



**ESO Y LAS MUJERES.  
CRÓNICAS DE LILIT TRANS- PASANDO EL ESPEJO**

La que percibe y escribe : Alicia Díaz Paz

## INTRODUCCION

Todo esto que vas a leer, te lo dedico a ti, HESPERIA PATRICIA MARTINEZ MAROÑAS, mi tutora-comadrona, porque a través de ti, he sentido el verdadero significado de la palabra ACEPTACION. Esto se ha escrito y yo he salido a la luz, porque tú has estado al otro lado, escuchándome sin juzgarme.

Con estas líneas me inclino y honro, dando mi reconocimiento a mis EVAS Lua alias Teresa ( mi socia) y Natalene, a otra LILIT Leila alias Mariana , a mis oídos Mari José ( al final lo he escrito yo) , a mi voz Shim alias Carmen, a mi SACERDOTISA Purina y a la única mujer que siento como MAESTRA de la Conciencia Paloma Cabadas.

Y también me inclino y doy las gracias a todas las mujeres que se llaman feministas y que forman o formaron parte de ese movimiento (María, Lourdes, Ana, Patricia, Mónica...) y aquellas que se atrevieron a ser ( Irma, Natalia ) ... porque ellas me han permitido ocupar el lugar que tengo como mujer en esta sociedad, si ellas no hubieran luchado con armas de hombres hasta la muerte, no tendría espacio para poder expresarme. Seguiría formando parte de lo oculto, de las innombrables, de las rebeldes sin causa, de las hijas malditas, de las putas, de las arpías, de las desaparecidas... Llevaría un burka ocultando mis deseos, mis pasiones, mis anhelos, sólo podría ser Eva( la mujer sumisa) o la Madre María( la cuidadora amorosa de hijos e hijas).

Yo también creo que tenemos que visibilizarnos, y la expresión de la palabra escrita es una de las mejores armas, la palabra que no está escrita, se pierde o se desvirtúa.

Yo me declaro femenina y me siento orgullosa de ocupar y habitar este cuerpo de mujer, pero no quiero luchar más, me rindo.... No siento que sea mi camino...

Ya no necesito demostrar nada a mi padre, soy igual de buena que mis hermanos, he regresado a la casa de mi Padre / Madre, después de un largo viaje, esta es mi crónica...Y he llegado para ocupar el lugar que merezco, porque nadie me ha echado del Eden, me fui yo, porque viví la desigualdad de no ser reconocida por mis necesidades, y me sentí ultrajada cuando fui sustituida por EVA o la VIRGEN MARIA... he conocido la muerte por intentar ser como ellas.

Yo rindo mi espada ante los hombres, prefiero caminar sola a no ser aceptada tal cual soy. Reivindico a ADAN que me acepte desde la igualdad ni por encima, ni por debajo, que de un paso hacia la responsabilidad consciente descubriendo su varonilidad y se transforme en el CABALLERO, hombre lúcido, amante-amado...te propongo que desde ahí, exploremos el universo juntos...

Este trabajo habla de mí, habla de mi parto, habla de mi sombra, habla de mi oscuridad, habla de mi búsqueda, habla de arquetipos, habla de la energía de amar, habla de mujeres, habla de diosas, habla de viajes internos por el alma de una mujer, habla de TRANS – PASAR las fronteras de lo conocido... quizás te sientas identificada, quizás no....

Siempre puedes pensar que sólo soy la crónica de otra mujer loca, pero ya no me podrás hacer callar...soy una superviviente, me enfrenté a mi Padre y tuve que huir de la manipulación de mi Madre para ser yo.

## INDICE

|  |    |
|--|----|
| 1.- PORTADA.....   | 1  |
| 2.- INTRODUCCIÓN.....  | 2  |
| 3.- DESARROLLO DEL TEMA.....   | 4  |
| * Encontrando en el baúl de los recuerdos.....                           | 5  |
| * Dos realidades una interna y otra externa.....                         | 5  |
| * Mi dualidad dialoga.....   | 7  |
| * Y Mi búsqueda continúa.....  | 8  |
| * Mis primeras experiencias con la meditación.....                       | 8  |
| * Navegando por Internet.....  | 9  |
| * Encuentro con ESA la diosa.....  | 11 |
| * Mi encuentro con el poder del ahora.....                               | 14 |
| * Creencias que he cuestionado, reflexionado y puesto en conciencia..... | 16 |
| * Lo que he experimentado.....   | 18 |
| 4.- CONCLUSIONES.....  | 19 |
| 5.- BIBLIOGRAFÍA QUE ME HA NUTRIDO Y NO HE NOMBRADO .....                | 20 |

## DESARROLLO DEL TEMA

*“ Cierro mis ojos y dentro de mí sólo hay el eco de una voz... mi atención se centra en las sensaciones, todo se amplifica, mi visión y mis oídos se proyecta hacia fuera y dejo de controlar lo que quiero ver, oír o pensar.... sólo dejo que afloren las sensaciones que llegan en forma de palabras... mi atención está en mi piel, puedo sentir el movimiento... esto debe ser la energía interna de la que hablan, o quizás sólo estoy sintiendo la sangre... me encanta irme a los pies y sentirlos por dentro... dentro de mí.. hay calor... siento ese movimiento interno, calor... gozo... dentro de mí, mil sonrisas me saludan y siento como una sonrisa se va dibujando en mi rostro...*

*Respiro toda yo, sólo soy respiración, y constato que dentro de mí no siento límites, me expando a través de los poros de mi piel, sólo hay silencio lleno de vacío... aquí escribiendo con los ojos cerrados... oyendo mi respiración... sintiendo como todo mi cuerpo al unísono sube y baja... soy todo el universo que sube y baja conmigo ... acostada... sólo sintiendo... y los dedos escriben en el ordenador sin control... sólo siento... ¿ será esto la escritura automática?...toda mi atención concentrada en mis oídos escuchando como suena mi respiración por dentro, sólo la sensación de entra y sale ... y aquí dentro de mí... no tengo forma.. sólo soy sensaciones... no hay arriba y abajo.... no hay límites y soy el aire porque esta dentro y fuera de mí, estoy mezclada con él...*

*Así sólo concentrada en la respiración lanzo la pregunta que siempre me acompaña ¿¿ quién soy?? Y PIENSO... AÚN NO TENGO LA RESPUESTA SAI BABA... AUN NO SÉ QUIEN SOY...Dentro de mí no hay una mujer... sólo soy sensaciones... ¿¿quien soy??? No puedo ser el testigo silencioso, porque escucho una voz... ¿¿ será mi mente??? ¿¿ el ego??? ¿¿soy la que experimenta???... y eso que siento detrás de mí, que no dice nada, que sólo observa... y que luego me pasa las imágenes debe ser el testigo silencioso... o sólo será una función de mi mente, sé que está porque lo siento... se que no soy yo, debo ser el pensador... porque yo siento y una parte de mí le va poniendo nombre a todo eso que estoy sintiendo....*

*¿¿ Quien soy ¿?? soy alicia, y el eco de mi voz interna me transmite ese nombre alicia, alicia, alicia.... y quién es ¿¿ alicia???*

*Y siento la urgencia de abrir los ojos y como un relámpago conecto con un pensamiento ... se acaba el tiempo.... no puedes continuar así... realmente te atreverás a dejar todo esto escrito y exponerte a que otros te juzguen... y te digan que SI ESTÁS COLOCADA o algo peor que estás LOCA... TE RECONOZCO LILIT... que les den.... voy a hacer lo que me dé la gana, total haga lo que haga, jamás me van a querer como soy, porque yo sé, que yo soy mala, porque cuando he dicho lo que pensaba o lo que sentía me he sentido rechazada..... ESTO QUE CONTAMOS VA DE TÍ”*

*¿ Quién habita mi cuerpo?? ¿ Quien soy??? Que pregunta más fácil de decir y qué difícil me resulta de precisar ... cada día que pasa más difícil me resulta de contestar... ¿¿soy mujer?? Eso parece lo más evidente, mi cuerpo físico es de mujer, pero dentro de mí yo no me siento ni hombre, ni mujer... sólo siento y escucho una voz y si afinó más de una... ( ¿¿¿como era aquello de las patologías???)*

