

The book cover features a central illustration of a woman's face, partially obscured by a dense arrangement of pink roses and green foliage. The woman's eyes are closed, and her expression is serene. The background is a solid, muted green color. The text is overlaid on the right side of the cover.

Elena García Quevedo

# EL VIAJE DE LAS MUJERES

Voces ancestrales  
femeninas  
imprescindibles  
para la vida

Luciérnaga

# ÍNDICE

PORTADA

PORTADILLA

DEDICATORIA

CITAS

CARTA DE LA ABUELA MARÍA ALICE CAMPOS FREIRE

PRÓLOGO

INTRODUCCIÓN

PRIMERA PARTE. El viaje de las mujeres

1. EGIPTO: EL PODER DEL CORAZÓN
2. TURQUÍA: EL PODER DE LA LIBERTAD
3. COLOMBIA: LA FUERZA DE LA MADRE TIERRA
4. LA INDIA Y NEPAL: LOS COLORES DEL GANGES. EL ROJO DE LAS MUJERES
5. CELTIBERIA: EL DON DE NUTRIRSE
6. EL ARTE DE RECONSTRUIRSE

SEGUNDA PARTE. Herramientas para una vida plena

1. CUERPO: UN CÍRCULO, UNA VIDA
2. MENTE: MITOS FEMENINOS, EL VIAJE DE LA HEROÍNA
3. EMOCIONES: TECNOLOGÍA DE FELICIDAD, CLAVES DE HOMEOSTASIS PARA LAS ABUELAS SABIAS

TERCERA PARTE. El despertar femenino en el nuevo paradigma. Herramientas para hombres y

mujeres  
EN FEMENINO-MASCULINO

EPÍLOGO

NOTAS

CRÉDITOS

**Gracias por adquirir este eBook**

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre  
una  
nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos  
exclusivos!**

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

**PlanetadeLibros**

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:




**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

Elena García Quevedo

**El viaje de las mujeres**

 Ediciones  
Luciérnaga

*A mi madre, que se quitó la vida tras  
haber ganado todas las batallas pero creer perder  
la más importante... y, sin embargo, ganarla.  
A ella, que dio su vida por la herida de todas las mujeres.*

La vitalidad de la mujer tiene sus orígenes en el ovario.

SIMONE DE BEAUVOIR

Lo único realmente nuevo que podría intentarse para salvar a la humanidad es que las mujeres asuman el manejo del mundo.

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

El mundo será salvado por la mujer occidental.

DALÁI LAMA

## CARTA DE LA ABUELA MARÍA ALICE CAMPOS FREIRE

Vivimos un momento de transición de era, de cambio, transformación profunda en cada ser humano. La sociedad de nuestro tiempo, ya no importa si en el Oriente o en el Occidente, en el Norte o en el Sur, está decaída, algo viejo está por morir. Todo en el mundo se mueve, y hay el tiempo de todo. Incluso aquello que se considera «malo» tiene su significado. Así sobrevivimos a varios siglos de dominación masculina. Con esto, hoy se resalta el valor del femenino. Porque el femenino es receptivo, acepta la naturaleza de lo que se presenta. La mujer, por gestar en sí misma una otra vida, trae consigo esta naturaleza. La de compartir, la de nutrir, la de acoger, la de no juzgar, la de siempre respetar toda diversidad. La mujer, aquella que tiene la gracia de poder llevar en sí más de un espíritu, aprende desde que se reconoce, a reconocer al otro. Por eso, ella trae una naturaleza de paz. Por eso, en este tiempo de guerra, de destrucción, de ganancia, de materialismo, de insensibilidad, de desvalorización de la vida, se levantan las mujeres, de todas las razas, de todas las direcciones. Se levantan las mujeres para defender la vida, el derecho de la infancia, el derecho de todas las criaturas humanas, animales, vegetales, minerales. Todas son habitadas por el misterio de la creación, en todas está la presencia del Gran Espíritu del Universo, el espíritu pleno, en el cual lo femenino está en equilibrio con el masculino en la unidad del ser. En este tiempo, hay que sobresalirse la mujer, para que se reequilibre la polaridad del planeta, puesto que el masculino en dominancia trajo insostenibilidad de la vida.

En el cuerpo de la mujer se revela el misterio de la Madre Tierra, la cual en sí misma trae el misterio de la vida. Por eso, la mujer debe conectarse a su propio cuerpo porque él trae el mensaje de la perpetuación de la vida, la enseñanza del cuidado, el conocimiento de la semilla germinada, la belleza de la diversidad, la abundancia que nutre y comparte. Porque toda vida se genera en el cuerpo de la Madre Tierra, y la Madre Tierra es el espejo de la mujer, toda mujer naturalmente respeta a la madre y todos sus hijos e hijas, como parte del respeto a sí misma como fuente de vida.

En el año 2004, trece abuelas de comunidades tradicionales de las cuatro direcciones del planeta, se reunieron en un Consejo. A pesar de hablar idiomas distintos y de venir de lugares distantes, de razas distintas y costumbres diversas, identificaron que ellas portaban un solo corazón. Un corazón que llora cuando la Madre Tierra está herida, un corazón que está consternado con el peligro que amenaza a las generaciones venideras, un corazón que consagra las



enseñanzas de las culturas originales, un corazón que recuerda los rezos de los ancestros, un corazón que pulsa la vida, que no se rinde, que consagra y celebra la gracia del agua, del fuego, del aire, de la tierra. Durante once años peregrinaron por el mundo, sembrando las semillas de este corazón. En su camino plantaron la paz, y vieron germinar sus semillas. Por donde pasaron, muchos círculos de mujeres ancianas, jóvenes, de muchas nacionalidades y culturas, sintieron la llamada del corazón, la responsabilidad del cultivo, y se pusieron en marcha. Hoy el Consejo de las Trece Abuelas opera en diversas dimensiones: la del mundo espiritual, donde trabajan las que ya se fueron, la del momento presente de la acción de las que todavía marchan, la de sus semillas germinadas, la del misterio de las generaciones que todavía vendrán. Así se abrió un camino que estaba bloqueado, así se multiplicarán las corrientes de mujeres conscientes en acción.

Con amor,

MARÍA ALICE CAMPOS FREIRE,  
del Consejo Internacional  
de las Trece Abuelas Nativas

## PRÓLOGO

«La mujer, piedra angular de la nueva era.»

NELSON MANDELA, 1996

Gracias en buena medida a la tecnología digital, en pocos años las mujeres han ido conociendo lo que acontece a escala mundial, pueden expresarse libremente y, sobre todo, la mujer se ha incorporado, como corresponde, a la igualdad total de género, que constituye una premisa esencial para el otro mundo posible que soñamos.

El fundamento de los derechos humanos es la igual dignidad. Todos los seres humanos son iguales, sean cuales sean sus características genéticas, sus ideologías, sus creencias, ser hombre o mujer...

Es crucial que las mujeres ocupen importantes parcelas de poder porque «las mujeres solo excepcionalmente utilizan la fuerza, cuando los hombres solo excepcionalmente no la utilizan».

Para esclarecer los sombríos horizontes actuales, las mujeres son, claramente, ineludibles participantes. Para reconducir las tendencias que hoy ensombrecen los caminos del mañana, la mujer.

«Nosotros, los pueblos», en la primera frase de la Carta de las Naciones Unidas, constituía una atribución tan lúcida como prematura en 1945. Ahora, ahora ya sí, los «pueblos» son hombre y mujer, somos todos los seres humanos, y ya «humanizados», múltiples riendas del destino común están en manos femeninas. Este hecho constituye el cambio más profundo y esperanzador que alumbra los rumbos de un por-venir, que —me gusta repetirlo— está por-hacer. Esta transición histórica redundará en beneficio de la humanidad en su conjunto.

Elena García Quevedo, que tanto ha viajado, que tantas culturas ha conocido, que tantas palabras ha escuchado, pone de manifiesto en este libro el relieve inmarcesible del gran viaje que marcará la nueva era. El viaje de las mujeres hacia los objetivos tantos años aplazados. Y es que la mujer, como recomendaba el gran Miguel Hernández, viaja «con el amor a cuestas».

FEDERICO MAYOR ZARAGOZA,

exdirector General de la Unesco  
5 de noviembre de 2018

## INTRODUCCIÓN

Descubrir el secreto era para mí cuestión de vida o muerte. Lo supe hace poco más de un año cuando mi madre —la persona que me educó para volar y realizarme— escogió dejar de vivir.

El origen de este libro sobre las claves de la plenitud, libertad y felicidad que las abuelas sabias guardan como tesoros se remonta a ese tiempo de infancia, cuando me educaban para adaptarme al mundo; prosiguió en mi lucha profesional por abrirme camino, y se consolidó en Irak, tras trabajar en Oriente Próximo y ver a muchas mujeres llorar a sus hijos heridos o enterrar a sus muertos. A niñas que decidían seguir adelante pese a las heridas de sus cuerpos. A ancianas que se asociaban en grupos de paz y creaban red. Estaba junto a unos niños heridos cuando tomé conciencia de que aquello no iba a parar. Mi trabajo no servía para parar aquella locura. Al regresar a España sufrí una crisis de ansiedad. ¡Nada tenía sentido! Recuerdo que salí a la calle, miré a mi alrededor y sentí que algo profundo faltaba; algo a lo que era incapaz de dar nombre, pero que también había arrastrado a mi madre y a una amiga a la depresión. ¿No había algún lugar sin guerra donde la vida tuviera sentido?

Un día, David Corral, director de la revista alemana *Geo* en España, me envió a hacer un reportaje en Turquía. Allí descubrí el yacimiento arqueológico de Catal Hüyük, una de las ciudades más antiguas del mundo. Supe que durante casi dos mil años vivieron en paz, y que las mujeres y los hombres allí tuvieron el mismo poder. Supe que científicos de todo el mundo y todas las áreas acuden en busca de claves de todo tipo. Investigué la zona con la esperanza de encontrar alguna noticia para poder publicarla porque la paz y la igualdad no suelen ser noticia. ¿Qué más cosas tenía de diferente ese lugar? Así me di cuenta de que allí estuvieron mujeres como Cleopatra, Elena, madre de Constantino, Artemisa de Halicarnaso, o, incluso, según cuenta la leyenda, María Madre terminó allí su tiempo. Y más: las amazonas fundaron algunas de sus primeras ciudades. Cada una de esas mujeres cambió la historia. Entonces tuve la intuición de que tenía un gran reportaje entre manos que nadie había contado antes, y además parecía contener los secretos de paz duradera, igualdad y ese poder personal o herramientas del buen vivir que yo misma buscaba. Pero solo podría contarlos si encontraba algo semejante en la actualidad, y conseguía saber qué secretos de vida tenían sus gentes.

Así comencé el viaje en busca de los saberes ancestrales femeninos en pueblos de raíz matrilineal. Primero seguí el Nilo y al sur de Egipto, en Nubia, conocí a una matriarca que me

enseñó el poder de los aromas para abrir el corazón y conocí a un hombre del desierto de ojos esmeralda. En Colombia subí a la Sierra Nevada de Santa Marta y, a ritmo del mejor vallenato, una mujer indígena me descubrió el vínculo de mi cuerpo de mujer con la Madre Tierra. En la India descubrí el poder de decir adiós con mi sexualidad y una prostituta de Bombay me mostró otra forma de amar. Cuando regresé a España, recuperé la memoria y el orgullo de mis antepasadas a través de las cocinas asturianas. Después, recuerdo, conocí a las abuelas sabias y los abuelos sabios de distintos continentes determinantes en la historia de su tierra o del mundo. Ellos hablaban de los saberes y los poderes de las mujeres que se habían olvidado; de la necesidad de que ellas fueran predominantes en la sociedad. En España entrevisté a mujeres y hombres de edad que hubieran cambiado de algún modo la historia para ver su arte de vivir; la forma en la que las pequeñas cosas guiaron su vida y, por tanto, la de la sociedad. Federico Mayor Zaragoza me habló de la necesidad de que las mujeres llegaran a los puestos de mando. «Esta es la única esperanza de la humanidad», me dijo. Nuria Espert me dio una frase que me marcó: «El amor se refleja en todo». La Abuela Margarita, que viaja de Oriente a Occidente para traer sus saberes ancestrales, me recordó: «El despertar femenino es ir de la cabeza al corazón. Despertar femenino es para mujeres y para hombres». La Abuela Rita Pipka insistió: «El viaje más importante tiene veinticuatro centímetros y va de la cabeza al corazón».

En ese tiempo conocí a muchas ancianas reconocidas por su sabiduría que me enseñaron algunos secretos para sentirse cada vez más fuerte o cómo ellas lograron volverse oro a medida que envejecían; que pertenecían a sociedades de matriarcas y mujeres fuertes, y pudieron aprender los secretos de las mujeres, de sus propias abuelas.

Todas ellas, aunque no se conozcan, trabajan contra reloj en este momento porque creen que no hay tiempo y que las mujeres son —somos— las únicas capaces de cambiar el destino de la humanidad que anuncian y denuncian miles de científicos de todo el mundo. Las ancianas saben — y me han dicho una y otra vez— que asistimos a una verdadera revolución de las mujeres y de lo femenino que se manifiesta en todos los ámbitos de la vida y en todos los países. Se trata de un momento, afirman, de transformación individual y colectiva, de cambio de paradigma, en el que se buscan claves personales y también modelos globales para cambiar la marcha de la humanidad, y la relación con el planeta. Pero para lograrlo, para poder cambiar, es imprescindible que cada mujer se ponga en su lugar, conozca su propio cuerpo y sus ciclos, descubra sus emociones, se valore y diga aquí estoy yo para poder reconocer el legado femenino y tome el poder que le corresponde.

Entonces mi madre y mi abuela murieron, mi padre enfermó. Tuve que regresar al pueblo donde nací y hacer pie. Recogí sus cosas, sus tejidos, sus fotos, acompañé a mi padre. Cociné las recetas de siempre que yo jamás había hecho. Durante un tiempo recordé lo que ellas me habían enseñado y que yo jamás había aprendido. Lo apliqué, enseñé parte de lo aprendido.

Cuando volví a la ciudad, mi editorial me propuso publicar un libro con mi viaje de las mujeres, que contiene en parte el libro anterior llamado *Viajes que despertaron mis 5 sentidos*. Entonces volví a las preguntas: ¿cuál es el tesoro que guardan las mujeres? ¿Por qué algunas ancianas parecen tener cada vez más fuerza a medida que envejecen y otras no?

Hice algunas entrevistas con mujeres que habían hecho viajes parecidos pero en otros lugares.

Volví a contrastar datos. Y un día descubrí la imagen resumen de gran parte de lo que había encontrado por el camino, pero descubrí más.

¿Qué tesoro guardan las ancianas que se vuelven oro a medida que envejecen? ¿Por qué tantas personas de edad repiten que ya es tiempo de que las mujeres cojan su poder y lo femenino ocupe su lugar?

He descubierto que la mayor parte de lo que definió y define a las sociedades con mujeres fuertes o de su tecnología de vida ya se está aplicando a la economía, el diseño, la escuela, y que algunas de las empresas más exitosas del mundo también lo aplican. Por ejemplo, la Tierra, nuestro querido planeta, está en el centro de la Economía Circular o de la Biomímesis, ambas corrientes clave que están transformando el mundo y que han sido propiciadas por dos grandes mujeres. Descubrí también que algunas de las compañías más exitosas del mundo comparten claves de éxito con lo que enseñan las abuelas. Pero he descubierto mucho más, y lo más importante tiene que ver con las cosas de las que nadie suele hablar pero que lo transforman todo en la vida y, si das espacio, pueden transformar el mundo.

«El mundo se salvará gracias a las mujeres de Occidente», argumentó el propio Dalái lama. «Las mujeres tienen que tomar el poder; solo ellas pueden cambiar algo», me ha dicho Federico Mayor Zaragoza. «El mundo solo podrá salvarse cuando las mujeres asuman su manejo», dijo Gabriel García Márquez.

«¿Cuál es el tesoro de las mujeres para toda la humanidad?».

## **El secreto de las mujeres para volverse oro a medida que envejecen**

Según las abuelas sabias a las que he conocido que bailan y ríen —y tejen—, aunque a veces necesiten ir en silla de ruedas, toda mujer tiene dentro de sí un secreto capaz de convertirse en oro a medida que envejece. Renacer con nuevas alas.

¿Qué poderes tienen las mujeres para llenarse de más y más plenitud a medida que envejecen? ¿Por qué para grandes líderes es imprescindible que las mujeres se incorporen a la toma de decisiones globales? ¿Qué tesoro tienen las mujeres para toda la humanidad en un momento de crisis completa?

Una pista: en las sociedades más longevas del mundo las mujeres tienen tanto poder como los hombres. Ocurre en el valle de los hunza, situado en los Himalayas, o en Vilcabamba, de Ecuador, donde la gente dice vivir más de ciento veinte años. También en el pueblo de Ogimi, situado en el archipiélago de Okinawa de las islas Ryukyu donde llegan científicos de todo el mundo para descubrir las claves de sus largas vidas. Todos ellos tienen algo en común: hunden sus raíces en tierras de mujeres fuertes; en historias de matriarcas.

Otra pista: las mujeres viven unos seis años más que los hombres en todo el planeta, según el informe elaborado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), de Naciones Unidas, en 2014.

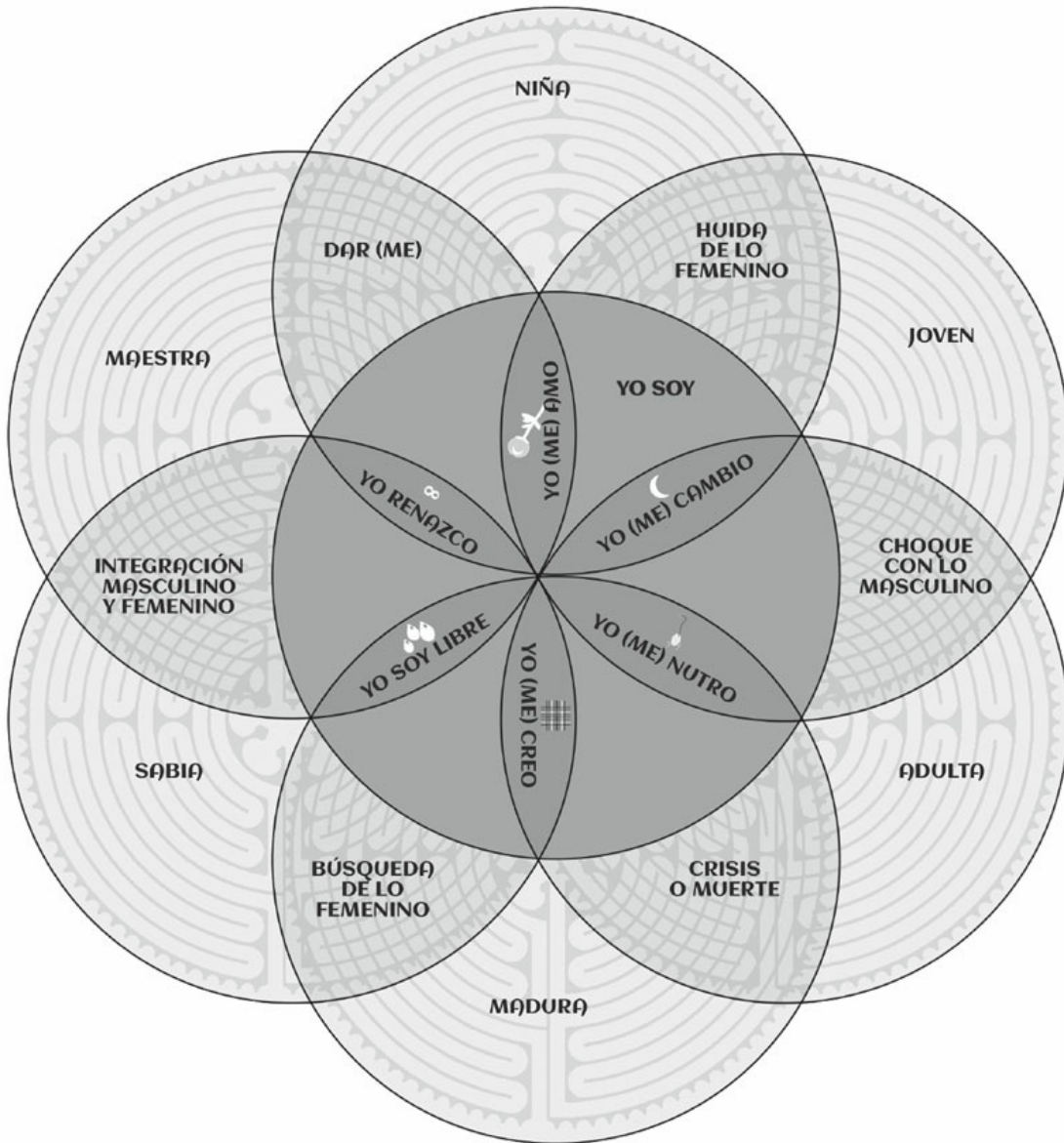
Otra más: dicen algunos científicos, como el antropólogo James O'Connell de la Universidad de Utah, que la humanidad actual es fruto del trabajo de las abuelas; sin sus saberes, poderes y cuidados nuestra especie jamás hubiera podido evolucionar como lo ha hecho.

La última: hay pueblos donde las ancianas más sabias enseñan a las niñas saberes ancestrales

y herramientas de la plenitud constante. Todos los que he encontrado son famosos por la larga vida de sus gentes. Algunas llevan plumas de águila para recordarse su gran poder, y capacidad de renovar las alas para volar con más fuerza.

¿Cuál es el tesoro de todas las mujeres para la sociedad contemporánea? A medida que me hacía esa pregunta necesité resumir en una imagen parte de lo aprendido como parte del camino de lo femenino del que oí hablar a las ancianas para que sirviera. Y mientras lo hacía, pensé en mi madre; en la fuerza de mi abuela tejedora, mi bisabuela enferma y mi tatarabuela nacida a destiempo, y en las decenas de mariposas con las que ella adornó cada planta y rincón de su casa. Recordé las historias de mujeres que mi sabia madre me contaba cuando yo era niña y centenas de personas acudían a su negocio para probar sus guisos. Recordé con lágrimas en los ojos, y en ese mismo instante todo comenzó a encajar en una única imagen que contrasté con la psicología de género y envié a algunas de las abuelas para que me dieran su visto bueno. Cuando lo obtuve, supe que tenía frente a mí el mapa del tesoro que había buscado durante años, y que era tiempo de compartirlo. De cómo descifrarlo va este libro.

### **El viaje de las mujeres**





## PRIMERA PARTE

### **El viaje de las mujeres**

# 1

## EGIPTO: EL PODER DEL CORAZÓN

Todos nos transformaríamos si nos atreviéramos a ser lo que somos.

MARGUERITE YOURCENAR

Al principio, Dios también era mujer y hoy el secreto de la larga vida es femenino. Mi madre, sin saberlo, me enseñó a guiarme en el mundo a través del olfato y de las cosas pequeñas. Ella siempre salía de casa con un pequeño frasco de colonia de violetas o de agua de rosas metido en el bolso, y lo sacaba en cualquier momento para limpiarme las manos, la cara, la nariz y dejarme resplandeciente. Cuando a los siete años desperté en un hospital con olor a anestesia, su frasquito de colonia estaba en la habitación y ese aroma permaneció en mi memoria como muestra del poder sanador del amor. Pero también como la Estrella del Norte que podría fijar mi dirección cuando me perdiera. Tras la operación comencé a distinguir los lápices de mis compañeras por su olor, que solía ser muy semejante cuando eran hermanas o vivían bajo el mismo techo. Laura y Tamar olían a pedo; Almu, a jabón; Chucho, a tierra; Celia, a agua fría; Pitillos, a hierro, y el niño gitano, que venía a la escuela cuando sus padres acampaban con la carreta entre los álamos, olía a humo.

Al crecer rechacé lo aprendido, me adapté a un mundo masculino, de conflicto, y en cierto modo morí devastada por dentro. Y, aunque rota, asumí como auténtico todo lo que veía. Entonces perdí gran parte de mi privilegiado sentido del olfato, y esa capacidad para clasificar el mundo a través de mi nariz desapareció: de pronto y durante muchos años, todo era uniforme, semejante. Las ciudades tenían olores parejos, las gentes pasaban desapercibidas; nada destacaba sobre nada y mi cuerpo transitaba por una vida sin una dirección clara. La nariz, brújula heredada de mis antepasadas, tiene los mismos dones que hace miles de años, cuando permitió a la humanidad encontrar las manadas de animales, descubrir el agua o el fuego, reproducirse, protegerse del enemigo y sobrevivir. «El olfato actúa directo sobre el inconsciente, porque registra olores que el cerebro transforma en instinto», dice Diane Ackerman.<sup>[1]</sup>

Ahora me dispongo a aterrizar en El Cairo, tierra legendaria del ave fénix, meca de la ruta

mileneria de perfumes, lugar donde se refugiaron y refugian las matriarcas de Nubia, tierra de mujeres con poder, legendaria por la longevidad de sus gentes. El Cairo es el centro de culto a Isis, símbolo de que cualquier mujer puede convertirse en todo lo que desee y también hábitat de la mítica ave fénix, caigo en la cuenta de que el olfato es mi sentido más animal, el más sutil pero el más refinado; la más femenina herramienta. Es curioso que en las paredes de algunos templos dedicados a Isis se escribieran las fórmulas de los perfumes hace unos cuatro mil años y se dibujaran aves fénix en un tiempo en el que las mujeres podían divorciarse, estudiar y ascender en la vida profesional; podían ser sacerdotisas o, por supuesto, incluso ser la cabeza del país y dirigirlo.

Hatshepsut, Nefertari, Nefertiti, la madre de Akenatón y Cleopatra, líderes egipcias, hicieron del aroma su obsesión y el olfato se convirtió en su arma secreta. En Nubia, antigua civilización de Meroe legendaria por su longevidad, las reinas negras gobernaron durante siete siglos. La reina Barbate (284-275 a. C.) ejerció el tercer gran reinado. Majaji fue la reina guerrera, Candace hizo frente a los ejércitos romanos de César Augusto; enfrentaron a Alejandro Magno. Las mujeres allí eran el centro de la familia, elegían su pareja como hacen hoy.

Han pasado miles de años desde entonces, pero el saber ancestral y el Nilo unen a las mujeres egipcias y nubias de ayer y hoy. También los perfumes cuyos poderes usan las mujeres en torno al gran río —lo sé— pueden cambiar la vida como me la han cambiado a mí. Hay personas como Gamal que son expertos en hacerlo.

### **Un secreto y cómo curar a base de perfumes**

Gamal viste chilaba marrón, zapatos negros, lleva el pelo entrecano cortado con patillas, un bigote arreglado, y tiene esa forma de estar de algunos árabes que lo han visto casi todo. Sus ojos negros, vivarachos y brillantes, se mueven de un lado a otro con la rapidez de un niño chico acostumbrado a fijarse en los detalles. Nada más verme se ha levantado, me ha saludado como si nos conociéramos de toda la vida y me ha invitado a pasar a su negocio, llamado Palacio del Perfume Sheik Abdul, una tienda como hay miles en El Cairo, en la que pequeños frascos de cristales de colores invaden las estanterías, y botellas de perfumes con nombres escritos en árabe se alzan aquí y allá con precios europeos. Gamal pertenece a una familia de perfumistas, aprendió la profesión entre aromas de rosas, almizcle y ámbar. Su familia cultivaba flores en la tierra fértil de Egipto y, según cuenta, aprendió el saber casi olvidado del arte del perfume de la vieja cultura egipcia: vivió en el desierto del Sinaí con los beduinos, estudió sus recetas en los templos de Dendera y Saqqara, dirige una tienda con veintidós trabajadores. Tiene cuarenta y dos años, tres hijos, y un montón de amigos por todo el mundo. Sonríe con humildad en cuanto nos sentamos en un altillo de la tienda previo al inmenso almacén desde donde un vendedor viene a preguntar por el Chanel número 5. Entonces destapa el aceite de rosas, clava sus ojos en mí y empieza a hablar sobre por qué el olfato es tan importante en el vínculo invisible que me une a mi madre.

—El olfato abre las puertas de la memoria y del cerebro. El niño reconoce a su madre por el olor. Aunque no te des cuenta, tú también aceptas a las personas por su olor. Este es el motivo por el que el olor tiene el poder de curarnos y cambiarnos.

El aroma del aceite de rosas llega hasta mí y siento un peso en el centro del pecho mientras Gamal me habla de cómo hay olores que pueden curar el dolor de espalda, de estómago, de piernas.

—La gente tiene estrés emocional y hay aromas para devolver el equilibrio. La menta, por ejemplo, cura la sinusitis, el catarro, los ronquidos, las migrañas. Los antiguos egipcios eran muy buenos médicos y conocían el efecto del olor en cuerpo, emociones y mente; también las mujeres. En los templos antiguos de Edfu, Saqqara o Dendera dejaron talladas fórmulas que permanecen allí. Ellos conocían un gran secreto: el cuerpo es el templo de la persona y habla a través de las emociones. Los aromas tienen el poder de transformar las emociones y las memorias, de transformar el cuerpo. No eran los únicos. La mayor parte de los pueblos antiguos conocían el saber de las esencias. Por ejemplo, el judaísmo tiene sus esencias sagradas, el cristianismo siempre usó el incienso y la mirra. Todos sabían el poder del olfato para limpiar el pasado o producir nuevos recuerdos, para crear nuevos comienzos. Para los dolores de huesos uso aceite de sándalo caliente y lo froto donde duele. Para el insomnio, que viene del estrés, doy aceite de lavanda. Pero lo más importante es lograr abrir la puerta al corazón —me dice mientras siento penetrar con más fuerza su mirada sobre mí—. Las emociones son la llave del cambio de las memorias en el cerebro.

—Y para curar la herida de todas las mujeres que yo también arrastro, ¿qué puedo hacer? —pregunto.

—Lo más importante es abrirse al amor. Tú tienes el deber de satisfacer tus necesidades físicas y emocionales, y el derecho de usar todo lo que es tuyo. Tu sabiduría es tuya, tu talento es tuyo, tu cuerpo es tuyo, tu dulzura es tuya, tu dinero es tuyo; tienes el derecho y el deber de usar lo que posees. Pero se te ha cerrado el corazón y ni tan siquiera te has dado cuenta. Cuando te abras a la mujer que eres podrás recuperar la alegría, las ganas de vivir y la dirección. Te has perdido por el camino por haberte cerrado. ¿Te gustan tu nariz, tus ojos, tu boca, tu pelo, tu forma de ir por la vida? ¿Te parece que tu vida es vida? Si no te gusta, eso es lo que los demás ven de ti. Has de aprender a amarte a ti misma para ser amada, respetarte para ser respetada, a cuidarte para ser cuidada —me dice mientras mantiene sus ojos clavados en mí y, poco a poco, noto que sus palabras me remueven hasta hacerme respirar con más fuerza sin poder decir que pare.

Necesito llorar como hace siglos que no lloro. Huele a las rosas de mi infancia, cuando todo era fácil; a las rosas de mi juventud, cuando era fácil amarme y amar. Lloro y me avergüenzo de llorar. ¿Quién es esta persona que parece saber todo de mí? ¡No puedo moverme! En el centro de mi pecho hay algo que me duele. Me siento atrapada por sus palabras y este hombre que no sabe nada de mí sigue adelante. Ha entrado en mi vida. O tal vez mi vida es semejante a la de muchas otras mujeres. El prototipo al cual los psicólogos junguianos como Marlo Morgan llama «mujeres con el alma congelada», «hijas del padre»; mujeres doloridas y asustadas sin capacidad de sentir. Sus ojos siguen adentrándose en mí.

—Tu madre ha sufrido mucho y tú has sufrido mucho; por eso cada vez te has cerrado más y más, hasta llegar donde estás ahora; por eso tu cuerpo apenas siente y te cuesta saber quién eres. ¿No es cierto que te cuesta sentir? Hace quince años te rompiste y desde entonces todo cambió. Hace cuatro te hicieron mucho daño también —me recuerda, mientras me extiende un pañuelo de

papel para que seque mis lágrimas, da una calada a su cigarrillo rubio de marca local y el humo se deshace sobre nuestras cabezas. Llora.

A medida que siento mis mejillas mojadas recuerdo el tiempo en la universidad, cuando la madre de mi novio le obligó a escoger entre ella o yo, y elegí yo por él. Después viene a mi mente el hombre que primero me enseñó todo sobre política internacional para después, según sus propias palabras, usarme y marcharse. Vienen a mi mente los años de gritos, violencia, de sentirme pequeña y dolorida. Pero en ese tiempo yo también me dejé arrasar; después, el agotamiento de los años de trabajo constante, de dejar de lado todos mis sueños y amores; el sinsentido. ¿Por qué? Gamal ha acertado, y yo me siento enferma, débil. Me pregunto: ¿cómo puedo cambiar este frío interno por algo de calor? Y aunque solo lo pienso Gamal parece escucharme y responde:

—El aceite de rosas es la flor del corazón y puede ayudarte. Cuando llegues a casa enciende un quemador para que huela a rosa y antes de acostarte toma un baño con siete gotitas. Pronto empezarán a pasar cosas. También debes comenzar a usar perfume, es real que tu olor habla por ti; lo dice todo. Por ejemplo, ahora dice que no te interesa ninguna relación.

Asiento. Sé que dice la verdad.

—¿Qué perfume me recomiendas para volver a abrirme?

—Debes usar un perfume femenino y dulce como el de Issey Miyake —explica sin saber que es justo el que lleva años encima de mi mesilla de noche, antes de llamar a uno de sus trabajadores y mandarle preparar un frasco de perfume y otro de aceite de rosas, un quemador y dos libros que no puedo ni mirar. Mientras esperamos abre el perfume de Miyake, que inhalo y separo en bergamota, coco, pétalos de rosa, anís, jazmín, rosas, caramelo, cedro, sándalo, vainilla, *musk*.

¿Qué me ocurrió? ¿Dónde dejé de ser la mujer alegre para la que todo resultaba fácil? ¿Dónde olvidé a la que siempre sonreía? Todas estas ideas se abren paso por no sé qué canal y disparan en mi memoria aquella fragancia que usaba cada día aquel novio al que amé tanto y que me amó tan de verdad. Cuando él me besaba perdía el equilibrio. Éramos muy jóvenes y todo tenía otro sentido entonces. Pero un día todo se rompió y le abandoné; entonces me abandoné a mí misma. «Nunca volviste a ser la misma. Desde aquello no has levantado cabeza», me recordó mi madre durante años. Llevaba razón. Esa fue mi iniciación a la vida adulta, cuando comencé a sentir frío, y durante años dejé de soñar y me sentí esqueleto. «A veces la mujer arrastra su propio esqueleto durante décadas y ni tan siquiera lo sabe», dice Clarissa Pinkola Estés.<sup>[2]</sup> Yo fui mujer esqueleto. Pero su fragancia quedó impresa en mi mente y, cuando olía a algo semejante a él, tenía la sensación de que aún permanecía conmigo como una especie de brújula.

Durante años perseguí todo lo que olía a él, pero no era a él a quien buscaba, sino a mí misma, auténtica, viva, amante y real. Su fragancia contenía el mapa para regresar a mi propio hogar y volver a confiar en mí. Con el tiempo olvidé su rostro, pero su olor permaneció puro dentro de mí como la esencia del Edén.

Doy las gracias a Gamal y le dejo sentado en el sofá a la puerta de su tienda, mientras contempla el jolgorio de la calle repleta de niños que corren, ancianos que conducen burros, coches golpeados por los años y carretas que transitan entre el tráfico bajo el sol de abril. La

imagen de Gamal se desdibuja, mientras dentro de mi cerebro Elena crédula discute con Elena escéptica.

—¡Ha hecho un gran negocio con la tontería de los perfumes! ¡Me engañan por todos los lados! —dice Elena escéptica.

—Sí, pero ha acertado en todo. Gracias a él sé lo que me ocurre y que puede curarse. Deseo curarme y voy a curarme —afirma Elena crédula.

—Es fácil acertar. Todas las mujeres solteras a esta edad tienen el corazón roto, en algún momento de su vida se han roto —cierra orgullosa Elena escéptica.

Cuando veo las tres pirámides de Guiza alzarse sobre los carteles que anuncian las películas egipcias y los grisáceos edificios, Elena crédula y Elena escéptica hacen las paces y mi mente se queda en completo silencio. ¿Cómo definir con palabras este lugar, este olor? No se puede: hay que vivirlo.

### **El enigma de las pirámides y la mujer libre**

La sensación de sequedad en la piel, la sed, el calor junto a la entrada de las pirámides; el olor a desierto. Nada es solo lo que parece, ahora lo sé.

La pirámide de Keops recortada sobre un cielo azul; las pirámides de Kefrén y Micerinos de más de cuatro mil seiscientos años, los policías dormidos en casillas, los vendedores de pañuelos y los niños que ofrecen pirámides de hierro. Camellos, calesas, caballos, por un instante la memoria de quien fui, soy y puedo ser, y entonces el aire del desierto con el olor de Irak, la interminable tierra de Israel.

—¡Deseo poder empezar de nuevo! ¡Borrar! ¡Nacer! —me digo al poner rumbo al hotel con la esencia de rosas en mis manos.

### *El aceite de rosas y la cura para el corazón*

Al llegar a mi habitación, lleno la bañera con agua templada del Nilo, cojo el libro de Gamal, pongo aceite de rosas y, como me ha recetado, enciendo una vela en el quemador con unas gotitas más. Cierro los ojos y durante un instante el agua me huele a terrones de azúcar empapados con licor, pero también a los capullos de rosas que robaba de los jardines del pueblo en las tardes de mi niñez.

La rosa es la flor de las mujeres y del corazón. Cuenta la leyenda que nació un rosal bajo el árbol del bien y del mal, y como él, el ave fénix, que renace de sus cenizas, se asocia a la crecida del Nilo y sus lágrimas curan. Las rosas ya se cultivaban en los jardines de Babilonia en el año 2845 a. C. Según la *Iliada* servía a Afrodita para embalsamar y sus pétalos eran el relleno de los colchones de los sibaritas habitantes de Sybaris. Ha estado tan asociada a la mujer que el día 23 de abril, dedicado a Venus, las cortesanas romanas se cubrían de rosas. En el Cantar de los Cantares, Salomón identifica a su esposa con una rosa, y se dice que Cleopatra conquistó a Marco Antonio gracias a esta flor. Cuenta Diane Ackerman en su libro sobre los sentidos que cuando

Cleopatra recibía a su amante en el dormitorio, el suelo estaba cubierto por cuarenta centímetros de pétalos rosados. Imagino que, mientras se amaban, la fragancia debió de envolverlos e ir y venir con ellos. Dicen que la rosa también simboliza lo femenino en el cristianismo; el amor incondicional de María Madre, a quien durante cientos de años mujeres de todo el mundo rezan rosarios con cuentas de collar como guía, que sirven para contar las oraciones con sus cincuenta y nueve bolitas hechas de pétalos de rosa. También me consta que la rosa es el atributo dedicado a María Magdalena, clave femenina del cristianismo gnóstico y arquetipo de la mujer contemporánea independiente, dueña de su vida, que vive plenamente hasta el punto de que en su honor los arquitectos llenaron de rosetones las catedrales. *Rose* es el acrónimo de *Eros*, nombre del dios griego carnal, que para el sufismo es la clave del camino del despertar del corazón porque a medida que aprendemos a abrirnos al amor nos llenamos de sabiduría y vida. Pero la historia que más me concierne sobre la rosa es de los griegos: la rosa es el fruto de las lágrimas de Afrodita al encontrar el cuerpo sin vida de Adonis, su amante; por eso —decían— es capaz de curar la memoria del corazón. Pienso en todo ello mientras dentro de la bañera las gotas de aceite de rosas se han transformado en una sutil fragancia que me envuelve.

Cuando abro los ojos e inhalo, el aroma llega hasta el lugar en el que nacen mis emociones y no puedo hacer otra cosa que dejarme llevar por la necesidad de llorar. Pronto, gracias al olor a rosas, me siento pétalo, azúcar quemado en licor, pero también belleza gamberra y erotismo. Sexo fuerte. Y hasta podría verlo todo de ese color de rosa que de niña me parecía cursi si no fuera porque las rosas que prefiero son repolludas, rojas sangre y pasión, pero desde este instante sin espinas. Me río. ¿De verdad un olor puede curar este frío, estos recuerdos y esta herida que aún me duelen? Aunque como periodista soy escéptica por costumbre, decido darme la oportunidad de investigar. ¡No tengo nada que perder y sí todo que ganar! Tras el baño averiguo que, según el Centro Psicofisiológico de Yale, el olor a rosas es capaz de disminuir la tensión, aumentar la atención y devolver el equilibrio. ¡Ojalá aún creyera en los milagros!

## **El arte de confiar**

Antes de salir para Asuán, quizá por el baño de rosas, caigo en la cuenta de que mi olfato me dice que hoy es un gran día, así es que lo primero que hago es ponerme unas gotitas de Issey Miyake en el cuello y en las muñecas, me recojo el pelo con coquetería, y me lo digo: «¡Guapa! ¡Te amo tanto!».

Tras tomar el primer avión que une El Cairo con Asuán, puerta actual de lo que queda de la Nubia egipcia, aterrizamos en un pequeño aeropuerto situado junto a un campo militar en medio del desierto. En la sala de equipaje espera el representante del ministerio, un joven de tez oscura que se presenta como Mahmud. Es bello. Llama la atención por sus inmensos ojos claros, su tez oscura y su pinta de buena gente.

Me presento con mis cuatro palabras árabes y quedo como una reina.

—*Ana ismi Elena. Marhaban, kaif a-haluka?* —«Me llamo Elena. Hola, ¿cómo estás?», digo mientras extendiendo mi mano para saludarle.

—*Ismi Mahmud. Ahlan wa sahan* —«Me llamo Mahmud. Bienvenida», me contesta.

Mahmud nos acompaña hasta el hotel que mira al Nilo, donde me alojaré durante los próximos días mecida por el agua. Después de acomodarme, observar el ir y venir de las barcas, ver las garzas y las palmeras, decido ir al salón victoriano donde Mahmud espera sentado junto a la entrada. Hay algo que me estremece. Así es que me acerco a la ventana y, mientras miro el río, el joven viene, me observa, cierra los ojos, inhala mi fragancia y me dice:

—Tienes los ojos más hermosos que he visto nunca.

Pese a que hace tiempo que dejé de creer en el amor a primera vista o en los flechazos, no puedo despegar mis ojos de los suyos y aspiro cada una de sus palabras como si tuvieran algo de verdad. Porque yo aquí y ahora siento lo mismo. ¿Será el aceite de rosas o el perfume?

—No, tú tienes los ojos más raros que he visto nunca para alguien con tu piel. ¿De dónde has sacado esos ojos en medio del desierto? —pregunto, mientras la luz rebota en sus pupilas azules transparentes que contrastan con su tez africana.

—Los he heredado de mi abuela; nadie sabe de dónde vienen.

Nos sentamos en el sofá de la entrada y me cuenta que su abuela tenía unos preciosos ojos claros, que su madre es directora de un instituto y su padre no puede trabajar porque está enfermo. Mahmud trabaja con los turistas, aunque estudió empresariales y ahora estudia egiptología. Después vuelve a mirarme con intensidad y me lo pregunta:

—¿Quieres venir a dar un paseo por la orilla del río después de cenar?

Aunque tengo como norma decir que no a este tipo de arrebatos y estoy en una ciudad en medio del desierto cuyas gentes visten con chilaba y chador, aunque temo romper algún tipo de ley no escrita, me resulta imposible negarme: no recuerdo haberme estremecido tanto como con la mirada turquesa de Mahmud. Mi cuerpo ha despertado tras mucho tiempo. El instinto me llama.

—Claro que quiero.

Media hora más tarde el joven estrecha mi mano sin hablar. Y en el más cándido estilo islámico caminamos río arriba, río abajo, hasta sentarnos en un café al aire libre lleno de gente. Entonces me mira a los ojos, acaricia cada centímetro de mi mano, mis dedos, la muñeca y la palma en interminables círculos. A nuestro alrededor hay mujeres con toda la cara cubierta y hombres con chilaba que comen helados, también niñas que ponen cara de hacer una travesura cuando se acercan a mí. Sin dejar de acariciarme la mano, Mahmud me interroga:

—¿Tienes hijos, marido, novio...?

—No.

—¿Crees en las parejas de distintas culturas?

—A estas alturas de mi vida creo que todo es tan posible como imposible.

—¿Por qué no tienes hijos?

—Porque no he encontrado un compañero para tenerlos. Además, ¿por qué tengo que tenerlos? Puedo escoger mi destino —digo.

—Quiero vivir contigo la historia de amor más hermosa que hayas soñado. ¿Quieres?

En vez de contestar «no», inspiro y huelo el agua del Nilo, las rosas, mi perfume; me traen la memoria de mí misma cuando creía en el amor. Espiro y vuelvo al presente. Ahora me da por recordar que según la psicología transpersonal, la relación de todo hombre con las mujeres tiene que ver con cómo fue la relación con su madre; las mujeres estamos unidas por la gran red tejida



por lo femenino. Pregunto:

—¿Cómo es tu madre?

—Ella es maravillosa —contesta mientras da por terminado nuestro tiempo juntos, paga y, con mi mano entre la suya, me guía hasta el hotel.

Cuando llegamos se limita a mirarme intensamente y al despedirme con un intenso apretón de manos me hace una petición:

—Dame un día más, por favor, dame un día más.

Tardo una hora en reaccionar ya dentro de mi habitación. Cuando lo hago me da por pensar que, aunque Mahmud sea el tipo más dulce y guapo que haya conocido en años; aunque tiene inmensos labios chocolate tipo Sherif Mafouz; aunque sus ojos turquesa se vuelven transparentes cuando me miran y me provocan de tal forma que me cuesta reaccionar, lo que me tiene loca es que haya sido capaz de despertar mi instinto más animal sin darme un solo beso. Hace años por algo así lo habría dejado todo. Pero ya no. Con el corazón tan abierto que me parece escucharle, la respiración entrecortada y unas ganas locas de acariciar a un tipo que, apurando, podría ser mi hijo, lo único que se me ocurre pensar es que la esencia de rosas me ha hecho sensible a las feromonas ajenas, las naves del deseo, y tienen el poder de hacer cambiar el comportamiento. Las feromonas son imprescindibles para los animales a la hora de marcar su territorio y encontrar una pareja fértil. Gracias a las hormonas del olor algunas mariposas macho, como la *Saturnia pyri*, son capaces de detectar a la hembra a más de veinte kilómetros de distancia; la abeja reina controla a las obreras, atrae a los machos, impide que construyan más celdas reales. Y aunque existen carísimos perfumes hechos a base de feromonas animales para atraer a los machos humanos, lo cierto es que el olor de Mahmud es tan intenso que no es necesario besarle para sentir placer. De lo contrario no me habría enamorado de un hombre mucho más joven que yo en medio del desierto, que me va a pedir que cubra mi cara. Y si no es la testosterona o su olor, debe de haber algo muy fuerte en el ambiente de Asuán que ha activado a la mujer más animal que soy. Algo ancestral que ha hecho despertar la memoria femenina que dormía en mi cerebro desde hace tiempo. ¿Será que mi radar ha captado el legado del pueblo nubio del que cuentan que son sexualmente más libres que cualquier otro pueblo de la zona? ¿Correrá sangre nubia por sus venas? ¡Tal vez sí! De pronto recuerdo algo que escuché hace tiempo: los ojos claros y la tez oscura definen a la gente de Nubia. En sus hogares la vida está en torno a las mujeres. Pienso en él, en la forma de hablar de su madre y de su abuela; en la forma de mirarme con pasión y respeto.

### **Asuán e Isis, diosa de la integración**

En cierto modo, en Asuán se mantiene vivo el culto a Isis, diosa madre egipcia, adorada durante tres mil años en todo el Mediterráneo —incluso en Alemania y España—. Nació tan cerca de aquí que para visitar su templo solo he de tomar una barquichuela muy cerca de donde estoy. A medida que camino me noto como si perdiera capas. La diosa Isis, como toda la mitología, es la forma de explicar en sentido simbólico el universo femenino y el camino ideal para toda mujer en esta zona del mundo de hace miles de años. La historia de Isis era como la Biblia donde los antiguos aprendían a vivir y a entender los ciclos. Lo realmente interesante de esta diosa es que nació

siendo una sencilla mujer de carne y hueso. Ella sola planeó y ejecutó su ascenso, pero alcanzó tal poder que, contaban, con sus lágrimas crecía el agua del Nilo y nutría la tierra.

¿Qué enseñó a las mujeres para mantenerse viva tanto tiempo? Para empezar, Isis también cayó destrozada por el dolor al principio de su camino, fue capturada y esclavizada, fue sometida, pero siempre encontró la vía para fortalecerse. Para continuar, fue tejedora. Como mujer de carne y hueso, cuando decidió convertirse en diosa, colocó una serpiente en el camino de Ra, la cual le picó y ella se presentó en el Olimpo egipcio para curarlo con sus palabras. Desde entonces el poder de la diosa mujer creció hasta ser el rostro de la vida, la fertilidad y las estrellas. Isis amó a su hermano y consorte Osiris, y cuando lo mataron por primera vez ella le devolvió la vida; cuando lo descuartizaron después fue ella quien buscó sus pedazos, los unió, aleteó sobre ellos y logró que su pene la dejara embarazada. Ella sola curó a su hijo cuando le picaron los escorpiones. Isis a veces aparecía convertida en forma de vaca con el nombre de Hathor, de Nut, diosa del cielo, la luna, el sol y las estrellas, o de la diosa Mat, responsable de infundir el aliento de vida para dar el comienzo a las cosas.

Gracias a ella las egipcias hace miles de años aprendían a dejarse ser mujeres cíclicas, con humores cambiantes si tocaba, estrategias y tejedoras de sus propios destinos.

«Isis es, en efecto, el principio femenino de la naturaleza», afirman Anne Baring y Jules Cashford.[\[3\]](#)

### *Isis, Filae y la historia de supervivencia*

A primera hora del día Ibrahim me recoge junto a la orilla de la presa de Asuán para visitar el templo de Filae, donde se adoraba a Isis. Habla un perfecto castellano, tiene unos treinta y cinco años, y ese brillo en los ojos poco común de la gente del campo que sigue con un pie en la tierra. Lleva un polo naranja, el pelo engominado, y mientras avanzamos en la barca guarda completo silencio, como si hubiera algo mágico entre el río y él. A nuestro alrededor el agua de la presa de Asuán es inmensamente azul, poderosa, omnipresente. El barquero dice que podría inundar todo Egipto si se rompiera. Sobre el agua despuntan islotes dorados, palmeras solitarias, gigantescas piedras, tierras desérticas que se precipitan sobre el vacío. La visión es espectacular, pero entre todas las islas, el templo de Filae es un espejismo sobre el agua. Desde la barca, los muros milenarios parecen recién construidos, y hasta da la impresión de que las sacerdotisas aún pasean sobre sus adoquines. Cuando por fin Ibrahim comienza a hablar, descubro que la historia del templo de Filae es una gran historia de supervivencia; una verdadera historia de empoderamiento de la mujer convertida en diosa y de resiliencia de heroína.

—Filae era la isla donde Isis se puso de parto de Horus. Los egipcios antiguos estaban convencidos de que el Nilo crecía con las lágrimas de la diosa. Ella es la gran madre egipcia, que gobierna cuando su esposo e hijo no están, y llora la muerte de su esposo y hermano Osiris, rey de la tierra y encargado de enseñar a la humanidad los secretos de la agricultura. Osiris murió asesinado por su propio hermano, rey del infernal desierto —explica Ibrahim mientras busca la sombra junto a una columna.

Estamos cerca del trópico de Cáncer. Los ecos de cantos ancestrales en honor a la diosa

—«honor del sexo femenino, amante que hace reinar la dulzura en sus reuniones..., quieres que las mujeres en edad de procrear se unan a los hombres»— permanecen vivos entre los muros, mientras el sol cae con fuerza y dibuja sobre la roca intensos contrastes. Cuando llegamos a la sala de los aceites sagrados, cierro los ojos e imagino aspirar el aroma que el tiempo no ha logrado borrar: loto, almizcle, sándalo. Aspiro el aroma de las rosas.

—Todo en el antiguo Egipto era una oración. Hasta cuando tallaban o pintaban las paredes rezaban; también el perfume era un rezo —recuerda Ibrahim mientras mi hipersensibilidad se dispara. Tengo la sensación de escuchar los cantos, de oler los aromas sagrados, y siento esa densidad de rezo creada durante miles de años, que, podría jurarlo, está presente hoy.

Por algo Filae fue el último templo pagano del Mediterráneo. En el siglo VI el emperador romano Justiniano intentó cerrarlo, pero no pudo. El culto a la diosa Isis, símbolo de poder femenino e independencia, era tan importante que el pueblo nubio se rebeló y lo impidió.

Con el cristianismo, Isis se transformó en la Virgen María y, aunque en el siglo VII llegó la invasión musulmana, el culto cristiano continuó vivo durante cientos de años en la tierra nubia, tierra de hogares dirigidos por mujeres en el corazón de África.

Después llegó el olvido.

—¡Qué inconscientes! —dice Ibrahim, con aparente enfado junto a la columna pintada con firmas del tiempo de Napoleón. La isla de Filae desapareció bajo la presa a principios de siglo pasado. El agua se llevó la policromía de los relieves y en los ladrillos sedimentó el río hasta que la Unesco decidió rescatar el templo pieza a pieza.

—¿Y qué pasó con Nubia? —pregunto.

—Nubia ya no existe. La presa inundó quinientos kilómetros y la mayoría de los nubios tuvieron que dejar sus tierras fértiles. Ahora quedan algunos poblados, como la isla de Sehel, Gharb Seneil, la isla Elefantina y Gharb Aswan. Pero el pueblo sigue vivo y es muy interesante porque es una de las culturas matrifocales de África, sus mujeres aún conocen los secretos de la plenitud que muchas personas han olvidado —me explica.

Ibrahim hace un gesto de despedida con las manos cuando llegamos a mi hotel, situado en plena isla nubia de Elefantina.

Miro por la ventana y desde los poblados nubios llegan las luces de la noche, las hogueras, el chisporroteo de risas. Algo muy intenso me llama desde allí y juraría que forma parte de mi memoria antigua que se conjuga en femenino plural. Claro que existe Nubia, pienso. Su memoria perdura en las gentes como Mahmud cuya vida gira en torno a su madre y a su abuela de quien ha heredado sus ojos claros; ese respeto en el trato. Nubia es parte de la vieja cultura de Meroe que existió entre Sudán y Egipto, junto al Nilo. En esta tierra, legendaria por la longevidad de sus gentes hasta hoy mismo, las mujeres se sucedieron al frente del poder. Era y es una sociedad matrilineal. Poderosa durante siglos, fue dividida entre Sudán y Egipto hasta que la presa de Asuán anegó la mayor parte de sus tierras. Ahora parte de sus gentes viajan libres de un lado al otro de la frontera, y otras viven aquí fieles a sus credos y al poder de las madres.

**Nubia y los secretos de las mujeres de armas tomar**

A primera hora del día Nubia huele a incienso, a hibisco y a almizcle. Sus mujeres tejen, aún dedican una fiesta a danzar para Isis, quizá por ello están cargadas de secretos que se traducen en plenitud, belleza, equilibrio y poder; pese a que yo no pueda entenderlos, sé que pasan de madres a hijas, o de abuelas a nietas. Muchas de sus mujeres deciden cuándo viajar y cuándo quedarse, qué hacer con cada segundo de su vida y, por supuesto, cómo usar los aromas como herramientas esenciales para alimentar su fortaleza. Por ejemplo, aquí el sudor de las recién casadas huele a perfume ancestral; cuando una mujer tiene un hijo permanece durante cuarenta días rodeada de sándalo e incienso hasta que cada uno de sus poros exhala el olor de los dioses y su mente se ha transformado para estar abierta a la nueva vida. En la Nubia sudanesa el olfato está tan presente que después del parto se hace un agujero en la tierra para quemar incienso junto a su cuerpo desnudo; al igual que se le hace a las novias antes de la boda. Así su sudor olerá a incienso. En Nubia el olor es la forma de programar el cerebro en cada momento vital. Aunque, si preguntas, te digan que aleja los malos espíritus, la relación con el olfato es más terrenal. En la luna nueva las mujeres riegan las puertas de sus casas para dejar atrás el pasado y crear nuevos comienzos; crear espacio en sus cerebros y corazones para renacer. Nubia siempre fue el camino de Egipto hacia el África negra, el lugar donde la memoria femenina está viva. Hoy, en Nubia, las mujeres trabajan la tierra si la tienen, hacen artesanía para vender, traen el agua del Nilo, trenzan la hoja de palma o trabajan en la ciudad para mantener a su familia si es necesario.

Cuando una pareja nubia se casa es el joven marido el que va a vivir a la casa de su suegra, que le recibe y le da la bienvenida a su nueva vida. En cierto modo son los primeros herederos de la cultura faraónica.

Hace siglos sus minas de oro nutrieron a los faraones y ellos se contagiaron con su refinamiento. Nubia era la vecina negra de Egipto hasta que setecientos años antes de nuestra era conquistaba Tebas, capital egipcia. Cuando el Imperio faraónico desapareció, los nubios se mantuvieron fieles a sus tradiciones. Hoy Nubia habla su propia lengua, guarda sus propios ritos, y aunque uno de los preceptos musulmanes es no beber alcohol, en las bodas el novio está obligado a traer suficiente para todos los invitados. Las parejas solteras árabes que desean pasar del amor platónico al sexual alquilan una habitación en Nubia para hacerlo. Mientras, al otro lado del río, en el Asuán árabe, es difícil encontrar cualquier bebida alcohólica, el patriarcado es visible y, desde mi parcial punto de vista occidental, puede ser algo más difícil ser mujer.

Ibrahim vuelve a recogerme al atardecer, cuando los rayos de sol acarician la superficie del Nilo y la bruma desdibuja los perfiles del desierto. Azules del cielo, verdes de los palmerales y amarillos de la tierra desértica contrastan tras las blancas velas de las chalupas que conducen negros nubios. En la barca que sale de Asuán hacia la isla Elefantina, los hombres se colocan en un extremo y las mujeres en el otro; ellos llevan corderos y ellas bolsas de la compra. Varios niños y niñas se bañan vestidos en el río. Y como hay algo sutil, pero definitivo, que ha cambiado en el ambiente —de urbano a rural, del estrés a la tranquilidad, del mundo patriarcal al universo matrifocal—, pienso que el Nilo tiene el poder de transformarlo casi todo. A menos de veinte metros de Asuán caminamos por la isla Elefantina entre palmeras que crecen sobre la arena del desierto, junto a las fértiles huertas. Un vergel junto al entrañable museo nubio de Animalia, donde las mujeres y su poder están presentes aún hoy cuando su guía, Mohamed, me habla de su madre,

de su mujer y de sus hijas. Tiene sesenta años, pelo entrecano, y se considera una persona feliz. Las mujeres de su vida tienen las claves de su estado anímico casi constante de felicidad, me dice el hombre. Debo de poner cara de no haber entendido porque, tras dar una calada a su cigarrillo, me guiña un ojo y comienza a hablar:

—En la familia, mi madre fue más fuerte que mi padre, una mujer sufrida y responsable que consiguió sacarnos a todos adelante. Toda la vida de Nubia está en manos de las mujeres, aquí las madres son lo más importante. También hay mujeres sabias que ayudan en los partos, conocen cómo usar las hierbas y hacen de intermediarias con el río. Hay mujeres sabias y matronas, ahora menos, porque muchos van al médico —explica mientras hasta nosotros llega el canto de los pájaros.

—¿Cómo es la relación entre mujer y río?

—Verás: a los siete días de nacer un niño, su madre lo lleva al Nilo, le lava las manos y le hace una cruz en la cabeza. El río es nuestra vida. Las casas las hacemos también con limo. Desde siempre las mujeres han hecho ofrendas al río, creen que tiene ángeles buenos y provocan las crecidas. Las mujeres ofrecen al Nilo azúcar, arroz con leche, pasteles para ser fértiles, casarse, tener buena cosecha de dátiles. Pero solo las mujeres especiales median con el río. Ellas son las intermediarias y se las respeta mucho —me explica Mohamed a medida que me guía a través de su humilde casa de adobes que hace las veces de museo: hay una gran sala donde se reúne la familia, un cuarto que es «una fábrica de niños», dice mientras me guiña un ojo, un patio con el suelo de arena fina que se cambia cada semana para saber si han entrado serpientes o escorpiones en la casa.

