



Inspiración Femenina

Nº 18 Febrero 2019

REPORTAJE FOTOGRÁFICO: NIEVE
UN CAMBIO DE CONSCIENCIA I
A CHANGE OF CONSCIOUSNESS I

CONTENIDO

nº 18 Febrero 2019

*Foto portada: Isala Contreras Holsaeter
Realización, edición y maquetación:
Grupo Inspiración Femenina Tian*

*Escuela Neijing, Tian
Centro de Estudios de Cuidados de la
Salud y Desarrollo Personal
www.escuelaneijing.org
Camino de la Roda S/N. C.P 16708
Pozoamargo, Cuenca
España*



LAS BRUJAS NO LLORAN

Reseña libro

04

POESÍA:

Miro

08

*UN CAMBIO DE CONSCIENCIA I
A CHANGE OF CONSCIOUSNESS I*

10

REPORTAJE FOTOGRÁFICO

16





LAS
BRUJAS
NO SE
QUEJAN.

Texto: Isía Boldz

Fotografía: Isaía Contreras Holsaeter

LAS BRUJAS NO SE QUEJAN

-Jean Shinoda Bolen. Editorial Kairós-

Con este título, que de entrada nos hace esbozar una sonrisa, Jean Shinoda Bolen, nos adentra en ese momento crítico de la vida de las mujeres al que la sociedad suele llamar –en el mejor de los casos- “mujer de edad”. Hay otras acepciones para referirse al momento en que la mujer ha dejado atrás los “años lozanos”, pero preferimos obviarlos.

Jean Shinoda Bolen, doctora en medicina, analista junguiana y profesora de Psiquiatría en la Universidad de California, San Francisco, ya nos adentró en los arquetipos de las diosas que se encarnan en cada mujer en su libro “Las diosas de cada mujer” y nos alentó a formar círculos de mujeres en su famoso libro “El millonésimo círculo”.

Shinoda sacude las bases sociales que sostienen prejuicios enormes hacia el envejecimiento de las mujeres y considera que las “mujeres maduras” están llamadas a cambiar el mundo.

En una sociedad en la que las mujeres son consideradas “carne fresca” placentera y reproductora, que por supuesto ni piensa ni tiene ideas, la pérdida de esa lozanía las convierte en “invisibles”. Sin embargo ella nos dice:

“Si las mujeres persiguen sus verdaderos intereses y se permiten expresarlos, puede ser el momento de mayor visibilidad y entereza de sus vidas”.

El libro nos adentra en 13 cualidades que la anciana ha de cultivar, la primera de las cuales da título al libro:

- 1.- Las brujas no se quejan.
- 2.- Las ancianas son atrevidas
- 3.- Las ancianas tienen mano para las plantas
- 4.- Las ancianas confían en los presentimientos.
- 5.- Las ancianas meditan a su manera.
- 6.- Las ancianas defienden con fiereza lo que más les importa.
- 7.- Las ancianas deciden su camino con el corazón
- 8.- Las ancianas dicen la verdad con compasión
- 9.- Las ancianas escuchan su cuerpo.
- 10.- Las ancianas improvisan
- 11.- Las ancianas no imploran
- 12.- Las ancianas se ríen juntas
- 13.- Las ancianas saborean lo positivo de la vida.

«Estas cualidades no se cultivan de la noche a la mañana», escribe Bolen. La etapa de la vejez es una época de «maduración» en la que las mujeres pueden consagrar su tiempo, energía y creatividad a lo que en realidad les importa.

Escrito con sencillez, claridad y no exento de humor, nos ofrece “pistas” que, en principio parecen sencillas y obvias, sin embargo nos muestran lo lejos que podemos estar de esa “obviedad”.

Las coordenadas culturales en las que hemos sido situadas, han hecho que lo obvio sea para nosotras, a estas alturas de la vida, logros a conseguir. Si a esto añadimos que la longevidad es un terreno inexplorado habida cuenta que en España, por ejemplo, se ha duplicado la expectativa de vida en las cuatro últimas generaciones, esta tercera etapa es una gran desconocida en la que tenemos que aprender a desarrollarnos. Quizás, por desconocida, se la teme.