*Y empiezo a traer a mí memoria, los porqué de esta tesis y el origen de cuándo realmente empezó este viaje de trans- pasar el espejo e igual que Viviana en el cuentito ( curso de educación emocional de la escuela de terapia transpersonal) , empiezo a recapitular el cuando, los por qué y el para qué me sirve todo esto ¿soy más feliz en este tramo del camino? ¿He experimentado mi máximo anhelo de sentir el amor? ¿¿He cubierto las expectativas de mi mente?? ¿¿Que ha cambiado en mi paisaje interior??? ¿¿Mi vida cotidiana se ha enterado que yo he hecho este viaje?? Y lo que más miedo me dá ¿¿ ha merecido la pena emprender este viaje??*

## Encontrando en el baúl de los recuerdos

El primer recuerdo que aparece en mí memoria son las meditaciones para formarse como terapeutas trans-personal y todas las resistencias físicas que tenía a la hora de meditar, de hecho todavía resuenan en mis oídos internos los pensamientos ( ves...ya sabía yo que esto tenía trampa, no podía ser tan fácil lo de ser terapeuta trans-personal, tengo que hacer lo de las meditaciones y sino, no lo conseguiré, y entonces conectaba con la rabia, la ira y cada vez me enfadaba más y más ) vienen a mi memoria y también a mi cuerpo, todas las sensaciones y emociones tan sólo imaginando la postura... el dolor en el cuerpo, la rigidez, el pánico cada vez que me colocaba en esa posición, la ansiedad, el malestar... y me lancé una pregunta ¿¿ por qué mi cuerpo está respondiendo con tantos síntomas negativos?? ¿¿ Qué se esconde detrás de todo esto??? ¿¿será que me estoy obligando a hacer algo que no quiero?? ¿¿ Y si ese no es mi camino ???¿¿ Por qué yo soy diferente???

Y ahí está otra vez expuesto mi dolor interno a través de mi niña herida “ otra vez soy diferente, no puedo adaptarme a lo que me dicen... lo he intentado tantas veces... y ya estoy cansada... yo no soy así.... “ y la respuesta de mi rebelde pues no les necesitamos, yo sólo puedo con todo...

*Otra vez mi rebelde... esa fuerza que está dentro de mí, y que me empuja a continuar a pesar de mí misma... será esa la mujer que habita en mi cuerpo y que sólo se muestra cuando ya no puedo más, la percibo internamente... como una fuerza oscura, poderosa, y que me posee y que a veces se muestra externamente arrasándolo todo, es destructiva, es aniquiladora, es la ira y la rabia, es la mujer mala que habita en mí y que yo sé que está pero que debe permanecer oculta... ¿¿¿quizás ESA sea la que tengo miedo de encontrar cuando cierro los ojos, quizás si sólo los entorno y me concentro en mi respiración ...??? ¿quizás es ESA la que no quiero trans- pasar?... la meditación es una tortura... lo hablaré con mi tutora... por fin alguien que sólo me escucha y a la que no veo... por eso me gusta este curso de trans-personal, no veo el juicio en la cara del otro, no tengo que demostrar nada, porque sino ... me estarían demostrando que todo lo que dicen es mentira....y realmente hablan de aceptación pero no aceptan...*

## Dos realidades una interna y otra externa

Y el viaje comienza y continúa, porque ya hemos caminado juntas desde hace muchos, muchos años... ¿ ¿ quién soy yo???

¿¿ESTA??? (aporto tal cual los datos de mi preinscripción para la escuela de transpersonal)

*Nombre y apellidos: ALICIA DIAZ PAZ*

*Fecha de nacimiento: 7 de enero de 1965*

*Dirección: Victor Machado nº 13, edf Primavera, 2C*

*Ciudad: Puerto de la Cruz Provincia: Santa Cruz de Tenerife Código*

*Postal: 38400*

*Teléfonos: 637 819 247*

*Mail: aliciadiazpaz@gmail.com*

*Estado civil: divorciada*

*Hijos: 1 hija*

*Profesión: Trabajadora Social*

*Estudios: Diplomada en Trabajo Social. Master Universitario en Drogodependencias, Masajista Profesional y Formación en Terapias Alternativas ( reiki, neo-kine, kinesiología, Fensuy, Regresiones )*

De mi recorrido profesional decía :

*“Llevo trabajando desde los 14 años en el campo cogiendo frambuesas y en una fábrica de productos agrícolas, en un pueblo llamado Jaraíz de la Vera, mi mal genio y el no querer ser una obrera sumisa como mi madre, me llevaron a seguir estudiando y conseguir una beca. Y mi elección de trabajo social, era porque si hacia empresariales iba a Cáceres y yo quería huir lo más lejos posible. Trabajaba los veranos en el campo y los inviernos como secretaria, en bares,.. mientras estudiaba. He sido decoradora, camarera, vendedora de tierra para plantas, niñera, artesana.... Y en el trayecto me diplomé en Zaragoza, después de estar casi 6 meses encamada conseguí cumplir mi sueño de venirme a Tenerife, y aquí me colegie profesionalmente y conseguí mi primer trabajo, en una de las zonas mas deprimidas de Santa Cruz de Tenerife, en un programa comunitario en Añaza ( Caritas), y de ahí salté a trabajar en la prisión Tenerife II con presos drogodependientes ( en la Asociación de cooperación Juvenil San Miguel) estuve casi 4 años, estuve en paro unos meses y empezó mi andadura en la prevención de las drogodependencias, en el Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife ( 4 años ), volví a quedarme en paro y estuve 6 meses trabajando en COORDITEN en un programa de discapacidad, de coordinadora de formación, lo dejé voluntariamente porque estaba sufriendo de acoso laboral y tras unos meses en paro, salio una plaza a mi medida en el ayuntamiento del Puerto de la Cruz, para ejecutar el Plan Municipal en Drogodependencias y llevo aquí 7 años.*

*Hace unos 5 años monté una consulta de terapias alternativas con una socia, en la que trabajamos por la tarde”*

Y sin embargo a la pregunta de mi recorrido personal y crecimiento interior contesté con 2 escuetas líneas...

*“Tengo 44 años, y mucha información sobre mi misma... pero aún no es suficiente... Mi crecimiento y mi desarrollo van unidos a una sola pregunta ¿¿¿quién soy yo????”*

Y dos meses más tarde, escribía como respuesta a mi tarea de la lección sobre la sombra, en la que se nos pedía que describiéramos los 3 pilares fundamentales más sombríos de nuestra personalidad:

*“ Todo mi personalidad se ha basado en una creencia, y en base a esa se ha estructura toda mi personalidad y he elegido mis experiencias de vida, “ mi padre nunca me amará porque soy una chica”, con lo que no acepté nunca mi cuerpo de mujer, me pegué todo el tiempo intentando llamar la atención de él, y luego de mis jefes, compitiendo y envidiosa de mis hermanos varones, y cuando podía los manejaba, con pensamientos de nunca hay suficiente para todos, viviendo la desigualdad con hombre y con mujeres, mi madre nunca podía llegar a mí porque pensaba que yo sólo amaba a mi padre, cuando murió mi abuelo , mi padre, y otros hombres importantes de mi vida, seguí con la convicción de que no podía amar a nadie porque se morían, sufrí abusos sexuales de pequeña , los chicos me interesaban si podía conseguirlos y me parecían inalcanzables, con mucho miedo a las relaciones sexuales, no quería tener hijos porque para que sufrieran tanto como yo, mejor ni pensarlo, etc*

*Con lo que crecí sintiéndome incomprendida, consecuentemente me aislé mentalmente para no sentir dolor , generé mucha ira, rencor y rabia, que no podía expresar porque entonces era una mala chica, y si me mostraba tal cual era ya nunca más nadie me amaría, con lo que desarrollé una rebelde enfrentada a todo el mundo, que les iba a demostrar a todos lo maravillosa que era ( porque la otra opción para que valoraran lo estupenda que era, era morirme), cuando se suponía que lo había conseguido ( tenía un trabajo estable de lo que*

*había estudiado, un ático, un marido aceptable para todos y un coche propio), me permití entrar en una depresión de 6 meses y a partir de ahí empezó realmente el juego de saber “quién era”, esto fue hace 11 años.*

*Y otro pilar fundamental es sentir que todos los pecados capitales y sus variantes, tienen que ver conmigo, yo he sentido y siento, ira, lujuria, pereza, vanidad, gula, codicia, orgullo, envidia, odio, rencor, resentimiento, celos,...*

*Lo difícil para mí es vivir en la luz, me siento como Perséfone saliendo del Inframundo por primavera ...deslumbrada, a oscuras igualmente.*

*Tanto tiempo en la oscuridad pensando y sintiendo que eres la rarita, que era mala, que no tenía capacidad de amar, que los demás siempre eran mejor que yo...Que ahora no sé como vivir sin sufrimiento, parece que me faltara algo...*

*Estoy aprendiendo a vivir desde la aceptación de lo que siento y pienso, y eso incluye el descubrimiento de mis talentos, virtudes y mis buenos sentimientos “*

Dos realidades una interna y otra externa, ¿¿¿ cuál es la real??? La que siente??? La que se mueve por el mundo??? La que reflexiona??? Quién es el personaje???? Cuando estoy en el cuerpo y cuando estoy en la mente??? ¿¿¿ cuando me daré cuenta que estoy en el corazón??? ¿¿ Cuando estoy siendo yo??? ¿¿ En qué nivel de conciencia estoy?? ¿¿ En el prepersonal, en el personal??? En el trans- personal imposible... seguro que esto es el ego, al final siempre tiene la culpa el ego y la mente ¿¿?? ...