De pronto, llama mi atención la fachada del patio donde tienen dibujadas figuras gigantes. Pregunto lo que es y el hombre me cuenta que la pared es su máquina para guiar su vida, el ancestral sistema de hacer magia real. Me pellizco sorprendida.

—¿Cómo es eso de guiar su vida?

Mohamed sonríe ahora, vuelve a guiñarme un ojo.

—En toda Nubia, las mujeres dibujan figuras de lo que desean atraer como si ya lo tuvieran.

Como si frente a mí se alzara el mapa de un gran tesoro, observo la pared al detalle. Hay triángulos de teja, símbolo universal de lo femenino, donde ellos creen que habitan los espíritus de los abuelos y las abuelas; lo esencial para ellos habita en lo femenino. Está el dibujo del Nilo azul y sano, hay trigo, un cocodrilo y los peces globo, que llegan antes de la inundación para atraer la fertilidad de la tierra y la riqueza.

Huele a humedad, a trópico y a desierto; la isla nubia de Elefantina es un Edén. A pocos metros del hogar de Mohamed hay puestecitos atendidos por mujeres con cerámica, pañuelos de ganchillo; niños y niñas de todos los tamaños que vienen del colegio con gigantescas mochilas. Hay una plaza donde las mujeres se reúnen todas las noches para charlar bajo las estrellas en torno a varias vasijas llenas de agua potable para que quien quiera, beba. Ellas viven como se vivió siempre y conservan la sabiduría que su pueblo tuvo siempre, uno de cuyos preceptos es mantener las relaciones, alimentarse alimentándolas. Lo escucho y lo apunto en mi cuaderno de notas: «Alimentar las relaciones. Alimentarse».

Entonces Ibrahim me hace saber que nos esperan en otro asentamiento nubio, y vamos para

allá entre olor a oasis, camellos, agua y desierto.

### **El secreto de sentirse bien con una misma**

A media tarde, Jasabi Nadie sale a charlar con las mujeres del poblado nubio de Yaser Zakaria, situado al oeste de la isla de Sehel, y me hace un hueco con ella. Nos hemos conocido hoy mientras ella regaba su portada. Nos ha invitado a entrar en su hogar de paredes blancas, donde vive con su madre y su hermana. Tiene veintiséis años, ojos negros, un pañuelo blanco cubre su cabeza. Ríe. Su marido trabaja en el Museo Botánico, ella educa a su hija, hace artesanía, fabrica sus propios perfumes, celebra ser mujer en el festival de Nefisa, en honor a Isis, donde canta, baila y viste como la diosa que es. En la casa donde vive se está muy bien, y pronto aparece su madre, vestida de negro, que se sienta, saca una aguja de ganchillo y, segura de sí misma, comienza a tejer pañuelos tradicionales que vende a los turistas para pagar su próximo viaje a La Meca.

Estamos en una gran sala rectangular gigantesca, sin muebles, sin televisor —¡bien!— con suelo y bancos de cemento cubiertos con telas de hoja de palmera. Las paredes son de un blanco impoluto humilde y se funden en un techo circular. Aquí todas nos sentimos tranquilas, confiadas; cómplices. Este es el lugar de escuchar sus secretos, el centro neurálgico de la casa donde se reúne la extensa familia separada por el río y el desierto. Saco mi bloc de notas, mi bolígrafo Bic y, en mi más tradicional estilo de reportera, hundo mis ojos en ella y le hago mi gran pregunta, esa que quiero responderme a mí misma:

—¿Qué es lo más importante para florecer como mujer?

La mujer deja el ganchillo por un momento, se retira las gafas y primero me mira con cara de pobre —occidental— perdida, para sonreír después.

—¡¡¡Es fácil!!! Lo más importante para una mujer es que se sienta bien con ella misma —me aconseja otra mujer, Ayla.

—¿Cómo lo has conseguido tú? —me dirijo a su madre.

—Yo ya lo he hecho casi todo. Mis hijas e hijos están bien casados, mi marido ha muerto, mis nietos crecen; ahora mi sueño es ir a La Meca una vez más. Pero eso cuesta mucho dinero, que saco con las cosas que hago para vender a los turistas.

Cuando habla sé que ella es una mujer libre, y siempre lo ha sido. Apunto en mi cuaderno: «Saberte libre. Sentirte libre. Actuar con libertad me da fuerza».

Pronto Jasabi Nadie vuelve con un frasquito del tradicional perfume nubio hecho con sus propias manos, que me da a oler. ¡Me gusta! ¡Es todo un regalo! Como todas las mujeres nubias ella ha comprado las especias que llegan de Sudán para hacer el perfume igual que lo hacían su madre y su abuela. A Jasabi le hace sentirse bien, limpia, tranquila; este aroma habita en su cerebro y duerme en las neuronas que identifican el hogar. Lo mueve para que yo pueda olerlo y lo hago. Cierro los ojos y, al inhalar, me huele a canela en rama, a azúcar con anís, a sándalo mezclado con almizcle y una pizca de romero, aunque sé que no tiene estos elementos. En este lado del mundo el aroma también es una bandera de que cada mujer lucha por sentirse bien. Para las mujeres nubias el olfato tiene que ver con la magia; la nariz va derecha a las emociones y estas

directas al alma. Ellas saben, tanto como los grandes neurocientíficos que ahora las estudian, que las emociones son como notas capaces de transformar la música de la mente. Por algo las mujeres nubias aún celebran una fiesta en honor a Isis y la mayoría todavía cree que es gracias a sus lágrimas por lo que crece el agua del río y su propia fortaleza. Por algo las mujeres sabias en esta zona del mundo median con las emociones, los alimentos y los aromas entre la humanidad y las aguas. Cuando, tras tomar un té y unos pastelitos con ellas, pregunto cómo conocer a una de las mujeres que intermedian con el río, se limitan a sonreír y a decir un nombre: Shaida.

### *Shaida, la mujer sabia y el arte de confiar en los sueños*

Shaida vive a unos cuantos kilómetros de distancia en una enorme casa situada al otro lado de las aguas. A las afueras de Asuán, entre los oscuros e interminables cruces de las vías del tren. Cerca hay una casa con la fachada pintada con el nombre de Alá para atraer la buena suerte, una calle sobre la arena del desierto que nos lleva hasta un callejón. Antes de llegar se asoma a la puerta un niño moreno, de ojos vivarachos y actitud escurridiza que se presenta como el nieto de la mujer. El niño nos mira, nos marca el camino hacia una gran sala y desaparece.

Dentro, en la sala blanca, grande y diáfana, hay un gran retrato de la mujer y, junto a ella, otra fotografía mucho más pequeña que es la de su marido. Mientras esperamos, frente a las dos imágenes, resulta obvio quién manda en casa. El resto de las paredes están adornadas por fotografías de santones sufíes y versos del Corán. Antes de que ella llegue, mi amigo se sienta en un pequeño sofá y me anima a hacer lo mismo. Mientras lo hago pienso en que me siento inquieta al estar aquí, como si algo me amenazara. Él me escruta, adivina mis pensamientos, inspira el aroma de la sala y me tranquiliza:

—Tranquila. Shaida es una mujer muy especial. Es una mujer sabia. Hace muy bien su trabajo y la gente cree mucho en sus palabras.

Entonces entra Shaida con una seguridad poco común y viene hacia mí, me ofrece un vaso de metal lleno de agua y me pide que lo beba. Agradezco su invitación, pero muevo la cabeza para rechazar su propuesta. ¡Me niego! Todo el mundo sabe que el mandamiento número uno de todo viajero en África es no beber agua del grifo. Si lo haces puedes enfermarte y pienso mientras vuelvo a acercarme al vaso que puedo morir si lo acepto.

—Lo siento, no puedo. Enfermaré —digo.

La mujer sonríe. Niega con la cabeza. Sus ojos me exploran de nuevo palmo a palmo, miembro a miembro, como si pudiera leer en mí lo que yo ignoro. Shaida me estudia.

—¿Es agua del grifo? —pregunto y, mientras mi amigo traduce, Shaida niega.

Cojo el vaso entre mis manos con un poco más de confianza en ella.

—No, no es agua del grifo. Esta es agua directamente cogida del Nilo y la tienes que beber para que hablemos.

Me niego a beber esta agua. El Nilo es bello, es fértil, es único; pero también es uno de los ríos más contaminados de esta zona del mundo. ¡No quiero morir! La mujer entonces me sonríe. Siento que Shaida acaba de poner a prueba mi confianza. Entonces tomo su mano y la siento. Tras pedir ayuda a todos los angelitos, cruzar los dedos, cerrar los ojos y pensar en mi madre, que me

trajo al mundo con todo su dolor y su amor, bebo.

—*Shukran* —«gracias», digo.

Tres minutos después sigo viva, y ella con la mirada me pide que pregunte. Lo hago.

—¿Cómo aprender del río?

—El Nilo lo es todo para nosotros. A mí me ha enseñado lo que sé. Suelo llevar pastas, arroz, caramelos, azúcar para agradecerle —dice con seguridad, mientras mi amigo, su nieto y el chófer permanecen en silencio, como hipnotizados por su presencia.

Cuando comenzamos a hablar, Shaida se sienta en el sofá junto a su nieto, que se tumba sobre su regazo. Lleva la cabeza cubierta, anillos de plata con piedras en las manos y viste de negro. Shaida es viuda desde hace varios años y tiene ese tipo de mirada que da la fortaleza. ¿Cómo consiguen las mujeres de aquí mantenerse fuertes? ¿Tiene que ver con los olores? Se lo pregunto.

—En esta tierra el perfume es muy importante para todo. Yo hago mi propio perfume con las manos; compro los ingredientes en el mercado, los machaco y los uso con mis pacientes. El olfato hace que desaparezca la densidad que tiene la persona. El olor sirve para tranquilizarte —explica, mientras me tiende un frasquito de *homra* que ha hecho ella misma.

—¿Cuál es el secreto de tu plenitud? ¿Es más difícil tu trabajo por ser mujer?

—Ser mujer no ha hecho más difícil mi trabajo. Hago lo que sé que tengo que hacer —nos cuenta mientras entra en la sala su hijo, que se sienta en el sofá—. Hace muchos años comencé a soñar que debía curar a la gente y eso es lo que hago: si a alguien le duele un músculo o un hueso, le curo y no cobro más que lo que quiera darme. Muchos no me dan nada cuando atiendo, pero cuando mejoran regresan y me pagan. También pongo incienso a la gente y les doy unas hojas del Corán para que se protejan —dice Shaida, al tiempo que muestra sus manos y besa sus dedos, como si tuviera que agradecerles el don. Pese a que su rostro está lleno de arrugas, Shaida se mueve con la rapidez de una gacela; tiene los ojos alegres y cuerdos, la risa fácil, una mirada tan penetrante que puede asustar.

Sin previo aviso, la mujer se levanta, sale de la habitación y regresa con un cuenco de cobre lleno de incienso, que pone junto a mí —«para que te limpie»— y una hoja fotocopiada con versos del Corán que trenza y me regala.

—Tienes que coserte esta hoja en la ropa para que te proteja bien.

Cuando se sienta en el suelo junto a su nieto, yo hago lo mismo y pienso en la máxima que conozco de «creer es crear». Ella continúa narrando su triunfo personal; la clave de su éxito.

—Primero soñé varias veces que tenía que curar con las manos. Luego seguí mis sueños y me fui al desierto. Viví un tiempo en distintas zonas en torno al Nilo mientras aprendía yo sola.

—¿Cómo sabes qué hacer con la persona enferma? ¿Cómo sabes que no te equivocas?

—La base de lo que hago no está en el cuerpo, sino en otro lugar. Todo el mundo tiene un camino, pero hay gente que está dormida y su cuerpo se lo dice con un dolor, una rotura o una enfermedad. Cuando la gente viene a mí porque está enferma en realidad también hay algo que no hace bien. Trabajo con ellos para que quiten el problema que tienen de verdad. Pongo incienso, doy versos del Corán, pero también curo esguinces. Hay mucha gente en el mundo que vive dormida y no lo sabe, que no vive como sabe que tendría que vivir. El cuerpo se lo dice con la enfermedad.



Sobre nuestra cabeza se escucha el traqueteo del ventilador en el techo, el crepitar del incienso, los sorbos que mi amigo da al té mientras, entre traducción y traducción, siento el respeto que sus palabras generan.

—¿Hay alguna práctica importante para hacerte sentir bien como mujer?

—Para la mujer hay dos días al mes que son importantes: la luna llena y la luna nueva; es entonces cuando las mujeres de aquí echamos agua en las portadas y quemamos incienso y sal. En mi caso, los sueños me han hablado del poder que tengo en las manos. Yo he hecho lo que tenía que hacer y nadie se ha puesto en mi camino. Ahora que estoy viuda, para sentirme bien necesito estar sola los viernes, sábados y domingos; entonces escucho el Corán, rezo y estoy en silencio.

De pronto, la mujer se acerca a mí como si me hubiera visto algo, me mira con esa intensidad que también tiene su nieto y que asusta. Me dice:

—Tú nos respetas. Tienes que ponerte cebolla en los ojos para que curen. Todo te va a ir muy bien. —Da por terminada nuestra entrevista y hace que todos nos levantemos. Antes de marcharme me mira a los ojos, me sonrío y, en un intento por entenderse conmigo sin la ayuda de mi amigo, levanta el pulgar en señal de aprobación, sonrío con picardía, y lo repite—: *OK, OK. You OK. Uuuuuuhhhhh, luck, luck, OK, OK. Baraka.* —Después nos fundimos en un sincero y fraternal abrazo.

Ya en la calle, mientras caminamos con cuidado entre las líneas del tren, el rostro de mi amigo me mira con admiración, como si me viera por primera vez, o como si reconociera algo nuevo en mí.

—Ella es una mujer muy sabia. Si ella te ha dicho que todo te va a ir muy, muy bien, es que todo te va a ir muy, muy bien. ¿Quieres que nos hagamos socios y abrimos un negocio en Madrid? Venga, que puedes ganar mucho dinero.

—¿Cómo? —pregunto sin entender que ahora debe de ver en mí la viva imagen del dólar.

—Si te parece podemos hacer un negocio de importación y exportación —insiste.

Me río a carcajadas, pero junto las manos y agradezco.

—*Shukran, insha'Allah* —o lo que es lo mismo, «gracias, si Dios quiere», que es la forma más clara y elegante de no comprometerse—. Pero ahora no es el momento —respondo mientras recuerdo los consejos de Shaida: seguir mis propios sueños, tener en cuenta la luna llena y nueva; de vez en cuando, estar sola, y estar muy atenta a los aromas, en especial a los perfumes tradicionales que en esta parte del mundo lo son todo.

Por eso, cuando mi amigo Ibrahim nació, su madre quemó sándalo y mirra para que los espíritus respetaran su casa y dejaran en paz al niño; al séptimo día, cuando se le dio el nombre, al igual que a todos los niños aquí, se hizo una fiesta con velas de rosa y jazmín. Al crecer acompañaba a su padre a la finca donde tenían plantadas flores que vendían para hacer perfumes, y ahora él se perfuma siempre. Ibrahim es tan consciente de su olfato, los perfumes son tan imprescindibles en su vida, que el primer regalo que le hizo a su esposa fue un perfume. En su boda su madre perfumó con incienso su casa como manda la tradición, y él hoy lleva un perfume francés en el bolso para regalárselo a su mujer.

—¿Te puedes creer que cuando empezamos a ser novios, Imán solo usaba almizcle como perfume? —me pregunta sin darme tiempo a responder—. ¡Así es ella! ¡Los niños usan almizcle,

pero no las mujeres!

—¿Cómo?

—Mahoma decía que el almizcle expulsaba al diablo de la casa: si hay discusiones o enfados lo mejor es usar almizcle —continúa, pero yo sé que, además de ser la base de uno de los aceites sagrados, el almizcle también es un reclamo sexual pariente de la testosterona humana, potente afrodisíaco y capaz de producir un cambio hormonal tan drástico que cuando una mujer lo huele ovula más y le resulta más fácil concebir. En resumen: ¡el almizcle es la bomba!

De pronto, Ibrahim, que parece haberme leído el pensamiento, se detiene, sonrío como si se acordara de algo importante para él y, después de invitarme a comer en su casa junto con su mujer, me confiesa que para la fuerza sexual hay una receta que no falla: una cebolla, una cucharada de miel y una cucharada de jengibre; se mezcla todo, se cuece y cada mañana se toma una cucharada pequeña. ¡Tienes sexo seguro y del mejor!

—¿A eso llamas un buen perfume? ¿Cebolla, miel y jengibre?

—Bueno, lo mejor es el secreto del desierto o, mejor, el secreto del desastre. Cuando las mujeres lo descubren tienen asegurado el corazón y lo que no es el corazón de su marido. Pero eso te lo cuento más tarde, ahora voy a presentarte a mi mujer. Eso sí, no te asustes, mi casa es muy humilde porque en Asuán todo es muy caro —me dice mientras, tras la ventanilla del taxi, poso mi mirada en la ciudad que se extiende a lo largo de interminables kilómetros bajo el sol del desierto.

Muy de vez en cuando llama mi atención alguna tienda de perfumes con anuncios y modelos europeas, esquinas llenas de plásticos y edificios desconchados. Aunque sé que este es un centro de cultivo de las flores con las que se fabrican los perfumes, a medida que avanzamos las calles se vuelven difíciles y desordenadas, pero él semeja un príncipe.

—Gracias, Ibrahim —digo frente a la puerta de madera de su casa.

Abre y dentro está Imán, su compañera; a primera vista, un ratón, pero las primeras impresiones muchas veces fallan.

Imán parece tener dieciséis años, aunque tiene veinte, ha terminado la carrera de Filología Árabe y trabaja como maestra con los niños más pequeños de su pueblo. La mujer, que nos abre la puerta con timidez y el pelo cubierto, desaparece a la velocidad de una ardilla.

—No está acostumbrada a hablar con nadie, tampoco tiene muchas amigas. Tienes que perdonarnos —se disculpa Ibrahim mientras llega hasta nosotros el movimiento nervioso de Imán en la cocina, que, poco a poco, se atreve a salir, echarme una mirada y volver a marcharse.

Estamos sentados en una sala diáfana con dos grandes sofás marrones de madera y terciopelo que se miran entre sí, una mesa de cristal, una silla y un ordenador. Las cortinas tapan un gran ventanal por el que la luz entra con fuerza, y me siento bien. Pronto el ratoncito se atreve a salir con un plato de *koshari*, que es la popular comida egipcia hecha a base de pasta y lentejas. Mientras comemos, me estudia sin decir palabra ni contestar, pero en breve vuelve a marcharse e Ibrahim le traduce mi pregunta y su movimiento en la cocina se vuelve lento, casi inapreciable cuando pido que me hable de cómo hace para sentirse bien.

Imán es una mujer egipcia muy observadora y, pese a ser muy joven, sabe cosas olvidadas por todas las mujeres del mundo de donde provengo. Es heredera de los saberes del olfato y del agua.

¿Cómo lo sé?

Imán ha crecido junto al Nilo, es hija de un imán y trabaja como profesora infantil, a veces hace sus propios perfumes. Jamás ha salido de casa en manga corta o sin pañuelo, y ahora, que acaba de casarse, sueña con dedicarse a escribir. Tiene veinte años, los mismos que mi madre cuando se casó. No nos conocemos desde hace mucho, pero ha nacido entre nosotras la confianza de quienes creen ver la vida de forma semejante. Ese espíritu de hermanas que a veces nos une a las mujeres llamado sororidad. Ella y yo sororeamos. Gracias a Imán sé que la mujer egipcia de hoy en cierto modo ha heredado la fuerza de sus tatarabuelas, aunque la religión puede atravesar sus vidas, sus ropas y sus costumbres, también puede no hacerlo. La libertad de pensamiento y alma muchas veces se cubre para no ser vista.

Las mujeres egipcias suelen trabajar dentro y fuera de las casas, las universidades tienen más mujeres que hombres, muchas estudian y trabajan, crían a sus hijos y trabajan, envejecen y trabajan. Cobran menos que los hombres y trabajan. Cuando toman las riendas pueden hacer revoluciones. ¿Es tan diferente su situación a la mía? Me consta que no. Se lo pregunto a Imán.

—La mujer egipcia puede hacer lo que quiera hoy mucho mejor que los hombres —me comenta en confianza mientras se lleva las uñas arregladas y brillantes hasta la frente para retocarse el pañuelo de seda que le cubre el pelo—. Por supuesto que sí podemos tener el poder de las casas. Tienes que conocer a las campesinas, ellas son la base de la casa y de la vida: se encargan de hacerlo todo. Van al campo, son las responsables de la economía, de los hijos; todo depende de ellas. Además, ahora la mujer en Egipto puede hacer cosas que antes estaban prohibidas, como ser juez. Nosotras somos creativas, deseamos hacer las cosas bien, mejorar las cosas, y podemos hacerlo. Los hombres normalmente están más entregados al trabajo alimenticio —argumenta mi amiga.

Imán es una chica que, como yo, nació en un pueblo agrícola muy pequeño. A Imán, como a todas sus amigas, se la apartó de los hombres en colegios y mezquitas; el día de su primera regla su madre la obligó a quedarse en casa sin asomarse a la ventana y le explicó la forma en que debía limpiarse la vagina sin tocarla. A partir de entonces, durante el tiempo que le duraba la menstruación tenía prohibido quedarse en los hogares de sus amigas. A cambio aprendió el lenguaje del perfume y la ropa para comunicarse con los hombres, la forma de guiar hormonalmente su cuerpo a través de los aromas.

Se define como musulmana, árabe y egipcia, pero jamás como mujer de Nubia, porque esa no es su cultura. Imán estaba enamorada desde niña de Ibrahim. Cuando decidieron casarse, su padre tardó un año en concederle su mano, y otro largo año en dar su permiso para la boda. Durante el noviazgo jamás se tocaron, ni se besaron; ni tan siquiera acariciaron su rostro con el rostro del otro. Pero se comunicaron a través del olfato. El día de su boda comenzaron a crear una nueva memoria olfativa común. Al explorarse, hacer el amor y mezclar sus perfumes más íntimos se unieron en un recuerdo compartido que podrá activarse cada vez que perciban un aroma semejante. Millones de neuronas en su cerebro se unieron en su comunión de olores y allí permanecen.

Imán es maestra de los aromas ancestrales. Al igual que hacía su abuela y la abuela de su abuela, Imán perfuma la casa con incienso, limpia el ambiente con mirra y usa el ámbar para ir al

colegio porque tiene la propiedad de dar paz, aquietar la mente, hacer sentir bienestar, avivar la inspiración y alimentar la creatividad. Los niños de su escuela aprenden más rápido cuando ella está perfumada. El olfato la conecta con su memoria de mujer y con su familia, con la memoria femenina de todo su clan, de su pueblo y su país. ¿Tiene algo que ver su uso del perfume con la herencia de las mujeres del Egipto faraónico que hace cuatro mil años crearon una cultura basada en el olfato?

Pese a que Imán cree que la cultura del Antiguo Egipto no tiene nada que ver con ella porque es árabe, yo estoy segura de que sí. Estoy convencida de que corre sangre egipcia original por sus venas, memoria olfativa y secretos no escritos de las mujeres que vivieron en el tiempo faraónico. Hace más de cuatro milenios hubo mujeres de armas tomar que trabajaban como directoras de talleres de tejido, intendentes de pelucas, escribas, jefes de almacenes, inspectoras, tesoreras, ayudantes de sacerdotes. Hubo mujeres sabias cuya herencia permanece en el subconsciente de Imán.

La primera mujer médico de la historia fue Peseshet y vivió durante la IV dinastía, la dama Nebet fue visir y juez en la VI dinastía. Ahora, miles de años después, Imán sabe que la mujer egipcia puede mejorar la sociedad. Le cuento lo que pienso. Imán se para como si diera vueltas a una idea. Ríe cuando la ha cogido. De pronto me mira y lo suelta:

—¿Sabes lo que hacen las mujeres cuando desean algo? —me pregunta Imán mientras acaricia su pañuelo. Niego. Lo ignoro por completo—. Nosotras vamos derechas al Nilo. Imaginamos que estamos plenas y felices, escribimos nuestros deseos como si ya los tuviéramos en sencillas hojas de cuaderno y después tiramos las hojas al agua.

Parpadea y me guiña un ojo como si acabara de hacerme un gran regalo. En mi estilo de periodista occidental, tomo nota: «En Egipto ir al río es costumbre de mujeres, el agua es sabia; el agua se lleva los pensamientos y nos permite aclarar nuestros deseos».

Cierro el cuaderno y sigo con mis preguntas:

—¿Qué te ha enseñado el Nilo? ¿Te ha enseñado algo como mujer?

Imán toma un vaso de agua entre los dedos, respira con fuerza, observa el agua y sonrío. El agua evoca una vieja memoria de infancia.

—Cuando estoy triste me voy a la orilla y hablo con él. El Nilo me enseña paciencia para conseguir hacer reales mis deseos, gracias a él sé cómo trabajar para alcanzar mis metas. Él es el mejor padrino, y es enorme lo que me enseña y lo que me da.

Mientras habla, me pregunto qué tiene el Nilo.

Por lo que sé, a vista de pájaro, el gran río al cual acuden algunas mujeres egipcias en busca de consejo, inspiración y deseos divide el país en dos. Desde lo alto, el desierto se ve como una inmensa llanura de amarillo homogéneo que solo rompe una gigantesca vena azul; el cielo de agua azul y el infierno del desierto que debió hacer las veces de gran fortaleza. Egipto vive en torno al gran río. El Nilo es su don del cielo, que escribió Asimov, el dios que transforma el estéril desierto en vida. Durante cientos de años los exploradores occidentales buscaron su nacimiento, también mujeres como la millonaria holandesa Alexandrine Petronella Tinné, su madre Henriette y su tía, quienes en el siglo XIX fletaron un pequeño barco de vapor para remontar las aguas, atraídas por el hechizo del gran río. No pudieron llegar hasta las misteriosas fuentes del Nilo que

nacen de la nieve acumulada en invierno en los picos de las montañas africanas centroorientales y se deshace en primavera. Cuando desborda, de julio a septiembre, ocurre el milagro: las aguas depositan la tierra fértil de las montañas africanas sobre la arena. Solo entonces el desierto se transforma en vergel. El Nilo, inmensa vena de agua egipcia, las hechizó por algo.

Cuentan que al principio a la tierra de Egipto la llamaban *Jem*, que significa «tierra negra». El Nilo comunicaba sus pequeñas ciudades y todos los grandes imperios lucharon por conquistarlo; Napoleón se coronó como su último emperador. Hoy Egipto tiene 994.000 kilómetros cuadrados y aunque solo 36.000 son cultivables, se trata de una de las tierras más fértiles del mundo.

Cuando Imán termina de hablar, su rostro parece haber ganado años e intensidad, y en vez de esconderse me mira a los ojos de frente, sin miedo, como si supiera que tiene mucho que decir aún y cómo decirlo. Imán sabe hablar y ahora no calla. Aún tiene el pelo cubierto por un pañuelo que brilla, viste un pijama rosa y unas zapatillas y, de vez en cuando, pellizca con complicidad a su marido para que traduzca lo que dice.

—La tierra es la vida, el ser humano se mira en la tierra y se ve a sí mismo, es el espejo en el que nos miramos. La existencia de la tierra permite al ser humano olvidar sus sentimientos y entender mejor el sentido de la vida. Para los egipcios significa la vida. Sin embargo, hoy muchos egipcios dejan la agricultura y venden su tierra.

—¿Cuál es tu sueño?

—Sueño con hacer un máster y una tesis doctoral sobre la crítica de las telenovelas árabes, porque muestran los problemas de clases y los defectos de nuestra sociedad.

En este momento de la traducción Ibrahim se detiene para decirme que él, como esposo, no está de acuerdo con este sueño: pronto van a tener un hijo y va a ser muy difícil que ella saque tiempo para trabajar, estudiar, cuidar la casa y criarlo. «Si puede no me opondré, pero no creo que deba abandonar a nuestro hijo de momento»; las palabras de mi amigo se quedan en el aire mientras ella vuelve a poner cara de ratoncito a medida que sale la luna tras la ventana y suena el sonido de la mezquita, que llama a todos sus fieles. Cuando Imán cierra la puerta veo cómo se coloca con cuidado una mano en el vientre, cierra los ojos e inhala el aire a su alrededor. Dicen que el sentido del olfato y también la sabiduría se disparan con la maternidad, que todo el cuerpo se vuelve más animal para dar la bienvenida al niño. Al ver a esta mujer ratoncito de poco más de veinte años que deja de estudiar por el niño que lleva en sus entrañas mientras su sentido del olfato crece, no puedo evitar pensar en mi madre, que me engendró en la pura tierra y cuando yo nací apenas tenía veinte años, y su sentido del olfato creció en ella hasta detectar en el olor las cosas que no funcionaban y los nuevos caminos que podría abrir para hacerme la vida más fácil de lo que ella la había tenido. Después trabajó durante toda su vida para que yo tuviera la libertad, la seguridad y los estudios que nadie le había dado. En un momento, decidió dejar a un lado su vida para cuidar a mi padre y a mis abuelos, dejó su negocio y su independencia. Pasado el tiempo enfermó de tristeza; aun así, pocos días antes de irse de la vida, mi madre me dijo: «Ve, vuela, marcha, realízate».

Hubo un tiempo en el que muchas mujeres hacían lo que está a punto de hacer Imán y dejaban su independencia. ¡Por favor, no olvides quién eres!

Pienso en todas las mujeres que conozco que han dejado su independencia por la familia

mientras salimos. Fuera de la casa hay luna llena, y los muecines comienzan a oírse en cuanto ponemos los pies en la calle. Entonces miro a mi amigo Ibrahim y, para romper el hielo, se lo pregunto:

—¿Qué es eso del secreto del desierto o el secreto del desastre del que me hablabas?

—Las recetas afrodisíacas que usaba Cleopatra y que descubrió Nefertari —me contesta con gesto de picardía.

Río. No le creo.

—Dos dátiles al día son mejor que la Viagra. La primera flor de la lechuga da fuerza sexual al hombre, pero el berro es lo mejor: cuando la mujer descubre el secreto del berro lo cultiva debajo de la cama.

—¡No son perfumes! —insisto.

Ibrahim cambia el tono de su voz y me mira con seriedad.

—Me he casado con una gran mujer, una mujer inteligente.

—Una gran mujer y una mujer sabia. *Mabruk*, Ibrahim, felicidades —contesto.

Ya en la calle, nos damos un fuerte apretón de manos a modo de despedida y él me hace un último regalo.

—Todo esto te lo cuento por Nefertari, ella también fue una gran mujer y una mujer sabia.

Por la noche, desde mi cuarto, el Nilo se me antoja como un ser fuerte que arrastra todo a su paso para transformarlo: las palmeras ascienden junto al agua entre huertas mientras los brazos del río acarician las islas. Las luces de neón de la ciudad se reflejan en una corriente que fluye lenta pero segura; kilómetros de agua que siguen adelante. Pienso en Imán, la esposa de Ibrahim, y como ella siento en el Nilo a ese abuelo, a ese dios al que contar mis secretos y hacer llegar mis deseos como hacen las mujeres de Asuán. Bajo la luna llena recuerdo mis más lindos deseos. Abuelo río, deseo paz, sabiduría, salud, equilibrio, alegría, energía, pasión, discernimiento, prosperidad y mucho, mucho amor. Pero hay un deseo que por primera vez en mi vida me llama con fuerza. El olor a mi propia leche, la piel suave de mi bebé, mi sudor fuerte de mujer. Cuando me quedo en silencio mi mente repite la frase: *Baraka! Baraka! You OK*. «¡Tienes suerte!» Y no sé por qué, desde la ventana del hotel puedo sentir su mirada verde, sus caricias, su olor a tierra, jazmín y sudor. Ojalá pudiera borrar la mella que el pasado ha dejado en mí, ojalá pudiera volver a abrirme, ojalá pudiera volver a creer. Entonces recuerdo que aquí, precisamente aquí, eso es posible.

Al nacer inhalamos por primera vez, al morir exhalamos por última vez, y a cada minuto nuevos olores entran en nosotros hasta, si nos dejamos, saturarnos o liberarnos del todo. Ahora sé que los antiguos egipcios usaban el aceite de menta para recuperar la intensidad de su olfato. Y yo lo abro para recuperar mi inocencia y dejarme ser libre en todas las dimensiones; lejos de la niña correcta y obediente como fui educada.

### **Hathor, diosa madre y el deber de vivir las emociones**

Así es que a primera hora de la mañana, antes de tomar el avión para ir a Abu Simbel, construido en el corazón de Nubia por Ramsés II, imagino que abro mi aceite de menta, inhalo y siento cómo

las moléculas llegan hasta el lugar de las emociones. Inhalo y exhalo para empezar.

A menos de una hora de vuelo hacia el sur, la diosa da la bienvenida a los recién nacidos y la despedida a los moribundos, mientras ordena a sus seguidores que entreguen sus vidas al placer, que bailen y canten, que se mezclen y tengan hijos. Ella es la patrona de la vida y de la muerte, de los principios y de los finales, que muchas veces suelen ser lo mismo. ¿O no? Hathor tiene tantas formas como caras distintas tenemos las mujeres. La diosa se transforma en la vaca dorada que amamantaba a todos los dioses, la leona vengativa Sejmet capaz de acabar con la vida de sus enemigos; la gata protectora del hogar —Bastet—, a la que los egipcios pedían un hogar para la joven y un compañero para la viuda. Ella es la cómica payasa que siempre te hace reír; la diosa que asegura la atracción sexual para que la vida pueda seguir adelante. Todas las diosas egipcias están en Hathor y todas las mujeres se miraban en ella. También las reinas. Por ello, el templo de Nefertari y Hathor es parte de Abu Simbel, Patrimonio de la Humanidad. Las luces del amanecer rebotan en las aguas azules que rodean el templo cuando aterrizamos y las gigantescas esculturas se recortan con seguridad sobre la roca. Camino aprisa sobre la arena del desierto, de espaldas al azul intenso del agua del Nilo y las montañas doradas despuntan en el horizonte desértico tras las inmensas figuras de Hathor, Nefertari y Ramsés. Dentro, los capiteles llevan la cara de Hathor y Nefertari aparece junto a Ramsés frente a sus enemigos, en memoria del papel que la mujer jugó en la historia de Egipto. En una tierra donde todo detalle habla, la estatua de la reina y el faraón tienen el mismo tamaño y eso es inusual. Al sentarme en una especie de escalinata de piedra que hay en el suelo, nada puede impedir que por un instante viaje al pasado e imagine a las sacerdotisas vestidas de blanco que caminan sobre una alfombra de pétalos de rosas hasta la capilla de la diosa de la fertilidad y la abundancia, de la maternidad y los ovarios, del amor y de la muerte. La música del arpa suena en los cuatro rincones y las bailarinas mueven su vientre en danzas sagradas. Algunas mujeres de mediana edad llevan en la mano exvotos de barro con pequeños diosillos de la fertilidad para pedir a la patrona que llene sus estériles vientres con la vida de un nuevo ser. Pero también hay ancianas enfermas de pulso tembloroso que, acompañadas por sus hijas, se acomodan en las esquinas para pedir una muerte digna. Suena música de arpa, voces de mujeres que cantan, y huele a incienso, a rosas y a mirra.

Ramsés dedicó este templo a su esposa favorita, Nefertari, porque fue su consejera, su estratega y asumió el papel de diplomática con pueblos como los hititas. Sus cartas a la emperatriz hitita Putuhepa sentaron las bases de la paz entre sus dos pueblos. Gracias a ella hubo paz. Nefertari tuvo seis hijos e hizo un gran discurso para inaugurar Abu Simbel. Esta fue la segunda vez en toda la larga historia de Egipto que un templo estaba dedicado a una reina, después de que Akenatón dedicara uno a Nefertiti. Aunque las mujeres egipcias fueron fuertes, tampoco lo tuvieron fácil.

Cuando salgo al exterior cae un sol de justicia sobre mí, y rebota sobre las aguas hasta formar constelaciones cegadoras que brillan sobre la presa. La imagen no es tan distinta a la que fue. A medida que me alejo me parece oler el perfume del loto, del sándalo, de las rosas quemadas en honor a Hathor; las mujeres a punto de parir con regalos para ella, la diosa que reina en los ovarios; y por alguna combinación de olores se desata en mi memoria el olor de la piel del niño, la fragancia del recién nacido, el olor a la leche que sale sola del pecho cuando el niño comienza

a llorar, la suavidad de la piel que apenas está formada. Entonces me doy cuenta de que durante cientos de años las mujeres de este lado del Nilo vinieron hasta aquí a pedir que formara dentro de sus vientres una nueva vida, como las semillas germinan en el limo que traía el río y algo en ese útero mío da un brinco, se remueve y se estremece de tal forma que me obliga a hacerme la pregunta: ¿deseo ser madre? ¿Deseo parir a otro ser o prefiero seguir pariéndome a mí misma? Aunque juro que lo intento, me resulta imposible quitarme la imagen de Hathor, diosa de la vida y de la muerte, junto a Nefertari, madre de seis hijos, diplomática a su manera y, ante todo, gran consejera. ¡Cuántos saberes tuvieron las mujeres de Egipto! Pero una de ellas, quizá la más osada, tuvo que convertirse en hombre para ser faraón y durante miles de años pervivió como tal. Deseo conocer su historia y voy hacia ella...

### **Hatshepsut, la reina faraón, la estirpe femenina y los perfumes de Punt**

La mujer faraón se llamaba Hatshepsut y fletó la gran expedición al país de Punt para traer aromas, esencias exóticas y árboles con olores afrodisíacos. Su vida cambió la historia de las esencias olfativas y la de Egipto, y su estrategia es un referente para todos, mujeres y hombres. Para la gran reina faraón Hatshepsut (1504-1483 a. C.), el perfume fue tal obsesión que plantó grandes jardines, quemó piras de incienso en las terrazas de sus templos. Cuando murió, su sucesor quiso borrar su nombre de la historia, y casi lo consigue. Así es que a primera hora del día, después de dejar atrás Asuán, viajo en una furgoneta hacia Luxor, la vieja Tebas, a través de una carretera que transita junto al Nilo entre palmeras y desierto. De vez en cuando atraviesa un carro con un burro que conduce una mujer; también hay mujeres que limpian las tumbas y canales de riego que cada poco llevan el agua del Nilo a las tierras de cultivo. Buganvillas rosadas. Huertas. Plantaciones como la palma africana porque nunca hay un paraíso perfecto. De pronto, tras dejar a un lado Luxor, conducir por el vergel y llegar al desierto, Mohamed, el conductor, me hace una pregunta:

—¿Has estado en el templo de Hatshepsut alguna vez?

—*La* —niego en árabe.

—Entonces cierra los ojos y no los abras hasta que te lo diga.

Sigo el juego y se hace la oscuridad durante unos minutos hasta que a su señal los abro poco a poco: frente a nosotros hay una montaña en forma de pirámide gigante que cobija un templo distinto a todos los demás. Desde arriba, tres plantas se abren en la montaña y cuando llega el equinoccio de otoño los últimos rayos de sol penetran sobre una sala destinada a ser la tumba de la reina faraón. En el templo creado por el arquitecto Senenmut, a todas luces su amante de por vida, es fácil sentir la arrolladora personalidad de la mujer que se hizo perpetuar en la historia con barba y atuendos de hombre. No hay otro edificio como este en toda la historia egipcia, al igual que no hubo otra personalidad como ella. Estratega, guerrera, madre y mujer de paz, amante, tejedora.

Dentro del templo de Hatshepsut está impresa una parte de su historia: el viaje al país de los árboles de incienso y mirra. En las paredes están dibujadas aguas del río repletas de peces; armas, brazaletes y abalorios que los egipcios cambiaron por incienso, oro, ébano, especias. Hay una



gigantesca imagen de la reina, con la barba masculina faraónica y un pórtico en el que dejaba claro que era una diosa con derecho al trono porque era hija del dios Amón. La reina faraón fue soberana de la XVIII dinastía, y reinó durante más de veintiún años prósperos y tranquilos. Cuando su marido murió y el hijo de su marido de cuatro años subió al trono, ella ejerció de regente. Dos años después se coronó reina, siete años más tarde dejó a un lado su ropa femenina para vestir como un hombre y formalizar su gobierno.

Intentó crear una dinastía de mujeres reinas, pero su hija, Neferura, murió de forma repentina.

Su sucesor, Tutmosis III, intentó borrarla de la historia y eliminar su rostro de todas las estatuas, pero no lo consiguió. Algunos hablan de ella como de una maquiavélica usurpadora, pero muchos más lo hacen como de una estratega defensora de la paz y un modelo para todas las mujeres y hombres por su forma de gobernar. En la capilla del templo dedicada a la diosa Hathor me siento en el suelo a la sombra de una de las columnas y, entre toda la vorágine de lenguas y turistas de todo el mundo, escucho hablar a dos mujeres: interpretan los mensajes cifrados en el templo.

—Este es un templo dedicado a lo femenino. Está destinado a la diosa —dice la mujer alta y delgada, de pelo corto, ojos azules y unos sesenta años, mientras señala las imágenes esculpidas en las paredes que aún conservan cierta policromía.

—Sí, lo es —afirma su acompañante egipcia, que debe de tener unos treinta y cinco años, lleva gafas y va tocada con un pañuelo de seda en el más puro estilo tradicional.

—¿No está representado el río como algo femenino? —pregunta la mujer europea.

—No me consta. El Nilo siempre ha sido el dios Nilo, ni masculino ni femenino.

—El agua es semejante al líquido amniótico y en muchas culturas matrifocales se le dio nombre de diosa. En lugares como la India representa lo femenino, la vida y la muerte, que también son simbolizadas por la diosa Hathor. El río es parte de la mujer, como lo es el agua, a la que se identificó con el líquido amniótico. Cuando son las mujeres las que explican el mundo buscan correspondencias de sí mismas en la tierra que tienen a su alrededor.

Atraída como un imán por sus palabras, me presento a ellas, y ellas me permiten intervenir.

Annelien van Kemper es antropóloga y ha venido desde Holanda para visitar los templos y el legado del Antiguo Egipto porque es experta en investigar a las diosas de todo el mundo, y Aml Elsayed —la mujer que la acompaña en el templo— es su guía. Es mi primer encuentro con una antropóloga experta en diosas. Lo interpreto como un regalo de Hatshepsut. Pido a Annelien que me ayude a leer los símbolos que tengo frente a mí.

—La representación de las diosas también es la representación que la mujer hizo de sí misma en el pasado; conocer a las diosas es conocer a la mujer que vivió aquí —dice Annelien van Kemper.

Necesito saber más y ella tiene las respuestas.

—¿Cómo es eso? —pregunto.

—Yo soy hija de campesina, he crecido en una familia humilde y sé que cuando las mujeres están en relación con la tierra, cuando las mujeres son campesinas, intentan explicar el mundo con un universo hecho a su medida, un universo en el que se reconocen e identifican; ellas se ven en la tierra donde trabajan. Las palabras cambian su significado, pero no los símbolos —explica,

mientras desvía la mirada para posarla sobre las paredes de la capilla de Hatshepsut, al tiempo que me invita con la mirada a hacer lo mismo. Y lo que veo es digno de ser contado. ¡El universo de la reina faraón y el de todas las mujeres!

Las imágenes, que aún mantienen parte de su policromía, se suceden mostrando la forma en que la reina quiso presentar su oración a la diosa de la feminidad que tuvo que donar para ejercer como faraón. Hatshepsut danza delante de Hathor, la diosa convertida en vaca, lame la mano de la reina, que mama de las ubres de la diosa algo más lejos. Hatshepsut está sentada entre Hathor y el dios Amón Ra como una diosa más. De entre todas las imágenes me llama la atención una: Hatshepsut como faraón adornada con los emblemas de la vida y de la muerte, del nacer y del morir constantes que simbolizan la propia vida, la crecida y decrecida del río, el tiempo de plantar y recoger, el tiempo de crear y el de dejar ir lo creado. El este representa la vida y el oeste la muerte.

—¡Gracias! —le digo a la mujer holandesa, que me escribe su número de teléfono y su dirección electrónica para continuar unidas en torno a la diosa.

—El legado aún está en las mujeres campesinas del norte de Egipto. Las mujeres aquí lo hacen todo, trabajan fuera de casa y cuidan a los hijos; cultivan la tierra, aunque luego estén también dentro de la casa y no las veas en las calles.

—¿Crees que es una herencia de la sabiduría femenina del pasado?

—Las mujeres hoy aquí son la base de la vida, al igual que lo fueron antes.

Antes de separarnos tomo conciencia de dónde estoy: la capital del Imperio Nuevo que fue la ciudad de Tebas está a pocos kilómetros, también el Valle de las Reinas, con las hijas de Ramsés II, Nefertari y Nefertiti, nombrada faraón consorte por su marido Akenatón. Los testigos femeninos de la historia de Egipto pocas veces contada nos rodean.

Así es que al llegar al hotel Palace, donde me alojo, me doy cuenta de que en Egipto solo Hatshepsut fue capaz de atravesar el sigilo habitual que tenemos las mujeres en el tiempo. Pese a que intentaron borrar sus retratos y su nombre durante siglos, ella logró permanecer.

El periplo de las mujeres muchas veces está escrito en el envés de la historia, como si esperara el momento oportuno para salir a la luz, como Isis esperó el mejor momento para dejar de ser humana, convertirse en diosa y reinar durante tres mil años. En la vieja Tebas nadie habla de las reinas consejeras, como Ahmose Nefertari, esposa de Amosis; de Nitocris, que reinó al final de la VI dinastía y a la que algunos atribuyen la tercera pirámide; de Neferusobek, reina de la XII dinastía del Reino Medio. Tampoco de los debatidos restos de Nefertiti, la bella esposa de Akenatón que no solo hizo de corregente, sino que su compañero la convirtió en reina faraón con el nombre de Neferneferuatón. Aún menos de Tausert, última reina faraón egipcia antes de la conquista de Alejandro Magno. Sin embargo, todos hablan de la última representante de Egipto, que fue Cleopatra (69-30 a. C.), por su belleza pero no por su inteligencia. Sin embargo, Cleopatra hablaba griego, arameo, hebreo, sirio y quizá latín; estudió literatura, música, poética, matemáticas, astronomía y medicina; y se asoció con los romanos para conservar la corona. Marco Antonio y César lo dieron todo por ella, incluso la vida. Cleopatra es la última heredera de los faraones y se suicidó tras la muerte de Marco Antonio, no por debilidad, sino porque prefirió morir a vivir como una esclava en su propia tierra.

Es curioso que su culto al perfume fuera tal que ha pasado a la historia su barco de madera de cedro con velas perfumadas y quemadores de incienso junto a su trono. Sus manos perfumadas con aceite de rosas, narcisos y violetas; sus pies con almendras, miel, azahares de naranjo y henna. El olor de Cleopatra llegaba antes de hacerlo ella y permanecía hasta mucho después de que marchara. Aunque es legendaria por su belleza, lo cierto es que las imágenes que hay de ella dicen más bien lo contrario; el aroma era su gran sello.

### **Tebas y las manos de Mahmud**

Hoy es mi última tarde en Egipto y, como los aceites que me ha dejado Gamal están a punto de terminarse, me voy derecha al mercado de especias de Luxor que se extiende a pocos metros del Nilo. Entro en una pequeña tienda de perfumes situada en el viejo zoco que regentan dos hermanos gemelos vestidos con chilaba, saco mi frasquito de perfume y, cuando se lo doy a oler, uno de ellos busca una escalera y abre las botellas de colores que tiene colocadas en las estanterías. Como no hay forma de encontrarlo, me acompaña hasta otra tienda del zoco donde un hombre vestido con vaqueros y peinado con gomina repite el ritual para mí. Cuando emerge la oscuridad entre las calles y no hemos podido encontrar mi perfume, el hombre me propone ir hasta el mercado tradicional fuera del zoco. En una calle sin adoquines que huele a carne y frutas frescas, hay una tienda abierta donde se escucha el rezo del Corán. Los frascos de perfumes duermen en las paredes junto a pequeños perfumeros de cristal y, de vez en cuando, llega el olor a incienso. El dueño me invita a tomar un té, me da varios aromas a oler sin éxito hasta que, saturada, ya no puedo reconocer ningún olor. Entonces abre el aceite de menta y me invita a limpiar la memoria de mi olfato varias veces seguidas hasta encontrar el perfume que me ha recetado Gamal.

—Este es —me dice—. Es mucho más puro que el que has traído, pero es este.

Después de cerrar el trato, pagar y terminar mi té, el hombre me deja a solas con mis pensamientos mientras pone periódicos sobre el frasco para que no se rompa, hace las cajitas de cartón con esmero y busca pequeños perfumeros que me satisfagan. Es en ese instante cuando me doy cuenta de que quizá ocurra en la vida lo mismo que me ha ocurrido hoy: a veces la nariz está tan saturada que es incapaz de encontrar el sencillo aroma que te hace sentir bien entre cientos de olores que despistan.

Sin embargo, como tengo el olfato tan a flor de piel, al salir de la tienda llega hasta mí el desagradable olor de la carne putrefacta del desierto, las frutas que comienzan a caducar, el sudor de animales y humanos; el incienso que queman en las tiendas para atraer clientela, y los perfumes que cada persona lleva puestos. Pero también alguna molécula de la fragancia de Mahmud, mi bello hombre nubio. Él me espera de espaldas al templo de Luxor, donde hay un palacio del amor dedicado a las mujeres y gigantescas columnas erigidas en honor a Hathor y a la reina Hatshepsut. Aunque Luxor, la vieja Tebas, apenas tiene medio millón de habitantes, al caer la noche todo es trasiego de gente.

Por algo a partir de la XVIII todas las dinastías de Tebas se centraron aquí. La ciudad de las cien puertas, que decía Homero, sucedió a Menfis como capital desde 1050 a. C. y su plenitud perduró más de mil años. En toda la ciudad destacaban con mucho dos lugares. El templo de

Luxor, que a estas horas está iluminado y se parece a un bosque de cedros, y el templo de Karnak. Ambos estaban unidos por un paseo de esfinges. Todos los años una procesión con Isis en el centro iba del uno al otro para invocar la crecida del río.

Antaño todos venían hasta aquí para invocar el poder de Isis, hoy llega gente de todo el país para celebrar la fiesta del cordero con la luna llena. La vieja Tebas está llena de luces de neón, motos a la puerta de los locales modernos, música internacional que llama a los visitantes junto al templo. Mahmud coge mi mano y me invita a pasear junto al templo:

—Cásate conmigo. Te quiero —dice.

Respiro. No esperaba su propuesta. Me hace recordar a la joven que fui hace veinte años y me siento culpable por haberla olvidado. Lloro. No creo lo que dice. Veo mi pasado en los ojos de Mahmud, el tiempo en el que aún no me había roto.

—¿Por qué quieres casarte conmigo si no me conoces?

—Porque me siento bien a tu lado, me gusta tu olor, el calor de tu piel. Es fácil, te lo repito: me siento tan bien contigo...

—Pero no me conoces.

—No necesito conocerte para sentir lo que siento. ¿Dónde está el problema? Tú estás sola, yo estoy solo. Me gustas, te gusto, estamos bien juntos. Nos amamos, sí. ¿Por qué no juntar nuestras vidas? —pregunta al llegar a una zona en la que las gigantescas columnas del templo se alzan frente al río, mientras agarra con fuerza mi mano como si no fuera a soltarla jamás—. Dentro de pocas horas regresas a tu país y me vas a dejar solo. Por favor, vuelve pronto a mí. Eres mi mitad. No me abandones.

Caminamos durante escasos minutos a la luz de la luna llena por la vieja ciudad de Tebas hasta que mi querido Mahmud detiene un taxi para mí y, tras decirle la dirección adonde ha de llevarme, clava sus ojos turquesa en los míos mientras sus dedos acarician mis manos como quien aún no ha perdido ni un gramo de inocencia. Entonces me pienso como la mujer rota en mil pedazos y recuerdo que la diosa Isis, que primero fue mujer, tuvo que buscar pedazo a pedazo el cuerpo de Osiris para reconstruirlo entero mientras se hacía a sí misma. Tengo la certeza de que Osiris era ella misma. Si ella lo logró, yo también podré hacerme de nuevo.

A través del cristal veo cómo la imagen de Mahmud se desdibuja entre la gente como se desdibujó en la memoria Nubia, el país de las reinas fuertes. Cuando acerco las manos a mi rostro y huelo su aroma, las lágrimas se me desatan sin que pueda hacer nada por detenerlas. A estas alturas de la noche, en plena ciudad de Tebas, puedo entender que no lloro por él, sino por mí y por Nubia, que para mí representa el tiempo donde las mujeres conocían su verdadero poder; por quien dejé de ser y por quien murió dentro de mí; pero también por mi madre, la mujer que lucha por seguir adelante; su dolor y el mío son el mismo dolor que duerme en las tierras anegadas de Nubia y en todas las mujeres a la espera de ser quemado, transformado, convertido en fortaleza. Me consta que nada es casual y estoy precisamente aquí, junto al agua del río Nilo, cuyas crecidas atrajeron al ave fénix y aún narran la historia del reinado por siglos de las mujeres nubias y recuerdan el gran secreto de su poder; de sus vidas longevas y sus saberes. Sin duda el pájaro que muere, se quema y renace con más fuerza de sus propias cenizas me guiará para nutrirme. Aún más en la tierra de las amazonas, mujeres libres y poderosas, que un día habitaron Turquía. Me consta

que en cierto modo y en ciertas zonas aún viven allí como Nubia pervive aquí. Me dispongo a conocerlas, quizá a ser parte de ellas.

## TURQUÍA: EL PODER DE LA LIBERTAD

El pueblo donde nací y viví cuando era niña era tan pequeño que no tenía ni quiosco ni papelería ni mucho menos biblioteca. Para conseguir libros mi madre tenía que ir adonde su prima, la librera del pueblo de al lado, en busca de cuentos para mí cada vez que iba a cortarse el pelo, comprarse ropa o hacerse una revisión médica. Ocurría pocas veces al año, casi siempre en los atardeceres del invierno poco antes de que cayera el sol tras las vides y el frío arreciara. Cuando, pasadas las horas, regresaba, yo cogía mis cuentos y corría al amparo del calor en la gloria convencida de que todo era fácil. Entonces leía una y mil veces las mismas historias. Pero un día lo vi. Debía de tener unos siete años cuando descubrí que el camino de la mujer no es fácil: Cenicienta era esclava de su madrastra, a Blancanieves la intentaron asesinar dos veces, a Caperucita se la comió el lobo. La niña de las zapatillas rojas se quedó sin pies y a la protagonista de Barbazul por poco la asesina su marido. Cuando al crecer, ya en la universidad, investigué la mitología femenina para realizar mi tesis doctoral, descubrí que la tragedia era el origen de casi todas las grandes historias femeninas: Deméter, diosa madre del Olimpo griego, en su momento de mayor debilidad fue violada por su propio hermano y secuestraron a su hija Perséfone. A Metis, madre de Atenea, se la comió su esposo y la propia Atenea tuvo que nacer con casco, capa y coraza. Medusa en realidad solo era una pobre doncella violada a la que, encima, castigaron. A Psique casi la mata Eros. Ifigenia murió asesinada a manos de su padre. Y el origen de la guerra de Troya no fue otro que impedir a una mujer —Helena— vivir con su amado —Paris—. Zeus violaba, engañaba y preñaba una y otra vez a ingenuas doncellas. Ariadna acabó abandonada en una isla desierta y el final de la poderosa Medea fue la locura. Artemisa, Atalanta o Hestia, que son mujeres libres e independientes, eran hijas de la tragedia.

Si los mitos femeninos de mi cultura enseñaban a vivir, estaba claro que quien los escribió quiso advertir a las mujeres que el viaje no iba a ser fácil. Pero también que había una forma para, como en los cuentos, triunfar y terminar vestidas de soles, estrellas y planetas; convertidas en diosas y reinas de una misma.

Por eso cuando emprendí mi aventura por Turquía supe que pocas veces había tenido tan claro algo como ahora tenía el lugar adonde quería ir y lo que buscaba. Me dirigía a las ciudades más viejas de la historia, donde, al parecer, mujeres y hombres vivían en igualdad. Mientras tanto,

estaba empeñada en recuperar mi capacidad de sentir algo más que frío, esa brújula vital de las pequeñas cosas y mi entrega a la vida; la suficiente confianza en mí misma para abrirme a otros cuerpos y a que otros cuerpos entraran en mí; la fortaleza capaz de convertirme en diosa de mi propio universo. Mi meta, ahora lo sé, era abrirme al amor con mayúsculas capaz de unirnos a todo y todos. ¿Cómo hacerlo?

Entro a través de Esmirna, que está junto al Egeo y es la puerta de acceso a Anatolia por avión. Es una urbe ahora repleta de universitarios y comerciantes, fundada por las amazonas hititas, según cuenta Heródoto en sus libros. Aquellas mujeres manejaban el arco, cazaban, montaban sobre las grupas de los caballos e impusieron la ley como hicieron en toda la península. Desde entonces el lugar no ha dejado de estar habitado; y cada poco se ven descuidadas ruinas griegas y romanas que dan fe, una y otra vez, del glorioso pasado de este lugar.

Junto a la torre del Reloj, símbolo de esta ciudad, se alza la mezquita de Hisar, construida en 1755 por la mujer Ainsa Haissa. Y, al anochecer, emerge la vieja fortaleza de Kadifekale — fortaleza de terciopelo— que mandó construir Alejandro Magno sobre la colina donde estuvieron las amazonas. Cuenta la leyenda que en sueños las ninfas le pidieron que se estableciera aquí, y cuando fue a Delfos, el oráculo le dijo que si lo hacía sería cuatro veces más feliz de lo que había sido hasta entonces.

Como creo en las leyendas y me parece que aquí los sueños se cumplen, cierro los ojos, cruzo los dedos y me siento segura de mí misma, fuerte, capaz, tranquila, completa, equilibrada y, sobre todo, libre, alegre y poderosa. Aunque soy consciente de que aún me queda un largo camino para transformarme en esa otra mujer que habita dentro de mí, sé que este viaje y el legado femenino que hay aquí me enseñarán el camino.

Soñé con esta peregrinación desde hace años, cuando conocí la presencia de las amazonas y hasta de Helena de Troya: cuando descubrí que esta fue una tierra donde las mujeres gobernaban hacia el siglo XVIII a. C. y los saberes ancestrales de la piel que las ancianas sabias tienen y usan aquí. A la manera en que los ladrones se liman las yemas de los dedos para eliminar sus huellas, en Turquía usan el hammam, las caricias y los masajes para eliminar las células muertas, curar la mente y el cuerpo, aprender a amarse y hacerse fuertes. La membrana de dos capas llamada piel es una herramienta para renovar la memoria. En el viaje de las mujeres, Anatolia es el lugar para renacer al recordar que hay y hubo otras formas de ser mujer, aunque nadie lo haya contado.

### **La diosa madre de Anatolia y las «mujeres de poder»**

Ocurrió a unos doscientos treinta kilómetros de Esmirna, en la ciudad abandonada de Afrodiasias, tras recorrer durante días templos en honor a mujeres, ciudades creadas por mujeres y recordar los mitos femeninos con los que crecí. ¡Había algo diferente allí, algo femenino que parecía haber compuesto parte de la historia de la humanidad! Pero eso no parecía tener ningún sentido. Hasta que descubrí que sí. ¡Tenía y tiene todo el sentido!

Repaso mi bloc negro de notas de entonces, y leo:

Habitada hasta el siglo VII, la ciudad de Afrodiasias fue centro de culto a Afrodita, en principio diosa de la

feminidad, la belleza, la sensualidad, el erotismo y la pasión para griegos y romanos. Contaban los griegos que nació de la espuma de un río y simboliza la sensualidad, el juego, el disfrute de la piel; también la reproducción y el amor con cuerpo y alma. Nació adulta, núbil y deseable, y solía ser infiel a su marido Hefesto.

Dentro del museo, la estatua de Afrodita habla por sí misma y es la representación de la feminidad real; de la fuerza de lo femenino. Es poderosa. Lleva collares y una corona de mirto con un velo que le llega hasta el suelo; sobre ella está tallada la tierra y el cielo. Sus pies están unidos como un tronco que afianza el suelo, y sus brazos están extendidos hacia delante como si deseara dar y recibir. Esta es la imagen de solidez, de amor incondicional y entrega infinita que tiene toda madre.

