

Prólogo

En *Tu Diosa Guerrera interior*, HeatherAsh Amara comparte su experiencia como maestra, amiga y guía que ayuda a una nueva generación de mujeres a iniciar su propio viaje de transformación interna.

Este libro combina la sabiduría de varias tradiciones y las aúna en un hermoso sendero. De estas enseñanzas se desprende el conocimiento de que una idea nada significa sin el paso correspondiente hacia la acción; por lo tanto, la obra está llena de ejercicios que están diseñados para ponerte en contacto con tu yo divino.

Como pronto verás, el camino de la Diosa Guerrera se forjó en el amor.

HeatherAsh Amara entró en mi vida hace veinte años como una estudiante universitaria que ante todo tenía muchas preguntas por hacer; tantas, que eligió a varios profesores de diversas tradiciones, incluyéndome a mí, y empezó su camino hacia el conocimiento. Al principio quería entender todo lo que existía fuera de sí misma, pero sus maestros le indicaban que mirara en su interior. Por eso, cuando su resistencia a emprender esa dirección cesó, su sendero hacia la comprensión exterior se convirtió en un viaje de autoconocimiento. Las páginas que siguen son el resultado de ese viaje.

El camino de la Diosa Guerrera se describe en diez lecciones. Las tres primeras te ayudarán a centrarte en ti mis-

ma y a valorar el lugar donde te encuentras; las siguientes seis lecciones te guiarán por un sendero de transformación personal; y la lección final te invita a vivir tu verdad como Diosa Guerrera en tu vida cotidiana.

Me siento muy feliz de que la joven que entró en mi clase hace veinte años no solo se haya convertido en una mujer radiante, en una maestra, una escritora y una Diosa Guerrera, sino, lo que es mejor, que se haya convertido en una expresión del amor incondicional.

Con esta gran obra de arte, permite que las palabras y las enseñanzas de esta artista te guíen hacia tu divino yo y al florecimiento del amor incondicional que hay en tu corazón. Este es el viaje del amor, que es el camino de la Diosa Guerrera.

En la tradición tolteca, el último paso antes de que el aprendiz se convierta en maestro es el momento en que el discípulo se libera del maestro como si de una muleta se tratara y aprende a caminar recurriendo a la fuerza de su propia voluntad. La huella de las lecciones de su maestra queda de manifiesto en sus pasos subsiguientes, pero lo que brilla al través es la sabiduría de sus propias experiencias. HeatherAsh Amara fue mi discípula en el pasado, y ahora es mi igual.

Gracias, HeatherAsh Amara, por dar a luz este maravilloso libro.

DON MIGUEL RUIZ
Autor de *Los cuatro acuerdos*
y *La maestría del amor*

Prefacio

Sentí la llamada a trabajar con mujeres hace muchos años, cuando di mi primera clase en la universidad, titulada «Las mujeres y la sociedad», y empecé a investigar sobre la espiritualidad basada en la Tierra.

La espiritualidad basada en la Tierra es cualquier religión o tradición que en su punto central honre a la Tierra, la naturaleza y todas las manifestaciones de la vida. Practicada por pueblos de todo el mundo, desde las tribus amerindias pasando por los chamanes africanos hasta los científicos de nuestros tiempos, la espiritualidad basada en la Tierra considera que la Tierra es la Madre, la que nos da la vida, nos nutre y nos aporta una reflexión interior y la sabiduría.

Conectadas con los ciclos de la Tierra y del Sol, estas enseñanzas tradicionales honran la luz y la oscuridad, los comienzos y los finales, lo masculino y lo femenino, el nacimiento y la muerte. Todo está incluido; todo es sagrado. Mientras me sumergía en el estudio de las distintas tradiciones, descubrí en lo más profundo de mi ser que me sentía como en casa con el chamanismo europeo y sus enseñanzas sobre honrar a la Madre Tierra. Los arquetipos de la doncella, la madre y la anciana sabia y los distintos aspectos de la Diosa me inspiraron para que empezara a amarme a mí misma como mujer en lugar de intentar parecerme más al Dios masculino y a la gente considerada (en su mayoría hombres) modelos y guías.