Vienen a mi memoria las palabras del maestro zen, la taza de té y el visitante lleno de preguntas... tienes que vaciarte para que pueda darte una respuesta.... Quizás sólo haya que sentir...

### **Mi dualidad dialoga...**

Y reproduzco este mi diálogo interior ¿¿¿mente??? ¿¿¿pensadora??? ¿¿¿ego??? ¿¿¿personaje??? no lo sé, lo único que identifico es LA REFLEXIVA como mi mente, y LA REBELDE como la que siente:

LA REFLEXIVA : Yo siempre he defendido la mente, porque eso es precisamente lo que me distingue del resto de los animales, y ahora resulta que me he equivocado, OSSO y todos los iluminados que conozco,

LA REBELDE : que por cierto todos son hombres.... ¿¿¿ y dónde están las mujeres???...

LA REFLEXIVA : Dicen que para iluminarse hay que matar la mente. Pues no lo entiendo... pero... y no sería no aceptar una parte de mí ¿¿¿ mente y ego es lo mismo????

LA REBELDE: ¡¡ Seguro que esa de la que estás hablando es de mí ¡¡

LA REFLEXIVA: si al ego hay que matarlo porque es malo, entonces tengo que matar una parte de mí ... ¿¿ por qué??...

LA REBELDE: yo siento cosas malas que nadie sabe... dentro de mí hay una mala madre porque cuando Silvia lloraba por la noche deseaba matarla y me ví estrellándola contra la pared, yo siento rabia... y envidia... observo como los demás son felices y me pregunto por qué yo soy diferente... yo no merezco ser amada ...

LA REFLEXIVA: Pero yo creo que esto no puede ser así, porque si Dios hubiera querido que matara mi mente, no habría nacido con ella...

LA REBELDE: pero y no se trata de encontrar a ESO??

LA REFLEXIVA: si mato mi mente, ¿¿¿ como sé quien soy???

LA REBELDE: ¿ Cómo es posible que si DIOS o ESO es el AMOR con mayúsculas, para llegar a él tengas que MATARME ...? Pues vaya mierda de amor...

LA REFLEXIVA: si es precisamente lo que me hace darme cuenta que soy diferente de un animal ... aiiiiiiiss...¿¿¿ cual es la salida???.Tiene que ser más fácil... qué difícil es entender todo esto...

LA REBELDE: da igual de todas formas tienes que matarte, porque si eres la pensadora eres mente, hay que matarte y si eres mala, que soy yo, hay que matarme... solución...

LA REFLEXIVA: la muerte... siempre la muerte como la única salida

LA REBELDE: pues que les den a todos... yo sé que eso no puede ser así...mira por donde los de transpersonal dicen que no tienes que matar a la mente , dicen que sólo tienes que tanspasarla, y hablan de la sombra... sombra suena a oscuro... quizás esa sea yo...

## Y mi búsqueda continúa

LA REFLEXIVA CRONISTA: Continúa mi viaje llevada por mi gran búsqueda, que no es otro, que saber quién soy y el deseo interno de SENTIRME AMADA Y AMAR,

LA REBELDE: porque yo... lo que busco, ahora lo sé, es que miren, que me presten atención que alguien me reconozca, que alguien me diga que soy real, que alguien me escuche... que no es otra cosa que expresar - me... y total no tengo nada que perder... ya lo he perdido todo... porque lo que anhelo desesperadamente es experimentar el amor, el AMOR con letras grandes, ese AMOR INCONDICIONADO, el amor de ESO.... Pues si ha eso le llaman ILUMINACION, yo quiero experimentar ESO y a ESO.

## Mi primera experiencia con la meditación zen

LA REFLEXIVA CRONISTA: Y esta es mi primera experiencia con la meditación zen, y transcribo textualmente la experiencia tal cual la mandé, que correspondía con la lección que llevaba el mismo tema:

LA AVENTURERA EXPERIMENTADORA : *“Pues estrés, estrés, ansiedad y más ansiedad es lo que me ha producido. Una parte de mí se mosqueó cuando leí lo del tema del zen, y ya me anticipé a que sabía que tendríamos que hacerlo, y conecté con mucho enfado, y con esquemas mentales del tipo, si claro esto no podía ser tan fácil, claro hay que pasar por posturitas física, claro la respiración y todo eso... no podía ser tan fácil, claro pasa ser terapeuta tengo que sufrir otra vez.... pues vaya mierda....*

*Deje el tema apartado toda la semana, dejándolo dar vueltas en mi corazón y mi cuerpo*

*Como me temía llamó la tutora diciendo que esta semana tenemos practicas, de zen, claro sin tener en cuenta, la mamas que estamos solas y que tenemos niñas pequeñas... podría mentir decir que la hago y no hacerla pero...me encuentro tan cansada para afrontar otro desafío, sencillamente dejaré que las circunstancias me lleven*

*Lo que me produce ansiedad es la postura rígida y el tema de la respiración... Al comentarnos que puedo utilizar la alternativa, de la silla me relajé.... y conecté con la respiración ( asignatura pendiente en mi vida)... creo que todo esto está conectado con la experiencia de caer en una poza cuando tenía 3 años y sacarme de ella ahogada... oscuridad, oscuridad, oscuridad...*

*Cuando comienzo a respirar con los ojos cerrados, de manera profunda mi respiración me conecta con memorias de mi cuerpo que hablan de oscuridad, de una inmensa sensación de expansión en la oscuridad y de otras siento un miedo terrible a disolverme ( será esta la disolución que plantea en su libro “ no nos enseñan a amar “ Paloma Cabadas ) me viene a mi corazón el sentimiento de tirar literalmente de una parte de mí, para que entre en esa oscuridad*

*y yo no quiero ... me vienen recuerdos de cuando entré en la cueva en una experiencia... y no podía relajarme pensando que tenía que salir por donde mismo entré, con las dificultades que eso supuso para mí...*

*Será miedo a la disolución definitiva, a quedarme en esa oscuridad, en ese silencio...Me vienen imágenes de un útero saliendo por él, quizás sean ecos de la muerte, quizás sean ecos de vidas,... quizás....*

*De momento sólo respiro mi enfado, le he colocado una salida luminosa a mi cueva y espero... pero no me gusta lo del zen... no quiero entrar en ese pozo, no quiero entrar ahí, en esa oscuridad, en ese silencio, en esa nada, en esa quietud, donde no hay vida...*

*Vuelvo a respirar....porque si no estaría muerta, y realmente no es eso lo que deseo????*

*Creo que me va a costar aprender a manejar este coche del zen... ¡ vaya mierda;*

## **Navegando por Internet**

LA REFLEXIVA CRONISTA: Tropiezo con KEN WILBER EN EL YOUTUBE, esta es la conversación que sostiene con un grupo de estudiantes hombres y mujeres, la transcribo literalmente porque se quedó en forma de semilla dentro de mí, porque resonó con todo lo que yo estaba sintiendo, y por qué ahí decidí que mi trabajo de tesis, hace ya muchos meses, hablaría de ESO y LAS MUJERES. Disfruta de la conversación...

