

# El Camino de la Mujer Sabia

Reconecta con tu sabiduría

LAIA ORAÁ

EL CAMINO DE LA MUJER SABIA



# Prólogo

**En primer lugar quiero agradecerte el haber adquirido este libro porque, habiéndolo hecho, has contribuido a que pueda seguir trabajando por y para las mujeres (en definitiva, para ti).**

El contenido de este libro fue gestado en forma de curso. Ahora, lo he transformado en libro con el objetivo de que pueda llegar cada vez a más mujeres.

He mantenido la estructura para que puedas organizarte la lectura y el trabajo de los documentos de una manera que te sea fácil, así verás que en lugar de encontrarte con capítulos serán sesiones.

Cada sesión fue realizada para ser trabajada durante una semana, por lo que puedes seguir esta estructura de trabajo o, libremente, puedes hacerlo como a ti te vaya mejor.

¡Ah! Te indico desde ya, que necesitarás una libreta ☐

**Deseo de todo corazón/útero que este camino, no siempre fácil, suponga un antes y un después en tu vida, una luz, un faro, un suspiro de alivio que dure para siempre.**



Laia Oraá

## Sesión I:

# Contextualización: creencias limitantes del patriarcado

## Conceptos básicos

**# Matriarcado:** sociedad en la cual las mujeres, especialmente las madres, tienen un rol central de liderazgo político, autoridad moral y control de la propiedad.

**# Patriarcado:** organización social caracterizada por la supremacía del padre en el clan o familia, la dependencia legal de las esposas y los hijos y la consideración de ascendencia y la herencia en la línea masculina. Es el control ejercido por los hombres de una parte desproporcionada de poder.

**# Diosa:** es el conocimiento intuitivo femenino y la sabiduría que reside en todas nosotras. Es el faro, el centro, la luz que nos guía en nuestra vida, y que, pasados miles de años de políticas y dogmas patriarcales, sigue viva en nuestro interior.

**# Conciencia vs Consciencia:** a lo largo del curso hablo de “conciencia” cuando me refiero a la capacidad de distinguir, de manera racional, entre “lo bueno” y “lo malo” y de “consciencia” cuando hablo del conocimiento reflexivo de un hecho.

**# Aprender vs Aprehender:** utilizo “aprehender” solamente cuando me refiero al aprendizaje significativo, el aprendizaje con sentido, totalmente

diferente del mecánico (más parecido al del estudio que nos lleva a aprobar exámenes, dentro del sistema educativo, oficial, actual). Cuando me refiero a este último hablo de “aprender”.

## Las Mujeres Sabias

*Hubo un tiempo en que lo femenino en todos sus aspectos estaba estructurado en torno a un único centro en la mujer, desde ese centro ella podía sentir todo lo que la rodeaba sin salirse de sí misma, podía escuchar los cuatro vientos, percibir las cuatro direcciones, ver las verdades ocultas, moverse en la energía de la vida danzando desde el gozo a través de la matriz de los ritmos, podía seguir el ritmo de su sangre sabia, cuando aparecía, cuando desaparecía y cuando se retiraba en la menopausia. El Ciclo de la Luna marcaba el pulso de su sangre y la Tierra era el sostén y el hogar de su fuerza de mujer. La Gran Madre, con sus múltiples aspectos, era una.*

Guadalupe Cuevas

**Antiguamente las mujeres eran sabias.** Oralmente y de generación en generación iban transmitiéndose, madre a hija, la sabiduría. No era raro ir paseando por el bosque y encontrarte con las señoras de la aldea recogiendo plantas, hojas y flores con el fin de tener el botiquín completo. Conocían los secretos y, de la mano de la Madre Naturaleza, se convertían en sanadoras, cuando era necesario. También eran comadronas, parteras, madres nutrientes. En aquellos tiempos, procesos como el embarazo y el parto no eran concebidos (como ahora) como una enfermedad, sino que se vivían desde la consciencia de que eran procesos naturales de la vida, cíclica siempre.

El ritmo de vida, por aquél entonces, no era como el de ahora, y pasaban mucho tiempo rodeadas de sus tías, abuelas, vecinas, amigas... de las demás mujeres del poblado. Juntas sentían el tiempo cíclico: la Luna crecía hasta volverse llena, como embarazada, para después decrecer hasta desaparecer en su propia oscuridad; el

calor llegaba suavemente y, a medida que avanzaban los días daba paso al viento frío y a la nieve invernal. Todo parecía un puzle, fantásticamente realizado, para que ninguna pieza sobrara, ni faltara. Pero no solamente se sentían meras observadoras de la magia de la vida y la muerte, sino que ellas, como mujeres conscientes y salvajes, estaban plenamente conectadas con la naturaleza, y vivían sus ciclos y ritmos en sus propias carnes.

El proceso por el que la humanidad pasó con la caída al obligado olvido del matriarcado (y, con ésta, toda la sabiduría) y el nacimiento del patriarcado, nos ha llevado al momento presente, a la sociedad actual.

**En estos momentos, estamos viviendo la mayor desestructuración de lo femenino sucedida en toda la historia de la humanidad. Los diferentes rostros/arquetipos de la Diosa vagan en el inconsciente de todas las mujeres, sin comprensión, consciencia ni acción alguna, de esta manera las mujeres nos encontramos, en nuestras propias vidas, perdidas, descentradas, desentonadas.**

Sin darnos cuenta, en la mayoría de los casos, que parte de la solución del problema radica en volver a conectar con el faro que apagaron (pero que no ha desaparecido), con el centro, la guía que nos lleva a la comprensión y el sentir total y verdadero.

**Pero TODAS las mujeres tienen que saber que esta guía anida dentro de ellas, de cada una, que no ha desaparecido. Es un centro o aspecto de su naturaleza que ha permanecido intacto y salvaje más allá de los condicionamientos o represiones culturales de miles de siglos. Es la fuerza que llamamos Diosa y que nos conducirá, a cada una, hacia la recreación de sí misma.**

## **Las semillas del patriarcado**

*El mundo que hemos creado es producto de nuestros pensamientos. No se puede cambiar sin cambiar nuestra forma de pensar.*

Albert Einstein

El patriarcado lleva tanto tiempo instaurado en nuestra cultura que, inevitablemente, sus dogmas y creencias ya forman parte de ti y de mí. **Es necesario empezar por diferenciar entre las creencias que nacen de tu Diosa interna (intuición, corazón/útero, la vocecita que te sale de las entrañas) de las que se nos han enseñado o hemos absorbido de manera natural, de nuestro entorno/familia/escuela.**

Una de las semillas más extendidas y feroces es **la creencia de que el intelecto es superior a las emociones, que la mente y el espíritu son superiores al cuerpo y están totalmente separados de él, y que la masculinidad es superior a la feminidad.**

*Todas las creencias y actividades humanas nacen de una mitología subyacente.*

Jamake Highwater

Por tanto, si nuestra cultura está totalmente regida por el padre (la autoridad), la visión y el sentir del cuerpo femenino siguen paradigmas de orientación masculina.

Para empezar a trabajar en el cambio de consciencia en este punto es importante que recuerdes/reconectes/interiores de nuevo lo siguiente<sup>[1]</sup>:

En el plano práctico, del día a día, la conciencia es la parte de nosotros que elige y dirige nuestros pensamientos. **Los pensamientos optimistas, positivos y amorosos crean salud: bioquímica y células sanas y los pensamientos que son negativos/destructivos, tanto hacia nosotros o los demás producen el efecto contrario.**

**La separación entre mente/cuerpo/emoción es una creencia falsa, entonces, ya**

**que la conciencia crea el cuerpo.**

La Dra. Northrup dice: *Nacemos con amor y aceptación innatos de nuestros cuerpos. Con el tiempo, los pensamientos habituales y las creencias que guían nuestro comportamiento modelan nuestros cuerpos y estados de salud.*

Las Mujeres Sabias de antaño lo sabían, conocían este (ahora) secreto:

**Sabían que la varita mágica para mejorar la vida y la salud pasa por reconocer que creencias, comportamientos y cuerpos físicos son una UNIDAD inseparable, ya que una condiciona a la otra, inevitablemente.**

**Paso 1 # del Camino de la Mujer Sabia: Me comprometo a mirar mis sombras y trabajar con ellas. Sé que en éstas se esconden muchas de las respuestas que ando buscando. Abandono el miedo a conocer mi parte honda/oscura porque sé que allí anida un gran poder y que la luz, sin oscuridad, no existiría.**

**A partir de este momento, examina de manera atenta cuáles son las creencias e ideas que cobijas en tu conciencia y que no benefician tu salud. Observa a tus padres con ojo crítico: ¿qué creencias perjudiciales has heredado de ellos? ¿Y de tu cultura? ¿Qué ideas interiorizadas son las que, actualmente, te generan más malestar o limitaciones, en tu vida?**

**Tómate esta semana para fijarte en los detalles (en un bar, con tus amigas y amigos, en el trabajo, en la calle...): ¿Tienes la percepción de que las mujeres pedimos más veces disculpas, que los hombres?**

**Lleva tu libreta contigo y ve tomando nota de todas las ideas que te surjan al respecto, y de tus descubrimientos.**

# Reseteando: Las creencias principales del patriarcado

*Reset, del inglés reponer o reiniciar. Se conoce como reset a la puesta en condiciones iniciales de un sistema. Este puede ser mecánico, electrónico o de otro tipo. Normalmente se realiza al conectar el mismo, aunque, habitualmente, existe un mecanismo, normalmente un pulsador, que sirve para realzar la puesta en condiciones iniciales manualmente.*

Wikipedia

**Ha llegado el momento de *resetear* tu sistema: de borrar del todo las principales creencias del patriarcado, de vaciar el espacio que ocupan (alimentándose se han ido ensanchando) dentro de ti y de tu vida.**

La sociedad modelo división mente/cuerpo ha proclamado, a los cuatro vientos, una serie de dogmas y, todas, sin excepción, hemos sido sus atentas alumnas.

**Nuestro intelecto y nuestras emociones tienen que volver a asumir su papel legítimo: servir a nuestros corazones y a nuestro conocimiento más profundo, y no al revés. Entonces puede ocurrir la curación. Entonces ocurre.**

Este tipo de cambio, según la Dra. Northrup, tiene por consecuencia un nuevo tipo de actitud y sabiduría médicas que nos sirve para conectar con el mensaje que hay detrás de nuestro dolor, como primer paso para sanar. Es decir, que es el **Paso 2**

**# del Camino de la Mujer Sabia: Aprendo a reunificar mente/cuerpo/emoción, a reconocer así que detrás de cada síntoma**

físico me espera un mensaje. Confío en la sabiduría de mi cuerpo, que siempre me avisa, y aprendo a escuchar la voz de mi Diosa interna.

**Este ejercicio[2] propone**, una vez ya has indagado en tus propias sombras buscando creencias e ideologías erosivas, **comprender de qué manera participas en las creencias y comportamientos** característicos de un tipo de sociedad adictiva y dominadora, como es la **del patriarcado**. **Solamente tienes que leer cada una de las tres grandes creencias y sentir como de ciertas resuenan en tu interior (no te olvides de tomar nota en la libreta, de lo que sientas respecto a cada una de ellas):**

## **#Creencia errónea 1: La enfermedad es el enemigo.**

**El sistema médico actual explica nuestro cuerpo no como un sistema diseñado homeostáticamente para tender a la salud, sino más bien como una zona en guerra, ya que en éste abundan las metáforas militares:**

*Incluso el sistema inmunitario, cuya función es mantenernos en equilibrio, se explica (en inglés) con terminología militar, con sus linfocitos T “destructores” (en inglés, killer, que matan).*

*Dra. Northrup*

**Para esta sociedad las enfermedades son el enemigo y no mensajeros que están intentando llamar nuestra atención.**

**La tendencia médica actual por los medicamentos y la cirugía para tratar la enfermedad nace de la ideología de nuestra cultura. A aquello natural (no**

**tóxico) se le considera inferior.** Los

métodos naturales estudiados y bien documentados se ignoran o, en el mejor de los escenarios se toleran por ser “no dañinos”.

*El doctor Bernie Siegel, famoso cirujano pediatra, me contó una vez que cuando puso en el tablero de anuncios de la sala de médicos un estudio sobre los beneficiosos efectos de la oración en pacientes con ataque cardíaco, a las pocas horas ya un colega había escrito en la primera página: “CHORRADAS”.*

Dra. Northrup

**En nuestra cultura se subordina el cuerpo al cerebro y a los dictados de la razón. Nos enseña a hacer caso omiso al cansancio, hambre, incomodidad, o a la necesidad de cariño. Nos enseña a mirar a nuestro cuerpo como a un adversario, sobre todo si nos da mensajes que no queremos oír.**

**#Creencia errónea 2: La ciencia médica es todopoderosa.**

**Se nos ha inculcado el mito de las/los diosas/es médicas/cos, que ellxs saben más que nosotras sobre nuestro cuerpo. Que tienen la cura. Aunque las mujeres sepamos más de nuestros propios cuerpos que cualquier otra persona.**

Muchas mujeres, cuando visitan la consulta de la /del médica/o y ésta/o les pregunta por qué les pasa, éstas contestan: “Eso dígamelo usted, que es la/el doctor/a”. La desconexión mente/cuerpo/emoción es tan grande, que la mujer contesta esto porque no es capaz de acercarse a sus síntomas y expresarlos, de manera coherente.

**Se nos entrena para buscar la solución fuera de nosotras, porque lo considerado**

como “normal” es que los expertos desafíen y subordinen nuestro juicio, que no se respete ni aliente a la capacidad para estar sanas sin la ayuda externa constante.

## **#Creencia errónea 3: El cuerpo femenino es anormal.**

**Nuestra cultura teme todos los procesos naturales: nacer, morir, sanar, vivir, y dado que el hombre siempre se ha considerado la norma, la mayoría de las mujeres crecen sintiendo que algo está mal en sus cuerpos.**

Se nos induce a creer que debemos controlar aspectos naturales de nuestro cuerpo: olores, por ejemplo. Muchas de las veces, las mujeres se sienten “sucias” y necesitan limpiarse solamente para no “ofender”.

**En los medios de comunicación actuales se está denigrando el cuerpo femenino hasta llegar al punto de presentar imágenes de modelos de pasarela, con problemas reales de peso, siendo las que representan el canon estético ideal.**

Esta denigración y falta de respeto hacia el cuerpo femenino es la causa de que muchas mujeres sientan miedo de sus procesos naturales (menstruación, menopausia, parto) o que no se toquen jamás, porque sientan vergüenza al explorarse y sentir placer, solas.

**Recordemos que hemos perdido tanto poder, que incluso los procesos naturales de nuestro cuerpo, nombrados anteriormente, nos dan miedo, pánico, terror, y nos sometemos a tratamientos y seguimiento médico equiparándolos con una enfermedad.**

**Por todos estos motivos, es en una edad muy temprana en la que las niñas interiorizan todos estos preceptos, sin tener en cuenta que éstas son las bases de**

la futura relación de la mujer con su cuerpo.

## Mapa de ruta

Cada paso es un acercamiento al despertar de la Mujer Sabia que llevas dentro, por lo que te invito a interiorizar las afirmaciones, durante el viaje. Sería interesante que leyeras en voz alta cada paso, al menos una vez (mínimo) mientras vas avanzando.[\[3\]](#)

**Paso 1** # del Camino de la Mujer Sabia: Me comprometo a mirar mis sombras y trabajar con ellas. Sé que en éstas se esconden muchas de las respuestas que ando buscando. Abandono el miedo a conocer mi parte honda/oscura porque sé que allí anida un gran poder y que la luz, sin oscuridad, no existiría.

**Paso 2** # del Camino de la Mujer Sabia: Aprendo a reunificar mente/cuerpo/emoción, a reconocer así que detrás de cada síntoma físico me espera un mensaje. Confío en la sabiduría de mi cuerpo, que siempre me avisa, y aprendo a escuchar la voz de mi Diosa interna.

# Sesión II

## El ciclo menstrual

### Introducción

**“Estamos conectadas para algo a lo que no sabemos cómo acceder.”**

**Marianne Williamson.**

**El ciclo menstrual es una de las herramientas más poderosas que tenemos las mujeres para conocernos, aprehender a reconectar con la verdad que llevamos tejida en nuestra alma y contribuir al cambio, en todos los niveles.**

**El desconocimiento del ciclo menstrual como parte de la alquimia de la naturaleza ha sido uno de los preceptos básicos de la sociedad capitalista y patriarcal en la que nos encontramos. Mujeres ignorantes de su propia sabiduría han sido, durante muchos años, seres muy dóciles y frágiles, incapaces de cuestionar. Desconectarnos de nuestro útero y de nuestros ovarios (fuentes de creatividad) ha sido la única manera de que una sociedad como ésta, sin corazón (puramente racional), pudiese consolidarse.**

En estos momentos, muchas mujeres están despertando, y cada vez son más. Ha llegado un momento en el que intuimos que el camino que nos habían mostrado, el que parecía el único, nos enferma y no nos hace felices. **El paso 3 # del**

**Camino de la Mujer Sabia es reaprehender la verdad sobre el ciclo menstrual, reconectarse con el propio, conocer e integrar a cada una de las 4 mujeres (4 fases) de nuestro ciclo y comprender el significado real de nuestra sangre.**

**Podemos recuperar la sabiduría del ciclo menstrual sintonizando con nuestra naturaleza cíclica y sintiéndola como una fuente de poder femenino. Los sueños, la creatividad y las hormonas que intervienen en las distintas partes del ciclo nos ofrecen una oportunidad de profundizar**

**la conexión con nuestro interior. Este es un proceso gradual para la mayoría de las mujeres, un proceso que supone llevar a la luz nuestra historia personal y después, día a día, pensar diferente acerca de nuestros ciclos y vivirlos de una forma nueva.**

*El ciclo menstrual es el más básico y terrenal que tenemos. La sangre es nuestra conexión con lo femenino arquetípico. Los ciclos macrocósmicos de la naturaleza, las fases crecientes y menguantes de la Luna, el flujo y reflujo de las mareas y los cambios de estación, se reflejan a menor escala en el ciclo menstrual del cuerpo femenino individual. Tenemos que comprender que la maduración menstrual de un óvulo y el embarazo o la evacuación de la sangre menstrual reflejan el proceso de la creación como ocurre no solamente en la naturaleza, sino también en las empresas humanas. En muchas culturas, el ciclo menstrual se ha considerado sagrado.*

*Dra. Northrup*

Incluso en la sociedad actual, en la que estamos muy desconectadas de la naturaleza, está demostrada la influencia de la Luna en los ciclos de ovulación. Los estudios demuestran que los índices más altos de concepción se producen durante la Luna llena o el día anterior. Durante la Luna Nueva es cuando la mayoría de las mujeres menstrúan. La investigación científica demuestra, entonces, que la Luna rige el flujo

de los líquidos e influye en el inconsciente y en el mundo de los sueños. En un estudio realizado con cerca de 2.000 mujeres con ciclos menstruales irregulares, más de la mitad consiguieron regularizarlos a ciclos de 29 días durmiendo con una luz cerca de la cama durante los tres días más cercanos a la ovulación.

**Pero el ciclo menstrual no solamente rige el flujo de los líquidos, sino también el de la información y la creatividad. Es importante saber que la percepción y el procesamiento de la información que llevamos a cabo a lo largo del ciclo no es igual en todas las fases.**

**Conociendo cada una de las fases por las que pasamos con profundidad y llevando una agenda menstrual al día, durante unos tres meses como mínimo, podemos empezar a establecer correlaciones** entre todos los factores implicados, pudiendo así conectar con nuestro ritmo interno y alinearnos con éste.

Fruto de la desconexión con la naturaleza femenina, es común escuchar a mujeres refiriéndose a su menstruación como: “estar mala”, “tener la maldita”... Expresiones que no hacen más que mostrar la gran herida femenina en nuestra cultura y, como consecuencia, en nuestro inconsciente. **Las palabras tienen más poder del que podemos llegar a imaginar, por lo que es muy importante empezar a renombrar nuestro ciclo, y hacerlo desde el amor y el respeto a nuestra sagrada naturaleza, a nuestro templo que es nuestro cuerpo y a todas las demás mujeres del mundo.**

Pero esto no solamente queda aquí, sino que determinadas culturas del mundo, por ejemplo, los judíos hasídicos, creen que las mujeres cuando menstrúan son impuras, por lo que no nos pueden estrechar la mano, siquiera, cuando nos encontramos en esta fase del ciclo, ya que temen exponerse a una infección. **Creencias como ésta no son de extrañar teniendo en cuenta el peso de la tradición religiosa en nuestra cultura** y los párrafos que el Antiguo Testamento (parte de la Biblia, el libro de los cristianos) nos dedica, incluso en momentos tan maravillosos como son los partos: *metidas entre la purificación relativa a la lepra y las carnes puras e impuras*

*encontramos a las parteras. Una mujer que ha dado a luz debe someterse a un ritual de purificación para que su impureza no contamine a otros.*

Muchas mujeres siguen creyendo que su menstruación es un incordio. Una referencia mucho más actual es un artículo de la Vanguardia publicado en el año 2001, con título: *¿Quién quiere la regla?* en el que una doctora decía: *La idea de la regla como depuración del cuerpo es un concepto ancestral que cuesta superar.* Decía: *Se toma la pastilla (...) 12 semanas seguidas y después llega una pequeña regla artificial que permite reiniciar el ciclo. Así, en el transcurso de un año la mujer tiene cuatro de esas pequeñas reglas.*

**¿Quién, en su sano juicio, querría impedir a su útero desempeñar la función que le es natural? Alguien que se halla muy mal informada o alguien a quien le da miedo ese poder.**

**Está comprobado que las mujeres que sufren de un gran síndrome premenstrual, mujeres que se sienten enfermas durante su período, mejoran notablemente después de haber reconectado con su ciclo.** Pues, como ya sabéis, cada síntoma físico nos está mostrando un aspecto a sanar y **la manifestación física de la herida de la naturaleza femenina[4] es la enfermedad.** Para poder seguir avanzando en el Camino de la Mujer Sabia y volver a encontrar el propio centro, es tarea básica llevar a cabo este proceso de reconexión, de sanación.

## **Alineación con nuestro propio ritmo**

*Las personas que se hallan en su ritmo natural son fáciles de identificar. Generan una sensación en el espacio que las rodea. Su presencia se irradia cuando entran en una habitación.*

John Mini

**Se nos ha enseñado a adoptar, adaptarnos y acomodarnos al ritmo de quienes nos rodean, al de la sociedad (y éste es cada día más frenético). Pero no somos conscientes de que el paso que llevamos está íntimamente ligado al**

descubrimiento de nuestra verdadera esencia.

*Allí donde las cosas se mueven con demasiada rapidez nada puede estabilizarse, juntarse ni crecer.*

O' Donohue

Vivir de manera horizontal, corriendo de aquí para allá, con nostalgia del pasado y preocupadas por el futuro, nos impide mirar hacia dentro y acceder a nuestros dones verdaderos (cada uno de ellos presente en una fase del ciclo).

Sabiendo los días de nuestro ciclo menstrual podemos ir creando un nuevo calendario, un calendario que se ajuste a nuestro ciclo y no al revés. Cansada ya del calendario gregoriano, de que la linealidad de un hombre medieval rijan mi vida, opté por adaptarlo a mi calendario de mujer. Así mis días de descanso no son los domingos, son los días que se acercan a mi fase menstrual. Saber que dentro de 6 días estaré menstruando me ayuda a organizarme la agenda de tal modo que pueda tomar unos días (sería el ideal), un día o al menos unas horas para mi descanso. Tomar nota en mi agenda me ayuda a saber que ciertos días querré estar conmigo, por lo que evitaré quedar para grandes cenas. Esto nos ayuda a soltar la frustración e impotencia por no poder responder a aquello con lo que nos habíamos comprometido o a hacer “cosas” que no nos apetece ni beneficia en absoluto. Se trata de ponernos, en estos días al menos, en atención prioritaria. Por supuesto que cada una de nosotras sabrá qué es lo que en esta fase le apetece o no; la clave es darnos espacio y tiempo para que esto ocurra. Cuando menstruamos nuestro cuerpo precisa de reposo, pues está haciendo un potente trabajo.

**Te pongo un ejemplo:** imagina que tienes que tomar una decisión importante. Una mujer consciente y despierta, antes de precipitarse, mirará su propio diagrama lunar, su agenda menstrual (cuando llevas tiempo haciéndolo con solamente mirar al cielo, la Luna, ya sabes la fase en la que te encuentras y viceversa: sabiendo en qué fase te

encuentras, sabes la Fase Lunar sin necesidad de salir y mirar el cielo) y verá si la fase por la que está pasando es la propicia para la toma de decisiones, o no. Está comprobado que, durante la fase premenstrual, la mujer está muy emocional, fruto de la fiesta de hormonas en la que se encuentra, por lo que este momento no es el propicio para tomar decisiones finales, aunque sí para reflexionar hondamente en la cuestión.

**Conocer este (ahora) secreto nos impulsa al mundo desde una perspectiva diferente de la únicamente conocida y llevada a cabo hasta ahora.** La sabiduría de los talentos que predominan en nosotras y de los momentos de introspección y limpieza interior necesarios para no enfermar (sabed que las explosiones emocionales extremas en forma de llanto o los “comportamientos histéricos” tan propios de las mujeres en el sistema patriarcal, no son más que manifestaciones emocionales del no respeto y aceptación de cada una de nuestras fases) resulta ser un ejercicio básico, que tendríamos que aprehender de nuestras madres y abuelas desde el día de nuestra primera Luna.

Por tanto, **el paso 4 # del Camino de la Mujer Sabia es: a través del estudio y el análisis de mi propio ciclo menstrual aprendo a alinearme con mi propio ritmo.**

Aquí es importante remarcar que yo os daré las pautas y las características de cada una de las fases del ciclo, lo que es común, como norma general, en todas las mujeres. Pero dejaré siempre un margen necesario, ya que nuestros ciclos no son matemáticos.

**Nuestra cultura nos ha enseñado a llamar “regla” a nuestra menstruación, pero nada más lejos de la verdad, pues una regla no deja de ser una unidad de medida, y nuestros ciclos pueden ser tan dispares como mujeres hay en el planeta.**

# ¿Qué es una agenda menstrual y cómo la utilizo?

La agenda menstrual es la herramienta que utilizarás desde este momento hasta el final del curso, con el objetivo de conocer tu propio ciclo menstrual desde la perspectiva de tu cuerpo (es decir, *parte racional off* y *escucha activa del cuerpo on*). Este es el primer paso para poder alinearte con él.

**¿Para qué me va a servir en el futuro próximo realizar esta actividad concienzudamente?**

# tomando nota de mis cambios físicos, emocionales y corporales voy a conocer, aceptar e integrar las 4 fases de mi ciclo en mí y seré consciente de que viven 4 mujeres en mí.

# aprenderé a escuchar a mi cuerpo de manera activa.

# con esta excusa podré tomarme unos minutos diarios para mí misma.

# a partir de ahora podré alinear mi vida social con mi propio ritmo, de manera que no tendré que cancelar tantos compromisos ni obligarme a asistir a ellos. De la misma manera, sabré cuándo es el momento propicio para hacer determinadas cosas y cuándo lo mejor es no hacerlas.

# podré detectar y/o prevenir enfermedades.

# podré gestionar mi fertilidad.

# y más motivos que tú misma me contarás, dentro de unos meses.

Utilizaremos, por lo tanto, dos herramientas, que son las que conforman la agenda menstrual:

## 1) Diagrama lunar

## 2) Ficha diaria

### # el diagrama lunar:

Lo tienes más adelante, en esta sesión II.

**Tendrás que imprimírtelo cada mes, pues un diagrama lunar registra un ciclo menstrual/ciclo lunar, y tendrás que ir rellenándolo.**

El registro del diagrama es muy sencillo, pero, si no estás acostumbrada a hacerlo, en principio puede parecerte “un rollo”. ¡No desesperes! Confía en la guía que te marco, **intenta llevar el registro al día** (cada noche, antes de irte a dormir, utiliza 5 minutos para este fin, por ejemplo), **y verás cómo al final del curso podremos elaborar un cuadro síntesis de tu propio ciclo que te ayudará en gran medida a alinearte con tu ritmo y por consiguiente respetarte tal y como te mereces.**

1) Los días escritos en el diagrama son los de tu ciclo. Hay 28 escritos, pero dos recuadros más, en blanco, por si tu ciclo dura más. Un ciclo normal y regular puede ser de hasta 35 días, así que puedes realizar más particiones si éste es tu caso. El día 1 escrito en el diagrama es, por tanto, el primer día de tu ciclo, que corresponde al de tu menstruación.

2) Los días del calendario (que no están marcados en el diagrama): corresponden a los huecos que hay justo debajo de los días del ciclo. En el día 1 de tu ciclo apuntarás el primer día de tu menstruación. Ejemplo: día 1 del ciclo -26/09 (26 de septiembre).

3) Las Lunas: los círculos de la parte más inferior del diagrama (los huecos que se encuentran más cerca del eje del mismo) son para que pintes las lunas: llena, menguante, negra y creciente. Éstas las anotarás teniendo en cuenta el día del calendario que has escrito tú. Ejemplo: si el día 1 del ciclo es el 26 de septiembre y hubo luna

negra, el circulito de encima del 1 lo pintas entero de negro simbolizando la luna negra (la que no se ve). La siguiente luna a anotar será la creciente; para ubicarla bien miras al cielo, o bien buscas un calendario lunar en Google y anotas hasta completar el diagrama de ese ciclo.

4) El recuadro que queda entre el de Las Lunas y el del calendario es para pintarlo de un color determinado dependiendo de la fase, así será muy visual. Ejemplo: fase menstrual/color rojo, fase preovulatoria/color verde, fase ovulatoria/color rosa... Los colores los eliges tú.

5) Por último, la parte más externa del diagrama, cuando las líneas sobresalen del propio círculo, es un espacio destinado a anotar, de manera muy resumida, los puntos clave (que te facilitaré) de cada día. Pero estos aspectos son los mismos que trataremos en la ficha diaria de manera más extensa, por lo que no es necesario que también los apuntes aquí si no te apetece.

\*Anotamos las lunas para comprobar cómo nos regimos por los biorritmos de ésta. Su influencia es profunda debido a su luz en relación a nuestra actividad pineal y a la secreción de melatonina. Sus arquetipos, a lo largo de la historia de diferentes pueblos, han servido para definir nuestras 4 fases.

## # la ficha diaria:

Aquí tendrás que tomar nota de los aspectos siguientes [\[5\]](#) y, después, escribir dos o tres líneas sobre tu día.

### - Físico:

- Moco cervical, pechos, vientre, cutis...
- Muy activa a muy pasiva.
- Antojos: dulce, salado. Aumento- disminución del apetito.
- Frecuencia en la micción.
- Dolores, molestias.
- Insomnio, somnolencia.
- Forma de vestir (algunas pasamos de los vaqueros ceñidos con deportivas a faldas de vuelo y pendientes).

- Deseo sexual: si existe y hacia quién se dirige (una misma –masturbación– o relaciones). Cómo se manifiesta: de receptiva y dulce a más agresiva.

**- Psíquico:**

- Actividad mental: de muy despierta y concentrada a dispersa.

- Intuición.

- Nivel de creatividad.

- Capacidad de planificación.

- Locuacidad y habilidad de comunicación.

- Sueños vívidos.

**- Emocional:**

- Sociabilidad: de muy sociable y dicharachera a introspectiva y reservada.

- Nivel de ansiedad y gestión del estrés.

- Cambios de humor: de ansiosa a calmada/ de temerosa a confiada.

- Sentimiento de seguridad y confianza en ti misma.

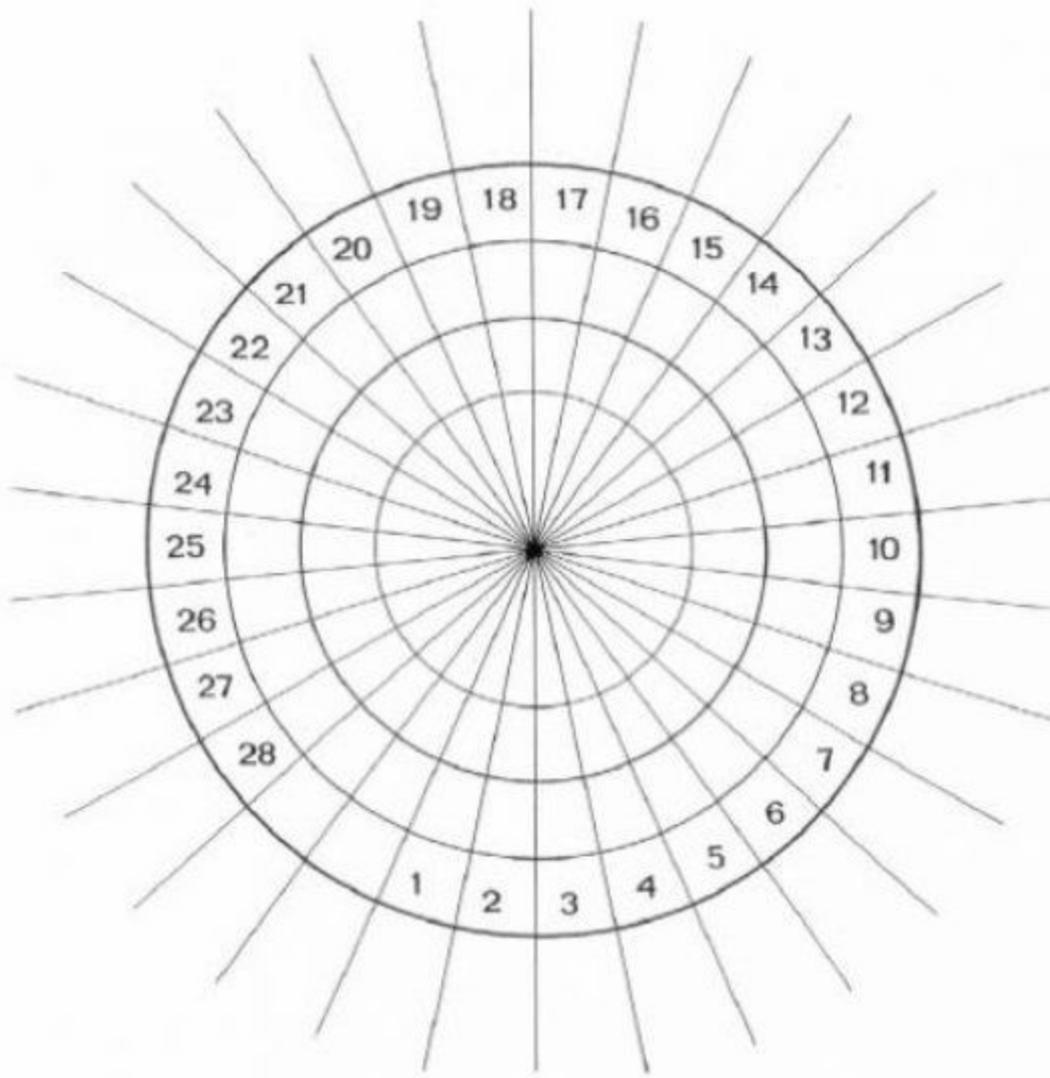
- Rabia.

- Atracción sexual.

**\*Si has vivido una situación que para ti es importante, desde una discusión hasta una promoción laboral, es fundamental que lo anotes y destaques en otro color.**

**Te he preparado una ficha que puedes utilizar como ejemplo, es el documento que se encuentra justo después del diagrama. Está en formato Word por si quieres rellenarlo directamente en el ordenador, copiándolo tantas veces como sean necesarias. También puedes hacer el ejercicio de crearte tus propias fichas en la libreta tan molona que te has comprado para hacer el curso ;) La decisión es tuya.**

# **Diagrama lunar**



## Ficha diaria

# Mes / día:

# Día de mi ciclo:

# Fase Lunar:

# Fase de mi ciclo:

# Físico:

**# Psíquico:**

**# Emocional:**

**# Notas personales:**

## **Las 4 fases de mi ciclo menstrual**

El ciclo menstrual está formado por 4 fases, y cada una de ellas despierta (a grosso modo) a un arquetipo de mujer determinada. Para empezar es imprescindible reconocer a estas 4 mujeres dentro de nosotras mismas, conocerlas bien e integrarlas adecuadamente en nuestra consciencia. Las hay más “fáciles” y las hay más oscuras, pero todas están esperando a que les prestemos la atención necesaria para presentarse.

### **¡Atención!**

No hay límites estrictos entre las diferentes fases, las energías pasan libremente de una a otra, y poco a poco te darás cuenta de cómo cambian para marcar el inicio de la siguiente etapa.

**Las 4 fases del ciclo menstrual en correlación con el arquetipo de mujer que representan son:**

- # Fase menstrual/arquetipo de la Bruja.
- # Fase preovulatoria/arquetipo de la Virgen.
- # Fase ovulatoria/arquetipo de la Madre.
- # Fase premenstrual/arquetipo de la Chamana.

**Antes de continuar me gustaría dejar patentes las siguientes cuestiones:**

- Cada mujer vive su ciclo de manera única, no existe una guía para menstruar de forma más correcta o menos, ni de cómo vivir el proceso.
  
- Las herramientas que te ofrezco y enseño son muy válidas, pero para que te sirvan tienes que poner de tu parte, llevarlas al día, empezar a escuchar a tu cuerpo y querer conocerte de verdad.

**En el cuadro síntesis que te ofrezco a continuación podrás ver a qué días del ciclo corresponde cada fase y las características básicas de cada una de éstas[6]:**

<b>Virgen</b>	<b>Madre</b>	<b>Chamana</b>	<b>Bruja</b>
Días del ciclo del 7 al 13	Días del ciclo del 14 al 20	Días del ciclo del 21 al 28	Días del ciclo del 1 al 6
Fase folicular	Fase lútea	Fase lútea	Fase folicular
Estrógeno	Progesterona	Progesterona	Estrógeno
Cérvix cerrado	Cérvix abierto	Cérvix cerrado	Cérvix abierto
Representa la Primavera	Representa el Verano	Representa el Otoño	Representa el Invierno

Mundo exterior	Mundo exterior	Mundo interior	Mundo interior
Flujo: blanco, transparente, casi sin cantidad a húmedo.	Flujo: clara de huevo, elástico, sensación de mojada.	Flujo: blanco, opaco, cremoso.	Flujo: expulsión del endometrio, flujo menstrual.

**\*Recomiendo enormemente la realización de la Agenda Menstrual a las mujeres que ya se han adentrado en la fase de la Mujer Sabia, la Menopausia. Las mujeres nunca dejamos de ser cíclicas, y las diferentes fases se expresan en nuestros cuerpos, menstruemos o no. Llevarlo a cabo te traerá los mismos beneficios que a las menstruantes, te ayudará a integrar los arquetipos en ti y a conocer la influencia de la Luna en tu cuerpo de mujer.**

## La Virgen

*(Días del ciclo del 7 al 13)*

### ***Características Básicas:***

Es el renacimiento pleno de nuevas energías y entusiasmo: la menstruación ha acabado; el cuerpo se estiliza y recupera la vitalidad, flexibilidad y “juventud”; la lentitud se transforma en dinamismo. El cuerpo refleja la alegría de vivir, tanto por la renovación que experimenta como cara al mundo, y se convierte en el reflejo y la expresión de la vida. Además, cuenta con más vigor y energía, así que necesita reposar menos. En esta etapa se recupera la seguridad, tanto en el cuerpo como en las aptitudes personales.

*Emocionalmente nos sentimos más seguras porque, gracias a los estrógenos, el estrés se gestiona de manera óptima. Vivir en un entorno hostil (ser mujer en la cultura patriarcal constituye un entorno hostil) es más digerible si, físicamente, se cuenta con este soporte hormonal así como las capacidades mentales de raciocinio y locuacidad tan potenciadas en los últimos años. Pero no es oro todo lo que reluce. Sentirnos tan poderosas puede llevarnos a darnos cuenta de que, en realidad, nuestro poder no se acepta en la medida en la que lo desplegamos. Por ello, si desarrollamos nuestros deseos de autonomía y autogestión alguien vendrá a insinuarnos que nos estamos extralimitando. Está bien comerse el mundo, pero ¡a pequeños bocados, mujer! Deja el resto a los hombres, que se te ve muy ambiciosa, muy.... ¿cómo te diría yo? Muy masculina. [7]*

Así mismo, la culpa comenzará a aflorar en la medida que hayamos trabajado ya con este concepto judeocristiano. Si en esta fase te habías planteado ir al cine sola y habías pedido a tu

pareja que cuidara del niño, es posible que a medio camino quieras volver. “Una buena madre no hace eso”, te dirás. La autonomía de la mujer sigue delimitándose por conceptos masculinos patriarcales. La medida de nuestra autonomía se marca con nuestra práctica, ampliando los límites y para ello éstos se han de conocer a través de la propia transgresión. La Virgen, si se lo permitimos, es capaz de ir más allá porque es la rebelde.

Por esta interacción del deseo de una, sus capacidades mentales-físicas y la demanda del sistema, nuestras emociones son variopintas.

Este arquetipo ha superado la tristeza del mes anterior, ha contactado con su ser interior a través de la menstruación y ha renovado su fuerza y seguridad. Es el momento de asimilar las ideas que han surgido en la oscuridad de la Bruja y de

manifestarlas en la vida cotidiana.

Te vuelves sociable, te preocupas por tu exterior y quieres divertirte. La actitud en cuanto al sexo es fresca, como de joven doncella, y tu seguridad hace que te muestres mucho más sensual.

Esta fase se caracteriza por el dinamismo mental y físico, mentalmente estás más analítica y tus pensamientos son claros, puedes realizar análisis con facilidad, determinar prioridades, tomar decisiones.

Adquieres una mayor independencia y requieres menos el estímulo o apoyo de los demás. Para algunos hombres esta mujer decidida, fuerte y con las ideas claras puede suponer una amenaza.

Otra de las características de esta fase es que llevarás a la acción lo que sientes en lo más profundo de tu ser: las mujeres activistas, por ejemplo, tienen este arquetipo muy desarrollado.

Es el periodo de la comunicación y la sociabilidad, necesitas salir y conocer gente, ¡divertirte!

Desearás llevar ropa más juvenil y de colores más brillantes. Como tu cuerpo se ha “deshinchado”, quizás quieras vestir prendas más ajustadas, pero no tanto para seducir como sí para divertirte.

Tu sexualidad es nueva y ama la diversión, así que exprésala en el peinado, la ropa, el maquillaje...

Con el paso de los días verás cómo esta energía frívola, juvenil, madura y, poco a

poco, se hace más profunda; entonces es posible que muestres este cambio gradual en la forma de vestirte.

Es un buen momento para realizar ejercicio físico y para sociabilizar: ve al teatro, a conciertos, sal con tus amigas, habla con personas.

Esta energía extra que tiene la Virgen te permite ponerte al día con cualquier trabajo que haya quedado pendiente durante la menstruación.

Momento propicio para analizar cuestiones importantes: prioridades y objetivos en tu vida.[\[8\]](#)

### **Es el momento perfecto para:**

- **Marcar los límites en cuanto a tu propio espacio y necesidades. También en el caso de estar inmersa en algún tipo de relación abusiva, la Virgen es el mejor arquetipo para poner punto y final o marcar el espacio.**
- **Disfrutar de alguna actividad en solitario: ir al cine, al teatro, a pasear...**
- **Realizar análisis sesudos: la capacidad analítica y racional es la más alta del ciclo.**
- **Hacer cuentas.**
- **Leer aquellos libros o artículos que, en otra fase, no podías comprender. La concentración aquí es alta.**
- **Realizar ejercicio físico.**

**¡Alerta!** Peligros de la Virgen en la cultura patriarcal. Estas frases son tíiiiipicas, por desgracia, y casi siempre corresponden con esta fase del ciclo:

**# ¡Qué mujer tan masculina!**

**# ¡Eres muy egoísta, sólo piensas en ti!**

**# ¡Cabezuda! ¿Puedes dejar de preguntarte el porqué de todo?**

**# ¡Qué impertinente! ¿Tienes una respuesta para todo?**

## # ¡Mira, la listilla!

Es importante que indagues a fondo en tu Virgen, que la integres y te la reconozcas para poder comprender cuándo alguna de estas acusaciones (especialmente si eres TÚ misma la que se la hace ;)), se debe al hecho cultural (ya sabes, las creencias erróneas que te comentaba durante la sesión I: no está bien visto aún que una mujer transgreda los límites, que tenga una respuesta para todo, que se tome su tiempo...) o a una mala canalización del arquetipo.

A partir de ahora, cuando te encuentres en esta fase, pregúntate lo siguiente:

- ¿Alguna vez me he sentido poco femenina, o me lo han hecho saber, y por ello reprimo a la Virgen?
- ¿Qué obstáculos me encuentro para poder desarrollar a mi Virgen con total libertad?
- ¿Con qué recursos cuento para trascenderlos?
- Diseña planes para transgredir los límites que aparecen ante ti.

## La Madre

*(Días del ciclo del 14 al 20)*

### *Características básicas:*

La fase ovulatoria es la fase en la que nuestro cuerpo se comunica de una manera rotunda y exuberante. Su lenguaje es muy claro y sus contornos cobran volumen. Nuestra apertura al otrx es total y nuestro deseo de entrega a lxs demás son las

calves de este cuerpo que anhela el contacto físico y emotivo.

Es el momento de entregar tu ser, amor y capacidad a los demás, y de reconocer el vínculo que te une con la Madre Tierra. La sociedad actual tiende a considerar a la madre como una débil ciudadana de segunda categoría, aunque necesaria. Se considera estúpidas a las mujeres jóvenes (especialmente a las solteras) que se han permitido quedar embarazadas. Ya no se relaciona la inteligencia, la fortaleza y la sabiduría con la maternidad, pero lo más interesante es que los hombres con estas mismas facultades son víctimas del mismo prejuicio.

Esta fase es un período de fuerza y dinamismo, pero a diferencia de la Virgen, esta energía irradia abnegación en lugar de dinamismo. Esta fase, que sucede durante la ovulación, momento de máxima fertilidad, te da seguridad e incrementa tu autoestima, razón por la cual puedes apoyar y ayudar a los demás. El foco de esta etapa se encuentra fuera, en los demás y no en tu propia persona.

Una característica importante de esta etapa es que hay un gran impulso sexual que acarrea un profundo amor por tu pareja. Las relaciones sexuales te dan mucha felicidad pues puedes entregarte completamente a la otra persona y proporcionarle placer. El amor y el afecto que sientes por tu pareja llevan tu conciencia a un nivel más profundo, en el cual te sientes mayor que él y le conviertes en tu hijo.

La comunidad, el cuidado activo de los demás y el deseo de ayudarles pueden volverse muy importantes para ti en esta fase. También es posible que te puedas sentir parte del todo, de la naturaleza y de lo divino, y que te sientas feliz por ello.

Las energías creativas son muy fuertes y los sueños pueden llegar a ser muy vívidos e incluir imágenes o temas recurrentes.

Los colores y la ropa que te apetecen vestir pueden reflejar la naturaleza (prendas étnicas, fibras naturales, motivos florales...).

A diferencia de la feminidad superficial de la Virgen, esta fase es profunda, por lo que tu ropa quizá será más femenina y libre, y menos frívola.

La mejor expresión de esta fase es el cuerpo, éste se hincha, preparándose para la menstruación, por lo que es un ejercicio precioso el hecho de vestirse dejando entrever las curvas de tu cuerpo, mostrando tu feminidad real.

Cuando te acerques a otras personas verás cómo responderán más abiertamente que en otros momentos del mes, incluso notarás que ellos se acercarán a ti espontáneamente para contarte sus problemas o pedirte ayuda o consejo. Al hacerlo, intenta no imponerles tus puntos de vista, recuerda que una de las cosas más difíciles para las madres es dejar que sus hijos cometan sus propios errores.

A pesar de que para la sociedad moderna pasa inadvertido, la madre es el punto de contacto entre toda la familia.[\[9\]](#)

### **Es el momento perfecto para:**

- **Cenas, comidas, encuentros para socializar al máximo.**
- **Presentarte a entrevistas de trabajo.**
- **Mantener esa conversación pendiente con tu jefe/a para pedir ese aumento o esas vacaciones que tanto te mereces.**
- **Salir de fiesta con tus amigas.**
- **Ir a ver a tu madre.**
- **Responder a los emails que tienes esperando en la bandeja de entrada.**
- **Negociar con personas con las que quieras mantener acuerdos que te beneficien.**
- **Cocinar y crear platos ricos.**
- **Llamar a esa amiga a la que hace tiempo que no ves.**
- **Ir a esa cita con esa persona que te tiene loca.**

- **Organizar una acción activista.**
- **Revisar las bases de tu relación monógama.**
- **Tener sexo.**

**¡Alerta!** Peligros de la Madre en la cultura patriarcal:

- # **El peso de la cultura judeocristiana: La Virgen María como imagen de mujer ideal.**
- # **El cuidado de la mujer siempre está supeditado a las leyes del hombre, por lo que es un cuidado limitado.**
- # **Cuidar desde el control: ¡cuidado con el cuidado!**
- # **La contradicción entre la voz del deseo (relativa al cuerpo) y la voz de la conciencia (relativa a la cultura).**

Poniendo cuerpo a nuestra cultura judeocristiana quien más y quien menos, de manera consciente e inconsciente, como mujer viene marcada por la simbología mariana. La virgen María es la imagen de mujer ideal. Una imagen que nuestras abuelas se vieron obligadas a emular con el fin de ser reconocidas como buenas esposas, buenas madres, en definitiva, como buenas mujeres. Muchas de ellas no lo hicieron ni siquiera con el fin de ser reconocidas sino con la esperanza de no ser juzgadas y tratadas como brujas, malas o impías.

El perfil de la mujer femenina, es decir, el perfil del género femenino, viene definido por la mística de la virgen María. Los rasgos de María fueron definidos por los hombres de la época. Ellos fueron construyendo, y ellas fueron recreando el papel asignado.

A la María virginal se le oponía María Magdalena, aquella que por seguir su deseo de saber y hacerse palabra se la condenó a pasar a la historia como la prostituta. Condena que es tal porque la palabra puta ha sido construida como un estigma, no

porque las señoras putas sean malas mujeres. Las mujeres, como María, han de dedicarse a lo que es propio en su *naturaleza*, que es cuidar. Siempre oímos esta retahíla y por costumbre acabamos creyendo que es cierta.

