

Amaryi #5

primavera de 2020

Los caminos de la sanación



Caléndula, por Policarpa (Chía, Colombia).

POLICARPA



SHEREZADE
Ediciones femeninas



SHEREZADE

Ediciones femeninas

Amaryi #5 - Los caminos de la sanación

Edición de primavera, 2020.

Bogotá, Colombia.

EDITORAS:

Anna A. Miranda

Sonia Rodríguez

ILUSTRACIÓN DE CARÁTULA Y PORTADILLA:

Caléndula, por Policarpa (Chía, Colombia)

La caléndula (*Calendula officinalis*) es reguladora del ciclo menstrual y antiinflamatoria. Adecuada para afecciones del aparato genital femenino (sobre todo para candidiasis u otras irritaciones). Útil para normalizar la frecuencia y la cantidad de sangre en menstruaciones escasas o excesivas, además de eliminar el dolor que estas producen.

© de la edición: Anna A. Miranda y Sonia Rodríguez.

El copyright de los textos e imágenes interiores corresponde a sus respectivas autoras, tal como se indica en cada caso.

PUBLICACIÓN EDITADA CON EL APOYO DE:



Proyecto Amaryi

www.facebook.com/amaryi.retornoalamadre/



Ediciones Chiquitico.org

www.chiquitico.org



Mujeres en círculo

info@mujeresencirculo.org

www.mujeresencirculo.org/Amaryi/

Contenido

Introducción	5
Mi propio camino	7
Ruda [ilustración]	7
<i>Nathural-esa Salvaje (Colombia)</i>	
Ensoñando con mil flores	8
<i>Victoria Castiblanco Ávila (Colombia)</i>	
Reconocer · Experienciar · Aceptar: mis mentores emocionales	14
<i>AbbyShaján (Colombia)</i>	
La esencia	18
<i>Eliana Paola Castilla Parra (Colombia)</i>	
Difícil de nombrar	20
<i>Trébol Mariposa, de Bogotá (Colombia)</i>	
Poemas que sanan a quien lee y a quien escribe	24
Albahaca [ilustración]	24
<i>Ainos (Colombia)</i>	
[Sin título]	25
<i>Ángela Sánchez (Andalucía)</i>	
Mañana	28
Arrebol	28
Presencia	29
<i>Estefanía Almonacid Velosa (Colombia)</i>	
Espejo, alma mía	30
<i>Scarlett_11 (Colombia)</i>	
Nacer de nuevo	31
<i>Paola Castaño Antolínez (Colombia)</i>	

Hablando de sanación.	
Para que tú sanes también	34
Canela [ilustración]	34-35
<i>EnRaizAda - Monica Bernal (Colombia)</i>	
Usos de la sangre menstrual	36
<i>Anna A. Miranda (Cataluña y Colombia)</i>	
Sanar en tu caminar	40
<i>Constanza Moreno Fernández (Colombia)</i>	
El camino del corazón	43
<i>Sonia Ro (Colombia)</i>	

Consulta otros números en
www.mujaresencirculo.org/Amaryi/
Allí también encuentras la convocatoria
vigente para el siguiente número.

 www.facebook.com/amaryi.retornoalamadre/

 info@mujaresencirculo.org

Amaryi

Los caminos de la sanación

Existen muchos caminos para sanar...

Sanar es más que curar. Tiene que ver con ir a la raíz profunda, con la consciencia que se pone en la situación que acontece. Va más allá de tomarse un remedio; no es cosa de un día, ni de un momento puntual. Es una constante transformación.

Cada mujer, a partir de su esencia, de su idiosincrasia, del camino que la vida le haya puesto delante, etc., tiene la capacidad de encontrar su propia manera de sanar. Puede ser a través de una práctica, como el tejido, la meditación o el baile; puede ser leyendo las experiencias de otras, o narrando la propia vivencia en forma de poema; o plasmando en formas y colores su proceso; o encontrando la complicidad en quienes acompañan el camino; o también aislándose por un tiempo como una loba que se esconde en su madriguera a lamer sus heridas y recuperar fuerzas; o encontrando la medicina en su propio cuerpo, en su orina, en su sangre... o mediante el olfato y el paladar.

En este número compartimos los caminos de sanación de trece autoras que nos abren una ventana a su proceso, a sus dolores, sueños, conversaciones, emociones, sensaciones, imágenes, revelaciones, recuerdos, renacimientos, reflexiones y recetas.

Pensando también en las medicinas que nos son propias a las mujeres, y que por ello mismo nos corresponde conocer y al menos explorar, al final de este número incluimos una corta guía de usos de la sangre menstrual donde se exploran varias de las formas en que nuestra Luna puede ser medicinal. De acuerdo con tradiciones ancestrales, una mujer no necesita *tomar medicina* (como llaman a ciertas plantas de poder) pues las mujeres en sí mismas *son medicina*. Hoy vemos —o nos han hecho ver— tales comportamientos como patriarcales y excluyentes, pero en muchas antiguas tradiciones la medicina de la mujer suele estar vinculada con su sangre menstrual y su ciclicidad. Por razones similares, mujeres de ciertas culturas indígenas no hacen uso del *hayo* (hoja de la planta de la coca), o del *yagé* durante sus días de sangrado. Lejos de ser “impura”, una mujer *en Luna* ya tiene su propia medicina —si aprende a relacionarse con ella— y no necesita otra.

Por ello nuestro tiempo de menstruación es medicinal, un momento de recogimiento y conexión con nosotras mismas, así como lo es también la vivencia de un parto (en los pueblos originarios americanos la sangre de la placenta es considerada la *medicina* de esa mujer, su bebé y su familia). Ambas sangres —menstrual y placentaria— son fluidos llenos de células madre, exclusivos de la mujer. Ella, como la Madre Tierra, sana también con sus fluidos, y a través de sus prácticas, de sus reflexiones, de sus viajes y diálogos, de sus exploraciones e introspecciones.

Las ilustraciones de plantas que reproducimos en este número (caléndula, ruda, canela, cimicífuga, cúrcuma y albahaca) fueron parte de una muestra de creación colectiva organizada en 2018, en un encuentro de ilustradoras que se asociaron para dibujar plantas de nuestro territorio que resultaran especialmente medicinales para las mujeres. Junto a cada dibujo se mencionan algunas de sus propiedades benéficas —desde el saber y conocimiento de las mujeres ilustradoras—, aunque pueden ser más. Cabe decir que las plantas fueron gentes que se convirtieron en plantas y con sus historias nos traen consejo. Por eso el llamado es a escuchar a la planta, caminar con ella, voltearse y mirarla con atención —conocer sus historias— y así, además de curarnos síntomas puntuales, nos podrá acompañar en nuestros caminos de sanación profunda.

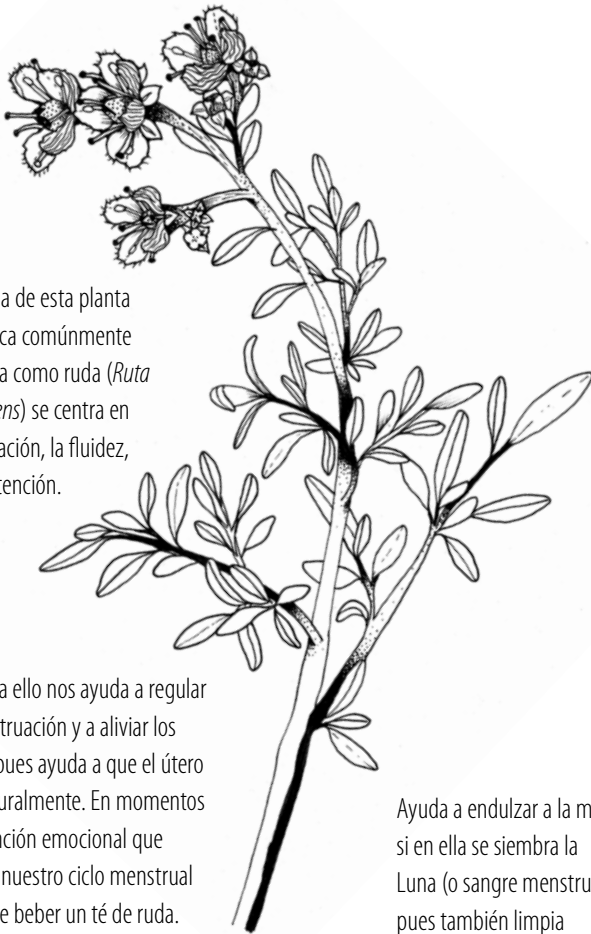
Agradecemos finalmente a cada una de las 13 autoras, presentes en este número a través de sus obras, por compartirnos la medicina de sus propios caminos de sanación. Esperamos que esta pequeña muestra se convierta en medicina también para todas nuestras lectoras, y así les permita avanzar un pequeño paso, o afinar la ruta que llevan, o quizás encontrar un atajo oculto que nos ahorra un escollo en el camino que se sigue transformando y que seguimos transitando, cada una en su ruta y a su ritmo, pero impulsando así a toda la colectividad que somos en conjunto.

