tierra con un cuento semilla, un cuento milagro que es guía para tejer nuestro propio trono en la vida. Mujeres que como las semillas tienen dentro de sí la sabiduría de la vida y la muerte, el submundo y la superficie, la luz y la oscuridad; mujeres que fructifican cuando crecen hacia la luz; siempre hacia la luz.

Inanna clave de la mujer de hoy

Si algo tienen las viejas tejedoras que hoy viven en la tierra donde habita el legado de Inanna es que saben subir a la duna más alta del desierto para mirar con perspectiva el amplio horizonte de la nada. Es desde lo más alto donde pueden ver si hay un oasis o arenas movedizas o un grupo de salteadores o las vías del tren o un pozo o juncos que señalen la promesa de agua escondida que a veces se protege bajo la tierra. Después observan su ovillo interno y el hilo que queda, miran sus viejas manos, pesan sus propias fuerzas y su capacidad de tejer. Cierran los ojos y esperan la noche para poder observar también bajo las estrellas cuando las hienas que se mueven en la arena y las luces de las ciudades devastadas por las enfermedades y la guerra se ven a lo lejos. Entonces, sólo entonces, sueñan la gran red para entretejer el amor y la alegría que transforma el dolor y el miedo. Las viejas tejedoras del desierto saben como nadie que para crear el tapiz de la vida es necesario conocer a fondo donde acecha la muerte. Esa es la forma de romper los huevos de la babosa bajo el árbol del alma; el camino para crecer a una nueva dimensión.

El mito de Inanna, diosa del amor y de la guerra, es un mapa para contemplar su oscuridad con los ojos de la conciencia y crear el trono propio en la vida.

El árbol, el trono, el lecho y el miedo

Toda gran tejedora sabe que se requiere tiempo y amor para conseguir dar forma a los sueños a los que hay que alimentar, arropar y dar de mamar como a un hijo que crece o como al árbol que habita en el centro de nuestro jardín del alma. Por eso Inanna escoge para hacerlo la semilla del Huluppu, que lleva en sí misma la promesa de la sabiduría y después la planta en el mismo centro de su jardín que es su propia alma. A lo largo de los años se esmera en cuidar su árbol del alma con sus propias manos porque ésta es la forma en la que se bajan a la tierra y se concretan los sueños. Es con nuestros propios cuidados y a base de constancia como construimos el trono vital y profesional; y también así preparamos el lecho donde amar y crear un hogar. Inanna, vieja tejedora del alma, lo primero que hace es tener una buena base para poder construir sobre ella después. El árbol Huluppu es el principio del camino del viaje de Inanna y se corresponde al tiempo de su juventud. “Cuando construimos nuestra unicidad podemos seguir adelante”, dice Sylvia Brinton en su libro *El descenso de la diosa*.

Pero toda tejedora del alma también sabe que siempre que una mujer está al principio del camino, cuando aparece una gran oportunidad para ella pero aún no tiene muy claro quién es, carece de confianza en sí misma y ni imagina sus propias capacidades internas, suele toparse con grandes miedos que a sus espaldas pueden intentar cerrar la puerta y acabar con todo. La doncella corre el riesgo de quedarse sin fuerzas y renunciar cuando el miedo acecha, que es lo que desea su diablo-babosa interna. O bien puede pedir ayuda a su lado más masculino, que es lo que hace Inanna. O bien puede llamar al amor que habita dentro de ella. Tengo una buena amiga que se siente bendecida por todos los regalos de la vida. Dice haber tenido más oportunidades que nadie y me consta que así ha sido, sin embargo hasta que tomó conciencia de ello, cada vez que se le abría una gran oportunidad ella la cerraba. Discutía con sus jefes, amigos o amantes en cuanto se hacían hueco en su alma. Hasta que se dio cuenta que era su diablo-babosa interna quien lo rompía.

La primera parte del cuento de Inanna habla de ello: En el árbol de Innana hay una serpiente que muda la piel y muestra el camino del renacimiento. También hay un ave, el pájaro Anzu, que tiene alas de águila y rostro de león, y antes de anidar en el jardín de Inanna intentó robar los me sin éxito. El ave desea poder y conocimiento. De igual forma está Lilith, la diosa oscura. Los tres ocupantes del árbol son la representación de los miedos y deseos de toda mujer joven que comienza. Para poder superar un miedo primero hay que descubrirlo, ponerle nombre y buscar en el lado más masculino para derribarlos.

Tengo una amiga cuyos miedos eran tan fuertes que le impedían avanzar en ninguna dirección hasta que descubrió de qué estaban hechos. Ella hacía bien casi todo lo que se proponía pero su infancia no fue fácil y creció con miedo a casi todo. Cada vez que colaboraba con alguien le asaltaban las dudas y la desconfianza acerca del proyecto o de la propia colaboración. Pero comenzó a practicar yoga, meditación diaria, también

cambió su alimentación. Las tres herramientas le permitieron fortalecerse, deshacer la mente y transformar sus miedos en decisión; sólo así pudo empezar a construir de verdad su trono y su lecho. He conocido a muchas mujeres que han bloqueado su vida ante el miedo de su propio poder o de su propia carencia de poder; ambas son las dos caras de la misma moneda e Inanna las afronta con la ayuda de su hermano, que simboliza lo más masculino que hay en ella.

“La vida debe ser propiamente nutrida y cuidada antes de arraigar y que comience a ser diferenciada. Del árbol creciente Inanna desea tener un trono y un lecho brillantes” afirma Sylvia Brinton Perera en *El descenso de la diosa*.

Inanna y el dios de la sabiduría, los me de la sabiduría

Una vez superados los miedos iniciales del camino, toda mujer tiene un tiempo en el que descubre que su propia feminidad contiene la fuerza que necesita para realizar los sueños. Antes de salir en busca de sus poderes, Inanna se frota y fortalece su vulva en el manzano; esta es la forma en que la diosa coge fuerza suficiente para ir a ver al dios de la sabiduría:

*Fue al corral con el pastor de ovejas
Se recargó contra el manzano
Al recargarse contra el manzano,
su vulva era maravillosa de contemplar.
Regocijándose, la joven mujer Innana aplaudió.
Se dijo: Yo, la reina del Cielo,
he de visitar al Dios de la Sabiduría.*

Para descubrir quién es la mujer puede abandonar la comodidad de lo conocido y aceptar el reto de salir adelante, ese es el principio del viaje de la heroína. A partir de ese momento poco a poco encontrará sus poderes.

El sacerdocio, el cetro, la princesa sacerdotisa, la verdad, la daga y la espada, la norma, la lengua honesta, el altar sagrado, el arte del hacer, el engaño, el oficio del carpintero, el oído receptivo, el león, la contienda, la prudencia, el consuelo del corazón, la capacidad de juzgar y la toma de decisiones, el arte de hacer el amor y besar el falo son algunos de los muchos poderes que Inanna recibe, y que se descubren cuando una mujer se permite ser. Tengo una amiga que apenas podía hablar en público. No tenía pareja ni trabajo estable, y sentía una gran inseguridad. Su voz se iba cuando había más de tres personas a su alrededor y la gente tampoco la escuchaba. La primera vez que tuvo que hablar en público sufrió una crisis de ansiedad. Después tuvo muchas oportunidades para hacerlo porque le invitaban a conferencias o charlas pero siempre encontraba una excusa para declinar la propuesta. Un día visitó a un terapeuta. Tras hablar algunos minutos el hombre se detuvo, la miro y preguntó si se gustaba a si misma. Ella descubrió que no lo suficiente. Entonces él dijo las palabras que le iban a guiar para cambiar su vida: “Tu dinero es tuyo, tu dulzura es tuya, tu sabiduría es tuya. Tienes el derecho y el deber de usarlos.” Pronto comenzó a dar clase y publicó su primer libro. Después no le quedó más remedio que empezar a hablar ante cientos de personas. Poco a poco todos los aspectos de su vida se fueron reforzando y tomó los me que le pertenecían. Cuando una mujer se permite ser quien es todo el mundo cambia a su alrededor.

Dumuzi, boda sagrada en el templo clave para los sumerios.

En el centro del centro de Uruk aún permanece en pie la memoria del templo piramidal en el que cada año la sacerdotisa y el rey realizaban el ritual de la boda sagrada, que los fieles celebraban como una gran fiesta. Era el regreso del rey de las profundidades del submundo que también traía consigo la primavera, el fin de la dualidad, y el matrimonio entre los contrarios.

La boda sagrada simboliza el viaje interno que toda mujer ha de hacer en su interior para poder vivir de forma equilibrada. Pero esto sólo ocurre cuando una mujer ha hecho su propio camino, sea éste el que sea. Inanna busca a Dumuzi una vez que ha creado su trono, su lecho y tiene los poderes de su propia realeza; sólo cuando se tiene a sí misma emprende el encuentro con el otro porque sólo entonces es capaz de entregarse. “Para que una mujer sea arrobada ha de tener la suficiente seguridad en sí misma para que su ego pueda doblarse al otro. Su ego ha de ser fuerte en sí mismo”, dice Marion Woodman.

En el viejo templo de Sumer cada año las sacerdotisas eran los hilos conductores de la vida creadora de la diosa; a través del sexo con ellas los fieles entraban en contacto con la divinidad. El acto sexual que se realizaba en el templo encarnaba todo, desde las ideas metafísicas hasta las más prácticas nacían allí.

“Yo convierto al macho en hembra. Yo soy la que engalana a la hembra para el macho”, dice la diosa:

*Él moldeó mis costados con sus hermosas manos,
el pastor Dumuzi llenó mi seno de crema y miel,
acarició mi vello púbico, regó mi vientre.
Puso sus manos en mi sagrada vulva
suavizó mi barca negra con crema
aceleró mi barca estrecha con leche
me acarició en la cama.
Ahora yo acariciaré a mi sumo sacerdote en la cama,
acariciaré al pastor fiel Dumuzi,
acariciaré sus costados,
el rango de los pastores de la tierra,
decretaré para él un dulce destino”.*

Dumuzi nutre a la diosa para seguir caminando. Aunque será sin él que emprenda el verdadero viaje de la madurez: La aceptación de nuestra propia sombra que es la fase imprescindible para la completa realización del alma.