Con el tiempo encontré a maestros que me guiaron y me «reclutaron» para que impartiera enseñanzas a un ingente número de mujeres que no cesaba de venir a mí pidiendo aprender. Como mujeres, anhelamos el reflejo femenino de lo divino y una espiritualidad que nos dé poder para conectar con nuestros dones naturales de la intuición, la sanación y la construcción de una comunidad. No estoy hablando de ser mejor que los hombres o de que queramos llevar vidas apartadas de nuestros hermanos, ni de ser especiales a causa de nuestra biología. Se trata de honrar la totalidad de la vida: lo femenino y lo masculino, lo humano y lo animal, las plantas y los minerales. Y se trata de la magia que surge cuando nos reunimos para reconocer nuestro poder como mujeres, y para honrar a todas las manifestaciones de la diosa que hay en cada una de nosotras y encontrar su inspiración.

Este libro nació a partir de un programa de un año de duración que creé en 1997 titulado *Las Trece Lunas*, nombre que adopté por los trece ciclos lunares que existen en un año. *Las Trece Lunas* se inspiró al principio en mis dos maestras, Vicki Noble y Cerridwen Falling-Star, de quienes fui alumna. Durante ese tiempo me sentí muy llena al ver cuánto se enriquecían las mujeres que se reunían para brindarse apoyo incondicional.

A través de Vicki aprendí lo que era la sabiduría ancestral de la intuición, la sanación y la sorprendente fuerza de las mujeres; por medio de Cerridwen me abrí a mi intimidad y vulnerabilidad con mis hermanas, me alineé con los ciclos de las estaciones y me abrí también al don sanador del ritual. *Las Trece Lunas* también se alimentaba de un pequeño círculo formado por mis hermanas del alma de la universidad, las Mujeres del Sí, que se reunía cada semana.

El núcleo transformador de Las Trece Lunas fue el resultado de un largo aprendizaje sobre los toltecas y las enseñanzas de don Miguel Ruiz, autor de *Los cuatro acuerdos*. Los toltecas fueron un pueblo que eligió poblar el sur y el centro de México hace más de mil años. Sus gentes se consideraban «artistas del espíritu». En palabras de don Miguel: «Encuétrate a ti mismo y exprésate a tu manera. Expresa tu amor de una forma abierta. La vida no es nada más que un sueño, y si creas tu vida con amor, tu sueño se convierte en una obra de arte.»

Tras tres años de intensos estudios, pude integrar las enseñanzas primordiales del chamanismo europeo y de la sabiduría tolteca a mi vida cotidiana. Hallé que existía un poderoso equilibrio entre ambos durante el curso que impartí de Las Trece Lunas, y empecé a enseñar a las mujeres esta mezcla de filosofía guerrera tolteca y de espiritualidad de la diosa europea para darles la fuerza de crear un cambio positivo en sus propias vidas.

Y vaya si funcionó... En el primer año del programa vi florecer a dieciséis mujeres como lo hacen las flores silvestres tras las lluvias primaverales. En un círculo que decía SÍ a la verdad y autenticidad personales, cada mujer se abrió paso a través de las malas hierbas de las dudas personales y afirmaba su camino. Desde terminar antiguos proyectos hasta iniciar profesiones nuevas, desde acabar con patrones familiares anquilosados hasta crear una familia, desde curar un trauma sexual hasta reclamar su pasión por la vida, cada mujer se esforzó por hacer algo al respecto.

Este primer círculo de Las Trece Lunas se convirtió en un círculo de aprendizaje para mujeres de todo el mundo. Nuestro centro global vía página web cruza todas las fronteras para conectar a las mujeres, tanto en grandes ciuda-

des como en pueblos aislados, en un círculo que abre de par en par las puertas de la posibilidad y el amor por una misma.

El programa Tu Diosa Guerrera interior es la expresión más novedosa de las enseñanzas de Las Trece Lunas, imbuida de años de experiencia y resumida en diez lecciones potencialmente simples. Que nutran tu corazón y tu alma para que florezcas como la Diosa Guerrera que eres.

A pesar de que soy la madre que dio a luz la forma inicial de Las Trece Lunas y ahora el programa de Tu Diosa Guerrera interior, las enseñanzas provienen de nuestras abuelas, y de las abuelas de nuestras abuelas; se nos han transmitido verbalmente, y han sido recreadas y reinventadas por las abuelas y las madres modernas de todas las mujeres. Honro especialmente a la madre Sarita, la madre de don Miguel, por las múltiples maneras en que me guía a través de las enseñanzas del linaje tolteca, incluso tras su muerte.