*Estabais levantando la mano, distrayéndome y...*

*Asumo tenéis algún comentario o pregunta*

*( la cámara enfoca a una mujer joven)*

*Yo....asumo que las preguntas de los demás son más inteligentes que la mía, pero...*

*Todavía no lo sabemos, no te hemos oído..*

*De acuerdo... solo es mi timidez..*

*Hiciste un comentario que decía*

*Bueno..*

*la mayor parte de la meditación tradicional*

*fue diseñada por hombres mirando fijamente una pared*

*y, en cierto modo, lo entiendo perfectamente*

*porque pienso: de acuerdo soy una mujer*

*quiero coger algo, quiero tocar algo ¡ no quiero mirar fijamente una pared*

*¿ que crees que pasaría si las mujeres hubieran inventado la meditación?*

*¿Conduciría al mismo tipo de iluminaciones?*

*Tengo curiosidad, yo...*

*Bien exploremos un poco esto, haber si tiene sentido para ti..*

*Hasta ahora hemos hecho una revisión genérica*

*Pero también, si te fijas en algunas de las místicas.*

*La idea es que...*

*Desde la perspectiva del testigo*

*En ultima instancia lo que quieres alcanzar es la ecuanimidad*

*Y en otras palabras, después nada te perturba*

*De hecho, incluso en el lenguaje común la medida de un hombre*

*Es su imperturbabilidad*

*Se espera de él que no esté a merced del viento*

*Sino que sea un cierto sostener*

*Y presencia, y profundidad*

*Y las mujeres tienden a contar con los hombres para eso, quieren que ellos sostengan el espacio*

*En el que ellas puedan brillar, o moverse, o jugar o irradiar*

*Y si el hombre no puede manejar eso*

*En ese momento se siente profundamente decepcionado*

*En definitiva lo que queréis, es un hombre que pueda sostener esta profundidad y este espacio*

*Cierto tipo de ecuanimidad*

Simplemente se trata de tener ese tipo de conciencia inamovible  
 Y observar este tipo de cosas surgiendo  
 Y eso es parte de acercarse mucho a este Un Solo Sabor Absoluto  
 Donde eres uno con todo y, por lo tanto  
 Lo aceptas todo tal y como está sucediendo  
 Pero hay muchos peldaños hasta llegar a esa ecuanimidad pura "en el aspecto masculino"  
 Si observas a algunas de las místicas  
 Que se apartan del sistema masculino  
 Del misticismo "en carne y hueso"  
 Y lo que hicieron , los ejercicios que hicieron  
 Para alcanzar ese mismo nivel de capacidad, realmente intensa,  
 Para ver todo en el universo como algo que puede ser tocado y amado de igual modo...  
 La afirmación de la Madre Teresa es famosa  
 "ama hasta que te duela"  
 Es una forma clásicamente femenina de hacerlo  
 Sería pagano simplemente limitar tu amor al dominio de lo físico  
 Pero si lo extiendes al sutil y al causal, en mi opinión, tan avanzado  
 Como la ecuanimidad masculina llevada hasta ahí  
 Ejemplos concretos de todo esto fueron enfermeras místicas de la edad media  
 Ellas... suena asqueroso.. pero permítidme lo  
 En ESE tipo de "ama hasta que te duela"  
 Mostrando una aceptación radical hacia todo lo que está surgiendo en cada momento  
 Como es besar las heridas para limpiarlas  
 Esta práctica realmente se llevaba a cabo  
 Este es el equivalente a un hombre sentado frente a una pared sin pestañear durante 8 horas  
 Es un modo intenso y extremo de vencer  
 Tu creencia de que algunas cosas son buenas o malas en el mundo fenoménico  
 Hay que llegar al punto en el que todas resplandecen igualmente de lo divino  
 Y.. besar a un leproso es una buena prueba  
 Besar a algunos de mis amigos también sería una buena prueba, pero...  
 Si queréis probar eso puedo empezar a llamar a alguno  
 Tenemos un "kit" de inicio  
 Misticismo femenino, si queréis hacer eso  
 Y muchos voluntarios en la primera fila, os debo decir  
 Pero no tenemos ejemplos suficientes de eso  
 Para intentar sacar algunas conclusiones  
 Pero pienso que eso tiene un cierto sentido  
 En otras palabras donde los hombres quieren extremos de inmovilidad  
 Ya sabes, extremos como ser capaz de someterse a cabañas de sudación  
 Y meditaciones casi torturantes y no moverse  
 Porque realmente están intentando saborear "al no - móvil" al testigo  
 Que incluso puede permanecer despierto a través de los tres-ya sabes- despierto, dormido y  
 sueño Profundo  
 El aspecto femenino tiende a ser el mismo tipo de expresiones intensas  
 Pero expresando en el amor  
 Y yo creo que la Madre Teresa, era realmente...ya sabes  
 Realmente se trata de una personificación viviente de Un Solo Sabor  
 El hecho de ser realmente capaz de relacionarse con estas personas  
 Y eso es.. de algún modo.. así es extremo  
 Y eso es lo que estoy tratando de decir, sabes?  
 Igual que el hombre que no se mueve en 8 horas  
 Tiene esto algo de sentido?  
 No sabemos mucho mas de todo esto  
 Porque aún estamos empezando a estudiar este aspecto  
 Y no pienso que...  
 Creo que es erróneo decir que fue el patriarcado el que reprimió esas otras cosas  
 Es solo que no había suficientes mujeres que,  
 Debido a las circunstancias sociales , persiguieran algo así  
 Creo que en el periodo actual estamos reequilibrando esto y estudiándolo  
 Si yo estuviese trabajando en un máster o en una tesis o algo así

*Sería una de las primeras cosas que examinaría  
Y hay un puñado de libros que, de hecho, investigan este tema  
Y si me envías un correo ( habla con mi asistente Collin)  
Envíame un correo, y te daré dos o tres títulos  
uno tiene que ver con la anorexia sagrada  
y creo que se llama "Banquete Sagrado, Hambre Sagrada"  
Algunos de estos libros investigan esos estilos tan intensos de amor femenino  
¿ha sido de ayuda?  
Y esa ha sido con diferencia una de las preguntas más inteligentes  
Gracias a ti.*

LA REBELDE: lo ves ... yo tenía razón... nosotras lo hacemos de otra manera... esto es lo que pasa ...ama hasta que te duela... como puede ir en la misma frase amor y dolor... claro como lo dice él.... pero como se atreve a decir que hay que amar hasta que nos duela...si eso es lo único que conozco y que yo sepa no me he iluminado ... me he doblegado para que me amaran... sobre amor no entiendo... pero sobre el dolor... soy una maestra... si es verdad lo que dicen que en el aura quedan cicatrices, el mío debe parecerse al Carnicero de Torrelodones... Amar duele, VIVIR ES LO QUE DUELE... no...total para que al final te digan que te has hecho adicta al sufrimiento... ¿soy yo que siento o la que me piensa? ... adicta a las emociones...eso es lo único que me faltaba por oír... que soy adicta al sufrimiento... pues sáquenme de aquí... lo único real para mí es el dolor... pero ya sé que el suicidio no es una salida para mí... no hay ningún lugar al que ir ...

LA REFLEXIVA CRONISTA y en esa desesperación y del mismo autor KEN WILBER me encuentro con la respuesta y el caramelo que yo necesitaba para seguir experimentando la meditación. Aquí les dejo con sus palabras:

*¿ Por qué meditar? Y así, por favor, ¡practiquen! Dejen que eso les guíe. Y creo que encontrarán, si su práctica madura, que el Espíritu les alcanzará y bendecirá cada acto y palabra y serán llevados mucho más allá de sí mismos y la divinidad resplandecerá con la luz de miles de soles y gloria sobre gloria os serán dadas y estaréis en cada camino como en casa. Y entonces, a pesar de todos vuestros pretextos y objeciones, encontraréis la obligación de comunicar vuestra visión. Y precisamente por eso tú y yo nos encontraremos. Y ese será el retorno ideal del Espíritu a sí mismo.*

*Tú y yo nos encontraremos. Y en nuestro diálogo, y en nuestro mutuo reconocimiento, y en nuestra amistad, y en nuestro respeto del uno por el otro -- ¡pronto nuestro amor del uno por el otro! -- encarnaremos el verdadero Espíritu del Kosmos y haremos honor a esa visión. El sublime Ralph Waldo Emerson: "El corazón común de toda conversación sincera es la adoración". Y el maravilloso, maravilloso Holderin: "... serenamente sonreímos, sentimos nuestro propio Dios en medio de la conversación íntima en una misma canción de nuestras almas." En una misma canción de nuestras almas.*

## **Encuentro con ESA la diosa**

LA REFLEXIVA: ¿dios? ¿iluminados? Sólo encuentro referencias masculinas, aunque ya lo decía KEN WILBER, hay muy pocas referencias escritas femeninas y las que hay se refieren a las místicas religiosas y a las mujeres de sabiduría, pero me tropiezo con muchas referencias a la diosa...