Descenso, sacrificio y transformación

*Desde el gran arriba
hasta el gran abajo
Desde el gran arriba
ella abrió su oído al gran abajo
Desde el gran arriba
la diosa abrió su oído al gran abajo
Desde el gran arriba
Inanna abrió su oído al gran abajo.*

La vieja tejedora de cada mujer sabe que los inviernos son fríos y agotan al árbol que ella cuida por eso debe examinarlo con mucha atención y ver que debe permanecer y que hay que talar. Ella, que está llena de arrugas y cicatrices de experiencia, sabe muy bien que todo árbol del alma tiene un lado sombrío al que le dolerán más los cortes al igual que duele la cura de una herida. Hay momentos en la vida de una mujer cuando ha dado la espalda a su esencia femenina que siente la necesidad de sacrificarlo todo, olvidar la luz conocida y avanzar hacia las sombras de la muerte sin la seguridad de regresar. Entonces ignora por qué, ignora hacia dónde y desconoce si volverá; sólo se siente perdida y despistada. La razón es que no ha sido fiel a la vieja del alma que habita dentro de si. Sólo sabe que el árbol del alma comienza a llorar gotas de rocío que se convierten en lágrimas. Y ella, aunque tenga el trabajo soñado, la pareja ideal y la vida que buscó, se siente incompleta y comienza a llorar. A partir de aquí no parece haber horizonte más que seguir de la misma forma o arriesgarse a la completa transformación. La vieja del alma se viste de luto para aceptar el dolor que el cambio trae consigo. También los nuevos valores y metas que llegan con la nueva conciencia que ya tiene. Pero el cambio duele: “Ignoraba el gusano cuánto dolía convertirse en mariposa”, dice un viejo dicho. Los ideales con los que durante gran parte de su vida esta mujer se identificó ya no sirven, las ilusiones se antojan vanas y el día a día se vacía porque todo forma parte de un sistema que ya no es el suyo.

Pero el cambio es lento y doloroso. A veces la mujer culpa a otras personas y eso hará aún más doloroso el proceso. Hace un tiempo una amiga llamada Verónica dejó un estresante trabajo en la televisión, sacó unas oposiciones y formó una familia. Cuando sus hijos crecieron empezó a sentirse vacía, buscó un puñado de amantes y se dio cuenta que tampoco ellos eran capaces de llenar su vacío. Hasta que empezó a pensar en abandonarlo todo y lo hizo. Abrió una escuela de yoga y vivió con una economía al límite. Cayó en una profunda depresión. Pero de haber tenido una segunda oportunidad habría hecho lo mismo: El viaje de la heroína a veces le lleva a descender hasta el más profundo infierno de su alma pero también es un camino para descubrir quién es y cual es su lugar en el mundo.

El descenso de Inanna en cierto modo es como el cuento de los siete corderillos a

quienes su madre encerró en casa advirtiéndoles que no abrieran la puerta a nadie porque el lobo estaba cerca. Pero ellos abrieron y el lobo los comió, y entonces comenzaron a pensar distinto y crecieron. Cuando su madre los rescató de la barriga del lobo sin duda no eran los mismos.

Hay mujeres que al descender al submundo y mirarse a los ojos comienzan a vivir.

Hace un tiempo conocí a una mujer actriz llamada Isabel que cuando tenía 35 años gozaba de gran fama en su país pero no se sentía satisfecha. Estaba muy unida a su padre y desde niña era muy crítica con su madre. Para la mayor parte de su público era una gran diva. Sin embargo, cuando murió su padre dio la espalda a su familia y a su profesión. De pronto tuvo la necesidad de dejarlo todo, abandonar el país y empezar de cero en otro lugar con la excusa de que necesitaba más registros para actuar. Pero ella sabía que sólo era la excusa para huir. Y lo hizo; huyó. Se fue a España donde la industria del cine no iba del todo bien. Durante siete años trabajó como camarera, sirvienta o modelo de tercera sin llegar a fin de mes. Apenas consiguió trabajo como actriz y pasó los peores momentos de su vida. Se hundió y la diva perdió su autoestima, se vestía y peinaba de forma descuidada. Al igual que Inanna perdió sus poderes en el descenso, Isabel perdió los suyos: Es imprescindible perder los poderes para entrar en el submundo y morir.

Es el mismo proceso que vive el moribundo antes de ponerse en manos de la muerte. Hace años viví de cerca la muerte de mi abuela, una mujer coquetuela y risueña que desde niña amaba a su marido y a sus hijos. Tenía más de noventa años y la vida la abandonaba sin estar enferma porque había llegado su momento. Pero ella aún no estaba preparada. En los últimos meses perdió la risa, las ganas de comer, comunicarse y arreglarse que siempre la habían definido. Poco a poco se quitó los pendientes, los collares y los vestidos. Fue perdiendo sus poderes hasta que al final entregó la vida. En la casa de la abuela Shirley en Pensilvania siempre hay alguien que ha decidido dejar lo conocido y descender al infierno para completarse. “Para venir hasta aquí todos han tenido que morir”, suele decir la abuela tejedora mientras te mira y penetra en lo más profundo de ti.

Ereshkigal, el submundo y el sacrificio

Bajo la tierra se planta la semilla cuando llega el invierno y hace frío. Rodeada de oscuridad, humedades y hielos la semilla se fortalece para poder explotar al llegar la primavera cuando se convierte en portadora de vida.

Ereshkigal es la hermana mayor de Inanna que fue desterrada al submundo de los muertos tras ser violada; ella representa a la bruja que es el lado oscuro de la diosa. La neurosis, el odio, los celos, el miedo o el rencor que todas hemos tenido alguna vez. Pero también es una fase imprescindible en el viaje del alma que madura desde su inocencia hasta su devastación. Es la bruja, la vampiresa, la que grita, se venga, guarda rencor; la de los celos, envidia, odio, furia, rabia, codicia y la que jamás perdona. Ella es el envés de cada mujer, pero ver nuestra Ereshkigal interna también es un camino para sanar porque supone llevar conciencia a la oscuridad.

La vieja que teje dentro del alma a veces se sienta en el rincón donde jamás da el sol y hace frío para poder transformar las emociones pesadas en liviana luz y poder sembrar en tierra fértil. Ella sabe que en el alma de la mujer hay un espacio donde se colocan las obsesiones, los complejos, las frustraciones, los celos, las envidias, la impotencia y, sobre todo, el miedo; porque esas son todas las cadenas que impiden ser. Es en el submundo de Ereshkigal donde habitan las babosas, los diablos que boicotean al árbol, la neurosis que enferma la vida y destruye el alma; es allí donde es asesinada Inanna y colgada de un gancho, al igual que desaparece nuestra luz cuando nos dejamos invadir por las sombras.

Hace tiempo conocí a una mujer que dejó sus estudios de historia para entrar en la empresa de su padre. Un año después era una gran ejecutiva que viajaba por todo el mundo y cerraba tratos millonarios pero para ella esa vida era el infierno porque caía fácilmente en la autodestrucción. Por las noches intentaba llenar su vacío consumiendo drogas. Otra amiga sufría grandes depresiones que en un par de ocasiones estuvieron a punto de llevarle al suicidio. Cada vez que caía en una de ellas intentaba acabar con todo lo que había conseguido porque se sentía responsable de todos los males que asolaban el mundo.

La mujer Ereshkigal es quien cae en una profunda depresión, quien tiene una personalidad fragmentada, quien vive pruebas de vida o muerte que pone a prueba su fuerza o relaciones, quien escoge parejas psicóticas, adictos, depresivos que la llevan al infierno de la autodestrucción.

Hace tiempo sufrí una enfermedad degenerativa que la medicina alopática no sabe cómo combatir. Aunque mi médico, que es un amor, me dijo que debía comenzar a tomar unas pastillas para el resto de mi vida intuí que la enfermedad era la expresión de mi cuerpo de lo que estaba haciendo con mi propia vida y de un viejo dolor emocional que arrastraba conmigo. Me estaba atacando a mí misma. Decidí que deseaba combatir la enfermedad sin tomar las pastillas porque aquella enfermedad en realidad era una oportunidad para transformar mi vida. Busque otro tipo de medicinas, terapias y, sobre

todo, caminos para entenderme y amarme. Cuando volví a visitar el médico era una mujer distinta y los análisis demostraron que me había curado.

—¿Qué has hecho? preguntó mi médico.

—Nada más que cambiar casi toda mi vida, respondí.

—Tú sabrás lo que has hecho, pero sigue haciéndolo porque los resultados dicen que te has curado y esto, hoy por hoy, es médicamente imposible.

Durante años descendí al submundo a lomos de mi enfermedad, miré a los ojos de mi lado más oscuro y en cierto modo me morí. Ahora aquella noticia era la prueba de que el viaje que comencé para rescatar a Inanna de las garras del submundo había tenido éxito. Y trajo consigo la transformación. Gracias a él tomé conciencia de tener derecho a crear mi trono y mi lecho. También de que debía empezar con la mirada bien puesta en la escalera de ascenso desde el submundo a la luz. Como en el cuento de Charles Dickens en que cuando el avaro anciano ve las diferentes etapas de su vida, lo miserable del trato que tiene con la gente, y ante todo su propia muerte es capaz de cambiar rotundamente su vida, en los viajes chamánicos que a veces se utilizan en psicología gestalt, los guías suelen arrastrar al paciente a lo más profundo de su submundo para que logre ver su oscuridad y todo aquello que más miedo provoca, incluso su propia muerte. De hecho una de las plantas que utilizan algunos chamanes de la selva amazónica se llama la liana de la muerte porque parte del viaje que propone es llevar a los pacientes a estados de conciencia donde viven su propio descenso al submundo y donde han de afrontar los miedos. El momento de más oscuridad suele anunciar el día.

Guiada por la abuela tejedora tuve la oportunidad de hacer un viaje de descenso hacia mi propia Ereshkigal. Apenas había amanecido, era mi segundo día allí y la abuela me invitó a su ermita para hacer los primeros rezos de la mañana. Inducida por las técnicas ancestrales con las que ella trabaja pronto mi mente salió de allí, dejé de sentir que estuviera en la capilla y me sentí en un lugar oscuro en el que rondaban los miedos más profundos de mi vida. Minutos después apenas podía respirar y mi mente repetía una y otra vez no quieres, no vales, no irás a ninguna parte. De pronto vi una especie de cuerda luminosa que gravitaba frente a mí en el aire y escuche “Agárrate a la luz”, me agarré a la cuerda y comencé a caminar por la estancia hasta que llegué al altar sobre el que, con la sensación de haber muerto, me tumbé. Consciente de donde estaba y que la abuela me había inducido a un viaje psíquicamente sanador, tomé conciencia de que a veces es importante conocer tu propio infierno interior para poder hacerlo frente. Después me quedé muy quieta observando el frío que me traspasaba, el profundo dolor, la nostalgia infinita y el pensamiento exaltado que dentro de mí repetía las mismas frases una y otra vez: No vales, no sirves y deberías estar muerta. La anciana puso un espejo y yo me contemplé. Era incapaz de llorar. Clavé mis ojos en el espejo y no vi brillo en ellos, allí estaba mi temerosa Ereshkigal. La entusiasta joven herida que había cuidado su árbol, había creado su trono, se había casado con el pastor, pero necesitaba ir más allá y conocer el submundo también fui yo. Durante varios meses permanecí en el submundo con la mente desatada, un frío atroz y un dolor que me atravesaba el corazón. Llegó la primavera y comencé a estar mejor. Un día volví a mirarme al espejo, me acaricié el

rostro, vi un incipiente brillo en mis ojos y me repetí: Te amo. Respiré para buscar ese calor dentro de mí que me faltaba. De nuevo me acosté abrazada a mí misma, repitiéndome palabras de amor. No quería morir, pero era inevitable.