Anna & Sonia



Mi propio camino

Ruda, por Nathural-esa Salvaje (Baqatá, Colombia).



La magia de esta planta aromática comúnmente conocida como ruda (*Ruta graveolens*) se centra en la circulación, la fluidez, la no retención.

Gracias a ello nos ayuda a regular la menstruación y a aliviar los cólicos pues ayuda a que el útero lata naturalmente. En momentos de retención emocional que afectan nuestro ciclo menstrual se puede beber un té de ruda.

Es un abortivo natural.

Ayuda a endulzar a la mujer si en ella se siembra la Luna (o sangre menstrual), pues también limpia energéticamente.

[Detalle de la flor: p. 23]

Ensoñando con mil flores

VICTORIA CASTIBLANCO ÁVILA, de Bogotá (Colombia)

[Autora del texto y de las imágenes que lo acompañan]

Me encontraba frente a lo que yo CREÍA eran los despojos de mí misma. CREÍA que era culpable de la soledad y que mi forma de ser lo había arruinado todo. CREÍA que ser mujer significaba cumplir un papel impuesto por la tradición y, a pesar de haber cuestionado esta perspectiva desde mi razón intelectual, estaba presa de dicho esquema. En mi ser interior CREÍA que Mujer era igual a tener esposo; mujer era igual a tener hijos; mujer era igual a guardar silencio; mujer era igual a aceptar con resignación un sometimiento agresivo y despectivo; mujer era igual a ser una simple muñeca que adorna la vida de otro. Mujer era igual a callar, callar y callar; mujer era tener miedo a decir lo que piensas y lo que sientes. Esa inmensa mentira me CREÍ y por ello me dediqué a negar mi ser real, negar lo que SOY en realidad como mujer, para dedicarme a vivir *el sueño de otros*, aunque fuera una pesadilla para mi DIOSA interna, que estuvo mucho tiempo encarcelada... pero VITAL.

Una madrugada, en medio del sueño profundo, vi que mi DIOSA asomaba su sencillo y hermoso rostro ancestral en medio de las rejas que yo misma le impuse. Su cabellera estaba recogida en unas trenzas que se deshacían poco a poco, liberaban flores, mariposas y estrellas multicolor, mientras dejaban ver que allí, en mí misma, anidaba la luna llena. Su rostro se asomaba para decirme: “Esa no eres tú. Libérate y sana tu dolor”; y fue así como empecé a sentir las flores como parte mía. Era momento de liberar a mi DIOSA.

Esas flores, que antes desprecié, empezaron a ser parte de mí y a crecer por todo mi cuerpo y toda mi alma. Una rosa roja empezó a florecer en mi vientre, y una madrugada



Ensueño de mil flores

me di cuenta de que el loto blanco con centro rojo con el que soñé había echado raíces en mi corazón. Una radiante flor blanca de cinco pétalos con matices verdes apareció en otra madrugada, de la mano de una Diosa que las llevaba en su cabellera, torso y vientre; acompañadas de un cráneo,

depositado justo en el ombligo, en medio de muchas flores. Era el momento de la muerte de aquello que nunca fui para así dar paso a mi esencia de DIOSA.

Comencé a escribir y a dibujar estos sueños mientras mi DIOSA se iba despertando con fuerza para derribar las rejas y los muros que yo le había impuesto a través *del sueño de los otros*. Fue así como cada mañana era para mí un renacer con amor. Felizmente me acompañaban mis flores y mi luna en esplendor con todos los matices de sus diferentes facetas. De los sueños pasé a desaprender lo que me impuso ese sueño ajeno y emprendí el camino de dejar fluir dentro de mí a esa DIOSA maravillosa. Era momento de conocer realmente QUIÉN ERA YO.

El *sueño de los otros* fue transformándose en una película de color sepia que pasaba enfrente mío como si se tratara de una escena de teatro del absurdo. Empecé a verlo desde otra perspectiva y a darme cuenta de que había caído en un sueño ajeno creyendo que era el mío. Lo miraba a distancia, me asombraba su poder y me desconcertaba la manera en que me transformó en alguien que no era yo. Curiosa manera que elegí para aprender lo que realmente significa SER MUJER.

Despertarme de ese sueño ajeno fue lento y doloroso, pero la sanación avanzaba tal como lo hacían las flores en mis sueños. Ya no solo se habían convertido en mi cuerpo y mi alma, sino que se expandían por doquier, tanto en esa *vida del otro lado* —que llamamos sueños—, como en la *vida de este lado*, cuando se supone que estamos despiertos. Desde entonces los sueños y el Ensueño me orientan en el bello camino de la sanación.

Un día, a pleno sol, vi en algún lugar una olla de barro y recordé con nostalgia que mi abuela nos preparaba un masato delicioso en una olla muy parecida. Esa noche soñé que esa olla estaba llena de rosas pequeñas de color rosado intenso que se movían hacia mí mientras crecían; cuando

las tomaba en manojo, se marchitaban y yo me culpaba por ello. Al despertar, comprendí que estaba siendo muy dura conmigo, y que la culpa por haberme negado a SER DIOSA y ocultarme bajo *el sueño de los otros* me estaba pesando mucho. Era necesario ser más compasiva conmigo misma y asimilar la manera que elegí para aprender lo que debía aprender en esta vida.

Ese fue el indicador para mirarme y tratarme con más compasión, para dejar de juzgar a los otros y dejar de juzgarme por lo ocurrido. Con el pasar del tiempo pasé de *comprender* a *sentir* que todo ocurre tal como debe suceder; que lo que parecía un desastre, en realidad era lo mejor que me había podido pasar en esta experiencia humana.

Al lado de mis flores y mi luna, fueron apareciendo muchas plantas de diversos olores y magias, seguidas de piedras con poderes sabios, y de amor incondicional. Era momento de limpiarme. En un ensueño me encontraba en un pantano y me estaba hundiendo. Yo me decía: “Tú te metiste sola acá, así que también puedes salir de esto”. Entonces aparecían unas pequeñas flores amarillas que se movían al ir creciendo frente a mí; yo me decía: “Es la flor de ruda, qué lindo que las pueda ver”. Su hermosura me animaba a escalar por unas rocas y salir del pantano. La DIOSA me mostraba cómo podía limpiarme con la magia de las plantas para ser más compasiva conmigo y tratarme con más amor.

En un ensueño estaba frente a un espejo, pero el reflejo que proyectaba no era mío sino el de mi madre. Levanto mis manos y las veo hinchadas por picaduras de avispas que revolotean. Me duelen las manos, quiero sanarme. Hay una pecera debajo del espejo y decido sumergir la cabeza en esa agua traslúcida. Cuando lo hago, veo los baldosines de la casa materna, que tienen esquemas de flores amarillas con verde. Entonces me doy cuenta dónde me encuentro, me pregunto dónde estará mi abuelita. Quiero ir más allá, así que



Mirando de frente al dolor

bajo un nivel más y todo se torna muy oscuro. Me da miedo y me digo: “Si sigues bajando vas a ver cosas que no quieres ver”. Me despierto abruptamente. Necesito sanar a mi madre y mi linaje femenino.