LA REBELDE: por mucho que lo intente nunca conseguiré iluminarme porque ni soy mística y mucho menos sabia... has captado mi atención... eso me interesa... los hombres siempre tan ombliguitos...

LA REFLEXIVA: he ido recopilando información donde se habla del comienzo del matrismo<sup>1</sup>, como ese despertar hacia lo femenino, hacia la presencia de la Gran Diosa como fuente

---

<sup>1</sup> Revista mujer salud, red de salud de las mujeres latinoamericanas y del Caribe RSMLAC 4/2005

primigenia, como la Madre del Todo, como guía, protectora y reproductora de la comunidad, es desde ahí desde donde se habla de un feminismo consciente, de un femenino o feminismo divino y de un feminismo espiritual, y desde donde se despliegan en un abanico de posibilidades “los sentires “, representados por los haceres de cada una de las diosas. Hay varios libros escritos por psicólogas / psiquiatras jungianas que hablan de esos arquetipos, pero he encontrado un cuadro en el Oráculo de las Diosas. El despertar de lo femenino escrito por Silvia Selowky y editado por Grijalbo que recoge un espectro mayor de los matices de ESA, la DIOSA.

Diosa Primigenia: GAIA. La gran creadora surgida del caos y las aguas primordiales  
Diosas Independientes e Invulnerables: ARTEMISA O DIANA, ATENEA O MINERVA, HESTIA O VESTA. Aman su libertad personal, sus propias decisiones y no se dejan influir por los otros. Son las artistas, las innovadoras, funcionan por sí mismas.

Diosas Vulnerables y Emocionales: HERA, DEMETER, PERSEFONE. Son dependientes de los otros; sus sentimientos y su acción está muy influida por sus cercanos. Muy emotivas, corresponden principalmente a las esposas, madres, hijas

Diosa Alquímica: AFRODITA. Representa a la deidad que transforma su energía. La madurez le trae conciencia y, por ende, transformación elegida. Se enamora de su propio quehacer.

Diosas de gran Fortaleza Personal :ISIS, PACHAMAMA, FREYA, COATLICUE, HILANDERA, OYA AMATERASU. Son diosas creadoras, muy fuertes y de gran capacidad de realización y contención. Ejercen una influencia en la comunidad.

Diosas de Sanación: BIRGIT, FLORA, YEMANYA, OSHUN. Son inspiradoras relacionadas con el agua y con el fuego, principalmente y conectadas con emociones más sutiles. Ayudan en el contacto con el amor y las energías más invisibles.

Diosas de la Sombra: INANA, PELE, LILITH, SEKHMET, HECATE Y KALI. Son nuestra sombra: la parte de cada una que nos cuesta ver y asumir. La ira, el resentimiento, el caos. Cuando sale a la luz, ayuda a desarrollar mucha fuerza, energía y transmutación.

Diosa de la Compasión: TARA y KUAN YIN. Generosas, meditativas, sanadoras, nos enseñan la meditación, la misericordia y la bondad. Son de origen oriental e irradian luminosidad y paz con su sola presencia y más aún, con su invocación.

Diosa de la Buena Suerte: LASKSHMI. Del panteón hindú representa la deidad de la fortuna personal, la dicha en el plano espiritual y en la tierra. Cuando aparece los jardines florecen y todo tiende a mejorar. Su influencia es muy positiva.

LA REBELDE: ... vaya creo que a mí también me gusta esa clasificación... veo que hay varias diosas en el apartado de las diosas de la sombra... sigue investigando...

LA REFLEXIVA: De todas la que nombré, sólo se encuentra en nuestra tradición judeo-cristiana LILITH

LA REBELDE: ... cuéntame quién es Lilith... sigues manteniendo mi atención....

LA REFLEXIVA: Te contaré la definición que encontré en la página [wes librees.wikipedia.org/wiki/lilit](https://es.wikipedia.org/wiki/Lilith), ya que también aporta los pasajes de la Biblia donde se hace referencia a ella. Te advierto que es un poco larga...

*Según El Génesis Rabba, midrás sobre el libro del Génesis, recopilado en el siglo V en Palestina, señala que Eva no existía todavía en el sexto día de la Creación. Entonces el Dios Yahvéh había dispuesto que Adán diese nombre a todas las bestias, aves y otros seres vivientes. Cuando desfilaron ante él en parejas, macho y hembra, Adán —que ya era un hombre de veinte años— sintió celos de su amor, y aunque copuló con cada hembra por turnos, no encontró satisfacción en el acto. Por ello exclamó: «¡Todas las criaturas tienen la pareja apropiada, menos yo!», y rogó al Dios que remediara esa injusticia. El origen de la leyenda que presenta a Lilit como primera mujer se encuentra en una interpretación rabínica de Génesis 1, 27. Antes de explicar que el Dios Yahvé dio a Adán una esposa llamada Eva, formada a partir de su costilla (Génesis 2:4-25), el texto dice: «Creó, pues, Dios al hombre a su imagen; a imagen de Dios lo Creó; varón y mujer los creó». Si bien hoy suele interpretarse esto como un mismo hecho explicado dos veces, otra interpretación posible es que Dios creó en primer lugar una mujer a imagen suya, formada al mismo tiempo que Adán, y sólo más tarde*

creó de la costilla de Adán a Eva. La primera mujer a la que alude Gn. 1, 27 sería Lilit, la cual abandonó a su marido y el jardín del Edén.

La leyenda está vinculada a una tradición mágico-religiosa judía: la costumbre de poner un amuleto alrededor del cuello de los niños recién nacidos, con el nombre de tres ángeles (Snvi, Snsvi, Smnglof) que los protegen de Lilit.

Según el *Yalqut Reubeni*, colección de comentarios cabalísticos acerca del Pentateuco, recopilada por R. Reuben ben Hoshke Cohen (muerto en 1673) en Praga:

Yahvéh formó entonces a Lilit, la primera mujer, del mismo modo que había formado a Adán, aunque en lugar de polvo puro utilizó excremento y sedimentos. De la unión de Adán con este demonio-hembra, y con otra parecida llamado Naamá, hermana de Túbal Caín, nacieron Asmodeo e innumerables demonios que todavía atormentan a la humanidad. Muchas generaciones después, Lilit y Naamá se presentaron ante el tribunal de Salomón disfrazadas como ramerías de Jerusalén.

Adán y Lilit nunca hallaron armonía juntos, pues cuando él deseaba tener relaciones sexuales con ella, Lilit se sentía ofendida por la postura acostada que él le exigía. «¿Por qué he de acostarme debajo de ti? —preguntaba—: yo también fui hecha con polvo, y por lo tanto soy tu igual». Como Adán trató de obligarla a obedecer, Lilit, encolerizada, pronunció el nombre mágico de Dios, se elevó por los aires y lo abandonó.

Saliendo del Edén fue a dar a las orillas del Mar Rojo (hogar de muchos demonios). Allí se entregó a la lujuria con éstos, dando a luz a los lilim, seres cubiertos de pelos. Cuando tres ángeles de Dios fueron a buscarla, ella se negó. El cielo la castigó haciendo que muriesen cien de sus hijos al día. Desde entonces las tradiciones judías medievales dicen que ella intenta vengarse matando a los niños menores de ocho días, incircuncisos.

LA REBELDE: ... quiero cambiarme el nombre y que a partir de ahora me llames LILIT...

LA REFLEXIVA: ¿¿¿¿y puedo preguntarte por qué????

LA REBELDE: ...porque se enfrentó al Padre, porque quiso ser igual que el hombre, porque se rebeló al intento de Adán de obligarla a ser sumisa, porque es indomable, porque mostró su rabia y su cólera, porque quiso experimentar otra forma de hacer las cosas, porque era energía primigenia, porque se marchó del Edén, porque cuando fueron a buscarla se negó, porque experimentó su sexualidad, porque tuvo hijos, porque ejerció su libre albedrío diciendo que no, porque puso sus condiciones, porque aceptó las consecuencias, porque su voz convocó a Dios, porque se permitió la lujuria, porque ejerció su poder ...