Escribí un poema poco después:

Muero lentamente y paso a paso.
Mueren mis manos, mis pies;
Mueren mis labios, mis ojos verdes,
mi piel y mis besos en tus labios;
que mueren conmigo.
Muere la palabra impresa en papel de periódico.
Muero a quien fui y a quien soñé ser,
a quien dibujó instantes oscuros que también murieron,
a quien diseñó mundos donde los gritos
de tus niños deshacían
la soledad.
Muero al dolor, a ese periodismo que me permitió ser,
a la buena educación, al temor a ser libre;
a la miseria y a no creermé capaz.
Muero para nacer.
Y en los rincones dejo pedazos de mi piel muerta,
de mis pútridos recuerdos.
Un instante y no soy nada.
Otro instante y nazco a ser yo misma;
al nuevo aroma.

Pronto empecé a sentirme muy fuerte y los caminos comenzaron a dibujarse dentro de mí. La diosa se renueva en la muerte, y yo con ella. Al igual que las grandes tormentas siembran la fertilidad en la tierra o el frío del invierno llena de brío a las semillas así ocurre con el alma que ha descendido para descubrir su oscuridad, la ausencia de luz. Es el tiempo de la locura que anuncia el nuevo amanecer.

El retorno. Isabella, los ojos de Ereshkigal y yo

*El cadáver les fue dado
El kurgarra roció el alimento de la vida sobre el cadáver
El galatur roció el agua de la vida sobre el cadáver
Inanna se puso en pie...*

Inanna estaba por ascender del inframundo cuando los Anunna, los jueces del inframundo, la aprehendieron.

Dijeron:

*Nadie asciende del inframundo sin marca.
Si Inanna desea retornar del inframundo
Debe suplir con alguien su lugar.*

Toda madre sabe que parir es descender al submundo, afrontar la muerte, incluso durante la mayor parte de la historia suponía morir. Pero también saben que las semillas crecen hacia la luz y se alimentan con agua y tierra: El agua salada de las lágrimas y la tierra de la materia que obliga a implicarse en la vida.

Tras la crisis de ansiedad comencé a recuperar las ganas de vivir semanas después con la presión de las obligaciones. Varias personas me pidieron que diera charlas acerca de mis últimos libros y clases. Aunque me sentía vacía, sola y lo único que me movía era la voluntad de seguir adelante, poco a poco fui sintiéndome más fuerte y equilibrada, y llevaba las riendas de mi vida. Durante las últimas semanas cada día volví a mirarme en el espejo diariamente diciéndome “te quiero y mereces todo lo mejor”. Pero al darme cuenta supe la forma en la que Ereshkigal había penetrado en mí.

Al igual que Inanna resucitó después que los dos seres creados por Enki la cubrieran de agua y tierra, yo regresé a la vida cotidiana pero ya no me sentía igual, y tomé decisiones importantes como qué personas continuaban en mi vida y quienes ya no o a qué proyectos ponía atención. Pronto comencé a reverdecer. Recuerdo que cuando me miré al espejo me pareció que algo había muerto y algo que había nacido; ese mismo don que me permite ahora saber con quién y qué sí o con quien o qué no merece la pena seguir adelante para seguir viva.

Sólo al terminar este proceso entendí de verdad por qué mi amiga María, que perdió a su futuro bebé por una pésima gestión en el hospital, tardó meses en salir de casa tras la operación y cuando lo hizo había dejado de ser la mujer que soñaba con dirigir teatro, cortometrajes o ser actriz; “Nena, al pan pan y al vino vino que la vida pasa rápido y sólo merece la pena lo que merece la pena. Anda, sacúdete de la tontería: Lo que es es, y lo que no no es”. Ella acababa de vivir su paso a la madurez real, al igual que desde el principio de los tiempos todas las mujeres han vivido el descenso y la muerte en el

proceso de gestación y parto, que muchas veces acababa realmente con sus vidas. Después nada es lo mismo. El parto enseña a la mujer a abandonarse al instinto y supone una muerte. Después, cuando tienes a tu bebé en el regazo, agotada de tanto esfuerzo y renuncia, te das cuenta que acaba de morir la mujer independiente, libre y autosuficiente de antes pero ha nacido la madre. La diosa Inanna, que ahora sí conoce en profundidad la oscuridad, renace distinta. Acaba de entrar en una nueva dimensión de conciencia en la que ya sabes que “la muerte no es contraria a la vida sino un aspecto esencial de su totalidad”, como dice Brinton Perera en el *Descenso de la diosa*, un camino de iniciación para la mujer.

Lo mismo ocurre en la menstruación, que puede hacernos descender a las más oscuras profundidades y sacar lo peor de nosotras mismas, pero si aprendemos a conectarnos con el cuerpo y ritualizar esos días también es una gran fuente de renovación. Muchos cuentos hablan de este viaje del alma por ejemplo Kiriku y la bruja que narra la historia de cómo hace mucho mucho tiempo una bruja muy mala aterrorizaba a todo un poblado hasta que un día el niño más pequeño decidió ir hasta ella y ponerle la mano en el corazón. Entonces despertó la hermosa doncella que la bruja tenía dentro. Y, por fin, la bruja pudo ser la mujer que sonreía. La historia de Kiriku y la bruja es también la historia de cómo Inanna regresa a la vida: “Cuando grite, Oh mis adentros, griten: Oh, mis adentros. Cuando griten Oh, oh, mis afueras, griten Oh mis afueras.”

Si ella lloraba, ellos también lo hacían, al igual que las plañideras acompañan a los familiares de los muertos. Cuando estaba a punto de parir y se lamentaba con los gritos de una mujer que está dando a luz. Inanna despertó cuando el *kurgarra* roció su cadáver con el alimento de la vida y el *galatur* con el agua de la vida, sólo entonces se puso de pie. Al igual que despiertan a la vida las mujeres Ereshkigal cuando salen de la depresión, tras el parto o tras los peores momentos de su existencia. Después nada es lo mismo; es imposible, porque ellas ya no lo son.

El ascenso y la nueva vida

El héroe y la heroína en su viaje tienen que aprender a renacer tras la muerte para lograr la transformación, todos los grandes mitos hablan de ello. Jesús o Siddharta han hecho el mismo camino que enseñan los cuentos; idéntico viaje que vemos en películas como Matrix: Los héroes atraviesan la muerte para resucitar transformados. Inanna es uno de los pocos mitos femeninos que muestra el camino transformador de la mujer.

En Colombia conocí a Margarita, que es una mujer portavoz de un pueblo indígena reconocido por su sabiduría ancestral; y uno de los pocos que han sido capaces de conservar su cultura, su credo y su forma de vida en lo más alto de las montañas sagradas de la Sierra de Santa Marta. Margarita me contó que su pueblo había decidido aprender de los blancos y utilizaban sus propias armas para protegerse. Desde que tomaron aquella decisión en sus oficinas hay personas de su tribu dedicadas a la fotografía, el cine o la televisión porque consideran que deben contar su realidad. El pueblo arhuaco, reconocido por su sabiduría ancestral, ha vivido cientos de años de guerra en sus tierras, ha perdido a parte de sus líderes pero se ha mantenido fiel a su cultura. Como fruto del descenso que supone la guerra, los arhuacos aprendieron a sobrevivir costara lo que costara. La guerra los enseñó a enviar a sus hijos a estudiar a la universidad para que conozcan bien la cultura occidental y protejan la suya. Muchos no regresan, pero quienes lo hacen son el salvoconducto que garantiza la supervivencia de todos los demás. Bajo la supervisión de los abuelos sabios, que viven en la tierra, los indígenas que han estudiado en la universidad dirigen las negociaciones con los blancos y las decisiones estratégicas y económicas de todos. Los indígenas arhuacos se han convertido en un pueblo bicéfalo que vive entre los dos mundos, y eso les permite sobrevivir. Como Inanna vivir la guerra les permitió conocer la ambición blanca porque forma parte de ellos, y por eso son más capaces de proteger a su pueblo. Vivir la guerra, que es el submundo, les ha enseñado cómo sobrevivir.

Ahora han rodeado sus tierras de vigías y sin su permiso ningún blanco puede llegar hasta su corazón donde habitan los ancianos y las ancianas sabias.

Los ojos de Ereshkigal

Al volver de tu infierno, de la clínica donde abortaste, del lugar donde descubriste la traición, del desierto donde sentiste que morías; después de regresar has empezado a ver sin querer el corazón de quien tenías delante y decidir por qué sí y por qué no tú y tú seguiréis conmigo y tú y tú os marcharéis al submundo aunque me te amo, aunque me supliques cree en mí, aunque crea en ti. Si es así, si después de todo lo que has amado y has perdido, si después de todo lo que has sufrido y aprendido, eres capaz de mirar y ver más allá de lo que todos ven y ya sabes decir quiénqué sí y quiénqué no se queda en tu vida. Y, pese a todo lo vivido y aprendido, vibras como una niña recién nacida cuando contemplas Venus a primera hora del amanecer y el atardecer, te emocionas con el olor del sudor del ser al que amas, eres capaz de sentir la vida que palpita en todos los seres más allá de las formas. Y, sin embargo, lloras de alegría cuando vuelves a encontrarte con tu querido amor traicionero, y le abres la puerta de tu corazón y de tu sexo porque lo amas; y lloras su marcha pero eres incapaz de volverte atrás pues a estas alturas ya has aprendido que a dios lo que es de dios y al rey lo que es del rey. Si has sentido el poder dentro de ti, si has deseado ir siempre más allá y has hecho cuanto sentías que tenías que hacer, si cuando has visto tu oportunidad de entrar has entrado y si, después, cuando has sentido que podrías hacer más has sido capaz de dejarlo todo –todo (trabajo, amigos, amores e incluso tu propia vida), enfrentar los miedos, descender a tu propio infierno y morir. Entonces tú eres Inanna. Si has sentido que morías y al resucitar ya no eras la misma; ya nunca fuiste la misma, y jamás volviste a tener compasión de quien te traicionó, te violó, te despidió, usurpó tu lugar, te hizo perder el tiempo, te criticó; entonces tú también eres Inana y eres capaz de hacer las mayores proezas, de ser la amiga más fiel y la hermana más amorosa; pero al mismo tiempo eres capaz de aislar en el reino de tu corazón a todos los que no han sido capaces de estar ahí o te han traicionado aunque los ames, aunque mueras con su muerte, aunque eches de menos intensamente cada arista de su cuerpo, cada sonrisa y cada caricia; entonces tú también eres Inanna y voy a contarte tu propia historia y la mía, y la de muchas mujeres que como tu resucitaron. ¿Sabes? Ninguna resucitada vuelve, jamás vuelve a ser la misma. Desde que conocí su historia mi forma de ver el mundo y los procesos de cambio de muchas mujeres que me rodean no ha vuelto a ser la misma, mujeres que lo tenías todo en principio, pero que cayeron en la depresión por haber perdido un hijo, un amante o que han estado a punto de morir. Todas ellas cambiaron tanto que al reponerse y regresar al mundo se habían transformado. Cuando regresas a la vida es el tiempo de reclamar el trono que es tuyo, y verte reflejada en toda la gama de colores que te definen: Ya no son blancos, ni rojos, ni negros ni azules; tu paleta de color se ha ampliado. Cuando aceptas que luz y oscuridad forman parte de ti te transformas como mujer y persona.