Después vinieron muchos sueños y ensueños, cada uno cargado de su propia magia de sanación. En medio de flores... siempre flores... vi una niña asustada, triste, que se creyó no amada por ser como era... Y un abrazo de amor la sanó. Pasado un tiempo y después de haber ido a conocer la tierra de mis ancestros paternos, entro en un ensueño en el que asisto a un funeral muy cerca de la casa materna (que sigue siendo recurrente en mis sueños), me acerco y veo a mi padre en el féretro. Entonces me digo: “¿Si estaba tan cerca de mí por qué no había venido a saludarlo?”. Sé que mi padre está muerto, y decido despedirme y perdonarlo al decirle: “Adiós, papá”. Unas orquídeas blancas crecían por todo el espacio mientras yo salía feliz del lugar sabiendo perfectamente que había cerrado un ciclo.

Es así como la DIOSA que soy me fue mostrando, a través de los sueños, un camino de sanación donde el amor incondicional sigue siendo la esencia para descubrirme cada día como MUJER – DIOSA. Mujer dueña de su tinta y su papel, que escribe su vida desde lo que SOY REALMENTE COMO MUJER DIOSA. El miedo se fue y el amor incondicional se instauró; la sanación deambula en el color de las flores y en la liberación de mi alma. ✨

Reconocer • Experimentar • Aceptar: mis mentores emocionales

ABBYSHAJÁN, de Bogotá (Colombia)

Qué incomoda sensación cuando me dijo: “Te quiero, eres una amiga realmente incondicional”. Estaba leyendo un texto de psicología de la personalidad cuando recordé sus palabras. Fernanda es una amiga con varias dificultades en su núcleo familiar, la relación con su madre y su única hermana, mayor que ella, son notorias y le hacen sentir sola; hemos ido configurando una hermandad que nos hace bien a ambas.

Su expresión verbal llegó a mí en ese momento porque he estado identificando la incomodidad que experimento; incluso mi cuerpo se tensa cuando hay un escenario afectivo que me reta a mostrar sentimientos.

El reloj marca las 11:30 am. Mi madre, como de costumbre, ha tomado una pausa en su trabajo para dedicar algunos minutos a su rol de cuidadora. Al hacer algo de comer para mi padre, mis hermanos y yo, mientras estaba ella en la labor, entré al que era por ese momento su lugar creativo culinario: la cocina. Mientras bebo algo de jugo ella pronuncia un interrogante:

—¿Qué tal va todo en la universidad?—, escucho su voz desprevenida.

—Bien, en pocas semanas entraremos a parciales de segundo corte— contestó, con el mismo tono espontáneo.

—Cuéntame un poco de las materias que estás viendo ahora—, agrega rápidamente.

Aunque ella no lo nota, abro mis ojos por la sorpresa que me causa su curso de la conversación. Ha pasado tanto tiempo

desde una conversación de este tipo con ella que, a decir verdad, ya no recuerdo la última. Hay un silencio de mi parte como respuesta. Ante este, ella vuelve a insistir diciendo:

—¿Cuántas materias estás viendo?

¡Ops! Qué incomodo se está tornando mi ambiente interno. —Siete— contesto, intentando mostrarme fluida.

—Te vi escribiendo anoche; y por la luz encendida hasta casi la media noche he de suponer que estaba largo el trabajo —agrega.

—Sí. A decir verdad, estaba haciendo un autoanálisis para una materia de personalidad que estamos profundizando este semestre —comento, mientras me siento en una silla, tratando de fluir en el interés que ella está mostrando.

—¿Y qué tal? —pregunta.

Un corrientazo pasa desde mi cuello hasta mi espalda...

—Eh, bien... —digo pronto.

—¿De qué trata? —vuelve a preguntar.

Mi madre es una mujer con una personalidad fuerte, carácter firme y determinante, así que cuando inicia a cuestionar es porque no va a detenerse hasta saciar su curiosidad; por lo tanto, de esta ya no saldría.

—Bueno, he tomado una lectura previa para poder realizarlo, y en la lectura he encontrado que la desconfianza y la inhibición afectivas están muy fuerte en mis vinculaciones y relaciones —comento, ya rendida a la conversación.

—Yo no entiendo esos términos de psicóloga, háblame claro —replica, algo inconforme.

—Pues que no me es fácil expresar afectos a la gente, ni entablar relaciones —digo.

De repente un silencio bastante incómodo hace parte del momento. Luego de al menos 30 segundos se anima y me dice: —¿Por qué?

—No lo sé, mami, apenas lo estoy identificando. No he terminado el análisis, mas la lectura me hizo recordar que cuando Fernanda me expresa un “Te quiero” me siento altamente incómoda —mi tono es desconcertado.

Llega otro silencio incómodo, pero más prologado. El ambiente se torna de repente melancólico, y aún más difícil para mí de manejar, pues llevo años con una coraza de ser fuerte, y llorar es sin duda una muestra clara de vulnerabilidad dentro de mis esquemas mentales, por tanto, de debilidad. Mientras mi mente está hiper-alerta y un calor fuerte se hace presente en mi pecho, el parasimpático no me está ayudando en este extraño escenario. Veo a mi madre dejar por un momento lo que está haciendo, y con sus ojos abiertos y brillosos me mira casi escaneándome...

—Lo sé, tú y yo nos hemos alejado tanto... Pero eres mi hija y sé lo que te pasa, aunque no me lo digas —dice en un tono de voz tan bajo, que pierdo por un momento la imagen de la mujer fuerte que siempre ha proyectado y, como si eso no fuera suficiente, agrega: —Tuve miedo, miedo de que pasaras por cosas duras que yo pasé por no tener a mis padres conmigo desde niña, y quise criarte fuerte, que nadie pasara por encima de ti; mas no me percaté de que con ello te estaba enseñando a alejarte también de mí... Perdóname—. Lágrimas bajan por su rostro al terminar, y yo inmediatamente me siento miserable por causarle ese dolor.

—Sé que lo has intentado de la mejor manera, eso de la maternidad, y también hay cosas muy buenas que me has enseñado —mencioné, tratando de alivianar el sentir de ella.

—En medio de todo ¿he hecho algo bueno? —pregunta en sollozos.

Es absurdo que llegáramos a este punto, absurdo para mis mecanismos de evitación y hermetismo, pienso, mientras musito: —No... no somos perfectos, y creo que estoy comprendiendo que mis padres tampoco lo son—. Me levanto rápidamente para abrazarla aunque, a decir verdad, mi impulso

está guiado por la culpabilidad de haberme dejado llevar a ese momento y despertar en ella esas sensaciones.

*Una y otra vez me derrota
este depender de los otros para ser feliz.*

Salta este corto poema en mi lectura de John Welwood en su *Amor perfecto, relaciones imperfectas*. Como una película llegan a mi mente eventos de mi niñez en la interacción con mi familia, y, sin poder evitarlo, mis ojos se llenan de lágrimas y menciono en voz alta: —Sólo he querido que estén bien, y sí... de algún modo protegerlos. ¿Por qué quiero protegerlos? ¿Soy acaso una super heroína? Más que depender de mi familia para ser feliz, he ido forjando la auto-responsabilidad de que ellos no sufran para ser yo feliz... y en ese momento una voz en mi interior me susurra: “¡Jaque mate! ¿Crees de verdad que ‘salvando’ a otros te salvas a ti misma?”. Hubo un salto en mi corazón que hizo eco en mi garganta...

“Cuando más se abren dos personas la una a la otra, esta apertura tiende a sacar a la superficie todos los obstáculos posibles: sus más profundas y negras heridas, su desesperación y desconfianza, y sus puntos sensibles más primarios”, sigue mi lectura con John Welwood, qué clara invitación...

—De eso se trata —mencioné en voz alta—: apertura, iniciando conmigo misma, excavar en lo más íntimo de mí misma —agregué.