Introducción

No quiero llegar al final de mi vida y descubrir que la viví a lo largo de su curso. Quiero haberla vivido a lo ancho también.

DIANE ACKERMAN

Eres completa. Eres poderosa. Eres divina.

Cuando lees estas palabras, ¿sientes que resuenan en tu interior?

¿O en lugar de eso sientes el asfixiante peso de la auto-crítica y las dudas? Quizá tu creencia profundamente arraigada es la de que no eres lo bastante buena, y como resultado has probado el agotador proceso de buscar lo que tiene valor fuera de ti misma a lo largo de la vida.

Si no te amas y no te honras con cada fibra de tu ser, si luchas por ser la dueña de tu poder y pasión, si pudieras recurrir a tu alegría y a la simple presencia en tu vida, habría llegado la hora de tu revolución interior. Es hora de reclamar la energía de tu Diosa Guerrera.

Como mujeres, se nos enseña a buscar nuestra unidad y valor y a encontrar el amor a través de los demás. Hace cincuenta años nos decían que con un marido y unos hijos nos sentiríamos completas, que era nuestra única opción. En la actualidad lo que nos hace valiosas puede ser un

amor, tu profesión, o incluso emprender un camino espiritual. En raras ocasiones nos vemos perfectas tal como somos. A menudo basamos nuestra valía en quién nos ama o no nos ama, si necesitamos perder ese par de kilos, o veinte kilos, que nos sobran, y si podemos llevar a cabo tres tareas simultáneamente con una sonrisa en los labios.

La revolución de las mujeres nuevas es la evolución que representa pasar de estar centradas en el exterior a estarlo en el interior. Cuando nuestra atención queda atrapada en esos «debería» de miedo, «qué pasaría si» y «no puedo con», desperdiciamos nuestra energía y luchamos para saber lo que tiene un valor genuino para nosotras. Cuando trasladamos nuestra atención para descubrir quiénes somos en nuestro interior (no quiénes deseáramos ser o quiénes creemos que deberíamos ser), empezamos el camino sagrado de la transformación hacia nuestro poder innato, auténtico y personificado.

Este es el camino de la Diosa Guerrera.

La energía de la guerrera es una combinación de centro, dedicación, propósito y determinación. Reunir conscientemente estas cosas nos da poder. Cuando empleamos nuestra energía de la guerrera interior tenemos confianza, somos claras y aportamos el cien por cien de nosotras en cada acto.

La energía de la diosa es nuestro flujo creativo: el amor incondicional, el placer, la pasión y la sabiduría. Cuando reclamamos nuestra energía de diosas vivimos en una alegre aceptación y respeto por nosotras mismas, y escuchamos nuestra sagrada voz interior.

Empecemos pues por el principio.

La ironía es que el primer paso no consiste en ser más reflexivas o entrar en otro estado del ser. Más bien exige

que renuncies a ciertas cosas a las que llevabas mucho tiempo aferrada. En el camino de la transformación tienes que estar dispuesta a abandonar tus falsas creencias y las historias que te autolimitan.

Una historia es lo que nos contamos a nosotras mismas y a los demás para explicarnos por qué somos como somos. Nuestras historias pueden ser inspiradas o nacer del miedo y la culpa. Nuestras historias podrían llenarnos de energía y entusiasmo o hacernos sentir inútiles y víctimas, o bien ponernos de mal humor y a la defensiva. Las historias que nos contamos y que limitan nuestra expresión y alegría están pobladas de falsas creencias y apegos que en realidad no nos sirven. La pregunta que nos hemos de hacer es la siguiente: ¿mi historia está causando un drama interno y externo o me aporta paz y plenitud?

Esas voces interiores que dicen «no soy lo bastante lista», «no soy lo bastante bella» o «no soy lo bastante extrovertida» son las ideas falsas que constituyen el fundamento de la estructura limitadora de creencias que tenemos. Muchas nos hemos estado contando estas historias durante tanto tiempo que ya no las reconocemos como tales; las aceptamos como hechos constatados. ¡Nada más lejos de la realidad!

Si estás dispuesta a dejar de aferrarte a tus limitaciones, el primer paso es soltar la creencia de que eres una víctima o una mártir. Si te ves a ti misma como impotente e inútil, o necesitas creer que eres algo que en realidad no eres para que te acepten, estas historias gobernarán tu vida y definirán tu realidad.