Toda mujer tiene una semilla dentro a la que planta en la tierra fría y oscura para que pueda fortalecerse, después riega la semilla con lágrimas de tristeza y alegría, y crece con ella. Si la cuida, si la riega, si deja que crezca fructificará pero sólo cuando siente el

calor y luz. Toda semilla crece hacia la luz; ese es el único camino en que una semilla pueda crecer y fructificar: Hacia la luz; siempre hacia la luz que se descompone en miles de rayos.

Uzume

En la casa de la abuela araña, junto al fuego, hay un rincón con dos grandes hamacas donde a veces se sientan las abuelas y otras no, también hay un gran almohadón sobre la vieja alfombra que separa los pies de pétreo suelo y un gran sofá donde se sienta la gente cada vez que llega un abuelo para compartir enseñanzas ancestrales acerca de cosas tan sencillas e imprescindibles que a veces la gente olvida. He visto gente de todo el mundo, de todas las edades y de toda condición que se descalzan y se quedan en silencio sin mover ni una sola pestaña durante horas. También he visto a gente que llega en busca de consejo desde cientos de kilómetros de distancia. Las abuelas tejedoras se sientan, encienden sus pipas, cogen sus tambores y, de vez en cuando, una cuenta un chiste como quien no se entera de la tragedia, otra se carcajea sin motivo aparente y hay quien dice que ha habido casos muy extremos en que la abuela Shirley o Pilar u otra abuela no ha parado de inventar historias para hacer reír. Por la mañana, después de la luna llena cuando la visitante, que llegó a la casa con los hilos rotos del alma, se prepara para marchar cae en la cuenta de que le duelen todas las articulaciones y es incapaz de cerrar la boca porque ha reído a carcajadas toda la noche; se da cuenta también de que no siente su cabeza, que antes dolía de tanto pensar y que sus problemas, si es que continúa habiéndolos, ya no parecen tales.

—¿Qué ha pasado abuela? ¿Qué me ha pasado? Suelen preguntar en el abrazo final antes de salir a la vida.

La abuela sonríe y, sin contestar, saca la lengua.

—¿Que ha pasado? ¿Qué ha pasado? Pues que lo único que necesitabas de verdad es reír, anda ve al mundo y sigue riéndote. ¿No te das cuenta que también es un chiste esto de vivir?

Reír es un arte que, como el canto, la danza y el amor, devuelven de inmediato a la vida. Cuando era niña me gustaba ir a casa de mi abuelo Raimundo todos los domingos a comer pollo asado y arroz porque él, que era calvo, llevaba una faja de varios metros con los que se recogía el vientre y calzoncillos largos, tenía un payaso dentro. Cuando llegaba preocupada por algo, mi abuelo buscaba la forma de hacerme reír. A veces encendía el televisor y en la pantalla buscaba alguna joven en minifalda. Entonces se acercaba a la tele, se agachaba y simulaba que intentaba ver la ropa interior de la joven, otras veces me hacía cosquillas hasta que yo echaba a correr y algunas cogía mi mano y, como si no, hacía una ventosidad. Después reía. Mi abuelo Raimundo me enseñó que reír es un arte que una siempre ha de tener a mano y usarlo en la alquimia de las emociones. Y si no hay humor para la carcajada, sí al menos para la sonrisa. A sus casi noventa años, la última vez que vi a mi abuelo le quité la boina, eché a correr y él corrió detrás de mí. Después cogió mi mano, hizo como si fuera la niña de siempre, me miró a los ojos y enseñándome su horadada dentadura se rió a carcajadas. Años después murió mi abuela, su esposa, que se amaban desde niños. Pocos miembros de mi familia se hundieron en un profundo llanto; a cambio entre las lágrimas contamos chistes bien

picantes; era nuestra forma de atraer al abuelo con nosotros para que acompañara a su amada en su último viaje.

Quizá porque parte de él está en mí, cuando escuché el cuento de Uzume recordé sus enseñanzas –“hay que reírse de todo” y decidí que siempre lo llevaría en mi maleta de recuerdos para contar allá donde alguien necesitara recordar por qué debía reír. Hoy te lo voy a contar su historia tal y como me lo contaron a mí.



Había una vez hace mucho mucho tiempo en un país lejano situado más allá de los montes y los ríos una mujer, llamada La Gran mujer, que estaba muy ocupada. Ella era la encargada de que saliera el sol por el día y la responsable de cuidar que los campos de cultivo estuvieran bien nutridos. Por las noches era ella misma quien se encargaba de reunir al gran círculo de mujeres tejedoras. Pero un día su hermano se levantó de muy mal genio y pisoteó los campos que con tanto esmero cuidaba la mujer, después mató una vaca y la llevó a la sala donde ella tejía con sus amigas. El hermano insultó a las tejedoras y dejó la res muerta junto a ellas. La Gran Mujer, sumida en la rabia y el miedo, se resguardó en una cueva que cerró a cal y canto. Los campos de arroz se marchitaron y las tejedoras perdieron la luz que les permitía tejer. Sin su luz nada crecería jamás. Aquella misma tarde los dioses y diosas del cielo se juntaron con los hombres y mujeres de la tierra para buscar la forma de que saliera. Hablaron y hablaron y hablaron, mientras Uzume, la gorda diosa de la alegría y la danza tomó una decisión: Se levantó, cogió un tambor y se puso a danzar sobre la barrica de vino mientras tocaba y se quitaba la ropa interior. Cuando ya todos estaban pendientes de ella, la diosa de la risa se quitó la ropa y, riéndose, enseñó su vieja vulva a los 800 dioses y diosas reunidos para la ocasión. Todos explotaron en una gran carcajada y hasta las aves y los perros empezaron a reírse con ganas. Dentro de la cueva, la Gran Mujer sintió curiosidad y abrió la puerta de la cueva. Cuando salió y vio a aquella inmensa diosa riéndose de sí misma, no pudo evitar reír con ella. Entonces vio una gran luz, que salía de un gran espejo. Uzume, diosa de la alegría, antes de hacer striptease colocó un espejo frente a la puerta de la cueva para que cuando Gran Mujer saliera pudiera ver la enorme belleza de su luz y recordara quién era.



Hay una organización no gubernamental llamada Payasos sin fronteras con la que, quizá por la herencia de mi abuelo, he tenido el honor de colaborar. Los payasos viajan con sus narices rojas y su humor a pueblos y tierras donde hace tiempo que no entra ninguna luz, y mucho menos la luz de la risa. He visto hospitales con niños y niñas enmudecidos por la tristeza, y comunidades enteras de mujeres violadas y malparidas, cárceles con menores que han visto y hecho las mayores atrocidades que alguien pueda imaginar donde al entrar la tensión es tal que se corta el aire y sin querer comienzas a temblar porque los niños asesinos, las mujeres violadas y los impedidos por las guerras tienen la mirada pétrea de tanto sufrir. Y es allí, precisamente allí, donde se ríen con más ganas. No al principio, que miran con desconfianza a los payasos y payasas, sino minuto a minuto. Pronto se obra el milagro y los atroces asesinos, las mujeres violadas, y los niños tumbados en el hospital empiezan a reír hasta que lloran de risa. Cuando a las dos horas termina el espectáculo sus ojos han vuelto a la vida de nuevo. A veces regresas pasados los años a ese hospital, ese pueblo o esa comunidad; y es entonces cuando alguien te cuenta la historia de aquella vez que se rieron a carcajadas y que jamás

olvidarán; aquel día en el que recordaron el poder de su risa.

Hubo un día en el que miré a mi alrededor y descubrí que ya nadie se reía de bromas inocentes; que a lo sumo sonreían con ironía pero el sencillo juego de la inocencia ya no estaba. Miré alrededor y me pareció ver estatuas piedra con rostro de mujeres asustadas mientras recordaba la herencia de mi abuelo. Entonces la abuela Juanita, que es mexicana y aprendió cuentos de sus abuelas, se sentó a mi lado, cogió su tambor y en voz muy baja comenzó a hablar.

—Quiero contarte un cuento, es la historia de cómo una mujer puede ser diosa, bruja o doncella cuando ha aprendido a ser la primera en cualquier competición, me explicó. Pero, ante todo, es la historia de cómo la tierra es capaz de romper el embrujo si te has convertido en estatua de sal.

CAPÍTULO 6

ARTEMISA Y ATALANTA: EL PODER EN LA MUJER DE HOY

Entre las ruinas de Éfeso se han puesto de nuevo en pie los ábsides de la calle principal adornados por miles de huevos, símbolos de fertilidad y de todo lo que comienza. De nuevo crecen manzanos silvestres y las viejas vuelven a vender tapices cerca de donde antaño estuvo el mercado de especias. La ciudad fue fundada en honor a Artemisa, diosa virgen y completa en si misma que protege a doncellas, mujeres parturientas y jóvenes en completa libertad. Sin embargo, del gran templo de la diosa apenas queda nada pese a que fue una de las siete maravillas del mundo antiguo.

Es allí donde las viejas vendedoras de conchas y ungüentos aún siguen contando su historia tal y como ahora voy a contártela a ti.



Había una vez hace mucho tiempo en un país muy lejano un dios tan fuera de sí que cada vez que deseaba a una mujer la violaba, y eso fue lo que hizo al ver a Leto, diosa de la luna, que quedó embarazada de dos gemelos. El dios se llamaba Zeus y su esposa era tan celosa que persiguió a Leto hasta que ésta tuvo que esconderse tras unas zarzas para parir en la más absoluta soledad. Así nació Artemisa, y así fue como la recién nacida tuvo que ayudar a traer al mundo a Apolo, su hermano gemelo.

Hija de una madre miedosa, la diosa recién nacida tuvo que hacerse fuerte y sacar toda la valentía que una mujer puede tener dentro de sí, que es mucha. Por eso al cumplir los tres años no dudó ni un sólo instante en presentarse delante de su padre, sentarse en sus rodillas y pedir seis deseos, que el dios de los dioses escuchó orgulloso de tener una hija tan decidida.

—Deseo asistir a las mujeres en los partos, tener muchos nombres para que nadie me confunda con mi hermano Apolo. Deseo que mi séquito esté formado con las más bellas ninfas, que mi reino sean los bosques salvajes; también deseo tener arco y flechas para cazar, una túnica corta para poder correr mucho y ser siempre una diosa virgen e independiente”.