De pronto se va la luz del museo. A oscuras, junto a la imagen, contemplo su perfil con fe, como mi abuela hizo cada tarde con sus imágenes de vírgenes, santas o mártires. Cuando la luz regresa, el cristal me devuelve mi propia imagen: una mujer con el pecho hundido, despeinada, demacrada, con carita de susto, como un topillo atrapado en un cepo. Entonces, no sé por qué, le pido a la imagen de piedra su ayuda.

—Afrodita, madre del amor, diosa de la feminidad, ábreme el camino. Cura mis heridas de mujer y trae libertad y plenitud. Por favor: ¡llévate mi frío, mi miedo, mis recuerdos! Limpia la herida de mi madre, de mi abuela, de mi bisabuela y de todas las mujeres que sufrieron de mi stirpe. Ábreme el camino.

Y escucho dentro de mí: «Deja la mente a un lado y usa la piel, siente a través de tu cuerpo; ellos te van a guiar».

Al salir fuera del museo me adentro en la inmensa ciudad con auténtica fe mística. El lugar donde se adoró a Afrodita está detenido en el tiempo e intacto. Las ranas aún croan junto a unos nenúfares en un estanque que fue construido antes de nuestra era y que se abandonó en el siglo VII, precisamente, porque los terremotos inundaron la ciudad. Ahora las hierbas crecen entre canales con agua que llega a edificios con estanques llenos de peces; hay escaleras desgastadas, arcos donde si te paras puedes escuchar el jolgorio de la cantera de mármol que servía para tallar imágenes para todo el mundo antiguo. Me detengo. Pongo mis manos sobre las columnas del ágora y me parece sentir que miles de manos hacen lo mismo. Muy cerca están los baños y me siento en su sueño ajedrezado; siento ese olor a aire de rosas y lavanda que un día pusieron en la piel de los bañistas.

Sigo adelante, y en el templo de Afrodita imagino a las sacerdotisas de todas las edades que se entregaban al amor con los devotos; mantener relaciones con ellas era una forma de culto a la diosa del amor carnal y la fertilidad. Aquella religión era práctica, no idealista; y cada dios simbolizaba una faceta imprescindible para tener una vida sana y completa. Los fieles, al llamar al dios o a la diosa, en realidad llamaban a su vida, a lo que representaba. Afrodita simboliza la atracción, la pasión, el erotismo, la fertilidad, la comunión con la vida y la tierra, y toda la ciudad exhala armonía femenina.

A punto de marchar veo una casa habitada; el centro neurálgico de los arqueólogos.

Llamo y tras la puerta aparece un hombre serio, bigotudo, de pequeña estatura y unos sesenta años que me invita a entrar a su guarida.

—Me llamo Orhan Atvur, soy arqueólogo e investigo en esta excavación —me dice junto a su mesa de trabajo, donde el polvo se mezcla con restos de mármol y libros.



Varias personas limpian algunas piezas antiguas con punzón y brocha detrás de él, otras van y vienen con piedras, algunas dibujan planos sobre papel de cebolla. Hay mucha gente que investiga el legado arqueológico de la ciudad erigida en honor a Afrodita, Afrodicias. Orhan investiga el culto a lo femenino desde hace años. ¡He tenido mucha suerte!

—¿Por qué en esta tierra siento que hay algo femenino muy fuerte que no había sentido antes? ¿Por qué la mayoría de las ciudades han sido creadas por mujeres y dedicadas a diosas?

Orhan sonríe, pero no contesta. En su lugar me habla de la arqueología en esta zona del mundo.

—Mira. Aquí se ha seguido el rastro del culto a la diosa madre y a la fertilidad en Anatolia durante los últimos diez mil años. Hay una gran exposición que se pudo ver en las principales ciudades de Europa. —¡Bingo! ¡Estoy con la persona apropiada! A medida que escucho sus palabras siento un escalofrío que me recorre de arriba abajo y vuelta a subir. ¡Él es la persona! No tengo mucho tiempo que perder.

—¿Cómo se llama la exposición? —pregunto con ansiedad.

—La exposición se llama «Diez mil años de la mujer en Anatolia», puedes encontrar información y el libro que hicimos para acompañarla. Lo que queda de la cultura de la diosa madre en Anatolia es algo único en el mundo —explica con convicción. Parece feliz de que esté aquí.

—¿Por qué hay tantas ciudades grecorromanas en Anatolia en honor a distintas diosas?

Orhan toma aire y tiempo, me quita el bloc de notas de las manos y escribe con claridad seis letras —*mother*— y después siete más —*godness*—. Lentamente traduzco y mi mente me hace escuchar el susurro de una voz de mujer vieja que repite en mi interior: «Diosa madre, diosa madre, diosa madre...».

—Esta fue una cultura matriarcal. La diosa madre llegó desde Babilonia, y en la cultura grecolatina se tradujo como Cibele o Deméter. La diosa que está en ciudades como Madrid tirada por dos leones es la diosa adorada en las culturas de Anatolia —dice, mientras sigue escribiendo en mi bloc de notas.

—¿Por qué se la adoraba aquí? ¿Cómo eran los credos de la gente de Anatolia? —pregunto, y veo el dibujo de su sonrisa en la comisura de sus labios.

—Eran culturas matriarcales y adoraban a la diosa madre. Ella representa a la mujer y a la tierra al mismo tiempo, representa la fertilidad y era adorada por las primeras culturas sedentarias que cultivaban la tierra. Las mujeres por dar vida y la tierra por dar la comida que permite vivir. Para las primeras culturas sedentarias de Anatolia, mujer, tierra y dios eran lo mismo; adoraban a la diosa madre que representaba a los tres —me habla con dulzura y caigo en la cuenta del efecto que sus palabras tienen en mí.

—¿Adónde he de ir? ¿Qué lugares he de visitar para poder escribir sobre ello? ¡Necesito conocer sus secretos!

De nuevo Orhan toma mi bloc de notas y escribe dos lugares a los que, sí o sí, he de regresar: Catal Hüyük y el Museo de las Civilizaciones de Ankara —Anadolu Medeniyetleri Müzesi—. Nos despedimos y prometo regresar para seguir el rastro.

—*I promise you. I will back.*

Por algún motivo, al cerrar la puerta llama mi atención la lápida del profesor Keram Terim, el

descubridor de la ciudad en 1967, arqueólogo que dedicó su vida a excavar Afrodiasias. Sobre su tumba crece un granado silvestre, símbolo del útero y de la feminidad. El viento mece las ramas de los álamos blancos y el sonido de las hojas crea una melodía que a mí me recuerda una voz vieja de mujer, de madre, de niña, de abuela, que llega desde el principio del tiempo y me obliga a RECORDAR, con mayúsculas, las otras voces de mujer que hay aquí, como la de Çagla.

## Los consejos de Çagla

Mi amiga Çagla está convencida de que en su país hay claves capaces de cambiar la vida o al menos la forma de ver de todas las mujeres. Nació en Ankara, es musulmana, se pinta las uñas cada día de un color, se pone minifalda y se siente libre, y lo es: es una mujer libre y poderosa. Una bella Afrodita: tiene el pelo muy largo, unos treinta y cinco años, los ojos muy vivos, grandes hombros y piernas largas, fue nadadora profesional y siempre ha escogido su propio camino; también cuando era niña.

—En mi caso, mi educación ha sido igual que la de mis hermanos; nada se me ha impuesto por el hecho de ser mujer. Mi padre siempre se encargó de la casa, de la comida, de la ropa, de la educación, y mi bisabuela materna todos los días fumaba un cigarrillo y bebía el mejor whisky — me explica mientras tomamos un café—. Pero cuando tenía examen en el instituto o en la universidad mi abuela materna leía el Corán durante toda la noche ante unos caramelos o granos de arroz que luego me daba para que comiera. Gracias a ella aprobaba. De niña asistía a las reuniones solo para mujeres que hacían las amigas intelectuales de mi madre, a las que no podía asistir ningún hombre, ni tan siquiera mis hermanos varones.

»En Anatolia, la mujer ha tenido fuerza siempre; un gran peso. La primera piloto del mundo fue turca, las primeras mujeres con derecho a voto fueron turcas, Atatürk no tuvo hijos propios y adoptó solo a niñas. Aunque nuestra cultura es turca, musulmana y no clásica, si escarbas en nuestra historia te vas a dar cuenta de que en Anatolia la mujer siempre ha estado muy presente. Helena de Troya, Teodora, santa Helena, o la Afrodita de Halicarnaso eran de Anatolia. Roxana, la esclava que se convirtió en esposa de Solimán el Magnífico, logró que el sultán rompiera las leyes para que ella pudiera reinar —narra mientras se atusa su largo pelo negro en un gesto de complicidad—. Pero eso es muy reciente y la historia de Anatolia es muy antigua. Hay varios lugares en los que tienes que abrir muy bien los ojos para encontrar las claves de las mujeres.

Çagla diseña el viaje que voy a seguir a pies juntillas, me abraza y me regala una pulsera hecha con pequeños ojos azules.

—Alejan el mal de ojo —aclara.

¿...?

—Sí, en Turquía creemos en los espíritus, en el mal de ojo; los turcos tenemos raíces chamanistas, aunque seamos musulmanes. Nosotros creemos que no debes fiarte de nadie con ojos azules.

—¿Por qué?

—Es una superstición, somos muy supersticiosos —insiste antes de separarnos sin ni tan siquiera saber que el hombre que me arrasó tiene unos preciosos ojos azules que intento olvidar.

Gracias, amiga.

## Entre Oriente y Occidente

Gracias a Çagla me consta que Anatolia está entre Asia y Europa, es una tierra de paso de dos continentes. Para empezar, aunque la mayoría de los turcos son musulmanes, también celebran Noche Vieja y Navidad como en Europa, su bebida nacional es alcohólica y se llama raki —una especie de anís con agua—; acompañan las comidas con pan, como en Europa, y con arroz, como en Asia. Anatolia ocupa gran parte de su territorio y es la vieja Asia Menor donde nació la vieja Grecia. Se trata de una península, pero también de la parte asiática de Turquía acotada por los mares Negro, Mediterráneo, Egeo y Mármara, protagonistas de la *Iliada* y la *Odisea*. Aquí nacieron las primeras ciudades del mundo, como Catal Hüyük —matrilineal, y según algunas antropólogas como Marija Gimbutas, que fue profesora de Harvard, centro de la llamada matrística, por cierto—, los templos dedicados a lo femenino que aún pueden visitarse hoy. Hay científicos que defienden que justo en el Göbekli Tepe estuvo el Edén bíblico. El hecho es que si queremos buscar el principio de nuestra civilización y lo que hubo antes, hay que decir que el Tigris y el Éufrates nacen en las colinas donde estaba la ciudad de Ur, en la tierra de origen de Abraham, donde hace doce mil años alguien colocó megalitos gigantes en forma circular con sugerentes decoraciones que, a estas alturas, siguen en pie. Después echaron raíces hititas, frigios, cimerios, persas, griegos, romanos, armenios, godos; aquí nació el Imperio bizantino y, finalmente, cuando los nómadas selyúcidas de las planicies asiáticas invadieron Bizancio, nació el Imperio otomano.

Los turcos se expandieron durante casi mil años por Europa y África hasta su total decadencia en la Primera Guerra Mundial. Entonces, el general Mustafá Kemal tomó el poder y se hizo llamar Atatürk. Así llegó la República presidencial que miraba a Europa y se reinventaba. Mientras ocurría todo esto, muchos olvidaban que hubo un tiempo en el que la vida de Anatolia fue escrita también por manos de mujer. ¿Queda algo de ese tiempo en la memoria de las mujeres? Algo me dice que estoy a punto de descubrir que sí y que tal vez me cambie la vida.

### *Sinem y las órdenes de la piel*

En cuanto amanece, Sinem llega con puntualidad británica para acompañarme a Catal Hüyük. Ella comenzó su tesis doctoral sobre las mujeres turcas, ha vivido en España e Italia, trabaja como guía turística y tiene la vehemencia de una adolescente. Así que en cuanto hablamos dos segundos y le cuento la historia de la mujer en Turquía y que en Catal Hüyük, según investigadores como Ian Hodder, arqueólogo y profesor de la Universidad de Cambridge, hubo igualdad real entre hombres y mujeres, que estuvo habitada durante miles de años y que la fertilidad fue el eje de su culto, salta que hoy la cosa es muy distinta:

—Del pasado remoto no sé nada, pero hoy por hoy la realidad de las mujeres turcas es todo menos fácil. La mujer de Turquía tiene mucho que hacer para lograr las cotas de libertad de

mujeres como, por ejemplo, las españolas —me dice, enfurecida por la idea de que en algún momento en su propio país las mujeres pudieron tener igualdad real con los hombres.

Lo sé y le digo que conozco la desigualdad real hoy en Turquía. En casos extremos incluso se llevan a cabo crímenes de honor de forma ilegal, o lo que es lo mismo: hombres muy radicales de tu propia familia pueden llegar a matarte si sienten que has mancillado su honor, por ejemplo, si se enteran de que has sido violada. Hasta hace poco, para trabajar como funcionaria, una mujer necesitaba la firma de su marido. Ella me escucha, cambia su enfado por complicidad y me cuenta:

—Hasta fumar en la calle es un gesto para hacer valer mis derechos de mujer. Si esto fue igualitario en algún tiempo, desde luego que ya no lo es.

Sinem lleva los ojos pintados de negro, las uñas de rojo, el pelo teñido de rubio, vaqueros ajustados y una maleta tan gigantesca que parece una casa portátil. Solo tiene veinticuatro años, parece lista como una liebre y, aunque no me resulta guapa, tiene tanta seguridad y genio que puede parecerlo. Tiene novio, pero ninguna intención de casarse, sino más bien el deseo de explorar la relación hasta que no dé más de sí.

—¿En tu casa aceptan tu relación con tu novio sin casarte?

—A mi padre yo no le puedo contar que duermo con mi novio porque no lo entendería, pero mi madre sí lo sabe.

—¿Quién manda en tu casa, tu padre o tu madre?

—Mi padre cree que manda, pero no es verdad. Manda mi madre.

—¿Por qué escogiste a tu novio?

—No sé cómo puede haberse convertido en mi novio, es más joven que yo y siempre le había tratado como a mi hermano pequeño, hasta que un día me di cuenta de que me gustaban mucho sus ojos azules, que cuando me miraba era como entrar en el mar de Mármara. Y decidí quedarme ahí, quedarme en él, atrapada en el azul del Mármara.

Habla y me doy cuenta de que Sinem ha hablado de su novio como yo podría haber hablado de ese hombre que me ha destrozado: tuve la suerte —no sé si buena o mala— de quedarme atrapada en sus ojos.

—El azul del Mármara... —repite mi amiga con dulzura, mientras poco a poco se queda dormida en un coche que conduce un hombre jorobado, y que ahora se abre camino sobre una planicie inmensa con rumbo a las primeras ciudades del mundo donde existió un universo único, una «sociedad de las madres», como he leído que define Casilda Rodríguez,[4] algunas culturas previas al patriarcado o «matrísticas», que dijo Ernest Bornemann.[5]

En cuanto la respiración de Sinem me confirma que se ha entregado al mundo de los sueños me pregunto si aún puede quedar algo de aquello. ¿Cómo podría haber permanecido durante miles y miles de años aquella vieja memoria que yo necesito?

Cuando regreso al presente, en una carretera recta que transcurre entre campos de olivos, pongo atención al paisaje y a mi piel, que suele tener el don de avisarme de muchas cosas que mis ojos se niegan a ver. De pronto, siento una pequeña descarga eléctrica frente a un inmenso campo verde esmeralda donde dos mujeres trabajan. Entonces pido al conductor que se detenga; estoy a las órdenes de mi piel.

## *La tierra es mujer*

Caminamos campo a través en dirección a las mujeres campesinas que trabajan con sus manos, igual que se debió de hacer hace miles de años. Hay un mastín que ladra, una casa con gallinas, almendros en flor, una vaca. Tictac, no hay tiempo. Bajo nuestros pies crece marihuana en unos surcos que me hacen pensar en las arrugas de la piel como cárcavas en una montaña: densas, ásperas, imparables. Cuando nos ven las mujeres campesinas abren los brazos. No hay hombres. Solo niños, mujeres, plantas y animales, y lo primero que hago es preguntar por los hombres.

La mayor de ellas, llena de arrugas y kilos de más, explota en una gran carcajada.

—Aquí quien manda soy yo, los hombres no hacen nada —nos dice entre risa y risa Gilsen, casi un instante después de habernos presentado.

Gilsen es una mujer grande, desdentada, de manos rudas y ojos inteligentes color miel, que se hace entender sin las palabras. Lleva un pañuelo anaranjado en la cabeza, un pantalón bombacho con flores y una blusa. Su nuera trabaja junto a ella, viste como ella, pero en vez de reír como ella y presentarse, nos mira con timidez. Está claro quién manda aquí. Gilsen aparenta unos sesenta años, aunque apenas pasa de los cincuenta, es alegre como un cascabel y tiene una risa escandalosa de las que se contagian. En cuanto puede, me coloca su herramienta de trabajo entre las manos —un azadón— y me obliga a cavar con ella, como si me enseñara. Pero esta no es mi primera vez.

—Gilsen, yo ya he cavado la tierra, no tienes que enseñarme.

—¿Por qué? —pregunta extrañada la mujer.

—Porque mi abuela era campesina, como tú, y mi madre también ha trabajado la tierra. Las dos han tenido que trabajar mucho para que yo haya podido llegar hasta aquí a hablar contigo.

Cuando Gilsen se da cuenta de que no hay mucha diferencia entre ella y yo, me abraza, me da un golpe de campesina a campesina, de mujer a mujer, de persona a persona.

Azadón en mano, Gilsen me cuenta que no ha sido nada fácil salir adelante y para lograrlo ha tenido que dejar su hogar y vender artesanía, tortitas y bisutería a los turistas. Cada lira que ha sacado le ha servido para llevar la vida que lleva ahora; ella y todos los suyos, porque nunca ha estado sola, toda la familia ha trabajado en la costa y toda la familia ha vuelto a la tierra.

—¿Por qué es tan importante la tierra para ti?

—La tierra lo es todo. ¿Qué podemos hacer sin tierra? Si no hay tierra no hay nada. Los humanos venimos de la tierra también; todo es la tierra. ¿Qué voy a contarte? Ahora hemos vuelto a mi tierra y cuando me muera volveré a la tierra.

—¿Qué quieres decir?

—Quiero decir que sin la tierra no habríamos nacido, no existiría la mujer y nosotras no pariríamos. Sin la tierra no existiría nada, pero tampoco existiría el mundo que conocemos sin la mujer. Mujer y tierra tenemos mucho que ver, somos semejantes, casi lo mismo.

—¿Qué te enseña como mujer y persona trabajar con la tierra?

—La tierra es como la madre, gracias a ella estoy viva; te lo da todo, pero, a cambio, necesita que la cuides, que la ames. Si la tratas bien, ella te da sus frutos; si no la cuidas, no te da nada.

—¿Quién te ha enseñado todo esto?

—Todo está escrito en la frente... Quiero decir que no creo que las cosas pasen por casualidad, sino porque tienen que pasar. Este encuentro nuestro no es casual, pero no sabemos lo que nos va a ocurrir mañana —me dice antes de que dos niños se precipiten sobre ella. Gilsen los coge, los besa, los abraza. Después vuelve a mirarme y habla—. Son mis nietos, son mellizos y ya les queda muy poco para empezar el colegio.

—¿Quieres que estudien?

—Quiero que aprendan, que vayan a la universidad, y, sobre todo, quiero que cuando terminen de estudiar regresen a nuestra casa.

Cuando le escucho trazar la vida de sus nietos sin mirar a nadie no me cabe ninguna duda de que es ella quien manda aquí. Y se lo pregunto.

—Los hombres están con los animales. La mayor parte del día están fuera, pero ¿quién necesita a los hombres? A veces son un estorbo —concluye con una gran carcajada mientras se pone de pie, me mira a los ojos y nos invita a tomar café en su casa. Digo sí.

En el suelo del salón hay una alfombra tradicional, un kilim, que dibuja triángulos —símbolo femenino—, una estufa de leña, un televisor, una cortina de puntilla blanca, un pequeño sofá en el que nadie se fija, un reloj de colores; las fotografías de los abuelos y las abuelas presiden la estancia. Mientras su nuera trae café de la cocina y coloca las tacitas en el suelo, Gilsen habla sobre las mujeres en Turquía:

—Todos sabemos lo que pasó en la guerra de la Independencia. Las mujeres lucharon contra los enemigos fusil en mano, se cuenta que algunas se disfrazaron de hombres, fueron denunciadas y ajusticiadas por ser mujeres, pero allí estaban nuestras abuelas. Esas somos las mujeres turcas. —Hace un silencio—. La vida ya no es como era antes. Ahora tenemos televisor y lavadora. La tierra produce dos cosechas al año cuando antes solo producía una. La vida en la tierra es mucho más fácil de lo que era hace años para la mujer y para el hombre —dice mientras termino mi café.

Gilsen coge mi taza, le da la vuelta y la pone sobre el plato para hacer lo que cada día de la semana hacen muchas otras mujeres en la Turquía rural cuando se juntan para tomar un café: lee los posos.

—Tienes un buen futuro, un largo camino —por delante, vas a encontrar a alguien de quien huyes. Veo un gran pájaro.

—¿Qué quiere decir? ¿Un avión?

—Quizá sea el avión en el que tienes que irte, pero aquí hay un pájaro grande.

—No me suena.

—Ya te sonará.

—¿Sí? ¿Estás segura?

—Bueno, o quizá sea un avión. Pero todo te va a ir muy bien.

Dicho esto, Gilsen se ríe, se suena la nariz y tira la taza que da vueltas sobre sí misma en el suelo una y otra vez. Y otra vez. Y otra. Cuando, por fin, consigue poner la taza de pie, ríe con ganas; mientras, no sé por qué, pienso de nuevo en esa ave fénix destinada a nacer de entre sus cenizas...

—Todo lo que te he dicho va a cumplirse —decreta.

A la hora de marcharnos nos acompaña hasta la carretera, me estruja entre sus brazos y me

despide con dulzura.

—Vuelve cuando quieras. Esta es tu casa. Y no tengas miedo porque todo lo que deseas se va a realizar: te espera un gran futuro.

La mujer acurruca sobre su pecho a su nieta, mientras extiende la mano para decirnos adiós. Es entonces cuando Sinem me dice:

—La lectura de los posos del café se la ha inventado para que te vayas contenta. Se lo ha inventado todo, hasta la nuera le ha dicho que dejara de mentir.

La imagen de Gilsen y su nieta se desdibuja junto a la carretera en un solo bulto, que me hace rescatar esa sensación de seguridad que dan las caricias de la madre en la infancia, capaces de fortalecer al niño para el resto de la vida, hasta tal punto que los niños a los que se acaricia crecen el 50 por ciento más deprisa que los no acariciados.[6] Las caricias para los humanos son tan necesarias como la luz del sol para las plantas, y hasta Artemisa pidió a su padre el don de las caricias y se convirtió en guía para las mujeres del mundo antiguo. Ahora, cuando la mujer campesina apenas es un puntito en un horizonte de líneas verdes, pienso en su sabiduría, que va a permitir crecer a sus nietos sintiéndose a salvo. Pues claro que se ha inventado mi futuro. Nada está escrito, pero la piel es brújula para escribirlo: el destino lo creamos con nuestras decisiones de hacernos bien cada día y con nuestros actos. La piel, donde reside mi sentido del tacto, es capaz de avisarme de muchas cosas que mis ojos se niegan a ver. Ella tiene su propia forma de mostrar lo que siento, pero ignoro; la piel es memoria también. Por lo que sé, se ha demostrado — lo ha hecho Lauri Nummenmaa en la Universidad de Ciencias de Aalto en Finlandia— que existe una memoria emocional del cuerpo, incluso ha logrado un mapa de las emociones. Siento frío cuando algo o alguien no me gusta o no me sienta bien, calor cuando algo me alegra, dolor en el pecho cuando algo me oprime, presión en el ombligo cuando estoy asustada; una especie de agitación cuando siento peligro. Electricidad cuando algo extraordinario puede pasar. Por eso sé que me ha sentado bien la charla y no importa que sea mentira o verdad.

—No me importa que se lo haya inventado. ¡Me siento feliz! Me ha encantado su regalo — respondo a Sinem, que vuelve a apretar los labios mientras se vuelve y, aparentemente enfadada, observa el horizonte. Y conforme lo pienso, el eco de sus palabras me da más fuerza y fe...

### *La eterna juventud, Cleopatra y la montaña de algodón de Pumukkale*

Soy adicta a las caricias, a los masajes, a las aguas termales, hasta tal punto que, cuando por fin nos ponemos en marcha, me parece perfecto dar un rodeo para llegar a Pumukkale, que se traduce como «Castillo de algodón». La montaña blanca de algodón es Patrimonio de la Humanidad desde 1988 y tiene unas aguas termales que han atraído a personas de todo el mundo durante miles de años. Tienen calcio, creta, magnesio, bicarbonatos y tantos minerales que rejuvenecen, curan las heridas del cuerpo y del alma, inyectan vitalidad, ganas de vivir, ayudan a los huesos, al pelo, la piel, y ¡a la libido! Sea o no cierto, a última hora de la tarde, cuando llegamos a los pies de Pumukkale, la montaña de blanco inmaculado parece un espejismo al atardecer sobre el fértil valle de Denizli. Cientos de pequeñas piscinas blancas se alzan como una gigantesca colmena y dibujan exóticas flores de nácar, caracolas enormes en la roca calcárea.

Acaricio mi piel a medida que caminamos hacia Hierápolis, que es la ciudad griega que nació en la parte alta de las aguas calcáreas y que atrajo a gente de todo el mundo antiguo para alargar la vida, curarse o morir con dignidad; en busca de la juventud eterna, que para mí no tiene tanto que ver con los años cumplidos como con la vitalidad, las ganas de vivir, la energía, y la capacidad de sorpresa. Todo eso lo dan las aguas termales, la actividad volcánica del subsuelo. Y como si las aguas de la eterna juventud también hubieran ralentizado el tiempo de las piedras, la ciudad se mantiene en pie casi por completo.

A la sombra de los montes Taurus, rodeada de miles de mausoleos, se alzan el teatro, el anfiteatro, el arco de triunfo junto al ágora, la gran piscina termal. Cientos de columnas de piedra yacen bajo las aguas donde la gente ahora nada. ¡Es impresionante! Cuenta la leyenda que aquí se bañaba Cleopatra y quizá sea cierto, porque este fue un lugar sagrado, de peregrinación.

—¿De verdad te lo crees? —me pregunta escéptica Sinem.

—Por qué no. Si yo fuera Cleopatra vendría aquí. ¡Esto es impresionante!

Y como adicta a las aguas termales, nada más llegar al hotel me voy a la piscina que se alimenta con las aguas de Pumukkale, como casi todas las piscinas de los hoteles nacidos a la sombra de la montaña de algodón: a treinta y cinco grados, el agua abre mis poros y me nutre con sus sales como a una planta. Primero llega a la parte interna de mi piel, y pronto pasa a la sangre, que se encarga de repartir el alimento mucho mejor que el aparato digestivo por todo mi cuerpo: huesos, ojos, hígado, cerebro, mientras mi piel, ese músculo que me contiene, se vuelve tersa, lisa, bella. Lo único que siento es el agua y, poco a poco, mi mente abandona el control y ya no puedo pensar; todo lo que creo ser desaparece bajo las aguas.

Después, a la salida, bajo la luna llena y las estrellas, mi joven guía enciende un cigarrillo. Me cuenta que su madre cuando era joven se acercaba todos los meses hasta aquí para bañarse.

—¿Cómo es tu madre? —pregunto, mientras poco a poco salgo del letargo.

—Es como una jovencita que nos quita la ropa a mi hermana y a mí para parecer más joven. Mi madre viste vaqueros, entra y sale de la casa cuando quiere, hace deporte.

—¿Una jovencita? ¿Una jovencita con ganas de descubrirlo todo, de hacerlo todo, de probárselo todo, de conquistarlo todo?

—Como una jovencita que nos quita la ropa —cierra Sinem.

—Una jovencita que se ha bañado en Pumukkale. ¿Quizá las aguas termales funcionan?

Cuando al instante Sinem me deja sola bajo las estrellas, me doy cuenta de que nada importa tanto como este momento, pese a todo; tengo mucha suerte por estar aquí y sentirme tan viva como me siento. Tomo aire y, a la manera en que los judíos cada año por Pascua repiten el nombre de Jerusalén, yo digo: «Mañana en Catal Hüyük, mañana en Catal Hüyük, mañana en Catal Hüyük», la ciudad donde (dicen que) hombres y mujeres vivieron en igualdad y equilibrio durante miles de años. ¿Será verdad?

*Por fin Catal Hüyük, la ciudad de las madres*

¿Por qué tendría cualquier mujer que acordarse de Catal Hüyük? ¿Por qué investigadoras e investigadores de género de todo el mundo vienen hasta aquí, tanto antropólogos como



arqueólogos? ¿Por qué no he dejado de soñar con este lugar durante casi tres años? Aunque hay un constante debate sobre lo que supuso y supone este lugar entre científicos, filósofos y líderes de opinión, la respuesta es clara.

Hace nueve mil años, unas ocho mil personas se asentaron junto a un río y crearon una sociedad de equilibrio, tal cual cuenta el británico Ian Hodder, profesor de Antropología de la Universidad de Cambridge, en su artículo «Women and men at Catalhöyük» publicado en la revista *Scientific American*. ¡Me muero de ganas de conocer el lugar!

Sin embargo, desde la carretera el paisaje que rodea a Catal Hüyük apenas es el de cualquier pueblo cerealista de la llanura, hasta el punto de que recuerda a la meseta castellana..., aparenta ser un lugar exactamente igual a la tierra donde nació.

Al igual que en mi meseta, al llegar la primavera los campos de trigo se extienden, verde esmeralda, hasta la inmensidad bajo el azul intenso del cielo. La furgoneta conducida por el hombre jorobado se abre camino a través de líneas que dibujan el horizonte. Catal Hüyük está en la aldea de Cumra, donde, de pronto, nos adentramos por un camino rural que atraviesa fincas de cultivo con aljibes, acequias, rebaños de ovejas y tractores. El agua de riego cae en forma de lluvia sobre el trigo y crea diminutos arcoíris. Busco recuperar mi poder aquí; la fe en mí misma.

Me consta que Catal Hüyük fue un lugar muy próspero entre el 8000 y el 5000 a. C. Entonces, ocho mil personas vivían en casas unidas unas a otras, a las que se accedía por los tejados. No había calles, las viviendas estaban unas sobre otras, todas juntas, y dentro de los hogares había una chimenea, un centro ritual con cabezas de toro y los restos de los antepasados. Una zona con pinturas de animales —como los buitres— y tierra roja. Me pellizco tres veces y luego otras tres más antes de detenernos en la más impresionante ciudad matrística o matrifocal, organizada en torno a las madres. Este lugar fue descubierto en 1957 por el arqueólogo James Mellaart, y su importancia es tal que lo ha visitado hasta el príncipe de Gales, han hecho exposiciones virtuales y miles de investigadores pasan cada año por aquí. ¡Parece una gigantesca colmena!

Nada más bajar del coche, Ibrahim nos da la bienvenida. Él es el apuesto hombre que cuida las llaves de Catal Hüyük y nos recibe con un fuerte apretón de manos. Fuma tabaco rubio, ha nacido en la zona y a lo largo de sus cortos treinta y tres años de vida siempre ha residido y trabajado cerca: primero excavó con los científicos británicos que investigan el yacimiento y todos estuvieron de acuerdo en que guardara el lugar. Gracias a él, a las imágenes documentales, a las casas reconstruidas con todo lujo de detalles y a los impresionantes yacimientos, esta mañana vamos a retroceder casi diez mil años en el tiempo, justo al instante en el que una ciudad miró a su alrededor y vio que la tierra era mujer. Entonces adoraron a la diosa madre. En algún momento a lo largo del Neolítico, «la agricultura triunfó sobre la caza y el poder de las mujeres creció. Esto, al menos, parece deducirse de la ausencia de estatuas masculinas de culto», escribía su descubridor, Mellaart, tras años de investigar en Catal Hüyük. Desde entonces han corrido ríos de tinta con todos los posibles puntos de vista; también los que dudan de su tesis y quienes la niegan.

—No hay otro lugar en el mundo como este —insiste Ibrahim—. Aquí la mujer fue la más importante durante mucho tiempo; y ahora todos somos iguales —comenta antes de dejarnos a solas con el lugar y empujarnos a hacer un gran viaje al pasado.

Así es que, mientras escucho, dejo que mi mente recree el lugar.

«Las espigas de trigo crecían en la planicie de Konya y, a la sombra de las encinas, descansaban manadas de toros negros. Hace nueve mil años, ocho mil personas y dos mil hogares abarrotaban veintiséis acres, el tamaño de veinticuatro campos de fútbol. La gente se movía por los techos. Cuando ingresaron a las calles por una escalera desde el tejado, descendieron a un espacio doméstico con pinturas y esculturas que representaban casi siempre toros, pero también leopardos, buitres y figuras humanas. [...] No fue el primer asentamiento agrícola, pero su gran tamaño, su elaborado arte, denotan una cultura», añadía Ian Hodder en su artículo.

Y lo imagino. Todo es actividad en el poblado: hay hombres y, sobre todo, mujeres que tallan piedra y madera, tejen, tiñen ropa, moldean el barro, hilan, funden el cobre y plantan la huerta. El humo sale de las chimeneas y crea cuerpos en el aire que se hacen y se deshacen al instante, bajo ellos hay casas hechas unas sobre otras con adobe, cuyas puertas están en los tejados.

Dentro de los hogares hay una sola habitación con un gran altar con cabezas de toro. Dibujados en la pared, hay una montaña, un volcán, rombos y triángulos; hay alimentos y pan en el horno, también los restos de los antepasados que están en la sala para guardar el hogar.

Tras casi diez mil años aún pueden verse decoradas algunas paredes, el color del humo junto al fuego, el trigo desparramado, las cornamentas y esculturas de toros, siempre presentes en las sociedades neolíticas matrilineales; el calor de la vida cotidiana. Así es que salto la barrera que no permite entrar a los visitantes y pongo mis manos sobre la pared. Junto al rincón está el altar donde una mujer pare bajo unas cabezas de toro, hay relieves en yeso, pinturas, sólidos pilares de piedra. También están las estatuillas de la diosa madre, que ha sido representada entre dos leones y pare; también tiene forma de joven y de anciana.

Hay algo que alimenta mi curiosidad hasta llevarme al borde. La recreación de una mujer se alza sobre un rincón pintado de rojo sangre, de tierra roja, que semeja un altar donde al parecer las mujeres acudían a parir como si sacralizaran el momento de dar vida, como si pensarán que las diosas eran ellas mismas al dar vida: es el «santuario rojo», que dijo el descubridor del yacimiento, Mellaart. El altar de tierra roja.

Justo ahí están las cabezas de toro y sus cuernos, que según algunos antropólogos simbolizan el útero femenino. «El símbolo del toro en la antigua Europa es totalmente opuesto al de la mitología indoeuropea, donde este es un animal del dios del trueno. Esta figura da la clave para entender por qué el toro está ligado con la regeneración; no es la cabeza de un toro, sino los órganos reproductivos femeninos.»[7]

De pronto, un golpe de viento sacude las paredes metálicas que protegen las excavaciones y caigo en la cuenta de que un zorrillo se ha colado y corre a la desesperada de hogar en hogar hasta que encuentra la salida. El zorrillo me trae de nuevo al presente.

Fuera, Ibrahim sonrío a nuestro regreso.

—Ibrahim, ¿qué os ha quedado de todo esto en la zona? ¿Qué hace tu mujer?

—Mi mujer trabaja fuera de casa como cocinera de un comedor público.

—¿Ha quedado algo de la forma de vivir de Catal Hüyük? ¿Quién manda en la casa?

—Pues quién va a mandar, en la casa somos iguales; en cada casa manda uno, pero en la mía, quien manda es ella. Yo creo que hay que buscar el equilibrio; aunque aquí, al menos en este pueblo, las mujeres tienen más fuerza.

—¿Qué ha quedado del pasado?

Ibrahim se limita a sonreír como si la pregunta no fuera con él; no es él quien necesita encontrar la respuesta.

A nuestro alrededor huele a espigas, y el aire agita las hojas de los álamos como si la voz de todas las mujeres de Catal Hüyük se alegraran de que hayamos llegado hasta aquí y nos guiaran escondidas entre la hierba. Cuando subimos al coche, Sinem apunta la alfombra llena de triángulos que adorna la furgoneta y que he pisado durante días sin darle la menor importancia.

—Es un kilim —me dice—, la reina de las artesanías turcas.

Frente a mí, decenas de triángulos marrones y negros adornan la alfombra, son igualitos a los que acabamos de ver reproducidos en las paredes del poblado, símbolo ancestral de la fertilidad femenina.

—A mí me contaron que los triángulos eran un símbolo de la mujer, quizá también de la diosa madre —cierra Sinem, antes de ponerse a dormir.

Mientras avanzamos entre la inmensidad de la llanura asiática en dirección al tesoro que nos espera en Ankara, no puedo evitar sonreír porque, como dijo santa Teresa, «también entre los pucheros anda el Señor» y, al menos en Turquía, lo femenino da muestras de mayor humildad incluso y parece haberse quedado incrustado en las alfombras que pisamos. ¿Ha quedado algo más de todo aquello? ¡Estoy convencida de que sí!

Cuando Catal Hüyük quedó enterrado, la diosa de la fertilidad a la que adoraron allí sobrevivió en Anatolia durante mucho tiempo más. ¿Será así? Hasta el momento solo se ha excavado una mínima parte, pero la mayoría de los restos encontrados están en el Museo de las Civilizaciones de Ankara, capital administrativa de Turquía. Guiada por un chófer jorobado y una guía que duerme nos dirigimos hasta allí en busca de la memoria ancestral femenina. Lejos del patriarcado, otro mundo nos espera.

## **Sobre Ankara y cómo las mujeres cambian sus vidas**

Ankara era un pueblo pequeño hasta que a principios del siglo pasado Atatürk decidió convertirlo en la capital, y se nota. En cuanto llegamos, antes de la puesta de sol, me dejó llevar por la zona antigua muy relajada, porque tiene ese toque de las aldeas donde la gente te abre la puerta de su casa, te invita a café, te cuenta su vida. Hasta aquí arriba apenas llega nada de la locura de los más de cuatro millones de almas que pacen y viven en el valle, junto al río Enguri Su. La ciudad ministerial construida por orden de Atatürk tiene metro, autobuses e inamovibles atascos; también ese tipo de contaminación cetrina que tiñe de gris cuerpos y almas, centros comerciales, restaurantes de lujo o miserables calles como toda gran ciudad. Pero aquí arriba, a ciento cincuenta metros sobre la colina, los niños juegan al fútbol en torno al castillo hitita, huele a pan recién hecho, a frutas y a especias cuyo colorido llama la atención a la puerta de las tiendas: henna roja, salvia verde, canela tierra. Se escucha música de laúd y flauta, también la voz de un hombre que lleva el pan en una bandeja y una radio que emite temas musicales clásicos con voz de mujer que se calla cuando se oye el imán que llama al rezo. Entonces solo se escucha el motor de tractores que cargan y descargan en las tiendas, de los abuelos sentados al sol, la algarabía de los

niños. Me gusta la zona antigua de Ankara y es posible encontrar de todo aquí arriba. Hay cafés donde se proyecta cine antiguo, tiendas de artesanía tradicional, una vieja casa otomana convertida en restaurante cuyas habitaciones son pequeños museos etnográficos y todo tipo de asociaciones, organizaciones, fundaciones. La ciudad vieja es el alma de Ankara, un alma anciana y sabia que atrapa. A pocos metros de las puertas de entrada de la muralla hitita, descubro una casa de piedra con la puerta abierta de par en par, en cuyo interior hay pinturas, fotografías y pendientes de mujer con la inscripción de Soroptimist Turkish, la asociación de mujeres que enseñan a otras mujeres herramientas prácticas para tomar las riendas de su vida.

Al otro lado de la puerta, cientos de mujeres se ayudan entre sí a quitarse las cicatrices del cuerpo y del alma, a eliminar el dolor emocional, psicológico y físico. Sobre todo, a aprender herramientas para poder valerse solas en un mundo no siempre fácil. A muchas de ellas —de nosotras— las han educado para llevar el cuerpo y el espíritu hasta el límite e, incluso, más allá. Para soportar más de lo que pueden, para no poner límites jamás ni decir basta, ni protegerse. Antes de entrar en la asociación rescato una frase que mi madre me repetía una y mil veces cuando era niña, como a ella se la repitió mi abuela, y a esta mi bisabuela: «Tienes que aprender a aguantar». Y ella aguantó y aguantó hasta que no pudo más. Muchas mujeres hacen lo mismo. Hoy sé que cada piel tiene sus propios límites frente al dolor; también sé que, como dice Clarissa Pinkola Estés, [8] cuando has aguantado demasiado el maltrato ya no encuentras fuerzas para huir y entonces el estrés desata los fantasmas y la neurosis; pero también me consta que el dolor, cuando consigues enfrentarlo, puede ser una puerta de sabiduría. Y como el umbral del dolor tiene que ver con la educación, la cultura, la tradición, la compañía y el tacto hacia una misma, antes de atravesar la puerta de la casa de ayuda entre mujeres recuerdo el tiempo en el que yo misma exploré mi propio umbral de dolor, hasta que me caí sobre las baldosas del baño en una crisis de ansiedad que me cambió la vida y me obligó a decirme: «Basta, ya no aguanto más. ¡Esta mujer ya no quiere aguantar más!». Era incapaz de llorar, de respirar, de gritar, de decirme a mí misma que había permitido que me hicieran daño, que había dejado que me invadieran y que había aguantado demasiado. Cuando él vino a casa le dije que había alcanzado mi límite, que la relación era desigual, que empezaba a estar fatal. Entonces él, sin réplica, se dio media vuelta y se marchó. Pasaron muchos años hasta que volví a verle. Entonces yo era otra mujer y él otro hombre.

Durante varios meses no pude escribir, dormir toda la noche de un tirón o mantener una conversación fluida, pero gracias a aquello aprendí que, pese a todo, la piel y el corazón tienen la capacidad de curar, de curtirse y de hacerse más fuertes, aunque estén hechos por invisibles cicatrices.

Dicen que todas las mujeres tenemos un dolor común que viene de haber aprendido a olvidar qué deseamos, de habernos puesto al servicio en cuerpo y alma de nuestros padres, hijos, maridos, proyectos; de haber perdido la capacidad de protegernos. Yo también me he sentido mujer maltratada, castigada, rota; también me he lastimado por no estar atenta a mi piel y he muerto; pero con el tiempo y el amor a mí misma sé que puedo sobreponerme y levantarme con más fuerza.

Si los mitos eran la forma antigua de enseñar a vivir, el mito de la diosa madre nacido en estas tierras habla del acto de dar amor como fuerza que cura. La deidad griega Deméter —Cibeles en su nombre romano—, que sincretiza a la diosa madre, anduvo devastada por perder a su hija.

Deméter dejó de cuidar sus campos, los frutos, asoló la tierra y se dejó vencer por el dolor. Pero cuando un día, disfrazada de niñera, amó a un niño, la diosa ocupó su lugar de nuevo. Amar sana y fortalece

Durante miles de años, Deméter/Cibeles enseñó a las mujeres devastadas del mundo antiguo a alimentar su corazón para encontrar las fuerzas de seguir adelante pese al dolor, el invierno o la devastación.

Por eso ahora, antes de entrar en la sede de Soroptimist, me sé unida a todas las mujeres que luchan por recuperar su fuerza y por transformar sus heridas en cicatrices.

### *Mujeres unidas y poder de regeneración*

Cuando entro, Aysel me hace sonreír en cuanto la veo, me presento y dice que podemos hablar todo lo que queramos. Aysel ahora es la secretaria de la asociación Soroptimist de Ankara, pero ha nacido y crecido en el campo, ha sido ama de casa durante toda su vida y lo es aún; ha parido dos veces y sus dos hijos ya son independientes. Aunque parece frágil, ha tallado su vida ante la adversidad poco a poco.

Aysel tiene el pelo largo y rizado, viste un jersey a rayas, pantalones negros, y aunque tiene la boca desdentada, sus ojos oscuros tienen tanta expresividad que atraen la atención. Tiene cuarenta y cinco años y millones de arrugas. Estamos en una sala, rodeadas de ordenadores en los que mujeres de toda la provincia aprenden a leer y trabajar, ayudadas por universitarias que han conseguido la independencia profesional. A Aysel se le llenan los ojos de lágrimas:

—Mi vida cambió el día en el que comencé a hablar en público y supe que aún era capaz de aprender. Al principio solo venía y me quedaba callada por inseguridad. Poco a poco perdí el miedo y comencé a estudiar. Yo he empezado a vivir ahora, antes estaba muerta.

—¿Por qué?

—Vivía dentro de la casa, me sentía incapaz de hacer nada por mí misma.

—¿Qué ha cambiado?

—He cambiado yo. He perdido el miedo y me siento fuerte. Las mujeres tienen que salir de sus casas, trabajar fuera.

—¿Cómo es la sociedad turca con las mujeres?

—Hace poco hubo una fiesta en la que hicimos una exposición para contar quiénes somos. Pero llegó el marido de una de nosotras y prohibió a su mujer que saliera en los carteles. Es difícil que cambie la sociedad, pero nosotras podemos cambiar nuestras vidas.

—¿Cómo?

—Igual que me ha ocurrido a mí. Si la mujer quiere, puede cambiar cualquier cosa. Yo jamás soñé que llegaría hasta lo que soy ahora. Las mujeres debemos salir de las casas, debemos trabajar fuera, y si decidimos cambiar nuestra sociedad, la cambiaremos. Las mujeres somos capaces de todo.

A medida que Aysel habla caigo en la cuenta de lo cerca que estamos del Museo de las Civilizaciones, donde duermen las diosas madres de Catal Hüyük, y mi mente vuelve a traerme la pregunta de si ha quedado algo de ese poder femenino, hasta que lo pregunto.

—Aysel, ¿has visitado el museo de Ankara?

El rostro de Aysel cambia de expresión y sonrío.

—En Soroptimist todas conocemos el Museo de las Civilizaciones. ¿Cómo no hacerlo? Hemos visitado el museo varias veces. Me gustó muchísimo.

—¿Qué sentiste al ver en las estatuillas lo fuertes e importantes que eran las mujeres de tu tierra?

Aysel toma aire y tiempo para responderme. Me da la sensación de que se sobrecoge:

—Me sentí muy bien. Tuve la misma sensación de seguridad que cuando empecé a trabajar, y por primera vez me supe poderosa delante de mi marido: me di cuenta de todo lo que podría haber llegado a ser si hubiera tenido la oportunidad de estudiar. Al ver las figuras de todas las mujeres que están en el museo me sentí muy fuerte.

—Esas mujeres vivieron aquí, como tú. ¿Queda algo de ellas? —le insisto.

—Si la mujer quiere, puede cambiar cualquier cosa.

—¿Cómo? —pregunto—. ¿Cómo?

De pronto, Aysel se queda en completo silencio y me mira con ojos tranquilos, serenos, sabios; como si supiera que hay muchos caminos para encontrar la respuesta que busco y, aunque el mío propio solo puedo hacerlo yo, de momento pasa por el Museo de las Civilizaciones de Ankara y, lo sé, por el Olimpo de las estatuillas femeninas. Después me despide con un largo apretón de manos, como si supiera que mi viaje también es el suyo y quisiera traspasarme un pedazo de su fuerza rescatada.

## **El museo de Ankara y las mujeres libres**

¿Qué guardará el museo que todos me han mandado aquí? Aunque no tengo ni idea de hasta qué punto este lugar me va a conmocionar, antes de poner mis pies en el antiguo caravasar transformado en museo, siento una corriente eléctrica en la piel mientras espero que me guíe un investigador. ¡Estoy hasta nerviosa! De momento, sé que dentro las impresionantes estatuillas de mujeres que paren, aman y gobiernan de Catal Hüyük reciben miles de visitas de todo el mundo. Y no están solas: cientos de estatuillas de todas las culturas que pasaron por Anatolia hablan del legado femenino que pervivió durante miles de años. Algunas, incluso, lo hacen en términos jurídicos, como es el caso de la tablilla asiria de tres mil años que es un documento de divorcio en el que se reparten los bienes y se declara que hombre y mujer son igualmente libres para casarse con quien quieran. ¡Y pensar que hoy los arreglos de cada divorcio son tan crudos! ¡Para que luego digan que evolucionamos!

El antropólogo aparece engominado y parapetado en una gran sonrisa. Se llama Nejat Gulsen, debe de tener unos cuarenta y cinco años, viste traje de rayas y aunque no es un hombre atractivo, resulta arrebatador en cuanto comienza a guiarme con seguridad por el museo mientras habla de todo lo que ha averiguado en los últimos años. Nejat ha empleado parte de su vida profesional en responder a la pregunta de qué queda de la cultura de las madres que tuvo Catal Hüyük en la Anatolia de hoy, y aún busca la respuesta.

La primera imagen que me muestra es la pequeña figurita de una gruesa mujer de barro con

grandes pechos y caderas que pare, está sentada en un trono y apoya sus manos en dos grandes leonas. Es la diosa madre de Catal Hüyük; el gran símbolo de lo femenino. Cuando comienza a hablar he de pellizcarme varias veces para caer en la cuenta de lo reveladoras que pueden ser sus palabras para toda mujer.

—Ocho mil años antes de Cristo se adoraba la fecundidad de la tierra y de la mujer que da vida. Poco a poco, a lo largo de las civilizaciones, la diosa cambia de nombre y se convierte en Kubaba con los hititas, Cibeles, Artemisa, hasta que llega la Virgen María a Éfeso. Nos vamos a dar una vuelta por el museo y vas a ver que todas representan la fecundidad de las mujeres y la fertilidad de la tierra; incluso las formas de las imágenes son semejantes.

Asiento, conforme, y me dejo llevar por un museo que está lleno de luz; estructurado por culturas, temas y tiempos al detalle. Las primeras estatuillas rescatadas en Catal Hüyük diez mil años atrás son pequeñas, menudas y casi siempre femeninas, hay que detenerse en ellas para ver lo que muestran y exigen esfuerzo. También hay algún hombre con un falo gigantesco destinado a fertilizar. Sin embargo, están cargadas de simbolismo y sensualidad. Hay algunas imágenes de mujeres con niños en el regazo, otras acarician sus pezones o hacen el amor en posturas eróticas. También hay pequeñas estatuillas de dos mujeres que miran al frente unidas entre sí, quizá como una misma mujer en dos momentos de su vida; como dos amantes o como dos compañeras que asumen el poder en comunión.

—En el Neolítico y en el Calcolítico, la mujer tiene poder en la casa. Ella se encarga de todos los trabajos domésticos, cría a los hijos y cultiva la tierra. Las vasijas y las ánforas también las hacían las mujeres. En ese tiempo los hombres se encargan de cazar y recolectar, pero ellas están en la casa, cultivan y crían a los niños. De ellas depende la supervivencia futura.

—Eso no ha cambiado tanto —digo.

—Pues no, no tanto.

—¿Cómo se refleja después?

—Por ejemplo, con los asirios, tres mil años atrás, las mujeres tienen los mismos derechos que los hombres —explica, mientras me invita a acompañarle hasta el contrato de divorcio inmortalizado en una cerámica escrita situada a pocos pasos de nosotros en el centro de una gran vitrina. Todos los focos apuntan hacia el barro en forma de sobre y carta que guarda una inscripción dentro.

Cuando se percató de que lo he visto al detalle, atravesamos el edificio hasta llegar a la gran imagen de Kubaba, diosa madre de los hititas, que se alza en un gran mural del 1050 al 850 a. C. pegado a la pared. La imagen está adornada con motivos florales, tiene espigas y señales de fertilidad de la tierra.

—Los hititas representan a la diosa madre con granos de trigo en la mano y cuernos de fecundidad en la diosa Kubaba. Dos mil años después llega la diosa romana Tike, con un bebé en una mano y en la otra una cesta con granadas, que son los frutos que también representan la fecundidad. La Virgen María viene a Anatolia según la leyenda y el cristianismo aprovecha esta cultura de las madres para echar raíces aquí.

—¿Cómo se sincretiza o une la Virgen María con lo anterior?

—También lleva al niño en las manos y flores o espigas; es la misma representación de las

diosas. En Anatolia la cultura es matriarcal y siempre ha sido así: distintos nombres para representar a la diosa madre, pero semejante sentido. Tienes que ir a Éfeso. Allí lo verás muy claro.

—¿Qué ha quedado hoy de ese pasado?

—Han quedado las formas, aunque muchas veces parecen vacías. En las bodas tradicionales se va a buscar a la novia a su casa. Ella representa a la diosa, que lleva flores y representa la fertilidad y la vida. En las noches se hace una ceremonia para ella y antes de casarse se entregan regalos a la diosa, es decir, a la novia. La mujer representa la tierra en el rito de la boda, la fertilidad, y lleva su ramo de flores, aunque ya nadie sabe por qué.

—¿Y qué diferencia Anatolia de otras zonas respecto al lugar que las mujeres ocupan en la sociedad?

—En las culturas que vienen de esa zona, la última palabra hoy la sigue teniendo la mujer, aunque el credo religioso ha afectado de forma determinante a la situación de la mujer de hoy.

—Las bodas, entonces ¿son una herencia de aquel credo?

—El rito que se hace a la novia sí es una herencia de aquel credo, pero se ha olvidado el significado. Ni la mujer ni la tierra son adoradas ahora; es evidente.

Nejat me deja sola. Recorro el museo palmo a palmo, milenio a milenio, para constatar lo que todos me han dicho ya: la constante representación de la mujer vinculada a la tierra, pero después de una segunda mirada me doy cuenta de que gran parte de las imágenes muestran mujeres poderosas y amorosas, que acarician otra piel. La piel del niño, las parejas que hacen el amor, las diosas que se tocan los pechos o paren, y las mujeres unidas entre sí por la piel como consortes. Todo tipo de relaciones y combinaciones de género. El secreto de la vida en la piel del otro. Salta a la vista que el contacto definitivo por el que nos incrustamos en el otro y traspasamos su piel a base también de caricias y besos era tan sagrado para aquellas primeras mujeres como la fertilidad de la tierra que nos permite comer. Pero hubo un tiempo en el que todo esto comenzó a cambiar y, mientras salgo al exterior y ponemos rumbo hacia Éfeso, me pregunto cuáles fueron las consecuencias. ¿Cómo cambió la vida de la mujer? ¿Cómo cambió la relación de la mujer con la tierra? ¿Cómo nos ha afectado a cada uno de nosotros y nosotras? ¿Cómo me afecta a mí?

## **Éfeso y Artemisa, guía de las mujeres libres, autosuficientes y fuertes**

¿Qué tiene esta ciudad en ruinas que la han cantado poetas e historiadores de todas las épocas? ¿Por qué el antropólogo me ha mandado aquí? Éfeso fue creado por una amazona en el siglo XI a. C., estuvo en manos de griegos, persas, romanos, godos, y permaneció habitada durante casi dos mil años en los que en ciertos momentos para muchos se convirtió en una especie de lugar sagrado. Aquí nació Heráclito, estuvo Cleopatra con Marco Antonio, que acudió al templo de la diosa Diana para hacer sacrificios. Aquí murió san Juan, conocido en su tiempo como «el loco cristiano». Bajo los romanos, según contaba Estrabón, la ciudad estaba gobernada por un Senado que había instituido Lisímaco. A partir del año 262 d. C., cuando su templo dedicado a Artemisa, diosa madre libre e independiente y representación de lo femenino, se quemó, comenzó su descenso al olvido. Ocurrió el mismo día en el que nació Alejandro Magno. Los guardianes del



templo interpretaron la casualidad como augurio del cambio; el fin del culto a lo femenino.

Éfeso fue una de las ciudades jónicas cruciales. Tenía el gran puerto de Panormo, desde aquí salían decenas de caminos comerciales. Situada en la desembocadura del río Caistro, al oeste de la colina de Ayasoluk, estaba a los pies del monte Coreso.

Al entrar en Éfeso a primera hora de la tarde me resulta difícil entender cómo alguien pudo abandonar un lugar como este. Es impresionante. Los rayos ámbar chocan contra las piedras blancas de la biblioteca de Celso, la tercera más importante del mundo antiguo, y también sobre las aceras desgastadas de la Vía Sagrada de Artemisa, que es la columna vertebral de la ciudad. Camino sobre los grandes adoquines de la calle principal mientras me parece escuchar los gritos de los comerciantes de especias, de frutas, de perfumes y pescados. Gente de todo el Mediterráneo corría de arriba abajo en busca de un negocio que cerrar o de diversión. Aquí olía a incienso, a agua, a perfume de sándalo y a sudor. Los baños públicos están frente a la biblioteca y entre sus letrinas conjuntas crecen las hierbas, también en el burdel hasta donde guían algunas inscripciones talladas en el suelo con un corazón, el rostro de una mujer y una flecha que prometía diversión a los marinos. El teatro con aforo para 35.000 personas, la fuente en honor a Adriano, las puertas de Hermes y de Hércules; todo forma parte de una gigantesca ciudad que se extiende a lo largo de varios kilómetros. Una casa patricia, que ha sido reconstruida casi por completo, me rapta de inmediato.

Dentro, las paredes pintadas como antaño se alzan junto a viejas fuentes y escalinatas. Eren Erten Akman es el guapo restaurador que trabaja dentro y reconstruye las imágenes de las musas. Me ha invitado a acercarme a uno de los frescos de la musa de la música y a poner mis dedos sobre ella. Es curioso, mientras cierro los ojos e imagino el sonido de la sala dos mil años atrás, él me dice:

—¿Sabes? La primera vez que vine fue muy mágico, sentí que escuchaba los rezos de las mujeres que hace miles de años vivieron aquí, sentí la música, y descubrí qué es lo que deseo. Ya ves: en este lugar encontré mi sentido de la vida. Este lugar es importante en mi vida porque, junto a las musas, supe que mis sueños son mi realidad. Construyo mi realidad a medida que avanzo hacia ellos —me cuenta antes de guiñarme un ojo y, medio en broma medio en serio, como si me invitara a algo no tan lícito, me dice que su dios es Dionisio, deidad de las orgías, y él, un amante del placer y del vino. Nos despedimos con una sonrisa cómplice, abierta, y su número de teléfono en mi libreta.

Quizá guiada por una de sus musas, al salir he visto una verja cerrada con llave, tapada con una sucia cortina a la que me he dirigido de inmediato. Sin pensarlo, he retirado la cortina. Detrás, oculta en una sala fría sin luz, está la imagen de una gigantesca Artemisa con todo el cuerpo cubierto de gigantescos huevos que simbolizan la fertilidad. En honor a esta diosa que ahora está escondida hace miles de años nació esta ciudad. Es curioso, al mirar hacia arriba me he dado cuenta de que los frisos de todos los edificios de la ciudad están adornados por estos mismos huevos que llenan su cuerpo, como si todo fueran cuentas de la misma obra; como si la imagen fuera una gran perla negra que transforma en una joya un sencillo collar.

¿Por qué el huevo, la diosa de la fertilidad y la ciudad? Busco la respuesta entre las arqueólogas y la encuentro: «El huevo y el vientre con forma de huevo son imágenes del comienzo

de la vida: se divide el huevo único, se convierte en dos y de la separación de las dos mitades — femenino y masculino— proviene la creación», escriben Anne Baring y Jules Cashford. «El huevo como útero es una de las imágenes favoritas de los artistas de la vieja Europa.»[9] El huevo es también el símbolo de transformación: vida-muerte-vida.

Los huevos que adornan Éfeso y a su diosa son idénticos a los que adornan Europa en Pascua, y señalan el tiempo del renacer. «El huevo fue el símbolo del renacimiento cíclico que se renovaba gracias a la muerte.»[10]

Con las últimas luces y el canto de pájaros y grillos que se despiden del día en la ciudad de piedra, observo los huevos en el friso y en el cuerpo de la diosa Artemisa y no puedo evitar pensar en que a María Magdalena, símbolo femenino del cristianismo, se la representa con un huevo. Cuenta una leyenda que se refugió precisamente aquí, junto a la Virgen María. Y como algo dentro de mí responde que no, pido que vayamos a la casa de ambas mujeres; los dos grandes símbolos femeninos: una, madre; la otra, compañera; una, virgen, y la otra, libre.