Es hora de quitarte las máscaras o las corazas protectoras tras las que te ocultas para vivir el mundo con plenitud. Tienes que estar dispuesta a abandonar con generosidad el

pasado y rendirte al futuro. Y lo más importante, *debes estar dispuesta a abandonar la persona que crees que deberías ser para ponerte del lado de la persona que eres.*

Vamos a prepararte para que seas ese yo hermoso y poderoso.

En la historia mítica del héroe, un solo hombre se aventura para buscar fortuna, combatir el mal, salvar de paso a un par de mujeres y demostrar su fuerza contra todos los obstáculos.

En la historia moderna de la heroína de la Diosa Guerrera, una sola mujer se aventura para descubrirse a sí misma, combatir el miedo y las dudas, reclamar su poder y vibración y demostrar la fuerza de su compasión y su amor fiero.

Como heroínas del siglo XXI, tenemos una gran cantidad de obstáculos que superar y muchos demonios que matar en nuestro viaje para liberar nuestro auténtico yo. Vivimos en una época en la que la presión, el odio por uno mismo, el maltrato personal y las adicciones son normales, y en la que el maltrato sexual, emocional y físico prevalece por encima de muchas cosas. Y mientras nos sentimos bendecidas porque nuestras abuelas y madres hollaron el camino para la liberación y la libertad personal de las mujeres en el mundo exterior luchando por cuestiones como el derecho al voto, un trato equitativo en el lugar de trabajo, etcétera, la mayoría seguimos encadenadas porque intentamos vivir según los postulados, las creencias y unos ideales que no son los nuestros.

Tu Diosa Guerrera interior trata de descubrir quién eres en realidad y lo que deseas, y armada con esos conocimientos, crear una realidad externa que encaje de manera auténtica con quien eres tú en el interior.

Como escriben Carrie McCarthy y Danielle LaPorte en su libro *Style Statements*, la vida empieza a volverse aburrida y problemática cuando no logramos mirar en nuestro interior, cuando perdemos el contacto con nuestro propio sentido de lo que está bien o está mal. Cuando nos alimentamos a base de una dieta de ideas sobre el éxito y la felicidad que otras personas han cocinado, nuestro carácter genuino empieza a morir de hambre y elegimos lo que llevar a nuestras vidas y mostrar al mundo a partir de la debilidad.

El paso de estar centrado en el mundo exterior a estarlo en el interior requiere valor. Es más fácil seguir en lo que ya sabemos, quedarnos a salvo en lo conocido. Pero en el camino de la Diosa Guerrera no hay una plantilla de talla única, ningún molde al que ajustarse, ninguna carta que te libre de la cárcel, ningún príncipe azul que te salve y ningún maestro consagrado, amoroso gurú o poderoso chamán que en un instante revele en ti lo que eres en realidad. Este es un viaje que harás sola, pero al estar rodeada de hermanas y hermanos que te brindarán su apoyo, te volverás hacia tu interior y limpiarás la suciedad, el ruido, el estancamiento o la monotonía para revelar la radiante joya que eres.

La buena noticia es que nunca es demasiado tarde para sacar a la luz tu auténtico yo. Es lo que necesita el planeta en estos momentos: te necesita a ti misma, al cien por cien.

Mujeres de todo el mundo están dando pasos para recuperar su yo auténtico, creativo y maravillosamente único. Nos estamos desprendiendo de la anticuada y descolorida ropa de la guerra, la dominación, la competición, los celos y la represión. Nos elevamos como el Sol, y brillamos con la grandeza y la luz de la Luna llena. Decimos sí al poder

del amor fiero, la compasión, la autenticidad constante y la vulnerabilidad. Son los atributos de nuestro centro guerrero y la alegría de la diosa.

Reclamar esta autenticidad femenina no nos convierte en seres más evolucionados que los hombres, ni en mejores personas que las hermanas que están viviendo su domesticidad en lugar de su esencia. Como humanos todos somos iguales, todos preciosos.

Todos somos uno. A veces estamos tan perdidos en la niebla de nuestras propias creencias limitadoras que necesitamos un guía que nos lleve de vuelta a la luz del amor incondicional por nosotras mismas y a la aceptación de nosotras mismas. Este libro nos hará de guía.