Con aquella conversación con mi madre, y posteriormente conmigo, emprendí un camino que he caminado muchas veces; mas las otras tantas ocasiones tuve los ojos puestos en la sombra de otros creyendo que era mi sombra. Pero ahora era distinto y se hicieron reales las palabras de Rabia, también citadas en *Amor perfecto, relaciones imperfectas*: “Nací cuando pude amar todo lo que una vez temí”; y con mayor sensibilidad Jesús enseñó que el Amor echa fuera al temor, porque el Amor cubre multitud de faltas. ❧

La esencia

ELIANA PAOLA CASTILLA PARRA, de Bogotá (Colombia)

Cuando crucé el puente y me adentré unas calles en la profundidad de la ciudad, un aroma dulzón y grasoso llegó a mí. Ese olor nada empalagoso me llevó al cielo y de regreso en tan solo un segundo. Inhalé muy profundo mientras cerraba los ojos, llenando mi nariz, mis pulmones y mi memoria con tan mágica esencia. Disfrutando plenamente el néctar de la vida. Los pasos recorridos para cruzar el puente internacional de El Paso (Texas, Estados Unidos) hacia Ciudad Juárez (México) conforman el instante más glorioso que pueda recordar. Al llegar recorrí las calles en el centro con todo tipo de comercio, llenas de color, comida y desorden; me hicieron sentir como en casa y, a pesar de que quise quedarme allí por más horas, la tarde caía y no daba mucho tiempo, más que para seguir el impulso de averiguar la fuente de aquel olor.

—¿Qué venden por aquí? —pregunté, tratando de disimular—. Huele rico ¿no?

El vigilante del lugar en el que paré para preguntar parecía haber caído bajo el mismo hechizo; levitaba con una pícara sonrisa y parecía que su boca se hacía agua, de tanto que lo veía pasar saliva.

—¡Mucho! —suspiró con placer—. Si le contara... Hay unos jóvenes venezolanos que llegaron a trabajar en este negocio. Desde su llegada todo huele así —respondió entre hipnotizado y consciente—. Si la probara, joven... —inhaló, llenando sus pulmones con el aroma que nos envolvía—. Es una delicia: arepas, empanadas, tamales (ellos les dicen hallacas), pan de jamón, cachapa... —sus ojos chispeaban; supongo que los míos también, pero no quise interrumpir—. Tienen el color y la combinación de la comida de mi abuela que hace mucho

tiempo no probaba —sonríe—; y lo mejor..., ¡lo mejor es cómo huele! —exhaló embelesado—. ¡Cómo sabe, claro está!

Desde ese día se volvió esencial ir a México. Cada vez que podía viajaba al otro lado del puente, era como una especie de narcótico energizante necesario para continuar la vida. Con el tiempo, descubrí nuevos ingredientes en esos aromas. Apenas entraba a las calles de Juárez aspiraba hondo y retenía el aroma en mi nariz y en mi cerebro. Era una mezcla que olía a mandarina, al verde de los árboles, a las sonrisas de la gente, quizás algo del bullicio y el desorden, al final un poco mezclado con toda Latinoamérica.

En cada uno de esos “viajes” construía en mi mente la fotografía de mi vecino país, y el de tantos otros tan cercanos al mío. La fragancia me transportaba. Sus corazones grandes y expresivos; la extrema suavidad y calidez de su gente; su comida, y el trabajo intenso que les genera cosecharla; su perseverancia y empeño por hacer lo mejor por sus familias.

Nunca más regresé a mi país. Para mí era suficiente olerlo e imaginarlo.

A veces pienso que en realidad ya no existe, tanto de todo eso puede ser solo mi imaginación. He tenido la tentación y el deseo de regresar, pero después de mucho pensarlo, he preferido conservar intacto el retrato que de él guardo en mi mente. ✨

Difícil de nombrar

TRÉBOL MARIPOSA, de Bogotá (Colombia)

Escoliosis de 13° que se puede corregir con ejercicio, y es necesario, porque si no puede llegar a los 20° y en ese punto hay que usar un corsé. Por eso el acortamiento de la pierna izquierda, que se podrá compensar también. Esta es la parte del dictamen médico más amable, quizá por la familiaridad con la patología. Tal vez por eso la escribí de primeras.

Estoy tan enojada, triste, asustada, desilusionada. ¿Cómo han sido estos años de enfermedad? Agotadores, con escasos momentos de lucidez y alegría, llenitos de miedo y de lágrimas, una carga pesada y difícil de llevar, insoportables. Un remolino negro del que a veces no sé cómo salirme. Confusión, impotencia, perplejidad, deseos de huir. Mi cuerpo duele, me duele y es mío... En realidad duele mucho. Pero también ha habido música y diferentes formas de experimentar mi fuerza.

Durante el último año el cansancio siempre ha estado presente. Felizmente anoche dormí bien, dentro de lo que me es posible, y en este momento no sé qué hacer ante esta nueva condición: ¿investigar, renunciar al trabajo, pedir ayuda...? Racionalmente comprendo lo que ocurre pero el resto de mí está triste y abrumado, y haciéndose muchas preguntas. Las opciones son: irme al país donde los enfermos de la misma condición reciben ayuda estatal, comprar el curso en línea de la última gurú que superó la enfermedad, comprar en Amazon, y por un módico precio, el libro del médico que también es paciente y en el que expone un tratamiento diseñado y probado por él y a prueba de fallas. ¡Ja!

Crónica, incurable o no, eso aún no lo sé. Además, recibo la confirmación del diagnóstico con el corazón roto. Saber que aparentemente no hay cura hace que me sienta peor al respecto. Esta es la tercera vez, la definitiva, en que me dicen

que *ese* es el diagnóstico (ni siquiera puedo usar la palabra). Guardaba la esperanza de que fuera otra condición que se pudiera manejar con acciones tan sencillas como cambiar de almohada, elevar la silla de mi oficina, hacer pausas activas con más frecuencia o probar una nueva técnica de meditación. En un esfuerzo por suavizar la situación me digo en chiŕte que pareciera que estar enferma es uno de mis superpoderes.

El problema que tengo es el de desear que haya una solución única, una serie de pasos que, tal vez si los sigo al pie de la letra, hagan que todos los síntomas y transformaciones desagradables que ha experimentado mi cuerpo desaparezcan.

He sido presa de múltiples dolencias por lo menos la mitad de mi vida. He ido acumulando bolsas y carpetas llenas de fórmulas y resultados de exámenes que hasta hace muy poco veía como otra parte de mis pertenencias, vestigios del pasado: constantes visitas al médico, fórmulas de medicamentos, exámenes raros e incapacidades. Hubo un hiato en que esos papeles fueron simplemente papeles que en cada traŕteo cambiaba de lugar.

Solo ahora, tres años después de lo que yo llamo estar enferma conscientemente, noto cuánto me ha hecho sufrir la fragilidad de mi salud: alergias y problemas en la piel desde que era bebé, traŕstornos digestivos, metabólicos y hormonales, infecciones respiratorias, afecciones musculoesqueléticas y, más recientemente, problemas de salud mental. Algunos de ellos son huéspedes incómodos que aún me acompañan y con los cuales he aprendido a convivir; con algunos mejor que con otros. Escribo esto y me duele, porque los visitantes de los últimos tiempos han sido francamente aterradores y me han dejado desarmada. Ante ellos, mi arsenal de trucos y cuidados es obsoleto.

Aunque nunca he estado tan mal como para estar hospitalizada, para que mi cuerpo necesitara de la ayuda de varias

máquinas para seguir viviendo o para estar en una institución psiquiátrica, es frustrante. Tengo 30 años y siempre he sido una joven enferma.

Éste no va a ser ningún intento de romantizar la enfermedad y sentirme agradecida falsamente. Porque en este momento no lo estoy, nunca lo he estado y me parece una basura difundir esa idea de que la enfermedad sea una bendición o una “prueba divina” y así pasar por encima de lo penoso de la experiencia. Esto, sin embargo, no implica negar todo lo que me ha enseñado la enfermedad —en las múltiples formas que ha elegido para manifestarse en mi cuerpo—.

La enfermedad viene a comunicar algo ininteligible por medio de la razón. Me pregunto qué era lo que estaba tratando de decirme en los últimos 15 años... ¡15 años! Que la desconexión con mi cuerpo, hasta este punto, había sido abismal.

La enfermedad llega para distinguir lo indispensable. Al limitar la funcionalidad y mermar la energía, inevitablemente te das cuenta de lo que no dejarías de hacer así te estuvieras muriendo. Viene a enseñar a vivir en el presente, a convivir con la soledad, a cultivar la paciencia. En su visita puede traer nuevos vínculos o llevarse a las personas con las que de verdad no puedes contar. (Nunca para mí esa frasecita de los votos matrimoniales tuvo tanto sentido: “en la salud y en la enfermedad”). Viene a dar una gran lección de humildad y desapego, porque puede disolver —casi que instantáneamente— lo que te tomó una década construir. Viene a escupir en la cara que ella aún es un tabú en este mundo y a mostrar el daño tan grande que nos hacemos por no aprender a enfermar, por temerle tanto.