### **La casa de las mujeres-diosas cristianas**

Pese a que no existe ningún documento histórico que confirme que en Éfeso vivió una mujer llamada María que fuera madre de Jesús, pese a que la Iglesia católica jamás apoyó de forma rotunda esta leyenda, pese a que solo la Iglesia ortodoxa cree que María Magdalena vivió aquí y rescató sus supuestos restos mortales, desde hace siglos llegan peregrinos de todo el mundo para rendir culto a estas mujeres del cristianismo; también mujeres de Anatolia que, aunque musulmanas, han heredado de sus madres y abuelas la devoción a lo femenino, tenga la forma que tenga.

Cuenta la leyenda que Juan Evangelista trajo a la Virgen a Éfeso para protegerla de la persecución en Jerusalén tras la muerte de su hijo y que desde aquí ascendió a los cielos. Cuenta la historia que fue precisamente aquí donde la mujer se hizo hueco en los anales oficiales del cristianismo, porque en el año 431 la Iglesia celebró aquí un concilio clave que, entre otras cosas, definía a María como «Madre de Dios, Madre del cielo y de la tierra, Madre de todos los hombres». Estos mismos términos fueron utilizados milenios antes para hablar de diosas como Inanna, Artemisa, Kubaba. María hereda el lugar de la diosa madre pagana; en cierto modo, también María Magdalena. El culto a lo femenino lo heredaron ambas.

A media tarde, en el lugar donde los devotos creen que vivió María y para algunos también María Magdalena, cientos de personas recorren el camino hasta la capilla de ladrillo que se alza sobre los restos de un viejo hogar donde encontraron carbón del siglo I. Una a una, las personas entran en el habitáculo donde la imagen dorada de la Virgen está rodeada de flores; después siguen —sigo— un camino que lleva hasta un gran jardín y una pared cubierta de miles de papeles donde los peregrinos escriben sus deseos. Mientras escribo mi larga lista, vienen a mi mente viejas imágenes, recuerdos olvidados que tallaron mi infancia. El lugar ha abierto un túnel hacia mi más recóndito pasado.

Pertenezco a una familia tradicional cristiana de un pequeño pueblo castellano, soy hija y nieta de campesinas. Mi abuela materna sacó adelante sola a cuatro hijos y al trabajar, para no venirse

abajo por pensar de más en lo que no tenía, rezaba el rosario. Mi madre enfermó de tristeza y pese a decir que había perdido su fe dormía con la imagen de María y las flores de decenas de tios cerca.

Cuando era niña me acostumbré a escuchar el susurro de mis abuelas al rezar el rosario, su mantra, y a obedecer a regañadientes cuando en el mes de mayo cada tarde mi madre me mandaba a la iglesia a rezarlo yo porque, decía, «es el mes de las mujeres»; el mes de lo femenino y el mes fértil de la tierra, añadido yo ahora. Pero antes había que ir a buscar flores. Durante un interminable rosario en el que rezábamos a las rosas, a las estrellas y al cielo, entre avemarías y padrenuestros, el párroco insistía en que el mes de mayo era el mes de María y de las flores; el mes de las ofrendas de las niñas. Yo rezaba con más o menos devoción mientras esperaba el momento de llevar mi ramo de amapolas, margaritas, malvas, y una especie de orquídeas diminutas junto a la imagen de una Virgen que pisaba una nube, una serpiente y una luna, símbolos ancestrales femeninos. Ahora, junto a los deseos de los devotos de Éfeso, nada puede impedir que recuerde aquellas flores de mi infancia y, aunque hace mucho tiempo que no voy a la iglesia, la imagen de María —junto a la que nada podía ocurrir— también me trae la sensación de renovación e inmensa ternura que aquella imagen despertaba en mí, la misma que en mi madre, en mis abuelas, en mis bisabuelas. Tras el invierno volvía la vida.

Su imagen es tan semejante a la de las diosas femeninas de Catal Hüyük, de Afrodias, de Éfeso y de todos los pueblos de Anatolia, que parecen la misma, con sus decoraciones florales, los niños en sus regazos, los brazos abiertos de madre. Las espigas. Las flores de la casa de María me recuerdan aquellas olvidadas tardes de primavera cuando, sin saberlo, hacía lo mismo que todas las mujeres diez mil años atrás: llevar las flores a la diosa para pedir abundancia en los campos y fertilidad en mi útero, renacer tras el invierno y abrir la cáscara de mi propio huevo de renovación personal. Muerto lo que ya no es, las hojas caídas se transforman en abono para la nueva vida. Frente a estas imágenes tengo la certeza de que el culto a lo femenino no murió, solo cambió de forma en el invierno patriarcal de los tiempos, quizá convertido en semilla que espera enterrada bajo la fría tierra para crecer en su debido momento.

De hecho, muy cerca de aquí, las últimas diosas paganas que representan lo femenino se enterraron como si necesitaran esperar otro tiempo. Hoy —ahora— son el centro de las visitas que se hacen al museo. Feliz de estar aquí, me dirijo hasta ellas con la misma fe heredada de mis antepasadas.

### *Artemisa, diosa libre y fuerte, y cómo contaron las antiguas los ciclos de cada mujer*

En el museo de Éfeso están las imágenes de Artemisa que fueron enterradas con el respeto de un fiel a su dios, envueltas en mantas, y dentro de un nicho. Se las llama la Pequeña, la Grande y la Bella, y tienen esculpidas todas las claves del equilibrio femenino en cada ciclo de vida.

La más grande luce un collar que imita la forma de la luna y habla de la relación de los ciclos lunares con los ciclos de la mujer y de la tierra —las mujeres somos cíclicas, cambiamos como cambian la luna y la tierra—. Como escribe Miranda Grey,<sup>[11]</sup> el ciclo menstrual femenino es fuente de fortaleza y la cíclica luna es y fue guía para toda mujer.

En el museo de Éfeso las diosas enterradas durante miles de años tienen claves para mostrar a las mujeres las emociones cambiantes. Nuestros ciclos menstruales cada veintiocho días transforman nuestro cuerpo y nuestra mente, como la luna. Toda mujer, si se observa, se descubre explosiva con la menstruación, energética con la ovulación, introspectiva en la premenstruación.

La Artemisa Grande tiene huevos de renovación en su cuerpo, lleva animales tallados sobre la ropa, y los pies son un meteorito negro que cayó en tiempos de los frigios, que también la adoraron como diosa madre.

La diosa representa la tierra y la fertilidad, y a juzgar por las imágenes del cuerpo, es guía en los círculos femeninos de la vida: en primavera, la niña se convierte en joven y florece con su primera menstruación; la plenitud llega con los frutos de la maternidad. En invierno, la mujer madura pierde la regla y se convierte en semilla para la sociedad a la que pertenece.

Estas imágenes fueron guías para las mujeres de todas las edades durante generaciones. Cuando todo cambió, las tres diosas se involucraron con respeto, se enterraron con cuidado y el templo se quemó; pero estoy convencida de que aún queda mucho de aquello. Sé dónde encontrarlo...

### *Artemisa, guía de la libertad, la naturaleza cíclica y la fortaleza*

Con las últimas luces el templo de Artemisa en Éfeso —que durante siglos fue una de las siete maravillas del mundo antiguo—, hoy solo es unas pocas columnas entre espigas y flores. Los grillos y las chicharras han comenzado a cantar y los gorriones se bañan en un charco. Artemisa, diosa de la naturaleza virgen y fruto de la adaptación de la diosa madre al credo grecolatino, pidió a su padre reinar en el campo y permanecer libre toda su vida.

Cuenta la leyenda que Artemisa, fruto de la violación de Zeus a Leto, y hermana de Apolo, ayudó ella sola a nacer a su propio gemelo en un lugar escondido bajo la luna llena.

Tres años después se sentó en las rodillas de su padre y pidió el don de ser independiente y virgen, arco y flechas, una túnica para cazar y, sobre todo, pidió la soberanía en las montañas, los montes y los bosques salvajes. Fue matrona, diosa de partos, la encargada de nutrir con caricias, seguridad y fuerza al recién nacido. La responsable de ese primer masaje o de los que llegan después, capaces de dar la confianza que permite hacer de la vida, vida. La diosa del masaje guía a las mujeres en el mismo arte de la fortaleza con el que hoy las ancianas también se nutren. Cuentan que en el mismo instante del nacer de Alejandro Magno, un loco quemó el templo y el oráculo interpretó aquello como señal de que muchas cosas iban a cambiar o a dormir hasta un mejor momento. Muy cerca de este templo devastado hay quien visita la gruta donde los hititas adoraban a Kubaba, su diosa madre, de cuyo nombre nació Cibele, a la que Homero escribió: «A la madre de todos los dioses y de todos los hombres, a la que agrada el estruendo de los crótalos y tamboriles, así como el rumor de las flautas, el griterío de los lobos y de los leones de feroz mirada». En el siglo II d. C. le cantaron: «Así todo lo que das regresa a tu vientre», escucho y pienso que ha llegado mi momento de regresar al presente; y a la mujer del presente que soy. ¡Ha llegado el momento de volver al cuerpo!, como me han enseñado los legendarios mitos femeninos, herederos de la diosa madre de aquí.

## Estambul y el saber ancestral femenino de alimentarse a través de la piel

Ya en Estambul agradezco y me despido de Sinem. Gracias a nuestras diferencias he aprendido mucho. Con las luces del anochecer sobre el Bósforo, que separa Europa y Asia, descubro cómo los pescadores sumergen sus cañas entre los dos mundos. Los rayos dorados despuntan sobre el Cuerno de Oro junto al café de Pierre Loti y el Gran Bazar. Suena música de gitanos, mientras la luz dorada marca el contorno de Santa Sofía. Es ahora mi tiempo para hacerme fuerte, y el masaje, que Artemisa dominó, es un instrumento que en un tiempo yo misma aprendí y dominé, hasta el punto de que cambié masajes por dinero. Me encanta sentir bajo mis manos la piel de la otra persona y el milagro de su renacimiento. He visto a hombres y a mujeres maduros llorar como niños tras sentir el tacto de mis manos en su piel, a jóvenes explotar en un oleaje de pulsiones musculares, a amigos estallar en algo semejante a la epilepsia al sentir la suave caricia continuada de un amoroso masaje sutil. Quedarse muy quietos, los ojos en blanco, y morir para volver a la vida segundos después. ¡Imposible olvidarlo! Como dice Diane Ackerman «El masaje es sanador por sí mismo [tanto] para quien lo da como para quien lo recibe [...]. El poder del tacto es tan poderoso que no solo puede prevenir la enfermedad, sino curar».[12]

Hace tiempo, poco después de padecer la crisis de ansiedad y de haberme encerrado del todo, una experta masajista ciega china me cogió los pies entre sus manos y decidió arreglar toda la falta de flujo que yo había acumulado durante años, mientras acertaba a decirme lo que le transmitían las tensiones en mis pies: «No está usted durmiendo mucho, tiene que beber más agua, porque su cuerpo lo necesita, debe hacer más ejercicio». La mujer ciega de pronto se detuvo, respiró como si no le gustara lo que el tacto de mi piel le transmitía, dibujó un gesto compasivo en el rostro y me hizo la pregunta:

—¿Está usted sola?

Afirmé.

—¿Tiene usted miedo?

Afirmé.

Las emociones de los años de devastación habitan en el cuerpo, pero las caricias pueden curarlas. En Estambul, capital mundial del hammam y del masaje, me froto las manos y corro hasta un local tradicional. ¡Voy a quererme! Por algo «el cuerpo es el mensajero y el curandero de la mente», como apunta el neurocientífico António Damásio.[13]

El reloj del hammam marca las cinco de la tarde y la masajista parece copia exacta de las diosas de la fertilidad de Catal Hüyük, pero casi anciana ya: grande, fuerte, poderosa. Llena de arrugas de experiencia. La sala es pequeña, tiene grifos de agua fría en los laterales y una especie de altillo de mármol frío donde me tumbo. La mujer masajea con dureza mi cabeza, cuello, piernas y todos los poros de la piel hasta sacar las células muertas que ya no me sirven. Mientras, yo paso del calor seco al calor húmedo, al agua fría. Dicen que el baño turco tiene un efecto purificador porque el vapor impregna el cuerpo hidratado, mientras suaviza la piel y rejuvenece. Ahora el vapor abre mis poros, saca mis toxinas y cuando llega el duro, energético y rápido masaje, recuerdo cuando mi abuela materna peinaba mi larga melena bajo el sol mientras sus manos ásperas me hacían sentir segura con su fuerza. Es tiempo de recuperar aquella sensación de poder,

aquella electrizante convicción de que siempre todo va a ir bien. «¡Todo está bien!», me digo mientras me dispongo a aprender cómo convertir el pasado en abono para el presente, el dolor en fortaleza, las hojas muertas en abono para las nuevas flores; cómo aprender a tejer de la misma forma que, dicen, teje la tierra. Sé de un lugar en Colombia, muy cerca del Amazonas donde anidan las grandes águilas harpías sobre las copas de los árboles, por donde también camparon las mujeres Amazonas, donde poder aprenderlo...

## COLOMBIA: LA FUERZA DE LA MADRE TIERRA

Cuando era niña siempre encontraba a mi abuela sentada al sol mientras tejía colchas, toquillas, vestidos y a veces algún pañuelo, pero jamás caí en la cuenta de que esta era su forma de transmitirme los secretos de plenitud y fortaleza. Vivió más de cien años, ejerció el poder y, ahora lo sé, fue matriarca en tierra patriarcal; mujer araña. Mi abuela Florencia, famosa en el pueblo por la perfección de su arte y la claridad de su mente, tejía cerca de la luz, sujetaba el hilo con la mano izquierda y llevaba la aguja con la mano derecha en un eterno coger, trenzar y componer, mientras mantenía una muestra de labor como mapa de ruta. De vez en cuando, levantaba la mirada, tomaba distancia para examinar si todo estaba bien y sonreía satisfecha. Mi abuela dejó de tejer a los ciento un años, pocos días antes de que mi madre decidiera marchar. Cuando regresé a la casa tras la tragedia, encontré colchas de algodón y sábanas adornadas con imágenes de semillas, rosas, triángulos, úteros, toros y lunas que a su vez ella heredó de las bisabuelas y las tatarabuelas. Aquel día reconocí en todos y cada uno de los motivos la mano femenina que pasa de generación en generación, que escribe con el lenguaje del corazón las claves para vivir bien, conectada a la tierra; la misma mano que nos había entretejido a todas las mujeres desde el principio de los tiempos. Entonces vi que los hilos son los fonemas y morfemas; los motivos, los tejidos finales; la obra final, el lenguaje de las mujeres que cada una lleva dentro.

Las tejedoras han transmitido los saberes femeninos de abuelas a nietas sin que nadie lo escribiera.

Estoy a punto de aterrizar en el aeropuerto de Cartagena de Indias, ciudad jalonada por la estatua de la india Catalina. Nada es por casualidad, y ella, que es ejemplo de mujer que cambió su destino, me da la bienvenida. Llego después de un largo trayecto en el que he viajado hasta Bogotá y después hasta aquí. En breve voy a atravesar sola el norte de Colombia, donde persiste la cultura wayuu, legendaria por la larga vida de sus gentes y por sus poderosas mujeres. He venido para subir a la tierra indígena de Sierra Nevada de Santa Marta, que está a unos seiscientos kilómetros de Cartagena, donde se encuentran en las calles los tejidos de las mujeres indígenas con sus mensajes cifrados.

Durante el vuelo estuve pensando en el país y en el sello de mujer que parece estar presente en

América Latina, donde los conquistadores encontraron pueblos con mujeres de poder. Gonzalo Fernández de Oviedo, que llegó con Colón, habló de las reinas, las cacicas. Nuño de Guzmán, de una sociedad de mujeres en el actual Jalisco y en Ciguatán o «pueblo de mujeres». Francisco de Orellana, expedicionario del Amazonas, de las mujeres guerreras. La memoria del poder de las mujeres jalona el descubrimiento y la conquista del Nuevo Mundo. Aunque muchos niños y niñas de aquí aprenden historia con la leyenda indígena de Yurupary, el joven que impuso la ley del sol a las sociedades de las mujeres —para muchos investigadores, el canto de Yurupary señala la llegada del patriarcado y el fin de las sociedades matrilineales—,[14] lo cierto es que al buscar pueblos de mujeres de poder cerca de aquí me encuentro con Vilcabamba, el lugar que saltó a la fama internacional por tener a los viejos más viejos del planeta, algunos de los cuales dijeron superar los ciento veinte años. Hasta él llegaron investigadores de todo el mundo para conocer su secreto, salió en periódicos como *The New York Times* y hasta Harvard llegó aquí. Situado entre Ecuador y Perú, y descrito como el paraíso por algunos de mis mejores amigos porque la gente es alegre y hay una especie de impronta amorosa que lo envuelve todo, esta zona está en los anales como de origen matriarcal y estuvo comandada por las mujeres capullanas, líderes famosas por enfrentar a incas y españoles para defender su tierra. Y, como mi madre siempre me recordaba con sus refranes: «Quien tuvo retuvo» o, lo que es lo mismo: el poder femenino pervivió. Vilcabamba no es un caso único, en absoluto. En América Latina cada rincón guarda tierras de mujeres fuertes, sociedades matrilineales o matrifocales que a veces atraen la atención por la larga vida de sus gentes. Pero en este país, Colombia, al cual me siento unida desde hace décadas, niños y niñas también hablan del poder de muchas de sus mujeres. Basta con sentarse y observar para descubrir la fuerza femenina de aquí. Las hay que luchan por sacar adelante a sus familias o sus empresas o que hacen la guerra en los montes; también las hay que guían los procesos de paz en los pueblos, en los riscos, junto a los ríos. En la tierra de los wayuu, famosa por el poder de sus mujeres, la longevidad es legendaria. No podría ser de otro modo. ¿Qué poder secreto capaz de alargar la vida guardan las mujeres? Me consta que muchas de ellas aprenden los secretos de plenitud y libertad en la infancia.

### **El enigma de las mujeres**

En cuanto llego, cojo la mochila y empiezo a caminar hasta la parada de *busetas* —autobuses, para nosotros—, para ir hasta la ciudad de Santa Marta. Tomo conciencia de que, en principio, este viaje es una completa locura, pero también sé que aquí encontraré parte de lo que busco. Es mediodía bajo el sol caribeño en una carretera que no acaba nunca, oigo el viento huracanado sobre las ramas de las palmeras y las casas de una planta en cuyas terrazas algunas mujeres tienden ropa, y recuerdo cuando hice este mismo recorrido junto al mar. Mi único contacto son tres teléfonos de una mujer a la que no conozco, pariente de un conocido, a la que llaman Tía Margarita y que tiene cierto poder político en su tribu, entre su familia y en su ciudad; pero no se nota. Es coordinadora de la organización indígena Gonwindua Tayrona, enlace de la Gobernación del Magdalena con los pueblos indígenas. Como yo, ave de dos mundos. ¡Y no contesta en ninguno! La he llamado desde Madrid, desde Bogotá y, por supuesto, desde aquí. ¡Y nunca hay



nadie! Me da por pensar que se me ha ido la pinza del todo por venir a la casa de una desconocida y por haber dejado todo por hacer este viaje.

En este pueblo, la tierra es la mujer. Lo sé porque hace años me lo dijo uno de sus hombres sabios indígenas. Se llamaba Julián, tenía el pelo blanco, sus ropas indígenas estaban grises, sus manos arrugadas, sus ojos eran los más brillantes que he visto en toda mi vida. Y allí estaba él, sentado a la sombra de su casa de barro en plena sierra:

—¿Sabes cómo se siente una mujer que ha sido abusada por muchos hombres a la vez? —me preguntó el *mamo* (sabio) Julián, sentado a la puerta de su choza, junto a su esposa, sus perros y un puñado de gallinas que picoteaban el suelo, cuando pregunté el motivo por el que los indígenas de la sierra creen que estamos en un tiempo de cambio global, en el que las mujeres somos claves para el destino del planeta.

—No —negué con la cabeza. A nuestro alrededor el viento agitaba la hierba y varios perros famélicos llenos de pulgas olfateaban el aire junto a mí. Uno de ellos se acercó mientras el anciano me examinaba.

—La tierra está viva, es como una mujer y ahora se siente como si hubiera sido violada por muchos hombres al mismo tiempo —prosiguió el anciano, que me miraba de reojo—. La tierra, como la mujer, está agotada, pero no está muerta. Está enfadada, pero aún tiene fuerzas. Aún estamos a tiempo de cambiar.

Como no las tengo todas conmigo, para que se me quite el susto, en cuanto me subo al autobús y pago los cuarenta pesos del billete, reviso las notas sobre la Sierra Nevada de Santa Marta y recuerdo que para algunos se trata del Potosí, el paraíso de setenta y dos kilómetros que se alza del mar tropical a la nieve de los montes en menos de cuarenta y dos kilómetros.

Heredera de la vieja cultura tairona, hoy está habitada por cuatro pueblos indígenas que son patrilineales y matrilineales al mismo tiempo: los hombres siguen la línea familiar de sus padres y las mujeres de sus madres. ¡Nunca conocí nada igual! Ellos presumen de llevar aquí más de mil doscientos años, de que este lugar es el corazón del mundo y de que, por encima de todo, su misión como pueblos es protegerlo. La tierra es su madre, su guía, su maestra. Los indígenas de la sierra sobreviven pese a la colonización, a la guerra de los más de cincuenta años que aún se libra en sus bosques y a la llamada de la cultura occidental. Hoy todo el país y parte del mundo los reconocen como sabios y poderosos estrategas. Me consta que sus mujeres lo son... Para los pueblos indígenas de la sierra, las mujeres simbolizan el principio y el final de la vida. Creen que la cultura ancestral se mantiene viva gracias a sus mujeres. De ellas depende formar a las nuevas generaciones. Solo si sus mujeres se valoran, su cultura sigue adelante.

## **El tambor de la madre**

La buseta avanza por una carretera entre el mar y los pueblos. Al otro lado, las olas caribeñas chocan contra las playas y los acantilados; también hay palmeras y tierras de cultivo. Colores verdes, rojos, amarillos. De vez en cuando hay ciénagas y casas de campesinos a medio construir con ese toque improvisado que muchas cosas en el trópico poseen. La gente tiene la piel mulata, blanca, india o todo a la vez, viste ropa ajustada y camina bajo paraguas de vívidos colores para

protegerse del sol. En la radio suenan tambores africanos de fondo y la voz de Totó la Momposina, que aprendió sus cantos—que hablan de todas las mujeres— de su madre. Al ritmo de su voz atravesamos ríos, pueblos y bosques hasta que llegamos a la Ciénaga. Estamos a tan solo treinta y cinco kilómetros de la ciudad de Santa Marta. Y es aquí donde tomo conciencia de que esta es la tierra de *Cien años de soledad*, una de las primeras novelas que leí y que ahora reconozco como una crónica casi realista de esta zona; una fiel traducción de esta mágica realidad donde empiezo a adentrarme. El autobús se detiene y desde la ventanilla veo a mujeres que empujan frutas, verduras, ganado, niños; a mujeres que venden en los puestos del mercado o en las tiendas. Mujeres elegantes tras los mostradores de los bancos y en los patios de las escuelas. Estudiantes, ejecutivas, madres, ancianas sentadas al sol.

Llevo ya un día de autobús por caminos de la Colombia profunda cuando miro por la ventana y la veo: la Sierra Nevada de Santa Marta, el paraíso, el hogar de los indígenas arhuacos. La sierra sobresale sobre el paisaje llano, costero por el mar Caribe, y uniforme, pero una fina corona de nieve destaca sobre lo alto. Dentro de media hora llegaremos a la ciudad que tiene su mismo nombre y que es la capital del departamento de Magdalena, así es que intento llamar por teléfono, es la última oportunidad. Alguien contesta al otro lado.

—¿Aló?

—¿Tía Margarita?

—Sí. ¿Es usted la amiga española de mi sobrino?

—Sí. Estoy a punto de llegar a la ciudad, estaba asustada y pensaba que no la iba a encontrar.

—Esté tranquila, que ya estoy aquí. Cuando llegue venga para la Casa Indígena.

Mientras ella habla y se dibuja la ciudad de Santa Marta, oigo una música con un reiterado sonido de tambores, y su ritmo me trae la sensación de seguridad. El sonido suave del tambor relaja porque es semejante al tamborileo del corazón de la madre, el primer ritmo que percibimos en el vientre materno a medida que nuestros cuerpos se forman según he escuchado decir al neurólogo Barry Bittman, del Instituto de Bienestar Mente-Cuerpo, adscrito al centro médico californiano de Meadville.

Los rayos de sol se cuelan entre las ventanas y hacen preciosos dibujos. El mar Caribe es de azul índigo intenso, y la ciudad es verde y blanca, llena de jardines y avenidas diáfanas. Hay fachadas con buganvillas y edificios que tienen ese toque de descuido del trópico fruto de la humedad que no me molesta. Pero la montaña reina en todo lugar y momento como una gran abuela. Mientras el autobús avanza, saco una guía vieja y leo que esta es la ciudad más antigua de toda Colombia, la segunda más vieja de Sudamérica y la más visitada de todo el país. De las casas con las ventanas abiertas me llegan ritmos de salsa que infunden unas inmensas ganas de ponerse a bailar. De repente, el autobús se detiene y, cuando se abre la puerta, el conductor me mira con gesto de seguridad y me dice:

—Ya hemos llegado, señora. Tiene que caminar por esta calle y después girar a la izquierda, hasta encontrarse con una bodega. Si se pierde no se haga problema, porque todo el mundo sabe dónde está la Casa Indígena.

En cuanto bajo, lo primero que veo es un grupo de hombres indígenas vestidos de un blanco impoluto, con traje tradicional, que están sentados en el porche de una cantina. Los hombres saben

adónde voy y, sin mediar pregunta, dejan de hablar en su lengua natal para decirme:

—La Casa Indígena la tiene usted ahí detrás, a dos minutos. Españolita, siga andando que ya llega.

### **Las mujeres que tejen por sus vidas y llevan los hilos de fortaleza**

Llego a la Casa Indígena con cansancio y esperanza, como si viniera del desierto y esto fuera el Edén. Me topo con una ventana y me veo: despeinada, sí. Delgada, también. Pero por primera vez en mucho tiempo dentro de mis ojos brilla una luz, pequeña, casi invisible y tan real que me hace sonreír. Me siento bien aquí. Las mujeres indígenas están sentadas al sol y cosen como mi abuela y mi madre. Estoy en casa, a punto de conocer a la líder arhuaca. Después de todo lo vivido y sufrido, estar aquí junto a todas estas mujeres que luchan por sobrevivir cada día y lo logran se siente como gran milagro.

Hay ancianas, jóvenes, niñas, varias mujeres embarazadas. Todas las mujeres indígenas de la sierra llevan un vestido de algodón blanco sin mangas hasta las rodillas, murmuran entre ellas y explotan en una carcajada. De pronto, un gato famélico se para y, cuando está a punto de atacar a un gorrión, una de ellas chista en castellano:

—¡Tcha, gato!

El pájaro vuela, y ellas por primera vez reparan en mí y se dan cuenta de que existo.

—¿Qué hace usted aquí? ¿Busca algo? —dice una mujer embarazada, antes de presentarse y adelantar la mano para saludarme.

Se llama Elena, tiene las mejillas llenas de manchas, el pelo negro, liso y suelto, lleva sandalias de piel, un reloj de pulsera y viste un vestido tradicional de ese mismo blanco que jamás logro por mucho que me esfuerce en frotar. Tiene unos treinta años.

—Siéntese con nosotras un rato aquí, hasta que Margarita tenga tiempo para recibirla.

Elena ha nacido en la ciudad, vive en una casa con lavadora, televisor y aire acondicionado, y sueña con aprender a trabajar con programas informáticos para que su pueblo pueda estar presente en todo el mundo a través de internet. Es la esposa de uno de los líderes arhuacos.

—Ya se sabe: «Traductor, traidor». Mejor contamos nosotros nuestra propia historia. ¿No cree usted? —me comenta sin dejar de tejer una mochila que un hombre blanco que pasa por allí intenta comprar.

Mientras cierra el trato, caigo en la cuenta de que todos aquí llevan varias mochilas: los hombres sobre los hombros y las mujeres en la cabeza; hasta una niña de unos cinco años que está sentada junto a su madre la lleva sujeta a su cabecita. Elena se da cuenta y me dice:

—Las mochilas nos representan a las mujeres: es la tripa de la mujer que se va a convertir en madre y se llena, pero también es la tierra que da vida y el universo que lo envuelve todo.

—¿Cómo es eso? —pregunto intrigada.

—Nuestras mochilas representan lo femenino.

Reparo en que la niña sentada junto a ella me sonríe con picardía mientras cose una mochila pequeña con la atención de una persona mayor. ¡Es impresionante! ¡No para! Solo ahora me percató de que para ella cada puntada es una especie de poder para crear su propio universo. Teje

y crea. Teje y vive. Cuando comienza a sonar música de tambores en la radio, la niña ni se inmuta: cose como si se tejiera a ella misma.

Estamos en un pequeño jardín, en el que colibríes y mariposas revolotean sobre las margaritas, las rosas, las adelfas y junto a las mochilas que llevan hombres y mujeres. Desde el mismo día en que el *mamo* las bautiza, les da una mochila y un huso, las mujeres arhuacas no dejan de tejer. Ellas creen que primero las arañas se encargaron de tejer. Después, la primera mujer, llamada Ati Nawowa, enseñó a todas y cada una de las mujeres. El espíritu de Ati Nawowa vagó por todo el universo, diseñó la forma y el tamaño de cada mochila, diseñó el vestido de los hombres y de las mujeres; diseñó todos los dibujos que ahora tejen la pequeña, su madre y su abuela. Por eso, como cada niña arhuaca, esta llevará sus primeros puntos al *mamo* para que este la bendiga, pueda convertirse en tejedora y enseñe el arte de tejer a las futuras generaciones. La mochila será el símbolo de amor si decide casarse. Cada puntada representa su pensamiento y sus actos cotidianos. La mochila bien tejida de la niña será prueba de su madurez frente a la tribu, pero probará mucho más...

### **Tía Margarita y las mujeres tejedoras entre los dos mundos**

Elena sigue teje que teje su mochila mientras se pone de pie y, sin dejar su labor, me lleva a una gran sala de reuniones gris. Después pide que espere. La estancia me recuerda un centro de negocios. En las paredes hay un mapa, fotografías de los poblados de la sierra, un póster del Ejército colombiano y una imagen del sobrino de Margarita que me ha invitado a venir y sonrío con ironía, como si supiera lo que ahora pienso. Frente a mí, una mujer vestida de forma tradicional habla del café que los arhuacos cultivan. Todos visten traje tradicional, a excepción de una mujer con vaqueros, maquillaje y camiseta ajustada. Ella es tía Margarita.

—Síntese aquí conmigo —me dice en cuanto me ve—. Tengo que darle una mala noticia.

—¿Mala noticia? —repito con angustia.

—Han llamado de la sierra para decirme que ha llovido tanto que las aguas han arrastrado la carretera; lo siento, pero nadie puede subir ni bajar.

—¿Qué quiere decir eso? ¿No puedo ir?

—Quiere decir que desde Santa Marta no puede llegar hasta allí. Va a tener que esperar varios días porque es peligroso.

—¿Y sabe cuándo podré ir? —pregunto mientras le entrego el aceite y el jamón que he traído conmigo.

—Gracias. De momento no deja de llover. Pero espéreme, que en cuanto termine nos iremos a casa y allí puede usted descansar.

¡Dios! No puedo subir a la sierra. Estoy sentada en una oficina, en un lugar donde no conozco a nadie y solo puedo oír que afuera los coches pasan y perturban aún más mi estado anímico. Miro a la tía Margarita, con apariencia de mujer liberada e independiente, y me pregunto qué hace aquí. Entonces Margarita me dice:

—Yo vivo en la ciudad. Hago de puente entre nuestra cultura y esta sociedad. Los indígenas ni podemos ni debemos estar al margen de lo que pasa en el mundo, porque para que nuestro pueblo

sobreviva hay que conocer a fondo la sociedad blanca. Yo estoy en la mitad de los dos mundos, hilo esos dos mundos. Conozco lo mío, he aprendido de este mundo blanco y procuro que las cosas que van de aquí para la comunidad no arrasen a nuestra gente.

Recoge las cosas de su despacho y nos preparamos para salir.

Tía Margarita me da confianza nada más comenzar a hablar y siento como si la conociera desde niña. No tiene más de cincuenta años, es viuda y madre de tres hijas; no tiene ni una sola arruga en la cara y habla con seguridad y aplomo, pero también con dulzura. Tía Margarita lleva el pelo negro y liso en una media melena, los ojos pintados de verde con una fina raya, las uñas cortas con brillo y sus vaqueros ajustados. Es una mujer bella, un bonito ser.

—La sierra es nuestra madre. Para nosotros es el lugar donde está el corazón del planeta y nuestra misión es protegerla. Te va a gustar mucho. Los *mamos* ven las cosas desde un punto de vista muy distinto al que tenéis los occidentales.

—¿Quiénes son los *mamos*?

—Son nuestros guías, los verdaderos guardianes de nuestra ley y de la sierra. Un *mamo* nace *mamo* y aprende los secretos de la naturaleza y de la vida a través del contacto con ella.

A medida que caminamos hacia la salida, me entero de que los *mamos* son una especie de lamas, además de ser la cabeza visible de la vida política en su pueblo. También descubro que Margarita es hija de uno de los *mamos* más respetados de su pueblo y fue él quien la apoyó cuando decidió dejar la sierra e irse a Estados Unidos para estudiar. Su padre también abrió las puertas de su mundo a algunos occidentales y educó a los sabios que ahora dirigen a los arhuacos. Margarita hoy es la única mujer que trabaja en la dirección de la Casa Indígena de Santa Marta, la líder que hace de puente entre el mundo blanco de Santa Marta y los líderes indígenas de la montaña. Gracias en parte a ella se creó este lugar interlocutor de los pueblos indígenas de la sierra con el resto de la sociedad.

—De niña fui muy consentida por mi papá. Desde que nací estaba decidido que yo iba a vivir entre los dos mundos, porque cuando mi abuelo me bautizó (él era mitad occidental y mitad indígena) dijo que yo era una mezcla de sangre indígena y occidental. Él pensó que yo estaba preparada para que en cualquiera de las dos vidas me fuera bien. Y así ha sido. Llegué adonde quería llegar. Quería estudiar y estudié donde quise. Pero desde niña hay cosas que veo en mis sueños y luego ocurren. Así es que le pregunté a mi papá que qué pasaba con mis sueños y cómo podía ayudarme él —deja la palabra en el aire mientras recoge su bolso.

—¿Qué ocurrió? —pregunto.

—Él me dijo que yo tenía mucha fuerza, pero que era mujer. Me dijo que para ser una mujer *mamo* había que estar sola y que yo tenía una pareja que me debilitaba.

—¿Y eso? ¿Cómo puede debilitarte una pareja?

—Yo me había casado con un occidental; mi padre decía que casarme con un hombre de otra cultura me debilitaba, por eso decidió que no iba a enseñarme a desarrollar mi poder.

Empieza a llover, las gotas de agua rebotan en el tejado y parece como si sonara una rítmica marimba. Poco a poco los charcos comienzan a crecer y la calle se transforma en un torrente. Las calles están inundadas. En un instante, Margarita deja de hablar y nos metemos en un coche todoterreno que traslada a las mujeres hasta sus casas. Los vehículos se han reconvertido en

barquichuelas que recogen a náufragos aquí y allá. Hay lugares por los que es peligroso pasar porque el agua corre con fuerza.

—No te asustes —me tranquiliza, mientras observa el agua creciente en las calles.

—¿Por qué habría de hacerlo?

—En Santa Marta no hay cañerías, vivimos de espaldas a la montaña y se nos olvida la naturaleza. Por eso en cuanto llueve un poco tenemos una riada. Sin embargo, en la montaña se tiene muy en cuenta el agua para todo.

—¿Os educan para tener en cuenta el agua en la montaña? —pregunto.

—Cuando era niña escuché que antes de haber un torrente aparece un niño que llora para anunciarlo, así que estaba convencida de que si lo encontraba y lo abrazaba dejaría de llorar y terminarían los torrentes. Durante mucho tiempo lo busqué, pero nunca lo encontré. En la ciudad se inunda todo en cuanto llueve.

Bajamos del coche y entre casas blancas de dos plantas y un ritmo caribeño que se escucha cerca, me conduce hasta su hogar; yo, mochila a la espalda, no paro de resbalar, de hundirme en el barro, de meterme en los charcos, en los huecos, de tropezar.

Las calles sin asfalto son un barrizal, la gente llega como puede a sus casas, pero junto a la casa de Margarita las parejas bailan pegadas al ritmo tropical que lo llena todo. También el interior de su casa, donde vive con sus dos hijas menores, su nieto, un periquito que revolotea sobre nuestras cabezas y se abalanza sobre ella en cuanto entramos.

Aunque a simple vista la casa de Margarita es semejante a cualquier otra casa colombiana, las paredes llenas de fotografías de su gente y de la sierra que ha jurado defender nos arrastran hasta sumergirnos en un primer golpe de silencio, que de pronto ella quiebra:

—Una noche soñé que no debía subir a la sierra porque iba a poner en peligro las vidas de mis compañeros. Por la mañana me inventé una excusa y no subí. Aquel día los guerrilleros fueron a buscarlos; no pasó nada, pero conmigo quizá hubiera pasado. ¡Me alegré mucho de haber hecho caso de mis sueños! Elena, no es fácil ser mujer en la montaña —me dice, antes de llevarme a la habitación de su hija mayor, donde dormiré hoy.

## **Las mujeres de poder wayuu**

Son las diez de la noche y el ventilador mueve sus aspas sobre mi cuerpo mientras la música de la calle entra por la ventana junto a todos los mosquitos del mundo. Todas las casas del barrio bailan cumbia o salsa o vallenato; hasta las hormigas y las gallinas deben de bailar, a juzgar por la diversidad de canciones que escucho. Como los ritmos lentos inducen a la paz y la serenidad, los rápidos activan el cuerpo, el alma, y empujan a vivir con intensidad los sentimientos: por la mañana tomo el autobús hacia el intenso pueblo de Taganga hasta donde, en casa de los músicos que recogen voces, hoy llega la voz de unas sabias mujeres wayuus, que habitan la Guajira y son reconocidas en todo el país por su poderío y por afirmarse aún como herederas de los saberes de un ser mitad araña, mitad mujer. ¡Qué gran suerte la mía!

Desde la ventanilla, los hilos de las arañas entretejen de plata las hojas de los árboles y la vida del bosque mientras me preparan para lo que voy a encontrar. A mi derecha, la montaña

asciende de forma abrupta con los verdes intensos de los árboles tropicales y, a mi izquierda, el azul turquesa del mar. Aquí y allá hay, frente a las playas cristalinas, casitas de pescadores, barquichuelas, chiringuitos, buceadores y, sobre todo, paz. Cuando salgo del autobús noto el olor a humedad y a calor, y no se oye otra cosa que el canto de los pájaros y la música lejana que sale de la gran casa a cuya puerta llamo. Mientras espero, repaso que los wayuus son una tribu matrilineal; el tejido de sus mujeres, que muchas veces sirve para alimentar a las familias, arranca exactamente desde el principio de su memoria, cuando Wale Keru, araña y primera mujer, enseñó a tejer a su tribu.

Los wayuus, o guajiros, son más de un millón de personas. Se llaman así porque habitan la península de la Guajira, en el norte de Colombia y Venezuela. Por lo que he leído en la propia red de Comunicación Wayuu Putchimaajana, hay mujeres que van de un lado a otro de la frontera con sus tejidos ancestrales y su arte; ellas han enseñado y enseñan a sus hijos e hijas, nietos y nietas que tejer mantendrá su mente limpia y su cuerpo alimentado. Sus mujeres líderes saben que parte de su deber es transmitir sus saberes a los jóvenes. Entre ellas hay una anciana conocida como María Luisa Lipuana que vende tejidos en la Guajira, pero también en Europa, China o Japón. María Luisa cree armar en su mente el diseño de los tejidos como herencia directa de Wale Keru y lleva un pañuelo en la cabeza al hacerlo para que no entren los malos pensamientos. Es matrona, líder y tejedora, y es maestra tanto de tejer como del arte de ser independiente: «Tejer es lo único que te hará grande y te dará de comer; los chivos se mueren cuando hay sequía, los maridos se van, la cosecha es solo una temporada al año, pero sin agua en verano o invierno, o sin marido, lo único que te hará falta son tus manos y tu voluntad para tejer. [...] Cuando la mujer teje ocupa su mente, sus manos y su espíritu. Cada mochila tiene su esencia y su historia». Pero hoy muchas jóvenes dan la espalda a su linaje wayuu. «Las jóvenes ya no quieren ser wayuus, por eso debemos buscar siempre la manera de que ellas sigan siendo y sintiéndose wayuus, y la mejor manera de decírselo es tejiendo.» Dicen que María Luisa venció al hambre y ganó la batalla a favor de las mujeres tejedoras a base de trenzar los diseños de Wale Keru.

Pero son las palabras de Consuelo, anciana mujer wayuu, lo que me espera al otro lado de la puerta de hierro frente a la que se detiene el autobús. Llamo. Dentro vive una joven pareja alemana que estudia la música y la antropología de los pueblos indígenas de esta zona del mundo, y que como yo investiga a las mujeres sabias, y ahora quieren que escuche.

La casa es muy grande y está llena de plantas. Está amueblada con madera, coloridos tapices wayuus, colgantes de cristales de colores y ventanales por los que entra la luz y desde donde se ven las nubes. Las hamacas hechas por wayuus cuelgan aquí y allá. Lo más importante para mí es que, cuando la joven dueña de la casa me invita a sentarme para escuchar a Consuelo, me siento tan bien como en mi propio hogar. Entonces tomamos té y escucho:

—Me llamo Consuelo, soy una mujer chamán wayuu y quiero contarte algo. —Tiene una voz grave y ronca, armónica y pausada, que sale con fuerza y seguridad, pero que, de vez en cuando, se pierde en el silencio, como si meditara las cosas antes de decirlas o como si tejiera. Es consciente de pertenecer a una tribu de mujeres, una de las pocas del mundo, la única entre Colombia y Venezuela, famosa por la longevidad de sus gentes. Como no hay mucho tiempo y a juzgar por el color de las nubes puede comenzar a llover en cualquier momento, presto atención

cuando Consuelo se arranca a hablar de los secretos de fortaleza de las mujeres—. Nosotras educamos a las niñas desde la primera regla.

Sus palabras me llevan a un mundo nuevo para mí y me abren a los vívidos colores de los hilos que componen los tejidos de sus mochilas y hamacas; los colores que también son un lenguaje que Wale Keru enseñó al principio de los tiempos.

Cierro los ojos y retengo los secretos de Consuelo:

—Las wayuus creemos que la menstruación es clave en nuestra fortaleza —explica Consuelo—. Cuando una niña wayuu tiene su primera regla, según la tradición, las ancianas la llevaban, y algunas veces aún lo hacen, de la mano a una casita en la que la acuestan. A las tres de la mañana la despiertan y comienzan a enseñarle las medicinas y las plantas que debe usar y conocer. Después, aprende a coser, a tejer, y recibe tres baños diarios con agua y plantas; también una dieta a base de mazamorra.

Por lo que entiendo, durante su primera menstruación, se produce el *paülujutu'u*, o encierro, un rito de paso para que las púberes accedan a la vida adulta. Entonces, las ancianas sabias enseñan a las ya mujeres a estar atentas a sus sueños. Los sueños —buenos y malos— van a poder guiarlas el resto de su vida. Cuando llega el momento de traer un hijo al mundo, muchas mujeres wayuus ya saben cómo hacerlo solas y lo hacen: se ponen en cuclillas y empujan con fuerza. Después recogen al bebé con sus propias manos, cortan el cordón umbilical y se lavan con agua tibia.

—Las almas de los muertos van a vivir libres en dos grandes cerros, pero regresan como espíritus buenos o como sombras, y suelen aparecer en los sueños de la gente a la que quieren para anunciarles algo, incluso el espíritu de nuestros antepasados suele aparecer para advertirnos de nuestra propia muerte.

Sobre nosotras el cielo está negro y los truenos anuncian la inminente tormenta. Es el momento de decir adiós. La mujer sabe leer las señales del cielo y se despide de mí.

—Tienes que marcharte si no quieres quedarte encerrada en la casa hasta quién sabe cuándo. Aquí sabemos cuándo empieza a llover, pero no cuándo va a terminar. Gracias por venir y escuchar.

Nos abrazamos como viejas amigas antes de que la puerta metálica se cierre tras de mí y emprenda el viaje de regreso. Mientras espero el autobús comienza a chispear; un miedo ancestral se ha despertado en mí, pero sé que Margarita, que me espera ahora, podrá enseñarme a combatirlo.

## **Margarita y el secreto mejor guardado del mar**

Al atardecer, cuando llego, Margarita me invita a maquillarme y, junto con su hija de ocho años, a salir peripuesta de casa, tomar una sola mototaxi y plantarnos en el paseo marítimo de la ciudad. Rodeadas de locales con música a todo gas caminamos hasta la playa y, descalzas, avanzamos por el rompeolas hasta tumbarnos bajo la brisa. Mecidas por el sonido de las olas, contemplamos las estrellas.

—Mañana subirás a Valledupar —anuncia—. Aunque las carreteras hacia la sierra siguen



cerradas.

La miro y siento que mi amiga por algún motivo ha decidido prepararme para lo que estoy a punto de encontrar. ¿Una nueva forma de entender la tierra y el mismo hecho de ser mujer? Tal vez sí. Me preparo para lo que está a punto de confesar. Con la brisa del mar de fondo, habla:

—Para nosotros, todo lo que existe es importante; si cualquier cosa desaparece, el equilibrio se pierde. Todo está conectado. En las lagunas, las nieves están unidas con los picos y el mar. Cuando te sientas a la orilla de un río, el fluir del agua es como una canción que te relaja. En mi pueblo, la gente escucha la música en el río que canta si está libre, pero si está entubado deja su canto mientras reclama su cauce normal. Cuando contaminamos los ríos nos contaminamos a nosotros mismos. En la época de la colonización se peleó el territorio, el espacio, la vida. Hoy defendemos nuestras vidas, y por eso pedimos respeto para el medioambiente. Somos indígenas, tenemos una tierra y unos compromisos que son el respeto al río, a los bosques, a los seres humanos. Miramos el mundo de forma integral.

El vaivén del mar nos habla en su idioma y las luces de colores de la plataforma petrolera tapan el brillo de las estrellas.

—Elena, tienes que saber que para los arhuacos la mujer es la tierra, y la tierra es la mujer. La mujer es el sostén del mundo; de la mujer depende el equilibrio. La mujer es quien marca las pautas y traza el camino. Somos dadoras de vida, formadoras, constructoras, la simiente de nuestra comunidad y el soporte del hombre que se apoya en nosotras para hacer su trabajo. Pero en la historia oficial que se cuenta no hablan de la mujer, hablan de lo que hizo el hombre. Todas nosotras sabemos que los hombres siempre han estado acompañados por la mujer en aquello que hacen —me dice. Su hija se mece en su regazo y la abraza. Su hogar es de mujeres como fue el hogar donde nací—. Los arhuacos sabemos que dependemos de la tierra y si no la cuidamos el futuro va a ser muy incierto.

Un golpe de aire mueve la plataforma, Margarita aspira, me mira y me hace una seña para levantarnos y caminar en dirección a la playa. El viento trae el sonido de las olas, el polvo de la playa. Por un instante, de la mano de su hija, mi amiga se detiene para volver a contemplar el cielo. Tía Margarita, dulce Margarita, no lo dice pero es una mujer matriarca. De pronto, siento —sé— algo: esta mujer aún quiere abrazar al niño que en la montaña llora para anunciar los torrentes; sueña —como yo— con los diseños legados por la primera mujer y que su madre, su abuela y su bisabuela le enseñaron a ella como llaves de poder para abrirse camino entre los dos mundos. Margarita teje su vida como una gran mochila: tiene forma de útero que llena de gentes, sueños y proyectos; tiene hilos de muchos lugares y, entre todos ellos, ahora también mi propio hilo; tiene a la Sierra Nevada como guía de todos sus diseños. Lo pienso, respiro, y lo digo:

—¿Margarita?

—Dime.

—¿Crees que voy a poder subir a la montaña? ¿La montaña abrirá sus puertas para mí?

—Por supuesto —me tranquiliza con tono maternal—. La sierra te ha llamado, quiere que vayas a conocerla. ¿Sabes? Cuenta la leyenda que siempre llama tres veces —me explica mientras sus caderas, las de la niña y las mías comienzan a moverse al son de la cumbia. Bailamos. Como hace siempre, Margarita no habla; enseña.

Por eso, cuando tomo el autobús hacia Valledupar, mantengo mis ganas de bailar y la sonrisa abierta.

Lo mejor es mantener siempre las ganas de bailar, y aunque he pasado gran parte de la vida sentada en una silla para estudiar y escribir, ahora sé que —como hicieron las sacerdotisas antiguas de todas las culturas— me alimenta bailar y decido comenzar a hacerlo en la capital de la música tradicional de estas tierras: la ciudad de Valledupar.

## Mujeres al frente de la paz

A las dos de la tarde, el sol cae plano sobre la estación de autobuses en pleno festival de vallenato, pero Eloísa, la mujer indígena que debía bajar desde la sierra, no está aquí ni contesta al móvil. Mi mente repite que respire hondo y me relaje, que dance. «Inspira, espira, inspira, espira —pienso y decido—: Voy en busca de Leonor Zalabata, líder arhuaca, premio internacional de Derechos Humanos Anna Lindhs, persona de confianza de los ancianos de la sierra. Mujer.»

Llego a su casa cuando los últimos rayos de sol se esconden en el horizonte y Leonor me recibe con su traje tradicional rodeada de niños y nietos. Su casa, blanca, está en una barriada con jardines y árboles, a las afueras. Su pelo es largo y negro, viste de blanco immaculado. Lleva hilos rituales en las manos y sus ojos están llenos de crudeza; como si lo hubiera visto todo. Ella, más que nadie, sabe que este es el tiempo de la mujer y por qué la mujer puede traer paz a la guerra.

—Nosotras somos la representación de la naturaleza. Somos parte de ella y ella de nosotros. Nosotras podemos, trabajando juntas, ofrecer otra visión para alcanzar la justicia económica y social —me aclara Leonor, cuyo papel fue clave en las negociaciones de paz en Colombia y cuya voz representa a indígenas y mujeres—. *Gumese kanari uwa neyka*: todo lo que la tierra tiene encierra una visión. El trabajo de la mujer es cuidar la naturaleza desde el mundo espiritual y físico. Según nuestras culturas indígenas de la Sierra Nevada de Santa Marta, la mujer es la expresión más sencilla y suprema de la tradición; es la creadora. De la tierra nació el género humano, el suelo negro fértil, las plantas, los animales y toda la naturaleza.

—¿Y los hombres?

—Las mujeres representamos la tierra y los hombres representan los árboles que hay en ella. De la fertilidad de la tierra depende la profundidad de las raíces y la frondosidad de los árboles.

—¿Cómo fortalecernos como mujeres?

—Precisamente porque tenemos tantas responsabilidades somos nosotras las que debemos decidir cuáles son las condiciones de vida que necesitamos para cumplirlas.

Observo a Leonor. Todos los ángulos de su piel transmiten fuerza, fortaleza, foco; como si fuera innato en ella. Y debe de serlo.

—Lo más importante es mi credo heredado, que también son prácticas que se traducen en fortaleza. Para mí, lo pequeño representa lo grande, lo micro es lo universal. Mi formación es hacia dentro: las prácticas y las costumbres, los hábitos diarios, me permiten afrontar las circunstancias y las crisis. Y esa práctica es saber que soy tan pequeña como los demás seres de la naturaleza. Como el árbol que corté para cocinar, el pájaro al cual oí trinar y me trajo un mensaje. Soy consciente de mi igualdad con la naturaleza y también del impacto que la naturaleza

tiene sobre mi cuerpo y sobre mi mente —continúa Leonor.

Leonor es una mujer de cuerpo y gesto fuertes, como una fiera que parece saber bien alimentarse a base de libertad y fortaleza. Ella parece tener gran parte de las herramientas que busco. Se lo digo.

—¿Cómo logras hacer la alquimia y fortalecerte con las emociones? ¿Cómo sabes cuál es tu papel?

—Para mí, todo en mí misma es como una planta o un cuerpo, todas las partes cumplen una función importante. Desde las raíces más pequeñas hasta los pimpollos de las hojas más tiernas, todo tiene una función en el árbol. Tal cual lo vemos, estamos en continua evolución. Yo tengo mi función, tú la tuya; cada ser tiene la suya.

—¿Cómo te fortaleces con lo que haces, cuando haces tantas cosas?

—Uno actúa en coherencia con lo que cree. Hago mi trabajo por mi pueblo, y para eso he de estar convencida, para tomar decisiones y ser puente entre los distintos mundos. Es clave tener el ombligo enterrado en el territorio. Para mí, el trabajo internacional es importante, porque hay cosas muy locales que necesitan universalizarse. Lo que hago tiene sentido por mi comunidad y los derechos del colectivo.

Como si alguien nos hubiera escuchado, suena su teléfono móvil y Leo transforma su expresión. Una fiera dentro de ella despierta.

Leo vive entre la ciudad y la montaña. Aquí va al supermercado, tiene teléfono fijo y móvil, un despacho adornado con los retratos de sus amigos: los difuntos Galeano y García Márquez, Anna Lindhs, del tribunal de derechos humanos, y una señora que se encarga de hacer las labores de la casa. Trabaja todos los días con el foco puesto en defender la sierra y su corazón, que son los *mamos*. En la sierra se levanta con el canto de los gallos, al alba, ordena su mente, fortalece su cuerpo y todo cobra sentido. Allí, las personas sabias le dan las instrucciones para entretener el futuro de su pueblo con el de otros pueblos, clave para decidir y guiar el mundo de los derechos humanos.

—Las mujeres somos la tierra. Las mujeres estamos en la tierra y tenemos la seguridad en ella; somos el equilibrio. Nosotras permanecemos en espacios definidos, tengamos o no marido o hijos. Nosotras somos la expresión de la Madre Tierra y somos sabias porque la naturaleza es sabia — me dice poco antes de dar por terminada nuestra entrevista.

Cuando anochece cenamos en el patio como manda la hospitalidad arhuaca bajo una jacaranda delgada, pero alta y fuerte. Como el pueblo y ella misma, la jacaranda necesita profundas raíces para crecer. Al otro lado de la pared se alzan los nevados. En esta parte del mundo creen que hace mucho tiempo un pájaro llamado Mitu se posó sobre una jacaranda y trajo con él a una hermosa mujer que enseñó a los aldeanos su sabiduría. Miro a Leonor y repito mi pregunta:

—¿Cuál es la clave de la fortaleza?

—Una actúa por lo que cree, en coherencia con lo que cree.

Escucho la voz y apunto: «Actuar por lo que uno cree».

De pronto, cuando suena el teléfono caigo en la cuenta de que Eloísa aún está por llegar y también que estamos en Valledupar, la capital del departamento del Cesar y su casi medio millón de habitantes bailan en las calles. La ciudad de grandes avenidas, edificios bajos y blancos, está

plagada también de palmeras y buganvillas; un vergel. La capital de la música vallenata, que nació hace seiscientos años en tierras de la cultura chibcha de los chimilas, y que precisamente hoy atrae a gente de toda América gracias a su festival. Aquí, hombres y mujeres bailan por igual, llevan inmensos sombreros de paja. Hay tascas improvisadas en las aceras, en los jardines, junto a las plazas. Cuando el teléfono vuelve a sonar, siento que —ahora sí— comienza el viaje hacia la sierra.

—¿Es usted? ¿Elena?

—Sí.

—Ya estoy aquí. Lo siento, el río creció y arrastró nuestro coche. Hemos estado a punto de morir. El coche se dañó, pero todos los pasajeros estamos bien. Voy a buscarla.

Eloísa aparece como un vendaval y hace que todo lo que hay a su alrededor se mueva. Lleva una mochila de lana, el pelo liso, pantalones vaqueros ajustados y unas uñas rojas pintadas a pedazos. Ella tiene dieciocho años y ha viajado desde la montaña durante dos días para recogerme, a pesar de las lluvias que aquí amenazan la vida.

—Disculpe, nos arrastró la corriente —me dice a modo de presentación.

A la puesta del sol todos los rincones de Valledupar son una fiesta. Un concurso de vallenato dificulta la circulación. No hay habitación. A las diez de la noche subimos las escaleras de una pensión humilde y limpia de cuyas paredes cuelgan imágenes de la sierra, retratos de hombres y mujeres arhuacas y casas de barro. Nos recibe una mujer cansada que parece dormida, pero que se muestra alegre por vernos.

—No tenemos sitio, está todo ocupado, pero no voy a dejar que se vayan a la calle a estas horas de la noche. Esperen un minuto —nos comenta antes de ir a por un teléfono, llamar a su hija y pedirle que duerma en casa de una amiga.

Diez minutos más tarde, estamos tumbadas en la cama grande de una habitación, donde Eloísa duerme a pierna suelta y donde también están la dueña de la pensión y su marido. Fuera me parece escuchar la lluvia que trae y se lleva la vida; la sierra de las mujeres que tejen y que me espera para mostrarme su gran secreto.

### *La montaña y la tierra son mujeres*

Eloísa, por la mañana, se pone el sombrero y me cuenta que ya es madre, que ha crecido en una casa con televisor y teléfono, que sus padres son maestros de escuela y ella se quedó embarazada muy pronto, pero no deja de soñar con ir a la universidad. Cada semana recorre con su marido los caminos de la sierra en mula para ir a la casita de la escuela y regresa cada fin de semana para estar con su hijo de un año, que vive con su suegra y que se llama Zarbatun; su nombre significa que está destinado a vivir entre dos mundos.

Eloísa lo toca todo, lo pregunta todo, lo desea todo; es una niña-madre, una mezcla de cielo y demonio que hace la pregunta justa en el momento apropiado para poner el dedo en mi llaga.

—Entonces ¿usted no está sola?

—No estoy casada —respondo con cara de «¿podemos cambiar de tema?».

—¿Y no tiene hijos?

—No.

—¿Y a qué espera? ¿No sabe que el tiempo pasa?

—Vaya, no lo había pensado. —Veo cómo se queda en silencio unos segundos y observa mi piel, los poros, las arrugas que se abren paso en la comisura de mis labios y de mis ojos; el paso del tiempo.

Eloísa me observa con detalle, da un sorbo a su café y de pronto me espeta:

—¿Sabe? Los blancos parecen mayores de lo que son. Mucho más que los indios. ¡Dónde va a parar! ¡Conservan la piel muy mal los blancos! —exclama antes de poner sus ojos en el plato y seguir comiendo.

Muy cerca hay una pared blanca con una pintura de María Concepción Loperena, quien declaró la independencia de esta ciudad en 1810. Lo recuerdo y pienso que Colombia es tierra de mujer. En cuanto Eloísa termina de desayunar, a media mañana, ascendemos hacia el resguardo arhuaco; los rayos del sol golpean las copas de los árboles y la hierba en una carretera llena de curvas que se abre hasta la mitad de la Sierra Nevada de Santa Marta tras días de lluvia. Nos abrimos paso entre el canto de chicharras y pájaros, y el motor del coche. La carretera termina en Pueblo Bello, la última frontera entre el mundo indígena y el occidental, uno de los veinticinco municipios del departamento del Cesar situado a mil doscientos metros sobre el nivel del mar. El coche se para y la gente sale poco a poco de él cargada de maletines, mochilas, alimentos y maletas.

Miro a mi alrededor y veo que en Pueblo Bello hay tiendas abiertas dentro de garajes de cemento encalado donde se vende de todo, tascas donde colonos e indígenas comen platos de sopa, y hostales con las puertas abiertas de par en par. Borrachos molestos con ropa indígena o de colonos, y niños que juegan a las máquinas o que van al colegio. Hay una sola calle gigantesca con casas de madera a ambos lados, blancos de pieles sonrosadas junto con indígenas de pelo largo y ropa blanca tradicional que cargan comida en la mula. En Pueblo Bello existe el trueque. Los indígenas intercambian sus mochilas o cultivos por sal, azúcar, pescado, carne, cuadernos o cepillos de dientes. A media tarde comienza a llover y todo el mundo desaparece.

