

SOBRE ORUGAS Y CRISALIDAS

MARIOLA LOPEZ LORCA

MAYO 2011

INDICE

- 1. Introducción**
- 2. Prólogo**
- 3. Recuerdos de una oruga**
- 4. Dichas y desdichas de una crisálida**
- 5. Pensamientos y sentimientos de una crisálida a punto de eclosionar**
- 6. Conclusión**

INTRODUCCIÓN

¡Bonita idea!

Me piden que dé una pequeña explicación de por qué he elegido este tema.

¿¿¿¿Qué tema???? ¡¡¡¡Si no tengo tema!!!!

A decir verdad, tenía elegido un tema, un bonito tema: la búsqueda del aspecto Transpersonal de la Biodanza, una técnica de desarrollo personal que se ha instalado últimamente en mí, y va convirtiéndose poco a poco en una pasión en mi hasta ahora tibia vida. De hecho, no renuncio a esa idea, cuando sea su momento la desarrollaré. Quizá como trabajo en el Curso Avanzado de Transpersonal.

Pero lo cierto y verdad, es que, entre unas cosas y otras, todas ellas justificadísimas, y alguna incluso necesaria, mas el correspondiente gaseo que las acompaña, claro, me veo prácticamente a una semana de la fecha de entrega de un trabajo que no tengo diseñado, y mucho menos con contenido previsto para rellenar entre 20 y 80 páginas a una sola cara, en tamaño A4, interlineado sencillo, letra Arial 11, y márgenes 2'5 cm I-D/2 cm S-I.

Así que, frente a la cruda y ya estresante realidad, y en un esfuerzo para ser sincera conmigo misma, no tengo más remedio que reconocer que toda esta demora, directa o indirecta, para ponerme manos a la hora, no es ni más ni menos que una resistencia por mi parte. Algo en mi interior me está boicoteando.

Y entonces me pregunto, ¿qué me pasa? ¿por qué no puedo ponerme a escribir? Al fin y al cabo, no es tan complicado. Simplemente se trata de mostrar mi propia visión de un tema, cualquier tema que me resuene, y conectarlo con lo Transpersonal. Llevo ocho meses con lo Transpersonal, y está significando un cambio profundo, y la Biodanza la llevo dentro un poco más tiempo, y es fácil encontrar resonancias entre ambos. ¿Entonces, qué?

El pánico, un pánico encubierto, claro, ha entrado en escena, un pánico que me conecta con la vieja sensación de que no soy capaz, de que no tengo nada válido para mostrar, de verme expuesta en mi desnudez, de pensar qué van a opinar los demás si salgo al ruedo. Me he vuelto a ver de nuevo absolutamente bloqueada, en mi puñetera cabeza, sin saber dónde mirar ni qué hacer, sin saber qué paso dar pero sabiendo al mismo tiempo que no me puedo quedar parada, ya no.

Estoy acostumbrada a esa sensación de estar ahí, parada, como viéndolas venir, a modo de espectadora de todo lo que pasa en el mundo; hasta hace no mucho tiempo, prácticamente diría que hasta ahora mismo, casi era mi "estado natural" ese de estar ahí, como detrás por una coraza invisible que simultáneamente me protegía (de lo "bueno" y de lo "malo") y me aislaba (de estímulos, externos e internos, incluidos mis propios sentimientos).

Aunque también es cierto que esa coraza debe haber ido resquebrajándose en estos últimos años de trabajo personal. Ahora ya voy siendo capaz de reconocer algunos sentimientos y emociones bajo esa coraza; ahora hasta puedo ponerle nombre a algunos de mis miedos, y hasta incluso, a modo intuitivo, empiezo a percibir que existen muchísimos más. Este reciente despertar debo agradecerélo a la visión transpersonal de la vida.

Así las cosas, con esa sensación de bloqueo y desintegración absoluta, y sintiéndome al borde del abismo, puse mis últimas esperanzas para salir de ahí en un Taller sobre la Trascendencia en Biodanza en el que, casualmente, me había inscrito. En

Biodanza la trascendencia es una de las líneas de vivencia que se trabajan, y se identifica con la capacidad de ir más allá del ego, de los propios límites (sociales, familiares, psicológicos, patrones de pensamiento y sentimiento....) para entrar en un proceso de expansión de la conciencia que permite el acceso a una especie de “conciencia cósmica”, de manera que se puede vivenciar la Unidad, al darnos cuenta que el cuerpo es igual que el espíritu, por así decirlo.

Compartí además ese taller con una amiga que me recordó que yo tengo una especie de “obstáculo”, como una asignatura pendiente, que me impide dar el paso desde mi ego a mi ser, al sentirme dependiente del mundo; también me hace sentir que no puedo ser yo misma, y me hace autoimponerme una carga, una culpa, hacer todo desde la obligación. También me recordó que la salida de ahí tenía que hacerla a través de la confianza plena, una especie de salto al vacío a través del placer, desde el entendimiento de que salga como salga todo, siempre estará bien, y de que yo sólo soy responsable de mí misma.

En realidad, da igual cómo pasó, da igual el vehículo utilizado, es irrelevante, creo que lo esencial es que puse la intención en salir del estado en el que estaba, me abrí a ello, y el Universo hizo el resto. Confié. Más que confiar, puse Fé. Y poner Fé en algo creo que es poner Realidad. Lo cierto es que, en ese momento, entre unas cosas y otras, algo hizo crack, y se desbloqueó en mí.

A partir de ahí, ya he podido ponerle palabras a mi dificultad para elegir tema y ponerme a escribir; a partir de ahí, entiendo que lo que me pasaba era que ya era hora de ponerle punto final a una vida vivida desde la cabeza, desde la obligación, desde el *deber ser*, desde la necesidad de ser una niña buena y hacer todo para complacer a los demás en una búsqueda continua de aprobación para poder sentir unas migajas de autoaceptación y validez.