En el ser humano no hay costumbre ni acción que pueda definirse como propia de su naturaleza, salvo las cuestiones fisiológicas elementales, ya que somos animales culturales y sociales, con lo que no hay comportamiento puro si por pureza queremos hablar de hechos biológicos (estaría bien cuestionarnos por qué seguimos creyendo que la pureza emana de la Naturaleza). El instinto de preservar la vida y nutrir la existe. Es gracias al vínculo que la mujer-madre se ocupe de su cría así como que tú te ocupes de tu vecina. Se trata de la relación que se establece en la fase de la **Madre**.

Al ser seres culturales necesitamos de la sociedad para dar sentido simbólico (y con él, real) a nuestro cuerpo. Un bebé sin nadie que le cuide e introduzca en el mundo a través de la relación, muere. La sensación de estar sola en el mundo, sin cariño ni relaciones, lleva a muchas personas al suicidio. Sí, el cuidado es imprescindible para la vida PERO la mujer, como tal, no es la única responsable de éste. No de manera *natural*. No de manera lineal. Culturalmente hemos aprehendido lo contrario. Los hombres hacen la guerra, las mujeres guardan la vida. Esto es una consecuencia de las relaciones jerárquicas entre dominadores y esclavas. Atiende a un orden cultural. Además, en esta cultura se pide que las mujeres entreguen la vida de sus criaturas al Estado en razón de valores y principios que ellas no pueden entender ni cambiar, por lo que no preservan del todo la vida, como hizo la virgen María, que entrega el fruto de su vientre a unos designios que no conoce ni ha de querer conocer. Así, el cuidado de la mujer siempre está supeditado a las necesidades y a las leyes del hombre. Es un cuidado limitado.[\[10\]](#)

**Abre tu libreta molona del curso y anota:**

**- ¿Qué cualidades ha de tener una mujer?**

**Haz una lista sin pensar demasiado. Es perfecto que haya tópicos.**

**- Una vez hecha, ve a Google y haz una búsqueda en torno a la figura de la Virgen María. Anota sus cualidades.**

**- Ahora compara tus anotaciones con las cualidades de María.**

## **¿Cuál es el resultado? ¿Te sorprende? Anota tus impresiones.**

Muchas hemos aprendido a cuidar desde el control. El control sobre las emociones de lxs demás. Dentro del concepto de cuidar existe esa idea de que cuidar bien de alguien es saber qué es lo que esa persona quiere. Entendiendo que preguntar qué desea esa persona constituye un fallo de percepción, una se adelanta y si lo que hace no es lo que esa persona necesitaba, trata de convencerle de que sí, de que lo necesitaba. Se trata de establecer un control entre lo que esa persona desea de verdad y lo que yo imagino que ha de desear. Otras veces el sacrificio se añade al control. Cuidamos de lxs demás dejando claro que es a costa de cuidarnos a nosotras. Hacemos aquello que no queremos hacer porque es así como se cuida *de verdad*. La mayoría de las veces hacemos lo que imaginamos que la otra persona quiere, por lo que la frustración y angustia es doble, ya que nos hemos sacrificado por un deseo imaginario y no hemos satisfecho a ninguna de las dos partes. Aquí es cuando viene el reclamo y el ajuste de cuentas. Esta forma de cuidar lleva consigo la eterna frase de “todo lo que hice por ti y así me lo pagas”. Este cuidado es un cuidado que espera un pago. No hay nada malo en ello salvo que esto se oculta. Se hace ver que es desinteresado e incondicional cuando en realidad no lo es en absoluto. Generalmente el precio es inconmensurable y parece que nunca se podrá saldar. Es una deuda de por vida. Se llama la *deuda con la madre* y la reproducimos en otras relaciones, ya que como no se puede saldar, sí se puede generar y al menos sentir que alguien también nos debe a nosotras.[\[11\]](#)

### **Vamos a hacer cuentas:**

**Haz un cuadro con dos columnas anchas. En la parte de la izquierda apunta lo que tu madre ha hecho por ti (cada hecho vale 10 puntos). En el lado izquierdo apunta lo que has hecho tú por tu madre (cada hecho vale 10 puntos).**

**Suma cada columna. Verás cómo aparece una deuda a favor de una u otra.**

**¿Qué vas a hacer con esa deuda? ¿Supone algo importante en tu vida? ¿Carece de sentido para ti o lo tiene?**

**¡Escribe tus reflexiones en la libreta!**

**Las emociones de la Madre son relativas a los vínculos que desea establecer, mantener y nutrir con otras personas. Es una fase en la que estamos muy permeables a las emociones de lxs demás. Si nuestra Virgen ha sido capaz de crear y mantener su espacio, la Madre podrá abrirse a lxs otrxs porque está colmada de sí misma. Por eso, si se ha guardado tiempo y espacio y ha desarrollado lo que necesitaba en la anterior fase, no suele ser un problema destinar nuestros recursos a las relaciones con otras personas. Si no hemos tomado nuestro espacio y recursos en la fase preovulatoria (Virgen), nuestro deseo de apertura puede jugar en nuestra contra llegando a la fase premenstrual (Chamana). Pues es esta última cuando nos replegarnos en nosotras mismas y si nos hemos llenado de necesidades, deseos y problemas ajenos, no tendremos ni espacio, ni tiempo, ni recursos para sumergirnos en nuestra oscuridad. Este suele ser uno de los disparadores del nivel de rabia/llantos excesivos/ira en la fase premenstrual (Chamana).**

Nuestro cuerpo está en el cénit de su voluptuosidad. El deseo de relacionarse a nivel íntimo y también sexual nos llena de vida. Aunque, en la mayoría de las ocasiones, nos llenamos de miedo y culpa. Los deseos de mirar pícaramente, de ser mirada, besada, acostumbran a ser la tónica de esta fase pero generalmente los reprimimos. Muchas mujeres que mantienen una relación de pareja monógama creen que algo malo ocurre con su pareja porque está fijándose en otras personas ¡Nada más lejos! Estas sensaciones son perfectas y muy saludables. Lo que sí que provocan es que nos planteemos las bases de nuestras relaciones. Las emociones de esta fase son hijas de la contradicción entre la voz del deseo (relativa al cuerpo) y la voz de la conciencia (relativa a la cultura). Esto ocurrirá en todas las fases debido al adoctrinamiento que hemos vivido y aprehendido en relación a las pulsiones corporales. La clave es que puedas distinguirlo y que puedas, si así lo decides, darle espacio en tu día a día.[\[12\]](#)

## **La Chamana**

*(Días del ciclo del 21 al 28)*

### ***Características básicas:***

En algunas mujeres esta etapa puede ser la más dramática de todas y la que causa el mayor impacto en sus vidas cotidianas. Como en el período de la virgen esta es una fase de dinamismo que va cambiando gradualmente a medida que avanza, pero las energías en este caso no van orientadas al exterior, sino hacia el interior. La fortaleza y la acción física van dando paso a la pasividad y necesidad de quietud, pero internamente es posible que te sientas cada día un poco más agitada. Este desasosiego puede generar ira, frustración y culpa.

Tienes una mayor necesidad de dormir, pero tu mente puede estar demasiado activa para relajarse. Esta actividad mental refleja la creciente energía creativa que fluye por tu cuerpo, que podría resultar destructiva si no consigue encontrar una forma y expresión positiva.

Quizás notes que te resulta más difícil enfrentarte a los problemas y presiones de la vida diaria, especialmente cuando estás en la parte final de la fase.

Notarás que tu sexualidad se intensifica, pero ésta es diferente a la de la Virgen: esta sexualidad se vuelve más agresiva, exigente, y tiene como finalidad satisfacer tus propios deseos. La Chamana es propicia a participar en prácticas eróticas y puede hacerlo con falta de responsabilidad.

Esta etapa demanda realizar alguna actividad que tenga que ver con lo espiritual o intuitivo, es importante hacerlo, ya que las energías que se generan en esta fase pueden ser tremendas, sobre todo hacia el final, y salir como violentas expresiones de ira o destrucción. La solución es encontrar la manera de canalizarlas de manera creativa, para que su expresión física sea positiva. ¡Aquí el uso creativo se hace indispensable!

Empezarás a sentirte Bruja: sensaciones que se vuelven reales, premoniciones que suceden, sueños muy lúcidos...

Quizás quieras vestirme con colores oscuros y prendas de telas suaves vaporosas, para representar tu naturaleza erótica. Tu cuerpo está más voluptuoso que nunca, notarás tus pechos más grandes y tu barriga más redondeada. Si quieres vestir de manera que no se note el cambio es perfecto, pero ten en cuenta que la sensualidad y la sexualidad que emana tu cuerpo en estos momentos pueden constituir una muy buena expresión de tu cuerpo de mujer.

A los ojos de los demás la mujer que atraviesa esta fase puede parecer celosa y sarcástica, intolerante y regañona, pero es que esta mujer habla sin tapujos y sin tener en cuenta los sentimientos de los demás. Quiere eliminar los niveles superfluos de la vida y llegar hasta su verdadero centro.

Los problemas triviales que en otras fases carecen de sentido aquí pueden ser sumamente importantes: recuerda que los aspectos que más irritan y preocupan a la Chamana son más importantes de lo que parece: son los que, durante la fase menstrual (Bruja), tienes que reflexionar ampliamente (desde la quietud de tu cueva) y cambiar o poner en marcha en la fase Virgen.

Te sentirás menos sociable, respétate. [\[13\]](#)

**Tras la ovulación y el período fértil, esta fase es la fase estéril del ciclo. El resto de fases siempre tiene una posibilidad de fertilidad; en ésta nuestro cuerpo se repliega hacia sí mismo. Es tiempo de crear una cueva, de volver hacia el interior, de eliminar lo que nos daña, de limitar lo que nos desborda, de gritar, de limpiar nuestro entorno, de apropiarse de tu propio espacio para crear desde la intuición, desde el cuerpo en su expresión más salvaje y oscura. Aquí está la insolente, la histérica, la loca, la rabiosa, la deslenguada, la llorona, la guerrera, la arpía.**

**Esta fase es energía activa desplegándose hacia el interior. La energía activa es aquella que se encarga de actuar, del movimiento, de crear. Su dirección es hacia dentro, hacia el interior, buscando el espacio y el tiempo en el que poder ir**

**haciendo tu nido. La mente está activa y vive los mayores momentos de lucidez, gracias a la activación de la intuición. La mente racional se va apagando y la mente creativa/ intuitiva ocupa su lugar casi al completo.**

**El deseo sexual varía muchísimo de una mujer a otra y de un momento vital a otro. El poso cultural en este aspecto es muy denso, por ello es imprescindible que puedas mantener un espacio donde la honestidad contigo sea primordial.** No hay una tendencia común en esta fase. Muchas mujeres están sexualmente activas tanto hacia ellas como hacia las relaciones sexuales. Es posible que se deba a estar en una fase estéril y que haya menor preocupación por acabar embarazada. Eso sí, las relaciones sexuales suelen ser más salvajes. No hay tanta disponibilidad a abrirse al otro como que el/la otro satisfaga nuestros deseos y nuestras órdenes.

**Es el momento perfecto para:**

- **Hacer lo que te pida el cuerpo.**
- **Quedarte en casa descansando.**
- **No hacer nada.**
- **Pasear por el bosque o la playa, sola.**
- **Crear desde el cuerpo: escribir, pintar, esculpir...**
- **Desconectarte de las redes sociales.**
- **Limpiar tu casa.**
- **Tirar aquello que ya no te sirve.**
- **Terminar con relaciones que ya no te sirven.**
- **Ser muy honesta.**
- **Quedar con tu amiga íntima.**
- **Marcar tus límites.**
- **Quedarte sola unos días en tu cueva.**

**¡Alerta!** Peligros de la Chamana en la cultura patriarcal:

**# Se nos enseña que la Oscuridad es dañina y hay que ocultarla: esta es una fase menospreciada en nuestra cultura.**

**# La cultura patriarcal dice que el enfado, la ira o la rabia son emociones negativas, por lo que la Chamana tiende a vivir reprimida.**

**# Las capacidades altamente emotivas y lúcidas (fruto de la fiesta de hormonas) de los últimos días de la Fase Chamana, en esta sociedad, se viven como un fallo de percepción y un desbordamiento emotivo.**

Esta mujer habla la capacidad de destruir, limpiar, crear y transformar hacia dentro, hacia una misma y de una misma hacia su mundo más íntimo.

Esta fase está devaluada y es menospreciada por nuestra cultura. Es de la que menos se sabe desde un enfoque holístico (global) y la que ha sido definida como síndrome. La oscuridad no es bien aceptada. La fase premenstrual es un reto y una oportunidad de cambio como ninguna otra. Por supuesto que todas las fases son necesarias y precisan de ser vividas plenamente, pero al tener menor práctica con la inmersión en nuestro *lado oscuro*, ésta requiere de más atención y mimo. La fase premenstrual es, quizás, la fase de mayor lucidez mental. No hay detalle que se nos escape, pues nuestra intuición se despliega[\[14\]](#).

**Analiza las capacidades de tu Chamana y completa la lista (elimina algún aspecto anterior si, en tu caso, no se manifiesta):**

- Conoce sus límites.**
- Los hace valer.**
- Es capaz de destruir aquello que ya no le sirve.**
- Es capaz de crear desde sus entrañas.**

- **Es capaz de ver todos sus fantasmas.**

- **Sabe decir NO.**

- .....

- .....

**(Anótalas en tu libreta ;))**

Las emociones de la Chamana están muy distorsionadas por la falta de aceptación, a nivel cultural, de nuestras emociones más oscuras. Por ello, es difícil ofrecer una visión específica de las emociones propias sin hablar de las que se producen por el desprestigio de esta fase. La Chamana busca su espacio de intimidad y su propia oscuridad para poder *ir a morir*. Este *ir a morir* es lo que hacemos en la fase menstrual, en el que el viejo ciclo muere y nace el nuevo. La necesidad de estar cómodas en nuestra cueva es difícil de gestionar en una cultura en la que siempre se busca la apertura y atención desde el exceso. La fase premenstrual son los días de otoño, en los que el viento y la lluvia limpian el viciado entorno. Son unos días en los que juega un papel crucial aceptar lo que sentimos y considerarlo como parte de nuestra realidad.

Emocionalmente nos sentimos contrariadas. Una fase premenstrual vivida con desinhibición y aceptación tiene unas cotas de ira mucho menores que una fase premenstrual cohibida y ocultada. Hasta que damos el paso de posicionarnos en base a nuestro deseo y más allá de la culpa, la ira actúa como excelente motor de cambio y será la emoción principal de esta fase.

Las caderas, vientre y pechos se redondean. Nos sentimos más lentas y más pesadas que en las anteriores fases. Apenas nos apetece salir a la calle y relacionarnos con desconocidos. La sensación de vulnerabilidad crece, así como la necesidad de sentirnos seguras.

En el último día de la fase premenstrual los niveles de progesterona y estrógenos caen, con lo que nuestro cerebro se queda bajo mínimos, apenas bañado por las

hormonas sexuales que han regulado todo el ciclo. Esto genera una sensación de hipersensibilidad al entorno, que no es otra cosa que el desarrollo de capacidades altamente emotivas y lúcidas. Aunque, por cuestiones culturales, se viva como un fallo de percepción y desbordamiento emotivo. La incomprensión de estas emociones, así como el poco valor que se les da a éstas, hace que la Chamana viva reprimida.

**En el nivel cultural podremos profundizar más sobre el daño que nos hace, en esta fase, haber aprendido que la oscuridad es dañina y que necesita ser ocultada. Es muy necesario tener presente que en la fase premenstrual somos realmente nosotras. Tendemos a querer ser la Virgen o la Madre porque, por cultura, son mejor aceptadas (aunque con algunos paréntesis). Pero tienes que sabes que, aunque eres todas las mujeres que representan a las 4 fases de tu ciclo, si tuviéramos que decir cuál de todas ellas eres TÚ MÁS, sería la Chamana: ella es la que siente, vive y muestra sus emociones más puras.[\[15\]](#)**

**Anota las emociones que sientes en esta Fase, pero recuerda no asustarte cuando lo estés haciendo consciente (la rabia es un motor de cambio potente, la ira nos muestra algo que tiene que cambiar...)**

- .....

- .....

**(Utiliza, otra vez, tu libretita ;))**

## **La Bruja**

*(Días del ciclo del 1 al 6)*

### ***Características básicas:***

Es una fase de introspección, un momento para escuchar a tu ser interior y a tu

cuerpo. Puede comenzar durante la menstruación o un poco antes y finaliza cuando acaba el flujo de sangre. Esta fase es un periodo esencial: nivela la expresión interna de las energías intuitivas con la expresión externa del intelecto.

Aquí las barreras entre la mente consciente y la subconsciente están bajas, por lo que se te permite abrirte y generar la consciencia corporal.

Esta fase implica un retiro, pero eso no la convierte en negativa, es una oportunidad ideal para dejar que tu expresión interna llegue hasta tu mente más despierta. Etapa de quietud y gestación. Con esta fase se completa el proceso de desaceleración que empezó con la Chamana: el cuerpo tiene menos energía física, los pechos pesan, el vientre se ha hinchado y es necesario dormir más, el mundo real pierde importancia y es casi imposible concentrarse en los pequeños detalles o en las actividades cotidianas, que se vuelven irritantes.

El mundo interior y exterior se mezclan, y el hecho de replegarse hacia el interior refleja claramente que la mujer siente la necesidad de sus propios niveles internos, razón por la que puede considerar innecesario no solamente sociabilizar, sino incluso hablar.

Los procesos mentales se tornan más lentos y hasta pueden detenerse totalmente en un punto de meditación o trance.

Las energías sexuales pueden alcanzar una intensidad que no aparece en el resto del ciclo, la mujer siente la urgencia de expresar profundos sentimientos de amor y romance, y necesita ver que su pareja también. En este periodo el sexo puede ser una expresión de amor intenso, casi espiritual, entre dos personas.

Es posible que en esta fase quieras vestirme con viejas prendas fieles a ti, o bien ropa amplia y cómoda, como faldas y vestidos.

Mostrar la redondez de tu cuerpo mediante la ropa puede ser uno de los ejercicios de aceptación de la bruja más potentes que puedas hacer.

Esta fase necesita quietud, pero la vida de la mayoría de las mujeres no lo permite.

El cuerpo pierde sangre, pero el tampón reduce la consciencia del hecho y permite que te sigas exigiendo más. En muchos casos la mujer se pregunta por qué está tan agotada y no consigue trabajar, y solamente entonces recuerda que está menstruando.

En nuestra sociedad no hay tiempo para retirarse. Es cierto que para la mujer moderna es muy difícil aceptar el lado menstrual de su naturaleza si no cuenta con el tiempo suficiente para detenerse y escucharlo, pero tiene que encontrar un equilibrio.

La necesidad física de esta fase impone llevar un ritmo más lento y descansar, por lo que puedes explicárselo a tu pareja para que te ayude más durante estos días. Intenta liberarte de las cosas que te roban tiempo pero que no son esenciales, intenta organizarte la agenda de manera que no tengas compromisos sociales durante esta fase, conoce a tu Bruja y verás como vale la pena intentarlo.

Cuando estás sangrando date el placer de bañarte y siente cómo el agua limpia el viejo mes, los sentimientos, los problemas y los deseos, siente que es una lluvia de renacimiento. Date masajes con aceite esenciales, come verduras, cereales y frutas.[\[16\]](#)

### ***Puntos clave de esta Fase:***

#### **# Respetar la necesidad de sueño:**

Nuestro útero necesita ser respetado, soltar el endometrio precisa de potentes contracciones. Por ello nuestro cuerpo necesita reposo. Las funciones cerebrales, debido a nuestras hormonas, cambian. Nuestras capacidades intelectuales se “apagan”. El hemisferio izquierdo se “desenchufa” para dejar espacio al hemisferio derecho, responsable de la intuición y percepción ampliada. Es un momento en el que el sueño onírico se manifiesta con una claridad impresionante. Es en la necesidad de dormir y es en este sueño en el que nuestro inconsciente se manifiesta

claramente. Ya en la fase premenstrual nuestro inconsciente ha ido mostrándose en cada actividad (nuestras sombras) para mostrarse activamente en sueños. En ciertas tribus de América las mujeres iban a menstruar juntas a las Tiendas Rojas. Allí soñaban y tejían sus sueños de tal manera que, al terminar esta fase, ellas contaban a la tribu lo soñado y según estas percepciones marcaban las acciones para este nuevo ciclo. Su calendario, por así decirlo, era el calendario lunar de sus mujeres.

Permitirnos dormir nos ayuda a comenzar la siguiente fase, la fase preovulatoria, llenas de energía y proyectos nuevos. Hemos de dar espacio a nuestro invierno para que nuestra primavera esté preñada de flores y dulces brisas[17].

## # Alimentación:

Entre las mujeres occidentales es muy típico tener ansia de dulce, queso, refrescos, pizzas, pasta... los días antes de la regla (fase premenstrual). Bien, pues ¡son el mayor veneno! Aquí nuestro cuerpo nos está hablando de que vive estos días en ansiedad. ¿Por qué? Es importante saber que hay algo que estamos tratando de dulcificar porque, tal y como es, nos asusta, nos angustia. Comer de este modo nos ayuda a cargar nuestro hígado con la consiguiente sobresaturación de toxinas que impedirá que filtre adecuadamente las hormonas, llevando a momentos de rabia y desajustes hormonales. Por ello sería bueno (podemos probarlo a ver qué tal) los días antes (aunque sólo sea 2- 3 días antes):

- Evitar las proteínas animales porque son más complejas de eliminar (carne, leche, huevos, mantequilla...), especialmente los lácteos no orgánicos.
- Beber zumo de zanahoria fresca que está llena de vitaminas A, B y C entre numerosos minerales. Ayuda a regular el tracto intestinal y a hacer la sangre más líquida, favoreciendo las reglas con menos coágulos y, por tanto, menos dolorosas.
- Comer y beber comidas-bebidas calientes. Evitar el frío SIEMPRE y más en estas fases.
- Respetar nuestra “falta” de apetito. Nuestro cuerpo nos pide descansar y como no necesita gastar mucha energía nos pide alimentos “limpios”, comidas sencillas.
- Evitar la teína, el alcohol y la cafeína. Cargarán de tensión las fibras musculares de

nuestro útero y con ello las contracciones uterinas serán dolorosas, aumentando los espasmos, calambres y cólicos.

- Dejar la comida cocinada días antes o bien que nuestra pareja/familia/amigas y amigos nos cocinen. En esta fase cocinar no es lo que más nos apetece y hemos de dejarnos cuidar, es un gran aprendizaje para ambas partes.

## **# La pasividad activa:**

Menstruar requiere atención. Practicar la pasividad activa, que no es no hacer nada sino dejar que la nada opere en nosotras, es lo que se practica en la meditación. Como bien dice Miranda Gray, en esta fase nosotras estamos meditando sin necesidad de sentarnos a ello. Son unos días en los que nuestra atención se agudiza, junto con la intuición. Dar espacio a este no-hacer nos permite desarrollarnos nosotras y nuestros proyectos de vida en toda su grandeza.

## **# La soledad:**

Es un buen momento para disfrutar de nosotras mismas. Aquellas que tenéis pequeños u otras personas al cuidado, podéis pedir ayuda durante un tiempo para dedicaros a vosotras. Muchas mujeres, por el hecho de sentir molestias se permiten pedir ayuda. Es muy común en nosotras pedir únicamente ayuda cuando algo nos duele; quizás podríamos cambiar la práctica y pedir ayuda porque es necesario delegar en los demás y permitirnos ser mimadas tal y como nosotras hacemos en las demás fases del ciclo.

**Desde pequeñas hemos aprendido que la soledad no es buena, o al menos no recomendable. Estar un ratito solas en casa estaba bien, pero pasar solas todo el día con la puerta cerrada, o ir solas a la calle, siempre ha sido motivo de sospecha, de que algo no iba bien.**

**Anota en tu libreta la relación que tienes con la soledad. ¿Cómo te sientes cuando estás sola? ¿Qué pensamientos pasan por tu mente? ¿Y emociones?**

**Hacemos ahora un paréntesis para volver a tratar las creencias erróneas del patriarcado (le doy mucha importancia, lo sé, pero, ¡aaaaay, la religión judeocristiana! ¡Son tantas y nos influyen taaaanto aún!).**

**Las creencias erróneas sobre la menstruación dicen así:**

**Si estás menstruando...**

**No te laves la cabeza con agua fría.**

**No toques las plantas.**

**No te bañes.**

**No amortajes a un muerto.**

**No toques a una embarazada.**

**No hagas mayonesa.**

**(Anota en tu libreta alguna otra creencia errónea que tengas o que hayas oído en tu casa, entorno... ¡Ahora toca desaprehenderlas!**

**¡Alerta!** Peligros de la Bruja en la cultura patriarcal. Estas afirmaciones son muy tíiiiipicas por desgracia. La Bruja es una de las mujeres más heridas y reprimidas del ciclo menstrual:

**# La regla es sucia, ponte un tampón, que ni lo notas ni te manchas de sangre, y déjate de copas menstruales y compresas lavables.**

**# Mi hijita, la pobre, está mala, cada mes tiene que encerrarse en su cuarto, a causa de los dolores. ¡Quién fuera un hombre! ¡Si ellos supieran lo duro que es ser mujer!**

**# Bonita, yo cuando tengo la regla voy a currar, si tienes dolores no**

**seas *tonta* y tómate una pastilla. Por mujeres como tú es verdad eso de que las mujeres somos el sexo débil.**

**# Yo, cuando tengo la regla, es como si no tuviera nada. ¡Ni lo noto!  
¡Soy tan afortunada!**

**# ¿Tienes la regla? ¡Olvídate de follar!**

Cuando decidimos ver, tocar, oler e incluso probar (sí, probar) nuestra sangre menstrual, algunas personas se encuentran incómodas. Es muy posible que sean mujeres las que encuentren estafalario el querer conocer cómo es tu sangre y que además quieras darle un uso más allá de la papelera de residuos. Tantos siglos tratando la sangre menstrual como un desecho provoca que la veamos como tal y le atribuyamos características que no tiene como el mal olor. Hay mujeres que llevamos a cabo rituales con la sangre menstrual y hay otras que simplemente la conocen y utilizan como una parte sagrada de sí mismas. Ambas visiones y prácticas son perfectas, no es necesario que hagas nada que no vaya contigo. La cuestión aquí es replantearnos por qué pensamos que aquello que da vida y la mantiene es asqueroso. Pues gracias a esa sangre menstrual, tú y yo, más toda la humanidad, está viva.

De nuestras madres y abuelas hemos aprendido los eufemismos peyorativos para hablar sobre nuestra menstruación. Así como también hemos aprendido a vivirla tal y como ellas lo han vivido, desde el miedo, el temor, la molestia y la injusticia, pues los hombres no debían pasar por ello. Pero lo que ellas señalan no es tanto la cuestión fisiológica de menstruar como la carga cultural de la que se imprime la menstruación. Las prohibiciones, los tabúes y las lacras que nos sometían a ocultarnos, limpiarnos compulsivamente y sentirnos impuras. Hemos aceptado creer que el dolor es inherente al sexo femenino.

Cada mujer ha de marcar su propio espacio y desde él gestionar sus decisiones y elecciones. Si tú decides que para ti lo mejor es descansar en tu fase menstrual porque sabes que sales

ganando más que trabajando hasta el límite y si además consideras que ésta es una de tus revoluciones, ¡hazlo! A muchas mujeres no les gustará. Esto es una realidad. Se

confunden los discursos y tendemos a disfrazar de teoría nuestros prejuicios. Por supuesto, las mujeres feministas que lucharon por espacio y tiempo para habitar este mundo y del que nosotras somos herederas, hicieron una tremenda labor. Si no encuentras complicidad en las mujeres de tu entorno, no temas. Sigue escuchándote a ti, a tu deseo y sigue dándole espacio.

Es posible que haya mujeres que ni durante la menstruación, ni a lo largo de su ciclo vivan ningún cambio o que tengan una constancia diferente del paso de éste. No soy partidaria de establecer barómetros de normalidad, pero es cierto que sí que es normal notar cuándo menstrúas, porque tu útero se contrae de manera más intensa, además de la evidencia que es la sangre menstrual. Ocurre que a veces inhibimos los cambios por miedo a ellos. Si alguna no se entera, es su relación con su cuerpo. Tú tienes la tuya, única e íntima.

Las relaciones sexuales en la fase menstrual siguen siendo un tabú. Vienen marcadas por creencias religiosas y a muchas mujeres y a muchos hombres les parece inadecuado. Te recuerdo que en la fase menstrual estamos mucho más lubricadas y que los orgasmos nos ayudan muchísimo a descongestionar la zona, con lo que es recomendable e incluso analgésico.[\[18\]](#)

## Mapa de ruta

**Cada paso es un acercamiento al despertar de la Mujer Sabia que llevas dentro, por lo que te invito a interiorizar las afirmaciones durante el viaje. Sería interesante que leyeras en voz alta cada paso, al menos una vez (mínimo) mientras vas avanzando.**[\[19\]](#)

**Paso 1 # del Camino de la Mujer Sabia: Me comprometo a mirar mis sombras y trabajar con ellas. Sé que en éstas se esconden muchas de las respuestas que ando buscando. Abandono el miedo a conocer mi parte honda/oscura porque sé que allí anida un gran poder y que la luz, sin oscuridad,**

no existiría.

**Paso 2 # del Camino de la Mujer Sabia: Aprendo a reunificar mente/cuerpo/emoción, a reconocer así que detrás de cada síntoma físico me espera un mensaje. Confío en la sabiduría de mi cuerpo, que siempre me avisa, y aprendo a escuchar la voz de mi Diosa interna.**

**Paso 3 # del Camino de la Mujer Sabia: Aprendo la verdad sobre el ciclo menstrual, me reconecto con el mío, conozco e integro cada una de las 4 mujeres (4 fases) de mi ciclo y comprendo el significado real de mi sangre.**

**Paso 4 # del Camino de la Mujer Sabia: A través del estudio y el análisis de mi propio ciclo menstrual aprendo a alinearme con mi propio ritmo.**

# Sesión III

## El sistema energético femenino

### Introducción

**En la primera sesión hemos comprendido que los pensamientos y las emociones afectan al funcionamiento de la energía en el cuerpo femenino, hemos desaprendido la separación entre pensamiento-emoción-cuerpo para aprehender que van, siempre, de la mano** (recordemos el intentar bajar al cuerpo, en la medida de lo posible, corporeizarnos y sentirnos desde allí, han sido muchos años estando en la mente, allí “arriba”, desconectadas) y que volver a hacer el puzle nos permite descifrar el lenguaje único de nuestro cuerpo individual.

**En la segunda sesión hemos trabajado el ciclo menstrual y sus 4 grandes fases, porque sabemos que si no conocemos y reintegramos a nuestras 4 mujeres no podremos llegar a vivir nuestra unidad, nuestro centro, nuestro poder.** Hemos comprendido que la politización de lo femenino fruto de las políticas patriarcales no ha hecho más que desconectarnos de nuestras verdaderas raíces, y nos ha hecho vulnerables e ignorantes de nuestro propio cuerpo.

¡Pero estamos desandando cada paso en falso, cada paso en el sendero equivocado! Estamos retornando a la mujer salvaje, sabia y, si cerramos los ojos del alma, ya podemos verla con esa media sonrisa pícaro, guiñándonos un ojo y susurrando: “¡Cuánto tiempo esperándote, pero sabía que volverías!”.

Que lo personal es político (¿pedir permiso para abortar?, ¿qué no sea legal?) es una realidad actual, y que estas políticas proceden del Medievo (sí, señora, cuatro hombres medievales, con calzones y espada, que aún nos rigen) es una verdad como una casa.

**Esta tercera sesión pretende acabar de completar las dos anteriores.**

Si ya sabes que la localización física de una enfermedad tiene un significado psíquico y emocional (pautas mentales y emocionales concretas están relacionadas con lugares específicos del cuerpo) y que los comportamientos, pensamientos y emociones se reflejan simultáneamente en el cerebro, la sangre, los órganos...

Si ya sabes que el ciclo menstrual es una de las herramientas más potentes que tenemos para sanarnos, aprehender a escucharnos, sentirnos, respetarnos, empoderarnos...

**Es imprescindible, entonces, que entiendas las diferentes formas dinámicas de energía que el cuerpo origina, que comprendas cómo funciona tu cuerpo de mujer en relación al sistema energético. Porque es en él dónde dan cabida todos los aspectos tratados hasta ahora.**

Como ves.... **¡Es LA GUINDA DEL PASTEL!**

## **Las pérdidas de energía**

**Cuando tenemos un estrés emocional constante no resuelto en un determinado aspecto de la vida, ese estrés se registra y puede manifestarse en forma de enfermedad física. Cuando estamos obsesionadas por algo, o seguimos aferradas a pensamientos o comportamientos autodestructivos, el cuerpo pierde energía vital. En este proceso desviamos nuestras células e interrumpimos procesos celulares vitales: perdemos energía cada vez que el miedo o la ira nos dominan.**

*Si bien la mayoría de los médicos no consideran el comienzo de la enfermedad desde el punto de vista de estas pérdidas de energía es interesante notar que algunas investigaciones médicas respaldan esta observación.*

Dra. Northrup

Es útil imaginarse el sistema energético como si fuera un río. Mientras esa corriente de energía sea sana y te sientas bien contigo misma hay muchas menos probabilidades de enfermarse.

*Nuestras emociones suelen quedarse estancadas en la infancia, cuando no se nos permitió experimentarlas plenamente. En la cultura actual, que nos enseña a separar nuestro conocimiento intelectual adulto de nuestra realidad y de nuestras necesidades emocionales, una persona puede tener un doctorado en filosofía por la Universidad de Harvard pero un cuerpo emocional de un niño de seis años.*

Dra. Northrup

Las emociones no expresadas ni reconocidas se quedan estancadas energéticamente. En cambio, las que se sienten y expresan, fluyen por el sistema energético sin dejar residuos.

**Párate a reflexionar de qué manera expresas las emociones que sientes, en tu vida: ¿Tienes a una amiga íntima con la que quedas, regularmente, y lo compartís? ¿Se lo cuentas a tu pareja, quizá? ¿Realizas algún tipo de actividad creativa para canalizarlas?**

**Lo importante aquí es que intentes ser consciente de la importancia de que tus emociones puedan ser exteriorizadas, de alguna manera, para poder tener los menos residuos posibles, dentro de ti. Si no has encontrado la manera, reflexiona sobre ello: *si no expreso lo que siento estoy perdiendo una de las fuentes de creatividad más potentes que poseo, ¿de ahora en adelante, de qué manera lo haré?***

**El paso 5 # del Camino de la Mujer Sabia ES: Aprendo a percibir el cuerpo como un campo energético que pierde energía, para así entender y comenzar mi propio proceso de curación.**

**Por tanto, para sanarnos o mantenernos sanas es importante que nos fijemos por dónde nos gotea la energía.**

**Esta noche, antes de acostarte, fijate en quién o en qué estás pensando, quién o qué te preocupa u obsesiona.**

**¿Qué pensamientos y/o emociones te vienen, constantemente, a la cabeza? ¿Hay algo que te obsesiona? ¿Sientes resentimiento hacia alguien?**

**Hay un ejercicio, dentro del Chamanismo, que es muy potente, se llama: “Recuperación del alma”.** Los chamanes creen que cuando una persona ha vivido un momento de maltrato, de mucho miedo, un trauma determinado, una parte de su espíritu huye para escapar. De hecho, muchas mujeres que han sufrido abusos sexuales, de pequeñas, afirman que “abandonaban su cuerpo” durante el acto.

**Una vez hayas localizado los pensamientos y/o emociones obsesivos, que te restan la energía, llama a tu espíritu para que vuelva. Emplea toda tu voluntad en el deseo de llamar a esas partes tuyas que están atrapadas en situaciones pasadas o presentes y que no te hacen ningún bien. Di: “Espíritu, vuelve aquí, te necesito aquí conmigo.” Después afirma: “Siempre estoy divinamente guiada en todos los aspectos hacia mi Bien Superior. El amor divino disuelve todo lo que no está en mi camino diseñado divinamente”.**

**Hazlo tantas veces como te sea necesario, tus partes no están acostumbradas a esta llamada, pero responderán a tus esfuerzos y tu energía volverá. [\[20\]](#)**

## **La energía de la Tierra**

**Hay una gran diferencia entre la energía en el cuerpo de la mujer y en el cuerpo del hombre, y ésta tiene mucho que ver con la influencia de la energía de la Tierra, en nuestros cuerpos.**

Tenemos que comprender que la naturaleza de la mujer es positiva y poderosa para poder sanar y vivir de forma equilibrada.

**Según algunas tradiciones orientales, la energía de la Tierra sube por el cuerpo de la mujer y lo penetra. Esta energía femenina atrae hacia dentro, es una fuerza centrípeta irresistible. De hecho, en un entorno familiar, si os fijáis la mayoría de los miembros giran alrededor de la persona con mayor energía centrípeta (la madre, generalmente) y cuando ésta no está lo notan**

**severamente.**

*Mis hijas siempre necesitaban saber en qué parte de la casa estaba. Si salía de una habitación, antes de que pasara un minuto me preguntaban: “mamá, ¿dónde estás?”. Cuando eran más pequeñas siempre tenían que estar conmigo en la misma habitación.*

Dra. Northrup.

**Esta potente energía está presente, por ejemplo, cuando la mujer acepta el pene en su vagina y su óvulo envía señales químicas a los espermatozoides para que naden hacia él.**

La energía centrípeta es una fuerza que influye en todas las personas que nos rodean, porque las mujeres tendemos a ser el centro de la vida familiar. **Por lo tanto, cuando una mujer mejora su vida, generalmente toda su familia se beneficia.**

**Ella marca el tono.**

**El bienestar de la familia y de la sociedad depende de que las mujeres sanemos y nos mantengamos sanas. Parte de la sanación de los seres queridos de una mujer está directamente ligada a su salud personal por tanto, nos debemos a nosotras mismas primero tomarnos el tiempo que necesitamos para estar sanas.[\[21\]](#)**

**¿Cómo de consciente eres de las implicaciones de la energía femenina?**

**¿Te habías percatado, alguna vez, de la influencia de tu energía en tu entorno más cercano?**

**A partir de hoy fíjate y anota tus descubrimientos.**

**¿Te tomas más en serio, ahora, la necesidad de descanso y sanación de tu persona?**

# Los puntos energéticos

En esta sección quiero que conozcas los diferentes puntos energéticos de tu cuerpo de mujer y las respectivas correlaciones de éstos con las actitudes mentales y emocionales, los órganos, así como disfunciones físicas.

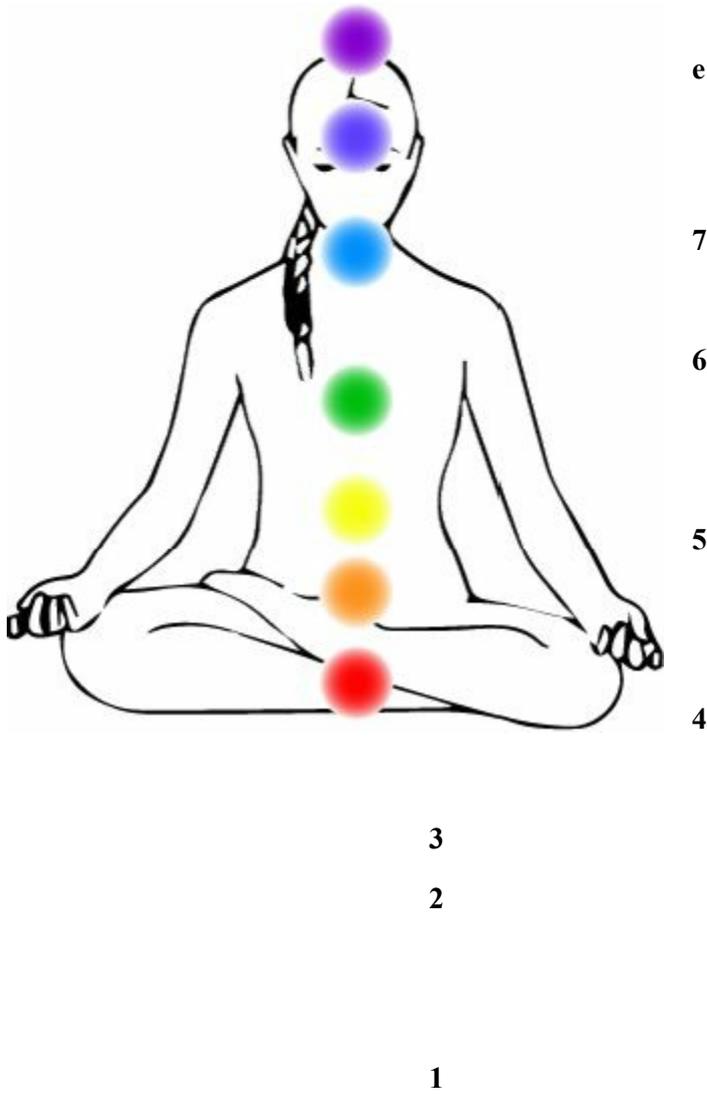
Entender el por qué del dolor en un determinado lugar del cuerpo te ayudará a acabar de integrar la íntima relación entre mente/comportamiento/cuerpo/emociones y te llevará a atar cabos sueltos. Aunque hablaré de los puntos (chacras) por separado, es importante comprender que están interrelacionados, que se influyen mutuamente.

*Si consideramos los chacras como las zonas clave en que las emociones se manifiestan en el cuerpo físico, podemos comenzar a comprender cómo las heridas culturales podrían tener consecuencias psíquicas y emocionales que nos disponen para los subsiguientes trastornos ginecológicos y otros problemas de salud.*

*Ya sea que pienses que los chacras son lugares reales del cuerpo o metafóricos, pueden servirte para activar la conexión mente-cuerpo y ayudarte a sanar.*

**Dra. Northrup.**

**Disposición de los puntos energéticos (chacras) en el cuerpo:**



Como ves, los chacras son siete. No me entretendré con sus nombres (de origen sánscrito) porque lo que me interesa que te quede claro es dónde está cada uno y qué representa. Por ello, los he numerado del 1 al 7, empezando por el de más abajo, presente en el propio sexo, e iré realizando las correlaciones clasificándolos por el número asignado en la imagen[22].

CHAKRA	ÓRGANOS	ACTITUDES MENTALES Y EMOCIONALES	DISFUNCIONES FÍSICAS
1	Soporte del cuerpo físico;	Seguridad en el mundo; saber	Problemas crónicos de

<p>articulaciones de las caderas; columna; sangre; sistema inmunitario</p>	<p>cuándo confiar o desconfiar. Saber cuándo sentir miedo y cuándo no. Equilibrio entre independencia y dependencia.</p>	<p>columna; dolor de espalda; ciática; escoliosis; cáncer o tumores rectales; cansancio crónico; fibromialgia; enfermedades autoinmunes; artritis; problemas de piel.</p>
--	--	---

<b>CHAKRA</b>	<b>ÓRGANOS</b>	<b>ACTITUDES MENTALES Y EMOCIONALES</b>	<b>DISFUNCIONES FÍSICAS</b>
<b>2</b>	<p>Útero, ovarios, vulva, vagina, cuello del útero, intestino grueso, vertebras inferiores, pelvis, apéndice, vejiga.</p>	<p>Ambiciones equilibradas en el mundo exterior relativas a la sexualidad, dinero y relaciones. Capacidad para crear en colaboración con otras personas. Fertilidad y capacidad para concebir. Dinámica relacional: dependencia o independencia; dar y recibir, límites</p>	<p>Problemas ginecológicos o tocológicos, dolor pelviano y de la parte inferior de la espalda, problemas en la creatividad, fecundidad y potencia sexual, problemas urinarios, apendicitis.</p>

		de finidos o poco claros, dinamismo o pasividad.	
--	--	--	--

<b>CHACRA</b>	<b>ÓRGANOS</b>	<b>ACTITUDES MENTALES Y EMOCIONALES</b>	<b>DISFUNCIONES FÍSICAS</b>
<b>3</b>	Abdomen, parte superior de los intestinos, hígado y vesícula biliar, parte inferior del esófago, estómago, riñones y páncreas, glándulas suprarrenales, bazo, parte central de la columna.	Autoestima, confianza en y respeto de sí misma. Sensación de capacidad o inferioridad respecto a la competencia y las habilidades en el mundo exterior. Responsabilidad o irresponsabilidad. Abuso de sustancias adictivas. Agresividad o actitud defensiva. Competitividad o no: ganar o perder. Territorialidad o demasiados límites. Miedo a asumir responsabilidades o a tomar	Úlceras gástricas o duodenales, problemas de colon o intestinales, colitis ulcerosa, síndrome de colon o intestino irritable, acidez o gastritis, pancreatitis o diabetes, estreñimiento y diarrea, indigestión, crónica o aguda, anorexia y bulimia, disfunción hepática, hepatitis, disfunción suprarrenal.

		decisiones sola. Sentirse de demasiado responsable.	
--	--	--	--

<b>CHACRA</b>	<b>ÓRGANOS</b>	<b>ACTITUDES MENTALES Y EMOCIONALES</b>	<b>DISFUNCIONES FÍSICAS</b>
<b>4</b>	Corazón, pulmones, vasos sanguíneos, hombros, costillas y pechos, diafragma, parte superior del esófago.	Expresión emocional: capacidad para sentir totalmente, expresar y resolver los sentimientos de rabia, hostilidad, alegría, amor, aflicción, perdón. Capacidad para formar relaciones de compañerismo recíproco, con equilibrio entre dar y recibir, sustentarse y sustentar a los demás, intimar con otras personas y estar sola (intimidad contigo misma).	Enfermedad de la arteria coronaria; infarto de miocardio (ataque de corazón); hipertensión; arritmias cardíacas; dolor de pecho; prolapsos de la válvula mitral; cardiomegalia; fallo cardíaco congestivo; asma y alergias; cáncer de pulmón; neumonía; problemas de la parte superior de la espalda y los hombros; problemas de mamas, incluido

			<b>cáncer.</b>
--	--	--	----------------

<b>CHACRA</b>	<b>ÓRGANOS</b>	<b>ACTITUDES MENTALES Y EMOCIONALES</b>	<b>DISFUNCIONES FÍSICAS</b>
<b>5</b>	<b>Tiroides, tráquea, vertebras cervicales, garganta, boca, dientes y encías.</b>	<b>Comunicación: expresión o comprensión (hablar o escuchar). Sentido de la oportunidad: precipitarse o esperar. Voluntad: voluntariedad o sumisión.</b>	<b>Bronquitis, ronquera; irritación crónica de garganta; úlceras bucales; problemas de encías; problemas de la articulación temporomaxilar; problemas de los discos cervicales; dolor crónico del cuello; laringitis; inflamación de los ganglios del cuello; problemas de tiroides.</b>

<b>CHACRA</b>	<b>ÓRGANOS</b>	<b>ACTITUDES MENTALES Y EMOCIONALES</b>	<b>DISFUNCIONES FÍSICAS</b>
<b>6</b>	<b>Cerebro, ojos, oídos, nariz, glándula pineal</b>	<b>Percepción: claridad o ambigüedad. Pensamiento: hemisferio cerebral izquierdo o derecho; racional</b>	<b>Tumores cerebrales o accidentes cardiovasculares; trastornos neurológicos; ceguera y/o</b>

		<p>o irracional, lineal u holográfico, rígido o flexible.</p> <p><b>Moralidad:</b> conservadora o liberal; sigue las normas o comprende que las normas tienen excepciones.</p> <p><b>Represión o desinhibición.</b></p>	<p>sordera; vértigo de Ménière; mareos; tinnitus (campanilleo en los oídos); Parkinson; discapacidades de aprendizaje; ataques epilépticos.</p>
--	--	---	---

<b>CHACRA</b>	<b>ÓRGANOS</b>	<b>ACTITUDES MENTALES Y EMOCIONALES</b>	<b>DISFUNCIONES FÍSICAS</b>
<b>7</b>	Cualquier sistema orgánico.	<p>Claro sentido de la finalidad de la vida o confiar en que la vida tiene una finalidad que podría no estar clara. Conexión con la fuente universal de energía.</p> <p>Comprender la paradoja de que podemos influir en los acontecimientos de nuestra vida, y al mismo tiempo</p>	<p>Trastornos de desarrollo (parálisis cerebral); trastornos genéticos; esclerosis múltiple; esclerosis lateral amiotrófica; anomalías de sistemas múltiples; cualquier enfermedad o accidente grave que pone en</p>

		<p>confiar en que las cosas ocurren como deben ocurrir, y que algunas escapan a nuestro control.</p>	<p>peligro la vida y sirve de llamada a despertar.</p>
--	--	--	--

**El paso 6 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Sé qué pautas emocionales y comportamientos mentales afectan a qué órganos y acarrear determinadas enfermedades. Conozco el por qué de cada dolor y/o enfermedad en mi cuerpo físico y sé que puedo sanarlo.

**Historial de salud: Dónde estoy**

Repasa cada uno de los cuadros y observa si has tenido o tienes alguna enfermedad o algún dolor/malestar en alguno de los órganos clasificados. Mira también qué situaciones emocionales o mentales vives frecuentemente, y qué órganos son sensibles en ello. Relaciona el comportamiento mental y/o emocional correspondiente con tu dolencia y toma nota.

**Ejemplo:**

**Dolor en el pecho – incapacidad para expresar mis emociones- chacra 4.**

De esta manera, crea tu propio historial de salud: ¿Qué dolencias o enfermedades has vivido y qué comportamientos emocionales y/o mentales has superado con su sanación? ¿En cuáles te encuentras en estos momentos?

¿Qué emociones/pautas mentales tienes que desaprender para sanarte?

Nos criamos en hogares donde la norma es ir al médico para que nos recete píldoras para dormir, para la ansiedad, para el dolor de cabeza... y solemos interiorizar la idea de que lo normal es que el cuerpo humano sufra todo tipo de enfermedades, y que hay una píldora para cada dolor. Es importante empezar a desaprender esta creencia limitante para crear nuestra propia salud.