LA REFLEXIVA: desde ahora siempre que hable de ti, te llamaré LILIT...

LILIT: ... si yo me siento LILITH, me llaman y me reconocen como LILITH, soy LILIT, UNA DIOSA DE LA SOMBRA, si soy UNA DIOSA tengo poder .... puedo cambiar las cosas, puedo influir en las personas ...

LA REFLEXIVA: ...Aunque a ESA diosa no se la ve muy amorosa, me pregunto si ¿¿¿sabría amar???, porque si no sabe amar... y tenemos que amar hasta que duela... me parece que no nos vamos a ILUMINAR...

LILIT: ... sigue buscando, caminando y presta mucha atención a lo que observas ... seguro que se te ocurre algo.... yo mientras tanto sentiré a LILIT y aceptaré el dolor físico.

## **Mi encuentro con el poder del ahora**

LA REFLEXIVA CRONISTA: lilit he encontrado un hombre que escribe que la mujer está más cerca de la iluminación que el hombre

LILIT: ¿¿¿un hombre reconocer que nosotras somos mejores???, No me lo creo....

LA REFLEXIVA CRONISTA: Lee y verás que es cierto. Está en el libro “El poder del ahora. Un camino hacia la realización espiritual”, escrito por ECKART TOLLE. A la pregunta de ¿ los obstáculos hacia la iluminación son los mismos para hombres y mujeres? Contesta:

*Sí, pero el énfasis es diferente. En general, es más fácil para una mujer sentir y estar en su cuerpo, así que está naturalmente más cerca del Ser y potencialmente más cerca de la iluminación que un hombre. Por eso muchas culturas antiguas instintivamente escogieron figuras o analogías femeninas para representar o describir la realidad trascendental y sin forma. A menudo se veía como una matriz que da a luz a todo en la creación y que lo sostiene y nutre durante su vida como forma. En el Tao Te King, uno de los libros más antiguos y profundos que se han escrito, el Tao, que podría traducirse como Ser, se describe como "infinito, eternamente presente, la madre del universo". Naturalmente, las mujeres están más cerca de él que los hombres puesto que virtualmente "encarnan" lo No Manifestado. Más aún, todas las criaturas y todas las cosas deben eventualmente retornar a la Fuente. "Todas las cosas se desvanecen en el Tao. Sólo él permanece". Puesto que la Fuente se percibe como femenina, se representa como los lados claro y oscuro del arquetipo femenino en psicología y mitología. La Diosa o Madre Divina tiene dos aspectos: da la vida y la quita.*

*Cuando la mente tomó el poder y los hombres perdieron contacto con la realidad de su esencia divina, empezaron a creer en Dios como una figura masculina. La sociedad empezó a ser dominada por lo masculino y lo femenino quedó subordinado a lo masculino.*

*No estoy sugiriendo volver a las representaciones femeninas primitivas de lo divino. Algunas personas usan ahora Diosa en lugar de Dios. Están restaurando el equilibrio entre lo masculino y lo femenino que se perdió hace mucho tiempo, y eso es bueno. Pero todavía es una representación y un concepto, quizá temporalmente útil, como un mapa o un poste indicador es útil temporalmente, pero resulta ser un impedimento más que una ayuda cuando usted está listo para comprender la realidad más allá de todo concepto o imagen. Lo que continúa siendo verdadero, sin embargo, es que la frecuencia de energía de la mente parece ser esencialmente masculina. La mente se resiste, lucha por el control, usa, manipula, ataca, trata de atrapar y poseer. Por eso el Dios tradicional es una figura de autoridad patriarcal, controladora, un hombre a menudo iracundo al cual usted debería temer, como sugiere el Antiguo Testamento. Este Dios es una proyección de la mente humana.*

*Para ir más allá de la mente y volverse a conectar con la realidad más profunda del Ser, se necesitan cualidades muy diferentes: entrega, ausencia de juicio, una apertura que permita que la vida sea en lugar de resistirse a ella, la capacidad de sostener todas las cosas en el abrazo amoroso de su conocimiento. Todas estas cualidades están mucho más cercanamente relacionadas con el principio femenino. Mientras que la energía de la mente es dura y rígida, la energía del Ser es suave y dúctil y sin embargo infinitamente más poderosa que la mente. La mente gobierna nuestra civilización, mientras que el Ser está a cargo de toda la vida en nuestro planeta y más allá. El Ser es la verdadera Inteligencia cuya manifestación visible es el universo físico. Aunque las mujeres están potencialmente más cerca de él, los hombres también pueden acceder a él dentro de sí mismos.*

*En este momento, la inmensa mayoría de hombres y mujeres están todavía en las garras de la mente: identificados con el pensador y con el cuerpo del dolor. Esto, por supuesto, es lo que impide la iluminación y el florecimiento del amor. Como regla general, el mayor obstáculo para los hombres tiende a ser la mente pensante y el mayor obstáculo para las mujeres el cuerpo del dolor, aunque en ciertos casos individuales puede ser cierto lo contrario y en otros los dos factores pueden ser iguales.*

LILIT: ¡¡ me gusta ¡¡ éste me salva a mí y te mata a ti...

LA REFLEXIVA CRONISTA: Osso también lo dice, y además dice que es responsabilidad del hombre el que no lo haya sido así hasta ahora...

LILIT: ... Algo está empezando a cambiar en los hombres...te creo... ¿¿ hay esperanza para mí ?? ¿ ...haberlos ahilos...?

LA REFLEXIVA : por algo dicen que son iluminados... ya la palabra lo dice... son luz...por lo que deben iluminar a otros y a nosotras también claro...

LILIT: ...cómo será eso de sentirse iluminado... ¿¿cómo me sentiré cuando esté iluminada?? ¿¿ Me transformaré en energía roja como en la portada??... me gusta mucho tu elección de la portada... creo que es una buena foto de mí...

LA REFLEXIVA : ... he encontrado una salida al laberinto de amar duele y a la iluminación...

LILIT: ¿¿¿ te matan???? ¡¡¡ te matas¡¡¡

LA REFLEXIVA: ... que tú seas mi cuerpo dolor y a través de ti... y siendo tú... esté limpiando mi dolor y el cuerpo dolor del arquetipo de las mujeres.... Lee lo que dice ECKART TOLLE

*“ Aparte de su cuerpo del dolor personal, toda mujer tiene participación en lo que podría describirse como el cuerpo del dolor femenino colectivo, a menos que sea completamente consciente. Este cuerpo está formado por el dolor acumulado que ha sido soportado por las mujeres, en parte a través de la dominación de la mujer por el hombre, de la esclavitud, de la explotación, las violaciones, el dar a luz, la pérdida de los hijos, etcétera, durante miles de años. El dolor físico y emocional que muchas mujeres sienten antes y durante la menstruación es el cuerpo del dolor en su aspecto colectivo que despierta de su latencia en ese momento, aunque puede dispararse en otras oportunidades también. Restringe el flujo libre de energía vital a lo largo del cuerpo, del cual la menstruación es una expresión física. Demorémonos en esto por un momento y veamos cómo puede convertirse en una oportunidad para la iluminación.*

*A menudo las mujeres son "dominadas" por el cuerpo del dolor en ese momento. Tiene una carga energética extremadamente poderosa que puede empujarla a la identificación inconsciente con él. Usted entonces es poseída activamente por un campo de energía que ocupa su espacio interior y simula ser usted pero, por supuesto, no lo es en absoluto. Habla a través de usted, actúa a través de usted, piensa a través de usted. Creará situaciones negativas en su vida para poder alimentarse de esa energía. Quiere más dolor, en cualquier forma. He descrito ya este proceso. Puede ser maligno y destructivo. Es puro dolor, dolor pasado, y no es usted.*

*Ver súbitamente que está o ha estado aferrada a su dolor puede ser algo bastante impactante. En el momento en que se da cuenta de esto, ha roto la fijación. El cuerpo del dolor es un campo de energía, casi como una entidad, que se ha alojado temporalmente en su espacio interior. Es energía vital que ha quedado atrapada, energía que ya no fluye. Por supuesto, el cuerpo del dolor está ahí por ciertas cosas que ocurrieron en el pasado. Es el pasado que vive en usted y si se identifica con él, se identifica con el pasado. Una identidad de la víctima es la creencia de que el pasado es más poderoso que el presente, lo que es contrario a la verdad. Es la creencia de que otras personas y lo que le hicieron son responsables de lo que usted es ahora, de su dolor emocional o de su incapacidad de convertirse en su verdadero ser. La verdad es que el único poder que hay está contenido en este momento: es el poder de su presencia. Una vez que usted sabe esto, también se da cuenta de que usted es responsable de su espacio interior ahora -nadie más lo es- y de que el pasado no puede prevalecer contra el poder del Ahora. (.....)*