Ya es hora, quizá, de empezar conscientemente una vida vivida desde el *simplemente ser*, una vida vivida desde el corazón, una vida en la que me permita mostrarme, mostrar lo que hay, y ya, sin miedos, porque eso, seguramente sea suficiente. Porque, seguramente, es más verdad que “Siento, luego existo”, que el “Pienso, luego existo” de Descartes.

En mi vida vivida desde la cabeza probablemente sí hubiese tenido un tema, y hubiese hecho un trabajo programado, bien articulado, relacionado con lo transpersonal e imagino que hasta hubiese sido suficientemente bueno.

El problema era que ya he recorrido demasiados pasos; ya no hay mucha vuelta atrás. Ahora estoy a caballo entre la cabeza y el corazón; el verdadero problema que he tenido es que ya no tenía un lenguaje válido para utilizar, la tinta del bolígrafo se estaba secando, y el papel era demasiado rasposo.

Ahora necesito empezar a manejar, aunque sea balbuceando, otro lenguaje que me es desconocido, mucho más rico en matices, matices que mis cinco sentidos ni siquiera habían percibido nunca, que se escribe con una tinta mucho más fluida y cálida, una tinta más sutil, que procede de los pulsos del alma, y se escribe sobre un papel que es como de seda, una seda de la que sale un hilo que conecta y recorre el resto del Universo, de manera que lo que sobre ese papel se escribe, deja una impronta en el mundo entero.

Así que, como colofón de esta Introducción, he decidido que este último año de andadura, precedido de toda mi andadura anterior, probablemente tenga un sentido, probablemente deba darle una utilidad: quizás sea más transpersonal renunciar a mi necesidad de tener un guión preparado para seguir en el desarrollo de este trabajo; quizá sea más transpersonal relajarse, centrarse y conectar con esa parte de mí misma que tan sólo necesita expresarse, y empezar a escribir, sin tener ni título ni tema, salga lo que salga, sean quince, treinta u ochenta páginas, con la confianza de que eso que salga será lo

perfecto, porque saldrá de mi Ser, y que será válido, no sólo para aquel que lo lea, sino hasta incluso, y principalmente, para mí misma.....

Porque seguramente, quizá sea preciso aclarar, y sobre todo aclararse a una misma, de dónde vengo, dónde estoy ahora y en qué condiciones, quién soy y cuál es mi actual posición en la vida, antes de ponerse a escribir sobre cualquier otro tema.

.....

¿Y si fuese así? ¿Y si sólo se trata de Ser, lo que quiera que sea?

.....

Pues manos a la obra. Poco pensamiento, mucha confianza y cero autojuicio. Y si puedo acompañarlo con un poquito de placer y juego.... mejor que mejor. Espero disfrutar.

Desde ahí nace lo que sigue.

PD.: Elijo el texto que inserto en el prólogo de este trabajo como punto de partida, porque habla del estado en el que me he sentido, ya desde hace un tiempo: el de una oruga que durante toda su vida ha estado ocupada en comer y dormir, sobrevivir en suma, y que, sin saber muy bien cómo ni por qué, de repente toma conciencia de que se encuentra envuelta en un capullo, convertida en crisálida, para dar nacimiento a otro bicho que no sabe bien qué será ni cómo va a vivir.

PROLOGO

“No todas las orugas se convierten en mariposas”

(Texto original de Tomas Stubbs)

No todas las orugas saben algo de las mariposas. Algunas las han visto, y han entendido que eran otra especie, y muchas incluso nunca han visto ninguna, tan ocupadas están venga comer y dormir.

A algunas, sin embargo, se les ha dicho que realmente son mariposas. Ocasionalmente por una mariposa que fue observada y paró de aletear para charlar o prestar una ala. O por otra oruga que se enteró por otra.

O por una crisálida que habló desde la quietud. ¡Tampoco todas las orugas saben algo de las crisálidas!

Algunas orugas que han visto lo que es una mariposa intentaron hacer crecer alas, o intentaron saltar desde alguna cosa para volar. Pocas saben que tienen que convertirse en una crisálida primero. Y algunas creyeron que una crisálida era una mariposa, nunca habiendo visto una verdadera, o quizás porque una crisálida les contó que era así, o porque la oruga o la crisálida malentendieron.

¡Tampoco todas las crisálidas saben algo de las mariposas! Pero saben seguro que ya no son orugas. Recibieron el mensaje de la quietud, parar de moverte, permanecer quieto para transformarte. Es un tiempo hermoso de transformación recogiendo fuerza para hacer crecer las alas para volar.

No todas las crisálidas se convierten en mariposas, no es una conclusión predeterminada. Para terminar el trabajo, la crisálida tiene que amar la ligereza y la luz, y anhelar volar en el aire. Algunas aman más la tierra, o su duro envoltorio externo, o malgastan energía presumiendo ante las orugas. Endureciendo sus envoltorios externos con el amor por la oscuridad, convirtiendo su capullo en una prisión y un ataúd final.

Las sabias se quedan quietas, confiando en la naturaleza, saben que es una fase de transición. Las alas necesitan la claridad para endurecer, el envoltorio externo necesita la honestidad para romperse. Se necesita la apertura para abrir las alas y la ligereza para volar en el cielo.

RECUERDOS DE UNA ORUGA

Supongamos por un momento que pudiera identificarme con una crisálida a punto de salir del capullo, a punto de abandonar su refugio, pequeño, conocido, controlado y absolutamente seguro, y salir de él para adentrarse en un nuevo mundo, grande, abierto, y absolutamente desconocido.

Supongamos por un momento que estoy ahí. Supongamos que estoy a punto de dar ese salto hacia ese nuevo estado, absolutamente desconocido y aterrador.

En ese momento, mientras camino hacia el vacío, el Sr. Miedo, antes ignorado en un recóndito rincón, oculto bajo la cómoda capa de la inconsciencia, se destapa y comienza a caminar a mi par, con personalidad propia; parece que se convirtiera en ese indeseable compañero que es el profesor de derecho penal en el primer examen oral de tu vida, ó el examinador de la autoescuela, rígido y poderoso cualquiera de ellos. Se me agarra en las entrañas, empieza a palpitarme el corazón, algo se me clava en el estómago (y ni siquiera puedo echarle la culpa a la última comida), aunque curiosamente, también se me suelta la tripa al mismo tiempo.