**Así que, respóndete a esta pregunta:**

**¿Crees que puedes estar sana?**

## **Mapa de ruta**

**Cada paso es un acercamiento al despertar de la Mujer Sabia que llevas dentro, por lo que te invito a interiorizar las afirmaciones durante el viaje. Sería interesante que leyeras en voz alta cada paso, al menos una vez (mínimo) mientras vas avanzando.**[\[23\]](#)

**Paso 1 # del Camino de la Mujer Sabia: Me comprometo a mirar mis sombras y trabajar con ellas. Sé que en éstas se esconden muchas de las respuestas que ando buscando. Abandono el miedo a conocer mi parte honda/oscura porque sé que allí anida un gran poder y que la luz, sin oscuridad, no existiría.**

**Paso 2 # del Camino de la Mujer Sabia: Aprendo a reunificar mente/cuerpo/emoción, a reconocer así que detrás de cada síntoma físico me espera un mensaje. Confío en la sabiduría de mi cuerpo, que siempre me avisa, y aprendo a escuchar la voz de mi Diosa interna.**

**Paso 3 # del Camino de la Mujer Sabia: Aprendo la verdad sobre el ciclo**

menstrual, me reconecto con el mío, conozco e integro cada una de las 4 mujeres (4 fases) de mi ciclo y comprendo el significado real de mi sangre.

**Paso 4 # del Camino de la Mujer Sabia:** A través del estudio y el análisis de mi propio ciclo menstrual aprendo a alinearme con mi propio ritmo.

**El paso 5 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Aprendo a percibir el cuerpo como un campo energético que pierde energía, para así entender y comenzar mi propio proceso de curación.

**El paso 6 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Sé qué pautas emocionales y comportamientos mentales afectan a qué órganos y acarrearán determinadas enfermedades. Conozco el por qué de cada dolor y/o enfermedad en mi cuerpo físico y sé que puedo sanarlo.

## Sesión IV

# Despertando la creatividad: conexión con el útero

## Comprender nuestro poder

*Puede que vacilemos a la hora de tomar nuestro poder porque se nos ha enseñado a creer que ahí fuera hay un mundo más grande y más poderoso que quienes somos nosotros, pero lo irónico de esta opinión es que el mundo de ahí fuera ES quienes somos nosotros.*

Alan Cohen

¿Qué es el poder femenino? Para responder a esta pregunta debemos aclarar primero el término “poder”.

Jean Baker Miller explica que las definiciones patriarcales de poder han aludido generalmente a la **capacidad de ponerse uno por delante y, simultáneamente, de controlar, limitar y, a ser posible, destruir el poder sobre los demás. Tiene dos componentes: poder para uno mismo y poder sobre los demás.**

**# La definición patriarcal de poder es: “tienes que controlarlos o ellos te controlarán a ti”.**

Pero la necesidad de controlar a otras personas constituye un claro indicio de inseguridad, no de poder.

**Las preferencias masculinas y la dominación masculina hace que la sociedad forme instituciones basadas en el modelo masculino piramidal, con el poder concentrado en la parte de arriba y las masas explotadas aprisionadas en la parte de abajo: el modelo de la dictadura y la opresión.**

**¿Qué es, entonces, el poder femenino?**

*Un medio de poner por delante el propio desarrollo sin tener que limitar al mismo tiempo el desarrollo de los demás; el círculo frente a la pirámide.*

**Riane Eisler**

**Cuando las mujeres nos encontramos satisfechas con nuestra vida y nuestros logros no sentimos ninguna necesidad de retener a los demás. Al contrario. Pero cuando nos encontramos estancadas en nuestro propio progreso podemos tener dificultad para animar y apoyar a aquellas que sí están progresando. Puede haber una tendencia inconsciente a sabotearlas.**

**Las organizaciones padecen una grave falta de influencia femenina. Hay mujeres ocupando cargos importantes pero, por desgracia, muchas de ellas han adoptado un modo de pensar patriarcal para asegurarse el éxito. Y es lógico, ya que para ganar deben jugar según las reglas, y las reglas en el mundo de los negocios las marcan los hombres. El problema es que esta manera de actuar es contraria a la naturaleza femenina.**

**¡Alerta!** Peligros del poder femenino en la cultura patriarcal. Maneras en que las mujeres (hijas del patriarcado) malgastamos nuestro poder:

**# Dirigiendo grandes cantidades de energía y atención en resolver los problemas de todo el mundo, lo que nos convence (falsamente) de que también nosotras estamos progresando.**

**# Invirtiendo toda nuestra energía en nuestros hijos y/o parejas, lo que nos hace sentirnos necesarias e irremplazables.**

**# Manteniendo una actitud descentrada, lo cual dispersa nuestra energía y nuestro poder.**

**# Llevando un horario apretadísimo que no deja nada de tiempo libre para descubrir o explorar nuestro propio poder.**

**# Creyendo (inconscientemente o no) que lo femenino es débil y sumiso.**

**# Fingiendo ser “más pequeñas” de lo que somos con el fin de ser aceptadas y amadas.**

**# Viviendo de acuerdo con la definición masculina de poder para lograr el éxito.**

**# Confundiendo la seducción y manipulación con el poder femenino.**

**# Poniendo demasiado énfasis y energía en mantener una imagen ideal.**

**# Convenciéndonos de que somos felices con lo que tenemos, en lugar de apuntar más alto.**

**# Estando demasiado llenas de ideas, conclusiones, teorías y experiencias no digeridas, y evitando así que entren nuevas ideas y perspectivas.[\[24\]](#)**

**Párate a pensar y toma nota:**

**¿Has adoptado o adoptas algunos de los comportamientos enumerados anteriormente? ¿En qué ámbitos de tu vida? ¿Crees que te podría beneficiar empezar a cambiar esos hábitos? ¿En qué te beneficiaría hacerlo?**

**Realiza una lluvia de ideas y anótalas en tu libreta:**

**¿Qué podría pasar si las mujeres que ocupan puestos de poder comenzaran a incorporar sus dotes femeninas en su lugar de trabajo?**

Esto no implica llevar una blusa seductora que provoque a los hombres (la feminidad vista por el patriarcado), **me refiero a emplear nuestra antigua sabiduría, nuestra intuición, nuestra compasión, nuestro sentido del trabajo en equipo, nuestra capacidad de arriesgarnos, nuestra creatividad y nuestra capacidad de descubrir nuevas formas de hacer las cosas.**

**¿Te imaginas cómo podrían influir estos atributos en áreas como la asistencia social, la pobreza, las relaciones interculturales, las cuestiones medioambientales, los asuntos exteriores, la educación y la guerra?**

**Si cada una de nosotras nos comprometemos a lograr este objetivo en las áreas en que trabajemos, se llevará a cabo una gran transformación.**

**El poder femenino** es algo que a la mayoría de las mujeres aún nos hace falta clarificar y

descubrir.

**# El poder femenino** no llama la atención sobre sí mismo del modo en que lo hace el poder masculino.

**# El poder femenino** es constante y sutil, adentrándose en aquellos espacios invisibles e intrincados para realizar transformación.

**# El poder femenino** no requiere fuerza y reafirmación, sino que incorpora, utiliza y aprovecha las leyes de la naturaleza fluyendo con ellas en alineación y armonía.

**# El poder femenino** no busca incrementarse, más bien suelta las riendas del control y, al hacerlo, se conecta con una fuente mucho mayor y más poderosa que él mismo.

**# El poder femenino** alcanza a entrar en ese lugar del interior de todas las mujeres que ha sobrevivido continuada y repetidamente, sean cuales fueren las circunstancias. [\[25\]](#)

En estos momentos este poder no necesariamente debe centrarse sólo en la supervivencia, sino también –siendo aún más interesante y urgente– en el autodescubrimiento.

Pero, ¿por qué es tan importante, para nosotras y para el mundo, que en estos momentos reintegremos y mostremos el poder femenino?

Porque éste es la base necesaria para poder clarificar nuestra visión, y:

*Si no tienes un plan propio alguien va a hacerte encajar en el suyo.*

**Anthony Robbins**

Sin una visión clara nuestra vida se parece a una cinta transportadora de las que hay en los aeropuertos: nos subimos en ella, soltamos nuestro equipaje y nos lleva sin esfuerzo por todo el aeropuerto. Pasamos por delante de

una bonita tienda en la que nos gustaría entrar pero no podemos, porque la cinta no nos “soltará” hasta la próxima puerta de embarque.

**Un motivo por el que alguien podría no perseguir su visión puede ser no haberla clarificado aún. Es una de las formas más comunes de auto sabotaje inconsciente:**

**El condicionamiento entero de una mujer se opone a averiguar seriamente lo que ésta quiere. Si no sabes qué es lo que quieres puedes evitar el riesgo de obtenerlo.**

**Las mujeres tendimos a confundir la pelea con la lucha y la supervivencia con el éxito.**

**¿Eres una de las mujeres que no persigue su visión porque no la ha clarificado? ¿Reconoces haberte hecho auto sabotaje o seguir haciéndolo? ¿Te da miedo ver, con claridad, cuáles son tus extraordinarias cualidades, por miedo al fracaso?**

**Nadie va a sugerir que te tomes tu tiempo y persigas tus metas creativas, de sanación o de escritura. Sólo tú puedes tomar esta decisión y seguirla. Sin una visión somos como un barco a la deriva sin brújula, en una noche sin estrellas.**

**Siéntate en un lugar de tu casa en el que puedas sentirte cómoda, en un momento de soledad. Enciende una vela, un incienso (o haz aquello que te calma y reconecta con tu Diosa interna) y coge tu libreta. Responde: ¿Cuáles son mis cualidades? ¿Qué hago bien? ¿Con qué se me pasan las horas volando, consigo dejar la mente en blanco y despierto mis sentidos? ¿Qué actividad me llena de energía, me hace sentir viva, me llena de gozo? ¿La llevo a cabo a menudo? ¿Podría encontrar un espacio en mi día a día para realizarlo?**

**Nos educan para ser extremadamente eficaces con el tiempo, es decir, para realizar muchas tareas simultáneamente, con el fin de ahorrar tiempo, pero tenemos que aprender a PRIORIZAR.**

Lanzar muchas flechas al mundo dirigidas a diversas dianas, simultáneamente, es complicado, estresante y no suele dar los frutos esperados. En cambio, dirigir nuestra energía a una visión definida claramente, nos ayuda a poder manifestar resultados notables.

Una buena estrategia es centrarse en una sola meta durante un período de tres meses. Diseña una estrategia concreta para conseguirlo. Después de tres meses revisa tu progreso y decide si quieres continuar con el mismo plan o concentrar tu energía en alguna otra cosa durante los tres meses siguientes:

*El poder viene de enviar un solo mensaje codificado.*

Visualiza en tu mente la imagen, vívida y nítida, de lo que quieres que se manifieste. En el transcurso de tu vida diaria, ve visualizándolo con alegría y entusiasmo: ¡Proyecta tus sueños hacia el futuro!

**El paso 7 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Reaprendo el significado del poder femenino y lo integro en mí. Ya no me da miedo mostrarlo ni vivir acorde con él porque soy consciente de que es la brújula de mi propia vida.

## Comprender la sabiduría interior o Diosa

*Existe una fuerza invisible, una dimensión espiritual, que nos guía como un progenitor amoroso guía a su hijo.*

**Pythia Peay**

Nuestro cuerpo está impregnado y nutrido por energía y orientación espirituales. Tener fe y confianza en esta realidad es una parte esencial para tener salud y felicidad perdurables. **Cuando la mujer tiene fe en algo superior a su intelecto o sus circunstancias presentes, está en contacto con su fuente interior de poder.**

**No es necesario ir más lejos o fuera de nosotros para encontrarlo.**

**No es difícil aprehender a conectar con nuestra sabiduría interior, con nuestra espiritualidad, pero ni el intelecto ni el ego pueden controlar la conexión o los resultados.**

**# El primer paso es querer conectar con la orientación interior.**

**# El segundo paso es desprenderte de las expectativas de lo que va a ocurrir a continuación.**

**# El tercer paso es esperar una respuesta estando receptiva a las pautas o formas de nuestra vida relacionadas con la intención inicial.[\[26\]](#)**

**Todas las personas tenemos acceso a la información de nuestra guía interna, pero tenemos que pedirla y estar receptivas para recibirla. Ver las conexiones y pautas de nuestra propia vida, tener los ojos abiertos para poder VERLO, es una manera de contemplar la vida.**

El invierno pasado viví una de las épocas más difíciles de mi vida. Tenían que operarme del cuello del útero, una operación que no resultaba complicada en sí, pero que no sabíamos si sería el remedio final de mi mal. Pasé semanas encogida en mis propias sombras, miedos y fantasmas. Fue aterrador, sentía pánico y estaba paralizada. En todo momento era consciente de que tenía que pasar por aquello para desprenderme de la capa de hierro que me revestía, desde hacía tiempo, pero el miedo me mantenía bloqueada. El día antes de la operación y de coger la baja para varias semanas, en la oficina en la que trabajaba, un compañero me llamó a su despacho. Me contó que estaba abriendo un centro de terapias en Barcelona y quería que yo participara en el proyecto. *¿Qué sabes hacer?*, me preguntó. *Sé que, aparte de Reikis, estás metida en algo más. Cuéntame, ¿qué es? ¿Crees que puedes aportarlo al Centro?*

Este hecho cambió la perspectiva de mi vida, de la situación en la que me encontraba. Sabía que era un aprendizaje, lo sabía, ¡pero me lo estaban corroborando! Saldría fuerte y renovada de aquello, me desprendería de lo que me sobraba y después obtendría una gran recompensa, una de las mejores: trabajar en mi pasión. Mi Diosa

me envió una señal implacable para que me fuera a casa tranquila, para que confiara y me abriera a sanarme y aprehender. Era el mensaje de mi Diosa o Sabiduría interior.

**Aunque formamos parte de un todo, también somos individuos. Esa parte única de ese todo que cada una encarna debe ser expresada plenamente para crear salud, felicidad y crecimiento interior, para nosotras y para los demás.**

**La mejor manera de expresar esa parte divina de nosotras mismas es llegando a ser todo lo que somos. El propio cuerpo nos dirige hacia la expresión personal total haciéndonos saber qué encuentra agradable y qué no. La enfermedad suele ser una señal de que algo va desencaminado en nuestra vida.**

*La enfermedad es el botón de “reinicio” de Dios.*

*Dr. Bernie Siegel*

**Cuando invitamos a lo sagrado a entrar en nuestra vida, pidiendo sinceramente orientación a nuestra sabiduría interior, invocamos un gran poder. Es algo que no se puede tomar a la ligera.** El motivo de que las personas sean escépticas o se rían de esto es que tienen miedo.

**Cuando invitamos sinceramente a lo sagrado (Diosa o Sabiduría interior) a que nos ayude en la vida, le damos permiso para que nos la cambie.** Es posible que empiecen a desintegrarse esos aspectos que ya no sirven a nuestra finalidad superior, y esto puede generar pánico.

**¡Alerta!** Aspectos que nos limitan en la comprensión de la Diosa interior, resultado de la cultura patriarcal:

**# Para reconectar con la espiritualidad innata, muchas mujeres necesitan dejar atrás años de abuso religioso.**

**# No es de extrañar que muchas estén furiosas con Dios y tengan dificultades para aceptar el concepto “poder superior” o “sabiduría interior”, cuando Dios ha sido presentado como un ser**

**vengativo y justiciero que está fuera del alcance de la comprensión y el conocimiento humanos.**

**# “Si existiera un Dios, jamás habría permitido que pasara esto”.**

Durante siglos nuestra cultura ha intentado dominar nuestra espiritualidad innata mediante la religión, pero éstas están cargadas de dogmas y normas estáticas que nos alejan de nuestra espiritualidad innata.

**Al margen de lo que cada una crea sobre la espiritualidad, es importante introducir lo sagrado en la vida cotidiana. Mi espiritualidad impregna todo lo que hago. Mi espiritualidad está en cada parte de mí. En cierto modo me siento parte de la Diosa, de Todo Lo Que Existe, no aparte.**

**Una manera muy poderosa de empezar a sintonizar con la Sabiduría interna es a través de la Naturaleza. A medida que indagas en tu ciclo menstrual (sesión II) y vas reconociendo la Luna y cada una de sus fases en ti, te sentirás, inevitablemente, parte del todo. Observa el efecto que tienen en ti las estaciones. La llegada del otoño, ¿te despierta los sentidos y te encuentra preparada para nuevos comienzos? ¿O eso te ocurre en primavera? Descubre cuáles son los equinoccios y cuáles los solsticios. Toma consciencia de los ritmos de la Naturaleza en ti.**

**Cada mujer debe encontrar su centro espiritual y su guía interior propios. Y para cada mujer será diferente.**[\[27\]](#)

## **El útero**

*El oráculo más antiguo de Grecia, consagrado a la Gran Madre de la tierra, el mar y el cielo, se llamó Delfos, palabra que significa “útero”.*

**Barbara Walker.**

La Dra. Northrup nos cuenta: **El útero está situado en el centro inferior de la pelvis, en el medio de la cavidad pelviana. También llamado *hara*, este centro corporal en el bajo vientre (que también incluye**

los ovarios) está relacionado con el poder, la pasión y la creatividad. Lo que es bastante lógico, porque el útero es el receptáculo en que se nutre y se hace realidad una nueva vida.

Prácticamente no se ha estudiado el útero separado de su papel en la reproducción, hecho que refleja los sesgos culturales de fondo de esta sociedad. **El útero se considera el hogar en potencia de otra persona, y se valora cuando está capacitado para desempeñar ese papel. Una vez que ha acabado esa función, o cuando la mujer decide no tener hijos, el útero no tiene ningún valor intrínseco para la medicina moderna.** Los ovarios suelen considerarse más o menos del mismo modo, porque la ciencia médica cree que la administración de hormonas artificiales puede funcionar igual de bien o mejor que los propios ovarios de la mujer.

**Durante siglos, a las mujeres se les ha enseñado a considerarse más o menos del mismo modo, valiosas como madres o compañeras, pero sin ningún valor propio intrínseco.**

**¡Alerta!** Falsas percepciones del útero en la cultura patriarcal:

**# *El útero sólo sirve para desarrollar bebés o para desarrollar cáncer.***

**# Hasta hace no mucho tiempo una mujer que tenía un mioma y deseaba conservar su útero, aun cuando no le interesara tener hijxs, el equipo médico la consideraba excesivamente emotiva o supersticiosa, y poco informada sobre ese órgano.**

**# El tono despectivo de algunos médicos indicaba que si esa mujer fuera más culta, sabría que el útero no le sirve para nada si no es para tener hijxs.**

La posibilidad de que el útero pueda tener otra función fuera de la reproductora o de producir tumores se ha incorporado sólo recientemente a la formación médica.

**El útero desempeña un papel en la regulación hormonal, en la satisfacción sexual y también en el funcionamiento del intestino y la vejiga, y su extirpación no es recomendable a menos que sea**

**absolutamente necesaria.**

Esta infravaloración del útero por parte de la medicina convencional y el público ha contribuido a que la histerectomía sea la segunda operación importante realizada con más frecuencia en EEUU, después de la cesárea. En los '80, alrededor del 60% de las mujeres de 65 años ya tenían extirpado el útero.

**El número de histerectomías no cambiará hasta que las mujeres no cambien sus creencias acerca de los órganos pelvianos. Como ya sabes, los pensamientos y creencias influyen en el cuerpo. Y los mensajes negativos sobre el útero que reflejan estas estadísticas y que interiorizamos a lo largo de nuestra vida son causa de un buen número de los problemas que experimentamos las mujeres en esta zona.**

**Anatomía de la energía:** las relaciones entre los órganos pelvianos internos (ovarios, trompas y útero) y los asuntos del segundo chacra:

**# El segundo chacra tiene que ver, siempre, con el dinero, la sexualidad y el poder. Por tanto, su salud depende de que la mujer se sienta capaz, competente o poderosa para crearse abundancia y estabilidad económica y emocional, y para expresar plenamente su creatividad.**

**Reflexiona sobre estas creencias en ti: ¿Qué percepción has tenido de tu útero a lo largo de tu vida? ¿Te has parado a pensar, alguna vez, que el útero pueda tener otras funciones básicas a parte de la reproductiva? ¿Relacionas algún problema que hayas podido tener en tus órganos pelvianos con los temas relacionados?**

**¡Toma nota!**

**Para preservar la salud en el segundo chacra, la mujer:**

**# Debe ser capaz de sentirse bien consigo misma y con las relaciones que mantiene con las demás personas de su vida.**

**# Debe ser capaz de romper una relación no sana, superando el miedo a no poder mantenerse económica o emocionalmente.**

**# Debe atreverse a efectuar los cambios que necesita en su vida.**

**# Debe liberarse de sus propios temores.**

## **El árbol del útero**

*En la mitología y las leyendas hay dos imágenes que simbolizan las energías femeninas: la primera es la copa o cáliz, que representa el potencial transformador y regenerativo, y la otra es el árbol o pilar, que hace referencia a las energías dinámicas, inspiradoras y extáticas.*

Miranda Gray

**La imagen del sagrado Árbol de la Luna es muy antigua, y está presente en el arte religioso de las primeras culturas asirias o la iglesia cristiana medieval y moderna.**

**El Árbol del útero es una imagen personal del Árbol sagrado de la Luna, fuente de vida y conocimiento: imita la forma del útero, lleva en sus entrañas los frutos de la vida y en sus ramas descansa la Luna; simboliza el vínculo consciente entre la mujer, las energías de su ciclo y la Luna.**

**Las aguas que rodean el árbol son las del subconsciente de la mujer, son su fuente de inspiración creadora, y de ellas nacen las ideas y la intuición.**

Desde siempre el agua ha estado relacionada con el mundo interior, y un ejemplo claro es que las plegarias de agradecimiento o súplica de los cultos primitivos consistían en arrojar una ofrenda al agua. En consecuencia, **al visualizar el propio árbol del útero y entregar su ruego al agua, una mujer puede conectar con su fuente creativa y así dar vida a sus hijas-ideas.**

**Relájate. Visualízate de pie, rodeada de una bruma plateada que se aparta para enseñarte el camino hacia un claro iluminado por la luna. En el centro hay un árbol inmenso que se eleva sobre un montículo de tierra, en medio de un estanque circular. A medida que te acercas, observas que el tronco es de color rosa argénteo y se divide en dos ramas, cada una de las cuales termina en un manojo de hojas y**

numerosos frutos rojos. Sobre el árbol, casi rozando las hojas superiores, hay una luna llena que inunda la escena con su luz de plata. Te sientes muy tranquila y relajada, y estás maravillada ante lo que ves.

Todo el árbol parece llenarse de vida, y sientes en tu interior que estás unida a él. Caminas hacia la orilla del estanque; ahora estás muy cerca de las hojas. El agua es de color azul oscuro, y puedes ver que las raíces del árbol desaparecen en las profundidades. Algo conmueve tu mente, y entonces tomas consciencia de que está unida a tu útero por medio de pequeños zarcillos que se asemejan a raíces. Sientes que el agua tiene vida, y en ella ves el reflejo de tu imagen y la de la luna, cuyo resplandor danza sobre tu cabeza. El agua encierra los misterios del universo, y reconoces el nexo universal entre la mujer y la luna, el útero y el ciclo lunar, el útero y la mente, y la mente y el útero.

Permanece allí unos instantes, sintiendo la proximidad del árbol. Cuando estés lista para partir, deja que la bruma cubra la escena una vez más y gradualmente vuelve a tomar consciencia de tu cuerpo – antes de abrir los ojos siente los lazos que unen tu mente al útero que acoge tu vientre.[\[28\]](#)

## **Matriz gozosa: la mujer creadora de belleza**

**Artículo de Guadalupe Cuevas:**

**El estado natural de la feminidad es el gozo en el útero. Sólo mediante esta premisa la mujer puede cumplir su misión sutil de creadora de belleza; sólo cuando su energía se ha refinado, cuando se ha afinado con las cualidades nutritivas de la Tierra y las cualidades rítmicas de la Luna, se convierte en la encarnación de Afrodita o en la manifestación de bellas obras creativas.**

**Existe una creencia y una tendencia en las mujeres a pensar y vivir siempre los estados profundos de acercamiento a sí misma por medio de emociones como la tristeza y la soledad, la rabia, el miedo... A veces parece que si las mujeres no**

**están metidas en un maremoto emocional, no están vivas ni conectadas con su feminidad, y lo cierto es que la Luna nos conduce a todas las mujeres a pasar por ello y a través de ello, pero no para que nos quedemos ahí para siempre, sino para que vivamos la experiencia y sigamos fluyendo con las cosas. Si toca sufrir, se sufre. Así es la Diosa, pero ¡sólo el tiempo justo, ni más ni menos! Parece que lo que la mujer tiende a hacer es quedarse ahí más tiempo del necesario y recrear continuamente estados emocionales que la llevan una y otra vez a sentir el abandono y la soledad.**

**Sólo entrando y saliendo, sin quedarse estancada en las emociones, fluyendo como un río de montaña, ahora brioso y torrencial, ahora sereno y tranquilo, la mujer aprende a pasar por el mundo emocional viviéndolo y sintiéndolo. Y, cada vez más, disfrutando del proceso.**

**La Gran Matriz de la Creación es gozosa, la vida se propaga por medio del placer. Cuando un dolor se transforma, cuando una enfermedad se cura, lo que queda es placer. El lugar de cuerpo donde nace, se recoge y se guarda el placer es el útero. O al menos así debería ser, pero lo cierto es que esto no es muy frecuente, pues el útero ha perdido su función de contenedor sexual para el éxtasis.**

**¿Qué ocurre con el placer? ¿Dónde nace, se guarda y se expresa el gozo que más tarde se transformará en creatividad? Desafortunadamente, éste no encuentra recipiente que lo contenga, pues el útero se ha convertido en un lugar dormido, sin vida, lleno de dolor, de rabia, de miedo... que continuamente crea en la mujer estados emocionales de eso mismo que tiene dentro. De esta forma la mujer ha pasado a ser creadora de dolor, en vez de ser matriz gozosa creadora de belleza.**

**Elena Lázaro recoge antiguas prácticas de las mujeres chamanas de América Central; Mitreyu Piontek recoge la tradición taoísta para las mujeres... Pocas son las prácticas que tenemos del linaje femenino del pasado, pero las pocas que han perdurado nos dicen que es en el centro único donde la fuerza femenina nace, se guarda y transforma, y que ese centro está en la matriz o el caldero energético que se encuentra situado un poco por encima de ella. Sólo cuando el caldero de la Diosa está vivo y en conexión con nuestra consciencia se puede llenar el corazón de amor y dicha verdadera.**

**No sé muy bien por qué a las mujeres se nos ha enseñado a subirnos al corazón como centro de amor, sin pasar primero por el despertar de nuestra verdadera fuerza en el vientre, porque a lo que nos ha llevado ese cambio es a ser en algunos casos demasiado sensibleras, románticas y manipulables, confundiendo ese estado con el verdadero amor que sólo nace cuando estamos conectadas con nuestra fuerza madura enraizada en nuestro centro y no con la búsqueda de amor del exterior que anhelamos porque estamos vacías por dentro.**

**Cuando una mujer pasa de buscar amor, belleza y placer, a buscar gozo y se convierte en servidora del amor, servidora de belleza, servidora del gozo (que habitan dentro de ella) significa que ha pasado de ser víctima pasiva de sus impulsos sin satisfacer, a ser Creadora responsable de una realidad nueva basada en la fuerza de la Diosa.**

**Ese es el camino que nos corresponde ahora a las mujeres si queremos crear una nueva realidad, ese es el verdadero camino de la magia femenina. La creatividad y las obras de arte de las mujeres no tienen tanto que ver con creaciones mentales sino con expresiones gozosas que se emanan desde su matriz creadora.**

**Somos manifestaciones individuales de la Gran Matriz de la Vida, por tanto**

**somos mujeres que expresan a la Gran Madre primigenia por medio de sus úteros despiertos. Este es el camino y ahora toca manifestarlo.**

**¿Cómo puede una mujer ser creadora de Belleza, de Amor, de Abundancia?**

**En principio, honrando a las Diosas que portan estas cualidades para que nos abran el camino. Después hay un trabajo que hacer con la energía profunda femenina que está enraizada en el útero. Si no hacemos este paso lo demás no sirve para nada. Nuestra espiritualidad se manifiesta de forma natural cuando el vientre femenino está lleno, con la energía organizada dentro, con la mente relajada y entregada a la escucha del cuerpo, y como resultado de todo ello, con el corazón abierto para dar y recibir.**

**Hay prácticas físicas, energéticas y simbólicas que ayudan a ello: sentarse en silencio (mejor si es en la Tierra) y respirar con la consciencia en el vientre ya es una gran práctica. Es en la quietud donde la mujer recupera su fuerza perdida.**

**Y sólo después de haber recuperado el centro gozoso, puede la mujer ser impulsora de obras bellas. Mientras no sea así, es complicado, e incluso peligroso, para la mujer buscar las experiencias mágicas o la entrada a las energías sutiles.**

**La mayoría de las mujeres que se internan en el camino hacia esta feminidad más refinada, esperan resultados rápidos y cambios inmediatos con cualquier terapia o práctica que realizan. Esto se debe a la deformación patriarcal de la propia feminidad, pues es una gran contradicción querer llegar a la propia feminidad desde la rapidez, cuando la base de lo femenino es quietud. Sin embargo, aunque tengan esa tendencia inicialmente, la mayoría de las mujeres luego se entregan al proceso del silencio y del despertar calmado, pues sienten la resonancia en su interior de esa naturaleza que les llama desde dentro. Saben que aunque tengan prisa, un proceso misterioso en su interior se mueve y cambia al ritmo suave de la Tierra y la Luna.**

**La matriz gozosa es la raíz de la Chamana, de la Bruja, de la Madre, de la Niña Interna, de la Mujer Salvaje y de la Sexualidad Libre... es esa fuente que regará las semillas de un mundo más bello y toda mujer ha de pasar por despertarla si quiere que su realidad sea diferente.**

**Mujer tejedora de mundos, si no quieres lanzar desde tu vientre hilos que aprisionan tu vida y la Vid, has de entrar en el Santuario de la Creadora, has de escuchar en silencio el espacio de ese vientre-santuario donde ella habita, y tal vez cuando lleves un rato sentirás un latido. ¡Es Ella que te llama! ¡La Creadora te habla!**

**Toma ese latido como el más preciado tesoro y quédate más tiempo en la escucha, más días, más meses... hasta que más y más latidos vayan formando dentro de ti una melodía, ¡tú melodía! La bella melodía que tú traes al mundo.**

**La Matriz del Gozo late cuando tú la escuchas y tiene el poder de transformar las emociones y los pensamientos en dicha creadora. Mujer, entra en el Santuario de la Diosa, ella es Afrodita y representa la Belleza y el Amor. Si se lo permites, Ella se manifestará por medio de la mujer que tú ¡sencillamente eres! En una nueva realidad que el mundo necesita.**

## **Útero: fuente de creatividad femenina**

Una de las primeras ideas que expresó la humanidad fue el concepto de la luna como fuente del espíritu creativo, noción que en algunas culturas aún está vigente, además de formar parte de la leyenda y la mitología.

**El vínculo entre la creatividad de la mujer y la luna aparecía en el ciclo repetitivo de energías que cambiaban de forma y aspecto a lo largo del ciclo menstrual y le permitían crear, es decir, hacer palpable lo impalpable: una idea, la comprensión o la mismísima vida.** La energía creativa formaba un puente entre el mundo tangible y el intangible, y se expresaba a través del intelecto, las emociones, la intuición, el subconsciente y el cuerpo, dependiendo de la fase que la mujer estuviese atravesando; asimismo se creía que tanto la creatividad, la sexualidad y la espiritualidad surgían del cuerpo femenino y sus ritmos, y que las energías creativas relacionadas con la sexualidad eran la base del ciclo menstrual que renovaba la vida una vez al mes.

Muchas mujeres modernas se creen absolutamente incapaces de crear y en consecuencia se alejan de todo lo que califican como “creativo”; sin embargo las energías creativas no sólo están destinadas a pintar cuadros, tocar un instrumento o escribir poesía, sino que se mantienen activas a lo largo de toda la vida de la mujer, sin importar si su expresión se considera creativa o no. Todas las mujeres están capacitadas para crear, pero el modo en que se relacionan con ese potencial depende de su propia consciencia acerca de las energías que fluyen en su interior y de los vínculos que mantienen con su organismo, su sexualidad y espiritualidad.

**Los ciclos de la sexualidad, la espiritualidad y la consciencia creativa se tornan inseparables en una mujer que vive su verdadera naturaleza, es decir, que expresa su conciencia, crea a partir de sus necesidades y sentimientos, celebra su alegría de vivir y el placer que le proporciona su cuerpo, y expresa las relaciones entre su propio ser y los mundos por los que se mueve.** Si consideramos que la creatividad de la mujer es un proceso que refleja su experiencia vital y su verdadera esencia, esta perspectiva no limita el concepto de “arte” al producto de la creatividad a unas pocas pinturas abstractas expuestas en una elegante galería, sino que lo amplía hasta incluir todos los aspectos de la vida y la capacidad femeninas.[\[29\]](#)

**¿Cómo llevas la relación con la creatividad?**

**Escribe las 5 cosas que obstaculizan tu creatividad.**

**Valora de mayor a menor (1 más – 5 menos) bajo el criterio de aquella que te genera mayor estrés o**

angustia.

Escoge la que está en el primer puesto siguiendo tu intuición. Siéntela en tu cuerpo. Toma nota de las emociones y nudos que te genera.

Destruyela/ elimínala de tu vida o bien, si es compleja por ser una relación, planifica una estrategia para que no ocupe más espacio/ tiempo en tu vida o el menor posible.

## Percibir desde la matriz

*Esta humanidad de las mujeres, llevada en su matriz a través de todo su sufrimiento y humillación, saldrá a la luz cuando ella se despoje de los convencionalismos de su mera pertenencia al sexo femenino en la transformación de su estatus exterior, y a los hombres que aún no lo sientan venir los dejará anonadados.*

**Rainer Maria Rilke.**

*Florinda Donner Grau, Carol Tiggs y Taisha Abelar dieron una conferencia en Westwood, Los Ángeles, titulada “El útero como órgano de percepción”. Explicaron que una de las principales diferencias existentes entre una mujer chamán y otra mujer cualquiera es que en la primera se ha producido un cambio radical en cuanto a la percepción de su matriz. Florinda Donner explicaba: “El útero reconoce el pensamiento como conocimiento directo e inmediato”. Carol Tiggs proseguía: “Las mujeres pueden ver energéticamente con su matriz”. Ver energéticamente con la matriz proporciona información precisa y concreta acompañada de una sensación de absoluta certeza. Las mujeres videntes, en realidad, ven (las auras, la energía...) desde la matriz, no desde los ojos. Esta capacidad es tan sólo un ejemplo de algo para lo que estamos conectadas y a lo que hemos sido hasta ahora incapaces de acceder.*

**Pamela A. Field**

¿Cuántas veces has sabido que algo era cierto pero, como la información parecía no tener lógica, no escuchaste a la voz de tu intuición? Cuántas veces te has arrepentido de no haberla escuchado? Estoy segura de que en un momento u otro has experimentado la pura percepción de la matriz.

Imagina que tu mejor amiga ha iniciado una nueva relación. Te cuenta todo sobre las maravillosas cualidades de su pareja y lo emocionada que está. Finalmente conoces a esa persona y experimentas una especie de vuelco en la matriz. A pesar de todas las cosas maravillosas que has oído de él/ella hay una voz en el interior de tu matriz que dice: “¡Cuidado! Hay algo que no cuadra”. No se trata de un pensamiento o un juicio mental, más bien es un sexto sentido, algo visceral.

*La intuición es el tesoro de la psique de la mujer. Es como un instrumento de adivinación o una bola de cristal, por medio de la cual la mujer puede ver con una misteriosa visión interior. Es como si tuviéramos constantemente a nuestro lado a una sabia anciana.*

Pamela A. Field

**¡Alerta!** Aspectos que amenazan a nuestra intuición en la cultura patriarcal:

# Muchas veces, cuando compartimos nuestras intuiciones con nuestra pareja o amigos, a menudo la reacción es: *Bueno, ya estás otra vez con tus ideas locas.* Y es que esta sociedad no considera válida la información recibida de forma intuitiva.

# La trivialización de la curiosidad de las mujeres rebajada a molesto fisgoneo niega la existencia de la perspicacia, las corazonadas y las intuiciones femeninas.

Imagina lo mucho más fácil que sería la vida si en lugar de hacer pasar todas nuestras decisiones por el laberinto de nuestra mente, que es capaz de algunos de los más refinados métodos de auto sabotaje, equilibrásemos nuestras capacidades mentales con la orientación proporcionada por nuestra matriz. ¿Qué sucedería en una sociedad en que las mujeres confiaran en su intuición tanto como en su razón? ¿Podría ser que comenzásemos a darnos cuenta de todas las formas en que se nos ha manipulado para hacernos creer que somos

más pequeñas de lo que somos en realmente?

# Recuperando el latido del útero

**Fragmento de un artículo de Casilda Rodríguez:**

Tenemos varias “pistas” que podemos seguir. Una de ellas es la tradición olmeca que están recogiendo algunas mujeres, como Silvia Sterbova y Elena Lázaro; recuperando el pensamiento y los ejercicios de aquella civilización para expandir 'la energía femenina' nos proponen 'las prácticas femeninas' para lo que ellas llaman el 'despertar del útero'. Esto está directamente relacionado con lo que dice Carlos Castaneda en su libro *Los pases mágicos*: Según Don Juan Matus, uno de los intereses más concretos de los chamanes que en la antigüedad vivieron en México es lo que denominaban 'la liberación de la matriz'.

A los chamanes les interesaba 'el despertar' de la matriz porque, aparte de su función primaria reproductora sabían de una función secundaria; una capacidad para procesar conocimientos directos sensoriales e interpretarlos directamente sin el auxilio de los procesos de interpretación que todos conocemos (lo que también podemos llamar 'conocimiento o intuición visceral' de lo que desean las hijas, por ejemplo).

Al igual que otros chamanes de su linaje (Don Juan) estaba convencido de que si se apartan del ciclo reproductor, la matriz y los ovarios se convierten en herramientas de percepción y, ciertamente, en el epicentro de la evolución.

En virtud de los efectos de la matriz las mujeres ven directamente la energía con más facilidad que los hombres, decían y se quejaban de que las mujeres no son conscientes de su capacidad. Resultaba paradójico que la mujer tuviese a su disposición un poder infinito y no se interesara por conseguirlo. Don Juan estaba convencido de que esta falta de deseo de hacer algo no era natural, sino adquirida.

Quizá si las mujeres estaban menos interesadas que los chamanes en la evolución humana en sentido

general era porque estaban más interesadas en la evolución concreta de sus criaturas y a ello dedicarían su 'energía', su capacidad de percepción, su intuición.

En cuanto a las funciones secundarias, cabe imaginar, y así debió de ser por las informaciones que tenemos, que en un contexto matrifocal, a las mujeres les sobraba energía y tiempo para desplegar su capacidad de percepción y su intuición a otros aspectos de la vida y de su conocimiento.

En cualquier caso, 'los pases mágicos', o sea, lo que nosotras llamaríamos 'ejercicios', que Castaneda recopila, sin duda favorecen el despertar de la sensibilidad uterina, puesto que tienen por objeto anular las consecuencias de la socialización nociva que las (nos) vuelve indiferentes.

En nuestra cultura, la matriz es una gran desconocida; ha sido rebajada a una visera con un papel casi vegetativo, cuando no como un sifón de un sistema de cañerías. Sin embargo, si el cerebro es una especie de unificador a ciertos niveles de nuestra percepción y de nuestra voluntad, a otro nivel, la matriz es otro centro de percepción y de toma de decisiones (las 'viscerales').

Podríamos decir que el 'alma' en el sentido de 'ánimo' de la mujer, en cierto modo es la matriz. En este mundo la mujer está 'desanimada', 'desalmada', paralizada, porque la vitalidad genuina de la mujer es incompatible con esta sociedad y por eso quedó prohibida y excluida de este mundo (desterrada al Hades); como dice Melandri, es como si el existir de la mujer se hallase ya incluido en una forma de existencia que la niegan en cuanto a mujer; como si la única posibilidad de existir en este mundo tuviese como condición la 'indiferencia' de la matriz, la castración de la mujer que después tres o cuatro milenios de dominación física, se efectúa ya a nivel simbólico e inconsciente (no por casualidad en la Biblia, el establecimiento de la sociedad de dominación sobre todo el ecosistema se enuncia paralela y simultánea al parir con dolor).

Y esta castración de la mujer trae consigo tanto la congelación de su 'capacidad de percepción' que decían los chamanes, como el realizar la función primaria reproductora en ese estado de 'indiferencia', lo que con otras palabras llamamos 'robotización', que quiere decir eso, 'des-animación' o 'des-vitalización'.

Desde el campo del psicoanálisis y de la sexología, la psicoanalista francesa Maryse de Choisy ha constatado, referido al útero, algo muy parecido a lo que dice Michel Odent referido a los médicos obstetras: no saben lo que es un parto porque sólo han conocido los partos hospitalarios, entonces se

dedican a hacer 'ciencia' y a sentar cátedra sobre el parto de una manera falaz, sobre una base no verdadera, no cierta.

Maryse de Choisy dice que los profesionales de la sexología, que han 'sentado cátedra' sobre la sexualidad, lo han hecho basándose en un tipo de mujeres determinado; pero como dice ella, las mujeres 'uterinas' o 'cérvico uterinas' no se preocupan por la sexualidad ni acuden a las consultas de los sexólogos. Es algo como que nadie se preocupa de su hígado mientras le funciona bien y sólo empieza a preocuparse cuando le deja de funcionar bien. A continuación, imaginemos lo que sería ir a un médico que desconoce el funcionamiento normal del hígado a que te lo arregle. Se institucionalizaría una patología hepática mantenida y reproducida por el Poder médico.

Hace poco hablando con un grupo de gente joven, una chica decía que ella no había hablado nunca con nadie de que notaba y sentía su útero porque pensaba que era lo normal, que todas las mujeres lo sentían. Así concluíamos que era muy importante hablar de ello, eliminar el pudor absurdo que pueda haber, que solo sirve para mantener la ignorancia.

Maryse de Choisy después de diez años de trabajo con cuestionario, ofrece una perspectiva sobre el orgasmo femenino que rompe la tradicional dicotomía 'orgasmo vaginal-orgasmo clitoridiano'. El orgasmo más global e importante de la mujer, afirma, no es ni vaginal ni clitoridiano; apretando los muslos o los glúteos firmemente (las mujeres) alcanzan un tipo de orgasmo que arranca en el centro de su cavidad pélvica, en algún punto muy profundo de su interior, y se expande por todo el cuerpo, pues el verdadero orgasmo femenino es cérvico-uterino.

Tenemos también la pista a seguir de las mujeres de la India, que nos proponen la práctica de la visualización, con los pétalos de la flor de loto abriéndose, o la imagen de las ranas pre-colombinas palpitando rítmicamente como un corazón, o el animal errante de Platón y otros, quitándole la intención peyorativa y visualizando/sintiendo una preciosa ameba que se alarga y se encoge y se vuelve a alargar, y se mueve, una onda tras otra, como las parras de las cenefas y frisos, que se enroscan una tras otra (y de las que cuelgan formas uterinas en lugar de racimos de uvas); una ola tras otra, como los dibujos de los tentáculos de los pulpos en las vasijas neolíticas hasta que el útero, más allá de su forma, se hace todo latido, pulso, ritmo, que irradia y expande el placer (por eso la oxitocina y el placer son también

pulsátiles y rítmicos).

O la 'pista' de las mujeres de Arabia Saudí, bailando la danza del vientre en corro alrededor de la parturienta, para inducir su movimiento uterino, o el movimiento de los delfines, o la experiencia conocida de la pornografía por la cual sabemos que el neocórtex puede inducir la excitación sexual, a falta del deseo de el/la otra, y no sólo la falocéntrica.

## # **La danza del vientre**, dice Karmele O'Hanguren:

No tiene fecha de nacimiento, pero parece ser la supervivencia de una forma de danza ligada a los ritos de fertilidad y maternidad, ya que reproduce simbólicamente los movimientos de la concepción y del alumbramiento. En sus distintas versiones, que van desde el raks sharki con música clásica árabe al estilo baladí más popular, la danza del vientre es uno de los bailes más sensuales del mundo reservado únicamente a mujeres. Las mujeres que la practican obtienen importantes beneficios físicos, como la regulación de los ciclos menstruales, la renovación de la energía corporal y un conocimiento mayor del cuerpo y de los propios sentimientos. No requiere un cuerpo escultural ni un vientre plano, por lo que las aprendices de bailarinas aprenden a amar su cuerpo y a descubrir su gracia y su sensualidad. Por estos motivos, la danza oriental vive un momento de gran auge, lo que la experta Isabel Fuentes ha constatado en su academia de baile de Granada. Por último, recordar que los ejercicios que se recomiendan para fortalecer los músculos pélvicos en la preparación al parto, también sirven en las no embarazadas para despertar el útero inmovilizado. También podemos afirmar que mujeres que conocemos, sin mediar prácticas femeninas olmecas, ni visualizaciones hindúes, ni pases mágicos, ni danzas del vientre, con el solo hecho de saberlo, han recuperado la percepción sensible de su útero. Por eso creo que aun siendo difícil, no es imposible perder la rigidez e insensibilidad producidas por la represión de la sexualidad básica, a lo largo de toda una socialización castradora.

# **El yoga** también nos puede ayudar. Yo no lo práctico ni lo conozco, pero transcribo una carta de un amigo: Tanto el yoga como otras terapias se basan en los siete chacras de energía del ser

humano. La kundalini (representada simbólicamente con una serpiente enroscada) es la energía vital que se encuentra en el segundo chakra, a la altura de los genitales, y la función de este chakra es movilizar la kundalini (la serpiente se desenrosca y se mueve) y redistribuirla por todos los otros cinco chacras (el primer chakra, que se encuentra más o menos entre los genitales y el ano, es el encargado de tomar contacto con la energía vital de la tierra para que el segundo chakra la pueda canalizar).

Tanto en yoga como en las psicoterapias corporales que te comento son práctica habitual ejercicios de movilización de la cadera para activar la kundalini, es decir, la energía vital y/o sexual. Una persona con poca movilidad y conciencia de esa parte del cuerpo es una persona que no canaliza correctamente esa energía. Es un poco como las danzas del vientre de las sociedades matrísticas del neolítico.”

## Reconexión con el útero

En esta sección te propongo 6 ejercicios de reconexión con el útero y su latido. Se trata de que los hagas cuando tengas un momento de soledad, y que los vayas repitiendo semanalmente. El hecho de realizarlos una o dos veces no es suficiente para que surja efecto, lo ideal es que integres en tu agenda un espacio semanal para llevarlos a cabo.

### # Ejercicio 1: VISUALIZACIÓN.

Para que la mujer pueda acceder a la energía de su corazón, debe primero sanar su vientre, curar la herida ancestral de lo femenino. En prácticamente toda mujer encarnada hoy en la Tierra existe esa herida. Es la herida formada por todo el dolor acumulado en el inconsciente colectivo de la humanidad por los miles de años de represión y utilización de lo femenino.

Tenemos que empezar por sanar nuestro vientre, para que la Diosa se pueda manifestar. Y, hoy en día, el vientre de las mujeres se encuentra impregnado a nivel celular de la herida de siglos de dominio y deshonra de la Diosa.

Este ejercicio es para sanar y conectarnos con nuestro útero:

- Ponte en un lugar apartado donde puedas estar tranquila, que sepas que no vas a ser interrumpida por un tiempo.

- Escucha una música (con auriculares preferiblemente) que te ayude a conectar con tus emociones y con tu aspecto más femenino. Te puedo recomendar: [Lisa Thiel](#), mantras de [Shakti](#), mantras de la Madre Durga [\(1\)](#) y [\(2\)](#), música africana, etc.

- Visualízate en un gran valle, rodeada de vegetación, de naturaleza, en medio de la Luna Llena. Estas con más mujeres, visualízalas con luz, como tus hermanas y amigas, todas llevan largos vestidos de color de rojo, el color del útero, y están en círculo, todas se dan la mano.

- Empieza a bailar con los ojos cerrados alguna danza sencilla que te surja mientras visualizas a las demás hermanas danzando contigo y declaras que están honrando el útero de vuestras madres, de vuestras abuelas, de vosotras mismas, que están honrando el útero de la Madre Tierra, y haz una sencilla reverencia al útero en el momento que estimes oportuno.

- Hónrate por ser mujer, reconóctete como la encarnación del Amor, de la Belleza, de la Sabiduría, de la Alegría, de la Felicidad, de la Libertad, de la Sanación. Reconóctete como la encarnación de la Diosa misma.

- Cuando creas que debes parar, hazlo. Repite este ejercicio los días en que te sea posible.

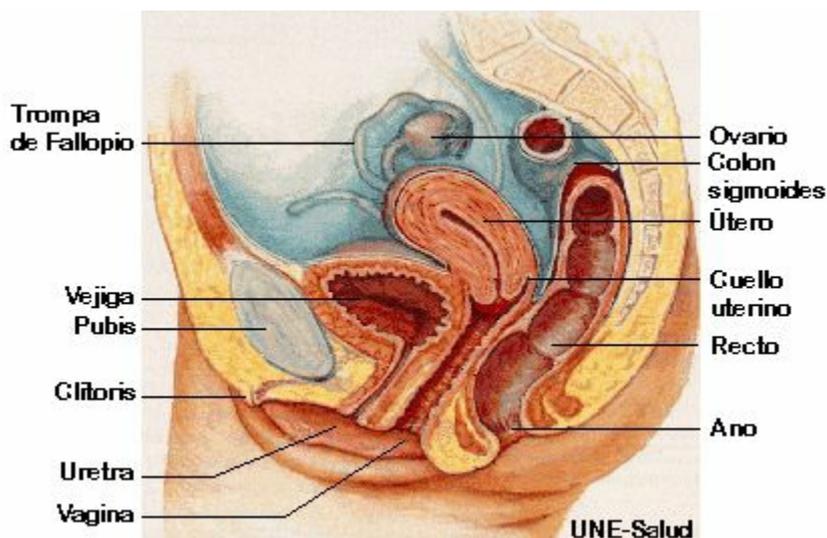
**Atención:** Es probable que sientas ganas de llorar o sientas una gran tristeza. No reprimas tus lágrimas, permíteles que salgan para sanar, para curar esa herida. Así también obtendrás más energías para mejorar tu vida a todos los niveles, para tener más fuerza, para tener más paz mental, para

liberarte de bloqueos, etc.[\[30\]](#)

## # Ejercicio 2: LOCALIZACIÓN DEL ÚTERO.

Algunas mujeres tienen problemas para situar el útero dentro de su cuerpo. Este es un ejercicio fácil de hacer que nos lleva hasta la entrada del útero.