El libro breve, pero intenso, se convierte en ese tipo de lectura a la que vuelves una y otra vez para recordar cada uno de los pasos a seguir que la autora nos sugiere. Además, nos despierta a una profunda reflexión sobre el futuro y el papel responsable en el mismo que Shinoda nos otorga a las mujeres.

Indudablemente si queremos ser un factor de cambio, y a ello sentimos que estamos destinadas, debemos hacer una meditación profunda sobre nosotras mismas.

Atrás quedaron todos los sinsabores y las afrentas del pasado que, como una cantaleta, somos tan proclives a contar a las amigas una y otra vez. Decía un escritor español que “lo mejor del pasado es que efectivamente ha pasado”.

La historia nos negó un papel en el presente y ahora –iniciado el proceso de la sexta extinción– resulta que las mujeres tenemos mucho que aportar al futuro; nuestra visión del mundo y nuestro modus operandi tal vez sean un factor que detenga esa fatídica cuenta atrás que ya los científicos no niegan.

Creemos que llegadas a “cierta edad”, debemos y tenemos que reubicarnos en nuestros pensamientos, en nuestros sentimientos y en nuestro hacer decidido, amparados todos estos aspectos en una espiritualidad propia que ponga distancias con los dioses de barro que nos inculcaron.

¿Quién nos lo iba a decir? Pero sí, las mujeres tenemos una cita con el futuro de la humanidad y en este sentido tenemos todo por hacer. En la juventud hicimos lo que los demás querían

que hiciéramos, ahora es la vida la que se yergue fuerte y nos toma de la mano para que marchemos decididas y sin complejos.

Los hombres y mujeres somos como el vino, la diferencia –a ojos de la sociedad patriarcal, material y mercantilista, es que cuando el hombre envejece se convierte en un “gran reserva” y sin embargo la mujer se convierte en un vino rancio.

Rompamos sin rencores, pero con firmeza y rigor, estas consciencias inculcadas de las que hemos sido presas y con la serenidad que dan los años, ubiquémonos en este momento longevo en nuestro lugar. Tal vez a los demás no les guste, no tanto porque no les agrade “nuestra” forma de actuar, sino precisamente porque es “nuestra”,

propia de nuestro destino y de la vida.

Esta reflexión creemos que es de vital importancia en la salud de la mujer. Cuando sobre ella se ciernen toda clase de “achaques” porque debido a la edad pareciera que corresponde tenerlos, resulta que se nos abren expectativas comprometidas ante nuestra especie. Ya no valen las expresiones tales como “a mi edad”, “yo ya no estoy para esto”, “ahora es muy tarde”; ellas son fruto de los grilletes impuestos que nos atenazaron en el pasado y nos ofrecen como futuro una soga al cuello.

La vida es ¡muy grande! Y nosotras estamos en ella.



*Miro, y mirando en la inocencia,
me siento lo que veo.*

*Quisiera alcanzarlo y acerco mi mano,
y entonces, me convierto serenamente en lo que
toco.*

*Hay sonidos que llenan los silencios.
Haciendo que unos ojos transformen su mirada.
Hay sonidos que traen la vida con el viento,
y al llegar a mí, resuenan muy adentro.*

*Te huelo cerca de mí, tan cerca, que soy yo.
Conmueves mi existencia cada instante.
Penetras mi razón y me haces caos.
No puedo, jamás, alejarme de Ti,
y así es como te entiendo...*

*Eres, el viaje de este Amor,
que nombra mi nombre.
Eres un beso, tan intenso... tan intenso,
que haces que mi boca solo quiera eso.*