*Así que no use el cuerpo del dolor para darle identidad. Úselo en cambio para la iluminación. Transmútelo en conciencia. Uno de los mejores momentos para esto es durante el periodo menstrual. Creo que, en los próximos años, muchas mujeres entrarán en el estado de conciencia total durante esos días. Generalmente, es un tiempo de inconsciencia para muchas mujeres, puesto que son dominadas por el cuerpo del dolor colectivo. Una vez que usted ha alcanzado un cierto nivel de conciencia, sin embargo, puede cambiar esto, así que en lugar de volverse inconsciente puede volverse más consciente. He descrito el proceso básico ya, pero permítame hacerlo de nuevo, esta vez con referencia especial al cuerpo del dolor femenino colectivo.*

LILIT: ¿¿ .. y cuantas menstruaciones ha tenido ese señor al año...??

LA REFLEXIVA: ... a ti es a la que le gusta sentir... no te apetece saber si puedes...

*“ Cuando sepa que se acerca el flujo menstrual, antes de que sienta los primeros signos de lo que se llama comúnmente tensión premenstrual, el despertar del cuerpo del dolor femenino colectivo, póngase muy alerta y habite su cuerpo tan plenamente como sea posible. Cuando aparezca el primer signo, debe estar suficientemente alerta para "atraparlo" antes de que la domine. Por ejemplo, el primer signo puede ser una fuerte irritación repentina o un relámpago de rabia, o puede ser un síntoma puramente físico. Sea lo que sea, atrápelo antes de que domine su pensamiento o su conducta. Esto significa simplemente enfocar su atención en él. Si es una emoción, sienta la fuerte carga de energía que hay tras ella. Sepa que es el cuerpo del dolor. Al mismo tiempo, sea el que conoce; es decir, dése cuenta de su presencia consciente y sienta su poder. Cualquier emoción a la que aplique su presencia disminuirá rápidamente y se transmutará. Si es un síntoma puramente físico, la atención que le dé evitará que se convierta en una emoción o un pensamiento. Después continúe alerta y espere el siguiente signo del cuerpo del dolor. Cuando aparezca, atrápelo de nuevo de la misma manera que antes.*

*Más tarde, cuando el cuerpo del dolor haya despertado completamente de su estado latente, usted puede experimentar una turbulencia considerable en su espacio interior por un tiempo, quizá varios días. Cualquier forma que tome, manténgase presente. Entréguele su atención completa. Observe la turbulencia que hay en su interior. Sepa que está allá. Mantenga el conocimiento y sea el que conoce. Recuerde: no deje que el cuerpo del dolor use su mente y se apodere de su pensamiento. Obsérvelo. Sienta su energía directamente dentro de su cuerpo. Como sabe, atención plena significa aceptación completa.*

*Por medio de una atención sostenida y por lo tanto de la aceptación, llega la transmutación. El cuerpo del dolor se transforma en conciencia radiante, lo mismo que un trozo de madera, cuando se pone en el fuego o cerca de él, se transformará en fuego. La menstruación se volverá no sólo una expresión gozosa y realizadora de su feminidad sino también un tiempo sagrado de transmutación en el que usted da nacimiento a una nueva conciencia. Su verdadera naturaleza brillará entonces, en su aspecto femenino como la Diosa y en su aspecto trascendental como el Ser divino que es usted, más allá de la dualidad masculino-femenino “*

LILIT: y ahora pregunto yo... ¿¿¿ los hombres donde están???

LA REFLEXIVA: ... no te adelantes... sigue leyendo...

*“ Si su compañero varón es suficientemente consciente, puede ayudarla con la práctica que acabo de describirle manteniendo con frecuencia una presencia intensa, particularmente en este tiempo. Si él permanece presente siempre que usted caiga en la identificación inconsciente con el cuerpo del dolor, lo que puede suceder y sucederá al principio, usted podrá unirse rápidamente a él en ese estado. Eso significa que siempre que el cuerpo del dolor domine temporalmente, bien sea durante el periodo menstrual o en otros momentos, su compañero no lo confundirá con lo que es usted realmente. Incluso si el cuerpo del dolor la ataca, como probablemente ocurrirá, no reaccionará contra él como si fuera "usted", se retirará o levantará algún tipo de defensa. Conservará el espacio de intensa presencia. No se necesita nada para la transformación. En otros momentos, usted podrá hacer lo mismo por él o ayudarlo a reclamar conciencia de la mente trayendo su atención al aquí y al ahora, cuando se identifique con su pensamiento.*

*De esta forma, surgirá entre ustedes un campo de energía permanente, de una frecuencia pura y alta. Ni la ilusión, ni el dolor, ni el conflicto, nada que no sea ustedes y nada que no sea amor puede sobrevivir en él. Esto representa la realización del propósito divino, transpersonal, de su relación. Se convierte en un vórtice de conciencia que atraerá muchos otros.*

LILIT: ¿¿... y eso nos va a ayudar a SENTIR amor???

## Creencias que he cuestionado, reflexionado y puesto en conciencia

- ✓ Aceptación de mi cuerpo
- ✓ El Rechazo de los hombres
- ✓ El rechazo de las mujeres
- ✓ Acción frente a Quietud ( hacer frente a ser)
- ✓ Aceptación de ser mujer
- ✓ Amor incondicional frente al amor condicionado
- ✓ El dar y el recibir
- ✓ La maternidad frente a la mujer
- ✓ La niña interior
- ✓ La adolescente rebelde
- ✓ La mujer adulta
- ✓ El rechazo de la vida
- ✓ El manejo del poder personal
- ✓ Conseguir lo que se espera y ahora que???
- ✓ El fracaso de mi matrimonio
- ✓ He reflexionado sobre el arquetipo de lilita , Eva, Maria Magdalena, Juana de Arco, la Virgen María
- ✓ El disfrute tiene un coste, los hijos
- ✓ Disfrutar de mi cuerpo
- ✓ Descubrir mi sexualidad
- ✓ Sentirme puta por disfrutar de los hombres
- ✓ Aceptación de la regla
- ✓ La Superwoman, madre, hija, profesional, amiga, terapeuta, limpiadora...
- ✓ Descubrir el amor de Dios ( que yo me había marchado que el nunca me abandono)
- ✓ La espera
- ✓ El sufrimiento
- ✓ La aceptación del dolor físico y emocional
- ✓ El manejo del dinero
- ✓ Mi independencia económica
- ✓ El ser capaz de sostener la casa, a mi hija, a mi
- ✓ Las dependencias afectivas, al tabaco, a la comida..... ( a la inconciencia)
- ✓ Abrirme al amor
- ✓ Darme permiso para ser amada
- ✓ Quiero ser elegida
- ✓ Atreverme a hacer cosas distintas
- ✓ Asumir la responsabilidad de otros
- ✓ Asumir el cuidado de otros
- ✓ El venderme para que me amaran
- ✓ La impaciencia
- ✓ La gula, la lujuria, la pereza
- ✓ Permitir a mi hija que se exprese como es
- ✓ El abandono de los hombres
- ✓ La desconfianza con las mujeres
- ✓ Aceptar que Silvia tiene un padre responsable
- ✓ Aceptar los limites de los demás
- ✓ Encontrar mi sitio como mujer
- ✓ Aceptar las opiniones de los demás
- ✓ Aceptar que los demás no me aman
- ✓ La soledad
- ✓ Aceptación de mi autonomía
- ✓ Aceptación de mi libertad para hacer lo que quisiera
- ✓ El no saber que hacer
- ✓ Aceptar que soy envidiosa, celosa, egoísta, traidora...
- ✓ Ser sustituida por otra mujer
- ✓ Abrirme al amor
- ✓ Dejar espacio para que los demás crezcan
- ✓ Los apegos
- ✓ Confiar en mi