Tumbada boca arriba cierra los ojos. Comienza respirando profundamente y dale la orden a tu cuerpo de aflojar con cada exhalación. Haz esto unas cuatro o cinco veces. Después lleva toda tu atención a los labios menores en la entrada de la vagina. Comienza a apretar ligeramente los músculos de la entrada de la vagina y mentalmente da la orden de ir subiendo la contracción muscular por la vagina hasta el cuello del útero. Y sigue ordenando a tus músculos que se contraigan. Cuando llegues al útero (está hecho de masa muscular) notarás algo de placer y un ligero calor. Quédate con esta sensación. Repite el ejercicio hasta que puedas "notar" todo el útero.[\[31\]](#)



## # Ejercicio 3: RELAJAR LA BARBILLA ES RELAJAR EL ÚTERO.

En la tradición hindú, el cuerpo sutil está formado por chacras o centros de energía. El segundo chacra,

llamado Swadhistanha (el chacra sexual) y el quinto chacra o chacra de la garganta llamado Vishuda (chacra de la creación y del poder personal y la auto-afirmación en la sociedad) están unidos. No en vano ambos son centros de creación. De creación de vida en el segundo chacra, de creación de nuestros propósitos, necesidades, soluciones... en el caso del quinto.

No es necesario que creas lo que acabas de leer. En el cuerpo físico podemos comprobar este fenómeno de una manera fácil. Te propongo:

1.- Tomar conciencia de la tensión en la barbilla y la mandíbula.

2.- Relajar conscientemente estos músculos. Si notas que no es posible puedes darte un masaje con los dedos mientras aflojas conscientemente la mandíbula y la barbilla.

3.- Respira conscientemente mientras observas los cambios operados en tu cuerpo, sobre todo, en la zona del útero[32].

## # Ejercicio 4: CONSCIENCIA DE LAS TENSIONES MUSCULARES.

Respira lentamente. Ve soltando los pensamientos, las prisas... Haz un breve repaso mental sobre tu cuerpo. Observa qué músculos presentan tensiones: recorre tu espalda y "captura" estos músculos congestionados y contraídos. Sube por el cuello, la mandíbula, la barbilla, el entrecejo, la cabeza... Observa la tensión, el pellizco que crean estos músculos a su alrededor, nota su dolor, como provocan cambios posturales (hombros levantados, mandíbulas encajadas, gestos faciales...)

¿Tienes más de un músculo contraído?

Ahora puedes imaginar cuál es el estado de tu útero, teniendo en cuenta que es un órgano eminentemente muscular y que no lo hemos ejercitado nunca.

Ahora puedes comprender que es posible, igual que tenemos un útero tenso y contraído, tener un útero relajado y flexible.

Ahora has comenzado a caminar en este sentido. Porque el primer paso era comprender esto: nuestro útero es masa muscular y como tal es posible relajarla.[\[33\]](#)

## **# Ejercicio 5: LLEVAR ENERGÍA AL ÚTERO.**

De pie, con los ojos cerrados, respira profundamente y relaja el cuerpo. Lleva toda tu atención al cuerpo. Ahora frota las palmas de las manos entre sí vigorosamente durante un par de minutos. Notarás como tus manos se llenan de calor.

Ahora, une los dedos índices de cada mano y los pulgares, creando un triángulo. Coloca los pulgares en el ombligo y pega las manos al cuerpo.

Quédate así, observando tu útero.

Respira profunda y relajadamente, sin forzar. Conecta con útero.

Para finalizar, haz tres respiraciones profundas y abre los ojos.[\[34\]](#)

## **# Ejercicio 6: ESTIRAR LAS LUMBARES.**

Con las piernas rectas y separadas a la altura de los hombros, apoya tus manos en las inglés y echa el cuerpo hacia delante hasta que quede paralelo al suelo. Desde ahí, con las manos en las inglés empuja el cuerpo hacia atrás y estira la columna. Deberás notar cómo se estira la zona lumbar. Después, vuelve a la posición inicial y respira llevando el aire a la zona y concentrándote en este espacio. el objetivo del ejercicio es descongestionar la zona pélvica permitiendo a las lumbares relajarse. Repite varias veces[\[35\]](#).

## # Ejercicio 7: LA RELAJACIÓN DEL ÚTERO.

A continuación descárgate los dos archivos de audio adjuntados en el correo electrónico. Éstos son la guía para la relajación del útero. Uno es para aquellas de vosotras que seáis diestras y otro para aquellas que seáis zurdas, ya que son diferentes.

Se trata de repetir unas frases y observar cómo el cuerpo las acepta y experimenta. Esta técnica es un entrenamiento. O sea que necesita de vuestra constancia para llevarlo a cabo. Quizá en las primeras sesiones no aparezcan todas las sensaciones. No os preocupéis, es normal. Al principio puede que cueste un poco, pero con la práctica se irá perfeccionando.

### **Espacio para realizar los ejercicios:**

En general las condiciones del lugar donde realicemos la práctica tiene que cumplir unos requisitos mínimos:

- Ambiente tranquilo, sin demasiados ruidos y lejos de posibles estímulos exteriores que puedan perturbar la concentración.
- Temperatura adecuada; la habitación tiene que tener una temperatura moderada (ni alta ni baja) para facilitar la relajación.
- Luz moderada: es importante que la habitación tenga una luz tenue.

### **Postura:**

Tumbada boca arriba abre ligeramente las piernas y deja los brazos en paralelo a tu cuerpo ligeramente separados. Las palmas de las manos tocan el suelo. Puedes colocarte en la cabeza un cojín para reducir la curvatura cervical.

### **Sugerencia:**

Como se trata de un entrenamiento es importante que dediques parte de tu tiempo a ella. Mi sugerencia es hacerla dos veces al día durante las dos primeras semanas. Después una sola vez. En unos dos o tres meses tu útero estará totalmente relajado. Aunque comenzarás a notar los efectos de la relajación muy pronto.

## **Advertencia:**

Si estás bajo tratamiento psiquiátrico o has tenido algún problema psiquiátrico o psicológico en el pasado, confirma con un médico o profesional que esta relajación no puede ser perjudicial para ti[36].

**El paso 8 # del Camino de la Mujer Sabia ES:** Reconozco que el útero es mi centro de poder principal y me comprometo a recuperar la consciencia del latido en él, a dejarme guiar por sus intuiciones / visiones y a permitirle la expresión creativa, a través mío.

# Mapa de ruta

Cada paso es un acercamiento al despertar de la Mujer Sabia que llevas dentro, por lo que te invito a interiorizar las afirmaciones durante el viaje. Sería interesante que leyeras en voz alta cada paso, al menos una vez (mínimo) mientras vas avanzando.[37]

**Paso 1 # del Camino de la Mujer Sabia:** Me comprometo a mirar mis sombras y trabajar con ellas. Sé que en éstas se esconden muchas de las respuestas que ando buscando. Abandono el miedo a conocer mi parte honda/oscura porque sé que allí anida un gran poder y que la luz, sin oscuridad, no existiría.

**Paso 2 # del Camino de la Mujer Sabia:** Aprendo a reunificar mente/cuerpo/emoción, a reconocer así que detrás de cada síntoma físico me espera un mensaje. Confío en la sabiduría de mi cuerpo, que siempre me avisa, y aprendo a escuchar la voz de mi Diosa interna.

**Paso 3 # del Camino de la Mujer Sabia:** Aprendo la verdad sobre el ciclo menstrual, me reconecto con el mío, conozco e integro cada una de las 4 mujeres (4 fases) de mi ciclo y comprendo el significado real de mi sangre.

**Paso 4 # del Camino de la Mujer Sabia:** A través del estudio y el análisis de mi propio ciclo menstrual aprendo a alinearme con mi propio ritmo.

**El paso 5 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Aprendo a percibir el cuerpo como un campo energético que pierde energía, para así entender y comenzar mi propio proceso de curación.

**El paso 6 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Sé qué pautas emocionales y comportamientos mentales afectan a qué órganos y acarrear determinadas enfermedades. Conozco el por qué de cada dolor y/o enfermedad en mi cuerpo físico y sé que puedo sanarlo.

**El paso 7 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Reaprendo el significado del poder femenino y lo integro en mí. Ya no me da miedo mostrarlo ni vivir acorde con él porque soy consciente de que es la brújula de mi propia vida.

**El paso 8 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Reconozco que el útero es mi centro de poder principal y me comprometo a recuperar la consciencia del latido en él, a dejarme guiar por sus intuiciones / visiones y a permitirle la expresión creativa, a través mío.

# **Sesión V:**

## **Búsqueda del talento:**

### **Mapa de identidad I**

## **Ruta hacia tu talento**

**En esta sesión empezamos a abordar el mapa hacia tu talento.** Después de haber aprehendido a conectar con tu brújula, que es tu útero, es el mejor momento, ¿no crees?

**La confección y llevada a cabo del mapa del talento no es una tarea que pueda hacerse en 7 días, por lo que la semana que viene seguiremos acercándonos a tu misión de vida. Pero tienes que recordar que cada persona tiene un tempo, un ritmo y una melodía que hay que respetar (recuerda lo básico que es alinearte con tu propio ritmo), por lo que estas dos semanas pueden resultar suficientes para la confección de tu mapa del talento o no, y si es ese el caso podrás seguir realizándolo, durante el tiempo que te sea necesario, hasta que te topes con el**

preciado tesoro.

Lo que pretendo conseguir con los ejercicios que te propongo, en este punto, es que conozcas tus cualidades únicas y descubras la capacidad extraordinaria y singular que tienes para poder crear valor en este mundo. Y, por qué no, ser recompensada por ello.

## Artículo:

# Nuestras niñas, semillas de la Mujer Salvaje

Hace unos meses escribí un post para la web de Casa de Luna, y ahora te vendría genial leerlo. Te lo reproduzco en este documento ☐

*Una de mis amigas, compañera de la Facultad, que tiene mal la espalda, ha notado que siempre le viene el dolor cuando tiene que hacer algo que no desea hacer (esto es así a pesar de que tiene un problema supuestamente "físico" que por sí solo debería explicar sus síntomas). Ha proyectado escribir un ensayo sobre su campo de investigación, pero siempre que piensa en hacerlo y en los colegas con quienes se va a relacionar en el trabajo, le duele el cuello y se le revuelve el estómago. Toda su formación le ha enseñado que publicar ese ensayo es lo que "debe" hacer para progresar en su profesión. Sin embargo, su guía interior, que le habla mediante sus sensaciones corporales, le dice algo muy distinto. Sabe que si quiere continuar sana debe dar el paso decisivo de elegir*

*entre lo que le dice su guía interior y lo que le dice la sociedad sobre lo que es mejor.*

*Dra. Northrup.*

Tanto socialmente como culturalmente se nos ha enseñado que tener una vida llena de esfuerzo es más valioso que tener una vida llena de alegría. Se nos ha enseñado que "sin sudor y lágrimas" nada podremos conseguir. Es más, se nos ha hecho creer que, cuando una cosa resulta ser demasiado fácil, bonita y perfecta debemos desconfiar de ella. **Hay una creencia que las mujeres tenemos muy arraigada y es el hecho de que dedicarnos tiempo a nosotras mismas nos hace egoístas, en lugar de sabias.**

El resultado final de este tipo de creencias es que muchas mujeres adultas luchan para encontrar su lugar, para conocer cuál es esa "profesión" a la que se podrían dedicar, la que se les daría bien, su talento.

**La cultura occidental educa a sus niños sin tomar consciencia corporal o emocional, así que nos pasamos casi media vida "sin cuerpo", viviendo en el intelecto, dentro de la cabeza: "esto está bien, es lo correcto", "esto es una idiotez", "analizando pros y contras, está clara la decisión final", "en la facultad me enseñaron que este sería el camino más directo al éxito", etc. Pero llega un momento en el que el cuerpo, de repente, aparece.** Muestra de manera explícita, porque no hay otra forma de que paremos y demos un giro al timón, sus dolores y males. Y cuando esto pasa, ya no hay vuelta atrás. Tenemos que aprovechar la oportunidad.

**Es el aviso de nuestro amado cuerpo guiándonos hacia aquello que nos han enseñado a temer: nuestros dones/talentos/poderes.**

El cuerpo, durante toda nuestra vida, nos muestra el camino. Solamente nos falta aprehender a sentirlo.

*Cuando una mujer trabaja haciendo lo que le satisface, su salud mejora.*

*Dra. Northrup*

**Para acercarnos a nuestros "talentos" hay diferentes trucos. Este es uno de ellos:**

**Siéntate en un lugar tranquilo, un espacio en el que te sientas a gusto, y cierra los ojos. Realiza un viaje al pasado intentándote recordar con 10 años, aproximadamente. Si no eres capaz de hacerlo, que te ayuden tus padres, tíos, abuelos, primos, amigos... Quien fuese que te conociera.**

**Ahora apunta en tu libreta:**

**¿Qué te gustaba hacer por aquel entonces?**

**¿Qué deseabas ser?**

**¿En qué ocupabas la mayor parte de tu tiempo libre?**

Este ejercicio sencillo resulta ser de tanta utilidad porque viajamos directamente a un momento de nuestras vidas en el que la cultura, creencias e ideologías aún no nos han calado ni influenciado demasiado.

**Las niñas que habéis visualizado, vuestras "yo" del pasado, son las semillas de vuestras Mujeres Salvajes, y necesitan volver a tener VOZ. Ser escuchadas. Están esperando ser desenterradas para ofreceros la mano y mostraros el camino.**

## **La identidad**

**Cuando hablamos de identidad nos referimos a las características únicas que,**

**combinadas unas con otras, definen tu potencial para crear valor en este mundo, es decir, para hacer una contribución positiva a la existencia de otros, que salga con naturalidad de lo más profundo de tu ser.**

**Depende de cada uno de nosotros aprehender quiénes somos y, según ese conocimiento, actuar de manera que podamos darnos cuenta del potencial que tenemos. Somos responsables de conseguir que la identidad sea nuestro marco de referencia para vivir.**

**Tu identidad presenta la imagen completa de aquello en lo que eres capaz de convertirte como mujer.**

Pero nuestra identidad no es evidente, no está a la vista. Nuestros sentidos físicos no son adecuados para encontrarla y comprenderla, por eso tenemos que hacer el ejercicio de abrir nuestra consciencia e ir un poco más allá, para poder descifrarla.

**Y, ¿cómo podemos empezar a descifrarla?**

**Hay un truco, y se trata de las ocho preguntas.**

**Tu código de identidad se encuentra en las respuestas a éstas.**

**Las ocho preguntas están íntimamente relacionadas con las leyes de la naturaleza. Estas últimas han estado con nosotros desde el principio de los tiempos y tienen un profundo impacto sobre la vida de cada uno, aunque no estén demostradas empíricamente, como la ley de la termodinámica o de la gravedad.**

Tienes que saber que el orden en que te presento las preguntas es el que tienes que seguir para ir contestándolas, y que éste es crucial para descubrir tu identidad.

**Pero ¡no te asustes! Te iré marcando las pautas para poder ir reflexionando y**

respondiéndolas todas. Te las muestro a modo de sumario, pero no tienes que pararte ahora a trabajarlas. Léelas, solamente.

**Pregunta 1 # ¿Quién soy? – Ley del ser:** La habilidad para vivir de un individuo depende, en primera instancia, de que pueda definirse a sí mismo como ente separado de todos los demás.

**Pregunta 2 # ¿Qué me hace especial? – La ley de la individualidad:** Las capacidades naturales de una persona se funden en una identidad discernible que hace única a esa persona.

**Pregunta 3 # ¿Se ajusta mi vida a un patrón? – La ley de la constancia:** la identidad está fijada, trasciende el espacio y el tiempo, mientras sus manifestaciones cambian constantemente.

**Pregunta 4 # ¿Adónde voy? – Ley de la voluntad:** cada individuo está obligado a crear valor de acuerdo con su propia voluntad.

**Pregunta 5 # ¿Cuál es mi don? – Ley de la posibilidad:** la identidad presagia el potencial humano del individuo.

**Pregunta 6 # ¿En quién puedo confiar? – Ley de las relaciones:** los individuos son esencialmente sociales, se relacionan entre sí, y esas relaciones son tan fuertes como lo sean las coincidencias o alineaciones naturales de las identidades de unos y otros.

**Pregunta 7 # ¿Cuál es mi mensaje? – Ley de la comprensión:** las diversas capacidades de un individuo alcanzan un valor

igual al del individuo en su totalidad.

**Pregunta 8 # ¿Será rica mi vida? – Ley del ciclo: la identidad gobierna el valor, que produce riqueza, que impulsa la identidad.**[\[38\]](#)

**Una vida ajustada a tu identidad contiene la promesa de una existencia empapada de autenticidad.**

Te dará una base estable y sólida a la que asentarte sin temor a cuantos giros dé tu vida.

**El código de tu identidad te da la libertad de improvisar. Como si fueras un hábil músico, puedes cambiar las notas, el ritmo o la armonía de tu vida, porque sabes de qué manera encajan en tu vida.**

Las creencias falsas que fabricamos inconscientemente y las acciones que éstas engendran interfieren con lo que somos en realidad. Sin darnos apenas cuenta, perdemos el contacto con la propia identidad.

**Ya es hora de definirla, de volver a ella.**

**Es el primer paso en la búsqueda de tu talento.**

**El paso 9 # del Camino de la Mujer Sabia es: Me comprometo a confeccionar el mapa de mi identidad porque sé que me llevará a desenterrar mi tesoro, que es mi talento.**

**¿Quién soy?**

**Pregunta 1 # ¿Quién soy? – Ley del ser:** La habilidad para vivir de un individuo depende, en primera instancia, de que pueda definirse a sí mismo como ente separado de todos los demás.

Esta pregunta ha sido formulada de diversas maneras en todo el mundo, desde grandes filósofos hasta pequeños campesinos. Y es que la pregunta nos interesa a todxs.

¿Es que no soy una Pérez, una González (...)?, ¿No soy de buena familia?, ¿No soy española o estadounidense o mexicana?, ¿No soy, por lo menos, una trabajadora eficiente?

En realidad, puedes ser cualquier combinación de esas cosas, pero ninguna de las etiquetas te responde a la pregunta *¿quién soy?* Y eso es así porque, a pesar de su importancia a la hora de definirte a ti misma, estas etiquetas sirven para enmascarar más que para descubrir quién eres en el fondo.

Además de formar parte de cualquiera de esos grupos eres, como dijo Walt Whitman, *una simple persona aparte*, independiente de las costumbres, culturas y convenciones que la sociedad imponga.

Tú no eres tus etiquetas. Simplemente eres. Aprende a apreciarte a ti misma de la manera más elemental. Aunque sea sólo por un momento, libérate de las marcas sociales en las que todos nos apoyamos para intentar definirnos.

Haz una lista en tu libreta molona apuntando todas las etiquetas con las que te defines a ti misma. Ejemplo: mujer joven, hija única, catalana, hija de Rosa y Paco, universitaria, documentalista, etc.

Léelas y reléelas para poder darte cuenta de que estas etiquetas son importantes para definirte pero NO para responderte a la pregunta *¿quién soy?* Comprende que detrás de la pared de escayola en la que cuelgan todos estos cuadros se encuentra tu verdadera identidad.

Nacemos con la intuición de que si descubrimos quiénes somos sabremos por qué estamos aquí. Para saber quién eres tienes que empezar por definirte a ti misma como persona separada de todas las demás. No hablo de separarte física o emocionalmente de los demás, sino de poner una distancia saludable entre tú y los demás, dar un paso atrás y verte de verdad a ti misma, con perspectiva, en el contexto de tus relaciones.

*¿En qué medida eres diferente de tu mejor amiga, tu hermana, tu madre, en cuanto a personalidad, valores y talentos? Responder estas preguntas es un ejercicio útil para establecer los límites de la zona que te pertenece solamente a ti, sin importar lo cerca que estés de otras.*

Desde la primera sesión del curso te invité a buscar un espacio en tu casa o donde fuera en el que te pudieras sentir a gusto y bien, con la idea de que te dieras cuenta de la necesidad de la “separación” para el despertar de la consciencia.

Hacerte un sitio en el que puedas bajar el ritmo y mirarte a ti y a los demás desde tu centro. Lo que se persigue con este hecho es la independencia: la habilidad de pensar y actuar por tu cuenta y para tu propio provecho, al margen de lo que otros esperan de ti (sí, esto que las mujeres sabemos hacer tan bien porque la educación que hemos recibido y la sociedad patriarcal nos ha impulsado y animado siempre a ello – ironía-). Hemos hablado mucho de las limitaciones del patriarcado. Ya sabes que el arquetipo que peor lo tiene para poder desarrollar esto que te pido, la generación real de un espacio tuyo, en tu vida, es la Madre, mientras que la Doncella puede llevarlo a cabo con menor

## **dificultad.**

\*Remarco aquí que, cuando hablo de encontrar y hacer tu propio espacio, no me estoy refiriendo a buscarte otro piso, pasar todos los fines de semana en solitario, ni nada por el estilo. Hablo de encontrar un rato, unas horas a ser posible, semanales, para estar sola. Dejar a los niños con sus abuelos, la vecina o su padre, y refugiarte en tu propia cueva.

**Definirte a ti misma como separada de otros es encontrar tu propia integridad como mujer. Se trata de relacionarte y a la vez mantener la identidad, ser tú.**

**El acto de separación, incluso la mera posibilidad de establecerla, puede remover en ti emociones fuertes: resistencias, celos, alegrías, esperanzas. Cada una de estas emociones es normal en este proceso.**

**Si eres esposa, madre o una mujer con un contexto establecido muy marcado por las rutinas, puede que la idea de separación desate tus miedos. El miedo a sentirte sola, a modificar algún aspecto de tu previsible vida, de las relaciones, etc. Plantar cara a las molestias iniciales de la soledad es signo inequívoco de progreso. Sigue así, es parte de tu travesía hacia el descubrimiento.**

**Recuerda que una de las limitaciones más extendidas entre las mujeres es el hecho de confundir el egoísmo con la necesidad de hacer algo para nosotras mismas. Por lo tanto, es muy probable que en tus esfuerzos para encontrar un espacio separado, propio, puedas sentirte culpable por dar la espalda a gente que te necesita, familiares, amigos... es una reacción culturalmente comprensible, pero ahora mismo está fuera de lugar: ¿Estás desarrollando tus poderes como mujer, por ti misma!**

**Si las resistencias son muy elevadas, repítete esta frase como un mantra: ¿Cómo puedo dar a los demás si no me doy también a mí misma?**

**Tardes dos semanas, seis meses o seis años, llegar a operar desde un terreno que es sólo tuyo te hará capaz de contribuir a esas relaciones como una persona más fuerte, con más que dar.**

**Pero está claro que antes de saber quién eres tienes que saber quién no eres.**

## **# Mira más allá de tus raíces familiares.**

**Desde que somos niñas, nos encontramos en las fotografías esparcidas por las estanterías de nuestras casas. Nos rodean recordándonos a qué lugar pertenecemos. Cada imagen nos dice que somos parte de una familia, ese grupo especial de gente que nos da un pasado, nos da soporte en el presente y nos ofrece cobijo mientras nos abrimos camino al futuro.**

**En el espejo ves indicios del sitio al que perteneces: reconoces en ti el color de ojos de tu madre, la sonrisa de tu padre, los rizos de tu abuela...**

**Pero no todas las historias familiares son bonitas o te generan buenas emociones. Algunas veces te preguntas: ¿soy yo como ellos?, ¿tomaría yo esa determinación?, ¿me alcanzará a mí esa nube?**

**La familia en la que nacemos nos envuelve de sus éxitos, triunfos, victorias, pero también de sus fracasos, luchas y aparentes maldiciones. Las lecciones que aprendemos de ellos nos empujan a seguir con el precedente que sentaron. Pero tenemos otra opción. A pesar de todo el amor y calor que nos pueda generar nuestra familia, tenemos la obligación de poner algo de distancia entre ella y nosotras, aunque sólo sea durante algún tiempo.**

**Para llegar a conocerte a ti misma como una persona separada de las demás, debes alcanzar un cierto desapego de las personas más cercanas, de las que**

**compartes historia o sangre. Nuestras raíces nos mantienen ancladas a la fuerza, a veces ciegamente, a la familia. Esto bloquea la habilidad para vernos a nosotras mismas con claridad.**

**Frases como: *de tal palo tal astilla, eres igualita a tu madre, lo llevas en la sangre, eres la viva imagen de tu abuelo, etc.*, por encantadoras que puedan parecer no te ayudarán a responder a la pregunta *¿quién soy?* Más bien pueden desviarte del buen camino, pues son verdades a medias, distintas de la verdad que hay dentro de ti, que es la mejor.**

**Al mirar más allá de tus raíces no les estás negando su valor, todo lo contrario: las pones en un contexto más amplio de tu vida y de esa forma las aprecias más.**

## **# Encuentra un lugar dentro de ti para estar sola.**

**Imagina un lugar (una habitación, un claro en el bosque, algún sitio en el que estés cómodo, a salvo y en paz) y sitúate en el centro, rodeado de personas que conozcas bien. Puedes verlos pero ellos no pueden verte a ti. Tienes recuerdos felices de ese lugar. Allí puedes ser tú mismo, simplemente. Las personas a las que me refiero son las que se han convertido en parte del tejido que forma tu vida, cuya presencia te ayudó a darte un sentido de seguridad con el paso del tiempo. Entre ellos puede haber personas de tu familia pero también otros que probablemente merezcan tu atención.**

Una de las personas que viene a mi mente es la madre de mi ex pareja. Aunque mientras duró la relación era simplemente mi “suegra”, el amor que me transmitió y el hecho de que solamente tuviera hijos varones hizo que entre ella y yo surgiera una relación comparable a la de una madre y una hija. Un vínculo que aún perdura en el tiempo y que, lejos de desvanecerse, no ha hecho más que crecer.

**Hay gente así en tu vida. Encuéntrala. Llévala a ese lugar cómodo. Ahora**

**imagina que esas personas se van marchando del sitio, una por una, despidiéndose los unos de los otros, pero no de ti, hasta que al final te quedas sola.**

**Puede que ahora te parezca una locura, pero dejar que se vayan y te dejen sola es el desafío que tienes más a mano. Precisamente porque estas personas son aquellas de las que dependes para estar cómodo, necesitas el valor de separarte de ellas si quieres encontrar tu propio espacio.**

**Encontrar un lugar dentro de ti misma para estar sola te aportará paz. Puede que elijas ir allí sin avisar, para tranquilizarte, y nadie lo sabrá excepto tú. Pasar un tiempo en este refugio te ayudará a desarrollar tus poderes de separación. Te ayudará a construir unos cimientos más firmes para avanzar.**

## **# Presta especial atención a la gente especial.**

**Las relaciones especiales que tenemos con nuestros padres, hijos, pareja, amigos... son aspectos fundamentales de nuestras vidas. Explorar nuestra propia identidad requiere que**

**comprendamos el potencial y las limitaciones de estas relaciones vitales, sus beneficios y sus carencias.**

**Asegúrate de que dentro de cada relación dejas sitio para ti misma.**

**Revisa el concepto “media naranja” con tu pareja, esta expresión es cariñosa y está muy extendida, pero tienes que ser consciente de que, por mucho que puedas querer a ese ser individual, él o ella no es tu “media naranja”, porque las personas que tanto te importan no son en absoluto mitades tuyas. No rellenan huecos. ¡No tienes huecos! Eres un ser completo en sí mismo. Y tu pareja**

**también.**

**Como madre, observa a tus hijos y hónrales en su diferencia, en todo lo que son y que tú no eres. Ámales, pero sé consciente de que no son tu salvación. Sus vidas no son el camino hacia la vida que nunca alcanzaste.**

**Uno de los mejores regalos que podemos hacerle a unx niñx es el permiso para que sea él/ella mismx.**

**Da igual la edad que tengas, como hija de alguien debes ver a la persona que hay dentro de tu madre o tu padre. Puede que tardes algún tiempo en poder mirarles al fin a los ojos y ver al hombre o a la mujer, en lugar de al “padre” o a la “madre” solamente. No es fácil. Incluso puede que sea la prueba más difícil de todas para liberarnos de las conexiones invisibles que nos unen a sus necesidades (del karma, de los patrones enfermizos de nuestros linajes ancestrales).**

## **# Practica la separación a diario.**

**Si te es posible, hará que el proceso sea más fácil. Puede convertirse en un hábito saludable, como lavarte los dientes.**

**La vida ofrece muchas oportunidades para realizar el arte de la separación.**

**Cuando hables, escuches, estés sentado o pases cerca de alguien, haz el esfuerzo por sentir el espacio que existe entre vosotros. Considera ese espacio como un territorio dorado, porque es la prueba de que, por mucho que os queráis, sois únicos y diferentes.**

**Siempre tienes que recordar que eres única dentro de tu clan, completa dentro de ti misma. Estas certezas te darán el valor que necesitas para poder seguir**

**caminando sabiendo que encontrarás la respuesta a la pregunta *¿quién soy?***

**El paso 10 # del Camino de la Mujer Sabia es: Sé que ni las etiquetas ni mi familia me definen, ellos NO son mi identidad. Sé que desde la separación (desde mi propio espacio) puedo encontrar la integridad: MI IDENTIDAD.**

## **Práctica**

### **# Ejercicios para la separación:**

Son la primera parte del proceso de creación de tu mapa de identidad. Te ayudarán a saber quién eres, definiéndote a ti misma como separada de los demás.

**# 1. Imagina un escenario (una habitación, un claro en el bosque..., un lugar en el que te sientas cómoda, en paz) donde estás de pie o sentada, en el centro, rodeada de personas que mantienen conversaciones entre ellas que no puedes oír.**

**En tu libreta, empieza por describir el escenario con el mayor detalle posible. Si, por ejemplo, hay sillas, imagina su color. Si estás rodeada de árboles, define su tamaño y forma. Detalla todo el escenario. Esto hará que tu espacio sea mucho más fácil de recordar en el futuro.**

**Ahora, identifica por sus nombres a la gente que te rodea. Puedes incluir a familiares, vivos o muertos, y a cuantas personas quieras, tanto de tu pasado como presente.**

**Imagina que estas personas se van yendo del lugar, una por una. Recuerda que**

tú puedes verlas pero ellas no pueden verte a ti. Escribe lo que sientes al verte cada vez más sola, cuando todos se marchan poco a poco. Intenta identificar tanto tus sentimientos positivos como negativos.

**# 2.** Explica brevemente en qué medida las personas importantes de tu vida son diferentes a ti, tanto en sus personalidades como en sus habilidades. Evita emitir juicios tales como “a

ella se le da mal esto y a mí se me da bien”. Rellena los apartados que detallo a continuación que sean pertinentes.

- Mi pareja (o persona especial) es diferente a mí de las siguientes maneras:
- Mi hijx es diferente a mí de las siguientes maneras:
- Mi mejor amigx es diferente a mí de las siguientes maneras:
- Mi madre/padre es diferente a mí de las siguientes maneras:
- Mi jefx/compañerx es diferente a mí de las siguientes maneras:

**# 3.** Busca y encuentra oportunidades para reconocer esas importantes diferencias. Si lo haces de manera pública, las diferencias serán más reales para ti y honrarás a la persona con la que te comparas. Aquí hay algunas posibles formas de hacerlo:

- Dile a una o más de esas personas que reconoces sus características particulares y la influencia que tienen en su vida.
- Compra o haz pequeños objetos para celebrar los rasgos que hacen a esas personas diferentes a ti (ejemplo: suscripción a una revista de geología, ciencia que la persona adora, aunque yo no tenga particular interés en la materia).
- Aprovecha las ocasiones especiales para hacer saber a la gente que significa

mucho para ti el hecho de que sean diferentes (ejemplo: en un cumpleaños o fiesta en la que sea procedente comunicar tus sentimientos con una tarjeta).

- En ambientes de trabajo, por ejemplo reuniones, escucha atenta las opiniones de lxs compañerxs que puedan ser opuestos a ti, pero con los que tengas que convivir y colaborar. Anota los puntos más importantes de sus discursos. Cítales cuando te toque hablar. Establece tu posición, o modifícala, basándote en lo que has oído.[\[39\]](#)

## Mapa de ruta

Cada paso es un acercamiento al despertar de la Mujer Sabia que llevas dentro, por lo que te invito a interiorizar las afirmaciones durante el viaje. Sería interesante que leyeras en voz alta cada paso, al menos una vez (mínimo) mientras vas avanzando.[\[40\]](#)

**Paso 1 # del Camino de la Mujer Sabia:** Me comprometo a mirar mis sombras y trabajar con ellas. Sé que en éstas se esconden muchas de las respuestas que ando buscando. Abandono el miedo a conocer mi parte honda/oscura porque sé que allí anida un gran poder y que la luz, sin oscuridad, no existiría.

**Paso 2 # del Camino de la Mujer Sabia:** Aprendo a reunificar mente/cuerpo/emoción, a reconocer así que detrás de cada síntoma físico me espera un mensaje. Confío en la sabiduría de mi cuerpo, que siempre me avisa, y aprendo a escuchar la voz de mi Diosa interna.

**Paso 3 # del Camino de la Mujer Sabia:** Aprendo la verdad sobre el ciclo

menstrual, me reconecto con el mío, conozco e integro cada una de las 4 mujeres (4 fases) de mi ciclo y comprendo el significado real de mi sangre.

**Paso 4 # del Camino de la Mujer Sabia:** A través del estudio y el análisis de mi propio ciclo menstrual aprendo a alinearme con mi propio ritmo.

**El paso 5 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Aprendo a percibir el cuerpo como un campo energético que pierde energía, para así entender y comenzar mi propio proceso de curación.

**El paso 6 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Sé qué pautas emocionales y comportamientos mentales afectan a qué órganos y acarrear determinadas enfermedades. Conozco el por qué de cada dolor y/o enfermedad en mi cuerpo físico y sé que puedo sanarlo.

**El paso 7 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Reaprendo el significado del poder femenino y lo integro en mí. Ya no me da miedo mostrarlo ni vivir acorde con él porque soy consciente de que es la brújula de mi propia vida.

**El paso 8 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Reconozco que el útero es mi centro de poder principal y me comprometo a recuperar la consciencia del latido en él, a dejarme guiar por sus intuiciones / visiones y a permitirle la expresión creativa, a través mío.

**El paso 9 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Me comprometo a confeccionar el mapa de mi identidad porque sé que me llevará a desenterrar mi tesoro, que es mi talento.

**El paso 10 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Sé que ni las etiquetas ni mi familia me definen, ellos NO son mi identidad. Sé que desde la separación (desde mi propio espacio) puedo encontrar la integridad: MI IDENTIDAD.

## **Sesión VI**

# Búsqueda del talento: mapa de identidad II.

## ¿Qué me hace especial?

**Pregunta 2 # ¿Qué me hace especial? – La ley de la individualidad:** Las capacidades naturales de una persona se funden en una identidad discernible que hace única a esa persona.

*No estamos en una posición que nos deje sin nada con lo que trabajar. Ya tenemos capacidades, talentos, dirección, misión, vocación.*

Abraham Maslow

**¿Qué me hace especial?** Esta pregunta nace en nosotras en una edad muy temprana, desde que empezamos a establecer relaciones que nos alejan de nosotras y nos llevan hacia grupos, clubes, compañías... que nos reclaman lealtad (tener unas características determinadas, afines) si queremos ser aceptadas.

¿Os acordáis del lema de los Tres Mosqueteros?

Decía:

**“¡Todos para uno y uno para todos!”**

**Esta afirmación no hace más que corroborar la necesidad primaria de comunidad, de protección e incluso de supervivencia.** Y es que nuestra necesidad de pertenecer encierra una paradoja: por una parte, ser como los demás nos hace sentir especiales, pero cuando somos aceptadas en un grupo no dejamos de pensar en qué nos diferenciamos del resto.

Muchas mujeres pasan largos períodos en sus vidas en los que lo único que (o una de las cosas que) más les importa es encajar en el grupo (el que tienen entre ceja y ceja, en el que desean pertenecer), incluso si ello significa renunciar a lo que una es de veras.

*Una cosa es saber que estás viva y otra completamente diferente es vivir de acuerdo con quien eres. Cruzar esa línea significa asimilar la necesidad de pertenecer o encajar.*

Larry Ackerman

**Pero aun formando parte de grupos, perteneciendo a éstos y siendo aceptadas, pensamos: ¿qué me hace especial? Esta pregunta es como una alarma que aparece cuando estamos a punto de perdernos de vista a nosotras mismas.**

**Somos únicas y si queremos hacernos honor a nosotras mismas, no tendremos más remedio que buscar la naturaleza de lo que nos diferencia.**

**¿Cómo?**

**DESENTIERRA LO QUE AMAS**

**Has de ver lo que está escondido bajo la superficie de tu existencia cotidiana, para descubrir los aspectos que realmente amas en ti y en tu vida.**

*Para recordar quién eres necesitas olvidar quién te dijeron que eras.*

**¿Cómo sabrás que has encontrado estos tesoros?**

Sentirás que tu tensión disminuye, tus endorfinas se pondrán manos a la obra para

hacerte sentir eufórica, respirarás profundamente y te sentirás cómoda en tu propia piel.

**Se trata de encontrar lo que necesitas expresar de ti misma para ser feliz en tu vida: desenterrar las pasiones, los aspectos que te ayudan a definir tu identidad.**

**Es posible que sientas miedo al adentrarte en la búsqueda de esta respuesta. Puede que temas descubrir algo que no va en consonancia con tu profesión actual o que no se corresponda con las opiniones que otros tengan de ti. Reconoce tus miedos y prosigue. No temas buscar, es imposible no amar lo que te encuentres. Esos tesoros son las joyas de tu alma.**

## **# Suspende tu incredulidad.**

**Casi todas las personas creen que se conocen bastante bien. Cuando se nos pide que nos describamos, inmediatamente pensamos en los rasgos más evidentes: atributos físicos, cualidades sociales, estudios o dones naturales.**

**Sin embargo, bajo la superficie de tu vida diaria hay capacidades de las que no eres en absoluto consciente, y sin embargo esconden la clave para comprender qué te hace especial.**

**Para desenterrar lo que amas, tu tesoro, tienes que suspender tu incredulidad.**

**Déjate considerar que puede haber cosas de tu propio ser que ignoras, características invisibles que son esenciales a tu identidad. Que no las veas no significa que no estén ahí. Acepta que al principio ignorarás las respuestas.**

**Date cuenta de que hay niveles de significado en los hechos de tu vida que han permanecido ocultos a tu vista durante mucho tiempo.**

**Admitir que al principio puede que no sepas todas las respuestas te liberará del sentimiento de que debes saberlas enseguida.**

**Date permiso para explorar, sin condiciones.**

## **# Identifica lo que más amas hacer.**

**En la búsqueda de las alegrías especiales que dan forma a tu identidad, deja que te atraigan las cosas que mueven tu corazón. Pueden o no corresponderse con tus actividades diarias. Las mejores pistas de lo que amas pueden aparecer en lugares poco esperados, cuando los colores de un árbol atraen tu atención.**

**No juzgues si tus sentimientos son correctos o si el árbol o el paisaje que te han atraído la atención lo merecen realmente. Profundiza en tus sentimientos. ¿Por qué te atrae esta experiencia? ¿Qué sacas de ella? ¿Cómo te hace sentir? Tienes que encontrar las respuestas, una tras otra, y tendrás los elementos que te hacen especial.**

*Recuerdo que cuando era adolescente, camino del colegio, pasaba junto a un enorme arce. Me parecía que conocía a este enorme árbol de toda la vida y siempre había admirado su belleza. Una mañana me acerqué al árbol y, mientras lo hacía, mis ojos se fueron hacia el tronco, que tenía al menos sesenta centímetros de diámetro. Mi mirada se acomodó en a la corteza que cubría el tronco y me llamaron la atención los dibujos en forma de nudos que parecían formar la corteza. Lo que hasta entonces no me parecía más que una funda marrón se había convertido en multitud de surcos, de riachuelos entrecruzados, de tejidos. En ese instante me pareció que los dibujos eran más bonitos que el propio árbol. Hoy todavía recuerdo ese momento por el despertar que significó dentro de mí y que perdura en forma de insaciable curiosidad por la vida en su aspecto más gráfico y elemental. Mi encuentro con este árbol me dio la pista que ayuda a responder a la pregunta: “¿qué es lo que yo amo?”*

**Larry Ackerman**

A mí me pasó algo similar con la Luna. Tenía 20 años y estaba en Ouagadougou

(Burkina Faso). Una de las primeras noches, salí al patio de la casa en la que me hospedaba y, como si los hubiese llamado, seis o siete niños de entre 4 y 8 años se acercaron a mí. Os podréis imaginar que con 20 años ya había visto en multitud de ocasiones la Luna Llena, pero esta vez fue distinta (tenemos que tener en cuenta que me encontraba en un sitio sin contaminación lumínica, por lo que la única luz que nos iluminaba era la de la Luna y las estrellas), esta vez la vi de verdad. Sin saber qué hacía, de manera inconsciente, les dije a los niños que se pusieran en círculo y, todos, cogidos de la mano, empezamos a cantar a la Luna y a dar vueltas, bailando a nuestro son. Fue una iniciación (aunque esto lo supiera años más tarde). Desde aquella noche nada volvió a ser lo mismo. No sé si nunca algo me había emocionado de manera tan intensa, hasta aquél entonces. La Luna me había llamado, había llorado al verla allí arriba, alumbrándome, Madre, Abuela de todos los tiempos, la había reconocido y me había reconocido como mujer que la adoraba, que ya la había adorado tiempo atrás, vidas atrás. Y supe lo que amaba.

**Por muy acostumbradas que estemos a recordar experiencias y acontecimientos externos que dan significado a nuestras vidas, es igual de importante, o más, que identifiquemos las experiencias internas que llenan la existencia. Al identificar los momentos que mueven el alma, damos a nuestra vida estructura interna, lo mismo que los sucesos externos le dan estructura externa. Es el marco básico para saber quién eres.**

## **# Confía solamente en ti para definir tus pasiones.**

Nadie sabe más de ti que tú. Pero recoger las visiones que otros tienen de ti tiene sentido como parte de tus esfuerzos por avanzar. Escuchar a otros puede ser una forma útil de medir cómo te sientes con respecto a ti misma. Estás buscando pistas sobre quién eres y quién no eres.

**La atracción que uno pueda sentir inicialmente por los caminos profesionales o vitales de sus padres no nos debe sorprender, pero puede ser engañosa. Es natural mirar a los padres en busca de pistas sobre la propia identidad. Y sin duda, suele haber algo que aprender en todo ello. Pero también hay que saber**

**que estas vocaciones heredadas tienen sus límites: son un principio, no un fin. Tus padres contribuyen a tu identidad combinando semillas de innumerables generaciones, hasta formar un ser humano único: tú.**

**Para desenterrar lo que amas necesitas perseverancia.**

En mi caso, tardé un tiempo en comprender el aspecto que amé (que me movió el alma), de mi experiencia con la Luna. Había más en ese círculo de niñas cantando y bailando, en una noche de Luna Llena, de lo que yo veía a simple vista. Siempre hay frente a ti más de lo que ves inicialmente.

**Sabrás lo que te hace especial cuando reconozcas en ti fuerzas y pasiones que te reconfortan profundamente, y que a la vez parecen frescas y nuevas. Forman la estructura interna de tu vida: son los cimientos de tu identidad.**

**La construcción de estos cimientos será la recompensa por desenterrar lo que amas. Es algo tuyo, imprescindible para situarte, darte cuenta de la que eres y afirmar: soy única.**

**El paso 11 # del Camino de la Mujer Sabia es: Sé que para desenterrar lo que amo, lo que me mueve el alma, tengo que aprehender a dar vida a mi estructura interna, a mis experiencias internas. Ese es el marco básico para saber quién soy.**

## **Práctica**

### **# Ejercicios para el descubrimiento:**

**Son la segunda parte del proceso de creación de tu mapa de identidad. Te ayudarán a descubrir qué te hace especial desenterrando lo que amas.**

**# 1.** Nombra las cosas que “adoras” y que “adoras hacer” (p.ej., esquiar, leer, cocinar, ir al campo, bailar...). Lo que sean y cuántas sean no importa. Escríbelas en la libreta molona del curso: ponlas juntas en una lista.

**# 2.** Identifica las causas de tu amor por cada actividad mencionada. ¿Por qué es tan importante para ti cada una? ¿Qué sentimientos sugiere cada una? Pregúntate los porqués de cada una de estas respuestas. ¿Por qué es tan importante para ti este sentimiento en particular? ¿Qué imágenes te trae a la mente? (¡El secreto reside en los porqués!) Crea una lista de respuestas bajo cada actividad o experiencia.

**# 3.** Pide ayuda. Pide a las personas cuya opinión respetes que te ayuden a identificar los porqués. Es fácil desorientarse ante esto, o rendirse demasiado pronto. Hay un pozo de conocimiento inconsciente dentro de ti, esperando para ser explorado. Encuentra a alguien que sea tu compañerx o tu guía que te ayude a mantenerte centrada.

**# 4.** Encuentra las similitudes. Mira cada lista y rodea con un círculo las palabras que signifiquen lo mismo o algo parecido y estén en diversas columnas. Incluso considera las palabras que puedan aludir a una idea similar, pero formulada de diferente manera (p.ej. asombro, descubrimiento, misterio). Rodéalas también con un círculo.

**# 5.** Nombra los temas. Dibuja una línea que conecte las diversas palabras clave que has señalado en las columnas. Ahora, identifica la palabra que mejor resuma el denominador común de los términos que has conectado con cada línea y escríbela con letras mayúsculas encima de ella. Estos temas son los que ayudan a encontrar aquello que amas.

**# 6.** Este ejercicio es muy especial. Me lo propuso hacer una de las personas que marcaron el camino a mi descubrimiento más profundo, una pedagoga de la

universidad, ahora buena amiga. Os invito a que lo hagáis con consciencia para que pueda servir tanto como a mí.

Escoge 10 objetos que sean especiales para ti. Sean lo que sean. Ahora, escribe 3 o 4 valores: alegría, tristeza, motivación, sinceridad, autenticidad, libertad, etc. que te transmita cada objeto especial (¿por qué es tan especial? ¿qué te transmite que te emociona?). A continuación, ordena todos los valores y ponlos en orden (0 es nada hasta 10 que es el máximo) de importancia para ti, en tu vida. Por último ponlos en orden pero, esta vez, según los aplicas en tu vida actualmente. Reflexiona: ¿vives de acuerdo con tu ideal de valores? ¿Cómo podrías acercarte más a vivir con tu ideal? ¿Qué tendrías que cambiar/añadir/eliminar de tu vida? ¿Alguna pista de lo que amas?

## ¿Se ajusta mi vida a un patrón?

**Pregunta 3 # ¿Se ajusta mi vida a un patrón? – La ley de la constancia:** la identidad está fijada, trasciende el espacio y el tiempo, mientras sus manifestaciones cambian constantemente.

*La vida es el acto de llegar a ser. La vida es transición. Es en eso en lo que estoy inmerso: en continuar hasta llegar a ser más yo.*

**Martin Buber**

¿Os acordáis de esos cuadernos en los que conectábamos puntitos hasta dibujar animales, paisajes o personajes ocultos, en los cuadernillos escolares?

Bien, según pasa el tiempo y la vida se vuelve más seria, las decisiones que tomamos, las clases a las que asistimos, los trabajos, deportes, aficiones que elegimos, se convierten en los puntitos de nuestra existencia. Si somos

conscientes del patrón que están dibujando y desciframos su mensaje, tendremos la suerte de entender más sobre lo que somos, lo que amamos y hasta dónde podemos ir en nuestra carrera profesional y vida personal.

**Tenemos que tener en cuenta que el patrón de una misma no es bueno o malo, sino que simplemente es.**

**Lo que aprendes sobre ti misma a partir de tus errores y triunfos o aciertos es lo que cuenta, y no las experiencias mismas. Fallos o aciertos son pasado.**

**Encontrar el patrón de tu vida es hallar el camino que siempre ha sido el correcto para ti.**

**Hacer que esta senda se haga visible puede suponer muchas cosas: cambio de trabajo o de estudios, cambio de amistades... a veces puede reafirmar, simplemente, el camino emprendido.**

**Al buscar tu patrón, no sólo estás rastreando, sino también creando la historia de tu vida, para que te ayude a encontrar un “final feliz”.**

**La respuesta a la pregunta: “¿se ajusta mi vida a un patrón?” lleva consigo la alegre promesa de que tu vida tiene orden y significado. Tener el sentimiento de que las cosas encajan correctamente, de que las piezas de tu vida se combinan con armonía, sin importar lo diferentes que sean estas piezas entre sí, es vivir según tu patrón de vida.**

**La idea de que tu vida tiene significado es simple. Se refiere a tu valor intrínseco como mujer y como ser humano, el hecho de que tienes valor en este mundo simplemente por estar aquí.**

## **# Busca conexiones que expliquen acontecimientos pasados e iluminen tu futuro.**

La manera de encontrar el patrón de tu vida es hacer las conexiones que expliquen los hechos pasados e iluminen tu futuro.

Una metáfora útil para la búsqueda del patrón es la de las constelaciones que nos cuentan historias en el cielo nocturno. Las estrellas del cielo son, por sí mismas, impresionantes. Nos, evocan sentimientos que van desde la humildad (*¡qué pequeñas somos!*) hasta el romanticismo (amores imposibles, nostalgias...). Pues bien, igual de impresionante es el mar de experiencias que originan nuestras vidas. Es nuestro propio firmamento.

## **# Considera tus logros más memorables.**

Deja que tus logros te iluminen el camino. Tus logros son lo que has dado. Vierten luz sobre lo que te importa, lo que amas y cuáles son tus verdaderas pasiones. Son indicadores vitales de cómo puedes marcar la diferencia en el mundo.

Considera los logros conseguidos en las diferentes edades para que puedas pintar un cuadro completo de tu vida.