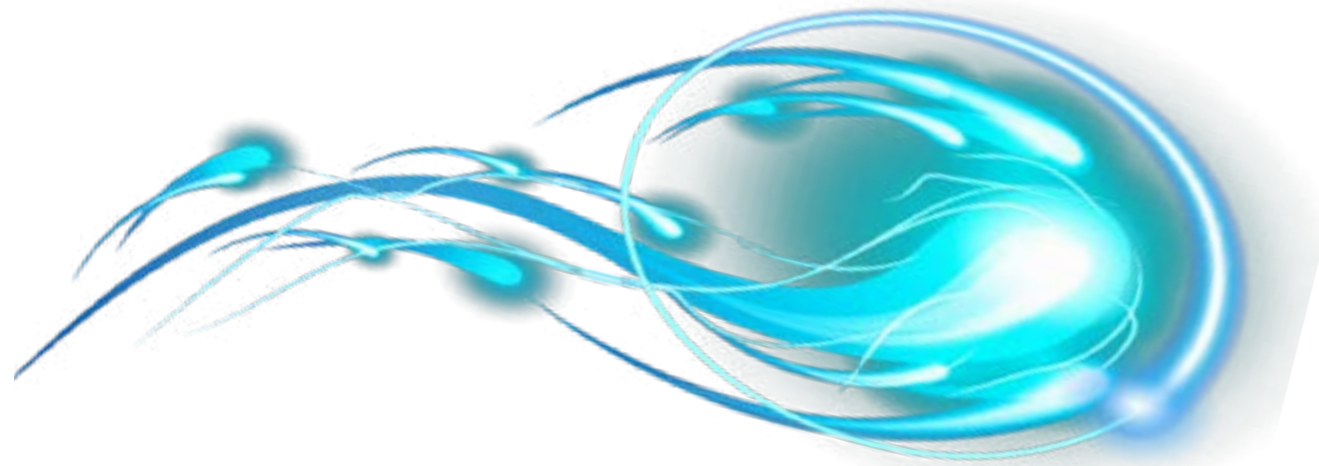
Texto: Mar Lamadrid

Fotografía: Isaía Contreras Holsaeter

UN CAMBIO DE CONSCIENCIA I

A CHANGE OF CONSCIOUSNESS I

Texto de Mar Lamadrid, Isía Boldz y M^a Luisa Monterde
Traducción: Karina Álvarez



La situación actual de la humanidad requiere reflexiones desde la feminología para generar nuevas aportaciones, para que cambie su estado actual de consciencia.

Porque, a pesar de todas las revelaciones que ha tenido esta especie ha llegado un punto en que viven muriendo en vez de vivir viviendo.

El desarrollo de la agricultura masiva, el sedentarismo, la separación de naturaleza y cultura, con el predominio claro de esta última, el relegar a lo femenino a la esclavitud, no podía por menos que generar una consciencia de muerte. Pareciera que la vida no es sino un tránsito hacia la muerte.

Hay innumerables signos que nos pueden mostrar que, evidentemente, la especie humana está en vías de extinción, de desaparición. El poder destructor del hombre es muy alto, muy grande. Pareciera que tuviera como meta su propio holocausto. Ha empobrecido la tierra, ha hecho desaparecer multitud de especies, de modo que su ecosistema se ha visto

The current situation of humanity requires reflections from feminology to generate new contributions, so that it changes its current state of consciousness.

Because, despite all the revelations that this species has had, we have reached a point where we live dying instead of living alive.

The development of mass agriculture, the sedentariness, the separation of nature and culture, with the clear predominance of the latter, relegating the feminine to slavery, could not but generate a consciousness of death. It would seem that life is nothing but a transit towards death.

There are innumerable signs that can show us that, evidently, the human species is in danger of extinction, of disappearance. The destructive power of man is very high, very great. It seems that his goal was his own holocaust. He has impoverished the earth, has made many species disappear, so that its ecosystem has been greatly altered. All this influences

enormemente alterado. Todo ello influye en sus dos alimentaciones: la respiración y la ingesta del alimento, con la consiguiente afectación en su genoma. La especie se va degradando y en esa medida va labrando su propia desaparición.

Y lo que es peor, esos signos de desaparición no le sirven a la humanidad de alerta ante su destino, es como quien ve salir humo y no piensa que hay fuego...

¿Qué reflexiones podemos hacer, a propósito de esta vía por la que ha optado la humanidad, que está marcada por su consciencia de muerte, indudablemente?

Es evidente que la humanidad ha evolucionado por la VÍA DE LA MATERIALIDAD. Prima la economía, prima el consumo, prima los bienes, prima la propiedad privada, prima todo aquello que pueda tener una consistencia. Genéricamente eso es lo que, en alguna forma, da sentido al sujeto y le hace trabajar para tener una casa, para tener un coche, para tener... tener, tener, tener. O sea, es la consciencia de "tener" en la que está constantemente moviéndose. Y por supuesto todo tiene que ser probado, constatado. Sólo interesa la realidad material.