El Sr. Miedo es un viejo conocido. Desde aquel primer encuentro recordado (seguro que antes hubo otros) en la infancia en que aquella niña se quedó encerrada sólo en casa, con su madre al otro lado de la puerta, sin la llave, y arrastró una silla para subirse a ella e intentó infructuosamente alcanzar un pestillo que seguía estando fuera de su alcance; el eterno tiempo que transcurrió mientras su madre fue como una loca a buscar la llave de su padre (porque entonces no había móviles... ni siquiera teléfonos fijos en las casas), mientras unas vecinas que no significaban nada para esa niña le decían *“no llores, no pasa nada, que ya viene tu mamá”*..... y la niña seguía sola, sin su mami, llorando, subida a la silla, intentando estirarse para llegar a un pestillo que estaba eternamente alejado de sus pequeñas manitas.

Y esa otra ocasión en que el miedo procedente de una pesadilla llevó a hacer sentir a esa niña que estaba sola, encerrada en una cárcel, oscura, fría y aislada, sin posibilidad de salida, que era lo que le pareció la cama donde dormía en el extremo de aquel cuarto, encajonada entre dos paredes y un armario, y con el lado libre “cubierto” por el respaldo de unas sillas, para “protegerla”; la sensación de que iba a poder escapar de allí, porque parece que los barrotes “cedían” un poco: claro, esa era la sensación de la niña, que en su desesperación arrancó el cabezal de la cama de la pared.

Más adelante, esa misma niña, con cinco años y nacida su hermana, empezó a darse cuenta de que ya no tenía un sitio muy claro en su casa: el primogénito, primer varón de la estirpe por ambas ramas, fue el muy deseado, y nació con un carácter apacible, bonachón, agradecido para comer y convertirse en un niño “hermoso” de la época. Aunque su inoportuna hermana segunda (la niña protagonista) decidió encarnarse cuando él tenía sólo seis meses, con lo que se le cortó la leche a su madre, que encima desarrolló albúmina durante ese segundo embarazo (lo que llevó a la mami a tener que abandonar un tiempo a los dos niños casi un año después para ir a una Clínica de Madrid a curarse); cosas todas ellas que hicieron que esa segunda niña desarrollase un carácter hiperactivo, necesitando siempre llamar la atención, con continuas travesuras de todos los calibres. Hasta que nació la tercera descendiente, la princesa que definitivamente la destronó (del trono que, por otra parte, nunca recordó haber disfrutado), hasta incluso con su carácter (a la segunda niña le decían en la casa “eres el bicho que le picó al tren”; y a la pequeña le decían “la perla”). En esa época, el disfraz que fué adoptando el Sr. Miedo era un poco más sutil: iba ya vestido con ropajes que hacían sospechar a la niña que quizá ella era un poco “diferente” de sus hermanos, que quizá era más “mala” que ellos, que no valía tanto, y quizá por eso empezó a construir un “mundo aparte”, se refugiaba en la lectura y en la escuela; se convirtió en buena estudiante, buena hija, buen prototipo del ejemplar femenino de una clase media de

provincias, para quizá así demostrar que ella también era “válida”; aunque, claro, eso no servía de nada, porque ser buena hija y buena estudiante no era ni más ni menos que su obligación. Ya entonces el Sr. Miedo había traído consigo la inseguridad, la timidez, el pesimismo y la certidumbre de infelicidad: si había veinte ejercicios de deberes y sólo uno no había sabido hacer, el Miedo acompañaba a la niña todo el camino a clase diciéndole: “*Seguro que te sacan a la pizarra justamente a ese*” (porque, claro, las monjas no entendían ni se creían que sólo habías dejado ese sin hacer). Hasta incluso el Sr. Miedo hizo desaparecer la alegría de vivir, sustituyéndola por el control y la seguridad, la rigidez de lo previsible y lo muy organizado: la niña aprendió a “no sentir las cosquillas” en los juegos con sus hermanos, porque no le gustaba la sensación de que alguien pudiese sacarla de su sitio, hacerle perder el control.

Ya en la adolescencia, el acné juvenil, las recomendaciones de las mujeres de su familia de que no se pusiese pantalón, porque “*con la falda estás más bonita*”, la revolución hormonal (incluida la sentencia de la madre cuando le vino la regla, de que “*ya estás apañá, hija mía*”, sin ninguna explicación más, por supuesto y sin información previa) y todas las inseguridades propias de esa edad, hicieron que el Sr. Miedo fuese ahora un acompañante que convirtió a la niña-mujer en un ser claramente dual y contradictorio: dura y orgullosa por fuera, para aparentar una fortaleza y una seguridad que estaba lejos de sentir, y absolutamente vulnerable e insegura por dentro, que pasaba un suplicio cada sábado en la tarde para atravesar la plaza y entrar en la Iglesia, mirando el suelo y con paso rápido, creyendo que el mundo entero estaba pendiente de sus indignos pasos. Que decidió y eligió que no le gustaban los chicos para evitarse la posibilidad de un posible rechazo, que no podía admitir que pudiese gustar a alguien, que sólo quería ser valorada por sus méritos “*intelectuales*”, que era incapaz de ir a las discotecas de entonces con sus amigas, porque eran “*escaparates*” para mostrarse, y que pasaba sus fines de semana en su casa, viendo pelis y leyendo, aislada de ese mundo amenazador.

Todo eso dio origen a un ser-oruga, un bicho rodeado de una gruesa piel que lo protegía de las piedras del camino y las pinchas de las plantas; pero no lo protegía de otros seres que habían desarrollado otro tipo de mecanismos, claro. Una oruga que, a sabiendas de su vulnerabilidad, procuraba no salir del pequeño entorno que conocía, en el cual, a base de recorrerlo una y otra vez, llegó a considerarse segura, y denominarlo su Mundo, incapaz de ver, entender y aceptar que, tras la última fila de girasoles hacia el este, y detrás del río que bordeaba el trugal, seguía el mundo, mucho más ancho y más rico, en el cual crecían otras plantas jugosas y diferentes y otra serie de peligros ignorados, claro.