—Elena, hoy no vamos a poder subir —me informa Eloísa.

—Y ¿cuándo?

—Cuando deje de llover.

—¿Y cuándo deja de llover?

—Eso nunca se sabe —dice mientras mira la montaña, su madre sierra, como si en algún lugar que yo no puedo ver estuviera la respuesta.

En el interior del cuarto que hemos alquilado, bajo un techo con mugre y metal en el que las arañas corren, Eloísa cierra los ojos con tranquilidad mientras yo escucho la lluvia que rebota sobre el tejado y zigzagueantes movimientos de animales que supongo reptiles, ratas, sapos. Entre sueños, escucho decir a la montaña que a la mañana, por fin, me abrirá sus puertas. Despierto a Eloísa y se lo cuento. Ella abre sus ojos lo más que puede.

—Elena, lo que ha tenido es un presagio. Hoy subiremos a la montaña, la sierra se lo ha dicho. Duerma tranquila.

La Sierra Nevada de Santa Marta es madre para Eloísa y para todo su pueblo. La madre es la

naturaleza, la tierra. Según su credo, en la sierra se creó el principio de la vida y la armonía entre masculino y femenino; el equilibrio. Los cuatro pueblos indígenas de la sierra están convencidos de que sin sus ritos se acabarían la naturaleza, la vida humana y el mundo.

La relación entre la naturaleza y el ser humano debe ser equilibrada. Frente a los conflictos armados, ellos no responden a violencia con violencia, pues consideran que no les corresponde. En sus tierras, desde la colonización, ha habido muertes, enfrentamientos, violaciones, pero la cultura arhuaca se ha hecho fuerte por medio de la paz y de la sabiduría.

Por la mañana, cuando comienzan a cantar los gallos, un *jeep* verde nos espera a Eloísa y a mí. —¿Va a atreverse, señora? Mire que esto le va a dar miedo —advierte el conductor.

Cuando era niña me sentí incapaz de hacer el pino, subirme al árbol más alto o saltar el potro. Al crecer y romperme, dije adiós a relaciones, trabajos, decisiones. Ahora sé que gran parte de mi trabajo en esta vida es atreverme a subir a una montaña, atreverme a comprometerme, atreverme a enfrentar la vida que me toca; la mía. Atreverme y quedarme. Después puedo escoger. Quizá por eso me subo ahora en el *jeep*, aunque la tierra resbale, y asciendo una montaña junto a unas personas que han resistido en su territorio original pese a que su vida haya estado en peligro una y mil veces.

A medida que avanzamos entre riscos que se precipitan al vacío, salta a la vista que el valor de la vida aquí es distinto al mío. A veces el coche resbala en la arcilla junto al precipicio, la tierra se abre bajo nuestros pies o cruzamos ríos torrenciales. Pero el paisaje es espectacular. Al final del camino está Nabusímake, «la tierra donde nace el sol», que se abre en un llano en medio de la montaña.

Nada más llegar, veo que hay algunas casas desperdigadas junto al río, un gran campo de fútbol y el pueblo indígena hecho con casas de barro, encerrado tras una pared de piedras que hay que saltar. Bajo los picos nevados, Nabusímake se extiende sobre calles empedradas. Aquí se reúnen los sabios, se celebran los juicios, se dicta la ley, están las casas de cada clan; también se castiga. Eloísa se despide y me dice que las mujeres sabias viven solas en la parte de arriba de la montaña. Al otro lado de la muralla es donde vive la gente, donde hay un centro de salud, un colegio, un instituto y una pequeña pensión, que es la casa de tía Inés, donde me voy a quedar a dormir. Aunque me han dicho que las ancianas sabias viven en lo alto de los montes, tengo la sensación de que estoy frente a una de ellas en pleno corazón del pueblo.

### **Tía Inés y la humildad sabia**

A tía Inés todos la aman; ella lleva siempre gorro de lana y una trenza blanca. Su estatura es la de una niña de diez años, pero debe de rondar los ochenta y se mueve como un remolino entre las flores, la cocina y la huerta. Tiene un marido mulato de pelo muy blanco, manos ásperas y ojos muy tiernos, que, de vez en cuando, la mira embelesado. Él gira en torno a ella.

Tía Inés me acoge en una habitación con una docena de catres limpios donde hoy voy a poder dormir sola. No hay luz eléctrica ni agua corriente, y a la hora de la cena, tía Inés se abre paso en la oscuridad con la luz de la linterna. Huele a cebolla cocida y a arroz con frijoles, y cuando la busco me invita a sentarme en un banco de madera mientras coloca su linterna frontal sobre su

gorro de lana, atiza la leña y pone las cazuelas en el fuego. Entonces me habla de su poco común vida de mujer fuerte y amorosa al tiempo, y de vez en cuando me escucha como si supiera que traigo algo que ella necesita escuchar, pero antes lo dice:

—Yo soy wayuu, mi mamá era wayuu y mi papá, arhuaco. Pero no sé nada de los wayuus porque nadie me ha contado nada sobre ellos.

—¿Usted es wayuu y nadie le ha contado nada sobre ellos? —Todo me encaja. El pueblo arhuaco es matrilineal. Las mujeres siguen la línea materna y la de tía Inés es de mujer de poder wayuu.

—Nadie, nunca.

—¿Usted cree en las casualidades?

—¿Por qué me pregunta eso?

—Porque hace algunos días escuché los secretos de vida a una mujer wayuu y, como apunté muchas cosas, ahora puedo contárselas a usted. Usted viene de una tribu de mujeres muy fuertes; una tribu diferente a todas las tribus.

—¿Qué cosas decía aquella mujer?

Hablo a mi anciana amiga de cómo las ancianas wayuus enseñan a las niñas a convertirse en mujeres, de las montañas sagradas donde están los espíritus, de los tres cerros que rodean su tierra, de la araña que enseñó a sus antepasadas el arte del tejido y de las plantas que las mujeres wayuus comen para soñar con los diseños de sus telas; de los espíritus que aparecen en los sueños cuando van a morir. Tía Inés deja de cocinar y se sienta conmigo.

—Yo soñé que mi mamá y mi papá me decían que vivían en el cerro, y que allí me esperaban. Me acuerdo de que el cerro era alto, alto, alto. Conté el sueño a mi marido y se preocupó, dijo que a ver si me iba a morir. No sabía a quién preguntar, pero yo soy indígena y siempre estamos atentos a lo que pasa.

—¿Qué quiere decir con eso, doña Inés?

—Que todo nos habla de otros modos. Por ejemplo, hace tiempo, una noche estábamos mi hijo y yo jugando al parchís, dale que te dale, dale que te dale —continúa tía Inés—. Sería la una de la madrugada cuando escuchamos que alguien serraba y también escuchamos un pájaro de mal agüero que se llama *njatam*, que tiene la cola larga, es rojo y muy bonito. Así es que dejamos de jugar y salimos a ver qué pasaba, ya que a esas horas no se nos ocurría quién podía usar la sierra. Comenzamos a caminar, pero nos dio la impresión de que el ruido de la sierra se movía con nosotros y que el pájaro seguía cantando. Entonces nos volvimos asustados a casa. Al poco tiempo mataron al vecino, que era el que solía serrar por las mañanas. Otro día escuché al pájaro en el colegio y al poco tiempo mataron al padre de mi compañera. Los pájaros de mal agüero siempre me avisan antes.

»Entonces, eran malos tiempos, porque la guerrilla estaba por aquí y los paramilitares también paraban por las montañas; había muchos muertos. Un día vino la guerrilla. Los soldados entraron en casa y pidieron de comer. Les hice la comida y cuando iban a pagar me preguntaron si sabía quiénes eran. Yo les dije que no me pagaran, pero que nunca más volvieran, porque no quería problemas; que si regresaban probablemente acabaríamos todos muertos. Se lo dije temblando, pero se lo dije. En cuanto salieron por la puerta pensé que qué miedo; pensé que podrían haberme

matado. Pero no volvieron.

»Hace mucho que no he escuchado al *njatam* y doy las gracias a Dios. Esto se ha calmado. Por eso le digo que yo no sé nada, que se me olvidó todo, porque nadie me contó la historia de los wayuus, pero soy indígena y solo por eso ya siento las cosas de otra forma a como las sienten ustedes —me cuenta tía Inés mientras vuelve a atizar el fuego.

Tras la cena voy a dormir a mi catre con la sensación de que en cierto modo hay algo dentro de mí que siente de ese otro modo del que habla tía Inés. No soy india, pero sé de qué me habla. Sé otras cosas como que ella canta su propia canción y que hoy, esta noche, gracias a esa humildad que la ha hecho sentarse junto a mí, me ha contagiado un pedazo de su melodía. Sé también que, aunque no he avisado, otras mujeres me esperan en la sierra. Pero sobre todo sé que me espera parte del secreto que busco.

### **Las mujeres que aprenden del río**

Por la mañana, cruzo el puente de madera, escucho los árboles junto a la ribera, observo a los arhuacos vestidos de blanco que van y vienen por el camino. Algunos llevan mula o caballo, otros caminan, se detienen y se saludan, e intercambian hojas de coca; mientras, las mujeres cosen sus mochilas, «hacen tinto» —café—. De vez en cuando, alguien se detiene a mi lado para preguntarme qué me dice el río hoy, y respondo que me da tranquilidad, me calma y me devuelve la cordura. Cuando me escuchan, sonrían y me desean que pase un buen día. Después me dicen cómo llegar a la casa de Chiqui, mi vieja amiga arhuaca.

#### *Chiqui y la fuerza de todas las mujeres*

Para llegar hasta ella, camino junto al río por una senda llena de árboles. Me cruzo con hombres a caballo, mujeres que caminan y que tejen mochilas, colonos que cultivan la tierra.

Mi corazón repiquetea en el pecho como si quisiera estallar. Chiqui sale a buscarme a la puerta del jardín. Cuando le cuento que he venido hasta aquí en busca de la voz de las mujeres y que durante meses en mis sueños los *mamos* me decían que acudiera, Chiqui me observa y, como siempre hace, se echa a reír. Después, ya seria, me dice:

—¡Qué bueno que has escuchado tus sueños! ¿Sabes? Los *mamos* han dicho que es el tiempo de que las mujeres arhuacas hablemos al mundo. Bienvenida seas. —Nos abrazamos y después, ella prosigue—: Las mujeres indígenas de Nabusímake nos hemos unido en una asociación para fortalecer nuestra cultura y tradiciones, nuestras danzas y nuestra artesanía.

Elisabeth, *Chiqui*, es la mujer arhuaca de la música. Todos los arhuacos creen que tienen un papel en la vida desde que son concebidos. Cuando un arhuaco nace, los *mamos* hablan con los padres para saber lo que ocurrió cuando fue gestado y poner un nombre que le recordará toda su vida su papel en el mundo. Chiqui está convencida de que el suyo es mantener viva la música tradicional arhuaca, con la que se canta a la tierra, a los cultivos, a la suma de lo masculino y lo femenino, a la unión en equilibrio del hombre y la mujer.



Nació en la montaña, estudió en la ciudad y, cuando regresó a la sierra, supo que aquí estaba su lugar. La tierra es su fortaleza. Ella ríe, calla y me dice que el agua, el viento y la lluvia hablan a los indígenas. Chiqui tiene el pelo largo, los ojos negros, la manta tradicional impoluta, la costumbre de sacarle punta a todo y un niño mofletudo que decidió tener sola, aunque ello la enfrentara a las costumbres de su comunidad y a las leyes de los *mamos*. Se casó después y vive en una casita de madera con hierba, sin agua ni luz.

Me invita a atravesar la verja de madera blanca por la que se accede a su casa, a caminar por el sendero lleno de flores rojas, blancas y amarillas.

En su casa siempre hay varias mujeres que se juntan para tejer sus mochilas y tomar café («tinto») en una sala diáfana donde cuelga una hamaca, hay un calendario, y suele llegar el olor del fuego y la comida. Aquí la gente tararea canciones o se queda escuchándolas. Después me cuenta el secreto para mantenerse fuerte:

—Las cosas no son tan fáciles ahora como antes. Ya no tengo tanto tiempo porque mis hijos y mi esposo me necesitan, pero aquí estoy —comenta con confianza poco antes de darme un café e invitarme a que charlemos sentadas al sol, entre las gallinas y los gallos—. ¡Qué bueno que hayas venido! Acompáñame, hay algo que quiero mostrarte.

Y salimos para recorrer la vereda.

—Mira, para nosotros las piedras están vivas. Los árboles, los animales y los insectos son tan importantes como nosotros; todos somos iguales y formamos parte de una cadena. Cuando muere una parte de la cadena todos lo sufren.

Senda adelante, nos descalzamos para cruzar el río y entrar en uno de los templos arhuacos, el lugar donde aprenden de los ancianos los jóvenes y los niños *mamos*; el lugar donde ella aprende. Dentro hay varios *mamos* que mastican hoja de coca. Después de presentarnos y de darme la bienvenida, se ha acercado un joven y ha comenzado a hablarme sobre la voz de la sierra.

—El agua no siempre canta de la misma forma. Tampoco habla siempre, hay veces que está callada. Pero tienes que saber escuchar y estar alerta para que te diga algo. —Nos sentamos a la puerta de una de las cabañas de piedra y acaricia su *poporo*, que es una calabaza llena de conchas de mar que simboliza la unión de lo masculino y lo femenino, y que todos los hombres llevan—. Para nosotros, el agua es la mensajera y nos dice lo que va a venir. Por eso hay que estar atentos los días que tiene un sonido distinto. También hay distintos tipos de ríos y de aguas, y ellos hablan entre sí, porque todo está unido. Nuestro mensaje es la voz de todos ellos y la voz de la naturaleza. Cuando pedimos protección para nuestra tierra, lo que pedimos es la protección hacia todas las cosas de la naturaleza. El pueblo arhuaco ha sobrevivido porque ha sabido escuchar el lenguaje de la naturaleza. Los árboles..., claro que hablan, tienen alma y espíritu; todos hablan porque nacen, crecen y mueren. La primera norma es no jugar con las cosas que hay en la tierra, no jugar con el agua, y pagar a la naturaleza cuando le quitas algo o dejarla tal y como está.

—¿Por qué para ustedes las mujeres y la tierra son lo mismo?

—En la naturaleza está representado lo masculino y lo femenino, la mujer y la tierra son madres, los hombres son árboles. Cada elemento en la naturaleza brinda beneficios y nos representa a nosotros. Las mujeres tienen el mismo saber que los hombres —contesta el *mamo* más joven, quien a sus treinta y seis años ha estudiado durante toda su vida para hacer lo que hace

hoy.

Después de escucharle, dejamos la *kanhuwa*, o templo sinkwikota, mientras la lluvia comienza a caer de nuevo y el sol se pone tras las montañas. Volvemos a casa de Chiqui. Una vez ahí, ella retoma la charla:

—Nosotras, las mujeres, lo nutrimos todo. Nutrimos a los niños y a los hombres que están con nosotras; también nutrimos a la sociedad. Les damos nuestros conocimientos, lo vamos haciendo poco a poco, como poco a poco tejemos las mochilas. El hombre sin la mujer no es nada, es la mujer la que sustenta al hombre, ella la que le da equilibrio y fortaleza. La función de la mujer es cuidar la energía desde que se engendra y quitarse lo que puede afectar de forma negativa —dice sin que yo pueda entenderla del todo.

—¿A qué te refieres?

—Pues, por ejemplo, hay que tener cuidado con cómo son nuestras relaciones sexuales. Cada relación sexual va a tener efecto sobre nosotras.

—¿Por qué? ¿Tan importante es la sexualidad para la mujer arhuaca?

—Nosotras sabemos que el sexo puede fortalecerte o debilitarte. Hay momentos como el embarazo o la menstruación en los que nos debilita. En nuestra cultura creemos que las mujeres somos la base de todo.

—No acabo de entender —insisto.

Caminamos bajo el sol por una senda que atraviesa puentes, ríos, montes. El cielo está plomizo y tengo la sensación de que muy pronto va a comenzar a llover.

Chiqui prosigue mientras su bebé duerme a su espalda.

—Igual que la tierra, nuestra vida debe ser ordenada. Hemos de estar centradas y equilibradas. Si vivimos una vida desordenada es como si le quitáramos un trozo a la tierra, como si nos quitáramos un trozo a nosotras mismas. Cuando una mujer está centrada y equilibrada, sustenta al hombre. Por eso decimos que el hombre sin la mujer no es nada.

—¿Y cómo encontráis ese equilibrio?

—La mujer debe tener limpios los sentimientos, esto es muy importante. En su vida no puede haber odio ni celos, ni deseo de venganza, porque hasta los alimentos hay que hacerlos con amor. Para nosotras hacer todo con amor es vitamina para el cuerpo y el trabajo de la mujer.

—¿Cómo conseguirlo? —pregunto. Siento cómo el aire nos mece.

—Nosotros creemos que sin orgullo ni soberbia no hay problemas.

—¿Esa es la clave de vuestro mundo? —la interrogo.

Ella se detiene, me sonrío y clava sus ojos en mí. Respira y prosigue:

—Elena, cada una de nosotras, cada mujer, vale mucho. Mucho. Pero cada acción negativa de la mujer lastima la tierra. Yo soy mujer, protejo la tierra y así cuido a toda la humanidad. Mi nombre es Chiqui, soy arhuaca, y debo luchar por fortalecer ese saber que hay aquí —me dice a modo de despedida.

Su hijo comienza a llorar sobre su espalda y me indica el camino a la casa de Carmen, una abuela sabia que mantiene vivos los saberes ancestrales.

## **La música fortalece: la abuelita Carmen**

—No habla bien español. Vas a tener que hablarle muy despacio —me ha advertido.

Así es que a media mañana atravieso el campo de fútbol, salto la escalera de madera por la que se accede al pueblo de piedra de Nabusímake, paso por delante de la única tienda y me recorro sus calles, con las casas de todos los clanes, hasta llegar al hogar del guardián de la puerta del pueblo arhuaco, albacea de la memoria, casado al mismo tiempo con Carmen y con su hija. Manuel Chaparro, así se llama él, es el responsable de guardar la puerta del pueblo, los libros, los documentos..., cualquier memoria. Para Manuel y para todos los sabios ancianos, la vía de supervivencia de los arhuacos es mantener viva su memoria, tener bien presente su papel en el mundo y su sentido de ser.

Carmen tiene el pelo entrecano y media melena, las manos arrugadas y el gesto serio. Esta mañana viste una manta beis con una especie de cinturón de lana anudado a la cintura, collares con pequeñas cuentas de colores y va descalza porque cree que así está más conectada a la tierra y a sí misma. «Los pies descalzos afianzan la tierra», me dice. Carmen me mira con escepticismo porque soy blanca, occidental y vengo de otro país. Para ella, que creció con historias de conquistadores y colonos, soy una amenaza. Sin embargo, aunque apenas habla mi idioma, me invita a sentarme a la sombra de la puerta de su casa. Desde donde estamos se oye el cacareo de las gallinas, que están encerradas en un pequeño corral. Y detrás de nosotras se alza un muro de piedra. Cuando Carmen comienza a hablar, apenas entiendo su castellano, que mezcla con su lengua. Pero, poco a poco, comprendo:

—Esta tierra es sagrada y tú eres blanca. Aunque tengas buena intención al venir aquí, no queremos blancos —me advierte, para dejarme las cosas muy claras nada más comenzar. Y continúa mientras teje la mochila con sus manos expertas—. Pero eres una mujer como lo soy yo, eres tierra como lo soy yo. Sientes la tierra en tu propio cuerpo como la siento yo —explica lentamente en esa mezcla de idiomas que me cuesta entender—. Eres tierra como yo. Todo lo que le pase a la tierra te pasa a ti; lo puedes sentir en tu cuerpo.

Carmen mantiene su mirada fija en el hilo. Como mi abuela cuando tejía, ella sujeta la tela con la mano izquierda mientras, puntada a puntada, crea la mochila que es el símbolo de nuestro propio cuerpo de mujer y también del universo.

—No te entiendo —respondo, pero nada más oírme, a mi memoria llegan las mujeres de Catal Hüyük y sus diosecillas; Deméter, Artemisa, Durga, y hasta los practicantes de Sakti que veneran a la naturaleza.

—Ya lo entenderás. Todo lo que le ocurre a la tierra te ocurre a ti. Ha llegado el tiempo de la mujer —dice antes de despedirse y comenzar a caminar con prisa, subir la escalera de madera de la valla y dejarme sola en el camino, mientras oigo el zumbido de los mosquitos enloquecidos sobre mi cabeza.

En un periquete salgo del pueblo, camino por el campo de fútbol, me paro delante del río y tomo conciencia de que el sonido de la voz grave, directa e incomprensible de Carmen se me ha quedado grabado: «Eres tierra como yo. Todo lo que le pase a la tierra te pasa a ti», repite su voz en mi interior.

A medida que veo cómo se aleja, pienso en la Ciudad Perdida, también conocida como

Teyuna, adonde llegan decenas de personas de todo el mundo. La ciudad fue construida por los taironas en la ladera norte de Sierra Nevada de Santa Marta. Hace miles de años llegaron a vivir en ella cerca de cuatro mil personas. Está situada en las empinadas laderas del valle alto del río Buritaca, y tiene caminos de piedra y planicies elevadas construidas por la mano del hombre entre las montañas. Los profanadores de tumbas descubrieron este lugar en los años setenta, pero la ciudad nunca desapareció para los indígenas, que hacen allí sus ritos. He descubierto que hay otros muchos lugares que se consideran sagrados y para los indígenas mantenerlos ocultos es cuidar la vida del planeta. Creen que los blancos estamos tan sordos que hemos olvidado nuestra propia sordera, pero también creen que hay una oportunidad si las mujeres recuperamos nuestros saberes, limpiamos nuestra fortaleza y tomamos las riendas.

¿Cómo hacerlo? Pongo rumbo a un lugar donde las mujeres y los hombres aún conservan una tecnología del cuerpo y el sexo capaz de transformar el dolor en poder femenino, con la fuerza de la tierra. El lugar de la belleza.

## 4

### LA INDIA Y NEPAL: LOS COLORES DEL GANGES. EL ROJO DE LAS MUJERES

El día que me llegó la regla, las mujeres de mi familia, reunidas para hacer morcillas, explotaron en una gran carcajada. Todas excepto mi tía, que se puso el índice en los labios, bajó la voz, y dijo: «Shhh, ahora no seas cochina». Cuando entró mi padre, se hizo un silencio sepulcral, y asumí que había algo malo que debía aprender a ocultar. Era invierno, mis abuelas vestían de gris, mi madre de azul, mis tías con algún color oscuro. Desde entonces, cada poco escuché la palabra *puta* para referirse a una mujer, o *putilla* a una chica joven, y todas las voces advertían del peligro de convertirme en una de ellas.

Recuerdo que poco después una mariposa gigante se posó en la chaqueta que mi madre tenía colgada y no se movió de allí en mucho tiempo.

Durante los años de mi adolescencia escondí las compresas en la parte más oculta de mis bolsos, no hablé sobre mis reglas, me encorvé cuando alguien miraba mis pechos, me vestí con azules, grises o negros, y di la espalda a todo lo que consideré femenino: ni una sola prenda rosa en mi armario, ni una sola flor en mi casa, ni una aguja en mi neceser. Ni un orgasmo. Cada vez que tenía la regla me sentía morir; quería y pedía morir. Tenía frío, siempre frío. Un día descubrí que entre mis abuelas y tatarabuelas hubo mujeres maltratadas que murieron de dolor, cáncer o tristeza. Incluso una de ellas murió mientras veía que su nuevo marido robaba a sus propios hijos. Heredé toda esa herida, la sufrí como la sufrió mi madre, hasta que un día supe que podría subirme a ella y transformarla en libertad y fortaleza. Ocurrió en un viaje a la India y Nepal, países donde el rojo es el color de la mujer, del eterno femenino. Y pretendo encontrar la llave para curarme. Por algo en esta tierra sobrevive la sociedad, que hay quien denomina matriarcal, de los hunza de la que cuentan es la más longeva del planeta. ¿Tendrá algo que ver el hecho de que en algunos lugares de esta tierra el sexo también puede ser un vehículo para transformar el dolor en fortaleza?

—Ni lo dudes, Elena. Todo puede cambiarse —me dijo Sarjana, maestra tántrica que aprendió en la India las claves ancestrales de la alquimia sexual y que cada año visita los templos tántricos con decenas de personas—. El cuerpo, tu útero y tu corazón también son los medios para hacer alquimia interna y, si lo deseas, comenzar una nueva vida. He visto cientos de veces cambiar

vidas por completo —insistió, mientras me abrazaba con su enorme sonrisa.

—Me gusta la idea, pero no me creo que solo con el cuerpo se cambie —respondí, apresurada, sin escuchar lo que me dijo en realidad. Estábamos rodeadas de estatuas realistas de hombres y mujeres que se fundían sexualmente y personas que habían acudido al encuentro en busca de paz para la mente o, incluso, de fuerza para detener la enfermedad en el cuerpo. Sarjana prosiguió:

—La clave no está en la mente, ni solo en el cuerpo; la clave está en liberar la memoria del corazón para que pueda volver a amar y abrirse con libertad a la vida. El amor es la clave de todo. Entrégate a amar, ábrete a tu libertad y todo lo demás vendrá. El amor es una forma de estar en el mundo. En el aquí y en el ahora, de estar en el presente siempre. Pero a veces el dolor del pasado nos cierra a la vida, o la mente nos bloquea. Pero cuando has roto los bloqueos todo cambia: no hay guerra dentro ni fuera y la vida cambia —añadió Sarjana casi a modo de despedida.

—¿Entonces...? —pregunté, sin saber que no iba a poder hablar con ella mucho más.

—Entonces abre bien el corazón y recuerda dónde está lo importante. Entrégate a la vida, que es la gran maestra. Rompe las cadenas de tu mente y sé libre. Lo demás ya lo sabes —me aconsejó antes de abrazarme de nuevo, enseñarme la foto de su nieto, el tejido de punto que se esmeraba en hacer entre viaje y viaje, y regalarme una diminuta flor de loto con una vela en el centro como resumen de todo lo que había aprendido en los mismos lugares que ahora me dispongo a explorar.

—¿Por qué el loto? —quise saber.

—Porque es el símbolo de lo que te está sucediendo a ti y de lo que nos sucede a todos cuando nos abrimos al amor y a la libertad. El loto es el símbolo de la armonía, cuando se abre el corazón. ¿Sabes qué hace tan especial a la flor del loto? —Negué con la cabeza—. Las flores de loto nacen cada día del fondo de la ciénaga, en lugares a veces inmundos y llenos de suciedad. Crecen y se abren impolutas al sentir la luz del sol. Ellas, que nacen de la inmundicia, son el símbolo de la feminidad y la belleza.

Sarjana —la bella y dulce Sarjana— murió poco después, pero tengo la impresión de que sabía que pronto se marcharía más allá del sol. Junto a mi preciosa y querida madre: «Ve a la vida; entrégate a la vida».

Viajo a través de la India y de Nepal como quien viaja al pasado remoto porque aquí es fácil ver la herida femenina que anida en la memoria de las mujeres; también en mi propia raíz, y que me propongo cambiar. Viajo para encontrar la fortaleza, las herramientas y los saberes ancestrales que tienen aquí. Vengo a la manera de los pintores franceses del siglo XIX, quienes, como Gauguin, clavaban la mirada en una caja negra hasta sentir los ojos descansados: una caja negra, porque la India es uno de los países más peligrosos del mundo para nacer mujer. He aprendido que a veces mirar la oscuridad es la forma de recordar la viveza del color. En la India y Nepal el dolor de la mujer es descarnado: aquí hay prostitutas sagradas, viudas a las que expulsan de sus casas cuando muere el marido, mujeres a las que queman en sus cocinas por la simple dote, mujeres en venta y, hasta no hace tanto, mujeres cuyas vidas calcinaron junto a sus maridos muertos; pero también hay mujeres que conservan viva la sabiduría ancestral para transformar las heridas del cuerpo y el alma en pura energía vital. Hay diosas vivas, mujeres poliandrias, santonas. Cuentan las leyendas

que en esta tierra habita el ave fénix. Aquí han nacido o vivido líderes como Indira Gandhi, místicas como la Madre Teresa, filósofas como Vandana Shiva —icono de la lucha pacífica por la naturaleza y merecedora del Premio Nobel Alternativo en 1993— o guías espirituales como Amma, en busca de cuyos abrazos viaja gente de todo el mundo. Cada una de ellas ha trabajado o trabaja desde lo más práctico y pequeño —abrazos, semillas, paz, miseria— por la salud de la tierra, la paz o la sociedad. Durante las próximas semanas voy a ser un poco niña diosa, un poco puta, voy a viajar por el legado de una sociedad ancestral de equilibrio para aprender las claves de la alquimia sexual, para dejar a un lado ese algo de viuda que arrastro desde esa primera regla. Pero, eso sí, esta vez lo voy a hacer con gran parte de mi fuerza.

Cuando acabo de sellar el pasaporte en Nepal es mediodía, miro a mi alrededor y esto es un caos. Las maletas están en el suelo, entre cajas, hatillos, bolsas de miles de colores; hay flores en las cabinas de los policías, en la calle hay ofrendas a los dioses y huele a incienso. Los colores de vestidos y saris que tengo enfrente son tan variados e intensos que salta a la vista que en este lugar mirar no es sinónimo de ver. Aquí los colores de la ropa significan y curan algo, las señales que todos llevan en la frente significan algo, las pulseras y pendientes significan algo; designan raza, casta, estado civil, etnia y, si apuramos, hasta el lugar en el mundo al que puede aspirar llegar cada persona.

El rojo de la menstruación es el color femenino, pero yo visto de verde. ¿Lograré en este viaje dejar de sentirme fuera de lugar?

## **El color rojo de mujer**

En cuanto atravieso la salida del aeropuerto, un joven me besa en los carrillos como un padre, me pone los collares de flores que lleva en la mano y, tras guiñarme un ojo, me espeta que tal y como él me ve, me quedaría mejor el color rojo.

—¿No voy vestida de forma apropiada? —pregunto. Llevo un poncho y un gorro verdes.

—El rojo en Nepal es el color femenino.

—¿Ah, sí?

—Sí. Me llamo Ganesh —me informa.

Mientras salimos, me doy cuenta del calor que hace, veo los monos que gritan sobre los árboles, y decenas de taxis y mototaxis que esperan rodeados de un aire denso. Al fondo está el gigantesco sistema de los Himalaya. ¡Me siento bien!

Ganesh es un joven guapo, de ojos negros, que trabaja como diseñador gráfico. Se mueve como una ardilla y, por lo que me han dicho en Madrid sobre él, tiene la llave de todo y de todos. Nos hemos conocido porque a veces trabaja para las televisiones internacionales. Si quiero, me va a acompañar estos días por Katmandú, capital de Nepal, situada en el valle del mismo nombre.

—Quiero —digo.

Así es que nada más salir tomamos un coche, colocamos la mochila en el maletero y avanzamos hacia el valle de Katmandú, en dirección al corazón exacto de la ciudad donde viven las únicas niñas diosas de carne y hueso del mundo, legado ancestral del culto a lo femenino de las antiguas culturas. A pocos cientos de kilómetros de aquí, en lugares aislados en el Himalaya,

como Upper Dolpa, hay mujeres que se casan con varios hombres al mismo tiempo y son ellas quienes deciden el destino de la familia. Leo ambas costumbres ancestrales como herencia de credos femeninos. Es más: algo más lejos pero también en los Himalaya, entre Pakistán y la India, las mujeres hunza trabajan como carpinteras, artesanas, y lideran negocios o familias en el pueblo al que han llegado y llegan investigadores de todo el mundo para conocer el secreto de la eternidad. En el corazón del pueblo hunza la gente dice vivir hasta ciento veinte años. Una vez más, tengo la impresión de que el secreto de la larga vida lo guardan las mujeres hunza en este Shangri himalayo. ¿Para qué vamos a esperar más? En cuanto nos metemos en el vehículo aprovecho para enterarme de que estoy a mil cuatrocientos metros sobre el nivel del mar, muy cerca del Everest, entre las ciudades de Patán y Bhaktapur, cuyo legado arquitectónico, junto al de Katmandú, es patrimonio de la Unesco.

A medida que avanzamos por la zona más vieja de la capital nepalí, parece que los colores de las diferentes razas y religiones conviven sin dificultad, también que la historia permanece en pie. Junto a la carretera, los templos budistas e hinduistas se alzan aquí y allá; también hay mezquitas, yeshivás o iglesias. A primera vista todo parece en paz. Sin embargo, no hay que creerse todo lo que se ve. Los ojos a veces engañan y esta tranquilidad solo es aparente. En la última década, Katmandú, centro neurálgico de Nepal, se ha desangrado. Un gran terremoto lo asoló y la historia reciente de sus gobernantes no es un dulce manto de rosas, sino más bien una tragedia. En 2001, la familia real casi al completo murió a manos del príncipe heredero, quien intentó suicidarse después. El joven dejó de respirar en el hospital después de ser coronado rey. Aunque la causa de este asesinato múltiple no está clara, sí se sabe que cuando el príncipe Dipendra estudiaba en Londres se enamoró de una aristócrata nepalí que no gustaba a su familia. A los cuatro años de la masacre, Gyanendra, el nuevo rey y tío del príncipe, disolvía el Gobierno y asumía todo el poder ejecutivo, lo que desembocó en una serie de manifestaciones que solicitaban la renuncia del monarca. Después llegaron las revueltas en las calles, las elecciones y la República. La historia de este pedazo de mundo ha girado en los últimos diez años, pero tras el caos viene la calma.

Todo esto ha ocurrido junto al palacio donde habita la pequeña diosa kumari,<sup>[15]</sup> mientras ella jugaba, estudiaba y aconsejaba a los dirigentes de Nepal. Para los creyentes, la kumari lleva la energía de la diosa Taleju dentro y simboliza la fuerza femenina creadora. Hay expertos en tradiciones culturales, como el nepalí Om Dhaubhadel, que ven en la figura de la niña diosa una herencia de un matriarcado antiguo nepalí, inexistente ahora, pero que también se manifiesta en lugares como Upper Dolpa, donde una mujer puede casarse con varios hermanos de la misma familia.

Las fotografías de la kumari están colgadas por todos los lados en Katmandú. Miro su imagen y me recuerda a la pequeña emperatriz de *La historia interminable*, uno de los libros que marcaron mi infancia y la de toda mi generación. En *La historia interminable*, de Michael Ende, todo gira en torno a la emperatriz infantil, cuyo universo se acaba porque los humanos han dejado de creer en la fantasía, quizá como aquí. Pienso en la sabiduría de aquella diosa viviente, veo el retrato de esta y tengo la certeza de que la kumari es la reliquia ancestral superviviente del culto a lo femenino en esta parte del mundo.

—¿En qué piensas? —me pregunta Ganesh poco antes de llegar a la plaza Durbar, donde está



el palacio de la diosa viviente.

—En si además de ser diosa, también es niña.

—Sí, una niña inocente —me responde antes de confirmarme que como toda niña juega, aprende, llora, a veces se niega a comer y otras le cuesta aprender matemáticas. La kumari vuelve a ser solo una niña en el momento en que tiene la menstruación, cuando los creyentes creen que la diosa deja de estar dentro de ella porque pierde su pureza.

### *La diosa kumari y la etnia newar*

Es media mañana, y me siento como una marciana o como una habitante del mundo imaginario de Michael Ende y su libro *La historia interminable* cuando veo la impresionante estampa. En las calles, donde hoy se celebra la fiesta de las niñas, todas las pequeñas van vestidas de rojo sangre; todas son diosas en sus propios hogares y ahora avanzan entre los coches atascados en dirección a la gran plaza Durbar, donde está la Kumari Ghar, la casa de la diosa. Aquí está el antiguo palacio real y en su centro se levantan una decena de templos hinduistas en forma de pagoda, con ventanas y decorados tallados en madera. Hay estatuas que protegen los templos y monos que saltan por los techos. Las niñas tienen unos cinco años, van maquilladas y llevan el pelo recogido en moños; también veo grandes platos dorados con plátanos y papayas. Sobre las paredes medievales de madera cuelga un gran cartel con la imagen de la kumari. Reconozco el culto a la fertilidad a través de la unión entre lo masculino y lo femenino en la obvia forma de las frutas, que recuerdan a los respectivos órganos sexuales. Como debo de haberme quedado atontada al verlo, Ganesh se apresura a decir:

—Son las niñas de la etnia newar, de la casta sakya, que se casan con la naturaleza.

—¿Cómo?

—Sí, la festividad de Bel Bibaha es el matrimonio entre una niña preadolescente y un árbol, para que ella sea fértil.

—Y porque todas visten de rojo —añado, consciente de que también la kumari viste así.

—Es la diosa kumari. El credo en Nepal es que todas las niñas son como pequeñas diosas y son respetadas y adoradas en sus casas como tales hasta que tienen su primera menstruación. Para nosotros es muy importante la inocencia incorrupta de la energía femenina que cada una de nuestras niñas representa. Cada una de ellas es diosa en su casa.

En la pared del palacio medieval de la plaza destaca la gigantesca fotografía de la niña diosa que observa con gesto solemne e hipnótico, enfundada en su traje rojo. Tiene los ojos pintados de negro, los labios rojos, el pelo liso recogido en un gran moño del que cuelgan hilos dorados y un gesto digno, maduro, elegante; como si una persona adulta y con clase se hubiera metido dentro de ella. Y lo ha hecho, al menos eso creen aquí. En el centro de la frente lleva dibujado un ojo como símbolo de sus poderes de percepción.

—Ella es kumari —insiste Ganesh—. Felicidades, acabas de encontrarla —me dice como si acabara de darme una llave hacia el paraíso en vida.

Pero puesto que mis credos no son los suyos yo quiero confirmar:

—¿No hay forma de verla de cerca? —lo pregunto con tono de «no me puedo creer nada que

no vea».

Él me responde de inmediato:

—Solo sale un día al año y cuando es una urgencia; así es que vas a tener que conformarte con esto —insiste Ganesh.

Mientras mi joven amigo habla, un pequeño grupo de personas hace ondear la bandera roja de la sangre maoísta frente a mí con gesto de triunfo. La visión me saca del éxtasis. El rojo me devuelve al presente de la capital de uno de los países más pobres del mundo en términos de productividad. Pero este hecho es incapaz de definir a un pueblo tan complejo y singular que parece estar en paz. Y no sé por qué, me fijo en el rojo del vestido de la niña diosa, en los de las otras niñas, y en el rojo de las banderas, y me da por agradecer a todo lo divino y lo humano haber visto todo esto nada más llegar. El rojo, color de lo femenino en esta zona del mundo y de la menstruación que dentro de mí marca mis ciclos y tiempos, marca también los tiempos de Nepal. Es cuando menos curioso que la mayoría de las personas que acuden a ella en busca de su milagro, tengan problemas con la menstruación o con la sangre. Todos creen que Taleju, la diosa que habita dentro de la niña, tiene un poder especial para sanar cualquier problema con la menstruación, con la sangre y con lo femenino. Me pregunto de dónde vienen sus poderes.

### *Los poderes de las mujeres*

La plaza Durbar de Katmandú, donde vive la pequeña diosa, es impresionante. El templo de la kumari —el Kumari Bahal— llama la atención entre el gigantesco conjunto arquitectónico de madera donde, por lo que me cuenta mi amigo, algunos edificios ni siquiera tienen un clavo de metal. A la puerta de su palacio, dos ancianas de manos rugosas venden postales de la diosa. Tras ellas hay dos leones de piedra que guardan la puerta de entrada, pero yo decido pasar. Dentro hay un patio de columnas, y la luz que cae con dureza sobre el atrio me seduce lo suficiente como para sentarme aquí a la espera de no sé qué. Pero sé que detrás de la puerta de madera está la niña a la que adoran los fieles desde que tenía cuatro años como la reencarnación de la verdadera diosa viviente, Taleju o Durga, en su forma de virgen. Aquí vienen a traer ofrendas, pedir deseos, consejo, ayuda. Para cualquiera de sus creyentes, una sola mirada suya, tras los cristales del palacio, es capaz de cambiar toda una vida. Si, además, pueden tener a la niña delante, cada gesto suyo se interpreta como un presagio. Si no dice nada, los creyentes obtienen la confirmación de que sus deseos han sido concedidos, pero si a la niña le da por moverse puede ser demoledor y se interpreta como predicción de enfermedad, muerte o, incluso, problemas con la justicia.

Aunque hay otras kumaris, la más importante es la que vive en este templo, situado en el centro neurálgico de Nepal.

La kumari es una niña que aún no ha llegado a la pubertad y cuya familia está dentro de la comunidad newar. Es venerada tanto por los hindúes como por los budistas nepalíes. Por lo visto, tiene que superar una serie de pruebas formales —tener todos los dientes, el cuello largo, la piel perfecta, los órganos sexuales equilibrados, ser muy tranquila...— y ser capaz de demostrar que la diosa desea habitar en ella hasta poco antes de su primera menstruación o cuando sufra una enfermedad o un accidente por el que derrame sangre. Durante más de cinco años vive en el

palacio, del cual no puede salir sin permiso, y debe ser alimentada con una comida especial. Aunque otras kumaris van a la escuela, la kumari de Katmandú tiene una profesora particular que cada día viene desde el colegio para enseñar matemáticas, lengua, literatura, inglés y todas las asignaturas que aprende cualquier niño nepalí. Decido quedar con ella para saber un poquito más sobre la reliquia ancestral viva del culto a lo femenino. Me pregunto si a una niña le gustará o entenderá eso de ejercer de diosa. ¿Quién mejor que su profesora para contármelo?

En el escalón de la entrada del palacio, pido a Sarjeena Singh, su profesora, que se siente conmigo. Debe de andar por la treintena y por lo que sé está dedicada en cuerpo y alma a la enseñanza. Parece una mujer plena e independiente. A juzgar por su apariencia, da la impresión de haber abandonado la tradición y nadie podría adivinar que es quien es. Viste de manera occidental, tiene el pelo largo, los ojos castaños y ni siquiera se ha puesto un *bindi* rojo, que es el punto que se dibuja en la frente y que representa la capacidad de ver más allá, la «sabiduría oculta». Tampoco lleva el *sindoor* rojo o anaranjado, que es el cosmético con el cual se marca la raya del pelo con el que las mujeres hindúes hacen saber que están casadas. Lleva un abrigo, zapatos negros de tacón, una carpeta, una cartera con libros y un bolso; y en cuanto le pregunto por la niña diosa a la cual educa, Sarjeena me contesta:

—Es una niña normal, inteligente, responsable y atenta, que hace sus deberes y aprende matemáticas.

—¿Cómo puede ser una niña y una diosa? —pregunto mientras leo en su gesto cierta disconformidad por estar allí, como si mis palabras contradijeran algo importante para ella.

—Es niña y es diosa —me corta en pocas palabras antes de mirar su reloj, ponerse de pie, sonreír como si quisiera disculparse, pero segura de lo que hace. Abre la vieja puerta de madera por la que yo no puedo entrar y se pierde en el interior del templo con la misma actitud, sin palabras, algo que según he leído caracteriza a la propia kumari.

—¡Venga! ¡No podemos quedarnos aquí todo el día! Hay un montón de cosas que tienes que ver —me presiona Ganesh.

## **Durga, el arte de poner límites**

Fuera del templo, la gente se mueve en la plaza a lo largo de un entramado de cincuenta palacios de varios pisos que guardan el secreto de la historia nepalí y algunas claves del poder femenino. Muchos de ellos pertenecen a distintas diosas que representan las distintas caras de lo femenino y también que, imagino yo, dan rienda suelta a la libertad de ser de sus fieles. Junto a edificios construidos de madera con tejados que, a la manera tradicional de Oriente, terminan en punta. En las plazuelas, las vacas permanecen tranquilas, y las palomas comen el trigo que los fieles dejan en el suelo. Aquí están los templos de gran parte de las diosas del panteón hindú. De entre todos ellos, me llama la atención un edificio de varias plantas dedicado a Taleju Bhawani, la diosa madre, cuyo nombre en el resto del mundo hindú es Durga. Ella representa todo el poder y es «la invencible». No teme a nada y tiene sentido del humor. Antes de llegar a él, me entero de que es una «señora diosa» que tiene diez brazos, monta un león semejante al de la diosa madre de Anatolia y a los que lleva Cibeles, porta las armas que le han dado el resto de los dioses y una

flor de loto. Es autosuficiente, compasiva, feroz, paciente y tiene sentido del humor. Durga es la diosa guerrera que venció después de que los dioses masculinos fueran derrotados. Pudo con todo y venció riéndose. Es capaz de tener compasión y ferocidad al mismo tiempo como, dicen, la propia naturaleza. Leo entre líneas y me doy cuenta de que lo femenino en el Olimpo hindú con Durga parece más poderoso. En esta parte del mundo, a Durga se la adora hoy y las mujeres acuden a ella en busca de inspiración para enfrentar los retos de sus propias vidas. Con ella, las mujeres aprenden a usar sus garras. ¡Cuánto tengo que aprender de ella! Así es que sin casi darme cuenta me dejo llevar por el impulso, cierro los ojos y pido a Durga, diosa madre, que me nutra con su risa y su fortaleza, que me enseñe a poner límites, pero también que me dé garras para defender lo que amo. Cuando mi amigo Ganesh se da cuenta de lo que estoy haciendo, sigue con su explicación:

—Este templo lo construyó Mahendra Malla (rey perteneciente a una de las dinastías más destacadas en la historia de Nepal por su labor constructora y cultural), porque, según la leyenda, la propia diosa se lo pidió. La puerta principal está custodiada por la figura del dios Hanuman, el dios mono.

A media mañana paseamos y mi guapo compañero me pone al día del pasado de la plaza Durbar de Katmandú, que es como aprender la historia nepalí desde el siglo III, y de todas sus diosas y dioses. Muy cerca están los templos que Pratap Malla construyó en 1649. Era poeta, filósofo y aficionado a las artes. Los templos están dedicados al dios Krishna y a Kali. Ella es una diosa de la transmutación del nacimiento y la muerte; la diosa que enseña el poder de lo sexual que todos tenemos dentro.

Cerca, me dice, está el templo construido en el siglo XVIII por Bahadur Shah en honor a Shiva y su esposa Parvati, cuya primera planta se dedica a las diosas. A Parvati, diosa de la fertilidad cuyo *yoni* —representación sexual de lo femenino, vagina, vulva, semilla o fuente de vida, según el experto en sánscrito Monier Monier-Williams— se la adora en la mayoría de los templos hindúes. Al parecer, el *yoni*, cuya forma es una vagina, se ha encontrado también entre los rastros arqueológicos de Mohenjo-Daro, la antigua cultura del valle del Indo situada en el actual Pakistán, habitado desde hace unos cuatro mil quinientos años y que existió al mismo tiempo que las civilizaciones de Mesopotamia, Caral, el Antiguo Egipto y Creta.

Mientras lo dice, pienso en el culto a la fertilidad, el símbolo del poder generador y reproductor de la naturaleza que he encontrado en todos mis viajes anteriores. Y me pregunto qué conoceré aquí.

De pronto veo una gran calle entre los templos de madera, me alejo un poco más y veo vendedores de globos de colores junto a niños que suplican a sus padres que les compren uno, me alejo hasta volver a llegar a la puerta del Kumari Bahal y veo unas escaleras donde hay jóvenes vestidos de manera occidental que se besan, madres que acunan a sus hijos, improvisados puestos de frutas, de pañuelos de colores, de especias. Detrás de ellos están los edificios gigantescos con cientos de años de antigüedad y una carretera que no cesa de vomitar coches. Observo un poco más y hay un restaurante desde cuya azotea los turistas toman fotografías; también hay un hotel, vendedores de flautas de colores y todo tipo de instrumentos musicales de cuerda. Hay un hombre que corta el pelo a otro que se mira en un espejo clavado en un árbol. Pero entre tanto juego de

formas y colores me llama la atención un tiesto en el que crece un pequeño rosal. En este instante las imágenes de mi infancia y juventud se agolpan en mi memoria y escucho la voz de mi madre, que me llama mientras riego las plantas, y me pide que la escuche y que observe la alegría que despunta entre todas ellas, que admire su verdor y las flores que crecen de sus ramas como pequeños cascabeles de colores. Sus manos descienden por el tallo y se colocan sobre la tierra negra que acabamos de poner y me dice:

—Mira, hija, observa atenta. De la mierda salen flores. —Me miró a los ojos e insistió—: De la mierda salen flores. —Con esa sencilla frase fijó en mi mente la capacidad de hacer alquimia con las emociones que toda mujer tiene dentro.

### **Los newars y ser diosa libre, en principio...**

Son las doce de la noche en un hotel de cuatro estrellas situado a las afueras de Katmandú. Estoy exhausta tras ver la imagen de tantas diosas y la libertad que ellas, en principio, me da la sensación que representan. Cierro los ojos y siento como si dijeran una y otra vez: «Defiende tu libertad. Tu libertad es el eje de tu poder», «Sé libre y decide siempre por ti misma». Abro las cortinas de par en par y observo al otro lado de la ventana a los bebés mono que se acurrucan sobre el pecho de las madres que duermen. Llega el canto de los grillos, de las chicharras, las sirenas de algunos coches de policía lejanos. No hay muchas luces encendidas y veo las estrellas con nitidez, que componen un mapa algo distinto al firmamento que conozco.

Entonces decido conocer algo más sobre la niña diosa y su casta newar, que resulta ser de la misma que la de Siddharta Gautama, el buda. Los newars dominan la economía nepalí, su nombre significa «ciudadanos del valle de Katmandú»; y es gente menuda, de tez pálida, ojos almendrados, nariz graciosa, que practican el budismo y que, aunque son muy buenos en el arte del comercio, gozan de ciertos privilegios y ayudas estatales por ser considerados indígenas. Entre los indígenas también están los madhesis, habitantes de las llanuras de Terai, o los buhoneros ambulantes. Hay musulmanes, jainistas y cristianos. Pero siempre hay castas que dividen a las etnias, cuyos individuos se reconocen entre sí por esos detalles de los colores, las ropas, la forma de ir por la vida. Los nepalíes saben la historia de cada persona, su credo y hasta la posición social a la que aspiran por su nombre y sus apellidos. Son una sociedad ordenada donde cada uno tiene su lugar y salir de él es como morir. Sin embargo, el viejo mundo tradicional convive con la televisión y las nuevas tecnologías, y los protagonistas de las series americanas o de Bollywood adornan las carpetas que los jóvenes llevan a la universidad.

Por supuesto, la mayoría desde niños conocen al dios y a la diosa a los que rinden culto, y en la adolescencia aceptan el papel que les impone su sociedad o rompen con él. En especial, la casta de los brahmanes, a la que pertenece mi amigo Ganesh, que aquí tienen negocios relacionados con el turismo, el cine, la comunicación. ¡Ganesh! ¡Bello ser! Me rompe todos los esquemas, aunque a veces me da la impresión de que es precisamente eso lo que desea hacer: ¡quebrarme los esquemas!

## Ser niña diosa

Ganesh es la unión perfecta entre la sociedad nepalí y la occidental: un hombre guapo, de veinticinco años, enamorado de una joven de su casta que trabaja en la joyería del hotel y a la que nunca ha besado por convicción. Es tan delgado, enjuto, y tiene la mirada tan radiante que, pese a sus pantalones vaqueros, su inglés mucho más perfecto que el mío y sus DVD de música occidental, salta a la vista que pertenece a la incómoda casta sacerdotal. Por tradición de casta, Ganesh sabe cómo obligarme a que me haga preguntas a las que solo yo puedo responder.

Ganesh ha venido al hotel a primera hora y me ha invitado a subir a un taxi. Después de conducir por la carretera que va hasta el centro, el conductor ha comenzado a avanzar por callejuelas de tierra sin asfaltar, sin agua corriente y, quizá, sin luz; calles donde las vacas caminan, los hombres transportan a pulso a viajeros y donde casi siempre huele a incienso. De pronto, Ganesh se ha quedado mirando pequeñas telas de colores que ondean en el aire como banderas sagradas, me ha dicho que son oraciones escritas en sánscrito para que el aire las haga llegar a los seres del mundo invisible y ha mandado detenerse al conductor. En el corazón de la ciudad se alza el templo budista. Cerca crecen el hibisco, las jacarandas, flamboyanes, flores rojas de ceiba de Malabar, y huele a incienso. Esta es una calle normal de Katmandú y esta mañana la gente se mueve con prisa, como también lo hacen los padres de la niña kumari que venimos a ver.

Nada más bajar del coche veo una rata del tamaño de un gato aplastada en el suelo y en la que nadie repara. Pero también veo ropa colorida que cuelga de algunos balcones, casas viejas con tejados de madera que parecen dientes de tiburón y carrmatos empujados por hombres delgados que transportan flores, naranjas, sacos con patatas, plátanos amarillos.

La vieja casa de los padres de la kumari es un edificio estrecho de tres plantas que se alza en una esquina. Dentro, una anciana reza en una pequeña sala amueblada con un armario, un colchón en el suelo y dos sillas de madera. Sobre la pared está la foto de la pequeña diosa. Mientras el padre nos da la mano y nos invita a sentarnos, la madre trae un té y desaparece del todo. Como el topillo asustadizo que teme romperse si rompe su tradición. Surendraman Shakya es un hombre joven de no más de cuarenta años, con rasgos tibetanos, delgado y con esa mirada nublada de los artistas que emplean demasiado tiempo y energía en enfocarse en los pequeños detalles. Sin embargo, después de hablar con Ganesh, Surendraman me mira a los ojos y comienza a hablar para confirmar:

—Ser los padres de la diosa kumari es una bendición para la familia —traduce Ganesh antes de que el hombre continúe—. Nuestra hija es la diosa, pero también es una niña lista, guapa e inteligente.

—¿Cómo soportan que su hija crezca lejos?

Entonces el hombre me mira como si supiera que, de momento, soy incapaz de entenderlo y, en vez de contestarme, se pone de pie, desaparece un instante y regresa con la pintura de una diosa. Surendraman se dedica a cuidar de un templo y a pintar *tankas*, que son las imágenes de los dioses, al igual que antes lo hicieron su padre y el padre de su padre. Pero su dios es femenino; una mujer.

—Todo en mi vida es una oración. Pintar estos *tankas* es rezar; mezclar los colores es rezar; dibujar es rezar; y con cada cosa que hago, rezo. Con mis pinturas, otros encuentran el camino de la oración —nos dice mientras extiende la imagen de una diosquilla verde en el suelo para que podamos contemplar el cuidado que ha puesto en los detalles.

—Lo que yo pinto no solo es hermoso; es sagrado, porque es un rezo y una meditación.

—Pero usted también es un artista. ¿O no?

—Para mí lo importante es rezar, al igual que lo fue para mi padre, cuyos lienzos también compraron extranjeros de Estados Unidos y de otros países.

El hombre se queda en silencio mientras mira el trabajo que tiene entre las manos, como si quisiera que ahondáramos en el rostro de la diosa, en las flores que lleva entre las manos, en el minúsculo detalle con el que ha hecho los pétalos. Se trata de una diosa llamada Tara Verde, representación de lo femenino en quien los budistas buscan el consuelo para superar las trabas de la vida. Tara Verde, diosa de la compasión, del amor incondicional y de la creación, concreción de lo femenino.

El joven padre de la kumari tiene las puntas de los dedos verdes de la tierra verde de primavera a consecuencia de tanto rezar/pintar. Intento sentir la emoción que siente el hombre cuando contemplo la imagen, pero, de momento, solo veo una muñeca sentada sobre un loto que emerge de un lago, sostiene una flor abierta en dos botones, lleva joyas y un rubí en el centro de la frente. Una hermosa muñeca, eso sí.

—Es Tara, la gran madre —me dice, como si supiera que yo aún no puedo sentir lo que veo, pero mi cabeza sí puede memorizar este instante y rescatarlo del olvido cuando llegue el momento—. Tara. Diosa de la compasión. —Entonces me tiende la mano para despedirse como si lo hubiera dicho ya todo, y para hacerme saber que también vende sus valiosas obras a los occidentales, y añade—: *Nice to meet you*.

Nada más salir a la calle, antes de que el taxi venga a recogernos, Ganesh me mira, me guiña un ojo antes de hablar:

—¿Te has dado cuenta?

—¿De qué?

—De que el padre de la kumari ha pasado meses rezando a lo femenino. ¿Tienes idea de por qué ha dejado que su única hija sea kumari?

Mientras Ganesh con toda su fe me lo pregunta, yo no puedo evitar pensar en cómo se sentirá una niña sola en un palacio que también es una cárcel; cómo pasará sus noches y si no soñará con romper las rejas. Al fin y al cabo, ella representa lo femenino y, que yo sepa, parte de la herida ancestral tiene que ver con el encierro tras las rejas, con la frustración de la falta de libertad, con la creciente debilidad cuando te impiden ser.

Conforme nos alejamos, caigo en la cuenta de lo que significa que Surendraman rece a través del sentido de la vista, y no sé por qué me da por acordarme de lo bien que me siento cuando observo un río en un bosque virgen, un valle verde desde una montaña, un campo de cereal de Castilla, el desierto del Sahara en la Gran Duna o el mar índigo del cabo de Gata, el mar Muerto o el desierto de Judea. Todos esos lugares habitan en mí y sus colores componen mi paisaje. A veces, cuando todo carece de sentido, me da por irme a una colina a las afueras de mi pueblo para

observar cómo pasan los pájaros, cómo cambian las nubes, cómo se mueven las hojas de los árboles. Mis ojos me permiten romper mis cadenas para sentirme libre y plena.

Frente a mí, en la inmensidad del paisaje de mi Castilla natal, los colores primarios se mezclan y componen otros nuevos, se necesitan unos a los otros para hacer más completa la paleta que da forma a los cuadros de la vida. Hubo un tiempo en el que decidí buscar un lugar donde nadie ni nada pudiera dañarme y me separé de todo. Fue muy fácil estar en paz, aislada en mi propio tono. Pero un día observé los colores de los paisajes de mi infancia y me di cuenta de que debía mezclarme con otro o con otros para entrar en la vida; me di cuenta de que necesitaba fundirme. Me di cuenta de que debía liberarme de las cadenas que habitan en la mente. Entonces empecé este viaje. Ser mujer. Ser. Aquí estoy. Esta soy yo.

## Aprender a vivir

De niña me preguntaba por qué a nadie se le había ocurrido introducir en la escuela una asignatura que enseñara a vivir, a tomar decisiones y a decir a qué sí y a qué no. ¿Para qué me servían las matemáticas si no sabía lo que necesitaba? ¿Para qué? Sacaba buenas notas, pero yo era una pregunta constante; lo cuestionaba todo. Al crecer seguí igual. Dejé a mi primer novio porque, aunque era el hombre perfecto, yo necesitaba responder a mis preguntas; dejé mi pueblo porque necesitaba responder a mis preguntas; dejé mi primer trabajo porque necesitaba responder a mis preguntas. Y me entraron las prisas por responderlas. A los veinte años tenía constantes cambios de humor. Lo fui dejando todo porque me perdí e intenté ser consecuente con cada momento de mi vida. ¿Por qué no había forma de que esto de vivir funcionara para mí? Mi vida era un tren cargado de incertidumbre que me arrastraba, pero al pararme se destruía. Hasta que quien se paró fui yo; entonces ella —la vida implacable— me alcanzó y todo fue muy distinto.

Un día me dijo una maestra zen llamada Anna Maria Schuder que o me ponía a meditar o iba a ser una infeliz eterna porque mi herida de infancia era demasiado profunda, lo cual no estaba ni mal ni bien, pero tenía sus desventajas. Y al pasar el tiempo, le di la razón. Medité.

Así es que, después de pasar unos minutos con serios problemas para respirar tras mi crisis de ansiedad y su «ahí te dejo sin decirte ni adiós», después de pasarme una semana llorando, después de darme cuenta de que no me hacía ilusión estar viva, lo vi muy claro y mi vocecita interior me advirtió: «Nena, ponte las pilas, que esto de estar viva merece la pena y se acaba. Hale, levántate y toma las riendas». Comencé a meditar o a hacer *mindfulness* como se dice ahora y todo cambió.