Todo eso hace que el espíritu tenga cada vez menos espacio. Es decir, lo que no es medible, comprobable, demostrable, pareciera no existir.

Realmente pocos, en la humanidad, han vivido en el estado de consciencia en que se percaten de que todo es Espíritu, todo es Energía, pero en el devenir, en la evolución del Espíritu, éste se materializa; pero el ser humano se ha quedado atrapado en el espejismo de lo material y piensa que la materia es la "realidad", ¡la única realidad!

El espíritu atrapado en la materia no sabe comportarse porque no es su naturaleza. El espíritu busca soluciones en el "espíritu", no en la materia y, al no encontrarlas, vienen

his two nourishments: respiration and food intake, with the consequent alteration in its genome. The species degrades and to that extent it is carving its own disappearance.

And what is worse, those signs of disappearance do not serve humanity as a warning to its destiny, it is like someone who sees smoke coming out and does not think there is fire...

What reflections can we make, in relation to this path for which humanity has opted, which is marked by its consciousness of death, undoubtedly?

It is evident that humanity has evolved along the PATH OF MATERIALITY. The economy, consumption, goods, private property, everything that can have a consistency has precedence. Generically that is what, in some way, gives meaning to the subject and makes him work to have a house, to have a car, to have... have, have, have. That is, it is the "to have" consciousness in which he is constantly moving. And of course everything has to be proven, verified. Only the material reality has interest.

All this makes the spirit have less and less space. That is to say, what is not measurable, verifiable, demonstrable, does not seem to exist.

Only a few, in humanity, have lived in the state of consciousness in which they realize that everything is Spirit, everything is Energy, but in the evolution of the Spirit, it is materialized; but the human being has been caught in the mirage of the material and thinks that matter is "reality", the only reality!

The spirit trapped in matter does not know how to behave because it is not its nature. The spirit seeks solutions in the "spirit", not in the matter and, when not finding them, comes despair. Subjected to laws, regulations, customs, asphalt, war... it finds no way out. It is a way of understanding, for example, suicide.

"El ser humano ha perdido su consciencia de ser energía y sólo tiene consciencia de materialidad"

"The human being has lost his awareness of being energy and only has consciousness of its materiality"

los desesperos. Sometido a leyes, normas, costumbres, asfalto, guerra... no encuentra salida. Es una manera de entender, por ejemplo, el suicidio.

Y esto nos permite ver el punto crítico en el que se encuentran como humanidad. Un punto de no retorno y de posible extinción. Antiguamente acababa un imperio y llegaba otro; culminaba una cultura y llegaba otra... había un "recambio". Pero hoy día no es así, no tienen recambio.

Flaco favor les han hecho las religiones. Les han prometido espiritualizarse en la otra vida... mientras aquí hay que convivir con la materia, con el cuerpo, al que se considera malo. Y esto es gravísimo, porque una de las vías del espíritu -dentro del misterio de la Creación- ha sido el conformarse. El negar 'la carne' ha sido una castración para el espíritu, que ha dado paso a todo tipo de aberraciones y autocastigos.

La clave es espiritualizar la materia, no aniquilarla. Hay que pasar a vivir con otro estilo nuestro cuerpo. Sin castigos, sin dolores, sin auto flagelarse.

El hecho de estar conformados obedece a una transfiguración del espíritu. Al tomar consciencia de ello, al tomar consciencia de que la materia es espíritu transfigurado, experimentarán una liberación y se darán cuenta de que son "siempre vivos".

Los recursos del espíritu, al materializarse, se agotan. Cuando el espíritu se espiritualiza, los recursos se acrecientan.

Por ello, nuestra sugerencia es:

1- DAR UN CONTENIDO ESPIRITUAL A LO MATERIAL: Esto significa darle función. Esto podemos hacerlo empezando por el propio cuerpo. Y le doy un contenido espiritual y una explicación a las manos, a la forma de

And this allows us to see the critical point in which they find themselves as humanity. A point of no return and possible extinction. In former days an empire ended and another arrived; culminated one culture and another arrived... there was a "replacement". But today is not like that; they do not have a replacement.