También te educa: para aprender a no dar explicaciones, para evitar o desviar la conversación, en particular con personas torpes que te dicen que te relajes porque de eso no te vas a morir, que te recomiendan tomar una infusión, o hacer más ejercicio, como si fueras idiota y no hubieras probado todo eso, y que, además, te preguntan: “¿Y eso por qué da?”,

poseídos por el pavor de que sea contagioso. Viene a develar el enorme terror a la muerte que todos tenemos enterrado en el corazón. Y te obliga a enfrentarlo. Viene a despojarte de las expectativas de otros, de toda prisa, todo anhelo de éxito y de toda vergüenza, y a darte recursos, usualmente a las malas, para que tomes mejores decisiones. Viene a mostrarte todo lo que apesta en el mundo, te obsequia el repertorio completo de emociones al que tienes acceso por tu humanidad, en su grado máximo. Viene para que aprendas a quererte y a cuidarte incondicionalmente; muchas veces esa será tu única opción, y más en un mundo en que aún es tu culpa enfermar y tu responsabilidad sanar; tuya, solo tuya, como si no influyera, por ejemplo, el hecho de que cuentas con un servicio de salud deficiente y hostil, y eso es lo mejor a lo que puedes aspirar con el sueldo que tienes.

Viene para que aprecies la belleza de tener un día bueno, ese momento mágico en que no hace demasiado frío ni demasiado calor, hay pocas tareas en la agenda y, principalmente, la incomodidad con los síntomas y con tu propio cuerpo no es tan apabullante y las energías alcanzan para concentrarse, reír, aprender algo nuevo, cantar, ver el cielo, los jardines y, con suerte, un colibrí. ✨

Ruda, por Nathural-esa Salvaje.



[Planta completa: p. 7]

Poemas que sanan

A quien lee y a quien escribe

Albahaca, por Ainos (Bogotá, Colombia).

La albahaca dulce (*Ocimum basilicum* Varo «*crispum*» [Labiada]), o alhábega, es recomendada tomarla en infusión durante el periodo cuando hay menstruaciones dolorosas. Sirve para aumentar la secreción de leche en las madres y desinflama los pezones irritados. Es uno de los mejores antiinflamatorios naturales, tanto a nivel interno como externo.



Es calmante y sedante, buena para combatir el estrés; antibacteriana, antiséptica y cicatrizante, buena para combatir el acné y los hongos. También se le atribuyen propiedades afrodisíacas.

Se la aplica en infusiones, cocimientos, cataplasmas, pomadas, tinturas, bálsamos, lociones, compresas, jarabes, jabones, cremas, fresca y seca, o en polvo.

[...]

ÁNGELA SÁNCHEZ, de Andalucía.
LAMORa / Proyecto socioartístico

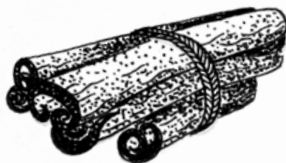
Cuando estoy cayendo en el desaliento
una fuerza ignota
me inunda,
me trae una calma inédita,
me baña de la certeza
de que vivir lo que sucede con angustia
es tan solo una opción,
ya que igual sucede.
Es como hacerse un traje nuevo, más cómodo,
pararse a tomar aire en el camino.

Dejar que la lluvia me bañe tan solo
cuando llueve
en vez de buscar las gotas
bajo el cielo azul.
Dejar que la lluvia me bañe cuando llueve,
que me inunde la súbita tormenta,
en vez de llorar en el desierto,
en vez de agarrar la famélica gota que
resbala por el cristal.
Dejar que llueva.

Y si no llueve, bailar al sol,
recibirlo con el mismo amor que al agua
apasionada,
pues es lo mismo,
unirse a otro, a mí, a ese pequeño insecto
que me habla en el lenguaje de sus diminutas
patas.
El pequeño y efímero gozo de habernos
encontrado,
cada gota que me trajiste
bañó mi alma, endulzándola,
no lo niego,
conservo el néctar de esas magias invisibles
y momentáneas.

Late por ti, y por todos aquellos que no conoce,
es lo mismo,
se permite entrada y salida.
Y yo sé
que esta hiedra que me nace y me trepa,
que se me sale,
pronto echará flores que aromen mi existencia.

Canela, por EnRaizAda - Monica Bernal.



[Planta completa: p. 34-35]

Avanzo a tientas
por el túnel,
me caigo en la oscuridad
a veces
y me asusto.
O quizá me asusto y me caigo,
no sé.
Me unto de barro,
quedo adolorida y desorientada.
Algo se mueve adentro
(y de nuevo me levanto).
No sé adónde va
pero no hay vuelta atrás.
Por momentos dudo,
retrocedo un par de pasos
y algo me impulsa a seguir,
tras una respiración profunda
todo se ordena momentáneamente,
el flujo de la vida no tiene otra dirección.
Expansión.
Caminos diversos que alimentan
lo orgánico,
éste conjunto efímero de tejidos
cada vez más vivo y presente.



Mañana

ESTEFANÍA ALMONACID VELOSA, de Bogotá (Colombia)
[Autora de este y los dos poemas que lo acompañan.]

Yo bailaba para no arrepentirme en mi vejez.
Bailaba con Rivera en las fiestas,
con Celia en la sala de la casa
y en el cuarto con Joe Cuba.
Lloraba, húmeda, sudando
al ritmo de Ray Barreto,
me envalentonaba
en el hondear de caderas con Tito Rodríguez.
La salsa curó cuando me hice grande
al marcharse el primer amor.

Arrebol

A Celia Cruz

Un viejo cubano sentado en la cama,
Candelaria ya no está,
suena *Te busco*,
caen guantes de seda sobre la mesa,
caen perlas sobre tacones.
Una fotografía demuestra los zarpazos
y al juntarla con algún disco caen retazos de satín.
El lecho nunca tuvo tantas velas,
todo tiene el tinte de sentarse en el malecón.
A pesar de que las bicicletas se caen en todas
[las esquinas,
aquí adentro es el vestido nuevo, la cena
[y la intimidad.

Presencia

Abrir el tarro de galletas
es tenerla para siempre sentada junto
[a la ventana.
Se contiene el llanto en cada trozo de harina,
luego papá enciende la radio
y Rodolfo Aicardi pregunta por Adonai.
Yo pregunto por Hilda.
Guardo en la despensa lo que ella me enseñó,
alimentos de frascos pequeños y de exquisitos
[sabores.

Bailo con papá,
me dice: “Éstas canciones las bailé con las novias
[en la juventud”.

Suenan Los Hispanos.
Mi padre también piensa en ella, la abuela.
Mamá me observa mientras prepara la mesa:
copas, cubiertos, velas, platos y servilletas.
Saboreamos lo preparado en el horno,
las manos huelen a natilla y buñuelo.
Sabemos de lejanías, ingratitudes, esperas.
Cenamos sin decir palabra,
atentos a que el timbre suene
y la traiga de vuelta.



Espejo, alma mía

SCARLETT_11, de Bogotá (Colombia)

Presencio una danza de palabras
cada vez que a ti acudo,
vislumbro en tu reflejo
la grandeza de mi alma y mi espíritu.

¿Cómo haces tú, espejo sonoro,
para reflejar y emitir imágenes y melodías
que alcanzan hasta mi última entraña
y me inundan de inmensas alegrías?

Allí estás tú, cada vez, cuando rota o completa
me pongo ante ti para demostrarme una vez más
que no estoy sola, para que tus palabras
acallen mi más frío pensamiento.

Allí estás tú, para irradiar la luz de esa guerrera,
de esa valerosa alma que ha sabido reponerse
[de mil y una caídas.

Allí estás tú, para abrazar mis alegrías y tristezas,
para verter tu bálsamo infantil y devolverle a mi
[rostro una sonrisa.

Allí estás tú para afianzar la llama de la vida.

Espejo sonoro y misterioso, eres testigo de mis más
[ínfimos deseos,

me impulsas por un valle de coraje adornado
[de consejos,

sanas e impulsas a mi alma para correr tras
[mis sueños

y susurras a mi oído himnos de valor y armonía.