Cada día de mi vida procuro sentarme en un cojín y cierro los ojos mientras me vacío por dentro. Este bálsamo visual me reduce penas, miedos, nostalgias, pérdidas y paranoias. Cuando medito, entro en un túnel de luz que me alegra y me devuelve la seguridad en mí misma. Es mejor que una película, que una taza de chocolate sin azúcar ni leche y casi tan bueno como un beso en los labios. Meditar no es rezar, sino centrar la mente y encontrar el universo. En cuanto dejas de meditar llega el caos.

Estoy sentada en el taxi y se me debe de notar lo que pienso, porque desde que hemos arrancado Ganesh no ha dejado ni un segundo de mirarme y sonreír, como si pudiera escuchar mis pensamientos. Ahora, sin darme tiempo a decir nada, me suelta:



—¿Quieres meditar?

—Sí. Necesito estar en silencio en algún lugar. ¿Cómo lo sabes?

—En Katmandú hay muchos *ashram* donde te recibirían, pero sé que hay un lugar donde vas a encontrar lo que buscas por ti misma.

—¿Qué lugar?

—En el templo de los monos o Swayambhunath. Prepárate. Allí lo vas a ver todo un poquito más claro —me dice mientras baja del taxi, me guiña un ojo y suelta un beso en el aire a modo de despedida—: Suerte con tu viaje. Ya nos veremos en otro momento.

Son las cinco de la tarde y el taxista corre contra el sol por las cetrinas calles de Katmandú hasta llegar al gran templo budista de los monos, que se alza con árboles y pájaros al final de una escalera con miles de peldaños llenos de monos con mal genio. Subo con rapidez mientras dejo atrás fuentes, parejas que se hacen fotos, vendedores de cuencos tibetanos, instrumentos musicales, mandalas, budas, Shivas, incienso, música para meditar, y, ¡por fin!, antes de la puesta del sol, estoy en lo más alto de Swayambhunath. ¡Esto es impresionante!

El templo de los monos está al oeste de la ciudad y tiene una variedad de santuarios y templos, un monasterio, un museo y una biblioteca. La estupa tiene los ojos de Buda y las cejas pintadas. Es uno de los más importantes entre los lugares de peregrinación budista. Y uno de los más hermosos. Aquí todo habla de equilibrio femenino.

De pronto, en la cima, escucho el canto de un mantra que se repite con voz angelical. *Om mani padme hum, om mani padme hum, om mani padme hum...* Es el canto más sagrado del budismo y dice algo así como «alabanza a la joya en el loto». El loto, como la rosa, es símbolo de armonía; un canto a lo femenino. Hay monjes y monjas que caminan vestidos de rojo, hacen girar oraciones de metal y se sientan para observar el sol. Los imito, me siento y, como abro bien los ojos para que me entre todo, en dos minutos estoy mejor. En el verde valle de Katmandú, que se extiende a mis pies, la bruma se evapora. El sol es una gigantesca naranja sobre el verde horizonte y el azul del cielo, que poco a poco convierte las nubes en antorchas doradas.

Inspiro y espiro, inspiro y espiro, inspiro y espiro; por un instante encuentro la paz, el vacío, la nada. Mi centro fuerte de mujer. Mi coño. Respiro desde ahí. Mi mente solo repite: *Om mani padme hum, om mani padme hum*. Regreso a mi esencia femenina, a mi flor del loto, representante del útero, centro de la energía femenina. Cuando el sol desaparece tras el horizonte, aparece la primera estrella. Hacer la vida es dar forma a los sueños, cantar el propio *Om mani padme hum*. En este instante en el que me siento tan afortunada por estar aquí pese a mis dudas e inseguridades, sé que es el corazón el que tiene la clave. Ahora, mi corazón no para de hablar y de moverse. Voy a conocer a una verdadera diosa de carne y hueso, alguien de quien un día se dijo que tenía todos los destinos en sus manos.

## **Bhaktapur y la mujer diosa**

No llevo siquiera una semana en Katmandú y tengo la sensación de que mis ojos no descansan jamás ante tanto colorido, tanta belleza, tantas razas, tantos templos y tanta información. Así es que esta mañana, mientras Ganesh y yo avanzamos hacia la ciudad de Bhaktapur, entre filas de

barberos que sostienen sus espejos en los postes de luz, me doy cuenta de que mis ojos aman lo nuevo, pero se acostumbran rápidamente. Voy a conocer a una antigua niña diosa que ahora se llama Harsha Laxmi. En su cuerpo, ahora anciano, se adoró la fuerza creadora de lo femenino, la esencia de ser mujer.

Bhaktapur significa «Ciudad de los Devotos», fue la capital de Nepal con la dinastía malla hasta la segunda mitad del siglo XV y está pegada a Katmandú, a trece kilómetros al este de la capital y a mil cuatrocientos metros de altitud.

El aire trae olor a leche fresca y a ácido yogur, que aquí se toma en cuencos de barro. La ruta de las caravanas entre China, Tíbet y la India ha pasado durante miles de años por esta ciudad que está acostumbrada a comerciar. Tiene unos setenta mil habitantes y, nada más llegar, parece una pequeña aldea con gigantes edificios de madera.

Entro por la puerta de la plaza Durbar de Bhaktapur —muchas plazas en Nepal se llaman Durbar; lo que cambia es el nombre de la ciudad—, decorada con motivos sexuales del *Kamasutra* que, ahora lo sé, además de enseñar a los fieles, representa el camino del equilibrio entre lo masculino y lo femenino. He mirado el cielo azul dos segundos antes de sumergir mis ojos en la algarabía de color de la plaza. ¡Es un sueño! A la puerta de casa de la kumari Harsha Laxmi, hay un palacio construido por el rey Jitmitra Malla con cincuenta y cinco ventanas al exterior, llamado Dharamsala. Muy cerca de aquí está el templo dedicado a la diosa Taleju y el santuario de la diosa kumari custodiado por monjes budistas, donde Harsha Laxmi vivió encerrada muchos de sus primeros años de vida. Hay una especie de estanque, mujeres con saris verdes o rojos que lavan sus largas melenas junto a la fuente, otras se peinan al sol y las gotas de agua mojan a los ancianos. Guapos y fibrosos jóvenes que descansan bajo el sol del mediodía. Niños que corren detrás de otros niños. Hombres que se acarician. Ancianas sentadas al sol. Vendedores de flores rojas, frutas, zapateros que martillean clavos, conductores de carros amarillos que pedalean; ancianos que despachan dulces. Un hombre guapo se lava los dientes en la fuente y una mujer hermosa lava la ropa de seda. Sobre todos se alzan las casas, la madera de los balcones, el palacio.

De pronto, se abre la puerta de madera de la casa de la antigua diosa y aparece una bella mujer de pequeña estatura de unos sesenta años que, peinada con un moño y vestida con un sari verde, tiene el porte digno de una diosa.

—*Welcome to my home.* —Me invita a entrar a una casa con una puerta de madera, escaleras que son tablas y un gallinero. La pequeña mujer parece flotar con elegancia hasta que llegamos a una habitación con dos camas separadas por una cortina y una mesa. Tres grandes dioses hindúes adornan las paredes, pero también hay fotografías de Nueva York, anuncios sacados de revistas europeas, un espejo. Hay una mesita de madera, tres sillas y grandes ventanas por las que entra con fuerza la luz.

El mundo en el que Harsha vivió como diosa era muy distinto a este. La mujer tiene los ojos almendrados, las manos finas, y una forma de sonreír que la hace parecer etérea, como un pajarillo que aletea sobre una flor. Pero en cuanto abre la boca rompe el velo y le sale toda la fortaleza que hay en ella. Me pregunto cómo será sentirse diosa de lo femenino, y no sé por qué sigo teniendo la sensación de que pesa.

—No deseo a nadie lo que yo pasé, y menos a mi hija. Si hubiera tenido una hija, no la presentaría para que fuera diosa —me comenta.

—¿Tan difícil es ser una kumari? —pregunto, aunque en cierto modo sé cuál será su respuesta.

—La vida hubiera sido mucho mejor si no lo hubiera sido. Salí muy marcada y tardé muchos años en recuperarme. Eres una niña, pero como diosa no hay espacio para la infancia —explica Harsha a medida que su mirada alegre parece perderse en el pozo del infinito.

Nos sentamos en torno a una mesa camilla junto a una ventana por la que entra la luz con fuerza, la mesa tiene faldas que la hacen acogedora; también una libreta y una botella roja de Coca-Cola, que en un segundo logra sacarme del ensueño. Las voces de los niños llegan desde la calle. Mientras observo la estancia, Harsha me cuenta que las kumaris siempre crecieron con un estigma que pocas veces lograban superar. Como no iban a la escuela ni jugaban con otros niños, crecían sin saber afrontar las pequeñas pruebas de la vida. Además, existía la leyenda de que sus maridos morían pronto. Así es que la mayoría se quedaban solteras en Nepal, apartadas de la sociedad, marginadas. Hoy las cosas son distintas y las niñas diosas estudian, van a la universidad cuando crecen y, aunque sobre ellas aún pesa el estigma, tienen poder sobre sus vidas.

—Si pudieras dar marcha atrás... —le insisto, mientras ella me mira con un rostro contrariado.

—Si pudiera dar marcha atrás, no sería kumari —dice ella, budista de nacimiento y casada con un médico hindú, cuyos dos hijos viven en Estados Unidos. Harsha cada mañana trabaja en un hospital y por la tarde va al centro de salud de la ONG creada por el matrimonio para ayudar a los desfavorecidos, que son mayoría en Bhaktapur.

Han pasado más de cincuenta años desde que vivió como diosa, pero el recuerdo está presente. Ella rompió la maldición tras aceptar la vida en soledad entregada a los demás y se convirtió en enfermera. En Nepal, ya era mayor para casarse, y consiguió ser una mujer independiente en una sociedad donde todos tienen su lugar y vivir es más difícil para una mujer sola. Escapar, además, tiene un precio. Pero este pajarillo que tengo enfrente hizo de su maldición la oportunidad de ser ella misma. Y, si se casó, fue por amor; porque decidió hacerlo, no por necesitarlo. Ella, la kumari, es una mujer libre.

—¿Cuál es tu mejor recuerdo?

Harsha baja la cabeza y se hace el silencio en la habitación. No parece haber muchos recuerdos.

—Lo tengo olvidado, hace tanto tiempo de aquello, que se me ha borrado por completo. No tengo ningún recuerdo bueno de ser kumari.

—¿Por qué crees que te tocó ser diosa?

—Eso me pregunto. ¿Por qué yo? —cierra el comentario y da un sorbo al vaso de Coca-Cola que acaba de servirse y, con la elegancia de una diosa, me devuelve la sonrisa.

A media mañana acompañamos a Harsha hasta el hospital en el que trabaja, donde se pierde entre la gente. Pero deja tras ella una estela de elegancia, como una flor de loto que se abre.

Al verla, es fácil imaginar que durante nueve años de su vida jamás llevó zapatos, el rey se inclinó para besar sus pies sagrados, y todos creyeron en su don para aliviar el dolor y curar. Las parejas estériles le pedían hijos; funcionarios, burócratas y políticos la visitaban; y todos la agasajaban con comida y regalos. Cada uno de sus movimientos era una señal: si la diosa se

frotaba los ojos, alguien moriría pronto; si lloraba o reía a carcajadas, alguien caería enfermo, pero si permanecía impasible, los deseos eran concedidos.

El día en que se convirtió en una simple mortal, tuvo que dejar el templo con una moneda de oro y un pedazo de la tela roja divina como únicos recuerdos. Ahora, Harsha cobra una pensión de seis mil rupias, ama su vida y su trabajo; y aunque tiene hijos, aún la llaman kumari o, lo que es lo mismo: diosa... ¿Quién ha dicho que ella dejó de ser la encarnación de lo femenino? Desde luego, es la instantánea más cercana que he imaginado jamás. Y como durante toda una mañana ni ha estornudado, ni se ha tocado los ojos, ni se ha reído a carcajadas, ni le ha dado por llorar, interpreto nuestra entrevista como una señal de que se me han concedido todos los deseos que pedí al llegar a Nepal.

—¿Cuál es tu deseo? —pregunto a Ganesh.

—Besar a mi novia y que sepas que todo está ya en ti, en mí; en todas las personas. Todo es perfecto. No es necesario más.

### **Vivir entre la tradición y la libertad para una mujer**

Como Ganesh piensa en todo y estoy a punto de marcharme, me ha invitado a una boda hindú que se ha cerrado después de consultar a los astros, al sacerdote y de tener la aprobación de los jóvenes novios, que solo se han visto una vez.

Para ir, hemos salido de la capital al Himalaya, hemos atravesado unos campos verdes de cereal, hasta llegar a una casa de campesinos. Como aún no ha llegado el novio, el padre se esmera en colocar sillas, altavoces, bombillas, globos y papeles de colores con formas de corazones y estrellas, mientras la madre supervisa a las cocineras que han venido desde otros pueblos para ayudarlos hoy. Dos sacerdotes vestidos de blanco dibujan una especie de estrella blanca en el suelo, después le ponen pintura amarilla y roja.

En cuanto me descuido, Ganesh me ha llevado hasta la habitación de Anita, que tiene veintidós años, desea casarse aunque es universitaria y ha conseguido que el novio jurara que le va a permitir seguir en la universidad. Pero no le conoce y no sabe si es una persona de las que cumplen sus promesas. Su novio es policía y a partir de mañana Anita vivirá con él en la casa de sus suegros. Quizá tendrá que servirlos. Con todo, la habitación de Anita hoy es una fiesta. Sus hermanas y alguna de sus amigas se ríen con ganas de lo que están a punto de vivir, y también bromean sobre la noche de bodas, mientras unas arreglan su moño, otras su maquillaje y, algunas, simplemente, ríen.

Anita está sentada en el centro con un hermoso sari rojo lleno de velos. Cuando le pregunto por su futura noche de bodas, me sonrío con timidez, porque jamás ha besado a un hombre. Sin embargo, las paredes de su habitación están decoradas con fotografías de modelos, de cantantes, de guapos y guapas jóvenes de diseño. Ella está unida al mundo a través de internet y de la televisión internacional con la que aprende inglés. Ve películas, telenovelas, lee libros de autores internacionales. Me cuenta que su carta astral y la de su novio son compatibles, y eso hace que hoy se case en una boda arreglada.

—¿Cómo es el novio?

—Guapo, tímido. Hemos hablado poco, pero me gusta. No paro de pensar en él —me confiesa—. Estoy muy contenta.

—¿Cuáles son tus planes?

—Terminaré mi carrera en la universidad y dentro de varios años tendré hijos.

—¿Tienes miedo?

—No, ¿por qué voy a tener miedo?

—¿Preferirías haber escogido al novio tú?

—Mis padres lo han hecho por mí. Ellos tienen más experiencia en la vida de la que yo tengo. Confío en que me van a dar lo mejor.

A media mañana, una comparsa de trompetas, flautas y tambores llena de música el campo en el que nos encontramos y se abre paso al novio, que llega sentado en la grupa de un burro junto con sus invitados. Anita sale vestida de rojo como una joven diosa para decir su «sí quiero».

Cuando, como manda su tradición, me arrodillo a los pies de los novios para desearles suerte, me doy cuenta de que ella sonrío de verdad, de que ignora lo que yo sé: que la libertad es el don máspreciado; y que en esta zona del mundo muchas mujeres mueren por ella. «¡Despierta! —pienso—. ¡Ojalá te llenes de suerte!»

### **Amarse a una misma, el secreto de toda diosa**

Al poco tiempo, Ganesh me saca de la fiesta para acompañarme hasta el avión que me va a llevar hoy mismo hasta la India, el país más peligroso del mundo para una mujer, según he leído en un informe de la Fundación Thomson Reuters. En la India hay mujeres a las que sus maridos y sus suegras queman por no haber pagado la dote, o por no parir, o por parir solo niñas; mujeres que se autoinmolan para no casarse; mujeres que se venden... Pero también hay mujeres que transforman el mundo y a sí mismas. Mujeres. Nada más llegar al aeropuerto, me regala un pequeño diosillo de madera en forma de elefante que se llama Ganesh, como él, y es su dios de la prosperidad. Nos miramos, nos besamos y, antes de irme, dice:

—Tú eres una Sakti.

—¿Y eso qué quiere decir? ¿Es un piropo?

—Tal vez sí y tal vez no. ¡Investiga!

—¡Ganesh!

—Sakti..., una verdadera, completa y perfecta Sakti —me suelta al tiempo que me guiña un ojo y yo atravieso la puerta de embarque.

Pronto descubro que Sakti es el principio femenino. Hay una rama del hinduismo que se llama saktismo o tantra, y tiene ritos, cantos sagrados, que dicen ayudar a transformar el dolor de la mujer en fortaleza. Sus seguidores adoran la tierra, la vulva o a Sakti. La sangre mensual es sagrada y muchos de sus devotos acuden al templo de Kamakhya, en Assam (India), donde, según cuenta una leyenda, cayó la vagina de esa diosa mientras bailaba con Shiva. Dentro hay una fuente natural con aguas que después del monzón salen rojas por el óxido de hierro; es entonces cuando los devotos beben el agua ritual: para ellos es la sangre de la diosa que en Benarés se adora y ultraja al mismo tiempo y en el mismo lugar. La diosa que ahora me llama como si tuviera las

claves de mi propia feminidad y de mí misma, lo cual —desde mi humilde punto de vista— demuestra las palabras de la antropóloga Marija Gimbutas, que defendió que aquí se adoró a la diosa madre. Lo que no dijo Gimbutas es que parte de esos viejos ritos perviven hoy.

### **Benarés, la herida femenina y el agua transformadora de la diosa**

A pesar de ser Nueva Delhi la capital de la India, Benarés es una de las siete ciudades sagradas del hinduismo. Está situada a 742 kilómetros de Delhi y cuenta con más de dos millones de habitantes.

Al llegar, las luces del atardecer pintan de rojo las nubes y estoy como feliz, porque por fin he regresado. Jamás he conocido ningún lugar como este. La última vez llegué por carretera y de noche, las luces del centro se dibujaban a lo lejos y nuestro coche estaba dentro de un gran atasco porque un puñado de vacas dormían en plena carretera.

Benarés es la ciudad más antigua de todo el subcontinente, la que recibe los nombres de Kashi («la Brillante»), Varanasi y Shivapuri —por el dios Shiva—. Aquí siempre está el gran dios hindú y, por supuesto, su esposa Sakti.

Es uno de los principales centros de peregrinación de hinduistas, budistas, jainistas. Quien muere en Benarés queda liberado de la rueda de reencarnaciones en la que creen los más de novecientos millones de hinduistas. Lo que quiere decir que peregrinos de todo el mundo hindú llegan hasta aquí para recorrer a pie su perímetro, entre ellos, muchos ancianos y enfermos que quieren pasar sus últimos días en la ciudad santa.

Estoy en el noreste de la India, en el estado de Uttar Pradesh y a orillas del sagrado río Ganges. La vida sucede en torno al río y sus cuatro universidades, en torno a sus templos de todas las religiones y de los crematorios donde aspiran a morir todos los piadosos.

Los libros sagrados hindúes cuentan que Shiva fundó Benarés hace unos cinco mil años, y el viajero budista Xuanzang, en el siglo V a. C., la describió como centro religioso, artístico y cultural. Y hoy también es un gran altar con una leyenda en cada rincón. Aquí creen en los fantasmas, en la energía, en los dioses, en el destino, en el horóscopo y, sobre todo, creen que morir en el Ganges es una forma de decir adiós a la vida y celebrar la muerte para poder liberarse de las reencarnaciones y quedar, finalmente, iluminado.

Me gusta la definición que dio el escritor Mark Twain: «Benarés es más antigua que la historia, más antigua que las tradiciones, más vieja que las leyendas y doblemente más antigua que todas juntas». Y como aquí todos creen que los deseos y las peticiones tienen frutos inmediatos, no me queda más remedio que pedir. Así es que cierro los ojos y me veo fuerte, plena, próspera, feliz. Y doy gracias por estar aquí, donde vibra con más fuerza mi herida de mujer, de viuda, de puta...

Viudas de todo el país buscan el refugio de sus aguas y esperan la muerte. Dicen que en Benarés cayó la mano de la diosa Sakti, primera esposa del dios Shiva, y símbolo de fidelidad y longevidad de los maridos. Ella sedujo a Shiva y le sacó de su ascetismo. Pero su padre no aceptó a su compañero y, según el mito, Sakti se inmoló en una pira que encendió ella misma. Hasta hace no tanto, muchas viudas eran quemadas en la pira funeraria de sus maridos. Hoy ellas tienen fama

de dar mala suerte y muchas tienen que abandonar las casas donde viven y acudir al Ganges para esperar la muerte junto a otras viudas. ¿Quién crearía esta historia?

## Las viudas de Benarés

Es de noche y Samena me recoge en mi hotel para acompañarme a conocer la otra cara de ser mujer. La más oscura. Ella es amiga de una amiga, trabaja como guía turística desde hace más de quince años y vive sola con sus hijos, lejos de su marido, que está en Bombay. Samena tiene poco más de cincuenta años, las uñas pintadas, viste sari con chaqueta europea y me invita a recorrer la orilla del río porque hoy hay luna llena.

—Merece la pena el espectáculo. Te va a gustar mucho verlo —dice.

Varios barqueros esperan en la orilla del río donde Samena se mueve con la rapidez de una gacela, la elegancia de un cisne y la seguridad de un perro de presa. Ella es hindú, creyente, habla cinco idiomas; es independiente, pero está al borde de un ataque de nervios porque prepara la boda de su única hija. Y no quiere.

—Mi hija se va a casar con un hombre al que no conoce, y tendrá que irse a vivir a Nueva Delhi con una familia a la que tampoco conoce. Después de haberla tenido, amamantado, criado, no puedo hacer nada. Me vine a Benarés sola con mis hijos porque quería escapar de la familia de mi marido. Él se quedó en Nueva Delhi y me dijo que si yo me venía, él se buscaría otra mujer. Y así lo hizo —me explica mientras compra varias velas.

Nos subimos a la barca de madera que nos va a llevar a través del Ganges, a lo largo de cinco kilómetros de escalinatas que hay en la orilla derecha del río, donde hay palacios y 692 templos posteriores al siglo XVIII, cuando los reyes musulmanes lo destruyeron todo.

A medida que remontamos el río, los fieles se sumergen en la orilla: mujeres con saris de colores, cuya tela se desliza por la superficie del agua; hombres casi desnudos; santones que lavan sus dientes, sacerdotes pintados de blanco y amarillo, niños que se tiran de cabeza al agua, adivinos, lavanderas. Flores, ramas, velas, plásticos, maderas y, dicen, cuerpos sin vida. Sumergirse en las aguas para todos ellos es abandonar lo mundano, dejar las preocupaciones y renacer. El río limpia los pecados. Hay días en que las mujeres agradecen ser fértiles porque su río simboliza la fuerza creadora, la fecundación, la vida; al igual que el agua es sagrada para ellos de por sí.

El río Ganges es una diosa hindú conocida como madre divina, madre Ganges —*Maa Ganga*—. Su imagen como diosa y mujer flanquea la entrada en los templos con un cántaro de agua y un parasol. Ganga está unida a la luna, a lo femenino y los antepasados. Nace en el Himalaya, donde está la residencia de los dioses hindúes y a estas horas, con la luz de la luna, el agua de Ganga parece plata.

—Trabajo como guía turística y eso hace de mí una mujer que vive entre dos mundos. Soy mujer en la India, pero sé que en cualquier otro lugar del mundo mi vida sería distinta.

—¿Por qué crees eso?

—Me casé en una boda arreglada. En la India, tener hijos es muy importante y yo a los dos años aún no me había quedado embarazada, así es que mi suegra comenzó a criticarme porque

quería un nieto.

—¿Por qué era tan importante lo que dijera tu suegra?

—Nosotros vivíamos en su casa, allí ella era la reina. Mi suegra dijo que mi marido podría buscar a otra mujer. Finalmente, me quedé embarazada, y como tuve una hija, tampoco estuvieron contentos porque querían un nieto, así es que siguieron hablando. Pronto volví a quedarme embarazada y tuve un hijo. Entonces estuvieron todos contentos durante un tiempo, pero luego siguieron hablando...

—¿Por qué?

—Cuando te casas no sabes nada sobre el hombre con el que vas a compartir tu vida, pero cuando han pasado tres años ya has tenido tiempo para saber quién es. Entonces es demasiado tarde —explica Samena a medida que avanzamos en la barca, que lleva polvo naranja azafrán extendido en la proa y caléndulas, que aseguran la navegación tranquila.

Samena pide al barquero que se detenga un instante. Ha llegado el momento de encender las velas y ponerlas en el río para que las aguas arrastren los ruegos a la diosa fluvial.

—Diosa Ganges, fuente de lo femenino, ayúdame a fluir como el río.

Pronto la barca se pone en marcha y vamos en busca de la luz, del rito de fuego para bendecir la luna llena. Samena continúa:

—Aquí las mujeres tienen que pagar por los pecados de los hombres. Ellos suelen tener doble vida, y muchas mujeres vivimos como viudas, pues ellos no se quedan sin sexo.

—¿Qué quieres decir?

—Allá adonde van, tienen otra vida y otra mujer, y por eso vivimos como viudas. Ahora mi hija va a casarse, tendrá que irse a vivir a la casa de sus suegros, que está lejos, y yo me quedaré sola del todo —explica mientras saca la fotografía de su hija de veinte años el día de la fiesta de pedida.

—¿Por qué temes la soledad? ¿Qué pasa con las mujeres solas en la India?

—A las mujeres solas se las excluye porque la gente cree que dan mala suerte y que cualquier cosa que hagamos marcará la vida de nuestros hijos. Los hijos son de las mujeres, nosotras somos responsables de alimentarlos y educarlos; si salen buenos, el mérito es de los padres; si salen malos, la culpa es de las madres.

—¿Por qué resulta tan difícil ser mujer aquí?

—Hay demasiados tabúes y supersticiones.

—¿Y por qué tantas mujeres vienen junto al Ganges?

—El Ganges y Benarés dan la liberación, la vida eterna, la ruptura de las ruedas de la reencarnación. Miles de personas llegan hasta aquí en busca de todo eso cada año, cada día, cada hora. Muchas mujeres y viudas.

Brilla el fuego sobre el agua. La brisa agita su sari y mi falda. Los devotos y las devotas se entregan al rito; entretanto, los sacerdotes permanecen de pie sobre las columnas con cuencos de fuego entre las manos y hacen gigantescos círculos de luz, ruedas de fuego mientras miles de velas flotan sobre el agua.

—¿Cuál es tu sueño? —pregunto.

—Abrir un centro de acogida de viudas —cuando habla, un destello de luz sale de sus ojos.



Apunto en mi bloc de notas:

«Dar-me.»

El barquero nos lleva hasta la orilla. Después, cuando salimos a las calles donde las vacas duermen entre los puestos de frutas y el olor a incienso de los templos envuelve la ropa mojada que cuelga de los rincones, Samena nos abre paso entre la multitud hasta llegar al principio de una avenida donde esperan varios mototaxis. Solo ahora me doy cuenta de la enorme fortaleza de esta mujer que camina entre las coloridas calles antiguas del centro de Benarés como si fuera una antorcha, una luz, una linterna consciente de todo su poder, pero también de su fragilidad. Cuando para el mototaxi, nos despedimos:

—Que seas muy feliz.

Antes de caer agotada sobre una cama con sábanas de algodón, quiero confirmar todo lo que Samena me ha dicho y me pongo a mirar las guías hasta que encuentro lo que busco. Para la mujer india, es necesario que su marido esté vivo, señal de su buena suerte y reconocimiento social; la enfermedad de él se atribuye al descuido de la esposa. Pero la mayoría de las mujeres se casan en bodas arregladas por los padres, en las que los novios se ven por primera vez. Por lo que leo, a veces se le pide a la novia que cante para mostrar sus habilidades, su voz y sus dientes.

Las bodas hoy en día se han convertido en un negocio, e incluso hay una sección en algunos periódicos destinada al mercado de maridos. En cada anuncio se describen la casta, los estudios, la profesión, los ingresos y las características físicas; también la dote que exigen. La familia de las esposas todavía hoy paga una dote, aunque ya está penado. Muchas familias no pueden hacer frente a ese pago y sus hijas reciben malos tratos. He leído que hay jóvenes que se suicidan para evitar a sus padres el sacrificio de pagar la dote. De vez en cuando los periódicos traen noticias de mujeres quemadas en las cocinas, o asesinadas para casar al novio de nuevo. De hecho, he leído un artículo firmado por Kai Schultz y Suhasini Raj, titulado «Uphill Battle Against Marriage Being Won in India for Now»,<sup>[16]</sup> que la dote es una de las principales causas de asesinato en este país. Pero hay mujeres como Samena que logran escapar.

### *El Ganges y la casa de las viudas*

En el sagrado Ganges, a primera hora de la mañana, las mujeres se bañan vestidas con sus saris coloridos. Al amanecer, que es el mejor momento, todo se llena de una algarabía de colores que comienzo a saber interpretar: los seguidores del dios Shiva llevan tres líneas blancas de ceniza en la frente para que todos se enteren de que han renunciado al mundo; las mujeres casadas, una marca roja o *bindi* en el centro de la frente para que sus maridos estén sanos; los seguidores del dios Visnú tienen dibujada una línea horizontal. Y hay un día al año que celebran la fiesta de Holi y todo se llena de colores pese a que celebran el día en el que quemaron a una mujer, la hija del rey Jirania Kashipú. En el día de Holi, los atrios de las casas se tiñen con harina y polvos que trazan dibujos geométricos, y la gente se rocía entre sí con agua teñida. Bailan, hay flores, hogueras, dulces; bromas, besos, sexo. En memoria de una mujer asesinada.

En el corazón de Benarés hay una calle que corre perpendicular al Ganges donde las viudas piden limosna o ropa para lavar, coser, limpiar zapatos o hacer tareas del hogar. La culpa se

encarna en ellas, destinadas a penar toda su vida por la muerte de sus maridos. Algunas llevan el pelo rapado o van sin blusa, pero otras han conseguido crear una isla de libertad en su nueva vida. Pobres, humildes, pero libres.

Samena pasa a recogerme temprano y me lleva a conocer a Rikhe. Desde su ventana a estas horas se ve el Ganges con su brillo dorado, su diosa río, que me contagia su fuerza y las ganas de ponerme en movimiento. Los monos corretean en las escaleras por las que las viudas descienden al agua, y cerca la gente duerme en las calles. A dos pasos, los amantes, las mujeres que desean parir, los niños concedidos por los dioses y las viudas, se sumergen.

Rikhe Brerma nos ha recibido con los brazos abiertos y nos ha invitado a acompañarla por su mundo. No está sola, vive junto a otras veinte mujeres viudas y, como cada mañana desde hace quince años, se ha bañado con fe en el Ganges para limpiar sus pecados. Tiene treinta y ocho años, es viuda desde hace diez y vive en una casa fría a la que se llega por una escalinata blanca. La mayor parte de sus compañeras han pasado gran parte de su vida aquí. Pero, aun así, hay paz en ellas, alegría, una sensación de apoyo mutuo. Sororidad.

Rikhe es bella, tiene el pelo muy largo y suelto, los ojos oscuros, la cara redonda, la nariz recta, y esa sonrisa de la gente que ha aceptado su destino. Me mira como si deseara ser parte de mí.

—Hasta los veintiocho años mi vida era normal. Me casé a los quince en una boda arreglada por mi familia, tuve tres hijos y fui bastante feliz con mi marido, pero él enfermó del estómago y murió de forma repentina —nos cuenta mientras bajamos las escaleras hasta el río, donde varias ancianas con saris anaranjados se bañan en la orilla y rezan con fervor en el agua.

—¿Y qué pasó?

—Mis suegros dijeron que no podían mantenernos a todos, que se quedaban con mis hijos, pero no conmigo. Como yo no tenía una familia a la que regresar, porque mi padre y mi hermano habían muerto, tuve que venir aquí.

—¿Por qué a Benarés?

—Aquí limpio mis pecados hasta que me llegue la muerte.

—¿No piensas en nuevas relaciones?

—Prefiero no pensar en ello, no quiero acordarme de mi otra vida. Esta es una cultura muy distinta a la tuya. No me juzgues. Aquí tenemos otra forma de concebir el mundo y la realidad.

—Pero eres muy joven.

—Tengo que seguir la tradición, porque si no dañaría a mis hijos y eso es lo último que deseo hacer.

—¿Y cómo vives? ¿Qué haces? ¿Cómo empleas tu tiempo para que esto tenga sentido?

—Leo los Vedas, que son textos sagrados hindúes, rezo, limpio mis pecados y busco el perdón en esta ciudad. Espero la muerte.

Acompañamos a Rikhe a lo largo de la ribera del Ganges. Intento hacerle caso y no juzgar su forma de vivir, ni su credo, ni la paz que ha encontrado, ni el trabajo que hace. Ni pensar en que ella es un símbolo de la herida. Si hubiera nacido a principios del siglo pasado la habrían quemado con su marido. Como la diosa Durga, a la que ella adora, nosotras nos reímos juntas. Rikhe me invita a acompañarla hasta el último templo, donde se venera la unión sagrada de lo

masculino y lo femenino, a través del falo, o *linga*, del dios Shiva y la vagina, o *yoní*, de la diosa Parvati; la representación de la unión sexual del hombre y de la mujer en equilibrio, la unión entre lo masculino y lo femenino; el principio de todo (*Shiva-linga*) es como la cruz cristiana frente al que todos los fieles hindúes rezan.

—Vuelve, no te olvides de que aquí tienes a una amiga —dice antes de marcharse escaleras arriba para regresar a su hogar de viudas. Pronto comenzará a lavar en el río calderos llenos de ropa roja, amarilla, naranja, verde, violeta, azul; dorada y plata; todos los colores se sumergen sucios en el agua sagrada. Las manos de mi amiga los transforma y los saca limpios a la luz, como cree que le ocurre a su alma.

### *Cromoterapia y adiós a los traumas*

No sé por qué, pero me da la sensación de que lo que ella hace también es limpiar su mirada en esta belleza de colorido que es la diosa Ganga o río Ganges. Quizá por ello recuerdo a mi médico, que durante meses me ha tratado un problema inmunitario a base de visualizar cada uno de los colores e imaginar que entran en mí y se llevan todo aquello que me hace sentir mal.

—A ver, Elena —me dijo María, mi médico—. Inspira cada color y expúlsalo al espirar. Rojo de pasión, amarillo de alegría, naranja de energía, verde de amor incondicional, azul de paz y confianza, e índigo de intuición y conexión con el universo. Poco a poco te sentirás mejor.

Y en el río Ganges inspiro y expulso el aire. Muchas civilizaciones antiguas, como Egipto, Persia o China, ya usaron los colores así; también la India.

Los colores tienen el poder de devolvernos la alegría, quizá porque son los distintos reflejos de los rayos del sol, como las diosas que adoran aquí son las distintas formas de lo femenino.

No todos vemos los colores igual. Pero desde el principio de los tiempos el rojo de la sangre simbolizó lo femenino. Quizá por ello, desde el avión en el que me dirijo a Bombay contemplo a la diosa Ganga, que a estas horas es una corriente de pequeñas luces de colores que flotan en la oscuridad. Durante el crepúsculo, cuando la luz disminuye, el ojo aún es capaz de leer las frecuencias de color al igual que a veces pasa con la vida: cuando todo está oscuro siempre nos sorprenden pequeñas luces para devolvernos al sentido del camino. No juzgo su herida, que es la mía; solo observo. Tengo la sensación de que en Bombay encontraré respuestas.

### **Bombay, la prostituta sagrada y el poder de la transformación**

Bombay, Mumbai, es la ciudad dedicada a la diosa Mumba, que deriva del sánscrito *Maha-Amba*. La antigua ciudad nació en honor a la diosa madre hindú, o *devi*, que simboliza la feminidad, la capacidad de dar vida, la energía creadora y renovadora, pero también a la gran Madre Tierra. Es el poder femenino, el poder para salir adelante y, por supuesto, mi propio poder. ¡Bien! ¡Es justo lo que necesitaba leer!

Por eso, a medida que el avión desciende a tierra, mis ojos se adaptan a la oscuridad, y los 125 millones de delgados bastoncillos que dentro de mi ojo leen cualquier estela de luz, ahora

trabajan a toda máquina para poder interpretar la inmensa mancha negra que es Bombay de noche y los faros que se mueven por las carreteras.

Bombay es el puerto más grande de todo el mar Arábigo. Además tiene impresionantes playas donde nadie se baña, pero que se llenan cada tarde a la puesta del sol; los 438 kilómetros cuadrados del área metropolitana son dos islas junto a la costa unidas por puentes. Aquí se hablan doscientas lenguas, pero es en inglés como se publican dos de sus importantes periódicos. Hay jainistas, budistas, cristianos, judíos, parsis y sijs, pero, ante todo, hay hinduistas y musulmanes.

Se sabe que en Bombay se han encontrado restos de la Edad de Piedra. Los imperios hindúes pervivieron aquí hasta el siglo XIII, después llegó el Imperio musulmán y, más tarde, los europeos —portugueses y británicos— que estuvieron durante casi cuatrocientos años, hasta que el 14 de agosto de 1947 Bombay consiguió la independencia. A ella, todos los días llega gente procedente de todo el país. Y llegan también las niñas a sus prostíbulos, las mujeres independientes a sus negocios; y quienes pueden caminar entre los dos mundos.

### *Las prostitutas sagradas y Yellama*

Sancia es una de ellas. Habla español, hindi, inglés y francés, y viene a esperarme al aeropuerto. Aunque no la he visto nunca, nuestras conversaciones por teléfono sobre su vida me han ayudado a entender mucho mejor que esta ciudad tiene tantas caras como yo sea capaz de ver.

Sancia tiene sesenta años, es soltera y vive sola en un apartamento. Es cristiana, descendiente de los portugueses que llegaron en la época colonial y jamás se marcharon; ama vivir aquí porque dice que le gusta aprender de las diferencias. Ella ha logrado escapar del férreo yugo de las castas que gobiernan la vida de la India, y su diferencia le permite entrar y salir con libertad de la vida de todas las razas y religiones de Bombay. Sancia se arriesga a ir sola por las calles del Barrio Rojo de Bombay, uno de los más peligrosos del mundo, para entablar amistad con algunas prostitutas sagradas. Las llaman *devadasis*, prostitutas de los templos, hijas de prostitutas sagradas o de familias humildes que donan o —casi siempre— venden a sus vástagos a la diosa Yellama o a Kali para que cuando crezcan, vendan o regalen el servicio sexual. Aunque la ley lo prohíbe de forma rotunda, hay miles de devotas prostitutas de la diosa en Bombay.

—Bienvenida —dice mientras coge mi mochila, sin que pueda hacer nada para que me la devuelva, y se abre paso en dirección a los taxis que esperan a la puerta del aeropuerto.

Al llegar al centro de Bombay, donde se alza, iluminada por grandes focos, la Puerta de la India, me doy cuenta de lo mucho que ha cambiado la ciudad en los últimos años. Acabamos de pasar el barrio cristiano donde vive Sancia, que está lleno de tiendas y comercios, restaurantes italianos con guapos y corpulentos jóvenes que te guiñan los ojos y en nada recuerdan a la imagen de Gandhi. Esta ciudad ya es otra. Los más humildes están lejos del centro; y es allí donde está el Barrio Rojo, uno de los más peligrosos del mundo.

Hubo un tiempo en el que las *devadasis* fueron mujeres cultas que vivían en los templos, leían los textos sagrados y, a través de sus danzas, enseñaban la historia de los dioses. Eran bailarinas que con las manos o con los ojos enseñaban a los devotos técnicas para encontrar el equilibrio, al igual que se enseña el yoga o la danza del vientre, capaz de devolver la armonía al cuerpo a través

de los ejercicios de útero. La danza hindú es heredera de las antiguas *devadasis*. Pero aquello pasó.

Cada año, medio millón de niñas menores de diez años se consagran a Yellama y reciben un collar negro de iniciación. El hombre que más puja se acuesta con ellas. A partir de ese momento ya no podrán negarse a ninguno; son prostitutas sagradas.

Según parece, más de la cuarta parte de las prostitutas en Bombay lo son por votos religiosos y, aunque es ilegal, está aceptado que sea una salida para las familias pobres. Al principio, las *devadasis* mantenían una estricta disciplina, pertenecían al templo y no tenían contacto con los hombres, cantaban dos veces al día, presentaban las flores y alimentaban a los dioses.

Pero todo cambió. Aunque ningún hindú bebería del mismo vaso de un *dalit*, sí pueden tener contacto íntimo con ellas. Los *dalits* son los parias, los intocables. Casi todo en la India está estructurado por el sistema de castas heredero de las leyes de Manu o Manava Sastra Dharma, que dividieron la sociedad en cuatro órdenes que descendían de las distintas zonas del cuerpo de Shiva. De la cabeza, los *brahmanes*, la clase sacerdotal, que se consideran puros. De los brazos, los *chatrias*, guerreros y gobernantes. De los miembros inferiores, los *basillas*, los comerciantes; y de los pies, la casta destinada a servir a las otras tres. Los intocables están fuera del sistema de castas; excluidos de la sociedad. Hoy los intocables se llaman a sí mismos *dalits*, que significa «gente rota, oprimidos». Hay casi 180 millones, suelen vivir en áreas separadas, no pueden entrar en los templos ni utilizar pozos, y en las zonas rurales los niños estudian al final de las clases. Pero sí pueden ser prostitutas. Esto también es la India, Bombay, el lugar de las luces y las sombras, de los claroscuros.

—¿Sabes? Todos los templos tienen un lugar para bailar —dice Sancia cuando me recoge para ir a conocer a sus amigas *devadasis* en el Barrio Rojo, donde los edificios se alzan cetrinos con ropa tendida, y hay balcones y cristales rotos llenos de mugre que contrastan con los vívidos e impolutos rojos de los saris que las prostitutas lucen a la puerta de los burdeles.

Yellama Rchielan llega a media mañana al bar de madera con mesas de mármol y camareros vestidos de blanco y negro. Ella es hija y nieta de *devadasis* que murieron de sida, y ella misma fue *devadasi*. Yellama tiene la mirada dura, el cuerpo fuerte de una luchadora japonesa de sumo, las manos musculosas, como acostumbradas a defenderse. Trabaja en programas para prevenir el sida entre las prostitutas de Bombay, y aunque es amiga de Sancia, conmigo se come las palabras.

—En la India, las familias consagran a sus hijas a la diosa Yellama por pobreza. Mi madre fue *devadasi* y yo soy *devadasi*, y si he dejado la prostitución por trabajar para prevenir el sida con otras prostitutas es porque me resulta más rentable, no por otra cosa —nos dice con sinceridad mientras caminamos por el Bombay más lumpen, hasta encontrarnos con su amiga Suma, que viste un sari azul, está peinada con el esmero de una princesa y es muy tímida.

Suma, nada más vernos, nos sonríe con tanta humildad que hace muy difícil imaginarla en un prostíbulo de mala muerte. Aunque tiene treinta años apenas parece tener veinticuatro; es una joven alegre, delgada, enjuta, recatada y tan digna como cualquier otra joven oficinista de su edad. Sin embargo, Suma vive de lo que gana como prostituta en el Barrio Rojo y sueña con cambiar de vida en algún momento.

Su historia no es distinta a la de miles de prostitutas. Ella nació en el sur del país, dentro de

una familia de la casta de los intocables, *dalits* pobres del sur que no habían consagrado a ninguno de sus hijos al ejercicio de la prostitución. Sin embargo, cuando era niña, Suma sufrió una grave enfermedad y sus padres buscaron la bendición de la diosa Yellama. Bendición que al crecer su tío utilizó para venderla a un proxeneta.

—¿Por qué? ¿Te entregó por haberte consagrado a la diosa?

—No, no hay relación en que me consagraran a la diosa Yellama y que hoy sea prostituta.

—¿Qué diferencia hay entre ser prostituta y ser *devadasi*?

—No existe ninguna. Todas hacemos lo mismo. Aunque yo haya sido consagrada a la diosa, los clientes no me tratan con más respeto por ello; soy una prostituta más y no me respetan más por practicar la prostitución en nombre de la diosa Yellama.

Estamos rodeadas por monos, papeles y hierba, entre los que brilla la pulcritud de Suma, su dignidad, el equilibrio con el que se expresa.

—Sueño con casarme y con tener una hija que sea una mujer normal —dice cuando suenan las doce en algún reloj y ella comienza a ponerse nerviosa porque ha de regresar a su puesto de trabajo. Pero antes la acompañamos hasta el pequeño altar donde suele poner ofrendas a la diosa a la que han encomendado su vida. Tengo la sensación de que Suma está tan llena de amor que no importa lo que haga, cómo se vista o los golpes que le haya dado la vida; está por encima de todo. Tiene los ojos llenos del brillo de quien ama y se ama, cada instante de su vida está hecho de compasión. Ha trascendido la condena que para mí sería su vida y, aunque yo no entienda cómo, ella ha roto sus propias cadenas. Rodeada de una multitud que va y viene en medio de un cruce de caminos, una especie de sacerdotisa mujer permanece sentada junto a una pequeña figura de metal a la que ofrecen su oración y su dinero las dos mujeres intocables que nos acompañan. Es la diosa Kali, la divinidad femenina que enseña a las mujeres devastadas las claves de la transformación.

Cuando Suma se agacha para poner el dinero sobre la diosa, por un instante recuerdo su historia agridulce. La diosa Kali tiene una terrible historia. Esposa de Shiva, era tan bella que atrajo la envidia de los dioses, que un día la decapitaron con un rayo y tiraron sus restos a la tierra. Cuando Shiva lo supo, bajó y buscó a tientas lo que quedaba de ella con tal mala suerte que unió su delicado rostro con el cuerpo de una prostituta. Cuando despertó ya no pudo regresar al Olimpo de los dioses hindúes y, aunque era inocente, su cuerpo sintió un ardiente deseo que necesitó satisfacer. Esa misma noche copuló con niños, ancianos, enfermos y moribundos, y todos ellos recuperaron las ganas de vida. La voz se corrió y los hombres abandonaban a sus esposas la noche de bodas para yacer con la diosa. Ella, a cambio de su sexo y compasión, exigía pasión, fe y completa entrega para reparar cualquier daño, cualquier memoria o trampa. Su dulzura se volvía furia y su belleza pestilencia si no era así. Ella, diosa del amor y de la muerte, lleva un collar en el cuello con tantas calaveras como caracteres tiene el silabario sánscrito para destruir lo que sobra, disolver el miedo a la vida y abrir los corazones devastados al amor. La diosa a la que hoy lleva su ofrenda Suma es vida porque también es muerte. La diosa Kali es la fuente de inspiración de Suma.

## **Tantra y el arte del amor**

Mientras veo cómo Suma me busca con la mirada para volver a decirme adiós, vienen a mi mente los templos tántricos de Khajuraho, donde las imágenes de los dioses y diosas se aman en la roca, bailan, se maquillan, danzan y enseñan a los fieles el arte de amarse a uno mismo y el encuentro interno junto al encuentro con el otro, como siento que hace ella. Allí conocí a Ganga, un viejo maestro tántrico.

—Uno puede mirar una flor y quedarse en la forma. Si es así solo verá los pétalos, los estambres y el color; pero también puede ver lo que fue antes y lo que será después; o qué hay dentro —me dijo Ganga para guiarme al contemplar los templos construidos hace unos mil años—. Hace cinco milenios, los maestros tántricos descubrieron que toda persona es dual, tenemos un lado izquierdo y otro derecho, uno masculino y otro femenino. El objetivo del tantra es saber cómo encontrar al compañero interior; sentirnos completos con nosotros mismos. Si alguien llega a este estado no necesita ni marido ni esposa. Entonces es puro amor por el mundo entero.

—¿Cómo hacerse más fuerte?

—Camina descalza para que la energía pueda entrar en ti, respira rápido y con fuerza para que cada vez tengas más fuerza y puedas elevarte.

—No es fácil cambiar.

—Solo si se decide cambiar se cambia —me dijo Ganga a pocos pasos de las miles de figuras de dioses y diosas que, solo en apariencia, enseñan a abrir el corazón a través del encuentro sexual.

Respiro fuerte, camino descalza y decido cambiar. Todo depende de mí. Ahora que estoy a punto de partir, me miro en el espejo del hotel y veo a alguien que me gusta. He sido egoísta, egocéntrica, orgullosa, mandona, desordenada, inconsciente, cobarde, tímida, y me morí, pero esa fue otra persona. La vida no fue fácil para mí, pero me consta que la mujer que me mira desde el espejo tiene un corazón que late con fuerza, ha aprendido a amarse y a sentirse plena; ha aprendido a renacer. Poco a poco, si pierdes el foco en las pequeñas cosas importantes, el egoísmo entra en ti, olvidas la vida y lo que quieres de ella, crece el miedo al dolor y te llenas de preguntas. Entonces te vuelves presa fácil para los depredadores, pero todo cambia cuando vuelves a sentir el poder en ti. Puede empezar cuando contemplas una pequeña flor, un paisaje, un bebé que sonrío o hasta el arcoíris. Entonces te llenas de compasión, y se obra el milagro en ti.

De pronto, recuerdo la historia de un santón ciego. Lo conocí en mi primer viaje a la India hace mucho tiempo. Él vivía en penumbra en una casa humilde y estaba sentado sobre un colchón con las piernas cruzadas. Aquel anciano ciego nada más verme comenzó a hablarme sobre la misión de una rosa, que debe florecer antes de marchitarse.

—¿Qué quiere decir que la rosa deba florecer?

—Su única misión en la vida es florecer. ¡Tiene el deber de florecer!

A medida que pienso en aquel santón y en la rosa cuyo aroma me ha comenzado a curar día a día porque lo he querido así, puedo ver los colores, palpar las texturas, oler, degustar y sentir cada detalle a través de la memoria de su voz hasta comprender que para ver no necesito los ojos. Hay un momento en el que puedes decidir abrir los ojos, salir de la rutina de ti misma y dejar a un lado los horarios, llenar los días de calor y alegría. Buscar a la familia del alma y del cuerpo, los amigos que te hacen crecer, los hábitos que te alimentan, los pensamientos que te nutren; verte a ti

misma como tu mejor versión y dejar espacio para que otros caminen contigo. ¡Ese es el momento en el que empiezas a florecer y a sentirte completa!

Este santón ciego, que antes trabajaba como guía turístico, se hizo famoso entre otras cosas por llevar a sus clientes a un pozo donde, dicen, cada cual puede ver de qué está hecho. Solo cuando reconocemos que estamos completos y que todo está bien, pero también que somos una semilla a la que podemos alimentar para que crezca, cuando vemos todo el abanico de colores posibles que hay en nosotros, pero también los que hay en este momento, podemos enfocarnos y crearnos de verdad; brillar con toda nuestra luz. Vivir sin miedo a la muerte. Y ahora que puedo ver con claridad todos los tonos y formas que me componen, ahora veo hacia dónde deseo ir: ahora quiero abrazar a la última heredera de todas las mujeres que me precedieron; pero solo puedo hacerlo allá donde nací.



## CELTIBERIA: EL DON DE NUTRIRSE

De niña gozaba al inhalar los olores de la cocina cuando las mujeres de mi familia se reunían para hacer las bolillas el día dedicado a ellas, sin saber que un día la comida me curaría de una enfermedad incurable. La víspera, mi madre, con su don de reunir a gente alegre en torno a ella, había dejado los huevos, la harina, el azúcar, las ralladuras de naranja, de limón, y los anises. Hacía la mezcla, metía sus manos grandes en la masa y daba vueltas hasta que quedaba ni muy densa ni muy floja. Después la olíamos, la probábamos y, cuando estaba a punto, todas moldeábamos pequeños planetas y los sumergíamos en una inmensa sartén negra, de hierro, que cocinaba a fuego muy lento y hacía chisporrotear el aceite de oliva como petardos de Navidad. Pronto, la habitación se llenaba de ese olor a anís, a azúcar disuelto en licor y naranja. Mientras, mis tías, mi madre y mis abuelas hacían chascarrillos y risas hasta sacarme los colores. Cuando las bolillas estaban listas se colocaban en un plato, y se guardaban hasta el día siguiente, en el que las niñas nos pintábamos los ojos y los labios, nos poníamos flores en el pelo y nos juntábamos para comer en honor a santa Águeda, una mujer a la que según la leyenda habían cortado los pechos. Entonces, las mujeres de mi pueblo dejaban —o no— comida hecha para el resto de la familia y, todas juntas, se iban a la bodega que entra en la tierra como un útero donde se guarda el vino para comer y cenar, cantar y bailar; celebrar el hecho de ser mujeres. Ellas también celebraban el día de la Candelaria, la Ascensión, la Inmaculada Concepción, la Virgen de Agosto, el Carmen, santa Ana, santa María Magdalena, el Pilar, el Henar y el día de la Virgen de la Vega. Cada fiesta solía coincidir con una vieja ceremonia de fertilidad de la tierra —siembra, cosecha, despertar de las semillas, primeras flores— y en cada fecha mi madre solía cocinar algún plato especial para el momento, algún pastel, asado, sopa; compota de las frutas que recogíamos de los árboles; al igual que lo habían hecho su madre y la madre de su madre, cuyas recetas yo, ahora, he decidido aprender. A base de fiestas y platos, descubrí un mapa para navegar por mis estados de ánimo a través de los sabores. Pero cuando emigré a la ciudad me perdí, sentí frío y contraí una enfermedad autoinmune para la que los médicos dijeron no tener cura. Gracias a la enfermedad y a mi viaje por curarla descubrí que hay muchas formas de comer pero solo una de nutrir mi poder de mujer. Supe que hay una memoria personal, pero también hay una memoria de familia, de pueblo, de clan, de país y hasta de especie. Todas esas memorias habitan en nuestros cerebros y pueden

hacernos fuertes cuando están en paz, o destruirnos.

—Es necesario que las mujeres recuperen su poder —me dijo en una noche de tormenta la abuela Pilar, sentadas frente al fuego en su casa, sin luz eléctrica ni agua corriente, mientras yo sonreía y mi mente crítica contestaba un «no me lo creo».

—¿Por qué son tan importantes las cocinas? —pregunté escéptica.

—Ahí está la memoria. Es importante recuperar los hogares, los fuegos de la casa. Tener siempre encendida una vela, aunque sea una sola llama —insistió la abuela, de cuyo bastón cuelga un cucharón de madera gigante como símbolo del poder de la comida y de la capacidad femenina de hacer alquimia con las emociones.

En la cocina de la abuela hay sacos llenos de cereales integrales —arroz, quinua, mijo, amaranto, centeno— y cada poco tiempo llegan personas enfermas de cuerpo, mente o espíritu en busca de una cura que, a juzgar por mi propia experiencia, muchas veces encuentran.

Con las semillas, ella enseña a nutrir el cuerpo, pero ante todo utiliza los secretos que habitan en el corazón para alimentar las emociones, que son las que, según la neurociencia ahora demuestra, son la guía del equilibrio.

—Estoy aquí para demostrar que es fácil vivir. El amor forma parte de todos nosotros y no pone condiciones, tampoco en la pareja. Si hay condiciones no funciona. El amor es liberar el corazón, abrirlo, sentir conexión hacia todo. Este es el aprendizaje del amor: la entrega a todo y todos. El amor va más allá de la pareja, la familia o los amigos. Amar es vivir desde el corazón.

Con los sencillos sabores en mi boca y la intención de, por fin, lograr abrir mi corazón, tomo el tren en dirección al norte, justo a la tierra más longeva de este país donde las mujeres son conocidas por su fortaleza y desde la ventanilla observo las tierras donde vivieron otros pueblos indígenas. En la península ibérica, el legado femenino ancestral se concreta en edificios milenarios en pie, costumbres en práctica e incluso permanece vivo en la memoria en una diosa madre precristiana en el País Vasco llamada la Mari. La impresionante *Dama de Elche*, los dólmenes con más de cuatro mil años de Menga, en Antequera, las diosas de la fertilidad, las vírgenes negras encontradas en cuevas con agua, son ejemplos de que el legado ancestral femenino pervive hoy; pero lo hace disfrazado. La propia fiesta del toreo parece una alegoría del momento en el cual el patriarcado ocultó el culto a lo femenino. El toro, dicen, en ese tiempo, también pudo representar el útero de la mujer.

Viajo por lugares donde muchas mujeres encuentran sentido a la vida en cocinas, bodegas o huertas. Aquí, mis papilas gustativas sufren de hiperactividad y transforman la maldición bíblica de ganar el pan con el sudor de mi frente en un rotundo placer. Gracias a ellas descifro los sabores que mejor conozco con la lengua —dulce en la punta, amargo en la parte de atrás, ácido en los laterales y salado en la superficie— que van hasta la parte de atrás del cerebro, donde están las emociones, mientras me uno a la tierra y a mis raíces; a la memoria ancestral de mujeres fuertes que corre por mis venas.

## **Asturias y la memoria de las abuelas**

En Asturias, el lugar más longevo del país, creen en espíritus femeninos que habitan en los ríos y

las fuentes, en brujas; llevan colgadas piedras para combatir el mal de ojo y ven el futuro en el agua. La muerte es una mujer con guadaña bien viva y el culto a lo femenino se encarna en una Virgen negra a la que llaman la Virgen de Covadonga, situada en una cueva de la cual mana agua. Y más: las sirenas eran deidades femeninas del mar y se sincretizaron con vírgenes de la costa, como la Blanca, la Aleluya o la Virgen de la Guía. En tierra estaban las *lavandeiras*, viejas arrugadas, las bellas *xanas* o las *guaxas*. Aún hay rastro de esa cultura ancestral: el carácter matrilineal se ve hoy en que la abuela es el alma de la familia y transmite el saber. En muchas casas, la suegra, la mujer y las hijas mandan.

Isabel lo tiene muy claro. Ella me recoge en la estación de tren de Oviedo con su Alfa Romeo recién estrenado y, nada más verme, me pone en antecedentes acerca de la realidad de las mujeres de su estirpe; de cómo se vive en su tierra el poder femenino:

—Mira, Elena, tengo cuarenta y cuatro años, mi bisabuela sacó adelante una familia ella sola, mi abuelo cocinaba, pero mi hermano ha sido incapaz de coger un plato durante toda su vida. Si me preguntas si la vida de las sociedades se centra en la mujer y somos herederos de la cultura matrifocal, te digo que sí —explica sin quitar la mirada de la carretera. Sus dedos se aferran al volante y las moléculas de su perfume se expanden en torno a ella.

Isabel viste pantalones negros, jersey beis, botas. Es asturiana, madre, y tiene la buena o la mala costumbre de explotar si algo no le gusta. Isabel pisa el acelerador y pronto, cuando estamos frente al mar, sigue contándome:

—Esta es una tierra de mujeres fuertes, en las cuencas mineras las mujeres eran luchadoras, emprendedoras. Las mujeres de las cuencas mineras defendieron sus derechos. Si esta tierra ha evolucionado como lo ha hecho ha sido porque detrás siempre han estado las mujeres. ¿Quieres que te diga más? —Afirmo con la cabeza y ella deja de mirar la carretera y posa sus ojos sobre mí. Parece enfadada—. ¿Sabes quién mandaba en la casa de mi marido? Pues mi suegra. Cuando me casé, ella me dijo que mi obligación era satisfacer en todo los deseos de mi marido y yo ni rechisté. ¿Sabes lo que diría ahora?

Isabel deja la última frase en el aire y se queda en silencio después, como si necesitara un descanso y como si no esperara de ningún modo que yo la respondiera.

—¿Sabes? Mi suegra cuidaba las vacas como si fueran niños. Las lavaba con delicadeza y daba gusto beber su leche. Llevo veinte años con mi marido, he sido muy feliz con él durante casi toda mi vida, pero mira lo que te digo... Para mí los hombres son unos inútiles completos.

—¿Estás segura de lo que dices?

—Lo estoy.

—¿Puedo hacerte una pregunta?

—Dime.

—¿Por qué piensas así? ¿Por qué piensas realmente así? ¡A ti te pasa algo!

Isabel se queda callada, frota los labios y pestañea como si costara mucho lo que va a decir, traga saliva, y se hace el silencio entre las dos...