REGRESAR AL CÍRCULO

Durante miles de años, en tribus y pueblos de todo el mundo, las mujeres se han reunido en círculos para compartir, enseñar, escuchar y aprender. El pulso de estas mujeres todavía late en nuestro interior. Su sabiduría fluye a través del tiempo susurrándonos una canción de conexión femenina y belleza. Solo necesitamos detenernos el tiempo suficiente y prestar oídos a nuestro corazón para oír la llamada.

Un hermoso ejemplo de mujeres que se reúnen para curarse y aprender fue el refugio lunar. Como la madre Araña del clan amerindio escribe en su libro *Songs of Bleeding*: cuando las mujeres empezaban a menstruar, se marchaban de su casa y dejaban a sus familias para acudir al espacio sagrado e introspectivo del refugio menstrual. El refugio era honrado y respetado por la comunidad entera, porque los sueños y las visiones de las mujeres que estaban mens-

truando aportaban una información vital para la supervivencia sobre el conocimiento de las plantas y la sanación y eran una guía sobre las relaciones de la comunidad. Cuando había preguntas que necesitaban respuesta, las mujeres iban al refugio y preguntaban a los ancestros.

En ese lugar, apartadas de la vida cotidiana, la sabiduría de las mujeres pasaba de unas a otras y se compartían nuevas reflexiones y visiones para beneficio de la comunidad entera. A pesar de que muchas de estas antiguas enseñanzas ancestrales se perdieron, siguen vivas en nuestro interior.

Veo la sabiduría de nuestras madres como una semilla que cada una de nosotras hereda en el nacimiento, esperando con paciencia salir de la tierra y abrirse. Este es nuestro patrimonio, la casa futura para nosotras y nuestro círculo.

Como escribió Starhawk, autora de *La danza en espiral: un amor infinito*, y una de las principales inspiradoras del movimiento de la diosa:

Todas estamos deseando llegar a casa, un lugar en el que nunca hemos estado; un lugar recordado y vislumbrado apenas que solo podemos atisbar de vez en cuando. La comunidad. En algún lugar existen personas con las que podemos hablar con pasión sin que las palabras se nos atraganten. En algún lugar un círculo de manos se abrirá para recibirnos, varios ojos se iluminarán cuando entremos, unas voces celebrarán con nosotras las veces que conectemos con nuestro poder. La comunidad es la fuerza que se une a la nuestra para hacer el

trabajo que debe hacerse. Unos brazos que nos sostengan cuando flaqueamos. Un círculo de sanación. Un círculo de amigas. Un lugar en el que podemos sentirnos libres.

Este libro representa una reunión sagrada de mujeres que sanan, ríen y crecen. En estas páginas descubrirás las lecciones de la Diosa Guerrera. Cada capítulo es un camino de descubrimiento, de despertar y de reconectar con tus raíces femeninas y tu comunidad. Cada palabra te invita a convertirte en la mujer que llevas en tu interior.

Las tres primeras lecciones de la Diosa Guerrera son fundacionales, diseñadas para ayudarte a comprometerte, alinearte y purificar tu ser. Las siguientes seis lecciones son transformacionales, un viaje guiado para limpiar y vitalizar los principales aspectos de ti misma. La lección final es inspiradora, y te anima a que lleves tu luz al mundo con mayor intensidad.

Cada lección está diseñada para ayudarte a desprenderte de la monótona piel de los viejos patrones y costumbres y emerger como la Diosa Guerrera que te está esperando en tu interior. Cada lección también ofrece ejercicios prácticos a los que sacarles punta para continuar la transformación de tus mundos interior y exterior. Muchos capítulos empiezan con mi historia personal sobre los episodios en los que he luchado y las experiencias que he adquirido, los tropezones espectaculares, mis recuperaciones y el seguir adelante. No finjo haber llegado a la iluminación, ser alguien espiritualmente avanzado o completo en su aprendizaje. Me considero una guerrera determinada y una diosa pícara, una fabulosa obra en progreso. Soy una mujer,

como tú, que aprende, crece, ríe y llora. Cometo errores. Piso a los demás. Me veo atrapada por el miedo y las dudas. Todavía me tomo las cosas de una manera personal. A veces me siento invencible, a veces me siento frágil y vulnerable. Honro y valoro todas esas partes de mí misma; incluso las que no me gustan tanto. Espero que antes de terminar este libro, tú también ames tus errores, te rías de tus miedos, tengas confianza en ti misma y conozcas el fecundo apoyo de tus hermanas.