Zeus, que rió con grandes carcajadas de la ocurrencia de su hija, le concedió todos y cada uno de sus deseos. Pronto la fama de Artemisa llegó hasta el último rincón del viejo mundo.

La diosa, que era distinta a todas las diosas que nacieron antes y después de ella, cazaba por el día y también en la noche con antorchas; era capaz de convertirse en perro, ciervo u osa. Protegía las criaturas del bosque y era parte de ellas: Al mismo tiempo era alma de todos los seres de la naturaleza y la naturaleza en sí.

Al crecer vengó a su madre cada vez que un hombre o un dios intentaba violarla, y vengó también a todas las mujeres abusadas, maltratadas o violadas. Dicen que protegió hasta la saciedad sus propios límites e incluso convirtió en ciervo a un cazador para que lo devoraran sus perros cuando descubrió que la espiaba mientras se bañaba desnuda. Artemisa permaneció independiente y completa en si misma —o virgen— toda su

vida. El único hombre al que amó se llamaba Orión y era el mejor cazador del mundo antiguo. Durante años ambos pasaron los días y las noches juntos, pero su hermano Apolo la acusó de abandonar sus deberes con la luna para estar con él y le tendió una trampa que la propia diosa ejecutó sin darse cuenta.

—¿A que no eres capaz de acertar con tu arco y flechas a ese punto que hay en el mar? preguntó Apolo a Artemisa mientras su dedo señalaba un punto que flotaba a lo lejos sobre el agua.

—¡A que sí!

La diosa tensó su arco, escogió su mejor flecha y para su desgracia acertó. Cuando encontró el cuerpo de Orión decidió ponerlo en el cielo convertido en estrellas. Orión es la única constelación que se ve desde ambos hemisferios porque Artemisa es el alma de los bosques que crecen con fuerza en el norte y en el sur del planeta.



Artemisa en la mujer de hoy

Dicen que cuando una vieja en Éfeso, ciudad erigida en honor a Artemisa, cuenta la historia de la diosa virgen lo hace para que sus nietas graben en su memoria que la tierra es capaz de aplacar el cansancio de su cuerpo o mente, también su derecho y deber de sentirse libres a escoger el propio camino; para que siempre recuerden que hay tantas formas de ser mujer como mujeres hay sobre el planeta. Junto a ellas crecen las flores artemisas. La planta es una de las más antiguas del mundo: Tiene tallos angulosos, es de color rojizo, sus hojas están recortadas y divididas, y en lo más alto aparecen sus flores amarillentas. Florece en julio y septiembre, y antes del otoño se recolectan. La flor artemisa tiene un gran poder medicinal que se usa en los partos, pospartos y palía los dolores de menstruación, elimina la retención de líquidos, es sedante y, sobre todo, repara tristezas.

Por ello en la casa de la abuela araña hay artemisas que crecen cerca de los árboles donde las mujeres abonan la tierra con su sangre menstrual. Todas colocan cintas rojas en las ramas para recordar que su fertilidad alimentó esta Tierra y a su vez su útero se alimentó con la tierra. Las cintas se mueven con el viento y las mujeres vírgenes, que quiere decir completas en si mismas, contemplan las estrellas. Artemisa es el recordatorio de la fuerza que la mujer encuentra al unirse con la tierra y con su propia identidad independiente.

En la mayoría de los templos de Artemisa se han hallado discos de husos y pesos de telar, y hay ánforas donde se ve a la diosa con el huso del destino: Artemisa, cara y cruz de la naturaleza salvaje interior, entrelaza lo animal y lo humano, enseña a guiarnos por el instinto e ilumina con su antorcha de luz los rincones oscuros del alma. Artemisa, madre tierra interna, nos toma de la mano para fortalecernos al parir un nuevo proyecto o un nuevo hijo, también nos da fuerza cuando ponemos límites y enfocamos nuestros objetivos. Si dolorida por la muerte de cualquier Orión interno la mujer tejedora que habita en nosotras necesita recuperarse del cansancio, la diosa Artemisa nos ofrece sus bosques para nutrirnos y renacer.

Es por ello que la casa de la abuela araña, que dedica su vida a restaurar los hilos del alma, está ubicada en una zona de montañas salvajes situada a muchos kilómetros de cualquier foco de población. Hasta allá no llega la luz eléctrica ni el agua corriente y sólo se puede llegar a través de un caminito que zigzaguea entre los árboles. Quizá por ello cada vez que acudo hasta allá encuentro mujeres cansadas o enfermas o sedientas de transformación que han dejado a un lado sus vidas y se retiran para entregarse del todo al acto de morir y renacer.

Junto a ella crecen miles de árboles centenarios. Cuando algún alma exhausta del viaje de la vida implora ayuda la anciana hace lo mismo que haría Artemisa, y lo lleva hasta el árbol más viejo, coloca unas mantas sobre sus raíces y pide a la mujer que se tienda allí. Después comienza a narrar alguno de sus cuentos medicina mientras toca el tambor muy suavemente: Es el roble centenario efervescente de vida; el eje de esta finca de curación

y el reflejo del epicentro de nuestra propia alma. Es allí donde a veces alguna mujer araña cuenta la historia de una de las heroínas que siguió los pasos de Artemisa cuyo árbol del alma es robusto, tiene hojas verdes que se llenan de rocío al alba y arañas que devoran sus babosas del alma; habitado por miles de seres que cada día y noche se acurrucan en la tela de oro que anida en sus ramas y escuchan la nana de la anciana araña.



Atalanta y el despertar femenino

Había una vez hace mucho tiempo un rey que soñaba que su primogénito fuera un varón, por eso cuando su esposa dio a luz una niña ordenó que la mataran. La esposa, sierva fervorosa de Artemisa, cogió a su hija y la abandonó en el bosque más tupido de la isla más lejana para que la diosa la cuidara. Era la niña más encantadora que hubiera visto ojos humanos jamás, y Artemisa decidió adoptarla y amamantarla en su forma de osa. Pasaron los meses y se la entregó a unos leñadores para que la criaran porque parte de ella ya habitaba en la pequeña.

La niña creció en los bosques como un animal salvaje: Cazaba de la mañana a la noche, se bañaba en los riachuelos bajo la luz de la luna y al llegar la puesta de sol se subía a los árboles más altos para contemplar la primera estrella. Todo lo que hacía estaba inspirado en Artemisa, a quien decidió dedicar su vida. Por ello la niña juró ser siempre independiente y no casarse jamás. Cuando Atalanta creció se convirtió en una gran heroína cuyas andanzas pasaban de boca en boca por todo el mundo antiguo. ¡Atalanta ha salido en busca del vellocino de Oro! decían. “¡Atalanta caza el jabalí!”, contaban. Pronto encontró un compañero de correrías y caricias llamado Meleagro, pero murió entre sus brazos. Entonces Atalanta, cuya fama había conquistado mares, montes y ciudades, decidió hacer como Artemisa e ir a la casa de su padre para exigir el reino que como primogénita le correspondía. Su padre dijo sí pero puso una condición: “Tendrás que casarte.” Y la princesa puso otra: “Aquel que aspire a mi mano tendrá que vencerme en una carrera o morirá. Se presentaron cientos de pretendientes y a todos ganó, hasta que un día llegó a la ciudad uno de los nietos de Neptuno y se enamoró perdidamente de ella. Se llamaba Hipómenes y antes de la carrera pidió ayuda a la diosa del amor. Afrodita pensó y pensó y sintió y sintió, y cortó tres manzanas de oro de su árbol sagrado. Fue así como empezó la carrera que cambiaría la vida de ambos.

Ella dejó que él saliera primero, y cuando estaba a punto de adelantarle él dejó caer una manzana de oro. Atalanta se agachó para recogerla y mirarla. La superficie dorada le devolvió la imagen de su rostro envejecido y la heroína pensó en lo rápido que pasa el tiempo. Pronto volvió a correr, y cuando estaba a punto de adelantar a Hipómenes él lanzó la segunda manzana. De nuevo ella se detuvo para recogerla, y esta vez la fruta trajo recuerdos del tiempo compartido con Meleagro. A punto de llegar a la meta él lanzó la tercera manzana y Atalanta pensó no agacharse pero la diosa del amor tocó su corazón y se agachó. La manzana trajo el deseo de tener un compañero al que amar y por el que ser amada.

Es allí donde a veces alguna mujer tejedora cuenta la historia de una de las heroínas que siguió los pasos de Artemisa cuyo árbol del alma es robusto, tiene hojas verdes que se llenan de rocío al alba y arañas que devoran sus babosas del alma. Su historia es la alegoría del viaje interno del alma en equilibrio que acepta los frutos del amor y crea nuevos comienzos



Atalanta, arquetipo de mujer en equilibrio

Atalanta, al igual que Artemisa, anida en el lugar de la psique donde la mujer se siente libre de preocupación y vive abierta al indómito poder de la naturaleza; es ella quien sacraliza lo instintivo del cuerpo y lo espiritual del corazón. Por ello las mujeres tejedoras utilizan su historia para reconstruir los hilos de las almas heladas. Atalanta es un camino de curación para la psique porque la heroína se ha nutrido con la leche de la osa, que desde el principio de los tiempos es símbolo de la tierra madre, la feminidad y los ciclos. Atalanta recuerda que una mujer puede fortalecerse al acercarse a la tierra y dejarse amamantar por ella, al igual que la osa con la hibernación. Pero ante todo su historia es el mapa de ruta para cualquier hija del padre contemporánea. Rechazada por su progenitor, también es la mujer que lucha por su lugar en el mundo. Es ella quien aprende a cazar con su arco, crea su trono, pone las reglas para escoger a su compañero, desarrolla su feminidad y masculinidad mientras toma las riendas en todos los planos. Hay Atalantas atletas, forestales, ejecutivas, sanadoras, profesoras universitarias y hasta amas de casa; mujeres que sienten que han conquistado su propio trono. Atalanta es libre, autónoma e independiente, posee el equilibrio interno, y a su vez busca y encuentra relaciones de igual a igual. Atalanta ha hecho su viaje completo y sabe quién es, pero podría no haberlo hecho y haberse quedado atrapada en la herida del abandono de su padre.

Complejo de Atalanta, la osa y la hija no querida por el padre

Dicen que las viejas mujeres araña sembraron el mito de Atalanta en el alma del mundo para que brotara justo ahora, cuando aún hay lugares donde se pena nacer y vivir mujer, y si el bebé es niña los padres las abandonan en el orfanato. El padre de Atalanta deseó que su hija muriera pero en vez de eso una osa, símbolo de lo femenino elemental y de la completa conexión a la tierra con sus ciclos, la amamantó. La osa es la intermediaria entre lo físico y lo que está más allá, la que tiene integrados los ciclos porque hiberna, la que conoce el aspecto femenino de la nutrición y protege lo que ama con sus grandes garras. En las culturas indígenas es un poderoso totem, “La tierra es la oreja del oso” dicen en Siberia. Aún hay quien cuenta que los oseznos nacen sin forma y es la madre quien se la da a base de lamerlos.