## **Florentina y la mujer con su estigma de libertad**

Isabel y yo apenas nos conocemos, hemos conectado; nos sentimos cerca aunque sea nuestra relación profesional la que nos ha unido aquí y ahora. Nos sentimos amigas aunque no nos parecemos demasiado; ella es una mujer tradicional de misa semanal y convicciones profundas, que ha educado a sus hijos de la misma forma que sus padres la educaron a ella. Y yo no tengo hijos, ni perro, y me cuesta horrores reeducarme a mí misma. Pero eso no importa, porque tenemos muchas ganas de entendernos. Entre nosotras existe ese vínculo que a veces establecemos las mujeres de complicidad, los hilos invisibles nos unen por decisión propia; estamos hermanadas.

—¿Te digo lo que le diría a mi suegra si ahora me repitiera aquello de que es mi obligación cuidar de mi marido...?

Afirmo.

—Diría que él debe cuidarme a mí.

Isabel deja a un lado una carretera provincial y toma el camino de la derecha. Ha caído la noche y los montes parecen negros horizontes.

—¿Puedo hacerte otra pregunta?

—Puedes.

—¿Qué te ha pasado?

Isabel me mira, detiene el coche y bajo la pintura de los ojos emerge otra mujer.

—¿Me preguntas si disfruto con él? —dice, mientras saca las llaves. Abre la puerta y, sin rechistar, hunde sus botas de marca en el barro del camino, como si estuviera acostumbrada. Entonces, enfila sus pasos en dirección a una casa cuya sombra se recorta sobre las estrellas.

Estamos en Tineo, un concejo situado en el occidente de Asturias, antaño habitado por la tribu guerrera indoeuropea y patriarcal de los pélicos, establecidos entre el Nalón y el Nabia. Hoy, en el concejo minero formado por cuarenta y cuatro parroquias y trescientas cuarenta aldeas apenas viven once mil personas. Es el concejo más grande de Asturias, pero casi el menos poblado. Situado entre las cuencas del Esla y el Narcea, está regado también por el río Navelgas, que sigue arrastrando alguna que otra pepita de oro. Hace frío, cae la escarcha e Isabel me guía a través de un camino de hórreos, corrales y casas sin luz, en el que ladran los perros y nuestros pies hacen ruido al hundirse en la tierra mojada. Cuando, por fin, llegamos a la última casa, nos abre la puerta María Florentina, la última hilandera de Tineo, heredera directa del pueblo *vaqueiro* donde las mujeres mandaban y los saberes ancestrales pasaban —y pasan— de abuelas a nietas.

—¡Ya era hora! ¡Ya era hora! —dice con cierto tono de reproche nada más vernos.

María Florentina es una mujer delgada, pequeña y fuerte, que a sus ochenta años pone leña a la estufa de hierro que calienta la cocina donde ha transcurrido su vida, la de su madre y, en parte, la de su hija.

Dicen que las cocinas tienen el poder de convocar las almas que un día estuvieron vivas. Quizá por ello me siento muy bien aquí; como si esto estuviera lleno de gente. ¡Quién sabe! Bajo esta luz tengo la sensación de que todo es posible.

Sin darme cuenta, de pronto, Isabel y yo estamos sentadas en dos taburetes de espaldas a la estufa y la anciana comienza a hablar con desparpajo.

—Ya era hora —nos repite, y nos tiende sus manos, que guardan el calor de las castañas cocidas que acaba de calentar en la estufa, como hace todas las noches de invierno—. ¡Ya era

hora de que llegaseis!

María Florentina está sentada en una silla de madera, pero apoya su espalda en la pared. Tiene el pelo corto, lleva delantal y sobre ella hay un calendario con dibujos de pollitos, un reloj de plástico, las fotografías de su familia —su madre, su hija y su nieta, su marido muerto en blanco y negro—. No está la foto de su padre porque no hay padre conocido. Hace ochenta años su madre se atrevió a tenerla sola. También hay un rastrillo para hacer hilo con la lana de las ovejas. Una mesilla de madera y la cocina de hierro que compró su madre cuando ahorró. Sobre la mesa, hay dos platos con castañas cocidas y varios frixuelos, dulces típicos por Navidad. Esta noche la acompañan su hija y Fran, un joven amigo, que están también sentados. Ella habla ahora sobre el estigma de ser hija de madre soltera.

—En mi vida me ha tocado comulgar con ruedas de molino —dice, a modo de presentación—. Imagínate, había escuchado en la iglesia que Dios hizo a los hombres con barro. Como no tenía padre y los otros niños sí, pues pensé que el hombre que hacía las madroñas me había hecho también a mí. A los siete años, todos los días me iba a ver al hombre hasta que pedí que hiciera una nena para ver cómo la hacía. Pero él se enfadó: «El demonio va a hacer nenas. Yo no hago nenas», me dijo. Entonces, como mi madre era moza soltera, le conté que él me había hecho a mí. El madreñero se enfadó. «Eres una niña guapa, pero no te he hecho yo», y me fui de allí sin entender nada.

Todos rompemos a reír cuando María Florentina deja de hablar. A nuestra espalda, chisporrotea la leña en la estufa y, de pronto, me apetece comer castañas.

—Come, nena, come; no tengas vergüenza —invita María Florentina antes de retomar la charla—. En los tiempos en los que yo era joven se marginaba a las madres solteras; además, mi madre era *vaqueira*. Ahora la vida ha cambiado y mi nieta es libre. —María Florentina pela una castaña, la mastica y continúa con su cháchara—. Mi madre no sabía escribir. Cuando me ponía a jugar, ella me ponía a hilar o a cultivar repollos para matar el tiempo. Todo era trabajo.

Las castañas cocidas con anises se deshacen en mi boca y me recuerdan las tardes de invierno con mi madre, mi querida madre que trabajó durante toda su vida y lo dio todo hasta dar la vida.

—¿Fue muy difícil ser mujer y estar sola?

—Ser mujer para mí no fue fácil; la vida no fue fácil. Había que trabajar todo el tiempo; día a día, trabaja que trabaja. Ser mujer ha sido difícil, pero no puedo decir que vea a todos los hombres contentos. Yo creo que ser mujer es igual que ser hombre. ¡Qué más da! Veo a los hombres que no están tan bien por el hecho de serlo. Todo lo que veis ha costado mucho trabajo. No me bajo al pueblo a vivir con mi hija porque no quiero ver todo esto abandonado. Mi madre trabajó mucho y yo he trabajado mucho.

—¿Qué platos de comida recuerda de los días más importantes de su vida?

—Si me pidieras un guiso te diría que potaje de berzas con nabos, fríjoles y guisantes; empanadas, patatas con carne, sopa de fideos para la Navidad. Cuando me casé no hicimos comida, comulgué en ayunas; y desayunamos chocolate con rosquillas que vomité en el camino. A mí no me gusta la cocina, y cuando me vino la regla mi madre me hizo un chocolate caliente para celebrarlo.

De pronto, Fran, que ha estado callado hasta ahora, la interrumpe:

—Mi abuela siempre decía que había que comer lo que daba la tierra en cada momento.

Fran visita a María Florentina para aprender de ella y viene siempre que puede. Tiene veinticinco años, ojos oscuros, piel clara, pelo rubio. Viste pantalón vaquero y jersey de lana. Mientras habla, sostiene una castaña entre las manos que, poco a poco, come. Él también se considera *vaqueiro*, y nos hace saber el lugar que ocupa el culto a lo femenino en su memoria.

—Para mi abuela, lo femenino era intocable. Ella era *vaqueira*, creía en la naturaleza como si fuera su dios —nos cuenta el joven.

—¿Y eso qué quiere decir? —Estoy más que interesada en el legado femenino ancestral vivo en este joven—. ¿Qué es eso de que para tu abuela lo femenino era intocable?

—Mi abuela nunca mataba una gallina hembra, tampoco una vaca, aunque fueran viejas. En su casa solo se mataban los machos. Si se talaba un árbol, había que plantar otro al lado. De ninguna forma se podían tirar piedras al río; decía que el agua de los ríos y del mar curaban. Ella se entendía tan bien con los animales que los miraba a los ojos para saber si les pasaba algo. —Las palabras de Fran van desvelando una interpretación femenina ancestral del mundo que en el norte de la península ibérica aún hoy se vive en presente.

—¿Cómo se relacionaba tu abuela con la luna y la tierra?

—Para mi abuela, la luna y la tierra eran mujeres; la luna y la tierra eran de la mujer, me decía. Cada día tenía en cuenta la posición de la luna para hacer los trabajos de la tierra. En luna menguante se sacaban las patatas, por ejemplo.

Mientras Fran habla, tengo la sensación de que la cocina se llena del sabor al chocolate que hizo la madre de María Florentina para celebrar el día que le vino la regla, el caldo de gallina cocinado a fuego lento que tomó en las primeras menstruaciones, los frixuelos y los dulces que trajeron los vecinos cuando tuvo a su única hija; las castañas del invierno y los vinos con los que recibió a las visitas el día que murió su madre; el caldo que ella misma cocina para su nieta. Todos los sabores están aquí; pero no están solos. Hay lugares en la Asturias *vaqueira* donde las cocinas tienen el don de convocar a las almas que se fueron.

Fran se pone la cazadora cuando el reloj marca las diez de la noche y todos nos ponemos de pie. Entonces María coge dos bolsitas limpias de café, abre una de las portezuelas de la vieja cocina de hierro y las llena de castañas peladas para que comamos por el camino de barro que tenemos delante.

—No quiero marcharme de esta casa. Si supieras lo que hemos tenido que pasar para llegar aquí; todo lo que trabajó mi madre. No quiero que se pierda —confiesa. Pero yo no puedo parar de pensar en el chocolate. Isabel, que me conoce, tira de mí hacia la escalera, y volvemos a caer en el barrizal del camino. Sobre nosotras hay millones de estrellas.

Poco después, desde la ventanilla, miro hacia arriba y contemplo una luna creciente cuyos cráteres también me recuerdan el aroma del chocolate que hace años que no pruebo. Quizá por ello me trae el recuerdo del despertar de todos los cumpleaños de mi infancia, de los pasteles de galletas de chocolate de la abuela, de los labios de mi primer novio, que siempre sabía a chocolate. Las madrugadas de invierno, en la chocolatería madrileña de San Ginés, donde los camareros corren para servir bien caliente chocolate con churros. Acabo de descubrir que soy una potencial adicta al chocolate, y ahora mi mente me dibuja una humeante nube de vapor con olor a

chocolate recién hecho. «¡Estoy a dieta!», pienso. Entonces recuerdo que mi mejor pasado sabe a humeante chocolate derretido que acaricia la punta de mi lengua y me hace sentir muy bien. Recuerdo que el cacao es un antidepresivo natural y, según la Universidad de California, las personas depresivas devoran el chocolate, que este estimula al páncreas a producir insulina, que se traduce en serotonina y tiene el don de tranquilizar el cuerpo, la mente y alimentar los deseos. El chocolate elimina la ansiedad. Y sueño con él.

Cuando los españoles llegaron a América, los aztecas consideraban el chocolate como un «alimento de los dioses» que daba poder a quien lo tomaba, y solo podían beberlo los habitantes de la corte. Cortés lo tomó en copas de oro invitado por Moctezuma, lo trajo a España, pero Carlos V cometió el error de mezclarlo con azúcar y se empezó a tomar frío. Desde entonces los adictos se hartan de chocolate cuando caen en crisis y miles de mujeres lo toman en la menstruación. Moctezuma tomaba una taza antes de ir al harén. ¿Qué tiene que ver conmigo? No estoy enamorada, no tengo la regla, ya no estoy deprimida. ¿O sí? Me muero de ganas de tomar un buen chocolate caliente. Pese a que hace años dejé el azúcar y cambié los dulces en mi dieta por equilibrio físico y mental, me permito comer cacao puro y chocolate amargo cuando atravieso una racha de melancolía para ponerme en el presente. ¿Será porque en mi infancia todos los cumpleaños tomábamos chocolate, o porque el único pastel casero que comí era la tarta de chocolate que hacía mi abuela?

—Me consta que soy de las que piensan que es mejor estar en el aquí y en el ahora; al fin y al cabo y con todo mi amor, ni los viejos sabores ni los antiguos amores volverán. O tal vez sí, pero hay que dejar que se vayan. Así es que doy gracias por lo mucho que he vivido, pero ante todo por la libertad que me permite entregarme al presente, que es lo único real. Que viva el pepinillo en vinagre con un poco de chocolate sin azúcar ni leche, y mueran la nostalgia, la depresión y, sobre todo, que muera la desconfianza. ¿Cómo lo ves?

Isabel mueve la cabeza. Niega.

### **Confiar, la base de equilibrio**

Estoy sentada a una mesa en la casona rural de la aldea de San Andrés, en pleno Bárcena del Monasterio, en Tineo. Estamos en un sitio espectacular, frente a una gran cristalera que nos separa de los valles asturianos, donde se establecieron los pueblos indoeuropeos pécicos astures. De día suelen pastar vacas y caballos por los valles, pero ahora tras el cristal solo se ven las estrellas. Mi amiga Isabel anda cabizbaja frente a una mesa llena de quesos tradicionales de vaca, cabra, oveja, y viandas típicas asturianas. Lo han sacado para que probemos todo. Quesos de Peña Tu, cabrales, de afuega'l pitu, La Collada, de Vidiago..., quesos hechos de forma tradicional que, al igual que el chocolate, estimulan la feniletilamina, que nos hace tener la dulce sensación de estar enamorados. De pronto, Isabel se abalanza sobre la bandeja de quesos. En un abrir y cerrar de ojos, ella solita se los ha comido casi todos, eso sí, con mucho estilo: primero los mira, estudia el plato para escoger una porción, corta el queso en pequeños trocitos y, cuando se lo mete en la boca, cierra los ojos y emite un singular sonido de placer. Mmmmmmm.

—¿Sabes? La confianza es lo más importante. Cuando amas a alguien puedes entenderlo todo

salvo que viole tu confianza; entonces ya no hay nada que hacer —asegura mi amiga. Mientras habla, me da la sensación de que sus palabras no están destinadas a mí, sino a sí misma.

Come hasta que el plato se queda vacío. Entonces Isabel se calla, mira la mesa ensimismada para después mirarme a mí, estudiar mis demasiado delgadas proporciones, mirarse en el espejo y decir:

—¡Dios mío! Tengo que encontrar como sea la manera de adelgazar. ¿Cómo lo haces?

—¿Cómo hago qué? —pregunto.

—Engordo con facilidad y si me descuido me voy a poner como una vaca. ¡La edad no perdona! —me explica convencida mientras coloca el dedo índice sobre su reloj.

—¿Qué edad?

—Mis cuarenta y cuatro años.

—¿No será el plato entero de queso y muchos más platos como este los que te engordan?

—Y los años, que me hinchan. ¿No ves cómo me hinchan? —Se lleva las manos a la cintura y me mira como si yo tuviera algo que decir.

Y sabe que lo tengo. Se lo digo:

—Ya sabes que soy un poco rarita con la alimentación y pienso que no es el tiempo el que engorda. ¿Quieres saber más sobre comer, mantener el tipo y estar feliz?

Isabel acaricia sus michelines, me mira y suelta una gran carcajada.

—Dime, sigue.

Lo que estoy a punto de contar podría parecer una historia de ficción, pero solo es el principio de una pequeña parte de mi vida y de cómo me curé de una enfermedad sin cura.

## **Comer, amar y encontrar el equilibrio en todo**

Antes de descubrirme protagonista de una enfermedad autoinmune de tiroides, comencé a cambiar mi alimentación para lograr cambiar mis emociones. Hipócrates mismo dijo que somos lo que comemos y yo lo sentía en gran parte así desde hacía años. Todo comenzó con un viaje a Portugal en el que conocí al responsable de traer la comida medicinal desde Japón a Occidente, y a alguno de sus discípulos que crearon sus escuelas allá adonde fueron.

Aunque a mí esa denominación de *macrobiótica* me parecía más bien fea y no me daba ninguna confianza, acepté acompañar a una antigua jefa a una serie de entrevistas que iba a realizar en Lisboa. Al fin y al cabo, llevaba mucho tiempo con la sensación de que mis cambiantes estados de ánimo o mi enfermiza incapacidad para tomar decisiones tenían que ver con la alimentación. Recordé que una gran parte de los actores siguen dietas macrobióticas y que en las fiestas de la meca del cine suele haber un *catering* con este tipo de alimentos. «¡Tanta gente no puede estar equivocada!», me dije para convencerme.

Nada más entrar en la sala de conferencias me quedé impresionada con la calidad de piel que tenía aquella gente, los cuerpos fibrosos y el brillo en los ojos; pero lo que más me impresionó fueron las palabras de Michio Kushi, la persona que trajo esta comida a Occidente desde Japón. Para él, la dieta macrobiótica era tan sana como la mediterránea de siempre. Para él, la comida de mi abuela, de toda la vida, tenía mucho que ver con la moderna macrobiótica de Hollywood.



«¡Interesante!», pensé.

—Para llevar una vida equilibrada es importante tener una alimentación equilibrada —dijo Michio Kushi en su conferencia.

Pero ¿qué era eso de equilibrada?

Primero, comer productos de temporada sin aditivos químicos ni procesos de refinado, que son dinamita para cuerpo y mente. Después, tener en cuenta la energía de los alimentos, la forma en la que se producen, el lugar del que vienen y el amor con el que se hacen los guisos. Los alimentos macrobióticos ayudan a tratar enfermedades como el cáncer, la depresión o el sida y, por lo que dicen, suelen conseguir muy buenos resultados. Para Kushi, la culpa de que este mundo ande tan loco y la gente no encuentre más sentido que consumir es que se come mal. Y, sobre todo, que los productos químicos que se usan afectan a nuestro cerebro. Pero la comida también es la esperanza para cada uno de nosotros y para el mundo entero: cuando retomamos la alimentación sana nos damos cuenta de que somos parte del planeta que nos da de comer. «En cada momento, la tierra da los alimentos que el cuerpo necesita. Si hay manzanas, hay que comer manzanas; cuando hay alcachofas, berenjenas, calabazas o tomates, es tiempo de comerlos. Al cuerpo le sientan bien los alimentos de cada estación —dijo aquel hombre—. Los alimentos provocan emociones. El cuerpo es una máquina perfecta: cuando pide con insistencia un alimento, intenta compensar una carencia, física o emocional. La comida es emoción» —añadió.

Desde ese día como arroz a diario y muchas legumbres.

Un día me miré al espejo y me di cuenta de que mi piel estaba mejor que nunca, que hacía tiempo que no pasaba del subidón de la euforia a la pena más absoluta, y no me costaba tomar decisiones. ¿Era la alimentación? Quizá sí. No conozco a nadie que haya cambiado de dieta y se haya arrepentido. ¿No es eso un milagro? Y así se lo digo a mi amiga:

—Las *vaqueiras* llevan razón.

—¿Qué quieres decir?

—Pues que la naturaleza es sabia y nuestro cuerpo es una máquina perfecta. La alimentación es la gasolina del cuerpo. Si engordas es por lo que comes, no eches la culpa a la edad.

—¿Cuál es el secreto, según tú?

—Evitar el azúcar, las harinas blancas, los lácteos. Las carnes y los pescados se pueden comer de vez en cuando. Los cereales integrales, las legumbres, los frutos secos, los vegetales y frutas de cada estación son lo mejor para que nuestro cuerpo esté bien. A poder ser ecológicos.

—¿Y eso adelgaza?

—Adelgazar es decir poco. Eso te va a hacer entrar en otra dimensión. El equilibrio de la alimentación atrae el equilibrio de la mente y del cuerpo.

—¿Qué quieres decir?

—Pues, por ejemplo, que a veces engordas porque retienes agua debido a que los riñones no funcionan bien. Si hay tristeza suelen retener líquidos. Una buena alimentación va a ayudar no solo a que estés más o menos gorda.

—Eso me dijo mi médico: mis riñones no funcionan y retengo agua.

—¿Entonces?

—Empecé a hacer dieta.

—¿Y la seguiste? —digo justo cuando Isabel se levanta de la mesa y me mira con cachondeo.

Mi amiga observa mi pelo mal peinado, la forma en la que caliento mis manos frías, los granitos de mi barbilla, la mancha que acabo de hacerme en el jersey, la ropa arrugada del viaje, los colores fuertes de mis botas, y el conjunto poco equilibrado en el que me he convertido hoy. Isabel sonrío, inhala, coge la llave que está sobre el mantel mientras su rostro dibuja un gesto de ironía que no conocía en ella. Me mira como si no se atreviera a preguntarme algo; transcurren unos segundos hasta que, por fin, me dice lo que piensa:

—¡Ah! Me parece muy bien todo lo que dices, y seguro que lo cumples a rajatabla. ¿Así es que el equilibrio llama al equilibrio?

—Sí. Esa es la clave de todo —afirmo categórica.

—¿Y esos pepinillos que comes a todas horas y buscas allá adonde vas? ¿Y ese vinagre de más que le pones a la ensalada? ¡Qué rico! ¿No crees? ¿Quieres que paremos a comprarlos mañana como sueles hacer?

Escucho, pienso, bajo la cabeza, mientras Isabel se aleja hacia la habitación.

—Yo nunca he dicho que fuera macrobiótica. Pero aún no he terminado de contarte. ¿Sabes? ¡Tengo un secreto más!

Me despierto a primera hora con la sensación de haberme comido todo el queso, y el chorizo y hasta el jamón; kilos y kilos de pepinillos con aceitunas inyectados en vena después de cientos de pasteles de chocolate y una hogaza de pan. Llevo un banquete para cien personas dentro de mí y corro el maratón de la San Silvestre Vallecana; dentro de mi vientre vive una ballena que se queja cuando intento levantarme con mucha dificultad, arrastrarme hasta la ventana y respirar. ¡Lo he conseguido! Pero mi cabeza me repite de muy malos modos una y otra vez que hay que cuidar lo que se come, que me he prohibido el azúcar, el pan, los lácteos, las carnes, los enlatados, porque me encuentro mejor así; y que intento comer vegetales de la temporada porque es lo mejor para mi cuerpo. Pero después mi mente me dibuja tazas de chocolate chorreante en San Ginés, dulces de guirlache recién hechos, lechazo asado en su punto, humeantes chuletillas en la parrilla; la bandeja de queso que ayer no toqué. Mi cabeza me tienta y algo dentro de mi útero me duele tanto que empiezo a plantearme en serio dejar el viaje. ¿Y si me muero de esto?

## **La luna, la tierra y la mujer**

A primera hora del día, al salir de la aldea de San Sebastián, intento centrarme en el paisaje como si hiciera una meditación: me fijo en el sol, que ha vuelto a salir; en la hierba, que brilla en los prados; en las pocas paisanas que salen con sus albarcas a comprar el pan. Miro hacia arriba e imagino el río Esla y no me cabe ninguna duda de que los bosques están habitados por *xanas*, brujas y duendes. Gente por aquí no hay. Los asturianos han tenido que emigrar. Gran parte de las minas se han cerrado, los pequeños ganaderos tuvieron que dejar el ganado por la presión europea, y muchos agricultores abandonaron la tierra. En su lugar ha llegado el turismo rural para recordarles que su tierra es un paraíso.

Aún queda viva la última generación de hombres y mujeres que conocen bien los secretos de la tierra y de los alimentos. Miles de años de saberes que han hecho posible la vida en equilibrio

con la tierra están a punto de olvidarse. En cuanto me acomodo en el Alfa Romeo dejo de ver el impresionante paisaje de Tineo, pero mi cabeza aprovecha para dibujarme una bandeja de quesos, una taza de chocolate humeante, una chuletilla de lechazo en la parrilla con un poquito de sal. Amo comer.

—¿En qué piensas? —me pregunta Isabel mientras arranca el coche. Conduce por un camino de barro entre grandes castaños cuyas ramas se mueven como, por otro lado, comienzo a moverme por dentro yo enterita.

—Pienso en comida.

—Eso es justo lo que esperaba. ¡Prepárate!

Mi amiga conduce en dirección a la pequeña aldea de El Crucero, que está a tres kilómetros de la capital de Tineo. Como Isabel lo sabe todo, enseguida me cuenta que en Asturias y en todo el norte de la península había mujeres que se dedicaban a cocinar en bodas, fiestas y funerales, a las que llamaban *guisandeiras*. Gracias a ella me entero de que hoy algunas mujeres que se dedican a cocinar se han unido para que las recetas no se pierdan. Ellas hacían pan, mondongo, queso; viajaban a otros pueblos para cocinar y hacían chascarrillos mientras, en torno a los fogones, dejaban salir su caudal de saber.

—¿En qué piensas? —vuelve a preguntar Isabel.

Detiene el coche a la puerta de los dos únicos restaurantes de El Crucero, situados en la intersección de las dos únicas calles de la aldea.

—Pensaba en que me siento triste.

—¿Por qué?

—Porque nunca jamás voy a volver a comer los platos de mi abuela ni de mi madre, y ni me sé sus recetas. ¡Isabel...!

—Dime.

—No me dejes comer más chocolate.

Entramos en el restaurante Casa Lula y me siento bastante mejor, porque me doy cuenta de que Maite, la guisandera mayor, debe de cocinar casi igual que su abuela, y su hija casi como ella, porque el hogar donde crecí era muy semejante a este. Pronto cogemos confianza y me entero de que con ocho años Maite hacía bizcocho, de que su recuerdo favorito es el instante justo en el que de muy niña metía su cabecita debajo de la vaca, se prendía de la ubre y bebía leche hasta saciarse. Maite ha memorizado su vida en clave de sabores: al dar a luz tomó caldo de gallina, y durante cuarenta días su suegra, que también era guisandera, la alimentó con caldos calientes porque pronto tendría que ponerse al frente de su propia cocina. Los entierros le saben a vino, a queso y licor; los partos a jerez, pisto, garbanzos y chocolate negro, que era lo que traían las cestas que la gente le regaló cuando tuvo a sus hijos. Estoy sentada junto a un ventanal; frente a una mujer de pelo corto y blanco, ojos castaños y unas manos que juegan con un paquete de tabaco. La mujer tiene cincuenta y tres años, dos hijos y lleva treinta años en este comedor, pero hay un sabor que se quedó atascado en su garganta para siempre.

—Tenía veintidós años, acababa de casarme y era mi primera Navidad fuera de casa. Aquel año había sido duro porque tuve que acostumbrarme a un nuevo hogar donde vivían cuatro generaciones juntas. Estaba muy triste, pero tenía que cocinar para la familia de mi marido e hice

manos de cerdo, pollo y todos los platos que hacía en mi casa. Pero al terminar la cena, mi suegro me dijo que era el primer año en toda su vida que no había comido miñuelos, que son un postre típico de Navidad en Tineo. Entonces empecé a llorar. —Sus dedos sacan un cigarrillo del paquete de tabaco que tiene sobre la mesa, lo enciende, inhala con fuerza y, de inmediato, exhala una nube de humo que nos rodea. Sigue—: Para mí, la familia siempre ha sido lo más importante. Atiendo a mis suegros y a mis padres porque es lo que creo que debo hacer. Pero sé que mi hija no tiene la forma de ver la vida que tengo yo. Ella quiere ser feliz, y conseguirá serlo —explica, al tiempo que aparece un gesto rotundo en su cara, sus ojos se iluminan y vuelve a fumar.

—¿Cuál es el secreto para sentirte fuerte como mujer?

—Ser lo más feliz que puedas con la vida que te toca vivir; estar a gusto contigo misma, amar lo que haces y hacer lo que te gusta. —Maite toma aire y prosigue—: En la comida, influye el estado de ánimo. Si estás optimista sale mejor, si no lo estás o te pasa algo, los platos ya no te suelen salir tan bien. En mi caso, cuando me siento triste suelo cocinar rosquillos con anís, casadillas, churros; cuando estoy triste el cuerpo me pide dulce. Creo que es importante escuchar al cuerpo, que sabe lo que quiere. Por ejemplo, en invierno te apetecen platos como los callos, que tienen picante y te dan energía.

—¿Cuál es el mejor momento para una mujer?

—Para mí, el mejor momento ha sido de los cuarenta a los cincuenta; entonces me sentí segura y fuerte; trabajé mejor, me conocí mejor a mí misma. Conocía mejor mi cuerpo. Pero ahora..., mejor no pensar en el futuro. La gente ya no quiere como queríamos antes.

Es mediodía, y después de hablar de comida me muero de hambre. Maite, que no cocina hoy, nos recomienda ir a disfrutar de la comida que hace una guisandera amiga suya, cuyo restaurante está justo frente a su casa. Antes de despedirnos nos regala la receta de los miñuelos que hace más de treinta años le hicieron llorar el día de Navidad. Y que transcribo, aunque yo no coma azúcar, ni pan.

Los miñuelos llevan miga de pan duro deshecha, huevos batidos, leche, canela, limón, mantequilla y azúcar. Para prepararlos, se desmiga el pan, se baten los huevos y se mezcla hasta que queda una masa consistente y jugosa. La masa se saca a cucharadas y se fríe en una sartén con mantequilla. Mientras, se pone a hervir la leche con azúcar, canela y limón, donde se ponen los miñuelos, que se cuecen a fuego lento. Maite recita los ingredientes con alegría, sin que en ningún momento las nubes de humo interfieran en sus palabras. Mientras lo hace, recuerdo el rostro de mi madre, en todas las recetas que hacía tan bien, y que yo jamás he intentado cocinar; entonces tengo que mordirme la lengua para no pedir a Maite un tazón de chocolate, por compasión. Si no se lo pido es porque Isabel me tira del brazo y me obliga a atravesar la carretera con tanta prisa que no me deja ni abrir la boca.

—Shhh, calla, no digas ni una sola palabra, que te veo venir. Nada de chocolate —susurra en voz baja al entrar y cambia de tema—: Este sitio me gusta mucho; aquí celebramos la comunión de mi hijo, y a mi marido le encanta. Ya verás.

Entramos en el restaurante Casa Emburria y me huele tan bien que me da por pensar que de vez en cuando es bueno olvidar cualquier dieta.

«Las reglas demasiado duras nunca son buenas», me digo.

Estamos sentadas a una mesa con mantel azul donde pedimos un humilde menú, pero mientras esperamos algo muy fuerte me obliga a levantarme de la silla y caminar hacia la cocina. Dentro me transformo en Eva delante de la manzana del pecado original y deseo hacerla mía.

Huele a sopa de pescado, a *fabes* con almejas, a guindillas, a chorizo frito, a morcilla, a flan. Varias cocineras dan vueltas a gigantescas cacerolas que hierven a fuego muy lento. Entre todas, llama la atención una mujer vestida de blanco, muy pequeña y delgada, con cara de niña, que está de pie en el centro de la cocina; parece una directora de orquesta. En cuanto me ve, ordena a las demás que no hagan ruido. Cuando la cocina se ha detenido, la mujer sonríe, y solo ahora se dibuja alguna pequeña arruga en torno a los ojos. La mujer es Ángela, tiene cincuenta y dos años, ha cocinado durante toda su vida y, aunque el comedor está lleno y yo estaría muerta de estrés, ella parece tan feliz que todo aquí dentro desprende su misma serenidad. Así es que, como soy curiosa por naturaleza y las cocinas de los restaurantes suelen agobiarme por algún trauma de infancia, pregunto cómo ha conseguido tener tanta alegría:

—Me gusta mucho cocinar. Me presta hacer felices a los demás; yo sé que cuando la gente se va bien comida se siente bien. Ya ves; soy feliz así. Paso aquí de las ocho de la mañana a las once de la noche, no salgo de la cocina durante todo el día y me falta tiempo. Ahora acabamos de terminar las jornadas gastronómicas de la caza y ya estoy intentando buscar otra excusa para hacer otra gran semana en la que cocinar nuevos platos —cuenta con una sonrisa que contradice el ánimo que tendría yo al aplicarme las palabras «trabajar todo el día».

—¿Y el futuro?

—Conmigo se acaba esto. Tres generaciones terminan aquí. Mi hijo estudia Farmacia y no va a seguir con el negocio; él ha escogido otra vida y a mí me gusta que lo haya hecho así. Cuando pienso en el futuro, sueño con escribir un libro de recetas de cocina. —De pronto, Ángela pone gesto de madre cuando me mira y dice las palabras mágicas—: Anda, ve a comer, que se te va a quedar frío el plato.

Y da órdenes a sus compañeros con los ojos para que la alquimia de su cocina siga adelante. Ya en la puerta necesito hacer la última pregunta.

—¿Cuál es tu plato favorito?

—Croquetas de jabalí.

Me siento a la mesa de mantel azul junto al ventanal donde ya ha llegado el pan. Pronto, ni Isabel ni yo seremos capaces de decir ni tan siquiera «esta boca es mía». En cuanto terminamos la sopa, comienzan a llegar platos que ninguna de las dos ha pedido y no encuentro la manera de decir que no como azúcar, ni lácteos, ni depende qué carnes, ni harinas blancas; que llevo un régimen bastante estricto porque soy tan sensible que todo se refleja en mi estado de ánimo y, sobre todo, en los granitos que me salen en la piel. Sí, ya sé que suena raro, pero los efectos de cada molécula de comida que entra en mi cuerpo son muy evidentes. Así es que, tras los dos segundos que tardo en entregarme a los platos cocinados por Ángela, descubro que en la cocina la alquimia funciona por encima de los ingredientes; también que a veces comer puede ser una forma de rezar y encontrarme con lo mejor de mí misma. En este plato hay amor y al tragar entra en mí a través del sabor. Gracias a mi sentido del gusto en este instante descubro por qué santa Teresa dijo aquello de que «también entre los pucheros anda el Señor». Y comer se convierte en una oración

mientras saboreo muy lentamente y en silencio cada sorbo de sopa de pescado, cada bocado de croquetas de jabalí, cada pedazo de berenjenas con setas y queso gratinado. Cuando llega la *mousse* de chocolate junto el helado de limón en un hermoso plato blanco, doy gracias al cielo, a los ángeles y ángeles que no paran de trabajar para mí, porque me doy cuenta de que hoy han hecho un pequeño milagro conmigo. Este chocolate frío me sabe tan delicioso como el de la chocolatería de San Ginés y el limón tiene el poder de limpiar mis papilas gustativas para que pueda volver a disfrutar cada nuevo sabor. Así es que doy un sorbo al vino tinto, y me lleno de su gusto a cerezas. Entonces caigo en la cuenta del cachondeo con el que me mira Isabel, como si estuviera a punto de pedirme una explicación acerca de mi flexibilidad con la dieta. Y solo se me ocurre una frase:

—La cocinera es feliz al hacer felices a sus comensales.

Pienso en la cocina del restaurante donde crecí, situado en la Ribera del Duero, y en mi madre, cocinera por pasión, que durante décadas tuvo el don de saber encontrar el punto exacto a cada plato y cocinar para decenas de personas sus setas un poquito ácidas, sus caracoles con picante, sus chorizos con el punto exacto que solo ella era capaz de dar; las judías, los garbanzos, el arroz y las lentejas. Pero un día, de pronto, sus platos perdieron el sabor a ella y olvidó su sentido del gusto para cocinar; entonces ni sus pavos asados, ni sus setas de cardo, ni tan siquiera sus huevos fritos tenían sabor.

—Hija, se me ha olvidado la forma de cocinar, fijate qué cosas. ¡Sí que debo de estar mal, sí! —me decía desde su dolor y su despiste.

El sentido del gusto me avisó meses después del momento en el que la tristeza abandonó su alma; pero también me obligó a descubrir, por defecto, la mágica alquimia del amor incondicional con el que esa mujer que era mi madre, mi mamá, el ser que me llenó de amor para poder hacer mis propios platos, había aderezado sus judías, sus garbanzos, sus tortillas; el mismo amor que había alimentado mi cuerpo mientras crecía en aquel restaurante que fue mi hogar. Aunque durante años renegué de su forma de entender el mundo, ese día necesité pedir perdón a mi madre y dar las gracias por todo lo que me había regalado sin condiciones: por fin entendí que por encima de lo que para mí era incomprensible sobre su forma de vivir, por encima de sus credos que no compartía; por encima de su forma de ver el mundo en la que yo no sentía tener espacio, me había dado la vida, sus alas, su ejemplo y todo el amor que era capaz de dar a través de sus platos, de sus caricias, de su incondicionalidad. Ese fue el día en el que realmente me hice mujer adulta y, por fin, me sentí capaz de vivir con libertad. Por eso ahora, cuando leo los ingredientes de cualquier receta, mi mente suele decirme que «para que un plato se convierta en manjar hay que añadir al puchero una pizquita de amor incondicional, tres cucharaditas de dulzura, cuatro chorros de generosidad y mucha libertad». Pero eso solo puede hacerse cuando se hacen las paces con el pasado y se ama la raíz, sea cual sea. Y eso llega con la vida y lo trae el tiempo.

Hay una deidad celta, a la que llaman diosa del caldero, que cocinaba a fuego muy lento en una gran cazuela cada pócima. A Ceridwen, que así se llama la diosa, se la suele dibujar con el pelo blanco junto a un gran puchero al que da vueltas, como símbolo de sabiduría, edad y transformación. Aunque para muchos simboliza a la bruja que también habita los montes astures, gallegos y vascos, yo veo en ella a la mujer madura que conoce bien su cuerpo y ha encontrado el

equilibrio para extraer lo mejor del mundo que la rodea. Cuenta la leyenda que esta diosa se comió el grano de trigo en el que se había convertido uno de sus ayudantes con ánimo de acabar con él, pero el trigo creció en su útero hasta convertirse en una criatura a la que pasados nueve meses parió. Cuando descubrió al bebé que había gestado, no pudo hacer otra cosa que amarle.

La diosa del caldero es la mujer adulta, y su cazuela simboliza el útero con sus fases, su guiso es el cambio transformador; los mismos ciclos de la vida, la muerte y el renacimiento que las mujeres celtas veían en las estaciones del año, en los ciclos de la luna, en sus propios periodos menstruales. ¿Es casualidad que para nuestros antepasados una guisandera representara el poder femenino? No lo creo. Ellos supieron que un buen guiso no es solo el resultado de la suma de buenos ingredientes, sino del fruto del tiempo, del fuego lento que da la madurez, capaz de hacer alquimia con las emociones y convertirlas en sabiduría.

### **Taramundi y los espíritus**

Estoy callada dentro del coche, y aunque me da la impresión de que mi útero va a estallar en cualquier momento, el banquete me ha dejado sosegada y feliz. A mi lado, Isabel conduce tranquila en dirección a Taramundi, que siempre fue uno de los concejos más misteriosos del norte de España. A medida que nos adentramos veo la versión española del valle de la eterna primavera del Himalaya, pero en su faceta invernal. Nuestro Alfa Romeo atraviesa la línea costera hacia oriente, los pueblos blancos de la Costa Verde con sus tejados de pizarra y el río Eo, que separa esta región de su hermana Galicia. Entonces, Isabel, como la amazona moderna que pienso que es, gira a la izquierda con seguridad y así comenzamos nuestro viaje hacia el interior. Bajo los picos, a un lado y al otro de la carretera, las palmeras crecen junto a casas grandes o palacetes abandonados que construyeron los indios. Entonces se nubla el cielo e Isabel vuelve a hablar:

—Elena...

—Dime.

—Hay un momento en la vida en el que puedes entender muchas cosas. Cuando te haces mayor sabes que el amor no es cosa de un día, sabes que las personas tenemos muchas caras y es normal que la gente te decepcione porque nadie es perfecto; sabes que a tu compañero le gustan otras mujeres y hasta que se ha acostado con ellas, pero lo único que una mujer no puede aceptar ni con los años es que le mientan.

—¿Qué quieres decir?

—Elena, para entregarte del todo, para amar, es imprescindible confiar —me dice Isabel, como si se lo dijera a sí misma y no pudiera pensar en otra cosa—. ¿Por qué tuvo que mentir? ¿Por qué tuvo que ocurrir esto y por qué tuvo que pasar así? —Isabel calla ahora.

### *María, la fortaleza en la debilidad y la enseñanza de la tierra*

Conducimos bajo un cielo encapotado en una carretera que ahora se llena de curvas abiertas entre montañas quebradas y escabrosas, llenas de riachuelos que nutren al río Eo y al Turia. Dejo a

Isabel inmersa en sus pensamientos, cuando de pronto aparece la capital del concejo, Taramundi, que conserva topónimos desde tiempos celtas como O Castro (Ouria) y Os Castros. Por lo que he leído, la tribu de los egobarros vivió aquí. En pleno valle del Turia, junto a la Reserva de la Biosfera del río Eo, Taramundi me despierta la extraña sensación de que, por mucha nueva tienda de artesanía o por mucho negocio de turismo rural que se haya abierto, aquí hay algo vivo que es muy viejo.

Las mujeres atienden casi todas las tiendas. Me consta que incluso celebran jornadas sobre felicidad y longevidad. Me sorprende también que varios caballos sin sillas atraviesen la calle principal. Pero por encima de todo, lo que más me sorprende es la forma en la que María nos da la bienvenida. Ella es tejedora de Taramundi, cocinera de mermeladas, antigua *vaqueira* que aprendió todo lo que sabe de su padre y de su abuela.

—Lo más importante para sentirte bien contigo misma es hacer lo que te haga sentir bien —me dice nada más conocernos, mientras con cuidado sus manos retiran a un lado de la mesa de su cocina-taller ovillos de colores, agujas, muñecas y un papel. En su lugar, coloca con mucho amor un mantel blanco bordado, un azucarero de porcelana fina, dos tacitas de café y una fuente que llena con una bolsa de magdalenas; también la botella de cristal llena de licor y mermelada.

Casi todo lo que vamos a comer y beber lo ha cocinado ella. Todo junto y ordenado llena la mesa de armonía; es la diferencia entre poner el plato a la taza de café o servirlo sin él. Dentro de su taller de tejedora, plagado de telares, cuadros, ropa tendida y cajas acumuladas, María ha creado para nosotras un cálido rincón. En cuanto nos sirve café y un poquito de licor, coge una magdalena, corta la mitad y la mete con los dedos en su fina tacita de café; cierra los ojos cuando se la lleva a la boca, como si cometiera un pecado mortal que no va a confesar. Tiene sesenta y un años, viste una ajustada chaqueta morada y unos vaqueros, lleva el pelo corto con mechadas doradas y no para de sonreír. Ella es hija de las recónditas montañas de Taramundi; nació, creció y vivió en medio del campo criando a sus hijos y a las vacas, que parían casi siempre en luna llena; gracias a la naturaleza aprendió a estar atenta a los elementos, a las estaciones, a sus sensaciones y a encontrar la belleza en todo.

—Yo veo belleza donde muchas veces nadie ve nada; me siento reflejada en la luna. Me resultaba increíble la forma en la que me afectaba cuando tenía la regla; además, si eres una persona nerviosa lo más probable es que te alteres con ella —dice.

La gente de por aquí habla de ella como de una mujer que se ha hecho a sí misma varias veces, quizá por eso yo me había imaginado a una persona dura, agresiva, enfadada con la vida; sin embargo, he hallado a alguien que ha encontrado la fortaleza en su propia debilidad, y también en su dulzura. María lo perdió todo por primera vez cuando todas sus vacas enfermaron y murieron, su marido y ella tuvieron que ir en busca de trabajo a Taramundi. Pero alguien probó su mermelada, su queso, sus licores, y eso cambió su vida. Ella empezó a darse cuenta de que podía hacer cosas por ella misma y apostó por el turismo rural.

Su marido decía que no iba a ser capaz de sacar el carnet de conducir, y ella se lo sacó; él decía que estaba tonta porque no tenía idea de nada, pero ella comenzó a hacer dinero al vender sus mermeladas y telas; él decía que no era capaz de mantener una conversación con la gente que venía de fuera, pero ella se dio cuenta de que debía hablarles de sus cosas sencillas, porque los



turistas venían a su pueblo para conocer otras culturas. Ella recibió el Premio Príncipe de Asturias, y cuando los hijos crecieron abandonó la casa, a su marido, el negocio de turismo rural que había creado con sus manos, y el miedo a no ser capaz. A sus más de cincuenta años decidió que había llegado el momento de encontrarse a sí misma y lo dejó todo. Lo primero que dejó fue la depresión.

—Yo era una mujer tímida, apocadilla, muy insegura; pasé mucho tiempo con pastillas para la depresión, sin saber por dónde me daba el aire. ¡Imagínate! Hace más de diez años tuve una época en la que tejía pensando que me iba a morir pronto; me sentía muy vieja y muy cansada, sin ilusiones. Ahora que tengo sesenta y un años me siento con mucha más fuerza que antes, casi como una niña. Los últimos diez años, desde que me separé, «soy» mucho más joven, aunque no ha sido fácil, porque los hombres por aquí no confían en la solvencia de una mujer divorciada. Ahora sueño con enseñar a mis nietos todo lo que sé, sueño con dedicarme a trabajar solo con el telar; y sueño con encontrar a alguien con quien compartir lo que soy.

Estoy sentada enfrente del ventanal. Miro a María, que habla cada vez más alto en un asturiano que no siempre entiendo, pero las cosas que escucho me golpean como si hablaran de mí misma y de mi propia valentía; de las decisiones que una no toma aunque sepa que debe y de las que toma. De esa voz interna que muchas veces repite «no puedes, no sabes, no eres capaz». Y de esa otra que me dice «venga, es hora, puedes, sabes; lo hago».

Durante días, cuando llega el otoño, se mete en esta misma cocina de leña que ahora calienta nuestras espaldas y recuerda las sopas con vino y azúcar que le daba su abuela, el sabor de la leche recién ordeñada y el calor de los huevos recién puestos. Mientras cocina su mermelada de cerezas con canela, de tomate o de castañas, que luego vende, ella viaja hasta los tiempos en los que tenía que retirar los hielos para poder cavar su huerto, mancharse las manos al recoger las zanahorias. Ella habla y yo pienso en que nunca he tenido mi propio huerto.

«No te atreves, no te atreves, no te atreves», me dice la voz interna que habita dentro de mí y de cada mujer.

Pero ahí está ella, encantada, bien y sin rastro de drama.

—La cocina me enseña muchas cosas, también la tierra me enseña muchas cosas, porque la tierra es como una madre —nos cuenta María. Sus manos limpias cogen la botella de licor de cerezas y llena mi vaso, toma otro pedazo de magdalena para continuar poco después—. Mi abuela me decía que fuera independiente. La vida de una mujer en el campo era estar en casa, pero mi abuela sabía mucho y me decía que me dedicara a trabajar con el telar y fuera independiente. Ahora ella siempre está conmigo; en la etapa en la que estuve tan mal la sentía conmigo. Cuando estoy mal, lloro, y me viene como una luz que me dice por dónde he de ir. Esa luz es mi abuela.

—¿Tu abuela está dentro de ti?

—Mi abuela... Yo tengo devoción a la Virgen de Covadonga, que da paz, y cuando voy a ella y le pido algo, se me caen las lágrimas por esa fe que tengo. Cuando necesito algo se lo pido a mi abuela y a la Virgen de Covadonga; a las dos... Y sé que me ayudan.

Nos ponemos de pie y recorremos su estudio lleno de colchas hechas a la manera de antes, de bufandas y chales que hace en el telar, de cuadros que imitan las texturas de la naturaleza. Durante días, de espaldas a las montañas nevadas, María se sumerge en el arte de tejer mantas, abrigos,

dibujos con la lana y, cuando algo sale mal, a veces aparece esa luz que reconoce como la presencia de su abuela entre los tapices, o aparecen alfileres entre los hilos por arte de magia que le recuerdan demasiado al tipo de bromas que solía hacer su padre muerto para enseñarle a reírse de la broma constante que también es la vida. En ese momento suelta una carcajada. Mientras nos lo cuenta, pone frente a nosotras una colcha blanca donde, hilo a hilo, ha dibujado una imagen de la Virgen.

—Para mí, la devoción a la Virgen es importante, aunque es difícil explicarla. Cuando llego a la ermita toco su ropa, beso su rostro. Rezo y a veces lloro. La devoción a la Virgen es algo que sientes y es superior a ti —explica.

Me regala un libro dedicado y un abrazo gigante. Después se ríe a carcajadas una y otra vez, como si disfrutara del encuentro. En breve estoy sentada cómoda en el coche y la veo de pie, sola, a primera hora de la mañana. Bajo la niebla de Taramundi, el humo sale de las chimeneas y María, en compañía de otra mujer, barre su puerta. A medida que nos alejamos me da la sensación de que sus contornos se mantienen nítidos entre la niebla, como ella misma. Cuando abro el libro, que es el catálogo de algunas de sus exposiciones, encuentro su cuadro; sus hermosos paisajes, frutales, colores y una luz que, no sé por qué, me recuerda a su abuela y a todas las abuelas; también imágenes de la Virgen Negra de Covadonga en la que ella cree, situada dentro de una cueva de la que mana agua a borbotones que, aunque ella lo ignore, son dos formas ancestrales del culto a lo femenino y a la misma tierra.

Entonces mi amiga Isabel lo dice.

—Oye, Elena, ¿no te parece que esto de la vida es un chiste?

—¿Un chiste?

—Sí, un chiste. Mira qué feliz es esta mujer y todo lo que le ha tocado luchar y ha luchado. Esta vida es un chiste, pero hay que encontrarle la gracia. ¡Siempre la tiene!

Sus palabras se desvanecen y vuelve el vago recuerdo que aún guardo de la cueva de Covadonga y su significado ancestral: el útero de la gran madre que era la tierra.

## **Las vírgenes negras, el símbolo del útero y la fertilidad**

La Virgen de Covadonga está en el occidente asturiano, en Cangas de Onís, a 257 metros sobre el nivel del mar. Hay que subir cien escaleras para llegar hasta ella. El sitio está rodeado por los Picos de Europa y se sitúa en la falda del monte Auseva, entre los lagos de Enol y Ercina. Es un paraíso donde te sientes genial por mal que llegues. Covadonga es la patrona de Asturias. La primera talla de esta Virgen era negra (la talla original se perdió en un incendio); hoy, la imagen lleva ocho mil joyas, entre ellas, una rosa dorada. Entre las rocas nace la cascada, origen del río Deva, cuyo nombre en el viejo idioma significa «diosa».

Las imágenes de vírgenes negras fueron diosas femeninas de la fertilidad. Alfonso III (866-911), en sus crónicas, hablaba de esta cueva como la gruta Enna. Y Enna —también Anna o Danna — era la diosa madre, la Madre Tierra. Antes del cristianismo se adoraba en las grutas a lo femenino; la gruta era también símbolo del útero, como he leído en Anne Baring y Jules Cashford. [17] Muchas de estas cuevas tienen yacimientos de agua, el líquido original de la madre.

—Bendita sea la Virgen de Covadonga —dice Isabel en cuanto se lo cuento, mientras nos aproximamos a través de zigzagueantes curvas a Cuérigo, donde nos espera una de las grandes herederas de la sabiduría ancestral femenina de estas tierras.

### **Margarita, heredera de los saberes ancestrales y los placeres del cuerpo**

Son las dos de la tarde de un sábado, la nieve corona las crestas de la cordillera Cantábrica y el mar golpea la costa. En cuanto cogemos el coche, la niebla comienza a cubrir los bosques de pinos, tejos y robles donde habitan lobos y osos; de vez en cuando, la línea del mar se eleva en el horizonte.

Estamos a punto de llegar a Collanzo, y el coche serpentea entre desfiladeros y montañas rocosas que a mí me parece que ascienden hasta el infinito. De vez en cuando, los verdes prados del invierno se precipitan hacia el mar; pero hay caminos que se pierden entre los bosques y llegan hasta lugares donde están en pie las brañas a las que los *vaqueiros* suben cada verano con el ganado. Dicen que los *vaqueiros* han conservado la herencia de las tribus originales hasta hace muy poco. Algunos hijos de *vaqueiros* viven en Cuérigo, cerca de Collanzo, donde sale el sol en cuanto llegamos. Es una aldea pequeña, pero las casas tienen tejados de pizarra y huertos. Hay menos de cincuenta habitantes censados, pero esta mañana parece que todos han decidido pasar por la cocina del restaurante del pueblo para hablar con Margarita, la mujer escogida por su abuela para transmitir los saberes ancestrales a los jóvenes. De ella depende el futuro. ¿Cómo lo hace?

*«Yo soy mi propia felicidad»*

Cuando me siento delante de Margarita, me doy cuenta de que su comida tiene el don de abrir el cofre de los recuerdos creados antes de nacer. Para mí, Margarita es, en principio, una mujer distinta a todas las demás..., todo lo cierra con una fuerte carcajada. Según nos cuenta, es la última heredera de los saberes femeninos de una familia *vaqueira* o lo que es lo mismo, la hija encargada de aprender la tradición familiar y enseñársela a la nieta que escoja en el más puro estilo matrilineal.

—Cuando era niña mi madre me dijo: «Hija, tienes que aprender a escuchar para luego contarlo». Y mi abuela: «Tú fuiste escogida para quedar conmigo». Ahora mi mundo es mi vida; para mí, el sentido está en encontrar placer en todo lo que te ponga en tu sitio —dice a modo de presentación.

Sin embargo, Margarita podría pasar desapercibida. Tiene poco más de cincuenta años, lleva pulseras del Sahara oriental y pendientes que vienen de Turquía; también ropas negras ajustadas en las que se lee *showgirl*, el pelo liso peinado a capas y los ojos castaños maquillados con una raya verde oscura. Cuando esta mujer se levanta de madrugada para hacer el pan de escanda como lo hacía su abuela, siente una paz que la llena y transforma su jornada en un acto de alquimia. Primero enciende el fuego con la leña recogida en el monte; sopla las brasas y pone sus manos

sobre las llamas, hasta que el calorcito la transporta a otros momentos vividos o no vividos. Después, coge la masa de pan de escanda y la tapa con cenizas calientes, hojas de roble y restos de la matanza. Durante doce horas las cenizas transforman la masa en pan, que cuando está en su punto emite un sonido especial, como si a través de él hablaran las mujeres que la precedieron en este mismo horno y la bendijeran. Cuando Margarita prueba el pan, toma conciencia de que ese sabor llegó a ella cuando estaba en la barriga de su madre y entonces su mente la lleva a la cocina donde escuchaba cuentos con los que aprendió a vivir. No los ha olvidado. Ahora Margarita me mira atentamente y me invita a comer:

—Los sabores me hacen vivir una especie de regresión. En mi cultura, la mesa es el sitio en el que se junta la familia y se transmiten los valores.

—¿Cuáles son los valores femeninos?

—A mí me enseñaron el valor de la cosecha, el valor de comer lo que cultivo, el valor de aprender lo que me enseña el lugar en el que vivo; la amistad. Pero hoy ni tan siquiera se hace pan —se lamenta poco después de conocernos.

De pronto, nos invita a probar sus migas caramelizadas. Cierro los ojos y, pese a que he decidido no tomar azúcar ni pan, las migas se deshacen en mi boca y el sabor me llega como si lo conociera.

—El que come de mi plato y bebe de mi vaso es mi amigo —nos dice, a modo de bendición.

Margarita es abuela y tiene muy en cuenta la luna.

—La luna es fundamental para todo. A la mujer, la luna le trae reglas abundantes; a mí me da mucha creatividad, me hace intuitiva... y las mejores ideas las pienso en luna llena. Nosotros siempre estamos pendientes de la luna para los trabajos de la tierra. Desde que tengo uso de razón salgo a «tomar la luna», a pasear bajo ella y verla entre los árboles. ¡Me encanta! —cuenta.

En un instante, la sala se llena. Varias mujeres del pueblo vienen a nuestra mesa para preguntar a Margarita qué han de hacer en la próxima fiesta de la matanza; después la abrazan, nos sonríen y se van. Como mujer *mayo*, Margarita se encarga de mantener vivas las relaciones en el pueblo, de entretejer los caminos entre las mujeres y la tierra.

### *El renacimiento de la menstruación y el saber lunar de las antiguas*

La luna siempre se asoció a la mujer, porque tanto la menstruación como los ciclos lunares tienen periodos de veintiocho días. Los ciclos variables de la luna sirvieron para medir el tiempo en el Paleolítico y el Neolítico; y las primeras tribus debieron adaptar su vida a los ciclos lunares. Cuentan que en el tiempo en el que no había fuego, la luna era la imagen de lo sagrado, con su ritmo dual y constante, pero también gobernaba la fecundidad de la mujer, las mareas y las estaciones que se sucedían en secuencias, al igual que las fases de la luna. Hace trece mil años en la cueva de Abri Roc-aux-Sorciers, en Angles (Francia) dibujaron tres grandes diosas y un parto, que según parece representan los ciclos de la luna. Alexander Marshack descubrió que los pobladores paleolíticos usaban la notación lunar hace cuarenta mil años. Y la mayor parte de los primeros calendarios se rigen por la luna; también el de la Iglesia católica. Y también por la tierra:

—¿Cómo es la relación de las mujeres con la tierra?

—Me enseñaron que a la tierra hay que tratarla con cariño, agradecerle lo que nos da. Recuerdo que mi abuela decía que la tierra es generosa y nos lo da todo, la tierra es como una mujer: tiene estaciones y temporalidad, al igual que las tenemos nosotras. Nos decía que comiéramos solo la comida de temporada y lo que producimos aquí. La tierra también es como nosotras: en primavera, me siento explosiva y estallo, al igual que la tierra. Sin embargo, en otoño te metes más en ti misma, recoges los frutos. Vivimos en función de la luz, del clima; de las estaciones. Y yo siento tanto placer en pasear por el campo, recoger las castañas, trabajar la huerta; las mujeres somos lo más inmediato a la tierra —dice Margarita, y a medida que habla su rostro cambia y se llena de vida—. La tierra es generosa y nos da todo; la tierra es mujer.

—¿Por qué dices que la tierra es mujer? —pregunto.

—Las mujeres actuamos para hacer las cosas posibles, para ser consecuentes con el medio en el que estamos. —Se detiene para probar una cucharada de las migas dulces, después se ríe con ganas de su propia solemnidad.

—¿Dónde crees que está la clave de la felicidad para nosotras, las mujeres?

Margarita cierra los ojos como si apreciara el abanico de sabores que emergen de las migas dulces y me sonrío:

—Yo soy mi propia felicidad, yo me sonrío. Mi religión es ayudar a los demás.

Mientras, corta dos grandes pedazos de pan de una gigantesca hogaza de trigo de escanda que ella misma ha hecho, lo mete en dos bolsas y nos lo regala antes de despedirnos. Me doy cuenta de que para los *vaqueiros* y para las tribus celtíberas, mujer y tierra eran lo mismo.

Ambos descubrieron los ciclos vitales femeninos reflejados en las estaciones. Por eso muchas de las grandes diosas gaélicas tenían las cuatro caras que tiene la vida de la mujer fértil: la doncella, la madre, la vieja y la mujer oscura, que se correspondían con la exuberante primavera, el fructífero verano, el otoño de recogida de frutos y el invierno, cuando descansan las semillas. Isabel y yo salimos de Cuérigo con rapidez, y llegamos a la estación de Pola de Lena para coger el tren que me devuelva a casa. Pero antes, Isabel me dice:

—Yo me cuido, yo me quiero, soy mi propia felicidad y me sonrío.

Creo que en este viaje he aprendido que la clave es que yo decido mi propia vida.

—¿Qué vas a hacer con él? —pregunto.

—Quizá me divorcie cuando los niños crezcan, porque aunque le quiero, perdí la confianza y eso siempre es lo más importante en una relación, pero quizá no lo haga. No es tan importante, lo más importante soy yo. Y voy a permitirme sentirme libre cada día. Si la llama permanece encendida día a día, entonces me quedo; si no, me iré. Nada es tan importante como poder sentirme fuerte y bien. Cuídate.

En cinco minutos estoy sentada en el tren Alvia que me devuelve a Madrid, para recoger mi coche y hacer la última parte del recorrido celtíbero hasta muy cerca de los Arribes del Duero.

## **Las mujeres de Sayago**

Cuando llego, observo que en el cielo vuelan águilas reales, buitres leonados, cormoranes,

alimoche. Lobos y gatos monteses reinan en la tierra, pero ahora se esconden bajo los colores pardos de este impresionante paisaje donde caen las hojas de frutales, almendros y viñas. Junto a Almeida, cientos de generaciones ganaderas han dejado un paisaje de hierba y horizontes que se pierden frente a la mirada; esto es pura estepa. Es aquí donde hoy, apartadas del mundanal ruido, se reúnen todas las mujeres de Sayago.

En el comedor del balneario, situado junto a la ermita de Gracia, el dueño canta ante setenta mujeres los platos que ofrecerá hoy. Al ritmo de cuatro acordes de guitarra, el trovador recita: endivias con crema de leche y anchoas, revuelto de boletus con crema de Módena, pimientos rojos con ventresca, quiche de jamón con gambas, tostas de pechuga escabechada y chuleta de ternera con patatas; también dorada al horno con verduras. De postre, por supuesto, profiteroles con chocolate caliente, como manda la tradición femenina.