Era un ser que se desplazaba por el suelo arrastrándose, con su centro de gravedad en el estómago y la mirada pegada al suelo, incapaz de mirar a las alturas. Un cuerpo más bien denso, de metabolismo lento y poco articulado que impedía la fluidez en su movimiento y acciones. No había experimentado nunca la sensación de totalidad que da el ver las cosas desde lo alto, como un pájaro, ni la sensación de alegría y levedad de una mariposa, ni el espíritu aventurero y exploratorio de una hormiga o un saltamontes, ni la facilidad de movimiento de un pez. Siempre había sido así, de manera que no echaba de menos otra cosa; estaba a gusto con su cuerpo de oruga y con su forma de moverse por la vida; se sentía cómoda así.

Prácticamente toda su energía se invertía en luchar contra la fuerza de la gravedad y la resistencia que su cuerpo oponía al intentar moverse aunque fuese un centímetro, o encaramarse a una ramita más bien cercana al suelo. Su vida se desarrollaba siempre afanosa, ocupada en comer, dormir y arrastrarse, subir lentamente a una florecilla, olisquearla y darle un pequeño mordisco, o alguna otra ocupación no mucho más atrevida. Recorriendo siempre senderos ya marcados por otras orugas, o por ella misma en otras ocasiones. Y siempre semi oculta por la vegetación, nunca recorrer espacios muy abiertos, nuevos o desprotegidos, porque eso era exponerse demasiado. Esos eran los senderos y caminos que todas las orugas recorrían y no hacía falta buscar otros.

Todo lo que conocía eran otras orugas que poblaban el mismo mundo, iguales a ella, o como mucho de otros colores o tamaños, pero básicamente iguales, que se movían como ella, comían como ella, vivían como ella y pensaban y sentían como ella. Había otros seres por allí, pero a la oruga le parecía que eran como de otro planeta, no sólo porque tuviesen formas y colores diferentes, volasen, saltasen, reptasen o nadasen, sino porque, sobre todo, vivían de “otra manera”, tenían otras costumbres, comían otras cosas e incluso sentían y opinaban de forma bien distinta. Eran “bichos raros”. Y de los bichos raros no se podía esperar nada bueno. Así se lo habían dicho las otras orugas desde que naciera.

Pero conforme fue creciendo, a esta oruguita también le iba creciendo una especie de inquietud dentro de sí: por una parte, le parecía que estaba un poco como “muerta”, de lo rutinario de su vida, siempre haciendo lo mismo, siempre pensando igual y viendo a las mismas orugas. Por otra parte, se sentía un poco sola, por todo el miedo que le habían metido, y aunque sabía que así era como debía ser, según le habían dicho, no podía evitar pensar que puede que hubiese hierbas un poco más verdes o más tiernas un poco más allá; ó que quizá el sol calentase un poco más fuera de las sombras donde acostumbraba moverse, hasta incluso puede que fuese agradable charlar con aquella mariposa roja ribeteada de negro que a veces la sobrevolaba, y preguntarle qué tal se veían las cosas desde allá arriba. Y quizá fuese divertido subir a una hoja seca y dejarse llevar por la corriente del arroyuelo. Y también le hubiese gustado poder decir a las otras orugas que le gustaba que le cayera la lluvia sobre el cuerpo mientras chapoteaba por el simple gusto de chapotear, sin comer ni hacer ninguna otra cosa, ni salir corriendo a protegerse, sin miedo de que dijeran de ella que estaba loca.

Así que, intentando no llamar demasiado la atención, y con un poquito de miedo en el cuerpo (porque la oruguita en el fondo se sentía culpable de no sentirse exactamente igual que sus hermanas y de querer conocer otras cosas), de vez en cuando, con mucha precaución, se aventuraba a pisar algún sendero nuevo, probar alguna plantita nueva, cruzar un saludo con la mariquita de turno ó el escarabajo pelotero, tomar un aperitivo disfrutando un ratito del canto de la cigarra, o participar desde el silencio en un concierto nocturno de los grillos. Incluso tumbarse simplemente boca arriba a contemplar la belleza de una noche estrellada. Actividades extras todas ellas que hacía en su tiempo libre, sola, ó acompañada de alguna otra oruga díscola como ella, de las pocas que había, y que parece que le aportaban un poco de oxígeno adicional que ensanchaba sus pulmones.

Aunque todo eso no dejaba de ser un entretenimiento inocente, porque la oruguita seguía creyendo que era esencialmente igual que sus hermanas, aunque fuese un poco “rarita”, y por sus inseguridades y por su necesidad de ser aceptada por las demás orugas de la zona, intentaba de verdad seguir los mismos senderos y hacer las mismas cosas que ellas, y sólo en su tiempo libre se permitía esas inocentes aventurillas. Por eso, cuando llegó el momento, tropezó con un orugo que le tiró los tejos, y se emparejó con él en el intento de ser una oruguita clásica.

Las orugas del lugar, incluso las vecinas lejanas, al cruzarse con ella, siempre intentaban asegurarse de que todo estaba siguiendo el curso previsto, así que, según las etapas de la vida que iba atravesando, le preguntaban si estaba estudiando, si ya trabajaba y dónde (para ver si era un trabajo aceptable, claro, suficientemente bueno, para ver dónde había que encasillarla), si ya tenía novio, o si ya se había casado, o si ya tenía hijos, la miraban de arriba abajo, para ver su forma de ir vestida..... de tanto interés que tenían en que fuese igual que ellas y siguiese sus mismos senderos. Esas otras “inclinaciones” extrañas de la oruguita, que ni siquiera entendían ni les llamaban la atención ni se planteaban de hacer, les parecían frivolidades para perder el tiempo, pero bueno.... como no hacía daño a nadie.....

Al principio, la oruguita empezó a hacer estas incursiones a lo desconocido impulsada por la necesidad de ver otros territorios, de tan aburrida y asfixiada estaba en su pequeño mundo, un poco por curiosidad y otro poco por entretenerse.