Religions have done us no favour. They have promised us we will spiritualize in the after life... while here we have to live with matter, with the body, which is considered bad. And this

"1-Give a spiritual content to the material.

2-Create as little materiality as possible.

3-Relationship of need, not of ownership"

The key is to spiritualize the matter, not annihilate it. We must live our body in another way. No punishments, no pain, no self-flagellation.

The fact of having a shape obeys to a transfiguration of the spirit. By becoming aware of this, by becoming aware that matter is a transfigured spirit, you will experience liberation and realize that you are "always alive."

The resources of the spirit, when materialized, are exhausted. When the spirit becomes spiritualized, resources increase.

Therefore, our suggestion is:

1- GIVE A SPIRITUAL CONTENT TO THE MATERIAL: This means giving it a function. We can do this starting with our own body. And I give it a spiritual content and an explanation to the hands, to the way of moving them, to the way of using them. I give a spiritual content to my cleaning, how I have to wash,

moverlas, a la forma de usarlas. Le doy un contenido espiritual a mi limpieza, a cómo me tengo que lavar, a cómo me tengo que limpiar. Le doy un contenido espiritual al alimento y hago la oración antes. Le doy un contenido espiritual a mi sueño, y hago una oración antes de acostarme. Le doy un contenido espiritual. Técnicas meditativas, yoga, tantrismo, son formas que algunas culturas han tenido de querer espiritualizar el cuerpo.

O sea, ir llenando de espiritualidad toda la materialidad que me rodea. Igualmente con las cosas que me rodean y están en mi entorno. Cuido los objetos que me sirven: el ordenador, el bolígrafo, el papel, la ropa, la silla, la sarten... porque todo tiene espíritu. De esto supieron mucho las culturas animistas.

2.- CREAR LA MENOR MATERIALIDAD POSIBLE: En este sentido tenemos que darnos cuenta de que hoy en día vivimos llenos de "cacharritos" y "cachivaches"... Y esto no es una medida monacal, no. Simplemente es un movimiento inteligente del espíritu: en la medida en que tengamos más y más cosas, nos va a ser muy difícil espiritualizarlas todas.

Hay que disponer de lo justo que necesito para mis tareas o labores. El movimiento de retorno de lo material a lo espiritual es enormemente difícil, porque estamos muy poco cultivados en ello, entonces cuanto más materialidad más difícil se nos va hacer.

Las religiones por ejemplo, han tendido a la pobreza y a la austeridad, pero casi siempre bajo el concepto de que la materia es "mala" y no es así. Repetimos: la materia es parte de la transfiguración del espíritu; como especie, se pasa por ese estadio, pero la finalidad es retornar como espíritus al Gran Espíritu.

Debemos tratar lo material como algo que ha aparecido para cubrir necesidades de nuestro desarrollo, de nuestra evolución, en definitiva, de nuestro espíritu. Porque estamos conformados y necesitamos de lo material. Si no lo estuviéramos, no necesitaríamos comida, ropa, cama etc.

Y este punto es fundamental y nos da pie al tercer punto:

how I have to clean myself. I give spiritual content to food and I pray before eating. I give a spiritual content to my sleep, and I make a prayer before going to bed. I give it a spiritual content. Meditative techniques, yoga, tantra, are ways that some cultures have had to spiritualize the body.

That is, to fill with spirituality all the materiality that surrounds me. This is done the same with the things that surround me and are in my environment. I take care of the objects that serve me: the computer, the pen, the paper, the clothes, the chair, the frying pan... because everything has spirit. The animist cultures knew a lot about this.

2- CREATE AS LITTLE MATERIALITY AS POSSIBLE Create as little materiality as possible. In this sense we have to realize that today we live full of "gadgets" and "trinkets"... And this is not a monastic measure, no. It is simply an intelligent movement of the spirit: to the extent that we have more and more things, it will be very difficult for us to spiritualize them all.

I have to have what I need for my tasks or work. The movement of return of the material to the spiritual is enormously difficult, because we are very little cultivated in it, then the more materiality, is more difficult to do.

Religions, for example, have tended towards poverty and austerity, but almost always under the concept that matter is "bad" and it is not so. We repeat: matter is part of the transfiguration of the spirit; as a species, we go through that stage, but the purpose is to return as spirits to the Great Spirit.