- ✓ Confiar en los demás
- ✓ Confiar en el cielo
- ✓ Confiar en la tierra
- ✓ La rendición
- ✓ Reconocer la ira, la rabia, el enfado y vaciarme
- ✓ Aceptar que no soy necesaria
- ✓ Aceptar que los demás hacen lo que les da la gana
- ✓ Aceptar que te pidan ayuda y luego hacen lo que les da la gana
- ✓ Adaptación a los cambios
- ✓ El abandono
- ✓ El amor adolescente
- ✓ Unir lo inmortal con lo mortal
- ✓ Generar un espacio interior feliz

✓ **Aspectos que he experimentado:**

- ✓ lo que quiere decir atravesar
- ✓ lo que significa el acompañamiento
- ✓ el verdadero significado de la palabra trans-pasar
- ✓ el contenido / lo que se experimenta aceptando
- ✓ lo que se experimenta muriendo
- ✓ lo que se experimenta resucitando
- ✓ el trans-pasar los límites de la locura
- ✓ he experimentado el rechazo
- ✓ he experimentado el abandono
- ✓ he experimentado la traición
- ✓ he experimentado el miedo hasta el pánico
- ✓ el verdadero significado de la conciencia de vivir
- ✓ el trans- pasar los límites del dolor físico
- ✓ el trans-pasar los límites del dolor emocional
- ✓ el trans – pasar la barrera de la forma, y mostrar mi sombra
- ✓ el experimentar la rendición
- ✓ el verdadero significado de sentirse vivo
- ✓ la sensación de poseer mi cuerpo
- ✓ el experimentar la fusión de la energía de creación y como se transformaba en energía de vida
- ✓ he experimentado en mi cuerpo el aliento de vida
- ✓ me he sentido la bruja - sacerdotisa, la emperatriz, la guerrera del tarot
- ✓ lo que se experimenta al sentir poder
- ✓ he experimentado todos los pecados capitales en mí.
- ✓ he mirado y atravesado a mí sombra, ahora con forma de gato
- ✓ he sentido la vulnerabilidad y la impotencia, la soledad y el aislamiento
- ✓ como se hace exquisita la forma
- ✓ el significado real de ser la otra
- ✓ la maternidad consciente
- ✓ estados de conciencia expandidos
- ✓ mis 7 nacimientos
- ✓ el caudal de energía atención de los otros / otras
- ✓ el dolor físico
- ✓ el dolor emocional
- ✓ lo que significa generar espacio interior

## CONCLUSIONES

Ha llegado el momento de valorar, como Viviana (entrenamiento emocional del curso de terapeuta transpersonal), si este viaje ha merecido la pena. Recapitulemos:

\* He identificado al menos dentro de mí la interpretación de varios personajes, la niña herida, la adulta, la sabia, lilit, la aventurera experimentadora, la reflexiva, la rebelde, eva, la madre maría, la sacerdotisa, la emperatriz, la guerrera, al hombre interpretando la energía yan, la mujer interpretando la energía yin, la reflexiva cronista, la víctima, la mente, ...

\* He experimentado el registro de al menos 34 sensaciones de las que mi cuerpo se ha dado cuenta

\* He identificado y he reflexionado al menos 70 creencias distintas

\* He puesto nombre a mi sombra dándole luz como LILIT.

\* He sido capaz de poner en palabras y por escrito, los 20 folios en formato de Ariel 10 que nos pedían, y que me parecían imposible.

\* He sido capaz de sostener la angustia y la confianza en mí, cuando el tiempo iba pasando y yo me encontraba desordenada y sin saber que contar en ese trabajo fin de curso.

No sé si este trabajo, me servirá para conseguir el título de Terapeuta Transpersonal, pero lo que sí sé es que con este viaje, he generado espacio para la energía de aceptación, acepto la vida y la percibo como una oportunidad única e irrepetible, acepto lo que siento, acepto mi cuerpo, acepto que no tengo por qué gustarle a nadie, acepto que ser femenina es ser flexible, acepto que mi conciencia eligió un cuerpo de mujer y eso incluye un cuerpo de dolor, acepto que se pinche la rueda del coche y prefiero que me la quite un hombre, acepto... acepto que no he conseguido mi objetivo que es sentir el amor, o como prefiero llamarlo la energía de amar.

Lo de fuera no existe si yo no soy consciente que lo percibo y lo interpreto, por lo que yo no pienso matar a mi mente, y lo reconozco no he sentido EL AMOR, pero he sentido que la energía de creación es compulsiva, está en permanente movimiento, porque funciona como el agua, si se para se estanca, se pudre y muere la vida que contiene.

Mi viaje es la búsqueda de mi necesidad de sentirme amada, ahora estoy leyendo a Eric Fromm y su libro el "arte de amar" y estoy totalmente de acuerdo con el título de Paloma Cabadas "NO NOS ENSEÑAN A AMAR", libro que les recomiendo. Persigo sentir en mi cuerpo esa sola sensación, y para mí merece la pena cualquier esfuerzo, y sí, mi cotidianidad se ha enterado que he hecho este viaje y también mi cuerpo, pero a él le da igual, no saber si está en el testigo silencioso, si se iluminará, si está en la mente, en lo personal, en lo transpersonal...

Esta es la respuesta que contestaba a un reflejo, que es como yo llamo a mis client@s, hace 2 días y creo que es la mejor forma con la que puedo concluir, escuchando lo que digo y leyendo lo que le escribo a otras, porque así le doy el reconocimiento y el espacio a la sabia que soy:

*"peque, sentir forma parte del paquete de ser mujer y de este cuerpo que nos acompaña, mi recomendación es que sientas, si tienes ganas de llorar, hazlo... aunque no sepas por qué.... si te sientes depre... siéntente la mujer mas desgraciada del mundo... si te sientes enfadada... expresarlo... con la persona que corresponda... si sientes que has sido injustamente tratada... dilo.... lo que puedes modificar es la forma de decirlo, dependiendo de ella obtendrás una respuesta u otra, todos entendemos las equivocaciones y los malos entendidos... no te quedes tu retrincada con eso...."*

*Las adiciones tienen mucho que ver con la gestión de nuestras emociones, y la evitación del dolor... comemos para distraernos del dolor,... por eso... mi valiente te digo... siente, siente, siente ... y lleva tu atención a lo que te pasa para resolverlo.... y no importa cuantas veces te aparezca esa sensación... tantas como tu inconsciente necesite, para darse cuenta.. que ya estás preparada para sentir dolor...."*

## **BIBIOGRAFÍA DE LA QUE ME HE NUTRIDO Y NO HE NOMBRADO:**

- Santa Teresa de Jesús. Su vida. Editorial Fontana
- La mujer Shakti. Sintiendo nuestro Fuego, Sanando nuestro mundo. El nuevo chamanismo femenino. Vicki Noble. Editorial perito en lunas, sl
- La diosa. Creación, fertilidad y abundancia. Mitos y arquetipos femeninos. Shahrukh Husain. Editorial Evergreen.
- El poder de la Diosa. Diane Mariechild. Editorial Ediciones Obelisco
- El dulce canto del corazón. Mujeres místicas, desde Hildegarda a Simone Weil. María Chiaia. Editorial Narcea
- La práctica de la presencia. Cinco caminos para la vida diaria. Patty de Ilosa. Editorial Gaia Ediciones
- Descubre la diosa que hay en ti. Agapi Stassinopoulos. Editorial debolsillo
- Mujeres de Sabiduría. Tsultrim Allione. Editorial la liebre de marzo
- Una bruja en cada mujer. Cassandr Eason. Editorial Hermética
- La diosa dentro de ti. Kris Waldherr. Editorial Robin Book
- Mujeres que corren con los lobos. Clarissa Pinkola Estés. Editorial Zeta
- El oráculo de la Diosa. Amy Sophia Marashinsky. Editorial Ediciones Obelisco
- Las diosas de la mujer madura. Arquetipos femeninos a partir de los cincuenta. Jean Shinoda Bolen. Editorial Kairos
- La muerte lúcida. Paloma Cabadas. Editorial Belacqva
- No nos enseñan a amar. Paloma Cabadas. Editorial
- La mujer que se sueña a sí misma. Pamela A. Field. Editorial Vesicapiscis

Y ALGUNAS DE LAS PÁGINAS WES QUE SALIERON CON ESTAS PALABRAS EN EL BUSCADOR DE GEOGLE: arquetipos mujeres, diosas oscuras, inconciente y mujeres, iluminación y mujeres.