Pero en ese devenir hacia lo desconocido, la oruguita conoció a otros habitantes del mundo, que aunque diferentes de ella, curiosamente tenían ciertos sentimientos e inquietudes que hacían resonar alguna fibra dentro de ella, y se atrevían a vivirlos y a buscar respuestas en otros lugares; con la diferencia de que ellos no se sentía culpables.

Eso hizo que la oruguita un día, tuviese por primera vez un pensamiento revolucionario:

“Oye, quizá yo no sea “rara”, quizá los “raros” sean ellos. Tan sólo soy YO, y quizá yo no sea igual que ellos. Y además, ¿qué es raro?, y ¿quién soy YO?”.

Ese primer pensamiento, años ha, fue el que puso en marcha un pequeña glandulita escondida, de donde emanó un finito hilo de seda que, sin darse cuenta, empezó a envolver a la amiga oruguita.

Y así empezó su fase de crisálida.

DICHAS Y DESDICHAS DE UNA CRISALIDA

¡Tampoco todas las crisálidas saben algo de las mariposas! Pero saben seguro que ya no son orugas. Recibieron el mensaje de la quietud, parar de moverte, permanecer quieto para transformarte. Es un tiempo hermoso de transformación recogiendo fuerza para hacer crecer las alas para volar.

Pues sí, ese primer hilito de seda, segregado por la propia oruga, desde una glándula que ella ignoraba que tenía, aun sin ella ser consciente, y como parte de un proceso absolutamente natural, impulsado por esa tendencia al crecimiento que a modo de inercia parece que mueve todo lo existente en el Universo, y al Universo mismo, fue creciendo y haciéndose más y más largo, y aunque fino finísimo, empezó a envolver a la oruguita.

El hilo se seguía tejiendo mientras la oruguita seguía despacio, lenta en su caminar de descubrimiento de nuevos lugares, nuevos personajes, diferentes opiniones, diferentes modos de ver la vida, de vivir, de sentir, de percibir. Ella no pretendía nada en ese caminar, tan sólo sabía que descubrir esas otras cosas la llenaba más que seguir viviendo como una oruga “normal”, es decir, sobreviviendo.

Pero ya se iba dando cuenta de que ella no había nacido para simplemente sobrevivir.

Conforme se dio cuenta y aceptó que no valía para vivir como las orugas normales, ese caminar de descubrimiento empezó a tener el carácter de una búsqueda: ya caminaba con la intención de encontrar algo o alguien que pudiese darle un sentido que aplicar a su vida, algo en sustitución de su vida de oruga, que ya no quería, pero que era la única que tenía. ¡Uff, qué difícil se hacía a veces encontrar la propia coherencia viviendo en un mundo bastante incoherente!

Con el paso del tiempo, esa coherencia hizo imposible la relación entre el orugo clásico y nuestra oruguita protagonista, y las orugas vecinas hasta se cansaron de preguntarle si seguía los pasos marcados, y se dieron por vencidas: ya se había convertido en una oruga solterona más bien rarita pero no peligrosa, ya que respetaba las normas sociales de las demás, aunque no participase en sus rituales. En cierta medida, estaba fuera del sistema aunque conviviese con él.

La oruguita siguió con su peregrinar a través de esos otros territorios desconocidos, y en ese peregrinaje se tropezó con múltiples personajes más o menos exóticos, muy diferentes a ella, todos más vividos, o al menos así se lo parecía a ella, que habían viajado a otras tierras lejanas, comido manjares extraños, escuchado idiomas impronunciables, maravillado con costumbres de lo más raras, o conocido a su vez a otros más exóticos todavía, que habían hecho todas esas cosas y se lo habían contado. Todos ellos albergaban mil y una lecciones que la oruguita no conocía. La oruguita admiraba el atrevimiento de todos estos individuos, y envidiaba su forma de ser, que les permitía atreverse a abandonar su lugar de origen para conocer nuevas tierras y nuevas gentes, porque ella no se sentía capaz de hacerlo.

Y durante toda esta peregrinación, conforme la oruguita iba ampliando su pequeño mundo al conocer nuevas perspectivas y diferentes posibilidades, y sin ella darse cuenta, algunas de estas posibilidades actuaban a modo de estímulos que resonaban en su interior despertando partes ya existentes que estaban como dormidas; y ese despertar estimulaba cada vez más la glándula que segregaba el hilito de seda, que seguía envolviéndola, a cada vuelta más apretada. Y así se iba convirtiendo en una crisálida.

El hilito de seda funcionó de la siguiente manera: al principio, de tan sutil y fino que era, no aprisionó para nada a la oruguita, que no sólo no se percató de ello, sino que siguió haciendo su vida como siempre, pero, claro, conforme se segregaba más y más hilo, empezó a parecerse a una especie de capa de cuerpo entero. En este momento, la capa hasta incluso podía considerarse agradable: era un ropaje envolvente y cálido, que más bien enriquecía la presencia de la oruguita, e incluso la distinguía del resto de las orugas, de lo cual ella, hasta incluso se sentía un poco orgullosa, porque en el fondo, tampoco podía evitar sentir que ella era un poco “mejor” que sus hermanas. Era una sensación como la de una niña con unos zapatitos nuevos de charol rojo.

Simultáneamente, esos aspectos “nuevos” que iban despertando en el interior (en realidad, más que nuevos, siempre habían estado presentes en el interior de la oruguita, pero ocultos por capas que iban diluyéndose conforme abría los ojos), todavía muy débiles, recién nacidos, empezaron a convivir con la vieja vida de la oruga, pero a modo de “invitados”, porque, claro el anfitrión y dueño de la casa seguía siendo el viejo estilo de vida de la oruga, que es el que dominaba y mantenía sus normas.

Al principio, la convivencia fué posible, porque los brotes nuevos estaban muy tiernos y no molestaban ni hacían mucha sombra a los viejos, pero eso no se pudo mantener así mucho tiempo. Conforme mismo iba creciendo la nueva forma de ver la vida en el interior de la oruguita, se hacía más difícil sostener el viejo estilo de vida. Una lucha soterrada se desarrollaba en su interior.