Nacer de nuevo

PAOLA CASTAÑO ANTOLÍNEZ, de Bogotá (Colombia)

Y si pienso en la que he parido
pienso en ti,
en cada mujer que se ha parido en este mundo
porque...
¡yo soy una y soy mil, todas las vidas pasan por mí! *

Y qué bello es eso
porque durante muchos años preferí estar lejos
hermosas hermanitas. [de ustedes,

Desde niña tenía sueños que no entendía
pero que permanecían en mi memoria.

Durante mi adolescencia me empecé a preguntar
frecuentemente por ellos.
No sabía lo que se me mostraba,
no podía proyectar lo que significaba.

El mundo espiritual estaba abierto
y el camino esperando a que lo emprendiera.

Hace tres años y medio quise morir
sin entender que lo que mi niña pedía a gritos
era volver a nacer
para que la cuidara,
para que fuera yo quien le abrazara,
quien pudiera acompañarle cuando tuviera miedo,
consolarla cuando las lágrimas y los sollozos
[aparecieran entre la tristeza,
para que saltara, danzara, jugara de nuevo y las
[risas brotaran sin pena, sin culpa.

* La frase de este verso es de la poetisa Alfonsina Storni.

Ella había estado esperándome,
esperando a que yo me diera cuenta
de que lo que realmente quería no era perder la vida,
sino recuperarla...
recuperarme a mí misma.

A la que no había dejado nacer, ser, existir...

Aquella que yacía dentro de mí a la espera de mi
[reencuentro.

Nunca he tenido un embarazo, un bebé en mi pancita.
No quiero ser madre,
no de esa forma.

Sí quiero parir mis sueños,
sí quiero parir amor.

Sí quiero parir transformación en el universo,
¡sí quiero parir-me!

Me recibo hoy
con todo lo que soy,
con lo que está cambiando,
con lo que aprendo a diario.

Me recibo hoy
entre brazos
para arrullarme,
para amantarme,
para sostenerme
y enseñarme a construir vínculos seguros,
sin miedo al abandono.
Aprenderé a ver a l_s otr_s con el mismo amor
con el que me miro ahora. [y misericordia

Hablando de sanación

Canela, por EnRaizAda - Mónica Bernal (Bogotá, Colombia).



La canela (*Cinnamomum zeylanicum*) es conocida por su efecto afrodisíaco y su uso como potenciador de sabor en la cocina.

Tiene propiedades que la hacen muy valiosa en el plano medicinal. Es digestiva, antiséptica, carminativa (disminuye la generación de gases en el tubo digestivo) y emenagoga (estimula la contracción uterina). Induce el sangrado y calma el dolor menstrual.

Para que tú sanes también



En su uso generalizado incentiva el apetito y estimula el calor corporal. Comúnmente utilizada por mujeres que sufren pérdida del período o ciclos menstruales dolorosos. Un vientre caliente facilita la circulación adecuada del flujo sanguíneo para fortalecer sus funciones y crea un revestimiento uterino saludable para la implantación del embrión y la menstruación regular. Al calentar el útero, se pueden mantener los niveles óptimos de progesterona que es una hormona de calentamiento, capaz de promover un revestimiento endometrial saludable.

Se usa la corteza molida o en rama (Detalle de la corteza: p. 26).

Usos de la sangre menstrual*

ANNA A. MIRANDA, de Barcelona (Cataluña) y Colombia

Componentes: sangre, agua, hierro, oxígeno, colágeno, colesterol, elastina, células madre, proteínas, el óvulo no fecundado, hormonas, mucosa y tejido endometrial.

Ofrenda. Sembrar la Luna...

Sembrar la sangre de tu menstruación es una de las cosas más significativas que puedes hacer con ella, y esto es un acto de sanación contigo y con el territorio, así como con todo aquello que tú pongas en tu palabra y tu pensamiento.

A veces sangramos tras un ciclo fuerte, en el cual nos han pasado cosas que afectan a nuestro cuerpo, o quizás tenemos un ciclo irregular que nos mantiene descentradas. En esos casos podemos sembrar agradeciendo los aprendizajes que nos brinda la sabiduría de nuestro cuerpo, y pidiéndole a la Madre Tierra que transforme esa sangre en sanación para nuestro vientre.

La sangre sana la Tierra...

Pacha Mama está cansada de recibir sangre de violencia, sangre de guerra. Pacha Mama está leyendo muerte.

Sangre de muerte, alimenta violencia. Sangre de vida, alimenta vida, renovación, florecimiento.

Quando sembramos la sangre de nuestro vientre (sea la de nuestra menstruación o la de nuestro parto) estamos sembrando vida, le estamos diciendo a la Madre que nuestra apuesta es por la vida, que queremos sanarnos nosotras pero queremos

* Estos usos y las recomendaciones que aquí presento son una recopilación de mi propia experiencia como mujer, de mi investigación y estudio de los ciclos femeninos, de nuestra sabiduría y medicina; de palabras de mujeres, lecturas y documentales y, muy especialmente, de la que fue mi maestra, Zulma Moreyra, madre de la Terapia Menstrual Madretierra.

sanar también su vientre, el de la Madre Tierra; cuando sembramos, estamos haciendo un compromiso de cuidado hacia ella.

¡Si la Pacha nos lee bonito, nos responde más bonito!

El poder de nuestra sangre es inmenso, nuestro poder es inmenso.

Lo mejor es ofrendar la sangre pura. Para esto puedes menstruar directamente sobre el lugar en el que vayas a hacerlo —pujando en cuclillas— o bien recolectar tu sangre en un frasco ayudándote de la copita menstrual —se puede recolectar la sangre de todo un ciclo y ofrendarla al final—. Cuando la ofrendes ritualiza a tu manera, desde tu sentir; puedes ofrendar junto con flores, tabaco, plantas; puedes crear un altar sobre la tierra.

Regar maticas

Nuestra sangre es un fantástico abono para la tierra, por lo que regar las plantas con ella hará que crezcan hermosas y sanas.

Diversas culturas han creído en el poder de la sangre menstrual, siendo conscientes de que la misma constituye un nutriente para la tierra y las semillas. Los componentes de la sangre, tales como oxígeno, colágeno, colesterol, hierro, hormonas y proteínas favorecen el crecimiento de las plantas.

Para regar las matas debes rebajar la sangre con agua, ya que de lo contrario ésta puede ser demasiado fuerte y quemarlas. Puedes usar un recipiente con agua en el cual ir colocando tus toallitas de tela usadas, o en el cual puedas jugar tu esponja marina, y usar esa misma agüita —;obviamente sin ningún jabón!—.

Además esta práctica te va a ayudar a ahuyentar insectos, así como perros y gatos ajenos al hogar.

Expresión creativa

Estar *en Luna*, o estar menstruando, significa estar con una misma, significa introspección y escucha. Éste es un buen

momento para conectarnos desde las cosas que nos gusta hacer: escribir, bailar, tejer, cantar o pintar. Y este pintar lo podemos hacer con más magia que nunca, porque lo podemos hacer con nuestra sangre, bella pintura rubí.

Conéctate contigo y con tu útero, conéctate con la sangre que acaba de salir de él y permite que esta fluya en el papel y sea la que guíe tu creación.

Oráculo

Tu sangrado, ciclo a ciclo, te da la oportunidad de visualizarte, de reconocerte en él de diversas maneras; una de ellas es leer e interpretar las manchas, bien sea directamente sobre tu toallita de tela o bien dedicándote un rato, conectándote con tu útero y la sangre que hayas recolectado, poniéndole un propósito: deja correr la sangre sobre tus dedos y que esta caiga sobre el papel, sin intentar dibujar nada, sólo permitiendo que fluya y sea ella quien muestre las imágenes. Esto puede ser leído de distintas maneras.

Medicina

Todo lo que acabas de leer es medicina, medicina para la tierra, para el alma y para el cuerpo. El hecho de empezar a sembrar mi luna y pintar con ella me hizo conectar tan bonito con mi ciclo y mi esencia femenina que ahora rara vez sufro de cólicos, y cuando estos aparecen entiendo que son un aviso de mi cuerpo sobre algo, físico o energético, que no está bien.