Para complementarlo, al final del libro encontrarás una sección dedicada a otras lecturas que ofrece una lista de libros que puedes consultar mientras trabajas tu camino en cada lección. También te animo a conectar con otras Diosas Guerreras en tu viaje, por eso la sección de Recursos ofrece en una lista todos los sitios de la Red donde puedes ir para encontrar a lectoras de *Tu Diosa Guerrera interior* en otras partes del mundo, además de distintos recursos añadidos para cada lección de la Diosa Guerrera.

Me hace mucha ilusión y me siento honrada de iniciar este viaje contigo, un viaje en el que reclamamos a nuestro fiero yo guerrero y abrazamos nuestra grandeza de la diosa de lo divino femenino. Deseo que abras esta puerta hacia ti misma con el encanto de una niña que desenvuelve el regalo más ansiado. El amor, la fe y la integridad que has estado buscando te esperan. Empecemos tomándonos un momento para conectar con todas las mujeres del mundo. Accede al mundo de nuestras antepasadas. Respira y atrae la fuerza y la sabiduría de la abundancia de las féminas completas que han sido inspiradas por la Diosa Guerrera a lo largo de todas las épocas. Exhala y abandona tu antigua manera de ser para hacer espacio y dejar que emerjan tu intuición, reflexión y amorosa ferocidad.

Y ahora asume el compromiso de ser totalmente TÚ al cien por cien.

Eres completa. Eres valorada. Eres amada.

Veo tu totalidad.

Sé lo que vales.

Te quiero tal como eres.

Bienvenida al camino de la Diosa Guerrera.

Explicación de los términos clave

Antes de iniciar este viaje juntas quiero explicar algunos términos clave que utilizaré en este libro para asegurarme de que vamos a la par.

Acuerdos: Cada vez que decimos sí a una creencia o a una manera de ser, aunque lo hagamos inconscientemente, estamos estableciendo un acuerdo. Los acuerdos pueden sernos de utilidad, como cuando establecemos el acuerdo de dejarde ingerir lo que al cuerpo no le gusta o puede hacerle daño, o como cuando aceptamos las opiniones equivocadas de los demás como un hecho (el racismo y el sexismo son buenos ejemplos de ello). Los acuerdos también pueden tomarse de forma consciente o inconsciente. Un acuerdo consciente puede ser un contrato que firmes, una promesa que hagas o un objetivo que te marques. Un acuerdo inconsciente puede ser que nunca cantes o bailes porque tu madre y tu padre nunca cantaron o bailaron. Cuando seamos conscientes de nuestros acuerdos decidiremos mejor cuáles son los que nos sirven y cuáles los que queremos abandonar.

Apego: Cuando tenemos expectativas o deseos sobre cómo deberían ser las personas, las cosas o los acontecimientos, tenemos un apego. Cuando estamos muy apegados, nos

aferramos a algo externo a nosotros para sentirnos seguros. Cuanto mayores son las expectativas, más fuerte es el apego, y más sufrimos cuando no se cumplen o desaparecen. Como seres humanos que somos nos apegamos naturalmente a las cosas que amamos: a las personas, a nuestras casas, a nuestros animales. También nos apegamos a cosas que definen nuestra valía personal: nuestra juventud, nuestro trabajo, nuestra inteligencia. A medida que encontramos una mayor estabilidad y paz interiores, nuestros apegos externos empiezan a mitigar, y nos embarga un amor y una aceptación más incondicionales que el miedo, incluso cuando se da el cambio.

Domesticación: En el contexto de este libro, la domesticación expresa la idea tolteca de lo condicionados que estamos por la sociedad en que vivimos. Es la manera en que nos enseñan a comportarnos o a encajar, en general con la recompensa de la aceptación o el castigo de retirarnos el cariño. Mientras que la domesticación es importante para pasar por el aro y adoptar las normas de la sociedad en la que nacemos, a menudo crea una fractura interna entre quiénes somos y quiénes nos han dicho que deberíamos ser. Cuando elegimos ser lo que los demás quieren que seamos, terminamos insatisfechos con nuestra propia vida, porque no vivimos a partir de nuestra autenticidad, sino de nuestra domesticación.