Había incluso momentos en que la oruguita rechazaba lo nuevo, que tan bienvenido fue al principio, por el cansancio que sentía de tanta lucha.... Porque la oruguita no sabía, y si lo sabía, muchas veces lo olvidaba, que esa lucha era necesaria, era parte del proceso normal de crecimiento de lo nuevo y muerte de lo viejo en un mismo cuerpo.

A veces la oruguita, ya crisálida, llegaba incluso a arrepentirse de haber andado esos caminos nuevos que tan lejos la llevaron y que tantas cosas nuevas le hicieron descubrir en su interior. Pero ya no había vuelta atrás, no podía desandarse lo andado, no podía volver a su vieja vida, porque a estas alturas la oruguita ya sabía que la búsqueda que inició tiempo atrás recorriendo esos caminos de Dios, era una búsqueda en su interior, una búsqueda-descubrimiento de lo que ya estaba, ignorado, dentro de ella, y una vez reconocido eso, ya no podía renunciar a ello; era como pedirle al río que volviese hacia arriba. Eso sería como arrancarse el corazón.

Un corazón que ahora por primera vez empezaba a sentir. Porque ahora, por primera vez, y aunque en muchísimas ocasiones se sentía desgraciada, de tanto desconcierto y de no saber ya quién era, se sentía viva, sentía que la vida estaba en su interior, que ya no tenía que ir recorriendo caminos por ahí para buscar algo que le diese sentido a su vida, ya no tenía que buscar “modelos de vida por ahí”. Sólo tenía que *Ser ella*, simplemente.

Estos últimos momentos de gestación de la crisálida son muy angustiosos. La producción del hilito de seda, que al principio era más lenta y débil, fue creciendo a una velocidad uniformemente acelerada, de manera proporcional al despertar de lo que había estado dormido en el interior de la oruguita. La capa elegante y cálida del principio, se fue convirtiendo en una envoltura cada vez más espesa y estrecha, que terminó inmovilizando a la oruga y aislándola del exterior y de toda posible distracción.

Esa envoltura propicia un silencio, una quietud y un calor que multiplican el crecimiento de todo aquello que sostiene el nuevo estilo de vida, y la muerte de todo lo que sostenía el viejo estilo de vida; aunque generalmente la oruguita lo vive como una lucha, a veces tiene destellos de luz a través de los que entiende que todo esto es un proceso natural, en el cual incluso el viejo estilo de vida va “alimentando”, en cierta medida, al nuevo estilo de vida, lo que supone una integración de lo viejo en lo nuevo, con su riqueza correspondiente, no una pérdida ni una desaparición.

La glándula que segrega el hilito de seda parece que se ha vuelto loca; en sus últimos estertores, ha culminado el proceso y ahora el caparazón protector es más tupido y denso que nunca, el calor más nutritivo y estimulador del proceso de crecimiento que nunca.

Puede que en algún momento la crisálida haya estado cómoda dentro de su coraza protectora, tan calentita y segura, sin tener que interactuar con nadie ni correr riesgo alguno, con la sensación de que todo está bajo control.

Pero el nuevo estilo de vida, con su correspondiente nuevo cuerpo de crisálida, está más desarrollado y prieto que nunca, está a punto de reventar, con unas ganas insoportables de nacer, para huir también de la presión de los últimos coletazos del viejo estilo, que proyecta un miedo cervical a no existir.

PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS DE UNA CRISALIDA A PUNTO DE ECLOSIONAR

“No todas las crisálidas se convierten en mariposas, no es una conclusión predeterminada. Para terminar el trabajo, la crisálida tiene que amar la ligereza y la luz, y anhelar volar en el aire. Algunas aman más la tierra, o su duro envoltorio externo, o malgastan energía presumiendo ante las orugas. Endureciendo sus envoltorios externos con el amor por la oscuridad, convirtiendo su capullo en una prisión y un ataúd final.

Las sabias se quedan quietas, confiando en la naturaleza, saben que es una fase de transición. Las alas necesitan la claridad para endurecer, el envoltorio externo necesita la honestidad para romperse. Se necesita la apertura para abrir las alas y la ligereza para volar en el cielo”

- I. Quizá sea sabio tener en cuenta que, al salir de la crisálida, vuelven revalidados, hasta más rabiosos, los miedos de antaño, los papeles aprendidos en el viejo cuerpo, con las leyes físicas que antes regían ese viejo cuerpo. Quizá sea más sabio observar ese intento de rebrote, porque quizá, en ese cuerpo tierno y recién abierto, pueda ser fácil que aniden esos parásitos indeseables con más fuerza si no se está atento. Quizá con un poco más de atención en este momento se pueda sin demasiado esfuerzo impedir que enraícen.
- II. Efectivamente, los miedos, grandes y pequeños, que siendo oruga se había aprendido a ignorar, se agarran al estómago de la crisálida, clavándose como una piedra. El de ahora es un Miedo Esencial, es el miedo que nace de saber que ya no se es un bicho conocido, una oruga; es un miedo que nace de tener la certeza de que ya no vale el seguir escondida; es un miedo que nace de no saber si sabrá SER; si sabrá ser el nuevo bicho que saldrá de la crisálida; si ese bicho será un digno bicho. Es un miedo que ya no se puede ignorar.
- III. Por otra parte, también está la certeza de que lo inevitable ha llegado: la coraza que protegía la crisálida ya empieza a estar muy desgastada; la crisálida ha ido creciendo, y ya está demasiado encogida. La presión de su cuerpo contra la seda del capullo lo ha ido puliendo, poco a poco, debilitándolo suavemente para que se desgarre fácil cuando las fuerzas de la crisálida en crecimiento lleguen a su punto óptimo.
- IV. El punto óptimo está llegando; ya prácticamente no hay lucha. Parece que se hubiese gastado la energía disponible para luchar, tanto por parte de la crisálida como por parte de las resistencias de lo viejo. Por momentos, los miedos se van diluyendo, conforme se va aceptando el proceso. Y se va entendiendo que esta es una gran oportunidad para que la ya inexistente oruga purifique todo su sufrimiento y su dolor: el nuevo ser será física, emocional y espiritualmente más puro; atrás quedan los asuntos arraigados en la oruga que bloquearon su vida y fue arrastrando en su devenir.
- V. La crisálida tiene esperanza: cree que puede que el nuevo medio aéreo del bicho que emerja sea más amoroso y amable que el rígido suelo en el que se arrastraba la oruga. Quizá se rija por otras leyes más “sutiles”. Porque, ¿qué explicación tiene que el Universo, por ponerle nombre, actuando a través de las personas, confabule para adaptarse a sus deseos (por ejemplo, al compatibilizar el año próximo la formación de Transpersonal con otra formación que la crisálida quiere hacer)? ¿Qué explicación tiene que tantas otras personas reconozcan su valía? La crisálida empieza a plantearse que quizá tenga verdaderamente un lugar por derecho propio en ese Universo. Si otros se lo reconocen, el ser nuevo, más liviano, alegre y feliz también está dispuesto a reconocerlo.