Igual que has de repasar experiencias de diferentes épocas de tu vida, también debes buscar variedad de vivencias. Es posible que tu mundo gire en torno a una actividad muy absorbente, pero no consideres tus logros en ese campo en particular, solamente. Ten presente que estás buscando el patrón que revele quién eres como persona completa.

## **# Haz recuento de tus fracasos.**

Puede ser doloroso acercarse a ellos, pero tus fracasos suelen contener pistas

preciosas sobre el patrón que buscas. Además, cuando vemos el patrón de nuestra existencia nos es muy fácil identificar la lógica de los fracasos anteriores, entonces nuestra ansiedad se relaja y nos perdonamos, del todo, los errores del pasado.

## **# Une los puntos.**

Si nos obligamos a unir los puntos esenciales de nuestra vida, honramos la unidad de nuestro ser.

**Todos tus logros juntos, unidos al conocimiento liberador que producen tus fracasos, contienen la clave que permite encontrar el patrón de tu vida.**

**Clasifica logros y fracasos por grupos de experiencia vital: la naturaleza, el descubrimiento, la creatividad, la comunidad, etc. Pero no los agrupes por profesiones específicas (derecho, deporte, medicina,...).**

La búsqueda de conexiones en los hechos de tu vida que expliquen sucesos pasados y presagien tu futuro es, a la vez, un desafío y una alegría. Junta las piezas de tu puzle y descubrirás los secretos que encierra.

**A pesar de los giros que de tu vida, siempre serás la misma en lo más profundo, permaneciendo intacta en tu esencia y disponible para dar tu valor a lxs otrxs.**

**El paso 12 # del Camino de la Mujer Sabia es: Comprendo que confeccionando mi constelación propia podré ver el patrón de vida que conforma mi existencia y viviré de acuerdo con mi esencia.**

# **Práctica**

## # Ejercicios para reconocer el patrón:

Son la tercera parte del proceso de creación de tu mapa de identidad. Te ayudarán a encontrar el patrón de tu vida, haciendo conexiones que expliquen los eventos pasados e iluminen tu futuro.

# 1. **Identifica tus logros principales. Incluye todos los años, desde la infancia hasta hoy. No fuerces el proceso, fíate de tus instintos. Asegúrate de que tus logros sean variados y reflejen los diferentes aspectos de tu vida. Para identificar los que son de verdad decisivos, escribe los motivos por los que crees que cada logro fue importante para ti.**

# 2. **Describe uno o dos fracasos memorables y lo que tuvieron de enseñanzas útiles para ti. Cuenta, por ejemplo, si los fracasos te ayudaron a descubrir un talento oculto que, en otras circunstancias ha contribuido a que obtengas un logro importante.**

# 3. **Crea un icono o un símbolo simple para representar cada logro, ej. figuras geométricas. Coloca estos iconos en un círculo o en otra forma geométrica. Ahora dibuja una línea que los conecte.**

# 4. **Escribe el tema que te parezca predominante. Identifica el tema común en todos esos logros, y escríbelo en el centro de la figura geométrica que hayas dibujado.**

# 5. **Basándote en este tema, toma buena nota de la historia que se oculta tras el patrón de tu vida, y que ayuda a explicar los eventos pasados, e ilumina tu futuro. Escribe la esencia de esa historia en una frase.**

## ¿Adónde voy?

**Pregunta 4 # ¿Adónde voy? – Ley de la voluntad: cada individuo está obligado a crear valor de acuerdo con su propia voluntad.**

*Céntrate en aquello que seas por naturaleza. Nunca reniegues de tus propios talentos. Sé lo que la naturaleza quiso para ti y tendrás éxito; sé algo menos y serás diez mil veces menos que nada.*

Sydney Smith

Cuando descubres lo que te hace especial, nace en ti la idea de que puedes conocer tu futuro en cierta medida. Has desenterrado las semillas de tu identidad, esas características especiales que dan forma a quien eres. Has descubierto tu patrón de vida. Instintivamente, te sientes impulsada a buscar las semillas del porvenir.

Aunque no esté bien iluminado, notas la presencia del camino justo ante tus ojos; pero todavía no sabes cómo moverte hacia adelante. Considera esta experiencia como la mitad del nacimiento de tu identidad.

## **# Olvida el futuro.**

Concentrarse en el futuro puede ser saludable o una pérdida de tiempo. Es saludable, por ejemplo, mantener los sueños intactos y visitarlos periódicamente para mantener tu espíritu vivo y llevarte a tomar decisiones constructivas. Lo mejor que podemos hacer en este punto es averiguar cómo debemos usar hoy las capacidades especiales para empezar a desvelar nuestro potencial para crear valor. Tener el control sobre lo que hacemos y cómo lo hacemos. También es importante que te des cuenta de que tu capacidad para conocer tu futuro está limitada por viejos modos de pensar que han arraigado en nosotras durante muchos años (las creencias erróneas del patriarcado de las que ya hablamos, por ejemplo). “Dejar libre” tu futuro es un acto simbólico, un proceso a través del cual puedes empezar a liberarte de los patrones de pensamiento y comportamiento que te han estado limitando.

Aceptar la incertidumbre es una manera de medir tu madurez. Es un acto de

**confianza a ti mismo, algo que tienes que conseguir para seguir adelante.**

## **# Acepta tus valores.**

**Sean cuales sean, tus capacidades especiales requieren reconocimiento.**

**Lo más probable es que estos valores, que han estado contigo siempre, contengan información nueva para ti. En este sentido son frágiles y han de ser mimados. Tienen que echar raíces en tu vida.**

**Cuanto más seas capaz de hacer que estos valores formen parte de tu rutina diaria, más te guiarán hacia delante.**

**Usar un lenguaje que refuerce las capacidades que te distinguen mejorará lo que dices a los demás, y cómo se lo dices.**

## **# Reconoce que tu vida cambiará.**

**Y si no cambia aquello que haces en lo que se refiere a tu carrera, al menos cambiará la forma en que lo haces.**

**Da la bienvenida al cambio.**

**Reconocer que mañana vivirás de forma diferente te abrirá nuevas perspectivas, te liberará de la presión de conocer las respuestas ahora.**

# **Práctica**

## **# Ejercicios para el compromiso:**

**Son la cuarta parte del proceso de creación de tu mapa de identidad. Te ayudarán a comprender hacia dónde vas, comprometiéndote en el camino que señala lo que has aprehendido hasta ahora.**

**# 1. Identifica por lo menos tres ambientes distintos en los que puedas empezar**

a aplicar tus capacidades especiales. Incluye aquellas cosas que amas y el patrón que muestra tu vida. Considera entornos como tu trabajo, tu clase, tu casa, tus relaciones...

**# 2.** Desarrolla tu propio vocabulario. Elabora una lista con palabras y frases que surjan a partir de cada una de tus capacidades especiales y que sean significativas para ti.

**# 3.** Empieza a usar tu vocabulario al conversar y al escribir. Inclúyelo en tu forma de comunicarte con los demás. Úsalo cuando la gente necesite saber quién eres, en qué crees o cómo te enfrentas a los problemas y desafíos.

**# 4.** Escribe la forma en que tus capacidades únicas pueden cambiar tu relación con la ocupación que tengas actualmente. Identifica al menos tres posibilidades concretas de cambio en esa ocupación. Encuentra oportunidades de aplicar a ella tus ideas, y haz que al menos una de ellas se haga realidad en el plazo de un mes. Cuando termines, describe la situación “antes y después”, detallando cómo la aplicación de tus capacidades afectó el resultado.

**# 5.** Identifica los aspectos de tu vida que tienen más posibilidades de cambiar si continúas por el camino que recomienda lo que has aprendido sobre ti misma hasta ahora. Explica por qué has escogido las relaciones o experiencias que elegiste. Después, anota cómo crees que cambiará cada una de ellas. Usa tu imaginación. Sé lo más específica posible.

## Mapa de ruta

Cada paso es un acercamiento al despertar de la Mujer Sabia que llevas dentro, por lo que te invito a interiorizar las afirmaciones durante el viaje. Sería interesante que leyeras en voz alta cada paso, al menos una vez (mínimo) mientras vas avanzando.[\[41\]](#)

**Paso 1 # del Camino de la Mujer Sabia: Me comprometo a mirar mis sombras y trabajar con ellas. Sé que en éstas se esconden muchas de las respuestas que ando buscando. Abandono el miedo a conocer mi parte honda/oscura porque sé que allí anida un gran poder y que la luz, sin oscuridad, no existiría.**

**Paso 2 # del Camino de la Mujer Sabia: Aprendo a reunificar mente/cuerpo/emoción, a reconocer así que detrás de cada síntoma físico me espera un mensaje. Confío en la sabiduría de mi cuerpo, que siempre me avisa, y aprendo a escuchar la voz de mi Diosa interna.**

**Paso 3 # del Camino de la Mujer Sabia: Aprendo la verdad sobre el ciclo menstrual, me reconecto con el mío, conozco e integro cada una de las 4 mujeres (4 fases) de mi ciclo y comprendo el significado real de mi sangre.**

**Paso 4 # del Camino de la Mujer Sabia: A través del estudio y el análisis de mi propio ciclo menstrual aprendo a alinearme con mi propio ritmo.**

**El paso 5 # del Camino de la Mujer Sabia es: Aprendo a percibir el cuerpo como un campo energético que pierde energía, para así entender y comenzar mi propio proceso de curación.**

**El paso 6 # del Camino de la Mujer Sabia es: Sé qué pautas emocionales y comportamientos mentales afectan a qué órganos y acarrear determinadas enfermedades. Conozco el por qué de cada dolor y/o enfermedad en mi cuerpo físico y sé que puedo sanarlo.**

**El paso 7 # del Camino de la Mujer Sabia es: Reaprendo el significado del poder femenino y lo integro en mí. Ya no me da miedo mostrarlo ni vivir acorde con él porque soy consciente de que es la brújula de mi propia vida.**

**El paso 8 # del Camino de la Mujer Sabia es: Reconozco que el útero es mi centro**

de poder principal y me comprometo a recuperar la consciencia del latido en él, a dejarme guiar por sus intuiciones / visiones y a permitirle la expresión creativa, a través mío.

**El paso 9 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Me comprometo a confeccionar el mapa de mi identidad porque sé que me llevará a desenterrar mi tesoro, que es mi talento.

**El paso 10 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Sé que ni las etiquetas ni mi familia me definen, ellos NO son mi identidad. Sé que desde la separación (desde mi propio espacio) puedo encontrar la integridad: MI IDENTIDAD.

**El paso 11 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Sé que para desenterrar lo que amo, lo que me mueve el alma, tengo que aprehender a dar vida a mi estructura interna, a mis experiencias internas. Ese es el marco básico para saber quién soy.

**El paso 12 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Comprendo que confeccionando mi constelación propia podré ver el patrón de vida que conforma mi existencia y viviré de acuerdo con mi esencia.

## **Sesión VII**

### **Búsqueda del talento: mapa de identidad III.**

### **¿Cuál es mi don?**

**Pregunta 5 # ¿Cuál es mi don? – Ley de la posibilidad:** la identidad presagia el potencial humano del individuo.

*Todos tenemos dones únicos e importantes. Es un privilegio y una aventura para nosotros descubrir nuestra propia luz especial.*

Mary Dunbar

**La idea de que cada una de nosotras nace con un don particular que da forma a lo que debemos hacer con nuestras vidas asusta a muchas mujeres.**

Pensar que quizás tienes algo similar a un fin puede desconcertar. Las razones de este miedo son muchas:

**¿Qué pasa si no eres capaz de darte cuenta a tiempo?**

**Qué pasa si sabes cuál es tu don, pero nunca encuentras el valor para desarrollarlo o la forma de aplicarlo?**

Seguramente en el camino que llevamos recorrido, te habrán venido a la cabeza algunas de estas preguntas.

**Además, la noción de “don” o “fin” tiene algo de sublime.**

**Como resultado de nuestros temores, rehuimos la idea de que nosotras podamos tener un don, una cualidad particular, innata, que pide a gritos ser descubierta y ejercitada. Llámese don, fin o pasión, da lo mismo. Es una necesidad incontenible que cautiva nuestra imaginación y nos impulsa hacia delante. Hace que sonriamos, riemos, lloremos y aplaudamos. Es algo hacia lo que vamos atraídas simplemente porque somos quienes somos. Tenemos pocas opciones mejores que seguir esta llamada.**

**El don que tenemos cautiva nuestra imaginación y nos empuja hacia delante.**

El dicho “**es mejor dar que recibir**” es parte de la cultura popular desde hace mucho tiempo. Pero la realidad es que la mayoría de las mujeres se pasan casi toda la vida persiguiendo lo segundo. En apariencia, es comprensible. **Casi nunca nos damos cuenta de que el conocimiento de la propia identidad hace que nos ocurra algo inesperado: queremos dar.**

**De pronto sentiremos el impulso de dar. ¿Por qué? Porque ahora tenemos algo sustancial que ofrecer.**

**El deseo de dar, de crear algo sustancial para la gente, es innato. Dar es nuestro estado natural, y una vez que lo descubramos, no podremos rechazarlo.**

**Vivir a través de tu don es haber encontrado ese lugar especial en el que estás más vivo.**

**El tipo de don del que hablo no tiene que confundirse con el talento. No se trata de la facilidad para escribir una comedia musical. Este talento es una expresión del don de cada uno, pero no el don en sí.**

**Tu don nunca es visible. Solamente lo es su manifestación física.**

**Mientras puede que tengas varios talentos excepcionales, solamente posees un don del tipo al que yo me refiero. Este don emana de las capacidades que te hacen especial y se mezcla con ellas y con la pasión que el patrón de tu vida revela.**

**Al igual que solamente hay un tú, solamente puede haber un don. Tu don es la expresión práctica de tu identidad. En otras palabras, tu identidad es el don que das al mundo.**

Conocer tu don y encontrar las maneras de darlo proporciona un sentimiento de paz palpable. La autenticidad y la fuerza que produce son sólo tuyas: no hay nada de tu que sea un invento de los demás.

**Encontrar tu don y fundirlo con tu vida reafirmará lo que eres, aumentará la certeza de que estás aquí, que estás viva y tienes un papel relevante que representar al mundo.**

## **# Sigue las pistas que deja la alegría.**

Puedes buscar tu don en tu trabajo actual, en tu historia familiar, aficiones e intereses pero lo cierto es que ninguno de estos factores tiene por qué darte la respuesta. **Ninguno llega al corazón de tu extraordinaria capacidad para crear valor, esa contribución distintiva que tu eres capaz de dar al mundo.**

**Para encontrar tu don sigue las pistas que deja la alegría, los aspectos de tu vida a los que te sientes instintivamente atraído y que mueven tu alma.**

## **# Completa tu puzle.**

Lo bonito del puzle es que cuando unes sus piezas surge un dibujo que, por fin, tiene sentido.

**Tu identidad es un puzle que hay que completar.**

Una vez formado, ilumina el potencial de creación de valor que tu don sugiere. **Las muchas piezas del puzle de tu identidad se dividen en grandes grupos: los asuntos que definen lo que amas, los que captan el patrón de tu vida y los que señalan la naturaleza básica de tus experiencias que has identificado el principio, y que te permitieron desenterrar lo que amas. Combinando estos grupos tendrás los ingredientes principales que necesitas para completar tu puzle y completar tu don.**

## **# Encuentra las palabras.**

**Al completar tu puzzle de la identidad busca una imagen, una definición simple que clarifique tu don y los valores que lleva implícitos.**

Ejemplo: Soy Laia Oraá y me mueve la necesidad de acompañar a las mujeres en el proceso de despertar al poder innato de su feminidad.

**La afirmación de tu identidad no define en ningún momento qué debes hacer exactamente con tu vida.**

**Depende de ti. Puedes usar tu don como quieras.**

**La afirmación de tu identidad personal muestra tu potencial para crear valor en este mundo. Si la sigues, te será más fácil mantener la honestidad a la hora de determinar qué camino has de tomar y cuál debes evitar.**

## **# Extrae las implicaciones.**

De todas las etapas que componen el viaje en busca de tu identidad, la que acabas de cubrir contiene el mayor potencial.

**Has llegado al punto del viaje en que las perspectivas de darte cuenta de tus posibilidades son palpables.**

**Al descifrar tu don, comprendes el aspecto más importante del código de tu identidad: los cimientos a partir de los cuales la vida se vive más plenamente. Desde este punto puedes seguir adelante, seguro de saber quién eres y por qué estás aquí.**

**Usa tu afirmación de identidad personal como un instrumento para ver mejor. Ten en cuenta las posibilidades que encierra tu identidad.**

**Las implicaciones de lo ya conseguido no tienen más limitaciones que las de tu imaginación. Organiza tus pensamientos por categorías: trabajo, relaciones con la pareja, relación con los amigos (...). Tómate tu tiempo. Deja que las posibilidades florezcan.**

**Se trata de dar vida a la afirmación de tu identidad. Así es como encontrarás la integridad.**

**Imagina tu día ideal, desde que te levantas por la mañana hasta cuando te acuestas, por la noche. ¿Dónde vives? ¿Con quién? ¿Cómo es tu casa? ¿Qué desayunas? ¿Trabajas en casa o te dispones para ir a tu sitio de trabajo? ¿A qué te dedicas, exactamente? ¿Cuál es tu ritmo? Intenta dar valor a los detalles, todo lo que imagines es importante. Toma nota de tu día ideal en la libreta del curso.**

**Nuestro don nos hace felices porque permite alcanzar la paz con nosotros mismos.**

**El paso 13 # del Camino de la Mujer Sabia es: Sé que el conocimiento de mi identidad me llevará a querer dar, en lugar de esperar recibir y solicitar, porque entonces tendré algo sustancial que ofrecer. A partir de este momento estableceré relaciones de intercambio positivo y abundancia.**

## **Práctica**

### **# Ejercicios para la revelación:**

**Son la quinta parte del proceso de creación de tu mapa de identidad. Te ayudarán a descubrir tu don siguiendo las pistas que deja la alegría.**

## **# 1. Forma el puzle de tu identidad. Empieza por volver a mirar tu lista original de “cosas que amas y cosas que amas hacer”.**

- **Determina la naturaleza básica de cada una de estas experiencias o actividades. Al decir “naturaleza básica” me refiero al significado esencial que cada una de esas experiencias tiene para ti, lo que cada actividad representa para lo más profundo de tu ser.**
- **Cuando hayas descifrado la naturaleza básica de cada actividad, anótala debajo de las columnas que creaste originalmente, con una flecha señalándolas desde esa columna.**
- **Ahora haz un círculo alrededor de las ideas que sean esencialmente, o literalmente, iguales. Anota debajo de ellas el tema dominante, si lo encuentras.**

## **# 2. Compón la afirmación de tu identidad personal. Junta y escribe todos los temas principales que hayas identificado. 1) Los temas que definen lo que amas. 2) El tema que capta el patrón de tu vida y 3) Los temas que definen la naturaleza de las actividades y experiencias que has nombrado anteriormente.**

- **Ahora empieza una frase: “me mueve la necesidad de...”**
- **Busca la forma en que los temas que has anotado se combinan unos con otros en un pensamiento coherente. Siéntete libre de mover, cambiar y repensar estas palabras. Incluso añade cosas si así lo deseas (especialmente verbos para hacer una frase). Vuelve a mirar las listas de respuestas que escribiste para identificar lo que amas, como otra fuente de inspiración. También puedes poner cada tema, o grupo de temas, en un papel diferente y, literalmente, cambiarlos de sitio hasta que se haga la luz en tu mente.**
- **Completa la frase que empezaste más arriba. Considera diferentes combinaciones de palabras hasta que una idea sólida captive tu imaginación.**

**# 3. Extrae las implicaciones. Cuando estés satisfecho con tu afirmación, empieza a considerar qué puede significar para tu vida en términos concretos.**

- Organiza las implicaciones en dos categorías: tu trabajo actual y la forma en que lo desempeñas y, en términos más generales, tu camino profesional, tu relación con tu pareja, tu familia y tus amigos.
- Lleva tu diario en un cuaderno contigo y apunta constantemente las ideas que te vengán durante los próximos días o semanas.

**# 4. Empieza a establecer las prioridades. Piensa cómo puede cambiar tu vida si vives a través de tu identidad. Empieza, poco a poco, con acciones que no sean demasiado difíciles o rompedoras. Hazte un calendario con acciones y sus fechas, y no dejes de rellenarlo. Documenta los efectos que tus acciones tienen sobre ti sobre los demás.**

## **¿En quién puedo confiar?**

**Pregunta 6 # ¿En quién puedo confiar? – Ley de las relaciones:** los individuos son esencialmente sociales, se relacionan entre sí, y esas relaciones son tan fuertes como lo sean las coincidencias o alineaciones naturales de las identidades de unos y otros.

Por un lado, existen las “**pequeñas dosis de estabilidad**” que definen nuestra rutina diaria. Surgen de amistades casuales, con conocidos y compañeros de la oficina. Y por otra parte están las “**grandes dosis de estabilidad**”, que definen los contornos de la existencia. Estas últimas emanan de cónyuges, parejas, familiares, amigos verdaderamente cercanos...

**Sin estructura la vida sería imposible tal y como la conocemos. Sería aleatoria, errática, incontrolable. Lo que da significado a nuestras vidas con nuestras relaciones, porque solamente a través de ellas somos capaces de expresar qué somos y quiénes somos.**

## **# Alcanzar la promesa del santuario.**

La confianza está en todas partes. Aunque puede que no nos demos cuenta, nos hacemos la pregunta: “En quién puedo confiar?”, muchas veces. “¿En quién puedo confiar para que me diga si es realmente buena la poesía que he escrito?”, por ejemplo.

**Cuando se trata de construir una vida basada en la identidad, la confianza es una palabra mágica. Confiar en otros, estar seguro de que te aceptarán tal como eres, implica una tranquilidad que puede ser difícil de tener en estos tiempos tan acelerados y cambiantes.**

**¿De dónde viene esta magia? ¿Cuáles son sus ingredientes secretos? Los conoces todos: intuición, vulnerabilidad y aceptación, a partes iguales.**

**Para confiar en alguien primero necesitas fiarte de tus intuiciones sobre la otra persona. ¿Sientes que él o ella estarán abiertos a escucharte? ¿Sientes que ese individuo también podrá estar buscando una relación que sea más profunda?**

**La pregunta *¿en quién puedo confiar?* trae consigo la promesa del santuario: las relaciones especiales que se convierten en lugares de refugio que protegen y cultivan el aspecto más sagrado y bello de tu ser. Dentro de esos santuarios te fortaleces con gente que sabe lo que te importa y quiere lo que tú puedes dar.**

**# Haz recuento de quién te importa y por qué.**

Hay muchas maneras de describir el santuario que crean las relaciones basadas en la identidad. **Considera esas relaciones como las áreas de descanso con las que puedes contar, que siempre estarán ahí cuando necesites un respiro. Llámalas, si quieres, estaciones de servicio del alma. En ellas te esperan las personas que pueden ofrecer el apoyo o las críticas necesarias, siempre llenas, estas últimas, de respeto por lo que eres y por aquello que amas.**

## **# Define el universo de tus relaciones.**

Para saber en quién puedes confiar, empieza por **definir el universo de relaciones que enmarca tu vida. Considera a estas relaciones como las estrellas de tu firmamento y haz un inventario de ellas.**

## **# Crea un círculo de identidad interno.**

**Del mismo modo que necesitas el sol para vivir, también necesitas un pequeño grupo de amistades, sacado de la constelación de tus relaciones, que se convierta en tu “círculo de identidad interno”.**

**Ese círculo lo formarán personas que quieran genuinamente los frutos de tu don y sean capaces de darte a tu algo a cambio.**

Puede ser la excusa para participar o crear un círculo de mujeres en el que celebréis las lunas, cambios de estación... y aprovechéis para establecer conversaciones profundas.

**Cuando sabes quién eres, te conviertes en más capaz de aceptar a los demás. Ya no calculas tu propio valor según cómo te perciban los demás o cómo los percibas tú a ellos. Has encontrado el santuario en tu relación contigo mismo. Como resultado de todo ello, puedes tener compasión, incluso amor por las personas, sin meterlas necesariamente dentro de tu círculo de la identidad.**

## **# Primero confía en ti.**

Con asuntos relacionados con la identidad, la fase “haz lo que te salga de dentro”, es decir, seguir tu intuición, escuchar a la abuelita sabia que vive en ti, es imprescindible.

**Confía en lo que has aprehendido hasta ahora. Las respuestas sobre lo que es bueno o malo para ti están listas, esperando a que las descubras sin ayudas de otros. Confiar en ti misma en quererte a ti misma.**

**También es el paso necesario para amar y ser amada por los demás.**

**Si tu círculo de identidad interno va a ser capaz de perdurar y sostenerse, necesitas ser su primer miembro.**

## **# Dar y tomar.**

El hecho de dar y tomar crea una sensación de intercambio entre dos personas.

**Cuando por primera vez comprendí y expresé mi identidad (“me mueve la necesidad de ayudar a las mujeres a ver”), experimenté un enorme sentimiento de paz y desahogo. También empecé a hacerme algunas preguntas nuevas y desafiantes: ¿A quién le iba a dar el don que mi identidad mostraba? ¿Quién se beneficiaría más de él? ¿Con quién podría contar para que valorase lo que yo tenía que ofrecer, siendo capaz, a la par, de dar algo a cambio?**

**Para saber en quién puedes confiar, pregúntate si a cada persona que compone el universo de tus relaciones le importan las cosas que tú amas. ¿Respetan lo que es más importante para ti? ¿Puedes hablar con ellos libremente sobre quién eres? Escucha tus respuestas honestamente.**

**Para dar este paso, debes ser honrado contigo mismo. Contestarte estas preguntas: ¿Les he hablado a los de más de mí? ¿Les he hablado de lo que amo? ¿Les he descrito mi don? Ésa es tu responsabilidad. Tú estás al mando.**

**Haz esta prueba: en cenas y salidas (o en cualquier momento propicio) establece conversaciones tranquilas en las que puedas hacer preguntas como estas:**

**¿Qué es lo que más te importa en la vida?**

**¿Por qué quisieras ser recordada/o?**

**Si pudieras cambiar el mundo, ¿qué cambiarías y cómo lo harías?**

**¿Quién eres sin tu trabajo, tu dinero y tu familia?**

**Si después de unos intentos, las respuestas que recibes te parecen frías, o no te contestan, si solamente te miran asombradxs, sabrás que tal vez puedas confiar en esa persona en materias sencillas, pero no en las que te llevarán a exponer tu identidad y tu significado.**

**Si la persona a la que te estás dirigiendo parece aliviada porque has abierto la puerta a ese nivel de comunicación, aprovecha el momento. Deja que hable. Comparte historias. Has encontrado una verdadera estrella en el firmamento de tus relaciones. Tal vez una estrella digna de unirse a tu círculo de la identidad interno.**

## **# Expande tus horizontes.**

**Se trata de mantener los ojos abiertos a las oportunidades de conocer personas cuyas pasiones estén en armonía con las tuyas.**

**Deja que se conviertan en campo fértil para el encuentro con nuevas personas que se beneficien de tu don y a las que, en su momento, puedas honrar aceptando el suyo.**

**Vivir según la ley de las relaciones encierra la posibilidad de construir una vida que sea testigo del poder que tienes, la facultad de condicionar positivamente no sólo tu camino, sino también el de las personas cuyas vidas tocas con tu don.**

**Cuando tus relaciones son impulsadas por este poder, están completamente comprometidas con la vida. Ésta es la recompensa de hacer recuento de quién te importa y por qué. Y al haber alcanzado este lugar confesarás: “necesito a los demás, y soy más productivo con aquellos que también me necesitan a mí”.**

**El paso 1 # del Camino de la Mujer Sabia es: Sé que para desenterrar lo que amo, lo que me mueve el alma, tengo que aprehender a dar vida a mi estructura interna, a mis experiencias internas. Ese es el marco básico para saber quién soy.**

## **Práctica**

### **# Ejercicios para la valoración:**

**Son la sexta parte del proceso de creación de tu mapa de identidad. Te ayudarán a descubrir en quién puedes confiar haciendo recuento de quién te importa y por qué.**

**# 1. Crea una lista de influencias en tu diario de la identidad personal: familiares, amigos, compañeros de trabajo y otros que sean parte integrante de tu vida, personas cuya influencia sea grande o cuya opinión valores mucho. Cuando hayas agotado esas fuentes, expande tu lista para que incluya gente de diversas áreas de tu vida.**

**# 2. Identifica personas con las que has mantenido conversaciones íntimas en el pasado. Por íntimas quiero decir trascendentales, charlas en las que se habla de cuestiones vitales, en las que pudieras expresar tus dudas, esperanzas, miedos... y donde la otra persona pudiera actuar recíprocamente.**

**# 3. Evalúa quién quiere lo que tú puedes dar. Basándote en tus relaciones con cada persona que has nombrado, empezando por los mencionados en el ejercicio 2, hazte las siguientes preguntas:**

¿Le importan las cosas que amo?

¿Respeto lo que es más importante para mí?

¿Puedo hablar con él o ella abiertamente sobre quién soy?

**Nota: tienes que estar preparada para hablarle a la gente de ti, si no lo has hecho ya. Habla, por ejemplo, de lo que amas, de cuál es tu don y por qué es importante. Si has guardado esta información para ti, te será más difícil valorar a las personas correctamente desde el inicio.**

**# 4. De los incluidos en la lista que has creado, determina quién crees que será igual de abierto que tú sobre sí mismo. Inicialmente puedes fiarte de tus intuiciones sobre la gente que has identificado. Tal vez ya conoces bien, o sientes que puede haber una conexión entre vosotros.**

- En primer lugar, límitate a imaginar una conversación con cada una de estas personas, en la que el tema tenga algo que ver con la identidad. Como si fuera una escena de una obra de teatro, presta atención al diálogo, especialmente a las respuestas que crees que podrían darte. Anota estas respuestas en tu diario.

- A continuación, haz preguntas que sean más difíciles. Preséntalas en ambientes en los que estés cómodo, y haz que la gente se pare a pensar. Las preguntas pueden tener varias formas. Aquí tienes algunas:

Si pudieras ser recordado por algo, ¿por qué sería?

Si pudieras cambiar el mundo, ¿cómo lo harías?

¿Quién eres sin tu trabajo, tu dinero y tu familia?

**# 5** Cruza tus respuestas con las preguntas 2 y 3. Escribe los nombres de las personas que mejor cumplan los requisitos para las dos preguntas. Para cada persona, decide qué acciones piensas que son necesarias para extraer lo máximo posible de esa relación en el futuro. Elige una acción para cada persona y llévala a cabo durante el mes siguiente. Sea cual sea el resultado, anótale en tu diario. Continúa haciendo anotaciones que describan cómo se desarrolla cada relación con el tiempo.

**# 6** Prepárate para hacer cambios. Basándote en los resultados de lo que has aprendido y de las acciones realizadas hasta ahora, deja que el proceso siga su curso. Permite que algunas relaciones se profundicen y deja marchar a otras gradualmente.

**# 7** Mantiene los ojos abiertos a nuevas oportunidades. Identifica nuevas personas que puedan tener espíritus cercanos. Haz una relación mental de nuevos conocidos en tus círculos. Escribe sus nombres y las razones por las que te sentiste atraído hacia ellos como compañeros de identidad potenciales. Conóceles. Confía en ti misma.

## ¿Cuál es mi mensaje?

**Pregunta 7 # ¿Cuál es mi mensaje? – Ley de la comprensión:** las diversas capacidades de un individuo alcanzan un valor igual al del individuo en su totalidad.

*Encontré un nuevo tipo de serenidad, una nueva madurez... No me sentía mejor y más fuerte por nadie, pero ya no me parecía importante que todos me quisieran o no, ahora era más importante quererles yo a ellos.*

Beverly Sills

**Decir a la gente qué defiendes implica exponer tu ser entero, y no mostrarlo rasgo por rasgo, habilidad por habilidad. Tienes que mostrarte como un ser completo e indivisible.**

**Dejar que otros sepan qué defiendes requiere valor.** Contar tu historia puede ser arriesgado, quizá seas rechazada por alguien que te respeta pero que no quiere pasar tiempo contigo...

Sin embargo, merece la pena arriesgarse, pues **es mucho lo que ganas contando tu historia.**

**Por cada relación que pueda terminar, una nueva más genuina, tiene posibilidades de iniciarse.**

## **# Alcanzar la promesa de liberación.**

**¿Cuál es mi mensaje? Es una pregunta con mucho impacto en diferentes ámbitos de la vida.**

Una expresión asegura que “el todo es mayor que la suma de las partes”. Una gran catedral es más valiosa que la suma de sus millones de piedras y ladrillos. Esto se dice en referencia a los bienes materiales, pero casi nunca reconocemos que nosotros mismos somos el mejor ejemplo de la validez de la idea. Así valoramos a las personas: como seres completos.

**Y nada te hace más completa que tu identidad. En otras palabras, tu mensaje se encuentra en tu ser entero y no en tus partes. Es un mensaje que el mundo necesita escuchar.**

**La pregunta ¿cuál es tu mensaje? Contiene la promesa de la liberación, liberación del temor de ser quien eres y hacer lo que debes hacer. La liberación trae consigo la confianza en una misma para no ser disuadida por lo que otros puedan pensar de ti.**

# Será rica mi vida?

**Pregunta 8 # ¿Será rica mi vida? – Ley del ciclo: la identidad gobierna el valor, que produce riqueza, que impulsa la identidad.** [\[42\]](#)

**Merece la pena sudar, un poquito, en la definición de “rica”. No hay nada malo en el dinero. Las mujeres tenemos, en general, una herida en este aspecto, por ello es importante parar en este punto y reflexionar: ¿Qué es para mí ser “rica”?**

**No es más noble ni menos noble ser pobre o que tus finanzas estén saneadas. Sin embargo, la riqueza puede ser cuestión de dinero o cuestión de todas aquellas cosas que atraen a la gente hacia ti, una y otra vez, como si fueras un imán. Por ejemplo, es riqueza el reconocimiento sincero que recibes de amigos y familiares.**

**La propuesta a conseguir una vida rica es una invitación para que decidas lo que realmente te importa. ¿Cuáles son las cosas que, combinadas, darán lugar a una vida de la que podrás estar orgulloso?**

**También merece la pena sudar por construir tu legado: ¿Los compromisos y las acciones que llevas a cabo hoy harán mejorar a la gente?**

**Hacer lo que es correcto para ti, decidir lo que significa ser rico para ti.**

**El paso 14 # del Camino de la Mujer Sabia es: Me rindo a la atracción de mi identidad y caigo plácidamente en la red de seguridad que me espera. Lo hago porque es la única manera de entregar las riendas de mi vida a la parte de mí con la que puedo contar para tomar decisiones sabias, construir relaciones**

significativas, abrirme paso a través del dolor y conducirme a mi lugar en el mundo.

## Práctica

### # Ejercicios para rendirte a la atracción de la identidad:

Son la octava parte del proceso de creación de tu mapa de identidad. Te ayudarán a determinar si tu vida será rica a base de rendirte a la atracción de la identidad.

#### # 1. Clarifica lo que significa para ti “rica”.

Piensa en cada aspecto de tu vida actual, desde el punto de vista de las relaciones que la enmarcan. Anota el “estado ideal” de cada una de estas relaciones: cómo funcionarían los aspectos vitales de tu vida si pusieras el peso de tu identidad sobre ellos.

Especifica qué sería diferente y qué se mantendría igual. Desarrolla tu plan de identidad.

Escribe cómo sacarás adelante tu identidad en relación con cada una de las áreas aplicables a ti que se mencionan a continuación.

Tu relación con tu trabajo:

- Tu trabajo
- Tu carrera

Tus relaciones con tu familia:

- En general
- Más específico:
  - Tu madre

- Tu padre
- Hermanx/s
- Hijx/s
- Pareja/cónyuge

Tus relaciones con los amigos:

- En general
- Más específico (por nombres)

Tu relación con lo espiritual o social

**# 2.** Finalmente, escribe en tu diario, a modo de narración, cómo te gustaría que fuera tu vida en el futuro si vivieras de acuerdo con lo que realmente eres (te puede servir el escrito del día ideal, que ya has hecho).

Escribe una redacción corta y descriptiva, de al menos una página entera, hablando de las personas, el trabajo y las actividades que son más significativas para ti. Ponle fecha.

Repasa cada seis meses lo que escribiste sobre tu vida ideal. Trata de ver hasta qué punto estás cerca de la descripción. Anota lo que has conseguido gracias a esa imagen ideal que pintaste con palabras.

Quita y añade cosas a tu imagen libremente, mientras te vas rindiendo a la atracción de la identidad.

## Mapa de ruta

Cada paso es un acercamiento al despertar de la Mujer Sabia que llevas dentro, por lo que te invito a interiorizar las afirmaciones durante el viaje. Sería interesante que leyeras en voz alta cada paso, al menos una vez (mínimo) mientras vas avanzando.[\[43\]](#)

**Paso 1 # del Camino de la Mujer Sabia: Me comprometo a mirar mis sombras y trabajar con ellas. Sé que en éstas se esconden muchas de las respuestas que ando buscando. Abandono el miedo a conocer mi parte honda/oscura porque sé que allí anida un gran poder y que la luz, sin oscuridad, no existiría.**

**Paso 2 # del Camino de la Mujer Sabia: Aprendo a reunificar mente/cuerpo/emoción, a reconocer así que detrás de cada síntoma físico me espera un mensaje. Confío en la sabiduría de mi cuerpo, que siempre me avisa, y aprendo a escuchar la voz de mi Diosa interna.**

**Paso 3 # del Camino de la Mujer Sabia: Aprendo la verdad sobre el ciclo menstrual, me reconecto con el mío, conozco e integro cada una de las 4 mujeres (4 fases) de mi ciclo y comprendo el significado real de mi sangre.**

**Paso 4 # del Camino de la Mujer Sabia: A través del estudio y el análisis de mi propio ciclo menstrual aprendo a alinearme con mi propio ritmo.**

**El paso 5 # del Camino de la Mujer Sabia es: Aprendo a percibir el cuerpo como un campo energético que pierde energía, para así entender y comenzar mi propio proceso de curación.**

**El paso 6 # del Camino de la Mujer Sabia es: Sé qué pautas emocionales y comportamientos mentales afectan a qué órganos y acarrear determinadas enfermedades. Conozco el por qué de cada dolor y/o enfermedad en mi cuerpo físico y sé que puedo sanarlo.**

**El paso 7 # del Camino de la Mujer Sabia es: Reaprendo el significado del poder femenino y lo integro en mí. Ya no me da miedo mostrarlo ni vivir acorde con él porque soy consciente de que es la brújula de mi propia vida.**

**El paso 8 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Reconozco que el útero es mi centro de poder principal y me comprometo a recuperar la consciencia del latido en él, a dejarme guiar por sus intuiciones / visiones y a permitirle la expresión creativa, a través mío.

**El paso 9 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Me comprometo a confeccionar el mapa de mi identidad porque sé que me llevará a desenterrar mi tesoro, que es mi talento.

**El paso 10 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Sé que ni las etiquetas ni mi familia me definen, ellos NO son mi identidad. Sé que desde la separación (desde mi propio espacio) puedo encontrar la integridad: MI IDENTIDAD.

**El paso 11 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Sé que para desenterrar lo que amo, lo que me mueve el alma, tengo que aprehender a dar vida a mi estructura interna, a mis experiencias internas. Ese es el marco básico para saber quién soy.

**El paso 12 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Comprendo que confeccionando mi constelación propia podré ver el patrón de vida que conforma mi existencia y viviré de acuerdo con mi esencia.

**El paso 13 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Sé que el conocimiento de mi identidad me llevará a querer dar, en lugar de esperar recibir y solicitar, porque entonces tendré algo sustancial que ofrecer. A partir de este momento estableceré relaciones de intercambio positivo y abundancia.

**El paso 14 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Me rindo a la atracción de mi identidad y caigo plácidamente en la red de seguridad que me espera. Lo

hago porque es la única manera de entregar las riendas de mi vida a la parte de mí con la que puedo contar para tomar decisiones sabias, construir relaciones significativas, abrirme paso a través del dolor y conducirme a mi lugar en el mundo.

## **Sesión VIII**

# **Los arquetipos femeninos I**

## **Los rostros arrebatados**

Algo no anda bien en un esquema cultural en el que sólo 3 o 4 tipos de mujeres son aceptados. Es preciso hallar los otros rostros, descubrir las diversas actitudes femeninas que desbordan los clichés de la docilidad y la dulzura e incluso de la imposible “igualdad con el hombre”.

**Para conseguirlo utilizamos un recurso al que las mujeres de todas las épocas han pelegrinado, y es el de las Diosas.**

Recuperar historias, cuentos y mitologías de divinidades femeninas antiguas, de la sombra del olvido, desenterrar las voces de todas las mujeres que contaban esas historias a sus hijas con el anhelo de que pudieran comprender, para poder contar con descripciones y atributos, facciones y actitudes que alguna vez habían sido sagradas y legítimas.

**Son los viejos rostros de lo femenino primigenio (arquetipos) que en otros tiempos habían sido venerados.**

*Hemos recuperado roles modelos de las mujeres como sabias, valientes y creativas en los niveles más altos, sanadoras y médicas, constructoras y arquitectas, inventoras del lenguaje escrito y mucho más. Las antiguas imágenes de las Diosas nos permitieron reconstruir conceptos básicos del principio femenino universal, lo que sin conocerlas habría sido imposible.*

Merlin Stone

**No era preciso inventar nada. Todo estaba allí.**

**Carol Christ resumió en cuatro puntos las razones por las que las mujeres necesitan a la Diosa:**

**# El poder femenino como benéfico e independiente.**

**# El cuerpo femenino y sus ciclos vitales más allá de la tradición misógina.**

**# La voluntad femenina como válida y legítima.**

**# Los vínculos femeninos y la herencia femenina por encima de las distorsiones patriarcales.**

**Para todxs es normal utilizar expresiones tales como:**

**¡Por Dios!, ¡Si Dios quiere!, ¡Gracias a Dios!**

**Porque el hombre, en su momento, hizo a la divinidad a su imagen y semejanza relegando a la mujer a simple espectadora o víctima. Si no desenterramos la simbología Diosa como sagrada, si la mujer no está hecha a imagen de la deidad**

**creadora le falta la identidad como ser cósmico y carece de autoestima como habitante del planeta.**

**Hay que llevar estos beneficios a la práctica y traer de vuelta los dones y atributos de la Diosa, tal como los hombres hicieron en su momento. Hay que resacralizar los tributos de la mujer de carne y hueso, sus posibilidades y potencias olvidadas, hasta ubicarlos nuevamente en su lugar original, el que ocupaban antes de que la ideología predominante los subordinara. Antes de que la Diosa fuera desterrada y nos arrebataran nuestros rostros.**

**El concepto de Diosa se creó a partir de las habilidades femeninas en estado natural, no coaccionadas por imposiciones culturales y elevadas al grado de atributos divinos, por lo que percibían su afinidad con los misterios de la vida. La Creadora, entonces, debía ser como la hembra, que daba origen a la vida y la nutría; que inventaba las condiciones de confort para sus hijxs, los proveía de abrigo, refugios habitables, artefactos, cultivos, animales domésticos, lenguaje.**

**La palabra Diosa abarca tanto, que las primeras mujeres encargadas de recuperarla tuvieron que abocarse a descubrir, desenterrar y reordenar los múltiples fragmentos en que había quedado dividida tras la toma de poder de los cultos patriarcales.**

**Los patriarcas de la época utilizaron el dicho: “dividir es vencer” y lo llevaron a cabo recortando la imagen de la Diosa en toda clase de deidades más pequeñas, subordinadas a los dioses masculinos como madre, esposa, amante, hija o hermana. Calumniaron sus virtudes de amante y energizadora. La disminuyeron para poder prevalecer sobre ella.**

**Los objetivos de esta sesión son:**

**# Conocer los diferentes rostros de la mujer sin**

**condicionantes culturales: ¿Cómo es una mujer salvaje?  
¿Qué rostros tiene? ¿Qué roles?**

**# Contribuir a que el mundo vuelva a nutrirse de su Madre Creadora, de su Diosa, o dicho de otra forma: de mujeres sanas y completas en sí mismas.**

**# Integrar y reconocer dentro de ti misma los diferentes rostros para volver a convertirte en el ser completo que eres.**

**# Sanar el modelo de mujer en todos sus aspectos, que la cultura anti femenina ha enfermado.**

## **Práctica**

**Te quiero proponer algo antes de seguir con los documentos de la sesión y adentrarte del todo en el conocimiento de los rostros de la Diosa.**

**Es un ejercicio muy sencillo, de hecho, no puede considerarse “ejercicio” propiamente dicho, más bien es una experiencia que pretende acercarte desde tu alma al sentir de la divinidad femenina. Pretende que conectes desde tu centro, desde tu propio útero/corazón con todas las mujeres del mundo que, en estos momentos, están reunidas en círculos celebrando la luna llena, las mujeres que en su día fueron expulsadas de grupos de investigación de las más prestigiosas universidades por descubrir roles de las mujeres antiguas, que no interesaba divulgar, las mujeres que miran a la luna y la sienten Abuela de Todos los Tiempos....**

**Haz una búsqueda en google con las palabras: Avalon (Glastonbury). Mira las imágenes escuchando a Lorena Mckeenit <http://www.youtube.com/watch?v=fR3jRhqSkUk> (para mi es mágica, pero si no te gusta o hay otra artista que**

conoces y te conecta con lo Divino Femenino que hay dentro de ti, escúchala), **pon una mano en tu corazón y otra en tu útero. Utiliza un ritmo lento, abre y cierra los ojos cuando te apetezca, intenta recordar desde tu centro (no desde la mente racional), intenta mirar desde los ojos de tu útero. Los que ven.**

**Apunta en la libreta, después, qué emociones has sentido, qué has visto, cómo lo has vivido.**

**Glastonbury es el lugar de enseñanza y peregrinación de las Sacerdotisas de la Diosa. Si has sentido nostalgia y emoción es posible que hayas sido una de ellas...**

**Casi sin previo aviso, en la segunda mitad del siglo XX una burbujeante actividad empezó a recubrir todo el planeta, brotando sobretodo en Europa y América. Tres grupos de mujeres empezaron a vibrar y a trabajar para recuperar la esencia femenina a la consciencia:**

**# Las arqueólogas como Marija Gimbutas, que excavaron la tierra en busca de vestigios sólidos y palpables que demostrasen un paso diferente, donde lo femenino era respetado y venerado.**

**# Las teólogas e investigadoras de la historia religiosa, como Mary Daly, Carol Christ o Caitlín Matthews, que hurgaron en los textos más antiguos y en los panteones de los Dioses.**

**# Las chamanas, magas o brujas, tal vez reencarnaciones de las Sacerdotisas o Mujeres Sabias de otros tiempos, que reinventaron los antiguos ritos y percibieron la llamada de la Diosa.**

**Toda la multiplicidad de lo Femenino, entonces, volvió a la luz y se volcó en libros para que no cayera, de nuevo, en el olvido: desde la Madre Primordial adorada en las singularidades del paisaje o las Creadoras femeninas de las teogonías prepatriarcales; desde las deidades guerreras de los celtas o las**

mujeres vigorosas que las representaban en la tierra; desde las diosas raigales, tanto luminosas como oscuras, que persistían detrás de las mitologías grecolatinas acomodadas a los gustos de los hombres; desde las Amazonas y las brujas, o las filósofas, escritoras y poetas apenas mencionadas por la historia patriarcal.

Mientras tanto nació un nuevo término, de la mano de Naomi Goldenberg: *tealogía*, como nueva disciplina para referirse al estudio de la *thea*, la Diosa.

## Arquetipos femeninos para este tiempo

Lectura recomendada, la autoría es de Guadalupe Cuevas.

Es noche de luna llena, las mujeres en círculo en torno al fuego, entonan sus cantos al ritmo del tambor, sus vientres latiendo con el latido de la tierra, sus corazones abiertos en alegre entrega a la más antigua La Abuela de la Abuela, de la Abuela del Tiempo, esta noche celebran los Misterios de lo Femenino sintiéndose portadoras en su cuerpo del Caldero de la Luna.

Algunas jóvenes hoy celebran su primera Luna, las madres portadoras de la nutrición de la Diosa son las que cuidan la vida y las más mayores, sacerdotisas de los misterios, guardan en su interior la secreta sabiduría de la Antigua.

Las mujeres se sienten protegidas y seguras, un círculo alrededor de ellas lo forman los hombres. Ellos miran hacia afuera, situados de espaldas al círculo de sus hermanas, hijas, amantes y madres. Sabedores de su fuerza libre y salvaje, esta noche son mediadores del Espíritu del Bosque, y protegen aquello que no entienden, no miran hacia atrás pues los misterios de la Diosa han de ser íntimamente honrados en secreto y lo que hacen las mujeres sólo ellas lo saben,

**sin embargo en su interior saben que la Diosa Plateada manifestará su gozo en ellos y, salvajes manifestadores del gozo de la Diosa, aceptan su entrega a la Antigua y la protegen con su vida.**

**Este es un tiempo que no es este tiempo, este es un lugar que no es este lugar, este es un estado interno donde lo femenino y lo masculino viven y danzan en perfecta armonía, podríamos llamarlo Avalon, podríamos decir que existió en el pasado, podríamos decir que retornará en el futuro, o podemos sentir simplemente que el tiempo es ahora y sólo necesitamos alinearnos de nuevo al espíritu de la vida salvaje y tejer esta realidad con algunos hilos antiguos y nuevas hebras de colores. Diosa está viva.**

**Hoy las mujeres se juntan en círculos, es necesario reunirse y recuperar la cualidad femenina de unión y compartir. El proceso de cambio y transformación se produce con más fuerza en el Caldero de la Sabia Hermandad, pero a la vez cada mujer en el círculo ha de aportar su cualidad única y esencial. La Awen, es la inspiración de la Diosa que nos guía a las mujeres en este proceso de despertar la sabiduría en nosotras y nos conduce a la integración de lo que somos, con unión de las diferentes partes que viven desestructuradas en nuestro interior.**

**Hubo un tiempo en que lo femenino en todos sus aspectos estaba estructurado en torno a un único centro en la mujer, desde ese centro ella podía sentir todo lo que la rodeaba sin salirse de sí misma, podía escuchar los cuatro vientos, percibir las cuatro direcciones, ver las verdades ocultas, moverse en la energía de la vida, danzando desde el gozo a través de la matriz de los ritmos, podía seguir el ritmo de su sangre sabia, cuando aparecía, cuando desaparecía y cuando se retiraba en la menopausia. El Ciclo de la Luna arcaba el pulso de su sangre y la Tierra era el sostén y el hogar de su fuerza de mujer. La Gran Madre, con sus múltiples aspectos, era una.**

**Estamos en el tiempo de la mayor desestructuración de lo femenino sucedida en toda la historia de la humanidad, las diferentes facetas de la Diosa habitan sólo en la mente de las mujeres, sin cohesión ni encarnación, los antiguos arquetipos que emanaban de la Antigua, ahora viven en nosotras sin coherencia ni**

consciencia, así en muchas mujeres el aspecto maternal, por ejemplo, está en lucha con su espíritu independiente, la sexualidad en lucha con el amor, la visión interior en lucha con la sabiduría corporal... es como si cada parte o cada nota musical llevara su propio ritmo desentonado y descentrado y no tuviera un centro o guía donde asirse para tomar su dirección en armonía con la totalidad.