Como no todas las mujeres rechazadas por sus padres tienen la suerte de ser amamantadas por Artemisa, los psicólogos crearon el concepto de “Complejo de Atalanta” que define un arquetipo de mujer.

Hace tiempo conocí a una joven Atalanta a quien su padre expulsó del reino de la alta sociedad y la vida de los grandes empresarios; a quien su padre rechazó. Cuando la conocí ella acababa de cumplir 19 años, tenía el pelo rosa, unos pantalones cortos vaqueros y una cadena que iba desde su cinturón a su bolsillo. Tatuajes en las manos y en las piernas, pendientes en cejas, nariz y orejas. Parecía un muchacho. Sin embargo era muy bella y lo sabía. Desde niña había vivido en París, Londres y las principales ciudades europeas, y había tenido acceso a la mejor educación. Pero su padre abandonó a su madre al enamorarse de un hombre, y la joven sustituyó la falda por los pantalones, su pelo largo por la cabeza tatuada, sus faldas por las cadenas. Esperó a cumplir los 18 años y el mismo día cogió su hámster, algunos libros, compró una mochila y se echó a la calle donde malvivía en casas ocupadas. No soportaba a su madre, que había dejado su trabajo para criarla, tomaba todo tipo de drogas al mismo tiempo y mantenía relaciones sexuales con la mayoría de sus compañeros y compañeras de casa aunque la mayoría ni tan siquiera le gustaban. Pero siempre pensaba en su padre, al que adoraba.

“La muchacha más vulnerable al amante demoníaco es aquella que adora o teme al padre idealizado. Si éste está ausente por divorcio, alcoholismo o muerte, su adoración es más intensa. Ella vive para agradarle.” dice Marion Woodman en su libro *Adicción a la perfección*.

En los últimos tiempos había decidido ganarse la vida como actriz porno. Y lo único que amaba realmente era su hámster, que para ella era como su bebé y el único que la permitía conectarse al corazón. Pero el día que la conocí había ocurrido una gran tragedia para ella: El roedor acababa de morir, y una parte de ella moría con él. La joven lloró durante horas hasta que decidió hacer terapia. El roedor, la manzana de oro del amor perdido, empujó el comienzo de su nueva vida.

Diosas en nuestro mundo

Existen muchos mitos modernos acerca de cómo el alma de una mujer desaparece víctima de las medusas del alma y sólo unos pocos acerca de cómo la mujer araña que también es Artemisa nos enseña a crear las condiciones propicias para fortalecer el árbol interno. La mujer araña y diosa Artemisa habitan en la mujer que se conoce a sí misma y quiera o no mejora el mundo en el que vive. Ambas son astutas y saben usar la espada cuando toca, pero procuran pasar desapercibidas. Ambas son heroínas, antorchas, luz en la oscuridad, la mujer que crea caminos en la ciencia o las equilibradas maestras que implantan su propio método para que los niños abandonados tengan herramientas en la vida y con él cambien el mundo de la educación a mejor. Ambas habitan en el alma de la profesora justa que enseña claves de vida a sus alumnos. Hace tiempo conocí a una mujer neoyorquina que como Atalanta dedica parte de su vida a recoger el fruto del amor y guiar almas perdidas a sus Ítacas natales, crea estrategias para humanizar el sistema educativo y el planeta. Tiene cincuenta años y desde hace veinte viaja para aprender secretos de las abuelas sabias de los cinco continentes acerca de cómo mantener el árbol del alma intacto, después lo enseña. Aunque no es perfecta y a veces pierde el paso, ella mantiene su Ítaca bien clara. La mujer aprendió con las abuelas a tocar el tambor, a quitarse las penas, a centrar su mente y su alma; a estar muy atenta al mensaje de los sueños y seguirlos. “Empecé a tocar el tambor porque soñé con ello”, me dijo un día. No duda en emprender cada reto que llega hasta ella, aunque su máxima y su meta son el equilibrio. Desde hace unos veinte años es profesora de yoga, vende aromaterapia de lavanda, rosa o jazmín para sanar el cuerpo y la mente. Y no está sola porque tiene muy claro que el amor es el abono del alma. El amor a sí misma, a su trabajo, a los niños a quienes educa, a la familia de la que procede, al lugar donde vive; el amor a todo y todos. Ella alimenta con su amor todo lo que hace. Para miles de personas que la siguen en todo el mundo es una gurú del yoga que predica y practica la flexibilidad, la paciencia y el equilibrio. Pero no se niega a acudir a las tabernas, las fiestas entre amigos o los paseos; los viajes que le hacen reír o los conciertos que le hacen vibrar. Está en el mundo y ama el mundo en el que está. Un día pregunté a la mujer cómo había logrado tener una familia que funcionaba, alumnos que están cambiando el sistema educativo, una economía boyante y sonreír desde el alma. Entonces ella explotó en una gran carcajada. Era primavera y estábamos en la terraza de su casa a los pies de una Sierra Nevada blanca, de hechizo. Rió de mi pregunta pero después se quedó seria, me miró a los ojos y contestó: Creo firmemente en lo que hago, creo firmemente que mi trabajo mejora la vida de mucha gente, creo que ésta es la única oportunidad de muchos niños para salir de la marginalidad y de muchos mayores para ser algo más felices. Pero lo mejor es que, ¿sabes? disfruto muchísimo y doy las gracias por poder hacerlo. Con una mano toca a su familia que la adora, con otra sus proyectos que nutren a miles de personas. Las puertas se abren a ella mientras salta, danza y ríe. Habita en Ítaca y no cesa de crecer hacia su Ítaca interno. El amor nutre su árbol del alma y no duda en cortar aquellas relaciones o

proyectos que ya han muerto. La mujer araña sabe que la vida es muerte para que sea vida. Tiene la mirada puesta en los sueños pero sus pies y manos están bien arraigados a la tierra de lo concreto; su vieja del alma tiene manos fuertes con las que maneja la pala y traslada el compost de lo que ya no sirve a las raíces de su árbol interno que es verde, fuerte, fértil y al alba se llena de rocío. He tenido el gusto de asistir a varias de sus clases y si algo repite a sus alumnos y alumnas es que enraícen bien con los pies en el suelo porque para crecer a la vida hay que afianzarse en la raíz. Después añade: Todo se concreta en el cuerpo.

Conozco otra Atalanta algo más joven. Trabaja como guardabosques y vive todo el año en plena naturaleza. Ella cuida que nadie cace, pesque o haga fuegos de forma ilegal; ha aprendido a hacer valer su autoridad en un rudo mundo de hombres que aún se matan entre sí. Pero hasta que no logró sentirse segura en su trabajo era tan inaccesible a la pareja que los hombres la apodaron La Dama de Hierro porque nadie era capaz de conquistarla. Hasta que otro guardabosques la conoció, se enamoró de ella y supo que como con Atalanta debía ganarla. Por eso él dejaba a la puerta de la casa de ella una carta de amor o una rosa o una fotografía hasta que la conquistó. Ahora tienen un hermoso huerto lleno de manzanos que riega, poda y del que cada otoño recoge los frutos, el mismo fruto que sirve a Hipómenes para conquistar a Atalanta. ¿Tendrá algo que ver con la manzana del árbol bíblico, la de Blancanievas, la manzana del juicio de Paris? ¿Acaso existe alguna relación entre las manzanas de todos los cuentos?

El manzano y las manzanas

El árbol que crece en el alma de la mujer es un manzano; es el árbol de la ciencia, el árbol del paraíso o el árbol de Perséfone en el submundo; es el árbol en el que las viejas tejedoras sabias enterraron la semilla de la memoria para que las mujeres pudieran descubrir su mayor secreto. Como cuenta Robert Graves en su libro *La diosa Blanca* “el manzano es el símbolo de la consumación como el huevo es el de la iniciación”. Por eso el rey Arturo se curó en un manzano, Perséfone habita en un campo de manzanos, la fiesta de la diosa Madre se celebraba con sidra y las manzanas colgaban en racimos de una rama el 15 de agosto día que durante la Edad Media se convirtió en la fiesta de la ascensión de la Virgen, diosa madre cristiana. En la Biblia José habla de manzano e inmortalidad; y en el juicio de belleza Afrodita gana una manzana como premio. Inanna ama junto a un manzano y es allí donde coge fuerzas para ir en busca de sus poderes a la casa de su abuelo, dios de la sabiduría. “¿Por qué se le había de dar una importancia mítica tan inmensa? La respuesta se halla en la leyenda del alma de Curoi oculta en una manzana; cuando la espada de Cúchulainn partió la fruta la noche cayó sobre Curoi. Pues si se corta una manzana transversalmente cada mitad muestra en el centro una estrella de cinco puntas, símbolo de inmortalidad y de la diosa en sus cinco estaciones”, afirma Robert Graves.

En Sumeria la estrella de cinco puntas representaba la estrella Venus, símbolo de la diosa Inanna con sus dos caras, la estrella anuncia la mañana y la noche, el cielo y el submundo: la luz y la oscuridad.

Hace unos años viajé al norte de la Península Ibérica para conocer a las mujeres mayo, parte del viejo clan vaqueiro que aún hoy transmiten de generación en generación la sabiduría de las viejas tejedoras. En plena montaña cantábrica las abuelas escogen a una nieta entre toda su prole para enseñarle las claves de la vida. Ella será la encargada de transmitírselo a quienes vienen detrás. Carmen es una de esas mujeres únicas que ha puesto en pie un gran restaurante en el corazón de un pueblo perdido en torno al cual se articula la vida de todo el concejo y donde a veces cuentan cuentos tradicionales que enseñan a vivir en armonía con la tierra. En su interior ha recreado un viejo fogón semejante al que conoció de niña y la comida que hacen procede de las recetas tradicionales que legó su abuela y a ella su bisabuela; así hasta el principio de los tiempos. Cuando preguntas a Carmen por el sentido de todo no duda en contestarte que la clave está en amar y dejarse amar. La mujer vive rodeada de árboles entre los cuales aún hay osas que hibernan para recordar a la mujer que tiene ciclos como la tierra y ha de respetarlos, también hay lobas que corren libres en busca de su identidad. El manzano es el árbol que puebla sus campos y cuando todos se juntan en torno al viejo fogón heredado beben sidra, bebida local.

El amor. Compasión. La madre. Gea

En la casa de la vieja mujer araña, que dedica sus últimas décadas de vida a guiar a las almas con frío hasta el fogón de su propia alma, hay un rincón junto a la hoguera donde tiene un bastón de mando que levanta en las reuniones de tejedoras. En la parte superior el bastón tiene semillas que se convierten en vida, un cucharón para dar vueltas al ungüento de la transformación, banderas con cuentos para crear caminos del alma y plumas para elevar el vuelo y ver con perspectiva cuando llega el momento. El bastón tiene todos los atributos que definen el alma de una mujer. En la parte de abajo el bastón se convierte en escoba que cada día limpia la memoria para poder volver a empezar. Tras el bastón la abuela tiene una vela encendida junto a la imagen de diosa, que para ella es todas las diosas y en el centro de su pecho tiene dibujado un enorme corazón, el símbolo del amor. “Amate a ti misma, quíete; el resto es un reflejo de tu amor.”