- VI. Y también está dispuesta a arriesgarse: la crisálida se abrirá y extenderá sus frágiles alas al aire, se mostrará ante el mundo, con la confianza plena de que todo está bien, todo es así, desde la primera sorpresa al sentir por primera vez la dulzura del medio aéreo en su cuerpo, hasta la sensación de libertad que tendrá una vez haya aprendido a volar, pasando por el primer escozor de sus alas en el proceso de endurecimiento.
- VII. Y tampoco le va a importar a la crisálida ser polilla o mariposa: en su nueva naturaleza aérea, su centro de gravedad ya no está en la barriga. Ya no le parece tan importante tener maravillosos colores en el cuerpo y una figura esbelta; le apetece mucho más simplemente experimentar la visión del mundo desde arriba con una sonrisa en el rostro y la liviandad de este nuevo modo de desplazarse por la vida.
- VIII. Hasta incluso da por hecho que su nuevo cuerpo es más polilla que mariposa; y le parece perfecto, porque así sólo tiene que vivir esta nueva etapa, de la manera y con las responsabilidades propias de ser polilla. Sabiendo que, cuando cubra esa etapa, posiblemente habrá otras: nuevas crisálidas y nuevas mariposas.
- IX. Pero la crisálida no es un ser inconsciente; sabe que en su nuevo camino también habrá espinas; también sabe que puede que se queden en el camino otras orugas y crisálidas que compartieron parte de ese camino. En fin, sabe que su camino no será un camino exento de dolor; a pesar de eso, no quiere más la vida anestesiada de la oruga ni la vida cómoda de los primeros tiempos de la crisálida. Porque ahora ya sabe que el dolor es parte del proceso pero el sufrimiento no, y ahora ya sabe observar y estar atenta para diferenciar. Y a ello le ayudará su nueva naturaleza, liviana y aérea.
- X. Ahora la crisálida ya puede plantearse nuevas actitudes antes impensables en la vieja oruga: quizás sea más transpersonal, a dos días vista en la cuenta atrás, descansar un poco después de comer, reconocer el cansancio después de un día de trabajo apretado y permitirse no sentarse inmediatamente delante del ordenador, aprendiendo a rechazar amablemente a la amiga Ansiedad, incluso invitándola a tumbarse a su lado un ratito; incluso insistirle, sin sentirse amenazada, cuando la Ansiedad no acepte la invitación a la primera.
- XI. Quizá sea también más transpersonal, a esas alturas, invertir otro poquito tiempo en tender la ropa y compartir tareas de “cocina” con la pareja, que volver ceder al nuevo ataque de la amiga Ansiedad.
- XII. Quizá también sea más transpersonal atender el mail de esa amiga y alumna de biodanza recién recibido, más necesitada probablemente de expresar sus emociones, que de ser oída. Porque, además, ¡oh maravilla!, las palabras de esa amiga son las que ayudan a dar forma a los sentimientos y pensamientos de la crisálida de ahora mismo; es la demostración patente de que todos estamos hechos de la misma sustancia y conectados por un canal invisible de ida y vuelta. Una prueba de que la nueva crisálida ha de moverse desde la Fé y el corazón. Un pequeño botón de muestra de esos sentimientos, compartidos y universales:

“.....

*Hoy un día bonito, soleado, mucho mejor que ayer, **intentando desdramatizar, no dejándome envolver por mis dolores, ni reviviendo y enganándome a los dolores de antaño**, que algunos están dormidos, medio solucionados o solucionándose. Ayer me invadía rabia, dolor, me sentía engañada, y eso me conectó con mis miedos, a veces de no saber poner límite.... Y **es tan fácil entrar en miedos, papeles aprendidos de victimismo, autocompasión.....** Por ello me gusta la palabra DESDRAMATIZAR.*

..... anoche, pude llorar, desahogarme, y **cuando podía calmar mi mente, disfruté de los ejercicios.**, **necesitaba mi espacio, pero también me gustó al final fluir con todos, fluyendo conmigo misma.** pensé que no sería capaz de dejarme acunar.... y acuné, llorando, pero **sabiendo que estaba haciendo algo dentro de mi fragilidad** de anoche, y para mi sorpresa, me relajé mientras me acunaban.

..... lejos de no poder mirar a la gente a los ojos, o sonreír nerviosa, **fuí capaz de mirarlas como al alma, y sentir que muchas de ellas llevan una vida más dura; que cada cual tenemos nuestros propios dolores, y que ahí estábamos, intentando aprender a lidiar, cambiar, y conectar con nosotros mismos.**

..... El ejercicio de **conectar con una misma, perdonarme, quererme con todas mis miserias, y descansar un poco....** Y por último la canción de "Gracias a la vida", **agradeciendo y siendo consciente de todo lo que la vida nos da, que a veces se me olvida y solo sé ver la parte de oscuridad.**

.....
Anoche no podía mirarte, ni a tampoco, no quería encontrar compasión hacia mi; **me gusta compartir cuando me siento alegre, viva, y sé fluir y estoy conectada con el corazón.**

Y como dice Serrat, **hoy puede ser un gran día, todo está por descubrir.**
Un abrazo con todo mi cariño."