La espiritualidad de la Diosa Tierra: La religión ofrece una ley y una estructura, un lugar de refugio en forma de un edificio y una comunidad donde nos reunimos para celebrar las enseñanzas de un profeta o una cultura. La espiritualidad es una conexión personal consciente con lo

divino, tan diversa como diversos son los individuos. La espiritualidad de la Tierra considera sagrados la Tierra, los elementos (como el aire, el fuego, el agua, la tierra) y los ciclos de la vida, y observa a Dios no como a un ser exterior, sino como la fuerza creativa que está inmanente en todas las cosas. La espiritualidad de la diosa alaba el reflejo de lo divino femenino y toma su inspiración de él, a veces manifestándose en un personaje absolutamente compasivo, como Kuan Yin en China, la Virgen María en Europa y la Virgen de Guadalupe en México; a veces también se la representa como una destructora feroz de lo ilusorio, como Kali en India o Hécate en Europa.

La mayoría de las tradiciones mundiales de la diosa no excluyen lo masculino, pero ven el principio divino como la madre que ama incondicionalmente a todos sus hijos, masculinos y femeninos. Riane Eisler, de *El cáliz y la espada: la alternativa femenina*, lo resume muy bien:

Los datos que se han obtenido de Catal Huyuk y otros enclaves neolíticos también indican que en estas sociedades, donde las mujeres eran sacerdotisas y artesanas, lo femenino no estaba subordinado a lo masculino. Aunque la sagrada unión entre lo femenino y lo masculino era un misterio religioso fundamental, los poderes que crean y gobiernan el universo en general se representaban como una diosa en lugar de un dios.

El chamanismo europeo: La espiritualidad precristiana basada en la Tierra floreció en lo que ahora son las islas

Británicas y el continente de Europa. El chamanismo es un fenómeno global anterior a todas las religiones principales del mundo, y una práctica de revelación directa y curación a través de los viajes y la comunión con la naturaleza. Sandra Ingerman, autora de numerosos libros, entre ellos *Soul Retrieval: Mending with the Fragmented Self* y *Yearning for the Wind: Celtic Reflections on Nature and the Soul*, escribe lo siguiente:

El chamanismo nos enseña que todo lo que existe está vivo y tiene un espíritu. Los chamanes hablan de una red de vida que conecta toda la vida y el espíritu que vive en todas las cosas. Lo que existe en la Tierra está interconectado, y toda creencia que afirme que estamos separados de las otras formas de vida incluyendo la Tierra, las estrellas, el viento, etcétera, es pura ilusión. La misión del chamán en la comunidad es la de mantener la armonía y el equilibrio entre la humanidad y las fuerzas de la naturaleza.

El chamanismo europeo honra los cuatro elementos: el aire, el fuego, el agua y la tierra; los ciclos de las estaciones y la vida; y en algunas tradiciones la triple diosa: la doncella, la madre y la anciana sabia.

Los toltecas y la filosofía tolteca: Los toltecas eran unos antiguos pueblos indígenas que se reunieron hace miles de años en el sur y el centro de México para estudiar la percepción. Son los constructores de las pirámides de Teoti-

huacán, en México. Tras la conquista española del país, las enseñanzas toltecas siguieron compartiéndose en secreto y a menudo se transmitían de familia en familia. Las primeras enseñanzas toltecas asequibles a una gran audiencia fueron las enseñanzas de Don Juan, a través del antropólogo Carlos Castaneda. Los numerosos libros de Castaneda, incluyendo *Viaje a Ixtlán* y *Relatos de poder* inspiraron a centenares de personas para que empezaran a incorporar la sabiduría tolteca a sus vidas. El escritor y profesor don Miguel Ruiz llevó la sabiduría tolteca a un público todavía más amplio con los libros que *The New York Times* incluyó en sus listas de superventas, *Los cuatro acuerdos* y *La maestría del amor*. En este último libro, Ruiz escribe que el conocimiento tolteca surge de la misma unidad esencial de la verdad como las tradiciones esotéricas sagradas que se han hallado en todo el mundo. Aunque no es una religión, honra a todos los maestros espirituales que han impartido sus enseñanzas en la Tierra. A pesar de tratar del espíritu, el conocimiento tolteca se describe con precisión como un modo de vida que se caracteriza por un acceso directo a la felicidad y el amor. La palabra *tolteca* significa «artista del espíritu».