We must treat the material as something that has appeared to meet the needs of our development, our evolution, in short, our spirit; because we are conformed and we need the material. If we were not, we would not need food, clothes, bed etc.

And this point is fundamental and leads us to the third point:

3- RELATIONSHIP OF NEED, NOT OF OWNERSHIP: To the extent that I relate to the material in the awareness that this materiality is the spirit that has been transfigured and that appears to cover my needs in the path of my spirit, the sense of "ownership" will

3- RELACIÓN DE NECESIDAD, NO DE PROPIEDAD: En la medida en que me relaciono con lo material en la consciencia de que esa materialidad es el espíritu que se ha transfigurado y que me aparece para cubrir mis necesidades en la vía de mi espíritu, no aparecerá el sentido de "propietarismo", y este es el nódulo gordiano. Mientras tengamos un relación de "necesidad" con las cosas, con las personas, con todo, nuestro espíritu no se materializa; pero en el momento en que introducimos el concepto de propiedad, de pertenencia, el espíritu se ha materializado.

En la medida en que poseemos y dominemos, secuestramos el espíritu y lo ponemos al servicio de la materialidad.

Mientras lo usamos como útil, necesario para nuestro espíritu, éste no se materializa. Y mi relación será de respeto, de cuidado, y de permanentes gracias.

Igualmente, me voy a relacionar con todo sabiendo que puedo prescindir de ello en cualquier momento.

La forma de salir de este caos, como civilización que se ha materializado hasta el punto de que ya no tiene espacio para su espíritu, y que va encaminada a su auto destrucción, es cultivar la vía de la espiritualidad del espíritu.

Y va encaminada a su destrucción, no ya sólo por el cambio climático, no por los meteoritos que nos acechan etc., sino porque hemos quedado atrapados en la materialidad y, para salir de ella, la única manera es destruir todo, incluido a nosotros mismos.

Hoy en día hasta la misma ciencia ha abierto una nueva visión de la materia. La física cuántica nos ha hecho ver que la materia como tal no existe, que lo que existe son las funciones. Las funciones adoptan formas y composiciones determinadas y, cuando se le ha dado cumplimiento, se organizan de otra manera.

not appear, and this is the Gordian knot. While we have a relationship of "need" with things, with people, with everything, our spirit does not materialize; but the moment we introduce the concept of property, of ownership, the spirit has materialized.

To the extent that we possess and dominate, we kidnap the spirit and place it at the service of materiality.

While we use it as useful, necessary for our spirit, it does not materialize. And my relationship will be one of respect, care, and permanent thanks.

Likewise, I will relate to everything knowing that I can do without it at any time.

The way out of this chaos, as a civilization that has materialized to the point that it no longer has room for the spirit, and that is aimed for self-destruction, is to cultivate the path of spirituality of the spirit.

And it is aimed towards its destruction, not only because of climate change, not because of the meteorites that haunt us etc., but because we have been trapped in materiality and, to get out of it, the only way is to destroy everything, including ourselves.

Today even science itself has opened a new vision of matter. Quantum physics has made us see that matter as such does not exist, that what exists are functions. The functions adopt certain forms and compositions and, when they have been complied with, they are organized in another way.