Cuando el sol se pone da la impresión de que la casa se llena de presencias que cuentan viejas historias de mujeres que emergen desde el mismo centro de la tierra y repiten cuentos acerca del nombre que todo lo cura y todo lo transforma; en el nombre del amor.



Las diosas madres y las madres diosas

Había una vez hace mucho mucho tiempo en un país tan lejano que ni hombres ni mujeres sabían cómo sembrar la tierra, una diosa dedicada por completo a hacer crecer los frutos y las semillas. La diosa se llamaba Deméter y tenía una hermosa hija, Perséfone, que un día desapareció sin dejar rastro. A la diosa se le partió el corazón porque no había nada en el mundo a quien amara más que a su hija, y lloró mientras corría de un lado a otro sin encontrar rastro. Los días pasaban, y la diosa lloraba porque nada era capaz de amainar su dolor. Hasta que una tarde llegó a un pueblo llamado Eleusis, se disfrazó de anciana y cuando se sentó junto a la fuente vino una mujer con dos niños que le hicieron sonreír. Cuando la madre lo vio pidió a la diosa que se encargara de cuidar a Demofonte y Triptólemo, que era el nombre de los pequeños. Fue así como Deméter, diosa enferma de dolor, regresó poco a poco de nuevo a la vida. Era tanta su alegría por cuidar a los niños que la primera noche se propuso convertir en inmortal a Demofonte, el más pequeño. Cuando todos se acostaron le dio de comer ambrosía y lo acercó a la chimenea para que el fuego deshiciera cualquier impureza mortal. Cada noche la diosa y el niño repitieron el mismo ritual, hasta que casi a punto de convertirse en dios, la madre se levantó y al verlo desnudo frente al fuego se asustó tanto que su grito despertó a todo el palacio. La diosa se enfadó pero tuvo que interrumpir el proceso y revelar su verdadera identidad para que respetaran sus designios. Entonces Deméter decidió enseñar el arte de hacer crecer las cosechas a Triptólemo, quien se encargó de enseñarlo a toda la humanidad. Por eso cada grano de cereal y cada cosecha, cada fruto maduro y cada zumo son prueba de amor incondicional de la madre y de la tierra.

Tuvo que pasar algún tiempo aún hasta que la diosa descubrió que su hija estaba raptada en el submundo. Desde entonces Perséfone pasa nueve meses al año en la tierra y tres en el mundo de los muertos, es en ese tiempo cuando los campos mueren y las plantas se encierran en sí mismas para que todo el mundo recuerde lo que es perder el amor; y así lo alimenta.



El poder del amor incondicional

Deméter es la alegoría de dos viajes que a veces son uno solo. La diosa representa el poder del amor incondicional de la madre, pero también el enorme poder sanador que el amor incondicional propicia en el alma de la mujer. Desde el principio de los tiempos el amor de la madre se ha identificado con la generosidad de la tierra que nutre a la humanidad con sus frutos.

Hace poco escuché la historia de una mujer que escogió el camino de Deméter para curar su alma helada. Ella es una gran abogada, que adoraba a su padre. La profesional perfecta, hija perfecta, la amiga perfecta y también la amante perfecta de hombres poderosos con problemas de alcoholismo u otras adicciones. A los 35 años Eva no sabía quién era porque durante toda su vida fue incapaz de tener una opinión propia o tomar una decisión por sí misma; hasta entonces todo lo hacía en función de los otros. Pero al llegar a los cuarenta tuvo una pequeña depresión que le sirvió para replantearse su vida y durante meses estuvo con la sensación de vivir entre la vida y la muerte, de haberse quedado atrapada en el pasado. Se sentía devastada y exhausta. Al recuperarse sintió una enorme necesidad de tener un hijo, y aunque todos estaban en contra lo tuvo. Era una locura, aquel niño parecía el fruto del egoísmo. Pero lo ansiaba tanto que sola y sin pareja optó por la fecundación artificial. El bebé era adorable, y en poco tiempo cambió su vida a mejor. Por primera vez dejó de importarle lo que pensarán de ella, abandonó al amante vampiro que llevaba años haciéndole la vida imposible y empezó a ser ella misma. El amor hacia el bebé la curó al igual que curó a la ancestral diosa Deméter.

Los mitos simbolizan las necesidades del alma, pero la mente lo transforma en dogma y esto mata su esencia. Cuando el alma, como la humanidad, está preparada encuentra una nueva revelación para dar significado a la vida y curar las heridas que arrastra; luz para una nueva conciencia. La nueva revelación, que ayuda a que evolucionen los valores, emerge de las profundidades del alma del mundo, que se renueva incesantemente para poder permanecer igualmente viva.

En la zona cercana al Edén, donde al principio de los tiempos la tierra se identificaba con la mujer porque sabían que cuando la madre y la tierra están en equilibrio nutre a sus hijos de ese tipo de amor que no pide nada a cambio y que cura todo tipo de heridas, en el mismo lugar que vio nacer a las grandes diosas madres como fueron Deméter, Afrodita, Kubaba y un largo etcétera cuenta la leyenda que vivió la última diosa madre.

En la misma ciudad de Éfeso fundada por una amazona cuya patrona es Artemisa la cristiana virgen María ascendió a los cielos tras haber llegado años antes para protegerse de la persecución que los suyos vivieron en Jerusalén tras la muerte de su hijo. En la casa de Éfeso, donde los peregrinos cristianos y musulmanes la rinden culto, hay una imagen dorada rodeada de flores que se parece tanto a las diosas femeninas que pueblan la zona que da la impresión de estar cosidas por el mismo hilo dorado que teje la esencia. Pero en el centro del pecho tiene dibujado un corazón que marca el camino del mismo amor incondicional de la madre y la tierra.

La sonrisa del rostro de María es semejante a la de Quan Yin, diosa budista que se enfrentó a su padre y lo curó, y cuya imagen está cada vez más presente en los hogares occidentales. Los devotos de los nuevos credos dicen que es el mismo ser que la Virgen María. Ambas forman parte del mismo hilo dorado tejido por las mujeres araña. Pero por algo Quan Yin era una mujer independiente, libre, dueña de sus actos. Ella es adorada como diosa de la compasión que se enfrentó a los deseos de su padre y cada vez está más presente en la memoria de la gente. Cuenta la leyenda que hace mucho tiempo la diosa era una joven doncella a la que su padre ordenó casarse con un gran señor lleno de riquezas. Pero ella puso la condición de que sólo se casaría si su boda servía para aplacar el dolor de quienes saben que van a morir, de los enfermos y de los que está muriendo. Su padre la castigó de todas las formas imaginables hasta que ordenó su muerte, pero a cambio ella mostró una inmensa compasión y cuando él enfermó le dio sus propios ojos para que pudiera curarse. Su padre construyó un gran templo para ella que según cuentan aún permanece en pie en lo más alto de las más altas montañas de Japón. Dicen que Quan Yin tiene la medicina para curar a las mujeres heridas por intentar adaptar su vida a los deseos de su padre, dicen también que aún habita en lo más alto de las más altas montañas sagradas para mostrar el camino de la completa fidelidad al alma de una misma, y la compasión a las almas perdidas que sufren por su propia inconsciencia; ambos son sus secretos para curar las heridas y transformarlas en luz; en puro amor incondicional.

¿Existen las casualidades? Me resulta al menos curioso que a punto de terminar este libro la anciana tejedora Shirley, que cura almas heladas de mujeres perdidas, reuniera a cinco de ellas frente al fuego para empezar a enseñar y expandir las claves tradicionales de la sanación de la mujer. Era el primer día tras más de un año de luto y quizá por ello recordó que vivimos un tiempo de cambio completo en el que el dolor de la mujer es el dolor de la tierra y en el que lo femenino ha de curar sus heridas para tomar las riendas globales para que la vida de todos siga adelante. La anciana después empezó a contar el primero de sus cuentos medicina que inaugura cada ritual: Tras saludar a las seis direcciones el gran espíritu decidió esconder la última dirección dentro del corazón porque es allí donde nadie mira, pero es también allí donde permanecen todas las claves de la vida, la muerte y la curación.

Entonces cerré los ojos, recordé los días en los que mi alma se heló cuando aún tenía frío y era incapaz de amarme y amar; después las imágenes se transformaron en gotas de rocío que se deshicieron con las primeras luces porque aquella mujer ya no era yo. Y di las gracias a todas las almas que me han ayudado a ser yo misma a lo largo del viaje, también a Marta, editora e impulsora de este libro, que me ha mostrado el poder de los mitos de mujer para crear los nuevos comienzos. Mientras mi mente dibujó otra imagen, que es el espejo de mi alma: Estoy sentada en un gran círculo frente al fuego de espaldas a una casa sólida de piedra y madera que siento mía. Las manos del hombre al que amo y me ama, que es mi compañero de vida, toman las mías, mientras ambos permanecemos unidos a mucha más gente cuyos ojos brillan repletos de alegría. Mis palabras escritas

son hilos dorados que tejen, unen y crean caminos de luz. Una niña abraza nuestra espalda y escuchamos cuentos que nutren. Un golpe de aire hace sonar las aguas y crecen las hortalizas en la huerta, las abejas liban las rosas que pueblan el jardín y hacen ondas en el agua mansa que fluye cerca. Estoy llena, me siento libre, fuerte, sana, próspera, rodeada de abundancia y parte de ella, agradecida a la vida porque doy y recibo tanto que soy una mujer completa y plena. Amo cuanto me rodea y me siento plenamente amada, ese mismo amor teje la red invisible que me une a todos los demás seres vivos, al planeta y a lo inexplicable. El amor que todo lo teje me ha tejido a mí.

BIBLIOGRAFÍA

A lo largo de este libro se mencionan diversas obras cuya lectura recomendamos encarecidamente:

BRINTON PERERA, S. Descent to the Goddess. Toronto: Inner City Books, 1981:

GRAVES R. La diosa blanca. Madrid Alianza editorial, 1996.

GRAY M. Luna roja. Madrid Gaia, 2010.

JOHNSON, R. El rey pescador y la doncella sin manos. Barcelona: Obelisco, 1997.

MURDOCK, M. Ser mujer un viaje heroico. Madrid: Gaia, 2014.

PINKOLA ESTES, C. Mujeres que corren con los lobos. Madrid: Zeta, 2009.

QUALLS-CORBETT, N. The Sacred Prostitute: Eternal Aspect of the Feminine. Toronto: Inner City Books, 1988.

STONE, S. El patriarca interior: la fuerza invisible que retiene a las mujeres. Barcelona: Elefthería, 2013.