Partiendo de esta pobre realidad del mundo femenino, existe sin embargo dentro de cada mujer un centro o aspecto de su naturaleza que ha permanecido intacto y salvaje más allá de los condicionamientos y represiones culturales de miles de siglos. Es una fuerza que no ha sido domesticada, la loba, la mujer salvaje, la Diosa Viva, que habita en la sangre y en las entrañas de las mujeres, y ella es la que conducirá a cada una hacia la recreación de sí misma.

Desde la Mujer Salvaje se inicia en el círculo un recorrido por las diferentes facetas de lo femenino tejiendo con cada faceta una nueva trama que aporte estructura y sostén a la personalidad de la mujer; es necesario alinearse con las diferentes Diosas, con los antiguos arquetipos para que las viejas pautas y heridas femeninas sean transformadas por la energía espiritual, es necesario que cada Diosa despierte su cualidad de energía dormida. Todas son potenciales dentro de cada mujer; todas son los diferentes rostros de la Antigua, todas han de integrarse y armonizarse hasta formar la fuerza encarnada de la vida, que es una.

*Los antiguos Arquetipos han sido traídos al mundo visible en este nuevo tiempo. Ahora las mujeres están sentadas bajo la Luna, haciendo su círculo, portadoras del Espíritu salvaje que habita en su cuerpo y su sangre, siguen honrando los antiguos misterios.*

*Los hombres forman su propio círculo abrazando y protegiendo los secretos de la Sabia, no miran hacia atrás, no necesitan ver con los ojos de la mente que ya intuyen en sus vientres. Aman la vida que florece a sus espaldas.*

*Los niños juegan entre risas, saliendo y entrando de ambos círculos. Sienten el gozo derramado de la unión de los hombres y mujeres entregados al latido de la Madre.*

*Este es el lugar, este es el tiempo, es el ahora. Avalon ha salido de las brumas. Avalon ha vuelto.*

## **La arqueología psicológica**

Los recientes descubrimientos arqueológicos de figuras sagradas femeninas han logrado remover mucho más que los escombros de las antiguas ciudades para sacar a luz sus tesoros: escarbaron en los cimientos mismos de la sociedad moderna.

Arqueólogas como Marija Gimbutas estuvieron entre las pioneras en alzar la voz contra sus colegas masculinos que aseguraban que las figuras femeninas encontradas eran simplemente “objetos de adorno”. **Ella sabía que aquellas dónimas esculpidas en arcilla o piedra escondían algo mucho más valioso. Se trataba de instrumentos de uso ritual que ponían al descubierto una verdad inquietante: el reconocimiento de que, en el principio de los tiempos, la humanidad rendía culto a una deidad superior femenina: la Diosa, La Abuela Luna, La Madre Tierra e, incluso para algunos pueblos, la Madre Sol.**

La mayoría de estos descubrimientos se hicieron coincidentemente en una época donde los movimientos feministas que reclamaban igualdad de derechos entre los hombres y las mujeres estaban en plena efervescencia. **Hoy, la mujer ocupa un lugar mejor en la sociedad. Sin embargo, tantos años de oscuridad han dejado huellas muy profundas en la psique femenina.**

Las Venus de Willendorf, Menton y Lespugne, así como las sacerdotisas con cabeza de pájaro encontradas en Mesopotamia, Egipto y Chipre regresaron de su largo exilio para reclamar una sabiduría que fue relegada durante milenios. Ellas nos cuentan la historia de nuestras ancestras, que las veneraban como origen y principio de todo y las honraban como sus diosas.

**Ellas nos dicen, en silencio, que la pérdida del paraíso fue en realidad la pérdida de la Madre, representada por el reemplazo del sistema matriarcal y matrilineal por el patriarcado, lo cual se consolidó en una pérdida de nuestra naturaleza mítica cuando la Inquisición mandó**

**quemar, aproximadamente, a unos nueve millones de mujeres, en lo que fue el genocidio más grande de la Historia de la Humanidad.**

**Sembrando en las mujeres el terror a ser consideradas “brujas” por creer en algo diferente a los cánones oficialmente permitidos (por ser parteras o conocedoras de las propiedades curativas de las hierbas e incluso por poseer y administrar propiedades) se fue matando también a las Diosas. Siguiendo la visión de Jung coincido en afirmar que el nuevo orden establecido convirtió en enfermedades a las divinidades al relegarlas a vivir en el interior de nuestro inconsciente, con lo cual pasaron a ser “nuestro lado oscuro”.**

**El patriarcado, en realidad, dio muerte a la verdadera espiritualidad y la reemplazó por un sistema religioso jerárquico, donde la divinidad suprema es un dios masculino, dador de leyes, juez implacable y ejecutor de premios y castigos, según se cumpla o no su voluntad.[\[44\]](#)**

**Desde el punto de vista psicológico, el estudio de la mitología aporta avances significativos en las terapias de salud mental. Jung fue el primero en notar que las personas formamos parte de una misma naturaleza mítica y compartimos los mismos símbolos al descubrir el “inconsciente colectivo”, esa especie de “caja negra” donde almacenamos cada átomo de información producida desde las primeras manifestaciones de la vida hasta nuestro mundo actual. Desde ese punto de vista, toda la humanidad posee un pasado en común con figuras arquetípicas en común, que constituyen una especie de “moldes” a los que se ajusta nuestra personalidad.**

**Para demostrar la validez de los descubrimientos de Jung basta con bucear un poco en la historia mítica de culturas que se desarrollaron sin contacto alguno entre sí, a miles de kilómetros de distancia, en todas vamos a encontrar coincidencias sorprendentes y nos llevarán a deducir, muy fácilmente, que todas provienen de un origen idéntico.**

**Los mayas, por ejemplo, honraban a una serie de deidades femeninas que tienen una estricta relación con los ciclos de la mujer. En ellas está presente el concepto triple diosa que comparten las religiones de África, Europa, Asia y América.**

## **¿Para qué sirve conocer a las Diosas?**

**# Para las mujeres, comprender la Tradición de la Diosa fortalece nuestra conexión con nuestra propia esencia espiritual, sin importar a qué religión pertenecemos (si es que pertenecemos a alguna).**

**# Encontrar a la Diosa en nuestro propio interior nos ayuda a apreciar nuestro propio poder, nuestros dones y nuestra belleza. Honrar a la Diosa puede enseñarnos a celebrar todos los momentos de la vida.**

**# Fortalece los conocimientos internos acerca de la vida, del amor, la naturaleza, la nutrición y la creatividad.**

**# Las mujeres conectadas a su esencia de Diosa están mejor capacitadas para concretar los cambios que deseen imprimir en sus vidas, en sus familias, en sus comunidades y en el mundo.**

**# Podemos reconocernos en cada una de las Diosas arquetípicas, en el rol que desempeñaron, en su sufrimiento, en sus heridas y pérdidas. Ellas son un símbolo vivo en nuestro inconsciente.**

**# Sin saber nada de sus historias podemos identificarnos inmediatamente a través de sus imágenes porque ellas reflejan nuestros sentimientos más profundos y contienen en sí los conocimientos de una sabiduría muy antigua.**

**# Reconectarnos con nuestra naturaleza femenina nos permitirá recuperar nuestra autoestima y comenzar a recobrar aquel antiguo poder que poseían nuestras antepasadas, nuestras Mujeres Sabias.**

**# Remontándonos a los orígenes mismos de los cultos de adoración a la Diosa, podremos tomar consciencia de nuestro antiguo poder que aún está disponible para hacernos cargo de nuestra propia vida. El poder de crear aquello que necesitamos crear, nutrir lo que necesita ser alimentado y destruir lo que sea nocivo para nuestro crecimiento y para vivir en plenitud.**

**Durante mucho tiempo hemos vivido según patrones externos, según lo que esperaban de nosotras. Si somos capaces de recuperar nuestros arquetipos más antiguos y activarlos, podremos oír entonces el canto de la Diosa que se esconde en el corazón de cada mujer y nos ayuda a redescubrir y valorar nuestra esencia femenina.**

**Introducimos en este mundo mítico equivale a zambullirnos en nuestra consciencia profunda para despertar a la mujer que hemos nacido para ser.**

## **Sesión IX**

### **Los arquetipos femeninos II.**

## **¿Cuántas clases de Diosas existen?**

**En realidad, todos los dioses y diosas conforman una única Divinidad, que cada quien puede llamar con el nombre que prefiera.**

*Nombrar no es definir, sino invocar*

**Starhawk**

**Por tanto, el nombre que elijamos definirá la calidad de la energía que vendrá cuando la llamemos.**

**En el principio de los tiempos, esa Divinidad Única era la Madre Primordial, una fuerza creadora femenina que incluía al principio masculino dentro de sí misma. Algunos mitos de creación muy antiguos aseguran que “lo primero fue el agua”,**

**el líquido amniótico balanceándose en el útero de una Gran Madre Divina, en cuyas profundidades gestó y dio a luz al dios masculino, su consorte, y de esa unión surgieron las demás divinidades y toda la creación.**

**Diosa y Dios comparten la misma esencia divina, la diferencia es que Ella es Madre. En los ritos de tradición femenina, esta característica no marca una jerarquía en el sentido al que estamos acostumbrados, sino que genera un profundo y amoroso respeto.**

**La Diosa no reclama a su regreso el sometimiento de los hombres a la autoridad femenina, sino simplemente el respeto y amor que las mujeres, todo el planeta y las criaturas merecen, por el simple hecho de que todo proviene de un vientre femenino. Recordad cuando os hablé del significado de lo femenino y su relación con el círculo, en una sesión anterior.**

**Es importante darnos cuenta de que la Diosa logró sobrevivir aun en el mundo cristiano patriarcal, bajo la figura de María. Que nunca se ha ido, que no consiguieron hacerla desaparecer, pues sabiendo que este hecho era imposible trataron de renombrarla y de desmembrarla, para que así careciera del poder que tiene la mujer completa: María y María Magdalena fueron los dos principales arquetipos de la Diosa que el patriarcado conservó, exagerando las cualidades aceptadas de madre resignada/víctima, de la primera y castigando el poder y la consciencia de la propia sexualidad de la segunda.**

**En la actualidad, cada autora que trata a la Diosa ha intentado agrupar las desmembradas partes (arquetipos) de la Diosa, de modo que sirvan para fines terapéuticos.**

**El objetivo es reconocer las características de cada Diosa en cada una de**

**nosotras para aceptar nuestra totalidad y reintegrarla en nuestras psiques.**

**De esta manera os presento a los diferentes rostros de la Diosa bajo la clasificación que hace Sandra Román. Personalmente, me parece un primer acercamiento a los arquetipos muy recomendable.**

**¡Empecemos!**

## **Las diosas griegas**

**Las diosas griegas representan los “dramas” de la mujer moderna.**

**Artemisa/Diana**

**Hestia/Vesta**

**Atenea/Minerva**

**Hera**

**Deméter/Ceres/Ker/Etsanatilehi/Zara mamá**

**Perséfone**

**Afrodita/Venus**

**Las diosas griegas son los modelos más acabados que reflejan los roles de la mujer actual. Punto de inflexión entre la antigua Era de la Diosa y el comienzo del patriarcado, los dioses del Olimpo marcaron la tipología más exacta respecto de cómo debían ser los hombres y las mujeres en un nuevo mundo diseñado para funcionar bajo estructuras rígidas de poder.**

**Jean Shinoda Bolen fue una de las pioneras en aplicar las diosas en la psicología de la mujer, consciente de que a través del conocimiento de las deidades femeninas que se veneraban en la más remota antigüedad y de sus ancestrales ritos matriarcales, las mujeres podemos recuperar nuestra autoestima, perdida durante tantos siglos de dominación patriarcal y menosprecio de lo femenino.**

**Se espera de nosotras que seamos hermosas: Afrodita; fuertes: Atenea o Artemisa; maternales: Deméter; dependientes: Perséfone; femeninas y espirituales: Hestia; esposas perfectas: Hera.**

**Pero estas expectativas ajenas nos conducen a experimentar una fuerte división de personalidad atrapada entre polaridades e inmersa en un mar de actividades que lejos de guiarnos hacia nuestros sueños y metas nos hacen sentir frustradas e impotentes.**

**Pero vamos a conocerlas un poco más de cerca.**

**En las Diosas griegas encontramos 3 grandes grupos:**

## **# Las vírgenes invulnerables:**

**Artemisa**

**Atenea**

**Hestia**

**La palabra “virgen” obtuvo el significado que conocemos a causa de un error deliberado que la tradujo como “célibe” cuando en realidad significa: “no violada ni casada”, es decir, “mujer soltera no sometida”.**

**No dependían de ninguna figura masculina para ser sí mismas. Eran autosuficientes e invulnerables. Nunca fueron sometidas ni por dioses ni por**

**hombres.**

**Su tipo corresponde a las mujeres para las cuales las relaciones no ocupan un primer lugar.**

## **# Las Diosas vulnerables:**

**Hera**

**Deméter**

**Perséfone**

**Las tres personifican arquetipos que representan los papeles tradicionales de las mujeres.**

**Hera: la esposa; Deméter: la madre; Perséfone: la hija.**

**Son Diosas cuya identidad y bienestar dependen de tener relaciones significativas.**

**En sus mitologías, estas tres Diosas fueron violadas, raptadas, dominadas o humilladas por dioses masculinos. Las tres sufrieron cuando se rompió o deshonoró una relación sentimental. Las tres experimentaron la impotencia y las tres respondieron de una manera característica:**

**Hera con rabia y celos.**

**Deméter y Perséfone con depresión.**

**Pero todas sus pérdidas, humillaciones y heridas las transformaron profundamente. A través del dolor se convirtieron en mujeres completas y llenas de poder.**

## # Las Mujeres Afrodita:

Afrodita mereció una clasificación aparte como “diosa alquímica”, por cuanto posee un gran poder de transformación. Difiere de las vulnerables y las invulnerables en que, para ella, las relaciones con otras personas son importantes, pero no las toma como compromisos a largo plazo.

*Cualquier persona o cualquier cosa que sea impregnada de belleza por Afrodita es irresistible. Se produce una atracción magnética.*

Jean Shinoda Bolen

Pero más allá de la magia que provoca, para una mujer no es fácil tener a Afrodita como su principal arquetipo. Por gustarle atraer a los hombres puede ser víctima de la *condena social*, de una serie de relaciones superficiales, de una posible explotación por los hombres que sólo pretenden una relación sexual con ella y nada más, y la subsiguiente pérdida de autoestima.

Por otra parte, cuando una mujer Afrodita es educada en un ambiente de represión de la sexualidad, puede desarrollar fuertes sentimientos de culpa y perder el contacto con una parte esencial de su yo real, junto con su vitalidad y espontaneidad.

En estos casos, la mujer tiene que saber cómo contener a Afrodita en algunas circunstancias y cómo responder en otras. Debe saber elegir el *cuándo* y *con quién* para no ser empujada por el arquetipo a situaciones destructivas.

## Las Diosas Oscuras

Representa el poder femenino relegado a la sombra.

**Inanna**

**Lilith**

**Pele**

**Sejmet**

**Kali**

**Medusa**

**Hécate**

**Estas diosas nos dan las herramientas para poder conectarnos con nuestra naturaleza más íntima, y para ello debemos viajar más lejos en el tiempo, hacia las raíces mismas de los cultos de adoración a la Diosa. Allí nos encontramos con las Diosas Oscuras. Ellas nos ofrecen los secretos para poder tomar consciencia de nuestro poder y para hacernos cargo de nuestra vida para vivirla en plenitud.**

**Durante siglos, las mujeres hemos confinado en un rincón de nuestro inconsciente nuestra verdadera esencia, lo que Clarissa Pinkola Estés llama nuestra “naturaleza salvaje”. Desde muy pequeñas nos educan para ser “buenas niñas”. No podíamos pelear con nuestros hermanos, ni tener arranques de ira, ni oponernos a lo que otros decían en nuestro lugar. A medida que fuimos creciendo, hemos profundizado esta socialización de nuestra verdadera personalidad hasta el punto de no saber dónde está el límite entre lo que realmente deseamos ser y hacer y lo que actuamos sólo por cumplir las expectativas de los demás.**

**La rabia, la sexualidad, el enfrentar desafíos, superar miedos, nutrirnos a nosotras mismas antes que a los demás, el orgullo de ser mujer y de vivir en un cuerpo femenino y el contacto con nuestro propio poder, son derechos que nos han estado vetados durante mucho tiempo, incluso por nosotras mismas..**

**Algunas de estas represiones, al quedar relegadas a la parte inconsciente de la psique, se transforman en bloqueos que nos impiden vivir nuestra naturaleza en plenitud. Y lo que debería ser un aspecto luminoso, creativo y rico de nuestra personalidad se transforma en una Diosa Oscura.**

**Cada una de ellas representa una herida.**

**Tomar contacto con ellas sirve para comenzar a sanarlas liberando nuestro poder. Al traerlas a la luz de la consciencia, podremos descubrir talentos que estaban ocultos y cualidades positivas muy necesarias para salir adelante en la vida.**

**Estas diosas encarnan formas de ser de la mujer que han sido condenadas por la moralidad impuesta a partir de las religiones posteriores y otros sistemas de dominación que necesitan de personas débiles y despojadas de su propio poder para manipularlas. Antiguamente eran diosas muy poderosas. Pero fueron victimizadas y condenadas y, con ellas, nuestra naturaleza femenina se vio sometida y reprimida. No era para menos, ya que en muchos casos, como el de Lilith, estas diosas fueron convertidas en demonios.**

**Una vez que podamos aceptar e integrar aquello que más temor nos provoca, nos daremos cuenta de que contamos con recursos muy valiosos para poder llegar a vivir una vida más**

**plena. No puede haber salud mientras se siga considerando lo femenino algo oscuro y demoníaco.**

**Con la demonización de Lilith, el poder sexual de la mujer y su capacidad para elegir libremente fueron relegados a la sombra. La Inquisición asoció la condición de Hécate como “madre de las brujas”, a los ritos de adoración del**

diablo y a los hechizos para manipular el deseo de otros. También fueron relegados a la sombra los aspectos intuitivos y sanadores de la mujer, con lo cual otro lado luminoso fue transformado en oscuro.

Hoy, la palabra “bruja” se usa para descalificar, esta es una de las herencias de la historia patriarcal.

## La madre creadora y sus sacerdotisas

Representa la Tierra como Diosa Viviente.

**Ana/Tiamat/Eurínome**

**Pachamama**

**Isis**

**Iemanjá**

**Hera**

**Deméter/Ker/Etsanatilehi**

Es importante rescatar la idea de una “madre arquetípica” para superar nuestro sentimiento de orfandad espiritual. Así lo entendían nuestras ancestras, que dejaron tallas y dibujos de la Gran Madre en cuevas y cavernas habitadas durante la época paleolítica y neolítica.

Estas madres crearon el universo a partir de su propio vientre, no por medio de un dedo o de una palabra. Entre ellas encontramos a Ana, abuela del tiempo y de todas las divinidades, la pregregia Eurínome, la Pachamama, la sumeria Tiamat,

la celta Banba, Isis, la mexicana Coatlicue, la hindú Kali, la abuela araña de los Hopi que tejió la tela del mundo desde su propia sustancia y muchísimas otras.

En su aspecto de madre nutricia podemos identificarla en las diosas del maíz como Ceres, Deméter, Ker, Etsanatilehi, Mama Zara y Tonantzin, entre otras.

**Los antiguos celebraron a la Madre Tierra como a una diosa viviente y por eso respetaban el equilibrio de la naturaleza y trataban con amor a todos sus seres.**

*A diferencia de otras deidades, la Diosa no viene a salvarnos, sino que a nosotras nos toca salvarla a ella, si así lo elegimos.*

Starhawk

**Las diosas y sacerdotisas de la Madre Creadora se clasifican en los grandes grupos:**

## **# La Madre Terrible:**

**Kali**

**Medusa**

**Deméter (en su lado oscuro)**

Las relaciones entre madres e hijas son complejas. En un mundo gobernado por un sistema dominador, fue de importancia estratégica horadar el vínculo para cortar la transmisión de la sabiduría de las mujeres de la familia.

Por esta causa, muy especialmente desde los medios de comunicación, se propicia la competencia entre las mujeres y la falta de comunicación entre

**madres, hijas, abuelas y nietas.**

**Con relación a los hijos hombres, encontramos que muchas madres se convierten en “medusas” incapaces de soltarlos y dejarlos crecer, los educan como patriarcas para evitar que “otra mujer se lo quite” y en el caso de que tengan pareja, se convierten en enemigas de sus nueras.**

**Para facilitar un renacimiento de las energías de la Diosa en nuestra vida es preciso sanar estos vínculos y restaurar un poder femenino positivo, no basado en la inseguridad y el miedo, sino en la consciencia del valor de la propia vida, que es el único camino para poder respetar la vida de los demás.**

**El arquetipo de la Madre Terrible es fácilmente reconocible en las diosas Kali y Medusa, por ejemplo. Ambas con creadoras de vida, pero tienen también el poder de destruirla si sus energías no son canalizadas correctamente. Son arquetipos que pueden ayudarnos en el camino de regreso a nuestro poder creativo y nutriente. También pueden darnos una pista valiosa acerca de nuestros propios talentos, sepultados detrás de toneladas de prejuicios y falsas creencias, producto de una cultura que propicia la alienación y la falta de amor hacia nosotras mismas.**

## **# Sacerdotisas de la Diosa:**

**María Magdalena**

**Morgana**

**Dama del Lago**

**Boadicea/Boudiga/Morrigan**

**Santo Grial**

**Hestia**

**Brighid**

**Ariadna**

**La profesión más antigua del mundo no fue la prostitución sino el sacerdocio, un arquetipo que también hemos relegado al rincón más oscuro de nuestro inconsciente colectivo femenino. Volver a iniciarnos como Sacerdotisas de la Diosa y celebrar sus antiguos ritos nos devolverá la conciencia y el compromiso de ser mujeres, diosas vivientes, manifestaciones de la divinidad, su recipiente sagrado o “Grial”, el vehículo a través del cual la Diosa se mueve sobre la Tierra.**

**El de guerrera, como en el caso de Boadicea, es también uno de los roles que deben cumplir las sacerdotisas, como guardianas de la antigua sabiduría y responsables de la continuidad de sus ritos. Las sacerdotisas de Brighid, de Irlanda, eran llamadas “brigantes” y en muchos casos se parecían a las valquirias, tanto en su aspecto de guerreras como de encargadas de ayudar el tránsito hacia el otro mundo, de las almas de los muertos.**

**Las vestales, en cambio, como sacerdotisas de Vesta (Hestia en Grecia) asumían una actitud más espiritual y fuera del mundo cotidiano, al igual que la de la mayoría de religiones de nuestra época.**

**Desde la irrupción de las religiones patriarcales, la mujer ha sido despojada de sus roles sagrados. El renacimiento de la espiritualidad femenina nos da ahora la posibilidad de recuperar nuestras ocupaciones sagradas. Pero además de ser esto una oportunidad para sanarnos a nosotras mismas, debemos comenzar a verlo como una responsabilidad para sanar el mundo, retomando el compromiso que alguna vez asumimos, en otra vida, en algún antiguo templo.**

# Divinidades de la Luna y el Agua

Representan los Poderes Mágicos y Misteriosos.

**Hécate**

**Hera**

**Perséfone**

**Artemisa/Diana**

**Isis**

**Fátima**

**Kwan Yin**

**Saraswati**

**Lakshmi**

**La Luna fue reverenciada como Diosa en todas las culturas. Para los celtas ella era Arianrhod, la de la rueda de Plata, asociada también a la Vía Láctea y madre de los mellizos Dylan y Lugh, análogos de los griegos Artemisa y Apolo.**

**También Artemisa fue la Luna y la Madre de todas las criaturas vivientes, en tiempos muy anteriores a los del panteón de los dioses olímpicos. Ella fue venerada como Isis, en Egipto, como IxChel en Mesoamérica, como Mama-Quilla por los quechuas, Xang'O y Kwan Yin en China. También Fátima, conocida como hija de Mahoma por la religión mahometana, alguna vez fue la diosa Al-Lat, uno de los aspectos de Manat, la Triple Luna, cuyo poder pasó a manos del nuevo dios de los patriarcas, Alá.**

**Los poderes magnéticos de la Luna rigen sobre las aguas del planeta y los ciclos menstruales. Por eso, desde siempre y para siempre, nuestra Abuela, Madre y Hermana Luna estará ligada a la mujer.**

**El agua es una de las poderosas fuerzas de la vida. Es la primera materia que se formó y que a su vez dio origen a todo el universo. Las Diosas de las Aguas son nuestras Ancestras Primordiales, de las cuales surgió toda la Creación: Domu y Tiamat son nombres de algunas de ellas. Las damas del Lago están también conectadas con aquellas deidades esenciales como todas las divinidades asociadas a ríos, arroyos, vertientes, cascadas y manantiales.**

**Nuestros ancestros percibieron a las divinidades no en términos humanos, sino naturales. Los lugares sagrados del agua tenían guardianas que los protegían y que muchas veces estaban consteladas en hermandades de nueve mujeres, como es el caso de las Morgens.**

## **El regreso a la Madre Sol**

**Representan el Fuego como Impulso Vital, Fuerza de Crecimiento y Fuente de Inspiración.**

**Aquehua/Amaterasu**

**Hestia/Vesta**

**Brighid**

**Pele**

**Sejmet**

**En muchas culturas, las religiones solares también fueron femeninas, como en el caso de los antiguos nórdicos, los tobas o los japoneses, que aún conservan el símbolo de la madre Amaterasu en el sol rojo que flamea en el centro de su bandera.**

**Ese fuego es el mismo que perduró en el hogar sagrado de Hestia/Vesta, en Grecia y Roma, y de Brigid, en las Islas Británicas. Y el mismo fuego del volcán de Pele, que dio origen a la isla Hawái por medio de sus violentas erupciones. Y es que las fuerzas creadoras tienen en sí mismas la cualidad de crear y destruir.**

**En el antiguo Egipto, Sejmet y Bast eran los dos aspectos del sol antes de la llegada de Ra, quien fue luego considerado el padre de ambas. Mientras Sejmet representaba al ardiente y quemante Sol del desierto, su hermana Bast encarnaba los aspectos nutricios que permitían el crecimiento de las plantas y, en general, de la vida.**

**La toba Aquehua contenía en sí ambas cualidades, al revés de las diosas del Hemisferio Norte, ella envejecía durante el verano, ya que tardaba más tiempo en recorrer el cielo, con lo cual los días se hacían mucho más largos. Amaterasu, en cambio, representaba el Sol naciente, la cálida madre que posibilitaba los cultivos.**

**En alemán, la palabra “Sol” es femenina, como una muestra del antiguo poder de la diosa nórdica Dag, que representa el fuego ritual del hogar y la luz mística percibida por quienes practican las artes de la magia.**

## **Las Diosas del Amor**

**Representan el precio de entregarse a la Pasión.**

**Afrodita/Venus**

**Rhiannon**

**Blodeuwedd**

**Inanna**

**Lilith**

**Freya**

**La Diosa del Amor fue conocida con diversos nombres y adorada por mujeres y hombres de todo el planeta. Pero podemos decir, sin temor a equivocarnos, que se trata de una misma deidad, a pesar de que las religiones que pusieron en primer lugar a los dioses masculinos trataron de cambiarla y manipularla a su antojo.**

**La Afrodita griega, similar a la Venus romana, por ejemplo, puede considerarse una versión patriarcal de las antiguas Asherah, Astarté, Ishtar o Inanna, veneradas en Oriente Medio, o la Rhiannon del antiguo mundo celta.**

**“Velas, música, flores y vino – la materia prima del romance, el sexo y el amor – son también la materia prima de rituales religiosos, de nuestros ritos más sagrados”. Comienza Riane Eisler en su libro “El placer sagrado”; y sostiene que esto no es una mera coincidencia sino la prueba de que para las culturas que poblaron la tierra, las relaciones entre hombre y mujer eran parte de la religión, y que el erotismo no constituye un rasgo “animal” de nuestra naturaleza, sino una de las cualidades que nos distinguen de otras especies.**

**Ya porque regían los sentimientos o porque protagonizaron romances, estas diosas representan un poder femenino inquietante. Los patriarcas temen entrar en contacto con ese poder, tanto como sucumbir a la belleza y al amor. Tal vez porque los tres están catalogados de la misma sustancia los catalogaron de demoníacos y acusaron a las mujeres de haber traído el mal a la Tierra. Las historias de aquellas Diosas fueron cambiadas y, de Señoras Todopoderosas, pasaron a ser víctimas.**

**A través de las historias de Blodeuwedd, Rhiannon, Freya y Aquehua podremos comprender muchos de los bloqueos que nos impiden concretar relaciones armoniosas con los hombres. Estos bloqueos se remontan al tiempo en que el amor dejó de ser algo importante y pasaron a primer plano los intereses de los patriarcas. Cuando los hombres comenzaron a ejercer el poder sobre otros hombres y sobre las mujeres.**

**Muchas de ellas fueron sacrificadas y castigadas por ejercer su derecho a la libertad. De su antiguo poder no nos queda otro recuerdo más que el temor. Un temor que compartimos hombres y mujeres por igual y que del mismo modo nos afecta, levantando una muralla para protegernos de nuestros propios sentimientos.**

## **Diosas de muerte y regeneración**

**Representan las Viejas Sabias.**

**Hécate**

**Keridwen/Cerridwen**

**SheelaNa-Gig**

**Morgana**

**Dama del Lago**

**Medusa**

**Kali**

**Durga**

**Ariadna**

**Señoras de la Vida y de la Muerte, son aquellas que luego de dar Vida y sostenerla tienen el poder de devorarla. Un encuentro con ellas siempre supone una gran transformación, un “rito de pasaje” de un estado de consciencia a otro. Una muerte y un renacer.**

**Sus múltiples nombres fueron Hécate, en Tracia y luego en Grecia; Heket, en Egipto; Cerridwen o Keridwen y Sheela-Na-Gig, en las Islas Británicas; Ereshkigal, en Babilonia; Kali en la India; Ariadna, en Creta; la Dama del Lago, en su doble aspecto como la doncella Nimue y la “hag” (vieja bruja); la Señora de las Manzanas, reina de la mítica Isla de Avalon, también conocida como la Triple Morgana.**

**Todas ellas nos recuerdan a la vieja que ofreció la manzana envenenada a Blancanieves y al hada mala que hizo que la Bella Durmiente se pinchara el dedo con el huso y volviera a despertar al cabo de 100 años. Son también Baba Yaga con la que debió enfrentarse Vasalisa para convertirse en sabia y la vieja bruja que confinó a Rapuntzel a lo alto de la torre encantada.**

**Siempre es preciso entregarles algo. Imposible pasar a través de ellas sin dolor ni pérdida, tanto como indudable es el hecho de que al emerger desde su mundo oscuro, lo haremos plenamente maduras, completas y transformadas.**

## **Mapa de ruta**

**Cada paso es un acercamiento al despertar de la Mujer Sabia que llevas dentro, por lo que te invito a interiorizar las afirmaciones durante el viaje. Sería interesante que leyeras en voz alta cada paso, al menos una vez (mínimo) mientras vas avanzando.[\[45\]](#)**

**Paso 1 # del Camino de la Mujer Sabia:** Me comprometo a mirar mis sombras y trabajar con ellas. Sé que en éstas se esconden muchas de las respuestas que ando buscando. Abandono el miedo a conocer mi parte honda/oscura porque sé que allí anida un gran poder y que la luz, sin oscuridad, no existiría.

**Paso 2 # del Camino de la Mujer Sabia:** Aprendo a reunificar mente/cuerpo/emoción, a reconocer así que detrás de cada síntoma físico me espera un mensaje. Confío en la sabiduría de mi cuerpo, que siempre me avisa, y aprendo a escuchar la voz de mi Diosa interna.

**Paso 3 # del Camino de la Mujer Sabia:** Aprendo la verdad sobre el ciclo menstrual, me reconecto con el mío, conozco e integro cada una de las 4 mujeres (4 fases) de mi ciclo y comprendo el significado real de mi sangre.

**Paso 4 # del Camino de la Mujer Sabia:** A través del estudio y el análisis de mi propio ciclo menstrual aprendo a alinearme con mi propio ritmo.

**El paso 5 # del Camino de la Mujer Sabia ES:** Aprendo a percibir el cuerpo como un campo energético que pierde energía, para así entender y comenzar mi propio proceso de curación.

**El paso 6 # del Camino de la Mujer Sabia ES:** Sé qué pautas emocionales y comportamientos mentales afectan a qué órganos y acarrear determinadas enfermedades. Conozco el por qué de cada dolor y/o enfermedad en mi cuerpo físico y sé que puedo sanarlo.

**El paso 7 # del Camino de la Mujer Sabia ES:** Reaprendo el significado del poder femenino y lo integro en mí. Ya no me da miedo mostrarlo ni vivir acorde con él porque soy consciente

de que es la brújula de mi propia vida.

**El paso 8 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Reconozco que el útero es mi centro de poder principal y me comprometo a recuperar la consciencia del latido en él, a dejarme guiar por sus intuiciones / visiones y a permitirle la expresión creativa, a través mío.

**El paso 9 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Me comprometo a confeccionar el mapa de mi identidad porque sé que me llevará a desenterrar mi tesoro, que es mi talento.

**El paso 10 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Sé que ni las etiquetas ni mi familia me definen, ellos NO son mi identidad. Sé que desde la separación (desde mi propio espacio) puedo encontrar la integridad: MI IDENTIDAD.

**El paso 11 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Sé que para desenterrar lo que amo, lo que me mueve el alma, tengo que aprehender a dar vida a mi estructura interna, a mis experiencias internas. Ese es el marco básico para saber quién soy.

**El paso 12 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Comprendo que confeccionando mi constelación propia podré ver el patrón de vida que conforma mi existencia y viviré de acuerdo con mi esencia.

**El paso 13 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Sé que el conocimiento de mi identidad me llevará a querer dar, en lugar de esperar recibir y solicitar, porque entonces tendré algo sustancial que ofrecer. A partir de este momento estableceré relaciones de intercambio positivo y abundancia.

**El paso 14 #** del Camino de la Mujer Sabia es: Me rindo a la atracción de mi identidad y caigo plácidamente en la red de seguridad que me espera. Lo hago porque es la única manera de entregar las riendas de mi vida a la parte de mí con la que puedo contar para tomar decisiones sabias, construir relaciones significativas, abrirme paso a través del dolor y conducirme a mi lugar en el mundo.

**El paso 15 #** del Camino de la Mujer Sabia es: Me dispongo a recordar e integrar los diferentes rostros de la Diosa en mí para volver a convertirme en el ser completo que soy.

**El paso 16 #** del Camino de la Mujer Sabia es: Reconozco qué gran grupo de Diosas son las que necesito sanar y/o integrar en mí y me dispongo a dar el primer paso: buscar información sobre ellas y sus historias.

## **Sesión X**

### **Ritos de paso y creación de altares: menarquía, menopausia y parto.**

### **El origen fue el círculo**

*Cuando un círculo de mujeres se congrega alrededor de un centro adopta la forma de una rueda invisible o mandala. El círculo se reúne como si rodeara un fuego sagrado que ardiera en el centro de un hogar circular. Es el centro lo que hace especial, o sagrado, al círculo: el centro invisible que actúa como fuente de*

*energía, de compasión y de sabiduría.*

**El millonésimo círculo, Jean Shinoda Bolen.**

**Desde la antigüedad y en todas las culturas del planeta, las personas y, en especial, las mujeres, han llevado a cabo rituales en momentos clave de sus vidas (nacimiento, menarquía, parto y muerte, entre otras) y de la vida de toda la naturaleza en su conjunto, como son las estaciones, solsticios y equinoccios.**

**Durante mi investigación en los rituales de paso me di cuenta de que había algo en común en todo este tipo de celebraciones (y si no todos casi, casi todos), aunque éstos se produjeran en un espacio-tiempo muy lejano, entre sí: y es la forma en que los celebraban.**

**La forma era siempre **el CÍRCULO.****

**Este hecho no hace más que confirmar que esta forma es la esencia más ancestral de la danza, iniciada en los albores de los tiempos para celebrar la naturaleza.**

**La fascinación de sabernos parte del universo ha cristalizado desde antiguo en estas bellas manifestaciones festivas que suceden y se repiten en todas las culturas de la humanidad.**

**Pero, ¿qué hacían en círculo los individuos? ¿De qué manera celebraban a la naturaleza?**

**También en este punto nos encontramos con algo común: **LA DANZA.****

**La danza es uno de los códigos que el ser humano ha creado desde los orígenes**

**para establecer un orden simbólico en su mundo y su mente.**

**Sabemos que la danza es tan remota como la humanidad porque está presente en nuestro inconsciente colectivo; las niñas y los niños bailan a menudo de forma espontánea y se practica hasta en las tribus más aisladas de nuestro planeta.**

**También la arqueología nos confirma que siempre existió. Y precisamente, la danza circular se constituye, desde los orígenes, como elemento inherente a nuestra existencia, pues en verdad el círculo imita y reproduce todas las maravillas cíclicas, cósmicas y moleculares. La representación del círculo es constante en todas las culturas humanas y es al círculo donde los individuos acuden para reencontrarse, reconocerse y recordar que están integrados en el todo.**

*Habrás advertido que todo lo que hace un indio tiene forma de círculo, y es así porque el Poder del Mundo siempre trabaja en círculos, y todas las cosas tienden a ser redondas... El firmamento es esférico, y he oído que la Tierra es redonda como una bola y que las estrellas también lo son. Cuando su máxima furia se desata, el viento se arremolina. Los pájaros hacen sus nidos en forma de círculo, pues su religión es la misma que la nuestra... Incluso las estaciones, en su metamorfosis, describen un gran círculo y retornan siempre a su punto de partida. La vida del hombre es un círculo que nace y termina en la infancia, y lo mismo les ocurre a todas las cosas conectadas con el movimiento de ese poder.*

**Alce negro, chamán de la tribu Sioux Oglala.**

**¿Dónde se reunían nuestras ancestras y ancestros para celebrar los ritos?**

**Es el bosque o la selva el espacio físico de reunión humana para celebrar ritos ancestrales relacionados con los ciclos vitales de nacimiento, reproducción y muerte, y con los ciclos astrales, bien solares (solsticios), bien lunares.**

En este espacio, los pueblos nómadas bailan en grupos mixtos, agradeciendo o pidiendo protección; los hombres bailan solos para celebrar su espíritu guerrero o para iniciar a los jóvenes a la vida adulta; las mujeres bailan solas celebrando los solsticios o invocando a la fertilidad.

En el bosque de la prehistoria las mujeres aparecen danzando en círculo y en grupo en pinturas rupestres y petroglifos y, más tardíamente, entrando al calcolítico y la edad del bronce, en cerámicas y pequeñas esculturas. Su análisis nos hace ver, en contraste con otras fuentes como enterramientos y objetos de uso cotidiano, que ellas tienen determinadas vestimentas más o menos llamativas que quizá habrían de usarse en ocasiones especiales; tal vez por ello la mano artista querría inmortalizarlas de esa guisa en la roca o en la cueva.

No podemos saber con certeza pero sí suponer que estas mujeres bailaban haciendo algún tipo de ritual-danza de fertilidad, pues las figuras así quieren indicarlo. En muchas pinturas aparecen animales como vacas y cabras preñadas y jóvenes visiblemente dispuestos al encuentro sexual.

La interpretación de muchos estudiosos del tema coinciden en dar a estas pinturas prehistóricas un significado ritual sexual, posiblemente de fertilidad. De hecho las nombran: “danzas fálicas”.

## La danza

*Las danzas femeninas de fertilidad forman parte de todas las culturas antiguas posteriores a la edad del bronce, de las que sí hay bastantes testimonios. Igualmente, los símbolos de fertilidad femeninos son muy abundantes en cuevas y abrigos de roca, así como en estatuillas, donde a menudo se representan imágenes de vulvas y mujeres embarazadas, con grandes vientres y torsos desnudos.*

Casilda Rodríguez

La creación de la vida humana es simplemente una necesidad básica que garantiza nuestra permanencia en el mundo y, considerando la hostilidad del medio en que las personas vivían en la Antigüedad, resulta lógico que todo el ciclo de procreación, parto y lactancia fuese de importancia crucial para garantizar la supervivencia. Teniendo en cuenta que, de todo el proceso vital, la mayor parte de él depende enteramente de la mujer (gestación, parto y lactancia), es consecuente que fuesen las mujeres el centro de los ritos de fecundidad, y que fuese su cuerpo objeto de culto y admiración como fuente reproductora y dadora de vida.

Hasta incluso bien entrada la Edad Media, las mujeres se han reunido en espacios naturales para bailar en rueda y celebrar el nacimiento o el fin de la luz (solsticios); también para realizar diversos rituales de iniciación o invocación.

Entender a las mujeres bailando en círculo es, sobre todo, sentir la celebración de la propia sexualidad que, libre de ser observada, se siente una con el universo.

*Como el corro era cosa sagrada, contenía misterios de la naturaleza, así las primeras vueltas eran de izquierda a derecha, imitando el movimiento del cielo de oriente a poniente y, finalmente, todo el corro significa las estrellas del firmamento, que en corro y con dulce armonía hacían fiesta a su criador.*

**Rodrigo Caro**

El baile en círculo femenino no hace sino reproducir la periodicidad natural; es el signo de conexión de las mujeres con los ciclos lunares, sobre todo, y está en relación directa con su capacidad reproductora. Ya sabemos que la mujer vive su feminidad en relación con las fases de la luna.

Un ejemplo es el baile del laberinto, de la cultura celta:

**Se inicia en círculo y luego se abre para ir serpenteando y haciendo una espiral que se cierra y se vuelve a abrir. Es un baile popular que mueve a las mujeres en elaborado giro, representando el paso de la luna de la oscuridad a la luz, como el paso del ciclo femenino de la menstruación a la ovulación.**

**Las mujeres de la antigüedad, mucho más cercanas a la naturaleza de lo que nosotras estamos ahora, sabían bien cuáles eran sus fechas propicias para el encuentro sexual fértil; cuáles, para el retiro y descanso espiritual; cuáles, para parir en las mejores condiciones. Puesto que la supervivencia, sobre todo en el caso de las tribus nómadas, sería esencial y difícil de lograr, las mujeres sabrían pronto que, por ejemplo, parir en primavera garantiza el buen tiempo para la criatura en sus primeros meses y que, por tanto, tendría más posibilidades de sobrevivir que si naciera en invierno.**

**La posibilidad de planificar la gestación ha hecho que las mujeres, desde muy antiguo, recurran a rituales diversos que adelanten, atrasen, propicien o alejen el embarazo.**

**Las danzas femeninas están documentadas, por ejemplo, en el mundo hispánico. José María Blázquez cita, en un interesante artículo, varias menciones del mundo romano a las famosas bailarinas gaditanas. Tanto Marcial como Plinio o Juvenal hablaron en sus escritos de estas bellas mujeres que bailaban en círculo con movimientos ondulantes de caderas, tan provocativos que, según Marcial *harían masturbarse al casto Hipólito*.**

**La danza era un elemento habitual en la antigua Grecia, si bien es cierto que, siendo una sociedad muy jerarquizada, ya aparece la diferencia entre la danza popular, ancestral y ritual, por un lado, y a danza profesional por otro. Así, en lo que a mujeres se refiere, encontramos que muchas siguen realizando ritos arcaicos de fertilidad, como las tesmoforias, de las que ya os he hablado, o las ménades, que en honor a Dionisio o Baco bailaban de noche en las montañas donde celebraban orgías y danzas extáticas.**

En la época greco-latina, aparecen las tres *carites*, pues tres es el número de perfección triangular, donde los extremos de la dualidad se ven compensados por el elemento conciliador, que disuelve la rivalidad y crea armonía. Las *carites* son el símbolo más arcaico de la divina Trinidad, usurpado por la religión judeocristiana en pro de la Santísima Trinidad patriarcal. El concepto de Padre, Hijo y Espíritu Santo sería, pues, una reconstrucción del arquetipo más ancestral tan frecuente en todas las culturas de la humanidad: la anciana, la madre y la niña.

*Bailan en corro, unidas por las manos o los brazos, para significar la mutua benevolencia y amor que se tienen.*

Séneca

En la cornisa cantábrica, y de gran influencia céltica, encontramos a las Xanas o Anjanas y a las Lamiak en el País Vasco. Éstas eran consideradas Ninfas, asociadas con los elementos naturales, que se presentan bailando, en corro, en las proximidades de los ríos, mares, montes, fresnos o bosques.

**Los excesos de las danzas en rueda son grandes y su poder desinhibidor muy grande también. Por eso seguramente, cuanto más jerarquizada está la sociedad, mayor es el despliegue liberador en cuanto se permite. De ello dan fe las Saturnales romanas, así como las Bacanales, fechas coincidentes con los solsticios de invierno y de primavera, en que se permitía a las mujeres salir a las plazas y bosques y expresarse libremente. Sabemos incluso que en estas fechas se levantaba la prohibición de beber vino a las mujeres romanas, lo que en otro momento del año podría costarles sanciones más o menos graves, incluso la pena capital.**

## **La importancia de recuperar los ritos**

# de paso

**La dificultad de recuperar restos vivos de estos rituales en el mundo occidental va pareja a la dificultad de recuperar la libertad sexual femenina plena, y a la pérdida cada vez mayor del sentido originario del bosque para el ser humano, principalmente por la pérdida del bosque mismo, en un proceso de devastación incesante en nuestro planeta.**

*Tanto los animales salvajes como la Mujer Salvaje son especies en peligro de extinción. En el transcurso del tiempo hemos presenciado cómo se ha saqueado, rechazado y reestructurado la naturaleza femenina instintiva. Durante largos períodos, ésta ha sido tan mal administrada como la fauna silvestre y las tierras vírgenes. Durante miles de años, y basta mirar el pasado para darnos cuenta de ello, se la ha relegado al territorio más yermo de la psique. A lo largo de la historia, las tierras espirituales de la mujer salvaje han sido expoliadas o quemadas, sus guaridas arrasadas y sus ciclos naturales obligados a adaptarse a unos ritmos artificiales para complacer a los demás. No es ninguna casualidad que la prístina naturaleza virgen de nuestro planeta vaya desapareciendo a medida que se desvanece la comprensión de nuestra íntima naturaleza salvaje. No es difícil comprender por qué razón los viejos bosques y las ancianas se consideran unos recursos de escasa importancia. No es ningún misterio.*

**Clarissa Pinkola Estés**

**Muchos de los ritos genuinamente femeninos han sido, cuando no eliminados o reprimidos, directamente suplantados por otros. Así sucede con el travestismo ceremonial, frecuente en varias culturas. Algunas danzas de rueda hindúes, por ejemplo, presentan hombres vestidos y maquillados de mujer haciendo los rituales sagrados que las mujeres originariamente hacían.**

**El mismo Luciano, en su tratado Sobre la danza, afirma que los hombres en Grecia bailan imitando a las mujeres.**

**Claro que otras veces las danzas femeninas han sido directamente prohibidas y condenadas en su modo original, y sólo permitidas si pasan a convertirse en un representación más o menos artística o de exhibición sexual.**

**Por ejemplo, lo que conocemos en la actualidad como danza del vientre era en el pasado una forma de ejercitar el útero para propiciar placer propio, la ductilidad uterina, y ayudar a tener mejores menstruaciones, mejores relaciones sexuales y mejores partos. Tanto las narrativas hawaianas como las mujeres del norte de África y Oriente Medio practicaban esta danza en círculo y la enseñaban a sus hijas para mejorar su propia sexualidad, no para ofrecer un espectáculo sexual a los hombres, que es en lo que, en muchos lugares de Oriente, se ha acabado convirtiendo.**

**Para José María Blázquez, el corro de mujeres procede, con toda probabilidad de antiguos rituales fenicios con carácter invocador o religioso en honor a la diosa Astarté. Los romanos, fascinados por la sensualidad de sus movimientos, exportaron esta danza a su Roma natal, sacándola de contexto y convirtiéndola en un espectáculo para fiestas privadas de hombres adinerados, no exento de polémica y con bastantes detractores.**

**El traslado de la danza femenina al espacio de hombres es un claro ejemplo de la manera en que esta expresión se ha visto desprovista de su sentido original. Las danzas puramente sexuales (bien entre hombres, bien entre mujeres) han tenido como objetivo la celebración y el aumento de energía de la vitalidad sexual propia. Cuando esa danza se convierte en espectáculo pactado o pagado y se cambia de lugar, traiciona inevitablemente el espíritu verdadero, inicial.**

**Hay que hablar de la Edad Media en lo que a círculos de mujeres se refiere, y necesariamente debemos enmarcar estos corros en el lugar físico donde se practicaban, que no era otro que el bosque, así como también debemos dar un marco político e ideológico que nos permita entender lo que de todo esto se hizo,**

finalmente.