Pero más allá de todo lo ya explicado, tu sangre puede ser tu medicina para curar enfermedades tales como: problemas de piel, durezas en las mamas, desequilibrios hormonales, angustia, dolores de cabeza, heridas o reacciones alérgicas.


Las células madre que contiene la sangre menstrual tienen la capacidad de la autoRenovación, por lo que ella es regeneradora de los tejidos.

Y... ¿cómo se toma? Se puede tomar o aplicar pura o preparar medicina con ella, en forma de tintura madre, en unguento o desecada (polvo de sangre); en cualquier preparación su uso puede ser interno o externo.

Para tomar tu sangre o preparar medicina con ella es necesario que tengas en cuenta algunas recomendaciones durante el ciclo previo y el sangrado mismo:

- Si la tomas pura, preferiblemente que sea recién salida. En este caso, la mejor forma de colectarla es con la copa menstrual o con la esponja marina.
- Evitar hacerlo si tienes irritación, picazón, o inflamación interna o externa, ya que podrías recolectar bacterias.
- Es preferible que no tengas relaciones coitales o que en caso tal no haya eyaculación interna, ya que entonces la medicina será portadora de información de otro ser.
- Cuidar la alimentación —ojalá esto lo podamos hacer siempre— evitando el exceso de grasas, lácteos, azúcares y harinas refinadas; evitar el alcohol, el cigarrillo, las drogas y medicamentos.
- Recuerda que la sangre que guardes pura tiene que ser protegida de la luz del sol, por lo que conviene que la recolectes en un frasco color ámbar o que esté protegido dentro de una bolsa de tela.

Otros usos medicinales

- Además, la sangre pura es un excelente tónico facial —debe ser por el colágeno— y es que tras su aplicación ¡te queda la piel lo más de suave! Debes aplicar, dejar secar y tras unos minutos de acción retirar con agua fría.
- Y para las más psicomágicas, una mujer me compartió que cuando sufría de várices recolectó su sangre en un coco, lo sembró en la tierra y, a medida que la sangre se fue secando, sus varices también lo hicieron (imagino que poniéndole todo el propósito al coco en su siembra). 

Sanar en tu caminar

CONSTANZA MORENO FERNÁNDEZ, de Bogotá (Colombia)

En el arremolinado y agitado día a día de nuestras vidas podemos llegar a sentir que tenemos algunas heridas por sanar.

Nos sentimos heridas por cargar con responsabilidades que no nos corresponden pero, con el ánimo de ayudar y de ocupar el rol de benefactoras, ayudamos a los demás a llevarlas a cuestras sobre nuestros hombros y buscamos tener el control de todo. Sentimos decepciones y frustraciones porque, según nuestra voz interna, no obtenemos las respuestas deseadas a nuestro esfuerzo y dedicación.

Algunas veces sentimos una especie de dolor pequeño, o grande, en función de esa pequeña víctima que todas llevamos dentro, tal vez por un apego a un amor que no nos corresponde o a la indiferencia de esa persona que roba nuestra atención.

Otras veces, un sinsabor nos aqueja por no cumplir al 100% y destacarnos como las mujeres perfectas en todos los ámbitos: perfecta mamá, esposa, pareja, amante, hija, hermana, compañera, amiga y profesional.

Porque ahora enfocamos nuestra atención y cada minuto libre por mostrarnos mejores, pero olvidamos un poco el dedicar algo de ese tiempo para nosotras mismas, o simplemente para no hacer nada. El hecho de no hacer nada nos lleva a practicar la contemplación en su estado más natural, esa misma que nos permite inspirarnos y crear cosas nuevas y, al final, ser mejores con nosotras mismas.

Un tiempo para comprendernos, un tiempo para consentirnos, abrazarnos, aceptarnos y, por qué no, elogiarnos. Sí, elogiar no sólo nuestras virtudes sino también nuestros defectos. Abrazar nuestras victorias y fracasos, que al final no son sino oportunidades de aprendizaje de las cuales siempre saldremos más fortalecidas.

Comprender que NO somos perfectas, o no con el sentido racional que se le imprime a esta palabra. Somos mujeres imperfectas en el camino de la felicidad. Y ¡ojo!, no me refiero a que el objetivo final sea obtener esa felicidad; no, al contrario, me refiero a que la felicidad debe ser ese camino que estamos cursando y experimentando en cada una de nuestras vidas.

Por este camino vamos aprendiendo que tenemos muchas heridas por sanar y que este proceso de sanación interior nos va a permitir estar más libres, más ligeras y más seguras para volar como los pájaros al viento.

Así que, en la medida en que vamos dando paso a nuestro ser consciente, una pequeña vocecita interior, vamos buscando o encontrando (a veces muchas opciones simplemente nos encuentran) métodos o soluciones para sanar.

Y es que esta cura mágica la puedes hallar en diversas y múltiples actividades —como las que mencionaré a continuación—, eso sí, eligiendo aquellas con las que más resuene tu corazón y la alegría de esa pequeña niña que llevas dentro.

Este es el Top 5 de las actividades que podemos realizar para sanar, practicándolas solas o en conjunto:

1. *Viajar*: además de conocer otras culturas y paisajes, te permite un espacio de reflexión interna y de exploración a lo desconocido. Si eres una amante de la aventura, bien sea sola o acompañada, viajar te ayudará a renovar energías y a demostrar tu valentía descubriendo cualidades de ti misma.
2. *Leer*: si un viaje te lleva a explorar nuevos rumbos, un libro sí que te impulsa a lugares inimaginables. La lectura será tu mejor amiga para que puedas aprender con alguien detrás de aquellas letras, y te sumerjas en los temas que te brindan más placer y que despiertan tu interés.
3. *Practicar un arte*: danzar, tejer, pintar, bordar, moldear; todas estas actividades, sea cual sea tu arte, te ayudan a crear y a expresar a través de los mismos. Te ayudarán a sanar desde la sensación de libertad de creación y libre albedrío.

4. *Meditar*: la meditación en sus distintas técnicas —sea contemplación, concentración o trascendencia— te permitirá sanar desde tu yo interior y tu yo sagrado. Te ayudará a estar más enfocada en el aquí y el ahora y te descubrirás realizando cada una de tus actividades diarias de una forma más consciente.
5. *Servir*: “Quien no vive para servir, no sirve para vivir”. El servicio sin duda te llevará a experimentar que eres una mujer con muchas cosas para dar y ayudará a identificar tus potenciales. En el dar encontrarás una satisfacción inmensa; pero ten en cuenta que para dar debes prepararte, cuidando de entregar lo mejor de ti, pero sin descuidar tu persona y ese templo sagrado que llevamos dentro. Recuerda que no puedes dar aquello de lo que careces, así que puedes ir poniéndolo en práctica a medida que transitas el camino de tu propia sanación y te llenas de amor y gozo profundo. Siempre debes dar sin esperar nada a cambio, pues desde allí nace la verdadera esencia del servicio y te libras del apego a la recompensa.

Y esta última que, a mi modo de ver, está fuera de estas categorías porque es imprescindible: *Aprender*.

Aprender una teoría, las diferentes formas de hacer las cosas, de vivir cada momento, de interactuar con los demás, colaborar y contribuir... aprender a desaprender.

Aprender que no estamos solas, que no somos unas víctimas de los demás, y menos de nosotras mismas, aprender que podemos pararnos y seguir adelante, que podemos resurgir de las cenizas como el ave fénix, que podemos cambiar y mejorar el ambiente a nuestro alrededor con pequeñas cosas. Aprender que nuestra presencia puede tan solo ser la causa de una sonrisa en otra persona, que podemos acariciar el alma de los que nos rodean e incluso ser ese pequeño giro que alegró la vida de otros, pero que, ante todo, ¡honró su camino, su vida, sus heridas y las sanó para ser mucho más feliz!

El camino del corazón

SONIA RO, de Bogotá (Colombia)

*La sanación te lleva por sendas
en las que descubres que lo que tienes que sanar,
más allá de tu cuerpo, de tus huesos o tus vísceras,
es tu corazón.*

Sanar no es algo que pasa de repente y te cambia la vida de la noche a la mañana. No es algo que sucede en un instante. No es tan simple ni tan instantáneo como encender la luz. No es inmediato.

Lleva tiempo. Es un proceso.