WOLKSTEIN, D., NOAH KRAMER, S. Inanna, Queen of Heaven and Earth: Her Stories and Hymns from Sumer. New York: Harper Perennial, 1983.

WOODMAN, M. Adicción a la perfección. Barcelona: Luciérnaga, 2002.

WOODMAN, M. Leaving My Father's House. Boston: Shambhala, 1992.

YOURCENAR, M. Cuentos orientales. Barcelona: Punto de lectura, 2008.

EL CUERPO LLEVA LA CUENTA

Cerebro, mente y cuerpo
en la superación del trauma



Bessel van der Kolk, M.D.



El cuerpo lleva la cuenta

van der Kolk (M.D.), Bessel

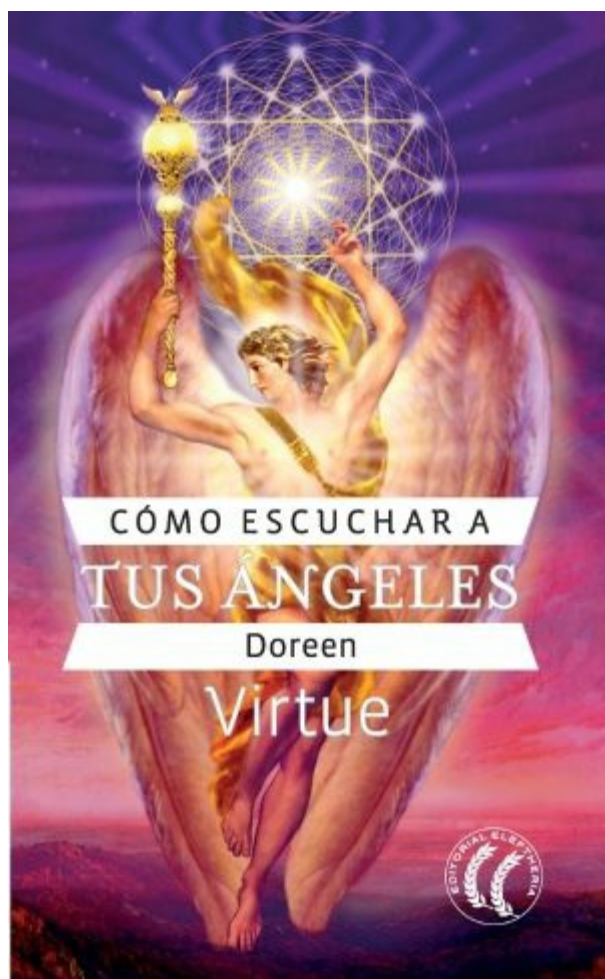
9788494480157

502 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro profundamente humano ofrece una nueva comprensión radical de las causas y consecuencias del trauma, que ofrece esperanza y claridad a todas las personas afectadas por su devastación. El trauma ha surgido como uno de los grandes retos de la salud pública de nuestro tiempo, no sólo por sus efectos bien documentados sobre los veteranos de guerra y víctimas de accidentes y delitos, sino debido a la cifra oculta de la violencia sexual y familiar y en las comunidades y escuelas devastadas por el abuso, el abandono y la adicción. Basándose en más de treinta años en la vanguardia de la investigación y la práctica clínica, Bessel Van Der Kolk muestra que el terror y el aislamiento en el núcleo del trauma, literalmente, remodelan tanto cerebro como el cuerpo. Nuevos conocimientos sobre nuestros instintos de supervivencia explican por qué las personas traumatizadas experimentan ansiedad incomprensible y rabia paralizante e intolerable y cómo el trauma afecta su capacidad para concentrarse, recordar, formar relaciones de confianza e incluso para sentirse como en casa en sus propios cuerpos. Estas personas, después de haber perdido el sentido del autocontrol y frustrados por las terapias fallidas, a menudo temen estar dañados sin posibilidad de recuperación. El cuerpo lleva la cuenta es la inspiradora historia de cómo un grupo de terapeutas y científicos, junto con sus valientes y memorables pacientes, han luchado por integrar los recientes avances en la ciencia del cerebro, la investigación del apego y la conciencia corporal en tratamientos que puedan liberar a los supervivientes del trauma de la tiranía del pasado. Estos nuevos caminos hacia la recuperación activan la neuroplasticidad natural del cerebro para reconectar el funcionamiento perturbado y reconstruir paso a paso la capacidad de "saber lo que se sabe y sentir lo que se siente".

[Cómpralo y empieza a leer](#)



Cómo escuchar a tus ángeles

Virtue, Doreen

9788494501937

235 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

"Desde 1995 he realizado talleres en todo el mundo sobre cómo conectar con los ángeles, sanar con ellos y aprender a escucharlos. Este libro nace como resultado de las experiencias que he tenido con todo tipo de alumnos, sin que ni su origen ni su edad importen. He aprendido que todos tienen la capacidad de oír a los ángeles si únicamente confían y dejan de lado sus dudas. Si utilizas los métodos que aquí describo, podrás conseguirlo también." —Doreen Virtue PhD

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Teoría U

SEGUNDA EDICIÓN



Liderar desde el futuro a medida que emerge

C. Otto Scharmer

Prólogo de Peter Senge

Edición revisada y actualizada con un nuevo prefacio,
casos de estudio e imágenes en color del viaje de la U.



Teoría U

Scharmer, C. Otto

9788494674723

484 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Acceda a la fuente más profunda de inspiración y visión Vivimos en una época de fracasos institucionales masivos que se manifiestan en la destrucción de los fundamentos de nuestro bienestar social, económico, ecológico y espiritual. Afrontar estos retos requiere una nueva conciencia y una nueva capacidad de liderazgo colectivo. En este libro innovador, Otto Scharmer nos invita a ver el mundo de nuevas maneras y así descubrir un enfoque revolucionario para el liderazgo y el aprendizaje En la mayoría de los grandes sistemas de hoy creamos colectivamente resultados que nadie quiere. ¿Qué nos mantiene atascados en los patrones del pasado? Nuestro punto ciego, es decir, nuestra falta de conciencia del lugar interno desde donde nuestra atención e intención se originan. Al movernos a través del proceso U de Scharmer, accedemos conscientemente a nuestro punto ciego y aprendemos a conectarnos con nuestro Ser auténtico, la fuente más profunda de conocimiento e inspiración. Teoría U ofrece una rica diversidad de historias, ejemplos, ejercicios y prácticas convincentes que permiten a líderes, organizaciones y sistemas, copercibir y cocrear el futuro que está queriendo emerger. Esta segunda edición presenta un nuevo prefacio en el que Scharmer identifica cinco corrientes transformadoras y describe casos de estudio del proceso U en todo el mundo. También incluye ocho dibujos en color de Kelvy Bird que capturan las aplicaciones del viaje de la U e ilustran los conceptos del libro, así como nuevos recursos para aplicar los principios y las prácticas.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

INTRODUCCIÓN A LA ACUPUNTURA DE

TUNG



Dr. Chuan-Min Wang

Editado y traducido al español por el Dr. Yu Sheng Tze



Introducción a la acupuntura de Tung

Wang, Dr. Chuan-Min

9788494501920

248 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La Acupuntura de Tung fue la estrella que supo alumbrar el arte curativo milenario chino en los últimos tiempos. Desde su aparición en la década de los 70 gracias al bondadoso gesto del único heredero de la familia Tung, el Dr. Jing Chan Tung, mundialmente conocido como Maestro Tung, de abrir la puerta de su casa y compartir este legado familiar celosamente guardado con sus 73 discípulos de primera generación en la hermosa tierra de Formosa (Taiwan), la Acupuntura de Tung no ha dejado de florecer y dar frutos por todo el continente asiático y norteamericano. En el año 2013, gracias al esfuerzo y dedicación de uno de los 73 discípulos de primera generación de Master Tung, el Dr. Chuan Min Wang, ha logrado cumplir el sueño de Master Tung de repatriar oficialmente la Acupuntura de Tung a China, creando junto a sus cuatro discípulos El Comité Mundial de la Acupuntura de Tung (World Tung's Acupuncture Committee, WTAC) en Beijing. Esta organización no gubernamental tiene como misión principal, la difusión y enseñanza de la acupuntura del linaje Tung por todo el mundo en cooperación con La Federación Mundial de la Sociedad de Acupuntura y Moxibustión (The World Federation of Acupuncture-Moxibustion Society, WFAS). Con esta magnífica obra originariamente escrita en inglés por el Dr. Chuan Min Wang y traducido al español por su tercer discípulo, Dr. Yu Sheng Tze, todos los amantes de la Acupuntura de Tung de habla hispana pueden tener la oportunidad de conocer, desde el seno de la familia Tung, el origen de su creación, cuáles son sus principios filosóficos y terapéuticos, por qué es tan diferente a la Acupuntura de los doce canales y, a su vez, cómo se puede y se debe complementar con ella para lograr un plan terapéutico integral que ayude a nuestros pacientes a sanar desde el espíritu y el alma, sus dolencias físicas y diversas enfermedades.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

INTRODUCCIÓN AL MODELO DE

Los sistemas de la familia interna®



Richard C. Schwartz, Ph. D.



Introducción al modelo de los sistemas de la familia interna

Schwartz (Ph.D.), Richard C.

9788494408489

176 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La terapia con Sistemas de la Familia Interna® es uno de los enfoques en psicoterapia de crecimiento más rápido. A lo largo de los últimos veinte años se ha convertido en una manera de entender y tratar los problemas humanos que resulta potenciadora, eficaz y no patologizante. Sistemas de la Familia Interna® (IFS) implica ayudar a las personas a sanar a través de una nueva forma de escuchar en su interior a las diferentes "partes" —sentimientos o pensamientos— y liberarlas en el transcurso de tal proceso, de creencias, emociones, sensaciones e impulsos extremos que limitan sus vidas. Según vayan liberándose las personas de sus cargas, irán teniendo un mayor acceso al Self, nuestro recurso humano más valioso, por lo que estarán en mejores condiciones de dirigir sus vidas desde ese lugar centrado, seguro y compasivo. En este libro, Richard Schwartz, quien desarrolló el modelo de Sistemas de la Familia Interna®, nos presenta sus conceptos básicos y métodos a seguir, empleando para ello un estilo comprometido, comprensible y personal. Los terapeutas encontrarán que el libro profundiza en la apreciación que tienen del modelo IFS y servirá de ayuda a sus clientes para poder comprender mejor qué es lo que están experimentando durante la terapia. El libro incluye además ejercicios factibles que facilitan el aprendizaje.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Prólogo	6
Capítulo 1. La tejedora de los hilos del alma	9
Capítulo 2. Atenea y la espada que corta el alma congelada	12
Capítulo 3. La prostituta sagrada y despertar el fuego interior	28
Capítulo 4. La doncella manca y las lobas esteparias	46
Capítulo 5. Inanna. El camino para crear el trono y ser la diosa de la propia vida	66
Capítulo 6. Artemisa y y Atalanta: el poder en la mujer de hoy	88
Bibliografía	101