En la Edad Media, el espacio físico adjudicado a las mujeres se vio reducido considerablemente. Ya lo estaba desde la antigua Grecia, y de ahí sabemos por numerosas fuentes que las nacidas en familias acomodadas tenían mayor limitación de espacio que las mujeres más pobres, pues éstas, al tener que salir a trabajar, disponían de cierta movilidad. Los *gineceos* venían a ser en Grecia lo que en *haremlik* en Oriente o las habitaciones separadas en la China milenaria: lugares que algunas mujeres no podían abandonar jamás, salvo bajo supervisión de los tutores varones. En la época visigoda, feudal y medieval, las nobles se vieron progresivamente recluidas en castillos donde no podían siquiera salir para la misa, pues el pseudo disponía siempre de capilla propia. Las campesinas, en lo referente a espacios, gozaban de más libertad. Al tener que salir a trabajar, hallaban posibilidades de encuentro con otras mujeres cuando iban a segar, a la fuente, al lavadero o al mercado. Estos lugares, además de servir de encuentro con los hombres, servían igualmente de interrelación con otras mujeres.

**Pero las ancestrales reuniones femeninas para festejar los ciclos vitales, los solsticios, etc., con su consiguiente despliegue de vitalidad y sensualidad fueron progresivamente criticadas por los moralistas de la época, como Santo Tomás, Isidoro o Leandro de Sevilla, para ser después censuradas y finalmente prohibidas, como en el Concilio de Elvira (año 300-306) o el Concilio de Zaragoza (año 380) donde:**

*Se les prohíbe a las mujeres asistir a reuniones y juntarse entre ellas con otro fin que no sea el de la labor doméstica.*

Los decretos explícitos en contra de la danza profana fueron incesantes por parte de la iglesia en sucesivos concilios. Incluso llegaron a recibir condena papal, como la de León IV. Sus argumentos eran que:

*La danza es el círculo cuyo centro es el diablo y conduce a todos al mal.*

**Legislada y decretada la estancia en el ámbito doméstico y prohibida la reunión de mujeres con fines ajenos al cuidado de la casa, las mujeres siguieron con sus antiguas prácticas en la clandestinidad.** No hace falta mucho para deducir que la clandestinidad se busca siempre en la noche y fuera de los núcleos urbanos, a ser posible en el bosque que, como sabemos, ofrece refugio seguro. Y que un grupo de mujeres medievales bailando en un bosque de noche es enseguida sospechoso de brujería.

Las mentes enfermas de los inquisidores, alimentadas por una misoginia absolutamente incontestable, autorizada y extendida, acabaron por dislocar el sentido verdadero de estas festividades, tachándolas de brujería.

La Iglesia ha tratado siempre de adoctrinar y controlar los ritos paganos en general y todas las fechas tradicionalmente consagradas a la naturaleza han sido paulatinamente suplantadas por celebraciones de diversa índole religiosa. Siendo el baile en círculo uno de los símbolos religiosos más comunes en adoración y veneración, es también muy propicio para ser manipulado, sustituido o reprimido en sus formas paganas. Si además añadimos aquí la particular obsesión de la Iglesia en controlar la sexualidad femenina, que se nos presenta como maligna, no nos costará entender por qué precisamente son los círculos de mujeres los que más expolio han sufrido siempre.

No por casualidad han intentado reprimir esa expresión vital, como cualquier otra que se salga del rol reproductor o servil: los griegos encerraron a sus mujeres en los gineceos, los romanos las privaron de los derechos civiles básicos; el patriarcado medieval llevó a las mujeres al matrimonio concertado y diezmaron su vitalidad con múltiples hijos; persiguieron, torturaron y asesinaron a las que no se plegaron a su demanda durante siglos; frenaron la libre expresión de sus cuerpos, pero aun así, las niñas siguieron haciendo uso, sin saberlo conscientemente, de lo que sus antepasadas habían legado.

**El mundo occidental ha perdido, así, gran parte de los rituales básicos en pro de otros más elaborados, codificados y alejados de su fuerza primigenia.**

**Pero los ritos de paso han sido, también, parte esencial de nuestra cultura, tan diezmada que apenas podemos imaginarla como posible. Sin embargo, es lógico pensar que así fue hasta que las sucesivas culturas patriarcales (la romana, visigoda, feudal y medieval) fueron, a lo largo de los siglos, reprimiendo y limitando las libertades básicas de las mujeres, que indudablemente pasaban por controlar su cuerpo y su sexualidad, así como el libre ejercicio de expresión corporal.**

**Nada han podido hacer quienes han querido acallar estas libres formas de expresión, pues si bien las mujeres ya no bailamos o celebramos ritos en el bosque (no, al menos, de forma sistemática, la mayoría de las mujeres), las niñas han seguido cantando y formando corros, en la calle (aunque de forma consciente no entendiesen el significado de lo que estaban llevando a cabo). Así, en el juego del corro, por ejemplo, encontramos voces inocentes que cantan mensajes incómodos para el oído público, letras heredadas, de generación en generación, de madres a hijas.**

**Los ritos de paso son imprescindibles para:**

**# Reaprehender a sintonizar con nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.**

**# Sanar las heridas del inconsciente colectivo femenino.**

**# Recordar.**

**# Conectar con la intuición y la creatividad (conexión con el útero).**

**# Sentirnos parte de la Naturaleza.**

**# Reintegrar nuestras piezas, separadas a conciencia,**

**por el patriarcado, desde tiempos inmemoriales, para restarnos Poder.**

**# Restablecer el espacio sagrado, entre mujeres, que nos robaron, el nuestro, el que nos pertenece.**

**# Honrar a nuestras antepasadas, a las que mataron injustamente, por ser Mujeres Sabias.**

En estos momentos, en casi todas las ciudades hay varios círculos de mujeres que se reúnen cada Luna Oscura y/o Llena, para celebrar el ciclo de la vida. Normalmente estos círculos permiten la entrada a las mujeres que así lo deseen, por lo que te animo, si aún no formas parte de uno de ellos, a informarte y participar. Es nuestra responsabilidad el festejar los ciclos naturales de la vida, como hacían nuestras ancestras. No tenemos mucha información sobre cómo llevarlo a cabo, a causa del pasado patriarcal del que os he hablado, pero todos estos ritos aún residen en la oscuridad de nuestro subconsciente femenino colectivo, y ya hay muchas mujeres que, conectando con su sabiduría innata, han creado y escrito nuevos rituales.

Es importante deciros que no estamos hablando de una religión, por lo que en ninguno de los casos hay dogmas o estructuras rígidas, es decir, que vosotras podéis crear vuestra propia liturgia, vuestros propios ritos cíclicos cuando os llega la Luna y hacéis la Siembra, cuando una amiga se queda embarazada, etc. Un canto no es necesariamente mejor por ser más antiguo.

**Solamente recordad que, para la Mujer Sabia:**

*Todos los actos de amor y placer son Sus Rituales.*

**Starhawk**

**A continuación, os presento ejemplos de tradiciones y culturas con sus propios**

ritos de paso. Éstos, pretenden ejemplificar cada ritual y dar a conocer la sabiduría de los pueblos originarios que, generalmente, no se difunde en escuelas, ni universidades. Cada rito que os presento os puede hacer recordar alguna cosa, os puede servir como idea, matiz, del vuestro propio.

**Te invito a crear tus propios Ritos de Paso, como hacían nuestras abuelitas del pasado.**



**Crea tu Libro de las Sombras<sup>[46]</sup>:**

**Puede ser una libreta hecha por ti o una en la que pegues imágenes o dibujos que te conecten con la sabiduría ancestral femenina. Lo más importante, tanto si es comprada como realizada por ti misma, es que la sientas tuya, que represente tu esencia de mujer: ¿te llaman más las Diosas del agua o las de la oscuridad? ¿Te atreves a pintar algo en la cubierta, con tu sangre menstrual?**

**¡Hazla tuya!**

**Escribe allí tus propios rituales. Y no solamente los que marquen puntos clave como son los que tratamos en esta sesión, sino también otros que tengan importancia para ti. Algunos ejemplos:**

- Ritual de limpieza energética para cuando te sientes muy cansada.**
- Ritual para celebrar la Luna Llena, la Oscura...**
- Ritual de Siembra de Luna.**

**Tanto si son originarios de otra mujer o cultura, como si los has creado tú, serán igual de válidos, pero es interesante que, aunque sean copiados, tengan algún “toque” solamente tuyo. De esta manera tendrán más potencia, serán TUS RITOS DE PASO.**

**Practícalos cuando sea el momento y no dejes que la libreta quede**

**en el olvido. ¡Quizá tu hija, nieta o sobrina, algún día, la necesite!**

**El paso 17 # del Camino de la Mujer Sabia es: Comprendo que el rescate de los ritos de paso comporta recuperar el espacio sagrado, entre mujeres, que nos fue robado y que es mi derecho como mujer. Me dispongo a crear mis propios ritos de paso, llevarlos a cabo cuando convenga, así como a dejarlos escritos, como legado a las próximas generaciones de mujeres.**

## **Ritos de paso menarquía**

**# En la región de los montes Altai (Sur de Siberia), un lugar donde pervive el chamanismo de origen femenino más antiguo, reconocen la llegada de la menstruación como el momento en que una mujer puede vivir el goce del sexo, el orgasmo como un modo de iluminar la conciencia y expandir la energía (aun cuando la actividad sexual sea en soledad). Creen que la sangre menstrual es la única que el cuerpo expulsa sin acto de crueldad ni heridas y es una representación de un reinicio de ciclo cada mes. Esta sangre es sagrada para quienes adoran a la Diosa (la Tierra) y se la ofrendan. Se celebra con una fiesta tradicional para dar inicio a un periodo de profunda sensibilidad en el que las mujeres estarán más perceptivas que nunca para consultar oráculos y confiar en las visiones y la intuición; un don femenino. Suponen que la Madre Tierra devuelve a sus mujeres la energía a través de la vulva, por lo que danzan desnudas sobre los campos sembrados para fertilizarlos.**

**# El pueblo apache rinde un culto amoroso a las chicas que comienzan a menstruar a través de la ceremonia de Sunrise. Durante cuatro días se celebra la unión de la chica con la Madre Tierra a través de danzas, cantos, ritos sagrados y regalos; es pintada de blanco y con arcilla para que la bendición de la tierra recaiga sobre ella. A partir de ese momento, a la mujer se le considera poderosa y bendecida por su fertilidad. Una verdadera fiesta que hasta la fecha se sigue**

practicando.

# **“Los pigmeos del Zaire celebran las primeras menstruaciones de las chicas con una gran fiesta de gratitud y alegría.** La mujer joven experimenta el orgullo y el placer, y todo el grupo demuestra su felicidad.” **John Zerzan, “Futuro primitivo”**

# **“En muchas culturas amazónicas, la llegada de la primera menstruación en las jóvenes indígenas resulta un acontecimiento relevante en la aldea y es acompañada de celebraciones.”** Wigberto Rivero Pinto, **“La sexualidad en los indígenas amazónicos”**

En nuestro mundo occidental, el concepto ritual de transición se ha ido desgastando poco a poco, pero **este hecho aún es más patente cuando se trata de la pubertad.**

**El ritual de transición de una niña no sólo tiene que marcar el paso desde la infancia a la madurez, sino también señalar el comienzo de su vida como mujer.**

El acto físico de la primera menstruación es un ritual natural que hace relativamente poco tiempo ha empezado a ignorarse como tal; es un momento en el que la vida de la jovencita cambia porque deja la naturaleza lineal de la infancia para adoptar el comportamiento cíclico de la mujer, y es por esta razón que llevar a cabo un acto simbólico cuando menstrúa por primera vez le ayudará a reconocer, enfatizar y aceptar el cambio que ha experimentado, y se transformará en el comienzo de su aprendizaje a partir de sus propias experiencias en su camino hacia la madurez.

# **Miranda Gray da las pautas para un rito de paso, de niña a mujer:**

**El ritual debe incluir:**

- **Alguna forma de afirmación acerca del amor y el apoyo de la madre hacia la hija.**
- **La muerte simbólica de la niña y el dolor de la madre, así como el**

**posterior despertar de la joven mujer y el júbilo de su madre.**

- **Algún elemento de enseñanza**, como por ejemplo el significado del ritual y los símbolos o lenguaje figurado que se usen en él; **los poderes de la condición femenina; la dualidad de la mujer; su vínculo con la luna y las estaciones; la necesidad mensual de descender** para poder plasmar en el mundo las energías creativas; **la fortaleza y la belleza inherentes a la mujer; la necesidad de que la niña recuerde sus sueños durante el período del primer sangrado.**

- **La bienvenida de la hija a la hermandad de todas las mujeres y la luna.**

## **Ritos de paso a la fertilidad**

# **Las Tesmoforias griegas**, fiestas exclusivamente femeninas donde hacían pasteles en forma de vulvas que luego arrojaban, junto a los restos de un cerdo sacrificado, a un agujero en la tierra para fertilizar el trigo, son un ejemplo de ritos de paso a la fertilidad, en la época Greco-latina.

# **En los países del Magreb, en Oriente Medio y Oriente Próximo**, las danzas femeninas son frecuentes y guardan aún una sensualidad que en gran medida las occidentales hemos perdido. Es curioso constatar cómo, en el mundo árabe, fuertemente patriarcal, también se siguen respetando sin embargo danzas de gran expresividad sexual; eso sí, dentro de un espacio privado, exclusivo de mujeres. **Las ceremonias previas a las bodas, por ejemplo, reúnen a las mujeres en un lugar vetado a los hombres (el harén o casa de la novia) donde bailan de manera desinhibida y libidinosa.** Este es el testimonio de una escritora norteamericana que vivió en Afganistán en el período posterior a la marcha de los talibanes.

*... entonces la música cambia y el baile se torna más sugerente. Las hermanas del novio mueven las caderas y se acarician la cara, como fingiendo el éxtasis*

*sexual. Incluso la madre, durante unos segundos, realiza un movimiento exagerado y lascivo. (...) me encuentro de este modo rodeada por el tipo de baile que nunca habría esperado de unas mujeres que van siempre corriendo por las calles de la ciudad, eso cuando salen, envueltas en colores oscuros y sin levantar la vista. Es como Dirty Dancing pero al estilo Kabul: balancean los hombros, se cimbrean, arquean la espalda y contonean las caderas. Las que llevan el pelo largo lo mueven de un lado a otro, se cubren la cara con él y al retirarlo muestran una boca entreabierta y una mirada ardiente. Mueven sinuosamente los brazos en la espalda, hacia los lados, por encima de la cabeza, y sus manos actúan como si estuvieran acariciando a un amante imaginario (...) me retiro de la pista de baile, pues esa escena me resulta casi excesiva si formo parte de ella.*

**Deborah Rodríguez**

**# Los casos más interesantes de danzas originales de fertilidad perviven actualmente en las tribus africanas.** Son muy interesantes los testimonios fotográficos de Leni Riefenstahl y Antonio Cores sobre la tribu de los Nubas, en el norte de Sudán. Leni mostró en sus fotografías la estructura circular de la arquitectura de este pueblo, donde las casas redondas asemejan auténticos vientres maternos, de los que, para salir, hay que deslizarse de cabeza por el estrecho agujero que sirve de puerta y echarse al suelo apoyándose en las manos, recreando el proceso natural del nacimiento.

**# Antonio Cores, por otra parte, retrató sobre todo la llamada “niaro-danza”:** es un ritual en el que un gran grupo de mujeres con los cuerpos ungidos en aceites y barro evolucionan bailando desnudas alrededor de una choza, dentro de la cual se encuentran los hombres sentados en posición de meditación. La danza consiste en una constante rotación de caderas y vientre, y tiene un marcado carácter sexual. Las mujeres, jóvenes, niñas y mayores, van saltando y girando sus cuerpos, y el propio círculo que forman, acercándose poco a poco a la choza, donde al fin las más decididas entran y eligen a un hombre montándose sobre sus hombros mientras siguen realizando los movimiento ya mencionados. Es importante comprender que la sexualidad que se despliega en la danza va más

allá de lo puramente físico, ya que los hombres consideran que el “montado” que les hacen las mujeres les proporciona fuerza y valor para sus vidas, y así lo muestran al salir, soltando un grito guerrero de liberación.

## Ritos de paso al parto

*Hay una costumbre ancestral de practicar una danza alrededor de la mujer parturienta en zonas remotas de Arabia Saudita, donde las mujeres danzantes rodean a la que está de parto hipnotizándola con sus movimientos rítmicos ondulantes para que también ella se mueva a favor de su cuerpo en lugar de moverse contra él.*

Casilda Rodrigáñez

Los ritos de paso al parto son muchos y variados pero, en todos los casos, la intención es la misma: **proyectar lo que se desea que ocurra en un evento que no ha llegado aún.**

**# Creación de un altar de parto:** Es uno de los ritos de paso más frecuentes, en la actualidad. El espacio se sostiene con la ayuda de objetos que sean significativos para la madre y que representen la visión que se busca sostener cuando el bebé decida llegar. Dibujos, esculturas, oraciones, mandalas, collares, flores, aromas, depende de cada quien, lo más importante, la atención e intención al crear el altar.

Qué puedes incluir en el altar:

- Alguna escultura o imagen que ayude a recordar [mantener la boca abierta](#).
- Si te gusta dibujar o pintar puedes hacer dibujos de ti misma.

- Algo alusivo a tu bebé, bien sea una prenda de ropa, algo que mantenga tu atención en la meta.
- [Afirmaciones de parto](#): [Un audio](#)
- Música suave y relajante, especialmente útil si has usado durante el embarazo.
- No temas en incorporar la religión si eso te conecta a [fuerzas más poderosas](#), totems, diosas, ancestros, todos valen si te hacen recordar que el cuerpo de la mujer está hecho para parir y que estás infinitamente [conectada a mujeres](#) que han parido desde el comienzo de los tiempos.
- Cualquier otro estímulo placentero de tu preferencia, olores, texturas, colores.
- Una vez que el bebé nazca el altar puede evolucionar a altar post parto durante la gestación extrauterina (3 primeros meses) agrega pequeña fuentes con granos como cebada o avena para abundante leche.

**Los altares están vinculados a agrupar las energías, a sostener intenciones, bendiciones, a acompañar en momentos muy importantes; son instrumentos para convocar fortaleza, calma y tranquilidad.**

*Todas las mañanas he pasado algo de tiempo al lado de mi altar de parto, respirando profundamente dándole los buenos días a mi bebé. Cada día estamos más cercanos a conocernos, anhelo y ansío el momento que ya pueda tenerlo en brazos y besar su dulce carita. Mientras llega ese momento, saboreo cada momento que tengo ahora, agradeciendo, confiando y preparándome para entregarme al parto.*

[Antonette Vasseur.](#)

*Mi altar no era una pieza de decoración en la habitación. Era el símbolo exterior de mi propio poder para parir y traer a mi hijo al mundo. Puse allí residían mis símbolos más significativos de amor, de maternidad, de gracia y la fuerza para que yo pudiera recurrir a todos ellos cuando llegara el momento. Puse objetos que me llamaron del mundo natural y los regalos que me han dado mi marido y las mujeres de mi vida, que querían bendecir mi camino.*

[Nicole Nurenberg](#)

**# Otro ejemplo, este dentro de nuestra cultura occidental es el conocido como "Blessingway". Entre otras cosas, consiste en pintar su barriga y crear un collar con cuentas que cada una le ofrecerá con un deseo o una bendición para el momento del parto. Reunir apoyo para ese rito de paso de esta manera te llena de una fuerza, apertura y confianza increíble.**

## **Ritos de paso funerarios**

**Las mujeres, además de ritualizar la fecundidad y el nacimiento, son quienes, de forma mayoritaria, han realizado siempre los ceremoniales en torno a la muerte.**

**El amortajamiento, el velatorio, la oración, los cánticos, plañidos y danzas funerarias constituyen un legado histórico interesantísimo y no muy estudiado en términos de género.**

**A finales del siglo XIX Bachofen afirma:**

*La mujer es la depositaria de toda la cultura, de toda la benevolencia, de toda la devoción, de todo interés por los vivos y de todo el dolor por los muertos.*

**# Recordemos que, incluso en las tradiciones religiosas, son ellas las que están presentes en los ritos de paso a la muerte: la Virgen María y María Magdalena están presentes en el calvario, el entierro y la resurrección de Cristo, en Pentecostés, siendo testigos de mensajes reveladores. Son las esposas e hijas del profeta Mahoma quienes le asisten en el lecho de muerte, recogiendo su testimonio para la posteridad.**

**# La mayoría de tumbas egipcias contienen frescos con imágenes de bailarinas y músicas que acompañan al entierro y son las mujeres quienes bailan siempre en los cortejos fúnebres.**

**# En Grecia y Roma, las muchachas abrían la danza en procesión, seguidas del cortejo fúnebre, escoltadas atrás por bailarines varones y seguidas de las pañideras.**

Desde bien antiguo la presencia de mujeres en estos momentos es una constante cultural ampliamente extendida de Oriente a Occidente, y las referencias escritas, muy abundantes en la antropología, los libros sagrados de diversas religiones y en la misma mitología.

Las mismas mujeres que traen la vida se reúnen para solemnizar la muerte, acompañando al cuerpo que yace, en su viaje.

**Pero en estos ritos las mujeres no bailaban en círculo, sino en procesión y en línea, a veces de forma muy abrazada, pues si bien el corro reproduce lo que no nace ni muere, la línea recta que avanza indica el devenir que inevitablemente ha de llegar, el camino que hemos de recorrer en el fin de esta vida.**

Cerrar la vida cantando y bailando así apela al apoyo mutuo para seguir viviendo, después de todo.

# Mapa de ruta

Cada paso es un acercamiento al despertar de la Mujer Sabia que llevas dentro, por lo que te invito a interiorizar las afirmaciones durante el viaje. Sería interesante que leyeras en voz alta cada paso, al menos una vez (mínimo) mientras vas avanzando.[\[47\]](#)

**Paso 1 # del Camino de la Mujer Sabia:** Me comprometo a mirar mis sombras y trabajar con ellas. Sé que en éstas se esconden muchas de las respuestas que ando buscando. Abandono el miedo a conocer mi parte honda/oscura porque sé que allí anida un gran poder y que la luz, sin oscuridad, no existiría.

**Paso 2 # del Camino de la Mujer Sabia:** Aprendo a reunificar mente/cuerpo/emoción, a reconocer así que detrás de cada síntoma físico me espera un mensaje. Confío en la sabiduría de mi cuerpo, que siempre me avisa, y aprendo a escuchar la voz de mi Diosa interna.

**Paso 3 # del Camino de la Mujer Sabia:** Aprendo la verdad sobre el ciclo menstrual, me reconecto con el mío, conozco e integro cada una de las 4 mujeres (4 fases) de mi ciclo y comprendo el significado real de mi sangre.

**Paso 4 # del Camino de la Mujer Sabia:** A través del estudio y el análisis de mi propio ciclo menstrual aprendo a alinearme con mi propio ritmo.

**El paso 5 # del Camino de la Mujer Sabia ES:** Aprendo a percibir el cuerpo como un

campo energético que pierde energía, para así entender y comenzar mi propio proceso de curación.

**El paso 6 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Sé qué pautas emocionales y comportamientos mentales afectan a qué órganos y acarrearán determinadas enfermedades. Conozco el por qué de cada dolor y/o enfermedad en mi cuerpo físico y sé que puedo sanarlo.

**El paso 7 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Reaprendo el significado del poder femenino y lo integro en mí. Ya no me da miedo mostrarlo ni vivir acorde con él porque soy consciente de que es la brújula de mi propia vida.

**El paso 8 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Reconozco que el útero es mi centro de poder principal y me comprometo a recuperar la consciencia del latido en él, a dejarme guiar por sus intuiciones / visiones y a permitirle la expresión creativa, a través mía.

**El paso 9 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Me comprometo a confeccionar el mapa de mi identidad porque sé que me llevará a desenterrar mi tesoro, que es mi talento.

**El paso 10 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Sé que ni las etiquetas ni mi familia me definen, ellos NO son mi identidad. Sé que desde la separación (desde mi propio espacio) puedo encontrar la integridad: MI IDENTIDAD.

**El paso 11 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Sé que para desenterrar lo que amo, lo que me mueve el alma, tengo que aprehender a dar vida a mi estructura interna, a mis experiencias internas. Ese es el marco básico para saber quién soy.

**El paso 12 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Comprendo que confeccionando mi constelación propia podré ver el patrón de vida que conforma mi existencia y viviré de acuerdo con mi esencia.

**El paso 13 #** del Camino de la Mujer Sabia es: Sé que el conocimiento de mi identidad me llevará a querer dar, en lugar de esperar recibir y solicitar, porque entonces tendré algo sustancial que ofrecer. A partir de este momento estableceré relaciones de intercambio positivo y abundancia.

**El paso 14 #** del Camino de la Mujer Sabia es: Me rindo a la atracción de mi identidad y caigo plácidamente en la red de seguridad que me espera. Lo hago porque es la única manera de entregar las riendas de mi vida a la parte de mí con la que puedo contar para tomar decisiones sabias, construir relaciones significativas, abrirme paso a través del dolor y conducirme a mi lugar en el mundo.

**El paso 15 #** del Camino de la Mujer Sabia es: Me dispongo a recordar e integrar los diferentes rostros de la Diosa en mí para volver a convertirme en el ser completo que soy.

**El paso 16 #** del Camino de la Mujer Sabia es: Reconozco qué gran grupo de Diosas son las que necesito sanar y/o integrar en mí y me dispongo a dar el primer paso: buscar información sobre ellas y sus historias.

**El paso 17 #** del Camino de la Mujer Sabia es: Comprendo que el rescate de los ritos de paso comporta recuperar el espacio sagrado, entre mujeres, que nos fue robado y que es mi derecho como mujer. Me dispongo a crear mis propios ritos de paso, llevarlos a cabo cuando convenga, así como a dejarlos escritos, como legado a las próximas generaciones de mujeres.

## Sesión XI

# Ritos de paso y creación de altares: luna nueva, luna llena, estaciones.

## Luna llena

*Abuela Luna*

*Abuela luna, que te meces en lo más alto,  
Que nos llenas de tu amor,  
De tu luz blanca, pura, reluciente.*

*Abuela Luna, mujer, madre y abuela  
Todas estamos en ti, y tú  
Estás en todas nosotras.*

*Abuela luna, llénanos de amor,  
Alúmbranos en la oscuridad de  
La noche, límpianos con tu  
Pureza, y ayúdanos a sentirnos  
Como tú, mecida, amada, sentida.*

Canto de las mujeres a la Luna.

**La Luna no solamente ha regido el primer calendario menstrual de las mujeres, sino que ha marcado la vida y las actividades de los pueblos**

**originarios, hombres y mujeres, desde el principio de los tiempos.**

**Por lo que no es raro el hecho de que, estos pueblos, bautizaran a las lunas dependiendo del mes, y de lo que significaban para ellos y sus vidas.**

Por ejemplo, la mayoría de los indios Algoquianos cazaban y pescaban para obtener alimento, pero otros tenían sembradíos. Los nombres que le daban a la Luna tenían que ver con la naturaleza y las estaciones, la cacería, pesca y cosecha. Los Algoquianos vivían alrededor del norte y oriente de los Estados Unidos de Norteamérica. Cuando los colonizadores europeos se encontraron con ellos, algunos comenzaron a usar los diferentes nombres que los Algoquianos le daban a la Luna Llena.

Mes	Nombre de la luna	¿Por qué este nombre?
enero	Luna de lobo	Las manadas de lobos hambrientos aullaban durante la noche.
febrero	Luna de nieve	Nevadas más abundantes en medio del invierno.
marzo	Luna gusano	Comienzo de la primavera, comienzan a aparecer los gusanos.
abril	Luna rosada	Florecimiento de una de las flores de primavera llamada "rosa musgosa" (también conocida como musgo silvestre flox), la cual aparecía y se esparcía por todas partes.
mayo	Luna de flores	Las flores abundaban durante este mes del año.
junio	Luna fresa	Las fresas estaban listas para la cosecha y consumo.
julio	Luna antílope	Los antílopes comenzaban a mostrar nuevos cachos y comenzaban a cubrirse de piel aterciopelada.

agosto	Luna esturión	El esturión es un gran pez que se encuentra en los Grandes lagos y que es fácil de pescar durante esta época del año.
septiembre	Luna de cosecha	Bajo la luz de la Luna de cosecha, los granjeros podían continuar cosechando mucho después de la caída del Sol.
octubre	Luna de cazadores	Los cazadores cazaban a sus presas bajo la luz de la Luna, y así almacenaban alimento para el venidero invierno.
noviembre	Luna de castor	Época de poner trampas para castores antes de que los pantanos se congelaran, a fin de asegurarse un suministro de cálidas pieles durante el invierno.
diciembre	Luna fría	Llegada del frío invierno[48]

La siguiente tabla muestra los nombres tradicionales ingleses para la Luna Llena correspondiente a cada mes, y también los nombres dados por los amerindios en los Estados Unidos, así como otros nombres comunes que a veces le son dados y nombres de la India. Para estos últimos, aclaro que *purnima* o *pornima* es la palabra hindi que significa *Luna Llena*.

Nombres de la Luna Llena					
Mes HN[49]	Mes HS[50]	Nombre en español	Nombre en las culturas amerindias	Otros nombres usados	Nombre en la India
enero	julio	Luna vieja	Luna del lobo	Luna después de Yule, luna de hielo	Paush Purnima
febrero	agosto	Luna del lobo	Luna de la nieve	Luna del hambre, luna tormentosa	Magh Purnima
marzo	septiembre	Luna de Lenten	Luna del gusano	Luna del cuervo, luna de la corteza, luna del arce	Holi
abril	octubre	Luna del huevo	Luna rosada	Luna de los brotes, luna del pez, luna de la semilla, luna	Hanuman Jayanti

				despertadora	
<b>mayo</b>	noviembre	Luna de leche	Luna de las flores	Luna de la siembra del maíz, luna del grano, luna de Hare	Buddha Purnima
<b>junio</b>	diciembre	Luna de las flores	Luna de la fresa	Luna de la rosa, luna caliente, luna de plantación, luna de la fuerza solar	Wat Purnima
<b>julio</b>	enero	Luna del heno	Luna del ciervo	Luna del trueno, Luna del prado	Guru Purnima
<b>agosto</b>	febrero	Luna del grano	Luna del esturión	Luna roja, luna del grano verde, luna del relámpago, luna del perro	Narali Purnima, Raksha bandhan
<b>septiembre</b>	marzo	Luna de las frutas	Luna de cosecha	Luna de maíz, luna de la cebada	Bhadrapad Purnima
<b>octubre</b>	abril	Luna de cosecha	Luna del cazador	Luna de viajes, Luna de la hierba que muere, Luna de sangre	Kojagiri or Sharad Purnima
<b>noviembre</b>	mayo	Luna del cazador	Luna del castor	Luna de la escarcha, luna de nieve	Kartik Purnima
<b>diciembre</b>	junio	Luna del roble	Luna fría	Luna de la helada, luna de la noche larga, luna antes de Yule	Margashirsha Purnima

**# Luna Llena del Lobo** — **enero:** en el frío intenso y las nieves gruesas del pleno invierno, las manadas de lobos aullaban en las afueras de las aldeas indias. Así fue como se le dio el nombre para la Luna llena de enero. A veces, también era nombrada como la *Luna Vieja* o, la *Luna después de Yule* (Navidad). Algunos la llamaron la *Luna Llena de Nieve*,

pero la mayoría de las tribus aplicó este nombre a la siguiente Luna Llena de febrero.

**# Luna Llena de la Nieve- febrero:** el nombre de esta Luna Llena se debe a que la nieve más pesada, por lo general, cae durante este mes; las tribus nativas del norte y el este llamaban más a menudo a la Luna llena de febrero la Luna Llena de Nieve. Algunas tribus también se refirieron a esta Luna como la Luna Llena de Hambre, debido a las condiciones meteorológicas más ásperas en sus áreas de caza, lo cual dificultaba mucho esta actividad.

**# Luna Llena del Gusano- marzo:** la temperatura comienza a subir lentamente y la tierra comienza a deshelarse. Aparecen los "moldes" de gusano (agujeros) anunciando la vuelta de los petirrojos y la primavera. Las tribus del norte conocían a esta Luna como la *Luna Llena del Cuervo*, cuando el graznido de cuervos señalaba el final de la estación de invierno, o como la *Luna Llena de la Corteza*, porque la nieve cubría con una capa delgada encostrada alrededor del tronco de los árboles, que se deshela en el día y se congelaba en la noche. También la llamaban la *Luna Llena de Savia*, porque marcaba la época en que los árboles de arce comenzaban a reverdecer. Éstas son otra variante de este nombre. Los colonos también la conocían como la *Luna de Lenten*, y se le consideraba que era la última Luna Llena del invierno.

**# Luna Llena Rosada- abril:** este nombre se debe al musgo, a las hierbas rosadas o a las primeras flores de primavera. Otros nombres para la Luna Llena de este mes son la *Luna Llena de la Hierba de Brote*, la *Luna de Huevo*, y entre tribus costeras se la

conocía como la *Luna Llena del Pescado*, porque era el momento en que el sábalo nada corriente arriba para desovar.

**# Luna Llena de las Flores- mayo:** en la mayor parte de las zonas silvestres, durante este mes, las flores ya son abundantes. Otros nombres dados a esta Luna Llena eran la *Luna Llena de la siembra de Maíz* o la *Luna de Leche*.

**# Luna Llena de la Fresa- junio:** este nombre era común para todas las tribus porque la cosecha de fresas se realiza durante este mes; sin embargo, en Europa, se llegó a conocer como la *Luna de la Rosa*.

**# Luna Llena del Venado- julio:** julio es el mes en que suele surgir la nueva cornamenta del ciervo. También a menudo la llamaban la *Luna Llena de los Truenos*, debido a que las tormentas eléctricas son más frecuentes durante esta época del año. Otro nombre para la Luna de este mes era la *Luna Llena del Heno*.

**# Luna Llena del Esturión- agosto:** el nombre de esta Luna es debido a la pesca del esturión, un pez de gran tamaño que se atrapaba más fácilmente durante este mes. Algunas tribus la conocían como la *Luna Llena Roja* porque al subir la Luna por el horizonte, ésta aparecía rojiza debido a las neblinas que usualmente se forman en este mes. También la llamaron la *Luna Verde del Maíz* o la *Luna de Grano*.

**# Luna Llena de Cosecha- septiembre:** ésta es la Luna Llena que ocurre lo más cerca al equinoccio de otoño. En dos de cada tres años la *Luna de Cosecha* ocurre en el mes de septiembre, pero en algunos años esta Luna tiene lugar en el mes de octubre. En el pico de cosecha, los agricultores pueden trabajar hasta muy tarde en la noche porque la luz de esta Luna les permite extender las labores de recolección. El maíz,

las calabazas, las habas y el arroz salvaje —los alimentos principales de los indios— están listos para cosechar en este mes.

**# Luna Llena del Cazador- octubre:** con la caída de hojas y el ciervo cebado, llega la época de cazar. Se han cosechado ya los campos y los cazadores pueden montar sobre los rastrojos y ver más fácilmente al zorro, así como también a otros animales que salen a espigar.

**# Luna Llena del Castor- noviembre:** este es el tiempo para poner trampas de castor, antes de que los pantanos se congelen completamente y así asegurarse un suministro de pieles calientes para el invierno. Otra interpretación sugiere que el nombre *Luna Llena de Castor* viene dada del hecho que los castores se preparan ahora, activamente, para el invierno. A veces también se llama *Luna Helada* o *Luna Escarchada*.

**# Luna Llena Fría o Luna Llena de las Largas Noches- diciembre:** durante este mes, el frío del invierno es mucho más intenso y las noches son más largas y oscuras. También se la llama a veces la *Luna antes de la Navidad*. El término *Luna de las Largas Noches* es un nombre sumamente apropiado porque la noche del pleno invierno es de verdad larga, y porque la luna está encima del horizonte durante mucho tiempo. La Luna llena de pleno invierno tiene una alta trayectoria a través del cielo porque está de frente a un Sol muy bajo en el horizonte.

## Ritos de paso: Luna Llena

La Luna es el símbolo antiguo de la Diosa y una mística fuente de energía. Debido a que la luz está relacionada con el poder y que la fuerza de la Luna tiene efectos comprobados sobre las mareas y sobre los ciclos, tanto de las

**mujeres como de los animales, las mujeres sabias atraían la energía de la Luna durante estas mágicas noches, para aumentar su poder durante sus labores.**

Desde los albores de los tiempos se han celebrado estas noches: los esbats celtas, las fiestas paganas, egipcias, americanas, etc. En estas culturas celebraban las diferentes fases de la Luna siendo la Nueva y la Llena fechas culminantes energéticas, que se aprovechan para el trabajo de rituales.

**El paso 18 # del Camino de la Mujer Sabia es: Sé que cada Luna Llena tiene una simbología distinta y, con ella, una energía determinada. Me dispongo a utilizar la luz de la Luna como poderosa magia para conseguir mis objetivos, llevar a cabo mis labores, sueños, remedios etc. Tal y como hacían las mujeres sabias del pasado.**

**Hay muchas maneras de celebrar rituales de Luna Llena, aquí os muestro unos cuantos ejemplos de celebraciones creadas por mujeres, pero en ningún caso son la única o la mejor manera de celebrarlas, como os comenté en la sesión anterior. El ejercicio más interesante para ti, ahora, es el de leer cada uno de estos rituales y modificarlo a tu antojo, según lo sientas, de manera que puedas crear tu propia liturgia y apuntarla en tu Libro de las Sombras.**

## **# Luna de Tormenta**

**16 de marzo de 2014**

Para los cherokees, marzo es el mes de la *Luna Ventosa*. Cuando el invierno da lugar a la primavera las tormentas irrumpen y los fuertes vientos producen daños a los árboles y las casas. Los Dakotas Sioux la denominan *Luna Cuando los Ojos se irritan con el Brillo de la Nieve*, pues en las llanuras la nieve sigue cayendo, reflejando cada vez con más intensidad los fuertes rayos de sol.

Marzo es la transición entre invierno y primavera, con días primaverales pero con fuertes días de viento y frío aún. Hay cambios rápidos y fuertes, que ayudan a la regeneración, a la limpieza interior y exterior, antes del florecimiento total de todas las cosas. La tormenta es una energía regeneradora, que pone fin a lo que ya no es necesario y, en cambio, ayuda a dar vida a lo que emerge, a lo que resurge otro ciclo más.

**Planta nuevos árboles, lanza un negocio orientado hacia la vida o explora oportunidades de formación, la energía que hay ahora te ayudara a potenciar nuevos proyectos, aquellos que desees que florezcan como las flores.**

## **# Ritual**

### **Ingredientes:**

- Una vela verde y otra plateada.
- Incienso o hierba para quemar de Sándalo, Salvia o Madreselva.
- Hilos de lana o cordeles (lo más naturales posible).
- Trocitos de telas naturales, como algodón, cortado muy pequeño.
- Pan, semillas y comida para ofrecérsela a los animales que convivan cerca de ti, en la naturaleza.

**Antes de empezar el ritual, límpiase con palosanto o algún incienso que te guste. Si hay oportunidad de hacerlo en el exterior siempre es aconsejable, pues es una Luna en la que podremos sentir la Tierra en su despertar.**

Una vez relajada, pon las velas en tu altar o en un sitio que estén seguras y que te guste. **Primero, enciendes la vela verde, con la intención de conectarte con los ciclos de la naturaleza, de la Tierra, con la energía que justo ahora se está**

**moviendo para darle fuerza a aquello que deseas; después prende la plateada (siempre con cerillas, recuerda) y pon la intención en la Luna Llena de tormenta, que barre, que se lleva todo lo que ya no vale, lo pasado, lo que ya no te hace falta; por último, agrádeselo y suelta aquello que sientas que ya no es tuyo y que no te hace falta, las limitaciones.**

Una vez hecho esto, deja las velas prendidas hasta el final y **sal a la naturaleza**, pasea entre las plantas, árboles y siente el ciclo, los animales, las aves, las mariposas... Y **ofrece los hilos y cordeles** a los pájaros para que construyan sus nidos, dejándolos caer debajo de los árboles y por el suelo. Si tienes perros o gatos, puedes dejarles también parte de la muda del pelo que empiezan a soltar en esta etapa del año. Dices: *Como parte del todo que soy rindo honor a la vida de mis hermanos ofreciéndoles estos presentes, para este nuevo ciclo que comienza.*

Acto seguido, **tira el pan a miguitas, las semillas y lo que hayas traído para que se lo coman los animales.**

**Cierra el ritual despidiéndote de quienes hayas sentido a tu lado.**

## **# Luna de Viento, Luna de la Semilla, Luna del Gato Salvaje.**

**15 de abril de 2014.**

Para los cherokees, abril es la *Luna Flor*. En el cálido sudeste, los bosques y los prados florecen llenos de vida y color. Los choctós la llaman *Luna del Gato Salvaje* porque los lince y los gatos salvajes se vuelven más activos. Para los Dakota Sioux es la *Luna en la que vuelven las ocas* en formaciones dispersas.

Abril estalla de nueva vida. En las regiones más cálidas, es hora de plantar y de aguardar el crecimiento de las plantas silvestres. Las aves anidan. Los animales a menudo van acompañados de crías. En las regiones más frías, el calor de la primavera ha llegado hace poco.

**La Luna de Viento o de la Semilla es una Luna fértil, ante todo, que nos invita a soltar, a dejar ir aquello que ya no es nuestro y a florecer aquellas metas, proyectos, ilusiones, deseos y anhelos que tengamos en nuestros corazones, dándoles mucha fuerza.** Es un buen momento para honrar con rituales a los espíritus de las plantas y de los animales. Si tienes animal de poder puedes honrarlo esta noche y si no puedes honrar a los gatos y felinos salvajes.

**Puedes poner en el altar o en algún lugar que te guste, de tu casa, flores frescas (siempre pidiendo permiso a la planta antes, y agradeciéndole después) y alguna imagen de los animales que quieras honrar.**

**Es una muy buena noche para bañar en la Luna nuestras runas, cartas, péndulos, piedras, velas, joyas especiales, esencias....**

## **# Ritual**

**Esta noche haremos un ritual para, primero, soltar, dejar partir todo aquello que ya no es sano que esté con nosotros y, por otro lado, ya que es la Luna fértil, haremos otro para que crezca, para darle esa energía. Haremos un ritual para pedir que se nos muestren nuestros dones y poderes más psíquicos, ayudadas por las energías de las flores.**

### **Ingredientes para el ritual de dejar ir:**

- Vela rosa claro y vela blanca.
- Vaso de agua.
- Tierra (una maceta o cuenco con tierra).
- Incienso (el que más nos guste).
- Piedras de la playa o de la montaña, no muy grandes.

Nos pondremos en nuestro rincón favorito, sea en casa, en nuestro altar, o en el jardín, respiraremos para centrarnos y encenderemos un incienso que nos ayude a limpiar y purificar el espacio.

Después, **encenderemos las velas rosa y blanca; pondremos al Oeste de la vela (izquierda) el vasito con agua, para que quede allí aquello que transmute; en el Sur pondremos la Tierra, la maceta o tiesto con la tierra; en el Este (derecha de la vela) pondremos la vela blanca para simbolizar el fuego y en el Norte pondremos el incienso para simbolizar el aire.**

Una vez esté todo colocado, **si tienes alguna oración o cántico que te guste, puedes decirlo**, sino respira unos minutos meditando sobre lo que vas a hacer, sobre el color de la vela central y como te hace sentir, para ir entrando en esa energía.

**Cogeremos una piedra y, en ella, visualizaremos aquello que queremos dejar ir**, ya sea una emoción que nos embarga, como por ejemplo la culpa, o aspectos de nuestro carácter, cosas que seguimos teniendo atadas a nosotros, el propósito es liberarlas. **Cuando cojamos la piedra, pensaremos qué queremos dejar ir, y cuando sepamos que es entraremos a eso mismo, a sentir y experimentar ese dolor; lo envolveremos con el color rosa de la vela, que lo impregnara todo y, así, envuelto de rosa y proyectado en la piedra, la enterraremos en la Tierra dando las gracias por su maestría, por todo lo que hemos aprendido. Cogeremos tantas piedras como cosas queramos dejar ir y repetiremos el mismo proceso.**

## **# Ritual para los dones**

Este ritual es para el exterior, ya sea un jardín o montaña, pero estaría muy bien que fuera en un lugar con tierra. Pediremos a las flores que nos ayuden a sentir nuestros dones de manera que podamos conocernos más. Si no pudiéramos plantar las semillas en el suelo, pondremos 12 tiestos pequeños, dispuestos en círculo alrededor

nuestro, simulando la Tierra.

**Ingredientes:**

- 12 semillas de las flores que más te gusten. Aquí tienes una tabla según tu horóscopo, para guiarte, pero siempre es mejor que sientas en ti, si es esa planta la que más te llama.

**GUIA DE PLANTAS ZODIACALES**

ARIES -- Amapola, Geranio, Prímula

TAURO – Margarita, Rosa, Azucena.

GÉMINIS -- Madreselva, Espliego, Lirio del Valle.

CÁNCER -- Nenúfar, Caléndula, plantas silvestres.

LEO -- Narciso, girasol, Camomila

VIRGO -- Hinojo, Trigo, Lavanda, Lila.

LIBRA -- Pensamiento, Rosa Blanca.

ESCORPIO -- Rododendro, Endrino.

SAGITARIO -- Mora, Clavel.

CAPRICORNIO -- Pino, Hiedra, Camelia.

ACUARIO -- Mirra, Orquídea, casi todos los frutales.

PISCIS -- Nenúfar, Violeta.

- Agua
- Libreta y lápiz.
- Cuarzo blanco.
- Vela verde.

**Nos sentaremos** en un lugar en el que estemos relajadas y tranquilas y, desde ahí,

**haremos un círculo amplio a nuestro alrededor, ya sea con un palo o una piedra.** Debe ser lo suficiente amplio para que podamos estar sentadas dentro. **Encenderemos la vela verde y haremos unos agujeritos, para poner una semilla de la planta que hemos elegido.** Antes de enterrarla la sostendremos entre las manos y sentiremos la energía de esta planta. **Empezaremos a sembrar y les pondremos un poco de agua.**

Una vez hecho esto, **le pediremos a la planta que nos ayude a descubrir nuestros dones y, en silencio, con los ojos cerrados, escucharemos pacientes y con la mente aquietada.** Después, **escribiremos todo lo que nos venga, sin juicios, las sensaciones, que hayamos sentido.**

**Agradeceremos a las flores y plantas la comunicación y guía, y dejaremos el cuarzo blanco, en el centro, donde estábamos sentadas, para que se cargue.**

## **# Luna Llena de la Flor**

**14 de mayo**

*Luna de la Flor, Luna de las Flores.* Las brujas familiares la llaman *Luna de Celebración*; para los celtas era la *Luna del Fuego del Éxtasis* o *Luna del Salmón*. También se llama *Luna Florida, Luna Alegre, Luna Lechosa* o *Luna de la Leche, Luna de Siembra, Luna del Equilibrio, Luna de la Siembra del Maíz* o *Luna del Grano*.

**Tradicionalmente, junto con Beltane, es la época de las Uniones de Manos.** Las brujas celtas la llaman *Luna Dríades* (en griego antiguo Δρυάδες druíades, de δρῦς drūs, ‘roble’). La mitología distingue entre *Dríades* y *Hamadríades*, las segundas estaban siempre asociadas específicamente a un árbol, mientras las primeras erraban libremente por los bosques. Las *Hamadríades* son lo que en brujería tradicional europea se conoce como espíritu del árbol. También se conoce por *Luna de Dafne*

(la Dríade que perseguida por Apolo fue convertida en laurel).

**Durante esta Luna de Mayo se rinde honor a la unión del Dios y la Diosa, y a toda la vida que nace con su energía armónica. Aprovechamos esa energía para ayudar a las mujeres que quieren quedarse embarazadas.**

## **# Correspondencias**

Objetivos: coraje, valor, confianza, fertilidad y maternidad, amor.

Elemento: Fuego

Dirección: Este.

Hierbas: Menta, rosa, tomillo, milenrama, angélica.

Colores: Rojo, amarillo, verde.

Flores: Lirio del Valle, rosa, retama, dedalera, Jazmín.

Animales: Vaca, toro, Salmón.

Esencias: Rosa, sándalo, frutilla.

Inciensos: Rosa, sándalo, Jazmín, vainilla, frutilla

Piedras: Coral, jade, perlas, esmeraldas, ámbar, malaquita y cuarzo rosa.

Diosas: Bastet, Venus, Afrodita, Maia, Diana, Artemisa, Quetzalcoatl, Hathor.

Dioses: Pan, El dios Astado.

**En esta Luna se trabaja la energía creativa, nutrir algo creado por nosotras para que florezca.**

## **# Ritual**

### **Ingredientes**

- Vela blanca, otra roja y otra verde.
- Hilos de los mismos colores.
- Flores.
- Vaso con agua (para las flores).
- Inciensos: rosa, sándalo o jazmín.

**Purifica el espacio donde vas a hacer el ritual quemando alguna hierba o incienso.**

**Abre el espacio sagrado con una oración, mantra, abriendo direcciones o llamando a tus guías y animales de poder. Invítalos a este ritual para que te guíen y protejan.**

En tu altar, o un lugar que te guste, **coloca las velas**. El lugar debería ser en el Este.

**Anteriormente, da un paseo y coge las flores que más te llamen, junto a hojas verdes, y crea un ramillete de flores surtido.** Si vives en la ciudad y no tienes acceso a ellas puedes comprar un ramillete silvestre. Recuerda que antes de cogerlas deberías pedir permiso a la planta y agradecerle su generosidad.

**Dispone el ramillete al otro extremo de donde has puesto las velas. Enciende el incienso.**

**En un papel vamos a escribir lo que queremos nutrir:** ese proyecto, relación, acción, etc. Podemos describirlo con todo lujo de detalles, **lo doblamos dos veces y lo colocamos en medio de las velas y de las flores. Respiramos, nos centramos y encendemos las velas con la intención de que nos ayuden en este ritual.**

**Cogemos las flores y los hilos de los tres colores y, visualizando ese proyecto con todo lujo de detalles, iremos enrollándolo alrededor, con la intención de que el**

blanco nutra como la leche de la mamá, que el verde haga que crezca como la hierba y que el rojo le dé la energía y la pasión para lograrlo. Cuando tengamos toda la longitud del tallo enrollada con los hilos de colores, los anudamos, diciendo: *¡Hecho está!*

Ponemos las flores en el vaso, con agua, al lado de las velas y el papelito debajo de las flores, hasta que se consuman.