Es transitar un sendero y encontrar pasos cerrados, saltos obligados, cambios de clima y humores, nuevas perspectivas, nuevas maneras de enfrentar lo mismo bajo otra circunstancia. Un creer que ya estás llegando a la salida y, en cambio, volver a sumergirte en lo profundo del Laberinto. Encontrar al Minotauro, habitar la sombra, reconocer lo que no te atreías a mirar a la cara. Enfrentarlo.

O no.

Sanar es una decisión constante. Eliges el miedo o eliges el amor. Eliges resistirte o eliges confiar. No hay puntos medios. Y es algo que haces todo el tiempo. No lo dejas de hacer. Es un proceso.

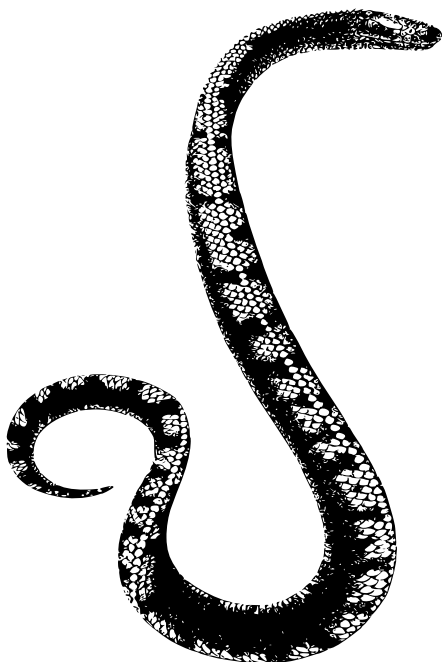
El camino hacia la sanación no es necesariamente el que creemos. Pues hay muchas rutas que nos conducen a ella, y no todas son para todos los pies. Hay caminos por los que crees que vas a caminar toda la vida, y de repente cambian, o te enfrentas a un paso abrupto, o en una encrucijada decides que vas a cambiar tu dirección, y empiezas a andar otro camino, aunque te dirijas al mismo lugar.

Eso no significa que hayas errado el rumbo, ni que te hayas traicionado a ti misma. Pues cambiar es parte de nuestra naturaleza, y tan solo nuestro corazón es capaz de elegir el camino verdadero, aunque te aleje de los verdes jardines, o de la refrescante sombra de las alamedas. A veces tu camino no se parece a lo que otr_s desean y ansían. A veces tu camino es uno que no parece que quieras recorrer, y sin embargo, debes hacerlo.

Recorrer conscientemente las sendas en las que nos pone la vida *es ya* recorrer el camino de la sanación. De hecho, resistirnos a ellas es lo que en realidad demora nuestra curación. Y no tiene sentido resistirse, cuando de cualquier modo tod_s vamos a llegar al mismo lugar.

Por eso el destino no es importante, y no debería preocuparte tanto cuál es el camino que estás transitando aquí. No alcanzarás ninguno de tus destinos posibles. O sí lo harás, y todos ellos te decepcionarán de cualquier manera. La meta a la que tod_s nos dirigimos, inexorablemente, está más allá de cualquier otra meta que hayas imaginado en esta Tierra. Y solo se alcanza cuando sanamos nuestro corazón.

Hay una gran cicatriz en mi vientre. Ya está seca, casi curada. Casi diría que no duele (solo de vez en cuando). Pero descubrí desde mi infancia —cuando tuvieron que coserme varios puntos de sutura en un pulgar— que las cicatrices más importantes, las que dejan huella, las que permanecen después de muchos años, siguen doliendo aunque pase el tiempo, siguen a veces produciendo escozor —cada vez menos, es verdad—, pero siempre vuelven de vez en cuando a reclamar nuestra atención.



Ahora me gusta pensar que una cicatriz es como un tatuaje natural, que habla de una batalla librada, un portal atravesado, una vida ganada, una iniciación. Pues después de las grandes cicatrices nunca seguimos siendo las mismas. La cicatriz sana y nosotras seguimos adelante, pero ya no somos iguales, ya no vemos el mundo a través de los mismos ojos que antes.

Después de aquella mañana de mi infancia, con la reciente curación en el pulgar, la fragilidad de mi carne me dio una perspectiva nueva de lo que es la vulnerabilidad. No fue una herida demasiado grave, es verdad, pero solo por una pura cuestión de suerte. Un par de milímetros más y...

*Toda herida nos susurra al oído
la canción de la muerte.*

Nuestra cultura claramente valora la vida como si ésta fuera una sola, única e irremplazable; no sabemos bien cuándo comienza, pero sí que tenemos claro que termina en el momento de la muerte —curiosa contradicción y peligroso razonamiento—. Y desde ese punto de vista el cuerpo es algo que debemos defender a toda costa, porque somos nuestro cuerpo, porque morimos irremediamente cuando nuestro cuerpo muere y porque (por supuesto) no tenemos forma de reemplazarlo. Estamos encerrad_s en una cárcel perfecta, una sutil tortura que nos va matando lentamente. Al convencernos de que *somos* la cárcel (en vez de *estar atrapad_s* en ella) neutralizamos nuestro impulso para salir, para imaginarnos fuera de ella, para trascender los barrotes. Camuflamos la cárcel y luego la aislamos en el vacío para que nada viniera a turbar nuestra ilusión y, solos en este valle de lágrimas, tememos cada paso en nuestro camino hacia el insondable misterio de la muerte.

En nombre del cuerpo se han cometido tantas atrocidades. En nombre de defender, salvar, proteger y defender un cuerpo, o muchos. En nombre del cuerpo hacemos daño a otros cuerpos, que por no ser «nuestros» nos importan menos. De hecho, todos tenemos un círculo de cuerpos-amigos que son más cercanos, más «nuestros», que nos importan más que los otros cuerpos. Tener un cuerpo me obliga a dejar a otro cuerpo afuera. Tener preferencia por unos cuerpos me obliga a dejar a otros cuerpos afuera.

[Y sin embargo, dicen que Somos Uno].

Del Diario de sanación

[Unos días antes de entregarme al vacío].

Lo que realmente quiero es relajarme, soltar ese afán, esa necesidad de control —que no es más que una ilusión—. No quiero tratar de cambiar nada, las cosas son lo que son hoy y ahora. Soy la que soy ahora y no necesito demostrarle nada a nadie. Soy más que el cuerpo que habito. Soy más que los órganos que llenan mis tripas. Soy más que mis fluidos. De hecho, ninguna de esas cosas me define, ni me puede contener, ni puede condicionar lo que soy. No es sagrado mi cuerpo ni mis vísceras; lo sagrado Soy Yo misma, mi Ser, mi verdadera naturaleza. Y ese Ser luminoso que Soy —y que hasta ahora comienzo a reconocer— no puede enfermarse ni mancharse, no puede quedar mutilado o incompleto, no puede sufrir ni morir. Sigo siendo la que Soy.

Confío en el camino que se está abriendo para mí. Quiero dejarme llevar por él y creer que puedo abandonarme a la corriente, el plan divino que sabe a dónde me lleva. Ahora sé que si me aquieto y escucho en silencio, yo también lo podré saber. Quiero aprender a confiar. Quiero soltar este viejo yo que se creía limitado y enfermo y descubrir la divinidad luminosa y eterna que habita en mí.

Dejo de empujar el río
y me dejo llevar por la corriente
—aunque a lo lejos se escuche el creciente rumor
[de unas cataratas.

Quiero dejarme caer,
dejarme llevar,
permitir que lo que tenga que ser, sea.
Confiar.

Procura, entonces, caminar con el corazón. 

La voz más antigua para designar el concepto de «libertad» es «amaryi», [...] una expresión sumeria que significa retorno a la madre [...] Seguramente hacía referencia a que la libertad sólo había existido en la sociedad matricéntrica. El concepto de «libertad» apareció en la conciencia humana cuando apareció la represión; no pudo aparecer antes, pues no es posible el concepto de «libertad» si no existe represión.

MURRAY BOOKCHIN citado por
CASILDA RODRIGÁÑEZ BUSTOS, en *La sexualidad
y el funcionamiento de la dominación* (2009).



SHEREZADE
Ediciones femeninas

info@mujeresencirculo.org

*Esta edición se gestó
durante otoño e invierno
para ser lanzada en la primavera
(Hemisferio Norte),
mayo de 2020, E. C.*