Porque esas palabras son las que permiten que la crisálida se dé cuenta de que, efectivamente, el color de su día, y sobre todo el color de su alma, es algo que puede ser cambiado desde la conexión con el Ser, y se vuelve a hacer patente que somos, en sí mismo, un instrumento creador.

XIII. Quizá también sea más transpersonal que la crisálida aprenda a decir "lo siento, ahora no puedo atenderte", a esa otra amiga que la llama para que le de un consejo, y a pesar de decirle que sólo tiene cinco minutos, insiste en venir a su casa. Porque..... ¿no será más sabio atender su propia necesidad antes que la de otros? La nueva crisálida sabe, ahora desde el corazón, que tiene la responsabilidad de sí misma en sus propias manos.

XIV. Quizá también sea más transpersonal aprender a reconocer las "maniobras de distracción" que la vieja oruga utilizaba para no "reconocer" ciertos sentimientos o emociones (ansiedad o culpabilidad o rechazo, ... ante unos repentinos y casi intuitivos pensamientos originados por un recuerdo sobrevenido no resuelto, o por un miedo ante un suceso por venir): hablar mucho y rápido, recibir siempre a todo el mundo con un piropo, permitir una mente errática, con mil pensamientos al tiempo, hacer una bromita ingeniosa, decir un "te amo" o hacer una caricia a destiempo, alterarse si se siente amenazada por una opinión contraria.... La nueva crisálida vivirá desde la atención plena y la tranquilidad.

CONCLUSION

*“Lo que la oruga interpreta como el fin del mundo
es lo que el maestro denomina mariposa.”*

Richard Bach

- I. ¿Y si la Humanidad tuviese un destino un poco más “aéreo”, más liviano que la actual estructura ósea sostenida por músculos, que protegen unos órganos, todo cubierto por una magnífica piel que, al tiempo sirve de límite y de elemento de unión?
- II. ¿Y si en realidad sólo estuviésemos ocupando un cuerpo de manera temporal, hasta alcanzar un determinado grado de desarrollo, llegado el cual, tras un proceso de transformación, sin solución de continuidad, llegásemos a la siguiente etapa de nuestro destino natural?
- III. ¿Y si los humanos tuviésemos un sistema de evolución similar al de las mariposas?
- IV. ¿Y si fuese necesario de cuando en cuando dejar de comer y dormir, dejar de presumir frente a otros humanos, dejar de buscar fuera de nosotros, dejar de preguntarnos qué somos y dejar de creer que somos esto o aquello, para entrar en un tiempo de silencio, de quietud, de permanecer quieto para transformarse y coger fuerza para hacer crecer las alas y volar?
- V. ¿No sería interesante plantearse la posibilidad de abandonar ese espacio de confort que habitamos, eso que creemos ser, e investigar eso que todavía no sabemos que somos, pero que sí somos en realidad?
- VI. Y si nuestra naturaleza fuera la de una mariposa, ¿no sería más fácil para nosotros vivir en continuo movimiento? ¿No es el medio aéreo mucho más amable que el terrestre?
- VII. ¿Y si fuésemos capaces de hacer de nuestra vida un arte, el arte de la transformación, en una sucesión orgánica de crisálidas y mariposas, cada vez más bellas?
- VIII. ¿Y si ese proceso consistiera en ir soltando cada vez más corazas, más límites, más miedos? ¿Y si consistiera en integrar emociones, pensamientos y sentimientos para conseguir un movimiento dulce y fácil? ¿Y si eso nos acercase cada vez más a la esencia, liviana y pura?
- IX. ¿Y si a base de acercarse cada vez a esa esencia liviana y pura, llegásemos a la Identidad Esencial?
- X. ¿No será que la finalidad de todo este proceso que llamamos vida sea el vivenciar la Unidad, y darnos cuenta que no hay separación entre nuestro cuerpo, sea cual sea la forma del momento, y nuestro Espíritu?
- XI. ¿No será eso lo que llamamos Evolución? ¿No habrá que ir expandiendo cada vez más nuestra conciencia, y pasar de nuestra pequeña identidad-unidad a esa otra Unidad mayor?
- XII. ¿Seremos en realidad Espíritu “condensado”?

- XIII. ¿Y si fuésemos capaces de vivir ese proceso de sucesivas transformaciones como una danza en lugar de como una lucha, como una mariposa volando de flor en flor, alegre y feliz? ¿No es esa nuestra auténtica naturaleza?
- XIV. ¿No sería esa la mayor revolución, la de ser capaces de Ser, de acuerdo con nuestra naturaleza verdadera?
- XV. Si fuésemos capaces de escuchar nuestros instintos primordiales, ¿no sería esa la forma de hacerlo?
- XVI. ¿Y qué pinta el Amor en todo este proceso? ¿No será, quizá, la sustancia de la que está hecha la mariposa? ¿No será, quizá, la sustancia de la que está hecha también la flor? ¿No dejará la mariposa parte de esa sustancia cada vez que se posa en una flor? ¿No se llevará parte de la sustancia de la flor al mismo tiempo?
- XVII. ¿No será esa la finalidad de todo el trasiego, de todo el ir y venir de la mariposa? ¿No será la de extender y hacer circular esa sustancia-Amor?
- XVIII. ¿Será entonces el Amor esa Unidad que antes hablábamos?
- XIX. ¿Será.....?

Sigamos investigando, por favor, abandonemos ese espacio de comodidad, y aprendamos a vivir danzando como las mariposas, volando de flor en flor, fieles a nuestra auténtica naturaleza

«Para la cultura náhuatl que crecía en el valle de México cuando llegaron los conquistadores, las mariposas simbolizaban el alma de los guerreros que, habiendo caído en combate, regresaban a la tierra de esa forma colorida y hermosa para embellecer la vida de los hombres»