## Beltane

**1 de Mayo.**

**Beltane es el comienzo de la luz, de la siembra y el pastoreo. Es una fiesta de alegría, colores y gracias. Se celebra la Fertilidad y la sexualidad, el ciclo de la fecundación y la floración.** Ésta es la época en que el Dios Belenos (divinidad de la luz y el fuego) es joven y despierta su virilidad, empezando a desear a su Diosa. La leyenda dice que después de aparearse con la Diosa Madre Tierra y fecundarla, Bel murió para renacer como su propio hijo.

**Es el despertar de la fertilidad de la Tierra. En la Antigua Religión se hablaba de fertilidad en términos del deseo de obtener mayor producto de las granjas y los campos. Se prendían dos hogueras y después se hacía que las vacas pasaran en medio de estas dos piras para bendecir y darle suerte al ganado, en su camino a las nuevas áreas de pastura veraniegas.** No se sabe con exactitud como de vieja es esta costumbre popular, pero se sabe que aún sobrevivía en el siglo XIX.

Junto con la movilización del ganado hacia áreas de pastura, las familias supervisaban el nacimiento de las crías de sus animales, le daban la bienvenida a los pastos verdes y los frutos que estaban disponibles en esta época; también podían

viajar por los caminos, ya que no estaban bloqueados por la nieve o el fango. Esta época era la adecuada para el intercambio comercial entre los pueblos.

**En tiempos ancestrales, en Irlanda, se encendía un fuego en el centro del poblado para celebrar la unión de los Dioses para dar gracias a la tierra, al agua y al viento. A la fiesta acudían todos los pobladores para conseguir llamas que activasen un nuevo fuego en sus hogares. Brincaban sobre la fogata para lograr fertilidad, salud y buena suerte**

**durante el año, entregaban regalos al dios que estaban celebrando para dar bienvenida al nuevo ciclo que comienza.**

### **Correspondencias de Beltane:**

- **Inciensos:** Rosa, sándalo, jazmín, ámbar.
- **Colores:** Rojo, blanco, amarillo, verde.
- **Bebidas:** Vino rojo, té de damiana, té de rosas.
- **Hierbas:** Crisantemo, ajeno, manzanas, peras, avellano, cardo, granadas, Todos los granos, frutas y nueces cosechados, calabaza, maíz.
- **Piedras:** Coral, jade, perlas, esmeraldas, zafiros y cuarzos rosas.
- **Comida:** Natilla de caléndula, panes de harina de avena y helado de vainilla, frutos rojos.
- **Actividades:** Tejer y trenzar son actividades apropiadas para la época porque representan la unión de dos sustancias para formar una tercera, y ése es el espíritu de Beltane.

**El rocío que se recogía en las mañanas de Beltane se guardaba con el fin de utilizarlo en posteriores rituales.** El rocío en su concepto mágico era considerado una esencia destilada de la Tierra por medio del fuego (el sol), una alquimia de la naturaleza espiritual de la Madre Tierra, en cuyo seno los manantiales y arroyos representan los órganos femeninos de ella, con sus propiedades curativas.

**Era y es un tiempo de fiesta, alegría, casamientos y magia sexual con lo que se trataba de perpetuar la estación.**

No podemos olvidar al dios Cernunnos, que en Beltane es despedido para que se convierta en una parte real del mundo de las plantas y animales. Así, se convierte en señor y espíritu de todas las cosas salvajes.

**La festividad de Beltane es una celebración alegre, extrovertida, divertida, de ánimos. La energía que nos proporciona es más activa que reflexiva. Es la expansión que estará en nosotros a medida que el Verano galopa hacia su punto culminante.**

## **Imbolc, Fiesta de la Candelaria**

2 de febrero.

**El día 2 de Febrero celebramos la Candelaria, la cristianización de una fiesta pagana muy anterior cuyo significado esencial era el de "Fiesta de la Purificación". Entre los romanos esta fiesta adoptó una variante que hizo que se la conociera como *Lupercalia* o *Fiesta del Dios Pan*.**

Steward Farrar habla de esta fiesta como la celebración del restablecimiento de la Diosa después de dar a luz al niño-Dios-Sol, lo que aconteció exactamente 40 días antes en el Solsticio de Invierno, en la festividad de la Natividad. En definitiva, hablamos de la cuarentena necesaria para el restablecimiento del cuerpo de la madre después del parto.

De ahí viene el significado de purificación y, además, coincide con el festival céltico del fuego que recibe el nombre de Imbolc. Este festival abre el mes de febrero, mes consagrado en general a la purificación y cuya fecha más señalada era para los romanos el día 15.

Según Leonardo da Vinci, la fiesta pagana coincidió con el día de la purificación en el calendario cristiano, pero fue trasladada al día 2 de febrero, tanto porque se cumplía la cuarentena del día 25 de diciembre, como porque de esta manera se hacía coincidir con el festival céltico del fuego.

**La palabra Imbolc significa literalmente "en el vientre" (de la Madre). La semilla que fue plantada en el solsticio de invierno está creciendo. Oimeic significa "leche de ovejas" debido a que también es la época del nacimiento de las crías.**

**Tradicionalmente Imbolc honra a las semillas que bajo Tierra empiezan a germinar.**

**Imbolc celebra los días, que visiblemente van siendo cada vez más largos, y nos anima a limpiarlo todo y a prepararnos para la atareada estación que se avecina.**

**Los antiguos Celtas denominaban este día *Día de Brigith*, en Honor a la triple diosa de este nombre.**

**En Imbolc se pide inspiración y guía para nuevos planes y proyectos, y se dedican algunos pensamientos a los misterios ocultos que están teniendo lugar en la oscuridad.**

**De la misma manera que la tierra oscura gesta la vida que va a surgir y a florecer en primavera, se honran sus momentos de poder oscuro, que gestan el crecimiento que les va a sostener en los cálidos y soleados meses de creatividad que están por venir.**

**Una de las celebraciones más hermosas es la costumbre de poner velas en todas las ventanas de las casas, empezando la tarde de la víspera y dejándolas encendidas hasta el amanecer. Además, este día se utiliza para hacer todas las velas que se utilizaran durante los otros sabbats y también se hacen rituales de purificación o limpieza para la casa.**

**Es una de las fiestas más dedicadas a las mujeres, solteras que buscan un buen esposo y para las casadas que piden por su felicidad.**

### **Correspondencias de Imbolc:**

- **Colores:** Amarillo, naranja y blanco.
- **Nombres alternativos de esta Festividad:** *Imbolc Brigantia, Candlemas, Lupercus, Candelaria, Disting, Oimeic, Dia de Brid, Brigit's Day.*
- **Aspecto de las Divinidades:** La Diosa en su aspecto de virgen

y fertilizadora. El Dios en su aspecto joven y de niño Sol.

- **Hierbas, flores e inciensos:** Salvia blanca, caléndula, limón, diente de león, semillas de azafrán, rosas, verbena, violeta, mirra, sangre de dragón, vainilla, canela.

- **Piedras:** Todas las piedras blancas y de colores cálidos (cuarzo blanco, citrino, turmalina amarilla, rubí, granate, zirconita, coral, ágata roja, topacio...).

### **Ingredientes:**

- Una vela blanca.
- Papel y lápiz
- Recipiente resistente al fuego.

## **# Ritual de purificación**

**Prender la vela blanca pidiendo a la gran Madre, a Briggid, a las fuerzas de la Madre Purificadora, que nos libere y ayude a trascender aquello que se escribirá en el papel y se quemará en el fuego purificador. Damos las gracias: *¡Así sea!***

**Escribimos en un papel aquellas cosas que deseamos eliminar (no más de tres), doblamos el papel en dos y lo quemamos en la llama de la vela, dejándole arder en el recipiente preparado hasta su fin. En este momento visualizamos como se purifica lo que hemos escrito y como nos liberamos.**

Celebrar en compañía comiendo y bebiendo alimentos.

## **Equinoccio de otoño: Mabon**

**La festividad de Mabon (pronunciado MAY-bun) es también llamada Fiesta de la Cosecha o Día del Banquete. También se conoce como Fiesta de la vendimia, fiesta de Avalon, *Equinozio di Autunno* (Strega), *Alben Elfed* (caledonios). Los Teutones lo llamaban **Búsqueda del Invierno**.**

El mes de Septiembre era conocido, en la cultura celta, como *Haleg-Monath*, literalmente el Mes Sagrado, donde se ofrecían libaciones a los árboles de los bosques. También se conoce como *Chung Chiu* en china, fiesta que marca el final de la cosecha del arroz; el *Succoth*, festival judío de la cosecha, coincide con Mabon; se llamaba Fiestas Dionisiacas, en Roma, para celebrar la cosecha de la uva y se festejaba bebiendo vino del año anterior, tanto como se pudiese aguantar antes de caerse borracho al suelo.

Se cree que el nombre de Mabon deriva de *Mabon ap Modron*, un dios consorte galés, equivalente a Cerunos.

**Astrológicamente, Mabon es el momento del año en que el Sol entra en el signo de Libra y el día y la noche igualan su duración.**

**En Mabon celebramos, principalmente, la abundancia y el equilibrio. Es tiempo para celebrar y agradecer la abundancia y generosidad de la Tierra, la Diosa (el principio femenino) y la luz y la energía del Sol (el principio masculino). Gracias a ese equilibrio universal obtenemos todos los bienes que necesitamos**

**El día y la noche son de igual duración, pero el equilibrio se inclinará hacia el invierno, la oscuridad, inactividad y la decadencia. Es el equinoccio de otoño, la terminación de las cosechas iniciadas en *Lughnasadh*. Nos preparamos para la ausencia del Dios. Ahora las fuerzas masculinas y femeninas de la Naturaleza están igualadas.**

Es el segundo festival de la cosecha, la recogida y el almacenamiento del maíz: el fin de la cosecha. La segunda cosecha afecta a la fruta del invierno y la uva. Poco a poco la naturaleza se prepara para el invierno que se acerca y comienzan a caer las hojas, es un tiempo de descanso y recogimiento. Como las hojas que caen, los árboles nos invitan a desprendernos de aquello que nos es innecesario para continuar, nos acercamos a la etapa de la muerte para volver a renacer.

**Celebrar los bienes que nos otorga la Madre Naturaleza es algo inherente a todas las religiones y a todas las culturas, una esas coincidencias ancestrales que vienen desde la raíz de los tiempos.** Una buena cosecha era algo crucial en los tiempos antiguos porque de eso dependería la supervivencia del pueblo o tribu durante el invierno.

**Se celebra con la familia y la comunidad.** Es la festividad donde damos gracias por las cosechas del año. Por otra parte, **recordemos que estamos entrando en la mitad oscura de la Rueda del Año, el Dios viaja hacia las Sombras (que culminará en Shamain) y damos la bienvenida a la Diosa en su faceta de Anciana. Ahora es el momento para hacer trabajos mágicos que tengan que ver con lo interior, con el viaje hacia dentro de uno mismo.**

Los rituales pueden celebrarse con la cara pintada de blanco y negro, en medio de un círculo, bailando la danza sagrada de la espiral de la vida. Al amanecer, se recibe la salida del Sol. No deben celebrarse hechizos o trabajos durante esa noche, ya no hay la luz suficiente para que salgan bien.

**El Dios se prepara para morir y la Diosa pasa a ser la Anciana pero, en su interior, ya es la Doncella y lleva la semilla del Dios, que renacerá en Yule. Celebra la naturaleza dual de la vida y la muerte. Pasado y futuro están unidos.**

**Es tiempo de descanso, reflexión y celebración. Nos preparamos para el frío invierno. Buen momento para el estudio de hierbas, la meditación y la introspección. Tiempo de equilibrio y cambio.**

Los que honran al sauce llorón como representación de la Diosa y la muerte, cortan sus varas antes de Mabon. En las culturas germánicas se ofrendaba harina a Odín, dejando que el viento se la llevara.

Mabon es considerada la época de los Misterios. Es un momento para honrar a las Deidades Mayores y el Mundo Espiritual. **Considerado como un momento de equilibrio, es cuando nos paramos a descansar y disfrutar de los frutos de nuestra cosecha personal, ya se trate de trabajos en nuestros jardines, trabajando en nuestros puestos de trabajo, elevando nuestras familias, o simplemente haciendo frente a la vida cotidiana vida.**

Es uno de los mejores momentos para concentrarse y pensar en la vejez, y en su consecuencia principal, la muerte, pero no de forma dramática sino siendo conscientes de que para renacer hay que morir antes.

## # Correspondencias:

- **Hierbas:** Rosa, salvia, ciprés, avellano, maíz, álamo, calabazas, piñas de pino, manzanas, hiedra, benjuí, mirra y salvia, nardos.
- **Inciensos:** Salvia, incienso puro, canela, ciprés, sándalo, pino, enebro, madreSelva, mirra, benjuí.
- **Colores:** Rojo, anaranjado, marrón, oro, ocre, amarillo, café, verde, dorado.
  
- **Comidas:** Manzanas, nueces, pan, granos, frutas y verduras, maíz, calabazas, uvas, legumbres, carnes rojas, jarabe de moras, pan, granadas, galletas de avena.
- **Bebidas:** Vino tinto, zumos de frutas rojas, sidra.
- **Piedras:** Zafiro, ágatas amarillas, lapislázuli.
- **Velas:** Verdes, marrones y azules, o de cera virgen.
- **Velas para la mesa:** naranjas y burdeos.
- **Ofrendas:** Productos de la tierra: patatas, maíz, moras, flores de girasol, hojas caídas...

- **Mantel:** Color oscuro que simbolice tinieblas y el reposo de la Diosa.
- **Hora del día:** Atardecer.
- **Animal:** Cuervo.
- **Naturaleza:** Tierra, Luna, oscuridad.
- **Propiedades:** Equilibrio, agradecimiento, celebración, tolerancia, cosecha, reflexión.
- **Diosas:** Core, Deméter, Modron, Morgan, Epona, Rihannon, Perséfone, Pamona y las Musas.
- **Dios:** Mabon, Cernnunos, Thoth, Thor, Baco, Odín, Hermes, y El Hombre Verde.
- **Mensaje:** Comparte.
- **Decoración del altar:** Cuerno de la abundancia lleno de fruta de campo y bosque. Bellotas, piñas de pino y ciprés, tallos de trigo, figura de vaca con cuernos (Diosa), uvas, espigas, frutas, nueces, hiedra, calabazas, maíz, manzanas, flores de tonos óxidos, una vela blanca y otra negra para simbolizar el equilibrio del año, ramas de roble, hojas de otoño. Cesta de mimbre con frutos dentro como manzanas y algunos frutos secos como nueces, avellanas o bellotas, añadiéndole por encima algunas hojas o tallos de trigo, avena, cebada. Si quieres adornar el altar con flores, hazlo con las flores de la estación, como los nardos.

## # ¿Qué hacer?

- Caminar por lugares salvajes.
- Recoger plantas y semillas para usarlas de decoración, o para trabajos mágicos con hierbas.
- Utilizar la magia para el desarrollo.
- Trabajar con sueños y meditación.

- Descubrir vidas pasadas.
- Honrar a los antepasados y contactar con ellos.
- Limpiar instrumentos mágicos pasándolos por el humo de madera de salvia y cedro quemándose.
- Deshacerse de malos hábitos.
- Hacer zumos y mermeladas caseras.
- Pisar la uva o que haya vino.
- Hornear pastel de calabaza con especias en honor a la Diosa y beber vino, zumo de uva o sidra en honor del Dios.
- Empezar labores de lana para abrigarse.
- Decorar la casa y el altar con hojas secas, pegándolas al cristal de la ventana.
- Plantar bulbos que crecerán en primavera.
- Pasar tiempo con ancianos y gente que no se ve a menudo.
- Donar ropa y comida.
- Empezar a planificar el invierno.
- Recolectar frutos del bosque y/o almacenar frutos secos.
- Reordenar, limpiar y abastecer nuestro armario mágico.
- Hacer muñecas de espigas de trigo para capturar el espíritu de la cosecha.
- Homenajear las estaciones conservando sus frutos.
- Ofrendar una copa de jarabe de moras hecho el pasado Mabon.

- Descubrir una nueva afición, aprender algo nuevo, leer libros...
- Cuidar de los animales y comprar maíz para las ardillas.
- Dar gracias por el hogar y agradecer a los que nos ayudan.
- En la comida, contar anécdotas sobre los difuntos de la familia. Brindar por ellos, por los viejos tiempos, por la

sabiduría que aporta Mabon. Cada comensal elabora un plato, luego se narra una historia sobre cada plato. En acabar se da las gracias a los que aportaron relatos y recetas. Antes de empezar a comer se cogen de las manos diciendo: ***Mano a mano el Círculo está formado.***

- Celebrarlo en familia. Juntarse haciendo un círculo, en contacto los unos con los otros, simbolizando el poder del Dios y la Diosa.
- Adorar al Hombre Verde y ofrecerle libaciones donde él reside.
- Dar ofrendas de gracias a los espíritus de la Naturaleza echando sidra de plantas recién cosechadas o un poco de compost para el jardín.
- Confeccionar coronas de hojas de encina con bellotas, como símbolo de abundancia y prosperidad.
- Vestir de gala, usar copas de cristal, porcelana y cubertería de plata para crear la magia que otorgue abundancia en la próxima cosecha.
- Meditar sobre la prosperidad en la vida.

### **# Preparar incienso de Mabon:**

- 4 partes de madera de avellano.
- 1 parte de hojas de salvia.
- 1 parte de pétalos de girasol.
- 1 parte de hojas de vid.
- 10 gotas de aceite esencial de manzana.

## # Ritual

**Da una caminata por un bosque, jardín o parque y recolecta hojas secas, trata de seleccionar aquellas por las que sientas atracción, ya sea por su belleza en colores o por su forma. Puedes coger frutos de arboles caídos en el suelo, como bellotas, ramas, trozos de cortezas o raíces. También puedes coger plumas de aves que han hecho la muda durante el verano.**

**Compra una pera o una fruta de temporada que tenga pepitas.**

**Caminando en el sentido de las agujas del reloj, sentido horario, deja caer las hojas al suelo formando un círculo. Siéntate en el centro del círculo y mientras te comes la fruta con calma, medita acerca de la vejez y la muerte, reconoce que son dolorosos y tristes momentos, pero necesarios para un posterior renacimiento. Piensa seriamente que nuestra existencia es heredera de todo aquello que hemos sembrado.**

**Al terminar con la meditación toma una o dos semillas de la fruta que te has comido y plántalas en una maceta de tu casa o en el bosque donde estés, ya que el ritual puede hacerse al aire libre**

## **Solsticio de Invierno: Yule**

**Simbólicamente, Yule representa el renacimiento del Dios después de su muerte en Samhain. Esta celebración corresponde al solsticio de invierno. También es el primer ritual estacional de la Rueda, es el momento más frío y la noche más larga del año.**

**Todas las hojas han caído, la naturaleza duerme, es el momento de mayor oscuridad antes de que la luz regrese, es el renacimiento del Dios padre, la primera chispa de esperanza que emerge de la más profunda oscuridad. Es un momento de espera, de recogimiento y meditación.**

**Se necesita tiempo para despertar a un nuevo ciclo después de la muerte: La vida espera bajo la tierra el momento de renacer.**

**Yule es un momento propicio para meditar sobre la oscuridad. Es un tiempo de espera atenta en el que podemos observarnos a nosotros mismos y descubrirnos. Celebramos la esperanza del renacimiento confiando en que después de la fase de mayor oscuridad renacerá la vida que duerme bajo la tierra.**

**Yule se celebra el 21 de Diciembre y es cuando la mitad obscura del año se separa de la mitad de la luz.**

**En Yule hay celebraciones ruidosas y reflexión silenciosa; nuestros antepasados encendían grandes fogatas en la noche de Yule y bailaban a su alrededor toda la noche para llamar al amanecer, girando y girando para invocar al cambio, tanto en el aspecto interno como en el externo. Y la perfecta quietud de las imágenes de Yule (las velas**

**iluminan la oscuridad, el sagrado árbol verde constituye el eco de la naturaleza vibrante de la vida en medio de la muerte y la Madre Tierra que da cobijo al Niño Sol) nos recuerda que, justo cuando las cosas parecen haber perdido esperanza y apagarse, el ciclo cambia y la luz retorna.**

**# Correspondencias y simbolismo de Yule**

Renacimiento del Sol.

Planear para el Futuro.

Cactus de Navidad, Acebo (Muérdago).

Aromas de Laurel, Pino, Roble, Salvia.

Frutas, Nueces, Pavo o Pollo, Té de jengibre (o lo típico que se come en las navidades cristianas).

Inciensos de Pino, Cedro, Canela.

Colores: Rojo, verde, blanco, plata.

Piedras: Rubíes, esmeraldas, diamantes, granates.

Diosas: Brighid, Isis, Demeter, Gaia, Diana, La Gran Madre.

Dioses: Apolo, Ra, Odin, Lugh, El Rey Roble, Dios con Cuernos, El Hombre Verde, El Niño Divino, Mabon.

Bebidas: vino condimentado con especias, puede ser sidra condimentada con canela, té de hibisco y jengibre.

Hierbas: Acebo, Muérdago, Muérdago, Hiedra, Laurel, Cedro, Enebro, Romero, Pino, Naranjas, Nueces mascadas, Limones y palitos de canela alrededor del árbol de Yule.

Comida: nueces y frutas como manzanas, peras y pasteles de alcaravaca remojados en sidra.

Tradiciones: Decorar el árbol de Yule, quemar el tronco de Yule, hacer coronas para la protección de los hogares.

**Yule es época de hacer rituales y celebrar la luz de renovar y de ver el mundo a través de los ojos de un niño; es hora de levantar nuestros espíritus y atraer armonía, paz y alegría a nuestras vidas.**

**La tradición católica retomó esta fiesta pagana utilizándola para situar el día del nacimiento de Jesús, el Mesías, a partir del año 320 d.C. Los altos mandos de la**

**iglesia acordaron utilizar esta fecha sin ningún fundamento histórico, pero sí con una clara intención de empatar la celebración de los romanos y la celebración de Yule, de los celtas y sajones.** Los romanos, los egipcios y los celtas conmemoraban a las deidades solares por estas fechas. Los romanos veneraban principalmente al Dios solar Mitra (o Mithras), que era llamado Dios de la luz. **Al decretarse el nacimiento de Jesús el 25 de Diciembre, muchos paganos identificaron fácilmente a Mitra con Jesús, que es considerado la luz del mundo. Para que esto sucediera, lo que hicieron los altos mandos de la iglesia fue retomar las bases de la fiesta de Mitra de los romanos y la de Yule de los celtas y crear, con ellas, las fiestas de Navidad conteniendo, así, mucho folclore pagano.**

## **# Ritual**

**En Yule haremos un Fuego Sagrado para honrar a nuestros ancestros, a nuestra trayectoria de este año pasado, meditaremos por lo pasado y la luz del Fuego nos ayudará a que germine la semilla de lo nuevo que viene ya para el próximo ciclo.**

Un fuego sagrado lo podemos hacer dentro de un círculo, puede ser de piedras, por ejemplo, o en una chimenea. Antes de encenderlo limpiaremos el espacio y abriremos el espacio sagrado como mejor sintamos.

Llamaremos a nuestros guías, animales de poder, ancestros... Y encenderemos la hoguera. **Pondremos la intención en sentir como el Abuelo Fuego nos limpia y purifica, nos sentiremos bañadas por los rayos de la hoguera, sentiremos como se elevan los lastres igual que el humo y como la semilla de la creatividad, de los nuevos proyectos se expande en nuestro interior.**

**Cantaremos una canción para honrar a nuestro fuego de Yule** con un tambor, maracas, djembe o lo que prefiramos.

### **Ejemplos de oraciones para Yule:**

*Arde en el Fuego Sagrado*

*Arde en el Fuego Sagrado la llama de la Visión*

*Llamo al pasado con esta canción.*

*Arde en el Fuego Sagrado la llama de la Pasión*

*Para que nunca se apague el Amor*

*Arde la risa de un niño*

*Arden la Luna y el Sol*

*Arde el sueño que un indio soñó...*

*We, yo we, yo we, yo we (bis)*

### ***Hermoso Espíritu del Fuego***

*Hermoso Espíritu del Fuego, llega ya...*

*Hermoso Espíritu del Fuego, llega ya...*

*Curando y purificando llega ya...*

*Curando y purificando llega ya...*

*En el Corazón de este Fuego brillan ya (bis)*

*Siete flechas en el centro brillan ya (bis)*

*En el Corazón de este Fuego soplan ya (bis)*

*Cuatro vientos en el centro soplan ya (bis)*

*En el Corazón de este Fuego vuela ya (bis)*

*El gran Águila del cielo vuela ya (bis)*

**Podemos decorar nuestra casa con muérdago, hacer trenzas celtas para la protección de nuestro hogar o vehículo, quemar el tronco de Yule del año pasado y decorar el árbol.**

**Al día siguiente de la quema del tronco, guardaremos esas cenizas (con mucho cuidado pues las cenizas restan calientes muchas horas) y, cuando estén frías, las guardaremos en saquitos de tela como poderosos talismanes. Los podemos poner donde queramos, llevar encima e incluso regalar por reyes.**

**Las trenzas celtas son símbolos que constituyen parte de su geometría sagrada. Tienen como cualidades neutralizar la oscuridad y generar energía que promueva el ambiente propicio para librar la batalla y purificar el alma.**

## **# Receta del tronco de Yule**

**Este es un pan/pastel muy típico de Yule y hace referencia a la tradición pagana del Tronco de Yule.**

**Podemos cambiar la leche y los huevos por otras opciones veganas como, por ejemplo, bebidas de avena, soja o arroz.**

### **Ingredientes:**

Para el bizcocho:

4 huevos enteros.

2 yemas.

80 gr. de azúcar.

Ralladura de ½ limón.

80 gr. de harina.

Relleno y decoración:

400 gr. de chocolate para fundir.

250 gr. de mantequilla.

150 gr. de azúcar.

1 cucharada de ron blanco.

8 guindas.

### **Preparación:**

Batir las yemas con el azúcar y el limón hasta que esté cremoso. Añadir la harina. Batir las claras a punto de nieve y mezclar todo con cuidado. Poner sobre la bandeja del horno papel de aluminio y esparcir la masa dándole forma rectangular, cocer al horno durante 15 minutos a 200 ° C. Retirar el papel de aluminio y enrollar la plantilla de bizcocho con la ayuda de un paño. Dejar enfriar. Fundir el chocolate al baño de maría, reservar. Batir la mantequilla con el azúcar, añadir el ron y juntar con el chocolate. Desenrollar el bizcocho, cubrir con la crema de chocolate reservando un poco para decorar. Volver a enrollar y cubrir con una capa de chocolate. Hacer unos adornos con el tenedor y colocar las guindas adornándolo. Introducir en el refrigerador hasta el momento de servir.

## **Solsticio de Verano: Litha**

**El solsticio de verano, Litha para los germanos, Alban Heruin para los celtas, entra el día 21 de junio.**

**Durante muchos siglos fue una fiesta muy importancia para el paganismo y los pueblos antiguos, que después la iglesia tomó, como con tantas otras, y rebautizó como San Juan Bautista o, tal y como lo conocemos ahora: la Noche de Sant**

## **Joan, la Noche del Fuego.**

**A esta celebración le debemos sumar la Luna Llena del Sol Fuerte o Luna de la Miel. Esta Luna es la que se acerca más a la Tierra, hecho por el cual esta noche es la más mágica del año.**

**En el solsticio de verano los celtas festejaban el máximo esplendor del Sol y, a su vez, el decrecimiento del poder del invierno. Empezaba la maduración y los casamientos de las parejas, se bendecían hombres, animales y campos de cultivo, y todo ello entorno al elemento maestro de esa noche, el fuego, representado por grandes hogueras que prendían.**

Se dice que en esta noche se abren "puertas" que nos acercan a otros mundos, como son el de las Hadas y los seres mágicos o espíritus.

**El fuego y las hogueras son un símbolo de purificación, pero también de fertilidad, y es algo que también se honra esta festividad.**

**Las plantas y flores tienen un gran poder esta noche, así como sus elementales que las cuidan y protegen, por lo que se recomienda recolectar hierbas.**

Una de las costumbres que le dio el apelativo de "verbena" fue la tradición de que las doncellas en edad de casarse fueran a recoger verbena, a medianoche, para conseguir el amor deseado.

**La celebración del Solsticio de verano es tan antigua como la humanidad. La fiesta pagana se llamaba Litha, que significa fuego y es una metáfora para representar el poder del Sol en toda su plenitud. Posteriormente dio paso a San**

**Juan. Un momento de purificación, donde se solía saltar sobre la hoguera o el caldero para conseguir un objetivo, protección, fertilidad, salud, etc., o se quemaban símbolos de aquello de lo cual uno deseaba purificarse.**

*El solsticio de verano es una combinación de alegres celebraciones y la toma de conciencia de que la rueda ha alcanzado su punto álgido y ahora se encamina de nuevo hacia la oscuridad. Es hora de reunir a los seres queridos y celebrar en comunidad.*

Cerridwen Iris Shea

**De acuerdo al antiguo calendario pagano que sigue la Rueda del Año con los Sabbats, las fiestas solares, el verano comienza en Beltane (1 de mayo) y termina en Lughnasah (1 de agosto). El solsticio de verano marca, entonces, su punto máximo.**

**Litha representa el apogeo de la energía que desde Imbolc (1 de febrero) venimos preparando; el fin de la oscuridad, de la esterilidad y el comienzo de la época más fértil, donde todo se renueva. Es la abundancia, la belleza de la tierra y el poder de la Luz.**

**La celebración de Litha es normalmente el 21 de Junio, pero varía entre el 20 y el 23 dependiendo de la rotación de la tierra alrededor del sol.**

**En tiempos ancestrales, se le daba la bienvenida al verano y a Litha con grandes celebraciones que destacaban por exceso de comida y bebida pero, posteriormente, el poder eclesiástico eclipsó esta fiesta pagana con el Día de San Juan, del 24 de junio.**

**Litha puede ser un buen momento para mirar internamente a las semillas que hemos plantado los meses previos y para retomar los proyectos que se han**

**dejado pendientes.**

**Si el invierno es la estación del recogimiento, el verano que comienza hoy es una época de apertura, expansión, de huertos en todo su esplendor y de amistad.**

## **# Ritual**

**Existe la creencia de que la víspera de San Juan, al atardecer, especialmente si hay luna llena, es el mejor momento para observar seres feéricos, así como practicar la magia con elementales. Todas las aguas naturales tienen poderes curativos, por lo que es recomendable bañarte en el mar, un lago, o un río.**

Los seres feéricos viven en la naturaleza, así que deberás ir a ella para encontrarlos.

También podemos quemar verbena y artemisa en la hoguera y hacer fuegos. Si hacemos una hoguera, al lanzar las hierbas diremos en voz alta y tres veces: ***que mi mala suerte parta y arda con éstas***. Si ponemos velas (12 o 13), quemaremos un carboncillo y las hierbas las quemaremos primero con las velas y luego las dejaremos arder en el carbocillo repitiendo la misma frase, tres veces.

**Pondremos nuestros talismanes y piedras a cargar a la Luna Llena, como siempre, pero con una variante para poder fabricarnos un agua mágica para el resto del año.** Cogemos un recipiente de barro, acero inoxidable o cerámica, lo llenamos mitad de agua (mejor si es de manantial o mineral) y mitad de sal marina (la gruesa).

**Ponemos dentro todos los amuletos y piedras que queramos purificar y cargar y lo dejamos a la luz de Luna, toda la noche. Al día siguiente los secas bien y los guardas. El agua restante se guardará en una botella de cristal cerrada que podrás usar durante todo el año**

**para proteger tu casa. Vierte un chorrito en el agua de fregar, de tanto en tanto y así tendrás tu casa limpia y protegida siempre.**

Al año siguiente, en la verbena, se debe tirar el agua que haya quedado sin usar, y limpiar la botella para el próximo ciclo.

**El paso 19 # del Camino de la Mujer Sabia es: Sé que cada Solsticio y Equinoccio marca un punto importante en la Rueda del Tiempo. Sé que para aprehender a alinearme con los ritmos de la Madre, que me rige, tengo que conocer los suyos. Saber cuándo y cómo se celebran y qué simbolizan me ayuda a integrar mi propio ciclo al de la Naturaleza sintiéndome, de esta manera, parte del todo. Me dispongo a aprender la simbología auténtica de cada uno de estos momentos mágicos y a celebrarlos, creando mi propia liturgia.**

## **Mapa de ruta**

**Cada paso es un acercamiento al despertar de la Mujer Sabia que llevas dentro, por lo que te invito a interiorizar las afirmaciones durante el viaje. Sería interesante que leyeras en voz alta cada paso, al menos una vez (mínimo) mientras vas avanzando.[\[51\]](#)**

**Paso 1 # del Camino de la Mujer Sabia: Me comprometo a mirar mis sombras y trabajar con ellas. Sé que en éstas se esconden muchas de las respuestas que ando buscando. Abandono el miedo a conocer mi parte honda/oscura porque sé que allí anida un gran poder y que la luz, sin oscuridad, no existiría.**

**Paso 2 # del Camino de la Mujer Sabia:** Aprendo a reunificar mente/cuerpo/emoción, a reconocer así que detrás de cada síntoma físico me espera un mensaje. Confío en la sabiduría de mi cuerpo, que siempre me avisa, y aprendo a escuchar la voz de mi Diosa interna.

**Paso 3 # del Camino de la Mujer Sabia:** Aprendo la verdad sobre el ciclo menstrual, me reconecto con el mío, conozco e integro cada una de las 4 mujeres (4 fases) de mi ciclo y comprendo el significado real de mi sangre.

**Paso 4 # del Camino de la Mujer Sabia:** A través del estudio y el análisis de mi propio ciclo menstrual aprendo a alinearme con mi propio ritmo.

**El paso 5 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Aprendo a percibir el cuerpo como un campo energético que pierde energía, para así entender y comenzar mi propio proceso de curación.

**El paso 6 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Sé qué pautas emocionales y comportamientos mentales afectan a qué órganos y acarrear determinadas enfermedades. Conozco el por qué de cada dolor y/o enfermedad en mi cuerpo físico y sé que puedo sanarlo.

**El paso 7 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Reaprendo el significado del poder femenino y lo integro en mí. Ya no me da miedo mostrarlo ni vivir acorde con él porque soy consciente de que es la brújula de mi propia vida.

**El paso 8 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Reconozco que el útero es mi centro de poder principal y me comprometo a recuperar la consciencia del latido en él, a dejarme guiar por sus intuiciones / visiones y a permitirle la expresión creativa, a través mío.

**El paso 9 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Me comprometo a confeccionar el mapa de mi identidad porque sé que me llevará a desenterrar mi tesoro, que es mi talento.

**El paso 10 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Sé que ni las etiquetas ni mi familia me definen, ellos NO son mi identidad. Sé que desde la separación (desde mi propio espacio) puedo encontrar la integridad: MI IDENTIDAD.

**El paso 11 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Sé que para desenterrar lo que amo, lo que me mueve el alma, tengo que aprehender a dar vida a mi estructura interna, a mis experiencias internas. Ese es el marco básico para saber quién soy.

**El paso 12 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Comprendo que confeccionando mi constelación propia podré ver el patrón de vida que conforma mi existencia y viviré de acuerdo con mi esencia.

**El paso 13 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Sé que el conocimiento de mi identidad me llevará a querer dar, en lugar de esperar recibir y solicitar, porque entonces tendré algo sustancial que ofrecer. A partir de este momento estableceré relaciones de intercambio positivo y abundancia.

**El paso 14 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Me rindo a la atracción de mi identidad y caigo plácidamente en la red de seguridad que me espera. Lo hago porque es la única manera de entregar las riendas de mi vida a la parte de mí con la que puedo contar para tomar decisiones sabias, construir relaciones significativas, abrirme paso a través del dolor y conducirme a mi lugar en el mundo.

**El paso 15 # del Camino de la Mujer Sabia es:** Me dispongo a recordar e

**integrar los diferentes rostros de la Diosa en mí para volver a convertirme en el ser completo que soy.**

**El paso 16 # del Camino de la Mujer Sabia es: Reconozco qué gran grupo de Diosas son las que necesito sanar y/o integrar en mí y me dispongo a dar el primer paso: buscar información sobre ellas y sus historias.**

**El paso 17 # del Camino de la Mujer Sabia es: Comprendo que el rescate de los ritos de paso comporta recuperar el espacio sagrado, entre mujeres, que nos fue robado y que es mi derecho como mujer. Me dispongo a crear mis propios ritos de paso, llevarlos a cabo cuando convenga, así como a dejarlos escritos, como legado a las próximas generaciones de mujeres.**

**El paso 18 # del Camino de la Mujer Sabia es: Sé que cada Luna Llena tiene una simbología distinta y, con ella, una energía determinada. Me dispongo a utilizar la luz de la Luna como poderosa magia para conseguir mis objetivos, llevar a cabo mis labores, sueños, remedios etc. Tal y como hacían las mujeres sabias del pasado.**

**El paso 19 # del Camino de la Mujer Sabia es: Sé que cada Solsticio y Equinoccio marca un punto importante en la Rueda del Tiempo. Sé que para aprehender a alinearme con los ritmos de la Madre, que me rige, tengo que conocer los suyos. Saber cuándo y cómo se celebran y qué simbolizan me ayuda a integrar mi propio ciclo al de la Naturaleza sintiéndome, de esta manera, parte del todo. Me dispongo a aprender la simbología auténtica de cada uno de estos momentos mágicos y a celebrarlos, creando mi propia liturgia.**

# **Sesión XII:**

## **Puesta a punto de la mujer sabia:**

### **Sanarnos a nosotras para sanar el mundo**

*La mujer africana que veo  
-que sufre-  
¿está fuera o dentro  
de mí?  
¿es ella en mí  
aferrándose a la carne?  
y si no es  
¿por qué me tiene?  
¿por qué sangra en mí?*

Yo, un día de los que la Sangre me permite ver.

*Suelo imaginarme de pie, sobre los hombros de todas las mujeres fuertes que vinieron antes que yo, sostenida y apoyada por ellas; mujeres que tuvieron el valor de decir sus verdades aun cuando debieron hacer frente a una enorme oposición. Me tranquilizo pensando: “ahora no pueden quemarme. Esta vez somos demasiadas. Esta vez estoy a salvo”.*

Dra. Christiane Northrup

Es necesario que, todas, reconozcamos nuestro legado cultural femenino y tengamos el valor, luego, de transformarlo y crearnos una vida de salud y gozo.

**En el cuerpo llevamos no solamente nuestro dolor, sino también (inconscientemente) el de nuestras madres y abuelas. El odio al cuerpo tiene una profundidad de generaciones.**

*De vez en cuando he tenido la experiencia de entrar en un lugar, dentro de mí misma, al que llamo “el dolor de las mujeres”. La primera vez que me ocurrió fue en una sesión de Anne Wilson; sentí que mi consciencia retrocedía en el tiempo a medida que se desprendían capas y más capas, siglos y más siglos de negación. Mi entrada en este proceso ocurrió cuando Anne me dijo: “Estás muy cansada”, y me sugirió que me tumbara sobre una estera para ver “qué surgía”. Cuando me sugirió que me limitara a estar conmigo misma, sentí como mi conciencia retrocedía en el tiempo pasando por todas las épocas en que no descansaba jamás: cuando tuve a mis hijas, mis prácticas como residente, en la Facultad, hasta llegar a mi infancia. “No pidas una carga más liviana, sino una espalda más fuerte”, oí decir a mi madre. Entonces lloré por mí y por esa parte de mí que tanto necesitaba descansar. Cuando lloré todas las lágrimas que jamás había llorado por mí, comencé a llorar por mi madre, por todas las veces que no se le había permitido sentir ni descansar. Y cuando acabó esa parte, empecé a llorar por mi abuela, criada por su hermana de 12 años porque su madre había muerto en el parto. Cuando acabe eso, retrocedí más aún, hasta seguir llorando por todas las mujeres, por todo el dolor, por todos los partos no asistidos, por todas las injusticias, durante tantos miles de años. Lo que comenzó siendo algo muy personal se convirtió en universal: no era mi dolor, era “el” dolor.*

*Cuando acabó esto, muchas horas después, sabía perfectamente por qué estaba en la Tierra y cuál era mi misión: trabajar para transformar en dicha este dolor colectivo.*

*Dos días después de esta experiencia me vino la regla, eso me confirmó que nuestro material más profundo suele aflorar a la conciencia antes de la*

*menstruación, la fase en que el velo entre los mundos es más tenue.*

Dra. Christiane Northrup

## **# Nuestras madres, nuestras células**

**Tenemos los recuerdos almacenados en el cuerpo. Pero llevamos mucho más que lo personal, en cierto modo llevamos a todos y a todo (lo colectivo); todo está dentro y alrededor de nuestras células.**

*Se sabe que el ADN mitocondrial, es decir, el ADN que lleva a cabo las actividades diarias del citoplasma de la célula, se hereda exclusivamente por línea materna. Toda la raza humana puede remontarse a un grupo de mujeres de África. A veces los síntomas corporales son la puerta de entrada no solamente a nuestro dolor corporal, sino al colectivo de otros. Nuevas percepciones de la física cuántica han demostrado ya que la conciencia de una persona nos afecta a todos.*

Dra. Christiane Northrup

**El hecho de sanar nuestro dolor, por tanto, contribuye directamente a sanar el dolor de todas las demás personas de este mundo, del Universo y la Madre Naturaleza que nos sustenta.**

## **# Superar el miedo a nuestro pasado chamánico**

**En la Edad Media, según algunas estimaciones, quemaron hasta a 9 millones de mujeres, muchas de ellas parteras y curanderas, por brujería. Esa locura con las brujas, alimentada por la Iglesia Católica, duró más de cien años y está documentada. No es infrecuente que mujeres que están recuperando su poder o expresando sus verdades personales tengan terribles pesadillas en las que son quemadas. Esa parte de nuestra consciencia ha estado ocultada, pero está despertando y tiene que ser limpiada y transformada.**

**Cuando una mujer empieza la tarea de sanar su cuerpo y decir su verdad, debe romper el campo colectivo de miedo y dolor que nos rodea por todas partes y que ha existido durante los 5.000 años de sociedad modelo dominador.**

Rupert Sheldrake, biólogo británico, postula que todo el conocimiento del pasado de la Tierra existe a nuestro alrededor en forma de campos morfogénico colectivo, Jung lo llamó “el inconsciente colectivo”, la física cuántica lo llama “campo unificado”.

Mujeres de todo el mundo están rompiendo el campo morfogénico colectivo de vergüenza, miedo y dolor. Pero romper el silencio requiere valor. La periodista Vivian Gornick dice:

*Salir del miedo para una mujer como salir de las drogas para un drogadicto.*

Y no es extraño que tengamos miedo, dada la historia colectiva de las mujeres. **Pero cuando una mujer sana su miedo, lo siente y pasa por él, le hace mucho más fácil sanar a la mujer siguiente. Cuando miles de mujeres atravesamos las capas de miedo, juntas cambiamos los campos morfogenéticos o el inconsciente colectivo.**

## **# Nuestros sueños, los sueños de la Tierra**

**Cuando sanamos, gracias a sentir nuestras aflicciones y alegrías, sana la Tierra. Nuestros sueños personales no son solamente nuestros, sino que la Tierra sueña a través nuestro. Los deseos de nuestro corazón son los de la Tierra, es lo que Ella quiere que hagamos.**

**Todas las células de nuestro cuerpo responden a nuestros sueños. Los sueños de la Tierra a través de mí y a través de ti son distintos, pero yo necesito oír los tuyos y tú los míos. El sistema adictivo ha puesto mucho énfasis en impedir que nos escuchemos las unas a las otras, durante siglos. Pero ha llegado nuestra hora. Escuchémonos mutuamente.**

## **# La curación personal es curación planetaria**

Durante toda la historia escrita, la Tierra y el mundo natural han sido considerados femeninos, con recursos vírgenes para ser explotados. **Lo que le ocurre a la mujer individualmente está ligado con lo que le ocurre al planeta. La degradación personal y colectiva está llegando a su fin, persona a persona. Necesitamos equilibrio ya. Necesitamos encarnar la sabiduría que se filtra a través de todas nosotras, incluyendo lo que nos dicen nuestra mente corporal y nuestra guía interior. La furia transformada es poder. La rabia transformada es fuerza.**

**Llamar político a nuestro trabajo, sobre todo cuando se trata de nuestro cuerpo y de cosas “femeninas”, es un acto de poder. Si eres madre, tu trabajo es político. Si eres enfermera,**

**pediatra... tu trabajo es político. Si estás sanando un mioma o un incesto, tu trabajo es político. Dar de mamar es político.**

**Nadie sino tú tiene que definir tu curación o tu política. ¿Necesitas tomarte 6 semanas de baja en el trabajo para sanarte de una operación pelviana? Considéralo algo político. Y después, cuando hayas aprendido de esta experiencia, ve si logras canalizar la energía futura de tu cuerpo hacia un trabajo que sea positivo y afirmador de la vida. O si necesitas tomarte las 6 semanas simplemente para disfrutar y conectar contigo misma, ¡esto también es político!**

**En un sistema político que no ha representado los valores femeninos, cada mujer debe representarse a sí misma y convertirse en cabildera de sus necesidades. Cuidar de sí misma lo mejor posible, tenga o no una enfermedad socialmente aceptable, es en efecto un acto de guerra política.**

## # Hacer seguro el mundo para las mujeres: comenzar por nosotras mismas.

Para crear seguridad en el mundo externo, primero tenemos que crear seguridad en el cuerpo. Si cuando nos desvestimos para acostarnos nos miramos al espejo y nos reprendemos por el tamaño de nuestros pechos o la celulitis, no estamos haciendo nuestro camino, no estamos a salvo con nosotras mismas. Si podemos crearnos un espacio interior seguro para nuestro cuerpo, su forma, su volumen, sus funciones naturales y su peso, si siempre estamos menospreciándolo, ¿cómo podemos esperar que otra persona (médico) nos cree salud desde el exterior?

Ahora tenemos la posibilidad de cuidarnos de nosotras mismas, juntas, podemos comenzar a vivir nuestra vida ya. Podemos comenzar a salvarnos ya. Este es el punto de partida de relación solidaria y comunión con los demás, incluidos los hombres.[\[52\]](#)

**Reconocimiento – NoComercial – SinObraDerivada (by-nc-nd): No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.**



## Casa de Luna

---

[\[1\]](#) El proceso de desaprehender es arduo, por lo que te propongo que, mientras lees lo que viene a continuación, pongas una mano en tu corazón y la otra en tu útero. Siente como caen las palabras dentro de ti y se acomodan. Vive la contradicción de la creencia que has mantenido viva, dentro de ti, durante tanto tiempo y deja paso al sentir de lo que ya sabes.

[\[2\]](#) Es importante remarcar que la información extraída para realizar este ejercicio, las creencias así como algunas de las explicaciones de éstas han sido extraídas del libro *Cuerpo de Mujer, Sabiduría de Mujer*, de la Dra. Christiane Northrup.

[\[3\]](#) La manera recomendada de leer las afirmaciones es colocando una mano en tu útero y otra en tu corazón.

[\[4\]](#) La herida de la naturaleza femenina conlleva el negarnos el poder y no reconocer nuestro ciclo como fuente de autoconocimiento, el rechazo de la propia feminidad y

la creencia de que nuestros órganos sexuales son sucios o pecaminosos.

[5] Estos aspectos son autoría de Erika Irusta.

[6] Autoría de Erika Irusta.

[7] Palabras de Erika Irusta.

[8] Referencias a Luna roja, Miranda Gray.

[9] Referencias a Luna Roja, Miranda Gray.

[10] Referencias a Erika Irusta.

[11] Referencias a Erika Irusta.

[12] Referencias a Erika Irusta.

[13] Referencias a Luna Roja, Miranda Gray.

[14] Referencias a Erika Irusta.

[15] Referencias a Erika Irusta.

[16] Referencias a Luna roja, Miranda Gray.

[17] Referencias a Erika Irusta.

[18] Referencias a Erika Irusta.

[19] La manera recomendada de leer las afirmaciones es colocando una mano en tu útero y otra en tu corazón.

[20] Ejercicio de la Dra. Northrup.

[21] Dra. Northrup.

[22] Dra. Northrup.

[23] La manera recomendada de leer las afirmaciones es colocando una mano en tu útero y otra en tu corazón.

[24] Pamela A. Field

[25] Referencias a Pamela A. Field.

[26] Referencias a la Dra. Northrup.

[27] Referencias a la Dra. Northrup.

[28] Miranda Gray, Luna roja.

[29] Miranda Gray

[30] María José-Sanahí

[31] Mónica Felipe-Larralde

[32] Mónica Felipe-Larralde

[33] Mónica Felipe-Larralde

[34] Mónica Felipe-Larralde

[35] Mónica Felipe-Larralde

[36] Mónica Felipe-Larralde

[37] La manera recomendada de leer las afirmaciones es colocando una mano en tu útero y otra en tu corazón.

[38] Larry Ackerman

[39] Larry Ackerman.

[40] La manera recomendada de leer las afirmaciones es colocando una mano en tu útero y otra en tu corazón.

[41] La manera recomendada de leer las afirmaciones es colocando una mano en tu útero y otra en tu corazón.

[42] Larry Ackerman

[43] La manera recomendada de leer las afirmaciones es colocando una mano en tu útero y otra en tu corazón.

[44] Referencias a Sandra Román.

[45] La manera recomendada de leer las afirmaciones es colocando una mano en tu útero y otra en tu corazón.

[46] El *Libro de las sombras* es un libro de magia. Contiene la sabiduría, prácticas y rituales centrales de una tradición determinada. Normalmente cada aquelarre tiene su propio *Libro de las sombras* copiado a mano, pero existen también individuales. Rituales, velas, hierbas, inciensos, festividades e información sobre lxs diosxs son algunos de los contenidos del mismo.

En este libro es donde los estudiantes y practicantes escriben tanto sus trabajos, como la información que necesitan para su vida; el motivo principal es dejar un legado y mejorar día a día su contenido.

[47] La manera recomendada de leer las afirmaciones es colocando una mano en tu útero y otra en tu corazón.

[48] Randy Russell

[49] Hemisferio Norte

[50] Hemisferio Sur

[51] La manera recomendada de leer las afirmaciones es colocando una mano en tu útero y otra en tu corazón.

[52] Referencias a la Dra. Christiane Northrup.