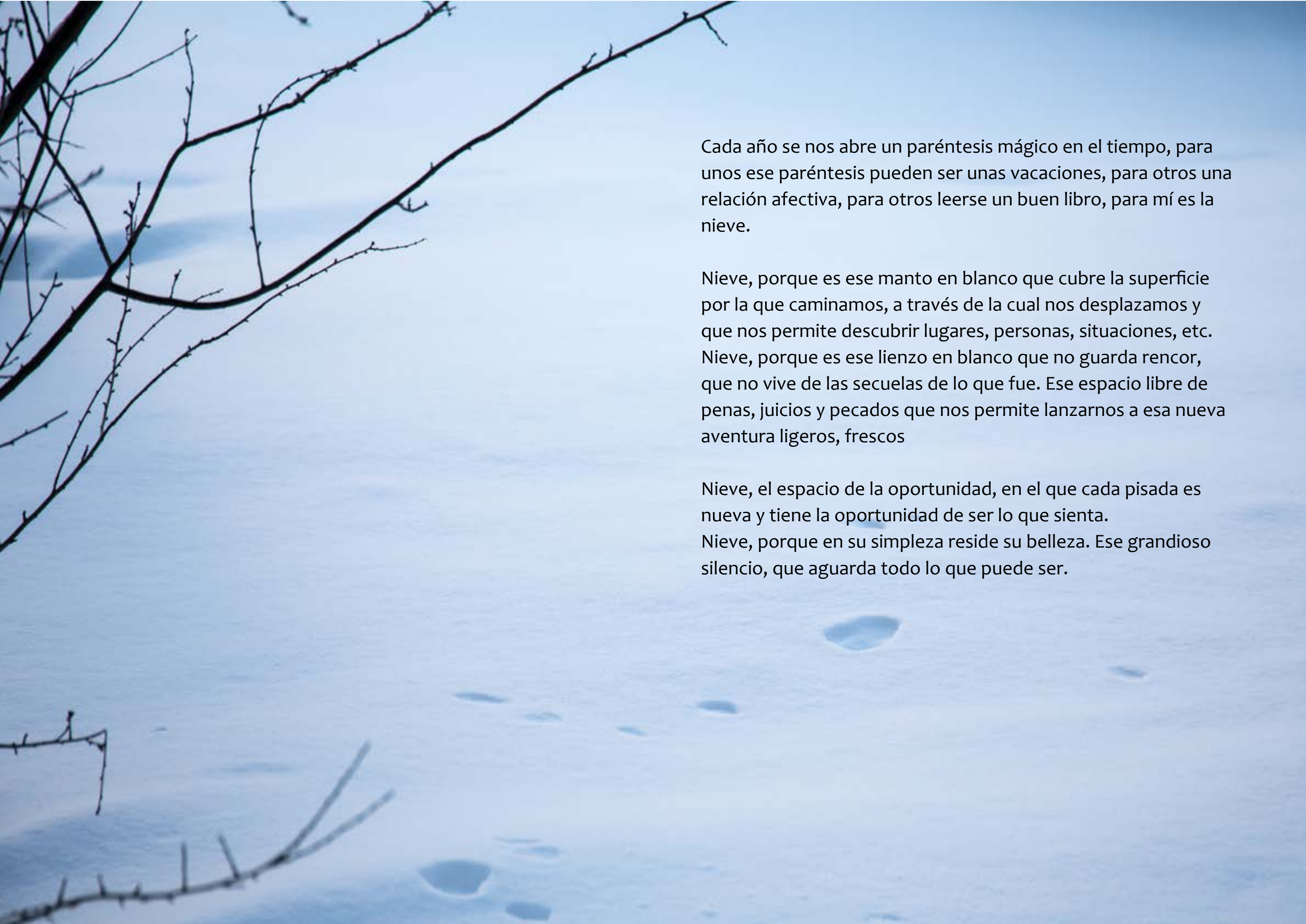
REPORTAJE FOTOGRAFICO

NIEVE

| Texto: Isaía Contreras Holsaeter
| Fotografía: Isaía Contreras Holsaeter





A photograph of a snowy landscape. In the foreground, there are several bare, dark tree branches extending from the left side towards the center. The ground is covered in a thick layer of snow, with some small, dark spots scattered across it. The background is a clear, light blue sky. The overall scene is serene and quiet.

Cada año se nos abre un paréntesis mágico en el tiempo, para unos ese paréntesis pueden ser unas vacaciones, para otros una relación afectiva, para otros leerse un buen libro, para mí es la nieve.

Nieve, porque es ese manto en blanco que cubre la superficie por la que caminamos, a través de la cual nos desplazamos y que nos permite descubrir lugares, personas, situaciones, etc. Nieve, porque es ese lienzo en blanco que no guarda rencor, que no vive de las secuelas de lo que fue. Ese espacio libre de penas, juicios y pecados que nos permite lanzarnos a esa nueva aventura ligeros, frescos

Nieve, el espacio de la oportunidad, en el que cada pisada es nueva y tiene la oportunidad de ser lo que sienta. Nieve, porque en su simpleza reside su belleza. Ese grandioso silencio, que aguarda todo lo que puede ser.



天

Tian, Escuela Neijing
Febrero 2019