Las mujeres, que han llegado encorsetadas en sus abrigo de invierno, arregladas, con las uñas pintadas y el pelo peinado para la ocasión, poco a poco se quitan los botones de las camisas, y se relajan. Cuando llega el segundo plato se escuchan las risas de las sayaguesas, pero es al llegar el postre cuando comienzan a cantar. El sol se pone tras los cristales y las risas acompañan la música tradicional hasta que cae la niebla fuera. En Sayago, las mujeres danzan en torno a un gran bollo el día de la Virgen de los Dolores; cuando una daba a luz, llevaban a casa de la madre botes de melocotón, dulces y regalos; y para recuperar sus fuerzas tomaban caldo de gallina y chocolate. En el pueblo de Almeida, don Quijote asistió a las bodas de Camacho.

Después de tomar un café y una copita de licor, me siento con cuatro mujeres sayaguesas y en un segundo soy una de ellas, porque todas me recuerdan la memoria de las mujeres que habitan en mí desde la infancia. Como adivino en ellas una paz y un poderío que, estoy segura, debe de tener un secreto, lo pregunto:

—¿Cómo habéis encontrado la plenitud?

—Yo no me siento realizada —rechaza la más joven—. Antes me había sentido muy realizada porque trabajaba de enfermera, pero cuando me casé lo dejé todo, y me quedé sin Seguridad Social. Poco a poco me he ido desmoronando.

Rosario, que está sentada junto a ella y es la mayor —también la presidenta de la asociación — interviene de inmediato:

—Una mujer se fortalece haciendo lo que le da la gana.

Rosario vino a la comarca tras vivir en Barcelona. Cuando descubrió la situación de la mujer aquí, decidió que debía hacer algo para cambiar las cosas. A sus sesenta y cuatro años es la presidenta de la asociación de mujeres que creó, y la emprendedora que puso en pie un restaurante de éxito que ahora lleva su hijo.

—¡Parece fácil! —respondo, mientras Rosario niega con la cabeza—. ¿Cómo has conseguido sentirte tan bien? —prosigo.

—Me siento como una loba por la vida que he hecho y que hago. Si se muere tu marido cuando eres joven, te agarras a lo que puedes y sales adelante; eso es lo que me ha pasado. Por eso ahora me siento realizada, y tiro hacia delante con el negocio y con la familia. Soy libre y no tengo complejos —cierra Rosario, que con el paso de los años conserva su belleza. Tiene los ojos verdes y dulces, la piel clara y hay una luz en su mirada que habla de una gran fuerza, como si

conservara enteras todas las ganas de disfrutar—. Me siento como una loba. Estoy muy fuerte y no tengo ningún tipo de complejos —insiste.

Es de noche fuera y la niebla ha desaparecido bajo los ventanales por arte de magia. Sobre nosotras, la luz de la luna creciente brilla con intensidad y su belleza ilumina las sombras de la noche que se apoderan del valle celta. Escucho a una loba aullar y recuerdo un sueño vívido de esos que cambian la vida: soñé ser una loba que dejó su manada para encontrar su lugar. Corrí como loba entre campos de trigo, viñedos y girasoles que al atardecer se volvían dorados. Me escondí en cuevas blancas de piedra caliza, dormí al raso y en el frío invierno, incluso aceché en torno a una ciudad. Cacé. Peleé. Me rompí. Lamí mis heridas y volví a caminar. Afilé mis uñas, saqué mis dientes, cambié mi piel. Crecí. Un día, de pronto, me miré en el agua y me vi muy fuerte, muy hecha, muy plena. Había conseguido lo que soñé al partir, y todo estaba bien. Miré a mi alrededor y supe que era tiempo de no buscar más, miré a mi lado y encontré a otro que, como yo, un día también corrió tras su lugar. Junto a él había muchos y muchas más. Formaba parte de una gran manada de lobas y lobos que se habían reconstruido.

Al despertar busqué información y supe que en toda manada hay lobas beta jóvenes que huyen solas para encontrar su lugar. A veces mueren, pero si sobreviven es porque han afilado su instinto, aguzado su olfato, han descubierto su brújula interna y, sobre todo, han mantenido la mente clara para crear y creer en su mejor destino. El viaje las transforma en lobas alfa. De pronto, siento que tengo fiebre y las palabras de Rosario me azotan y me obligan a llevarme las manos al vientre, que me duele. La loba que hay dentro de mí se ha movido, la siento, pero ya no tiene miedo, hace tiempo que ha dejado de huir y es fuerte, alegre, poderosa, próspera, abundante y muy sabia. Está llena de poder y de amor. El sueño se ha cumplido. Tomo conciencia de ello y sostengo mis ganas de llorar. Cuando me despido de las mujeres de Sayago mi mente repite como una oración unas palabras que conozco: «Yo me quiero, yo me cuido, yo me respeto, yo soy mi propia felicidad y me sonrío. ¡Qué broma es esto de vivir!».

Ya en casa, tras terminar el viaje, visito a mi médico de siempre, examina como siempre el estado de la vieja enfermedad autoinmune, que, dicen, no tiene cura. Estamos en la misma sala blanca y anodina de siempre; pero cuando abre mi historial médico con los resultados de los últimos análisis se vuelve hacia mí con una gran sonrisa en los labios. Brilla. Me pregunta:

—¿Qué has hecho? ¿Qué has tomado?

—No he tomado nada —niego con la cabeza, asustada, sin saber a qué se refiere—. ¿Por qué me lo preguntas?

—Tus análisis son médicamente imposibles. ¡Te has curado de una enfermedad que no tiene cura! ¿Qué has hecho?

—No he hecho nada y lo he hecho todo. He cambiado mi vida por completo; mi forma de vivir es otra. Ahora como diferente, respiro distinto; me amo y amo. Ya no tengo frío.

—Pues funciona. ¡Te has curado! —insiste.

Me levanto, sonrío. Cierro la puerta y pongo rumbo a mi vida. Dentro de mí, como si fuera una canción, escucho la voz de Margarita, de Isabel, de María, que insistentes, repiten: «Yo me quiero, yo me cuido, yo me respeto, yo soy mi propia felicidad y me sonrío. ¡Qué broma es esto de vivir!».

Hay una memoria personal, pero también hay una memoria de familia, de pueblo, de clan, de país y hasta de especie. Todas habitan en mí y ahora están en paz. Cada día doy las gracias a mi madre, a mi abuela, a la abuela de mi abuela, porque por ellas sé que solo el amor a mí misma se perpetúa en todo lo demás, pero a veces se percibe tan pequeño y frágil que he de alimentarlo, reconocerlo, ser valiente y confiar para dar espacio a lo que me hace más yo misma; al olor de las rosas y la hierba, a la risa de los niños y las personas que me hacen sentir bien, a las caricias del ser a quien amo, al calor permanente de mis amigas y amigos; la luz del sol en el bosque, el sonido del mar, el viento en la estepa, los libros, esa buena peli y esa canción con la que vibro. La música de Bach al piano, mis palabras escritas con el alma del universo, que vuelan y se concretan en cada rincón del mundo, la huerta que crece, mi fuerza interna, mi poder personal y mi humildad serena, mi libertad compartida, el sólido hogar. El fuego en el centro. Siento el latido de la tierra. La compasión que me une a todos los seres vivos y la conciencia de lo inexplicable. Soy la tierra porque soy mujer. El amor que todo lo transforma me ha transformado a mí pero a veces cuando crees haber llegado el final solo has conseguido atisbar el principio.



## 6

### EL ARTE DE RECONSTRUIRSE

En la casa donde vive aún mi padre hay una vasija de barro rojo que regalé a mi madre tras una crisis en que la fuerte medicación, el patriarcado —hoy lo sé— lograron que perdiera la confianza en sí misma. Ella, que fue la mujer más segura que yo he conocido, una luciérnaga para mucha gente en toda nuestra comarca, pronto volvería a sentirse fuerte. Sobre la arcilla seca, la alfarera dibujó una gigantesca luna blanca y dentro de ella una gran mariposa. Pero llegó un día en que un mal golpe dividió la vasija en mil pedazos. Pieza a pieza, volví a componerla con el mejor pegamento. Cuando vi las hendiduras que se dibujaban en el barro decidí que aquella pieza estaba destinada a tener una gran misión: inspiraría a mi madre para seguir adelante con más fuerza, y me inspiraría a mí.

—¿Sabes? —dije—: ¡En Japón las vasijas rotas se pegan con oro y se convierten en una preciosa joya! Debe de ser por eso que Japón es la tierra donde más años se vive.

—¡No te creo! —contestó mientras esbozaba una mueca llena de escepticismo.

Seguí adelante con mi explicación:

—En Japón, cuando se rompe una vasija, unen las piezas entre sí con oro porque creen que los corazones son como vasijas que se pueden poder volver a unir. Cada vasija llena de oro es una forma de recordarse a sí mismos que cada vez que se rompen pueden volver a reconstruirse con más belleza y fortaleza interior. A más cicatrices, más sabiduría. Más poder. Más capacidad de disfrutar de lo grande y lo chico. Pero, sobre todo, a cada cicatriz más capacidad de amar. Tiene hasta un nombre —añadí.

—¡No te creo! —insistió.

Pero seguí adelante:

—Lo llaman *wabi sabi* y es el arte de hacerse más bello y sabio cada vez que una persona se rompe. Allí está el lugar del mundo donde la gente vive más de cien años, se llama Okinawa. Es una isla de mujeres fuertes, poderosas; hace siglos era matriarcal. Hoy algunas bucean en busca de perlas para dar de comer a sus familias. Aunque no lo he visto sé que tienen en sus casas vasijas como estas para seguir adelante cuando todo se viene abajo.

Saqué entonces mi preciosa vasija y la puse junto a la ventana para que ella pudiera verla en todo instante, junto a una planta que ella había adornado con mariposas. Ajena a lo que un día iba

a ocurrir, ajena a la forma en que iba a marcharse de la vida que tanto amó y en la que tanto brilló, seguí diciendo que Japón se ha roto en mil pedazos muchas veces pero siempre ha encontrado la forma de reconstruirse, como mucha gente; como nosotras.

—Esta vasija nos va a recordar a ambas que somos pura fortaleza, porque nos hemos roto y podemos reconstruirnos de nuevo —dije, mientras contemplaba también las mariposas artesanas que había colocado sobre los espejos, en las paredes y sobre todas las plantas.

Coloqué la vasija junto a la ventana de la escalera por donde todos los días tenía que pasar para ir a coser y para ir a dormir, de forma que la mariposa —símbolo de la transformación— y la luna —símbolo del cambio femenino— se pudieran ver bien.

Para entonces ya habían llegado a mi vida muchas mujeres sabias, algunas ancianas que viajan entre Oriente y Occidente para recordar a todas las mujeres —y también a todos los hombres— cómo tomar su poder y que en vez de hablar de etapas de vida hablaban de círculos de vida que, como la vasija y como nosotras, se habían roto, pero ahora eran más fuertes y poderosas de lo que habían sido mucho antes. Ellas me recordaron los secretos, el poder que tengo como mujer y el tesoro de las mujeres. Muchas procedían de tierras longevas reconocidas por el poder de sus mujeres. Matriarcas, guías; mujeres hechas a sí mismas o reconstruidas desde cero, me ayudaron a unir todo lo aprendido en el viaje de las mujeres, a conocer las fases de vida, los momentos de crisis y la tecnología ancestral del equilibrio y también la esencia de crisis y cada metamorfosis. Pero, ante todo, me recordaron el camino para en cada momento poder sentirme bien, mejor que antes incluso: aferrarme al amor, nutrirme, entregarme a la vida con conciencia, fluir como el agua con cada momento, tejer mi vida entretejiendo con otras vidas, pero, sobre todo, confiar en la capacidad de renacer sobre mis propias cenizas, como el ave fénix o la vasija wabi sabi o el gusano que sabe su capacidad para convertirse en mariposa.

Pero pasado el tiempo un día ella me dijo: «Tienes que ser muy fuerte. Pero tú eres muy fuerte». Contesté que la quería, sin entender que aquello era su forma de despedirse; casi su decreto del adiós. Jamás me abrazó tan fuerte como aquella última tarde de domingo, a principios de septiembre, mientras su voz maternal susurraba en mi oído las palabras de despedida con un «quiero que estés muy bien; deseo que te vaya muy bien. Te quiero muchísimo. Os estoy haciendo imposible la vida. Si sigo así acabo con vosotros». Tres días después, a primera hora de la mañana, el teléfono me sacó de una mala pesadilla para sumergirme en la tragedia. Mi madre se había quitado la vida a los sesenta y siete años, tras más de dos años de supuesta depresión. Aunque no dejó ninguna nota, sé que lo hizo por mí y por mi hermano; por mi padre. Rodeada de mujeres en la zona que habían perdido su poder tras años de ingresos en el hospital por supuesta tristeza y medicación. Estoy convencida de que sintió tanto amor que quiso liberarnos de su enfermedad; prefirió marchar a encadenarnos a su destino.

Me morí en cierto modo con ella, durante meses entré en un estado que no podría describir, pero en el que primero me solté y olvidaba casi todo, y después me agarré con uñas y dientes a todo lo que me alimentaba y me hacía sentir bien como aprendí a hacer de las mujeres a las que conocí en mi viaje. Cuando logré salir del *shock* y la *zozobra* que me dejó su muerte, necesité tiempo para asimilar lo ocurrido. Supongo que siempre temí lo que iba a ocurrir desde que cumplí quince años. Un día no pudo levantarse por primera vez y escuché a su médico decretar junto a su

cama que lo que tenía era depresión y que siempre se deprimiría. No era depresión. Mi madre sufría la misma supuesta enfermedad incurable que yo superé después. Pero fue entonces cuando su suicidio se convirtió en mi mayor miedo; era el fantasma que asolaba mis noches y la causa más importante de que yo misma sintiera prisa por vivir.

Tras su muerte volví a escuchar a las abuelas sabias hablar de los círculos o etapas de la vida de la mujer y el tiempo de transformación que hay entre círculo y círculo que muchas mujeres interpretan como depresión. Al escucharlas, me resultó fácil recordar los tiempos, las edades, los procesos que había visto en mi madre y también en mi abuela centenaria.

En pleno camino de Santiago llegó la respuesta, justo en el cabo de Finisterre, cuando encontré a otra mujer que podría haber sido ella pero mucho más joven. Tenía cuarenta y nueve años. Era rubia, delgada, sus ojos azules observaban con curiosidad al conocerme. Me dijo que tenía ataques de miedo, y muchos la creían deprimida. Mientras caminábamos en pleno cabo de Finisterre, de vuelta al puerto, tras contemplar la puesta del sol sobre el azul intenso del mar del fin del mundo, se apresuró a compartir su historia mientras nuestras parejas tomaban distancia. Ella me contó:

—Cuando yo dejé de tener la regla comencé a sentir que podía morir. A veces no podía moverme. El psiquiatra interpretó mi estado como depresión, y tomé medicinas para dejar de sentir. Acudí al ginecólogo y supe que esto es fruto de la menopausia: mi cuerpo y mi mente se adaptan a la nueva situación hormonal, y que ocurría lo mismo con muchas mujeres. A medio plazo, si crees que tienes depresión, la depresión puede volverse real. ¿Cómo salir de ahí? Yo he venido al Camino de Santiago.

Ella dejó la palabra en el aire y se alejó hacia el pueblo donde abrazaría a su pareja; mientras el hombre al que amo tomó mi mano y acarició cada uno de mis dedos yo pensaba en lo aprendido de las abuelas, en los cambios hormonales y en la adaptación física y psicológica al nuevo estado. En que este es el tiempo de la mujer en que cada una de nosotras recupera el propio poder; de la cabeza al corazón. Pensé en mi madre, mi poderosa y sabia mamá que nos había dado hasta su último aliento sin medir sus fuerzas; mi madre que se entregó por completo a cada fase de su vida y en él brilló; hasta que al final no tuvo fuerza. Ella me enseñó a vivir y a entender cada etapa; cada círculo de vida. Cada muerte. Cada renacer.

Mientras la mujer se alejaba recordé la vasija rota en mil pedazos y recompuesta de nuevo de la casa de mi padre. ¿Cuál es el tesoro transformador que todas y cada una de las mujeres tienen dentro de sí? ¿Qué tesoro renovador enseñan las ancianas sabias? Un día supe que cuando llegas a pueblos que se reconocen por sus mujeres fuertes o, incluso, por sus matriarcas como Okinawa en Japón, al valle de los hunza en los Himalayas, o a Vilcabamba, en Ecuador, te topas con un paraíso de personas tranquilas que sonríen.

Entre ellos hay muchas ancianas sabias, y ancianos y el respeto a la tierra se palpa. Sus mujeres son fuertes como fue mi madre, llevan familias, vidas y negocios; se saben libres. En Okinawa incluso hay buceadoras que buscan perlas. Científicos de todo el mundo llegan hasta allí e investigan cómo se come y se bebe, cómo se organizan, si son o no amigos de sus amigos, cómo aman y perdonan; hasta el contenido de su sangre o sus sueños para hacer con ellos sesudos manuales de felicidad porque la gente de allí ante todo parece feliz. Las investigaciones que se

hacen en algunos de los pueblos más longevos del mundo no buscan la clave de la paz, ni de la igualdad de géneros ni tan siquiera su sentido de vivir; y la mayoría de los científicos ni tan siquiera reparan en el poder de sus mujeres. Ellos se limitan a buscar el secreto máspreciado de toda la humanidad: la eterna juventud.

Los tres pueblos han pasado a la historia por la larga juventud de sus gentes. En ellos una gran parte de sus habitantes son centenarios, pero si buscas en los libros de historia todos ellos tienen en su memoria el pasado matriarcal y en su presente una sociedad donde las mujeres tienen al menos la mitad del poder.

¿Qué tesoro guardan las ancianas que se vuelven oro a medida que envejecen? ¿Por qué tantas personas de edad repiten que este es el tiempo de que las mujeres —y los hombres— cojan su poder, tomen las riendas y ocupen su lugar?

La mayor parte de los lugares donde he estado para hacer este viaje están marcados por la longevidad de sus gentes, el arte del buen vivir pero también por su belleza, y la de la tierra que los rodea.

Quizá esta belleza y longevidad sea la forma que toma el amor que lo envuelve todo; quizá sea el reflejo de ir adelante con el corazón que proponen las abuelas sabias.

Una noche soñé que mi madre estaba bien, y que habitaba de alguna forma en mí pero también en las aguas, el sol, la viña, las estrellas, como habitan todas nuestras antepasadas con sus poderes y saberes, con su fuerza e inteligencia, con sus miedos transformados en pura luz; soñé que al morir como decidió hacerlo fue la misma mujer valiente que se entregó por completo a cada tramo de su vida por propia voluntad, que tomó las riendas. Valiente. Amorosa. Íntegra. Mujer valiente. Su muerte me obligó a nacer convertida en mariposa con todo lo que me enseñó mi viaje y las abuelas sabias, a sacar mis alas y expandir mi luz. A amar como amo ahora, a confiar y abrirme a la vida en todas sus caras. A nutrirme y nutrir. A fluir y tejerme por dentro o por fuera. A saber siempre que pase lo que pase renazco. Detrás de cada noche siempre hay un nuevo amanecer. Soy una mujer mariposa con ojos, garras y pico de águila. Soy ave fénix, una vasija *wabi sabi* con oro blanco entre mis hendiduras; soy pura resiliencia; porque he muerto y dormido el invierno, porque he soltado las riendas y sobrevolado el desierto. Porque renazco con toda mi belleza y poder. Soy dueña de mí misma, soy poder y mujer. Yo escojo ser feliz con el tesoro de las mujeres dentro de mí.

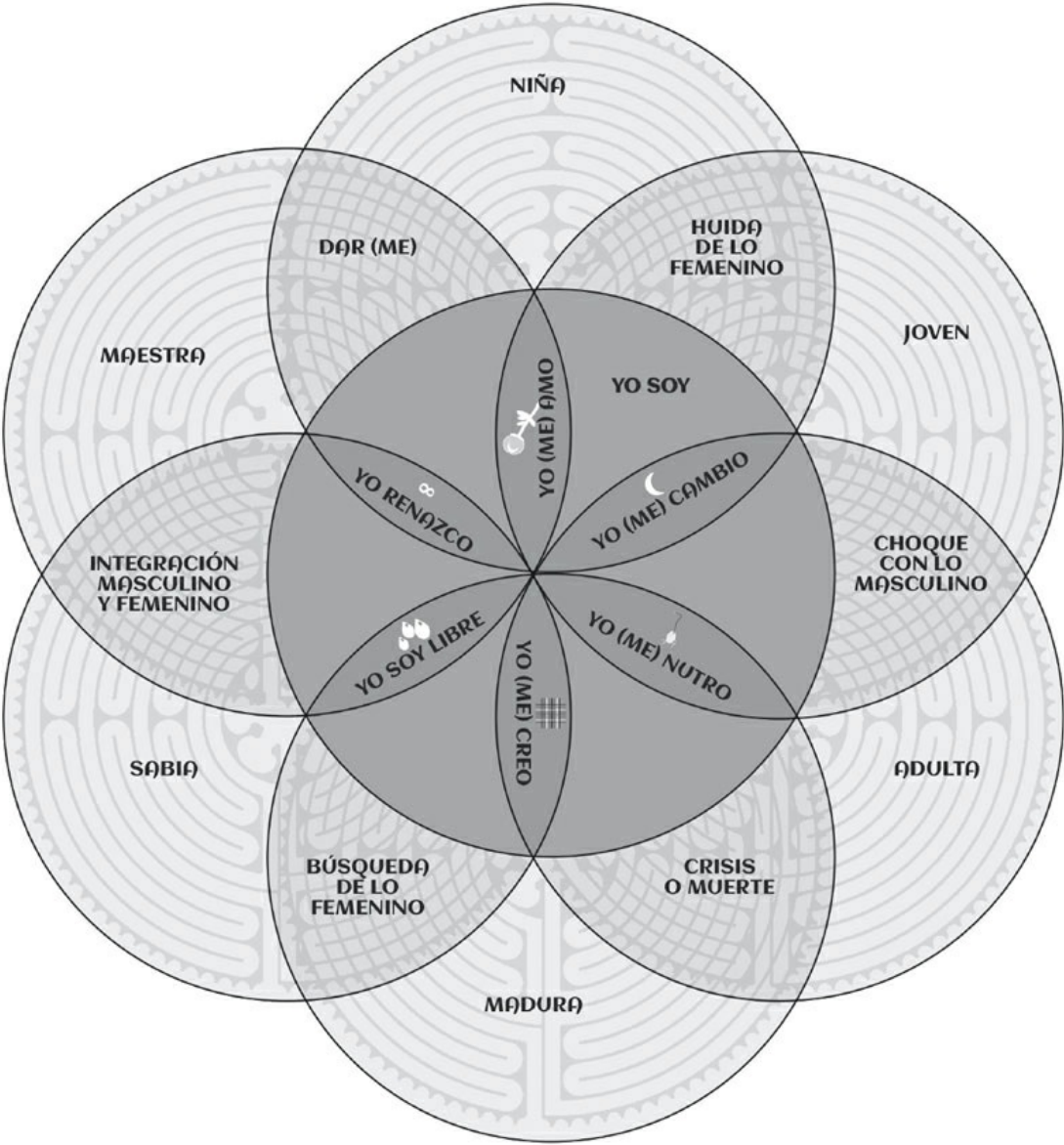
## SEGUNDA PARTE

### **Herramientas para una vida plena**

Una mujer debería ser dos cosas: quien quiera y lo que ella quiera.

COCO CHANEL

**El viaje de las mujeres**



El viaje de las mujeres es el modelo visual que presento como resumen de parte de las claves y herramientas de vida de la sabiduría ancestral femenina. Se trata de un tipo de guía en la que se aprecia la concepción circular de cada etapa de la vida y el proceso transformador y evolutivo, de cambio físico y psicológico rotundo, que ocurre entre etapa y etapa. Los momentos de intersección de los círculos corresponden a esos momentos cuando suceden los grandes cambios como adolescencia, maternidad o menopausia, parten de cambios hormonales que agitan y que suelen estar acompañados por crisis que llevan a nuevos replanteamientos vitales clave y a veces se interpretan como depresión, pero cuyo sentido es preparar tanto el cuerpo como la mente para la siguiente etapa. La clave del modelo es poder ver las distintas fases como parte del proceso evolutivo.

Cada fase o círculo idealmente está completa en sí misma, y los momentos de intersección suponen cambios físicos y psicológicos que reorientan hacia el equilibrio entre cuerpo, mente y emoción. Como el motor de un reloj compuesto por decenas de ruedas dentadas encajadas entre sí, cada círculo de vida encaja en otro si todo está en equilibrio pero distorsiona si no lo está. Por eso, dentro de cada ciclo hay dibujado como metáfora un laberinto semejante al de la catedral de Chartres donde la salida pasa por ir al centro —a la esencia— donde se encuentra la emoción armónica; la clave del equilibrio homeostático de todo ser humano. En el gráfico se ve la intersección de círculos o etapas de cambio hormonal como momentos clave del viaje que arquetípicamente va de la cabeza al corazón —entre lo femenino y lo masculino— hasta encontrar el equilibrio entre los contrarios. Basándonos en el viaje de la heroína descrito por la psiquiatra Maureen Murdock, identificamos «femenino» con corazón emocional y masculino con los valores asociados al patriarcado y alejados del cuerpo físico. El viaje de las mujeres, marcado por los ciclos de vida del cuerpo de la mujer y por su obligado cambio marcado por las fases de la fertilidad, se basa en la constante homeostasis natural de la vida, que se puede hacer desde el amor o desde el miedo.

En el centro, en forma de flor, están presentes los símbolos de algunos de los saberes ancestrales que las ancianas enseñan como claves homeostáticas que facilitan el equilibrio y herramientas de felicidad, salud y armonía, y que también he encontrado impresos de forma simbólica en piezas arqueológicas milenarias y en mitos ancestrales. ¿Qué secretos guardan como oro en paño las ancianas sabias que han logrado convertirse en oro a medida que envejecen? ¿Cómo han alcanzado su máximo potencial? ¿Por qué es imprescindible que estos saberes arquetípicamente reconocidos como de las madres se integren en la sociedad? La clave está en la homeostasis que nos obliga al movimiento constante. Como punto de partida hay que entender que este gráfico representa un paradigma que promueve el desarrollo del máximo potencial de cada individuo para nutrir de este modo a su comunidad; su familia. Como el engranaje del motor de un reloj, cada persona es también parte de su comunidad, que solo funciona realmente con la suma de cada individuo desde su mejor versión. Cada círculo de vida es fruto de la búsqueda del equilibrio que se puede alcanzar, o no, la evolución vital es la yuxtaposición de ciclos que desde esta perspectiva empujan al desarrollo, o no, de la mejor versión. Como escribió el poeta romántico Gustavo Adolfo Bécquer:

Del salón en el ángulo oscuro,  
de su dueña tal vez olvidada,  
silenciosa y cubierta de polvo,  
veíase el arpa.  
¡Cuánta nota dormía en sus cuerdas,  
como el pájaro duerme en las ramas,  
esperando la mano de nieve  
que sabe arrancarlas!

Las viejas sabias, que muchas veces proceden de pueblos longevos guiados por mujeres, conscientes del valor que tienen, viajan por Occidente y Oriente o abren las puertas de sus casas para compartir sus saberes, seguras de que hoy es el tiempo del despertar femenino; tiempo de que cada mujer se valore, ame y honre quien es; lo que han sido las mujeres que vivieron antes de ella. Pero hay más: según las abuelas sabias la armonía de las mujeres supone también la armonía de los pueblos donde viven, de los hombres o mujeres con quienes comparten sus vidas; y del propio planeta. Por eso repiten que la tierra es la expresión de lo femenino, y cada mujer necesita conocerse primero pero también cada hombre necesita reconocer su propia feminidad y hacer las paces con ella. Solo así, juntos, ayudar al planeta. Como expresó Gerda Lender: «El patriarcado es una creación histórica elaborada por hombres y mujeres [...]. Las funciones y la conducta que se consideraba que eran las apropiadas a cada sexo venían expresadas en los valores, las costumbres, las leyes y los papeles sociales. [...] Ese pensamiento, nos han enseñado los hombres, ha de partir de la eliminación de los sentimientos. [...] Las mujeres han aprendido a dudar de sus experiencias y a devaluarlas. ¿Qué sabiduría hay en la menstruación? ¿Qué fuente de saber en unos pechos llenos de leche? ¿Qué alimento para la abstracción en la rutina de cocinar y limpiar?». [18]

El despertar femenino va más allá de las mujeres, se trata de un viaje hacia el equilibrio entre lo racional y lo emocional, mente y corazón, de la humanidad con el propio planeta. Pero pasa primero por que cada mujer se conozca.

Entre los arqueólogos y antropólogos es legendario Catal Hüyük, su equilibrio entre hombres y mujeres, y la paz en la que vivieron durante miles de años. También es legendaria la longevidad de Nubia o la nación wayuu o Asturias, la región más longeva en la península ibérica. El secreto de la larga vida y de la paz parecen tenerlo las mujeres; y también del arte de vivir en equilibrio. Otro ejemplo, en el pueblo de Ogimi, situado en la isla de Okinawa, existe una de las mayores concentraciones de centenarias y centenarios. También en el valle de los hunza, en los Himalayas que se alzan entre la India y Pakistán, o en la ahora ciudad de Vilcabamba, en Ecuador, donde sus habitantes son investigados por científicos de todo el mundo para encontrar sus secretos. Todos tienen en común el poder de sus mujeres: culturas descritas como matriarcales en sus raíces, y formas de vida semejantes. Quienes lo conocen bien describen algo cercano al paraíso.

## **El tesoro de las mujeres**



Existe un lugar en el corazón del desierto norteamericano, situado en la polvorienta meseta de Puye, donde una vez al año se reúnen los hijos y las hijas de los viejos pueblos indígenas. Muchos conservan plumas ancestrales de águila. Es justo allí donde celebran el poder que tiene dentro de sí toda mujer. Ocurre al atardecer, al final de un largo día de fiesta, en el que decenas de familias con sangre india abren bien los ojos y aprietan bien los dientes en el instante exacto en que comienza el espectáculo. No es para menos: la vieja doncella mariposa danza en el centro. Ella es una mujer de unos setenta años, con canas y arrugas. En su cuerpo habita la memoria de las muchas veces que se ha parido a sí misma y, como pétalos lacios, las estrías surcan sus pechos, vientre, muslos. Vestida de negro, con telas que simulan alas de color naranja, se mueve como una gigantesca mariposa monarca: la mujer salta, aletea, gira con toda la gracia que puede arrancar a su agotado cuerpo, pero también a su aguda, refinada y evolucionada sabiduría. A su don de amar.

Generación tras generación, los niños y, sobre todo, las niñas aprenden que la doncella mariposa es la más sofisticada versión de la mujer. No me sorprende que muchas de las claves ancestrales que han convertido a las abuelas sabias en oro puro y permiten danzar a la doncella mariposa sean objeto de estudio de los departamentos de psicología, biología, arte y neurociencia de las más prestigiosas universidades internacionales aunque, en principio, nadie diga que son femeninas.

¿Cuál es el primer secreto?

## **Metamorfosis**

*Metamorfosis* viene del griego (*μεταμόρφωσις*) y significa «transformación». La palabra lleva el prefijo *meta-* («más allá»), la raíz *morfē* («figura»); y el sufijo *-osis*, o «cambio de estado».

Se llama *metamorfosis* al proceso por el que un ser vivo se desarrolla desde su nacimiento hasta la madurez por medio de grandes cambios estructurales y fisiológicos.

Las abuelas sabias son maestras en el arte de la metamorfosis, incluso algunas se saben mariposas que se han sentido transformar como gusanos, incubarse como crisálidas y renacen con sus gigantes alas dentro de sí. Alas de fortaleza. ¿Cómo?

Hoy conocemos la enorme plasticidad de nuestro cerebro, y su gran capacidad de cambio, adaptación y transformación, que puede jugar a nuestro favor o en nuestra contra, dependiendo de las emociones que se asocien a cada memoria. En las emociones y los sentimientos está la clave del cambio.

Las ancianas sabias o las no tan ancianas herederas de los saberes ancestrales femeninos conocen cómo cambiar la memoria de las emociones o el llamado mapa mental, y también conocen viejas herramientas para mantener la armonía y la fortaleza vital mientras cambia la vida. De cómo algunas lo hacen va el siguiente epígrafe.

# 1

## CUERPO: UN CÍRCULO, UNA VIDA

Para las ancianas sabias que enseñan a vivir y a veces guían comunidades, el círculo representa lo femenino y la mujer, a cada etapa de vida le llaman círculo de vida. Circulares son las etapas menstruales (menstruación, preovulación, ovulación, premenstruación), la forma del vientre es circular y también lo es la tierra o la luna donde las mujeres encontraron una guía. Circular el viaje completo de cada etapa de la vida.

Algunas enseñan también que, si lo creen, tienen el poder de cambiar sus vidas con cada vuelta de círculo. Pero en torno a los círculos enseñan muchas cosas más:

- Que «cada círculo o edad dura unos trece años. Cuando vas por el séptimo año del ciclo, vas viendo las posibilidades de cada momento», he escuchado decir a la abuela Margarita.
- Que cada etapa (círculo) es completa en sí misma.
- Que el salto entre etapa y etapa permite prepararse para la siguiente. Las etapas de intersección de círculos son crisis y están marcadas por los cambios hormonales pero también por los cambios psicológicos.
- Que abrazar el proceso de cambio entre etapa y etapa no es fácil, se trata de reconocer y amar a la nueva persona que se es; vivir sin cuentas pendientes.

Para expresar esta naturaleza cíclica, Bruce Lincoln[19] compara los ritos de iniciación femeninos con las fases de la crisálida: encierro, cambio y eclosión. Muchos más autores han estudiado la importancia de los ritos de paso que son capaces de producir cambios en la percepción y adaptación a la realidad imposibles de otro modo.

El ritual es la forma en la cual las sociedades ancestrales ayudaban a las mujeres a adaptarse a su nuevo círculo de vida mientras aprenden claves para fortalecerse en la nueva etapa. Ya en 1988 Van Gennep exploró los ritos de paso de las sociedades ancestrales y los comparó con los de las contemporáneas para concluir que tienen que ver con el tránsito en la vida, que su función es la de permitir las transiciones entre territorios, tiempos y situaciones sociales diferentes. Una forma de vida se acepta y consolida tras la experiencia. De hecho, hay distintos ritos de paso o cambio de un estado a otro: separación, transición o agregación.

## Los siete círculos de vida y el camino de la belleza

«La vitalidad de la mujer tiene sus orígenes en el ovario —escribió Simone de Beauvoir en las primeras páginas de su libro *El segundo sexo*. Y añadió—: Siendo el cuerpo el instrumento de nuestro asidero en el mundo [...] constituye una de las claves que permiten comprender a la mujer».[20]

En diferentes tradiciones, se asocia cada etapa de la vida o círculos con nuevas fortalezas que se desarrollan ante los retos físicos y psíquicos que trae consigo. En lugares con la mayor concentración de ancianas del mundo como Ogimi de Okinawa, donde un alto porcentaje de personas superan los cien años, se celebra cada momento de cambio físico y psíquico. Aún más a partir de la jubilación cuando toda persona se vuelve oro puro para la sociedad que la acoge. A los sesenta años hombres y mujeres celebran el Kanreki, a los ochenta y ocho el Toukachí, y a los noventa y siete la fiesta de Kajimaya. Este es solo un ejemplo que, de una forma u otra, se repite en las sociedades ancestrales con mujeres de poder. Las viejas sabias en la mayoría de estos lugares suelen enseñar a mantener el equilibrio a través de varias claves:

### *La niña*

Del nacimiento hasta la primera menstruación, es el tiempo en el que aprender lo más importante. En esta etapa desarrolla la autoestima, el equilibrio, el respeto y, sobre todo, la confianza; la capacidad de amar, imprescindible para alcanzar el equilibrio en la vida.

En algunos pueblos —como los arhuacos en Colombia o los wayuus—, las niñas aprenden a tejer, que es una forma de enseñar a la mente a crear el futuro, redes, asociarse con otras personas como se asocian los hilos. Así podrán ganarse la vida y «mantener la mente despejada».

La infancia es el tiempo en el que la niña se arma con las herramientas que necesitará durante toda su vida.[21]

### *La menarquía*

Aproximadamente, a los trece años comienza a sangrar. La forma en la que se vive la primera menstruación marca el resto de la vida: de este tiempo dependerá en gran parte su relación con su útero, los cambios hormonales y la forma de enfrentar la propia existencia.

Es importante marcar el paso con el que arranca el principio de la vida adulta y el nacimiento del cambio hormonal cíclico que acaba de comenzar. «Es el momento en el que la vida de la jovencita cambia, porque deja la naturaleza lineal de la infancia para adoptar el comportamiento cíclico de la mujer, y es por esta razón que llevar a cabo un acto simbólico cuando menstrúa por primera vez la ayudará a reconocer, enfatizar, el comienzo de su aprendizaje a partir de sus propias experiencias en el camino de la madurez.»[22]

Una mujer lakota describía así esta etapa de su vida: «Yo no podía salir a la calle. Tenía que mantenerme ocupada haciendo algo todo el tiempo —cocinando, ordenando, tejiendo o haciendo pulseras en el telar—, daba igual lo que fuera. Si tejes y cometes un error, tienes que hacerlo de

nuevo para aprender a ser persistente. Si lo haces así (deshacer lo que está mal hecho), tendrás un hábito para el resto de tu vida. Yo estaba allí y no pensaba demasiado por qué estaban mi abuela y mi madre todo el tiempo, ponía cuentas. Ella pasó todo el tiempo haciendo un vestido para sus mocasines, todas las cosas que simbólicamente le enseñaron para cuidar a su familia. Yo nunca lo había hecho antes y me encantó. La abuela vino y me enseñó cómo hacer una manta, cómo crear belleza [...]. Me dijo: “En dos días no has de tener una mala disposición, pensamientos malos. Tienes que intentar ser muy feliz, porque si lo eres en esta primera menstruación lo serás el resto de tu vida”».

### *La joven*

Según Daniel J. Levinson, profesor de Psicología de la Universidad de Yale, todas las mujeres se enfrentan a la pregunta de qué potenciar, si la familia o su vida profesional.[23]

Es el tiempo para desarrollar tu lugar en el mundo, de crear la estabilidad o no y también de conocer, el tiempo de apostar por los sueños, escoger las relaciones y crear la identidad al margen de los adultos. Los lakotas llaman a esta etapa *camino de la mujer*. [24]

### *La madre y el rito nupcial para acoger a parejas, hijos, proyectos y, sobre todo, a una misma*

El *camino de la madre* (ya sea de proyectos, de hijos o de una misma, entendiendo a la mujer como su propia creación) es el tiempo de nutrirse en todos los planos. Pero es un momento difícil en la vida de toda persona, y aún más en nuestra sociedad sin guías.

El rito de paso es imprescindible pero en nuestra sociedad no suele realizarse en esta etapa. Ni tan siquiera el fin de las carreras universitarias, que implica un cambio completo, se acompaña de ritual.

Como referencia, en las sociedades ancestrales y más tradicionales, en este tiempo uno de los ritos de paso es la boda. Ritual que se adapta hoy también a través de la celebración de la boda y el compromiso con una misma.

No es una fase fácil. En este tiempo se produce una pérdida de libertad y, muchas veces, se choca con lo más masculino. El tiempo que abre a la gestación y cría de hijos, proyectos, una misma, a veces implica frustración, desilusión o choque con los esquemas férreos del patriarcado. También el cuerpo vive importantes cambios hormonales no siempre fáciles. Tras el parto muchas mujeres confunden sus estados anímicos de echar de menos el pasado con depresión, pero es tiempo de adaptación y preparación para el nuevo tiempo. Es un momento de ritual.

### *La mujer adulta*

«Es el tiempo de abrir el corazón», dice la abuela Margarita. En esta etapa han cambiado las prioridades. También es el tiempo de enfrentar el mundo patriarcal que muchas veces, cuando menos, es muy estrecho.

### *La menopausia*

Sobre los cincuenta y dos años se cierra el primer gran círculo con la menopausia. Entonces se deja de sangrar y desaparece la menstruación. «A los cincuenta y dos años, si se ha cerrado el círculo de vida de cuatro veces trece, comienza la maternidad universal», he escuchado a la abuela Margarita, heredera de la tradición de su propia abuela.

Muchas mujeres ven cómo sus emociones se disparan y algunas lo confunden con depresión. Se sienten morir, pero otras se sienten fuertes y consolidadas en la vida que llevan.

Se trata de un momento en el cual se abandona la ciclicidad. Este es un momento para ritualizar. El ritual en este caso ayuda a dejarla atrás y abrirse a lo nuevo.

### *La mujer madura*

Puede ser tiempo de expansión, de conocerse a una misma, de trabajar para hacer realidad los sueños o potencialidades no realizadas. Es el tiempo de volver al corazón y encontrarse con lo femenino. De integrar.

Los hijos se han ido de casa, la mujer ya se conoce y sabe dónde está; puede recoger los frutos de toda una vida y centrarse en lo que le hace sentirse bien; en realizar las distintas facetas de su vida.

«La clave es estar sin culpa», he escuchado decir a la abuela Margarita. El aprendizaje es la aceptación «para caminar liviano, sin pesos ni dudas», apuntaba la abuela Sole.

### *La jubilación*

A los sesenta y cinco años concluye otro círculo de vida y se abre una nueva etapa, pero entre ambas hay un tiempo de crisis en el cual volver a encontrar el equilibrio a través de una nueva dirección. Este es un tiempo para integrar lo masculino y lo femenino; lo caminado y lo realizado.

Es el momento de la jubilación, cuando el trabajo en el que se ha invertido gran parte de la vida deja de ser el primer espacio en el que realizarse. «Tanto si el acontecimiento es marcado por una ceremonia más o menos oficial o no constituye un momento crítico de la vida y viene determinado por una cierta inquietud o cierto desequilibrio» afirman L. Mishara y R.G. Riedel.

[25] En la jubilación, que afecta a todas las facetas de la vida desde la relación conyugal a las emociones de la persona, es clave realizar un rito de paso como puede ser una pequeña fiesta. En 1973 Crawford estudió las ceremonias de paso vinculadas a la jubilación y descubrió que quienes no tienen rito de paso suelen buscar la compañía de sus colegas, retornar a su trabajo y unirse a las sociedades profesionales. «Los ritos de separación son importantes porque ayudan a cambiar el estado sea cual fuere». Este es tiempo para poder desarrollarse. Algunas mujeres a las que he conocido celebran esta edad —que a veces coincide con la jubilación laboral— con una fiesta o ceremonia, o se alejan por un tiempo para volver a conectar consigo mismas. Se trata de una frontera vital para entrar en una nueva etapa llena de posibilidades.

### *La maestra*

«Si se ha cerrado el círculo de la vida, a los sesenta y cinco años somos oro molido para los demás. Pero es muy importante que la mujer diga “aquí estoy yo”», he escuchado decir a la abuela Margarita. Aquí estoy significa colocarse en el lugar y usar el poder de la libertad. Este es el tiempo peligroso en el que muchas mujeres se recluyen tras perder los hábitos de la empresa y, sin embargo, se en el que ir de madre de los hijos a madre universal.

### *Madre universal*

En la isla de Okinawa este tiempo se celebra a los 97 años con un rito llamado Kajimaya. Dicen algunas abuelas que en este tiempo nacen todas las mujeres que fueron, pero hay que bendecirlas. Se trata del tiempo en el que las ancianas ponen su foco en transmitir lo que saben y dejar la sociedad en mejores condiciones que se la encontraron.

### *La sabia*

Las Trece Abuelas Indígenas, la abuela Margarita o la abuela Shirley son algunos ejemplos de mujeres que atraviesan este momento vital. Tras completar el viaje, haber unido lo masculino y femenino dentro de sí, encuentran el sentido de su vida y lo realizan. Es el tiempo de ser cáliz, grial; el tiempo de unir los propios pedazos. Aceptar. Asumir. Sumar. Pero, cuidado, también es el tiempo de disfrutar de su libertad.

Las mujeres en este momento pueden a decir «aquí estoy» y compartir sus saberes de vida. «Somos oro molido para la humanidad. La mujer mayor es oro molido», concluye Margarita.

Son muchas las que vuelcan este tiempo en la enseñanza a las jóvenes, en dar lo recibido, y también en disfrutar de lo encontrado. Con los años, se pierden cualidades físicas, pero se ganan otras facultades. Se pierde memoria, pero se gana capacidad analítica; se pierde visión con los ojos, pero se gana en intuición...

### *La nueva juventud.*

En el longevo pueblo de Ogimi, situado en la isla japonés de Okinawa donde las mujeres viven de media siete años más que los hombres según publicaba en *El país semanal* Gloria Torrijos,[26] a los noventa y nueve años hombres y mujeres celebran el renacimiento a la juventud. Al llegar el día, se visten de rojo, recogen en un moño su cabeza, recorren las calles donde son bienvenidos y celebran una fiesta para celebrar su nueva juventud. Este es solo un ejemplo del rito de paso a la nueva edad de ser referente para las generaciones que vienen detrás.

## 2

### MENTE: MITOS FEMENINOS, EL VIAJE DE LA HEROÍNA

Pocas mujeres saben que el viaje de la mujer no puede ser lineal sino formado por círculos menstruales, de fertilidad y de vida que nos permiten evolucionar hasta que, idealmente, la anciana da su saber a la niña. Con la brújula puesta en la constante homeostasis y el encuentro con el equilibrio a través de los saberes que enseñan las ancianas es más fácil tejer una vida plena. Sin embargo, hoy muchas personas creen que el viaje como mujer es lineal, y somos lo que creemos y pensamos. Los cuentos y mitos, desde el principio de los tiempos, se han utilizado para transmitir las claves de vida y conocimiento. Muchos han pasado de generación en generación hasta llegar a nosotros. Mujeres y hombres, niños y niñas, aprendían a vivir a través de las historias que contaban los mayores; los cuentos eran la forma de aprender a decidir y diferenciar lo importante de lo intrascendente. Pero bajo el patriarcado, los cuentos y mitos han servido para reproducir roles y valores muchas veces alienantes.

Aún más cuando la televisión, el cine y los videojuegos sustituyeron a la narración oral, los héroes y heroínas de la pantalla se convirtieron en los nuevos guías que enseñaban a vivir. La pantalla contenía los nuevos valores, los periplos recomendados; los sueños a los que aspirar y las pesadillas de las que huir. El problema es que contaban una sola historia, y esta reproducía lo patriarcal como la medida de todas las cosas.

En las últimas décadas el *monomito* o *viaje del héroe*, basado en el viaje de mitos masculinos, se aplica a la mayoría de las creaciones culturales. Joseph Campbell, antiguo profesor de la Universidad de Columbia, estudió los personajes míticos de las grandes culturas —como Siddharta, Jesús, Mahoma o Fausto—, y comprobó que todos ellos hacían un viaje muy semejante, al que llamó *monomito* o *viaje del héroe*. El trabajo de Campbell ha sido clave para la cultura occidental porque, entre otras cosas, ha inspirado la mayor parte de los personajes del cine de Hollywood. Él fue asesor directo de George Lucas en *La guerra de las galaxias* y también inspiró a una de las grandes teóricas del guion cinematográfico llamada Linda Seger, cuyos libros lee todo aspirante a guionista. La teoría de Joseph Campbell inspiró obras clave para la literatura que se enseñan con avidez en las academias de narrativa.

El problema es que dejó de lado los mitos femeninos al escribir inicialmente sobre el

monomito, y hasta 2013 no se recopilaron sus conferencias sobre la expresión mítica de lo femenino.

Fue precisamente una de sus alumnas, Maureen Murdock, quien revisó el trabajo de Campbell y lo adaptó al periplo de la mujer. [27] Murdock estableció distintas etapas en la vida de toda mujer, en las que esta vive «experiencias arquetípicas»:

1. Alejamiento de lo femenino (búsqueda de la identidad dentro de la cultura masculina).
2. Pruebas del camino (enfrentamiento a los mitos de la inferioridad femenina o del amor romántico).
3. Aridez espiritual (sentimiento de haberse perdido a sí misma en su búsqueda del éxito).
4. Iniciación y descenso.
5. Anhelo de reconectar con lo femenino (es la etapa de reconciliación con su cuerpo y su sexualidad).
6. Sanación de la ruptura madre-hija (búsqueda y reencuentro con lo interior femenino).
7. Sanación de lo masculino (aceptación e integración de lo interior masculino).
8. Matrimonio sagrado (la mujer integra y equilibra todos los aspectos de sí misma).

«El proceso se inicia en el momento en que la mujer tiende a identificarse progresivamente con los valores masculinos de nuestra cultura... El hecho de tomar conciencia de este proceso permite a la mujer elevarse nuevamente hasta alcanzar su plenitud personal», afirma Maureen Murdock.

La propuesta de Murdock, junto con la sabiduría de las abuelas, me ha inspirado para acercarme con otros ojos a los momentos de cambio o crisis de la mujer entre cada círculo de vida en *El viaje de las mujeres*. Huir de lo femenino significa abrazar internamente las bases del patriarcado, mientras que el despertar a lo femenino es «bajar al corazón», como expresó la abuela Margarita. Lo femenino va más allá de hombres y mujeres.

Las teorías de Murdock sobre la mujer contemporánea sirven para observar desde otra perspectiva los círculos de vida y tradiciones ancestrales. También para entender que los momentos de cambio como adolescencia, gestación o menopausia no tienen por qué ser traumáticos si desde la primera etapa la mujer está conectada a los ciclos de la tierra y la luna; y cuenta con la «tecnología» de la armonía que detallo en el siguiente capítulo.



### 3

## EMOCIONES: TECNOLOGÍA DE FELICIDAD, CLAVES DE HOMEOSTASIS PARA LAS ABUELAS SABIAS

### Primer poder: «Yo (me) amo»

Escribió Truman Capote: «Estamos hablando de amor. Una hoja, un puñado de simiente... Empieza con esto, aprende poco a poco lo que es el amor. Primero una hoja, la caída de la lluvia, después alguien que pueda recibir lo que la hoja te enseña que maduró la lluvia. No es un proceso fácil, compéndelo; puede exigir toda una vida. [...] El amor es una cadena de amor del mismo modo que la naturaleza es una cadena de vida».[28]

La científica Annie Marquier cuenta que el corazón tiene unas cuarenta mil neuronas en contacto directo con el cerebro, un sistema nervioso independiente y dos clases de frecuencia cardiaca: una es armoniosa, con pensamientos compasivos y generosos, y nos hace fuertes;[29] la otra es desordenada e incoherente, cuando hay miedo, ira o desconfianza, y nos debilita.[30] Vivir en armonía entre lo que pensamos y sentimos, entre el cerebro y el corazón, además, crea equilibrio y da fortaleza; a eso se le llama *coherencia cardiaca*.

Lo que ahora la ciencia demuestra, las abuelas sabias a las que he conocido lo saben tan bien, que gran parte de su tecnología y de sus saberes ancestrales se centran en el amor y la recuperación de la armonía entre lo que pensamos y lo que sentimos. Ellas saben que amar es medicina antiestrés, antidepresión y antienvjecimiento.

En las entrevistas que mantuve con ellas, el amor fue el principal tema tratado. Me dijeron:

El amor es la clave de todo, comienza por una misma y se refleja en todo lo demás. La clave está en amarse a sí mismas.



Todo está ahí, dentro de ti misma. No hay que buscar nada fuera. Cuando te amas todo está bien. No hay juicios hacia nadie y todo es perfecto.

---

Lo más importante es abrir la puerta del corazón; lo más importante es abrirse al amor.

Cuando me levanto, me digo: «Te quiero, te quiero mucho».

---

El viaje más importante tiene veinticuatro centímetros, y va de la cabeza al corazón. Yo estoy llena de amor.

---

Hay dos formas de vivir: con miedo o con amor. Mi corazón pone caridad en lo que hago. Ahí está el maestro, en el corazón. Lo femenino es realizarse con amor y en disposición al amor. El despertar femenino tiene una relación directa con el corazón; cambiar las emociones con el amor. Realizarse con amor.

Pueden quitarnos todo, pero el corazón no lo pueden tocar si no te dejas. Centrados en el corazón nunca estamos perdidos, aunque no se vea por dónde van las cosas, ahí tienes tu casa.

---

Lo que hago, lo hago con todos mis sentimientos.

---

A veces se ha sufrido tanto que se es incapaz de abrirse a las relaciones. En ese caso, se puede cuidar de un perro, de un gato, de un animal de compañía que permita ir abriéndose al amor mientras se curan las heridas.

Las abuelas sabias a las que he entrevistado a veces usan una tecnología sencilla, pero eficaz, para transformar los miedos, los bloqueos del corazón y abrirse al amor. Veámosla.

### *Principio de coherencia*

Algunas de las abuelas con las que he hablado, lo expresaban así:

Vivir en coherencia con lo que uno es: esta es la fuente de felicidad. Cuando haces una cosa que piensas que no tienes que hacer, te desmontas, te bloqueas, se te marcha toda la energía. Pero cuando tú intentas obrar en coherencia contigo mismo, tienes fuerza para seguir luchando y andando, y no te cansas.

---

Cada cual hace su trabajo. Yo rezo, soy artesana. Me hace feliz darle armonía a la gente.

---

Uno actúa en coherencia con lo que cree. Hago mi trabajo por mi pueblo, y para eso has de estar convencida, para tomar decisiones y ser puente entre los distintos mundos.

---

En nuestra cultura creemos que uno ocupa una dirección al nacer y al volver allí te refuerzas.

### *El cuerpo como radar, motor y depuradora*

En la tradición ancestral, las mujeres se centran en el cuerpo para restablecer la armonía en la psique de distintas formas:

- Caminar al alba, fortalecer el cuerpo en ese momento.
- Realizar danzas femeninas. La mayor parte de las tradiciones femeninas tienen danzas para trabajar el útero, ayudar a la salud pélvica y a la del músculo psoas-iliaco. La danza del vientre se usa como terapia para sanar los dolores menstruales, pero hay muchas más danzas específicas para la mujer, como, por ejemplo, los bailes africanos. Son solo dos ejemplos de danzas específicas para el útero y la fortaleza de la mujer.
- Acudir a temazcales (o «cabañas de sudor», empleadas en la medicina tradicional de Mesoamérica). Se trata de una tradición ancestral con la que se trabajan cuerpo, mente y espíritu; las mujeres entran en ellos con la intención de regresar al útero y salir renovadas. Dentro, se canta a la vida, a la tierra, al aire y al fuego; y se agradece el poder de cambiar. «Por las siete próximas generaciones», he oído recitar al entrar allí.
- Practicar la respiración rápida o lenta, pero consciente.
- Hacer ejercicio físico: tantra, yoga, *bowspring*...

He escuchado algunas frases que inciden en esta necesidad de alcanzar la armonía cuerpo-mente:

Baja al cuerpo. Siente. Camina descalza sobre la tierra, mete los pies en el río, ama.

---

Respira, baila, mueve el vientre y el sexo, porque ahí está acumulado todo el miedo. Desde ahí puedes limpiar la tristeza para volver a empezar.

---

La respiración es una vía para cambiar la percepción de la mente y la memoria

que se guarda en ella.

---

Es clave tener el ombligo bien enterrado en el territorio.

«Este es el abuelo de la finca. Muchas mujeres y hombres enfermos recuperan la energía aquí», me dijo la abuela Pilar al llegar a su finca. La abuela Pilar —que vive junto a una ermita en un lugar apartado y que es considerada por muchos «la abuela de Europa»— pone a las mujeres que buscan su ayuda a dormir junto a los árboles viejos, a los que llama *abuelos*, junto al fuego, en el corazón de la tierra. Las pone a hacer pan, a trabajar la huerta, a bailar. O las deja solas en la ermita para que se encuentren consigo mismas. Cada día usa un tipo de rezos y cantos que logran que si la mujer lo desea cambie sus pensamientos.

### **La satisfacción de hacer: «Yo (me) creo, yo (me) tejo»**

En los años sesenta, el psicólogo Robert Rosenthal y la directora educativa Lenore Jacobson demostraron cómo un grupo de niños podía ir más allá de lo que, en principio, se derivaba de sus capacidades. Ambos investigadores hicieron una supuesta prueba de inteligencia en un centro escolar, a la que pusieron el falso nombre de «test de Harvard de adquisición conjugada», que teóricamente medía la capacidad intelectual, pero era una prueba falsa cuyos resultados no eran válidos. Después, aseguraron a los profesores que los niños con mejores resultados tendrían avances sin precedentes, si bien no tenían ningún dato para apoyar sus palabras. Ocho meses más tarde, esos niños, de perfil medio o bajo, se convirtieron en los más avanzados de la clase. Denominaron a este proceso «efecto Pígalión» y demostraron que toda persona tiene dentro de sí la capacidad para sacar lo mejor de sí misma cuando se cree en él.

En palabras de Goethe: «Trata a un hombre tal y como puede y debe ser, y se convertirá en lo que puede y debe ser». Las abuelas sabias van más allá: trátate tal y como puedes llegar a ser y te convertirás en ello.

De las abuelas sabias rescato algunas de sus palabras del arte de tejer la propia vida:

Primero, busca en ti mismo, pregúntate qué quieres. ¿Cómo puedes buscar si no sabes qué? Sé claro. ¿Quieres buscar y encontrar o quieres solo buscar? Si quieres buscar toda la vida, pues hazlo. Pero si quieres encontrar, ten ideas, muévete. No te preocupes, ocúpate. Elige una cosa o la otra, pero busca para encontrar.

---

Tengo una ventaja, y es el horario: ahora toca y hay que levantarse. Ahora toca y a orar. Ahora hay que ir a comer, pues bien, come. Es hora de ir a descansar, pues descansa; es hora de hacer la web, pues haz la web. Tener un horario es una fuente enorme de paz. Cada día, vosotros queréis hacer diez cosas a la vez, estar

aquí y allí. Y eso no se puede hacer.



Tienes que decidir y decir: «Esto quiero y eso no quiero».



Para poder hacer real lo que deseamos, frente al espejo, podemos cantarnos y decirnos cosas bellas. Hay un poema que dice: «Claridad dentro de mí, ser lleno de amor, alegría y paz dentro de mí». Eso es bien bonito decirselo a uno mismo y verlo. Si uno recuerda quién es, todo es maravilloso. Cuando quiero algo, lo pongo en mi cama, frente a mi cabeza, y se va a manifestar. Es simple, fácil y maravilloso.



Es importantísimo no dejarse vencer por las dificultades. Hay mucha gente que tira para adelante como sea, inventa algo y sale adelante. Eso es sano.



Las mujeres se van directas al río, escriben sus deseos y los tiran al agua. El Nilo me infunde paciencia y me enseña la forma en la que tengo que trabajar y combatir para alcanzar mis metas.



Cuando piensas, siente; cuando sientas, piensa.



La clave está en comprender hacia dónde va esta ola, la fuerza que va a tener o si va a llegar a su propia meta; porque saber todo eso puede destruirte o ayudarte.



Yo tengo mucha suerte.

### «Yo (me) nutro»

Según el neurocientífico António Damásio, profesor de la Universidad del Sur de California: «Hay que aprender a nutrir las buenas emociones que permiten a los seres humanos prosperar. [...] Tenemos muchas emociones positivas, como la compasión, el amor, la admiración, la capacidad de cuidar de los demás... Y todo eso lo tenemos que nutrir». La cuestión es que no siempre es fácil. Hay relaciones nutricias y relaciones tóxicas, comidas que alimentan o que enferman, emociones que nos hacen bien o que nos debilitan, hábitos que nos permiten sacar lo mejor o nos

deshacen.

Todas las abuelas sabias que he conocido sin excepción saben y enseñan a nutrirse en cada momento para conseguir mantener fuerte la energía vital, la salud y la sonrisa. Cómo lo hacen casi siempre depende de la zona del mundo donde se localicen. Estas son algunas claves.

### *Alimentación para nutrir el cuerpo y las emociones*

En casa de la abuela Pilar se cuida tanto la alimentación, que una vez me dijo: «En las cazuelas está la fuente de la energía vital». Es allí donde, cada vez que llega una mujer o un hombre enfermo de cuerpo o mente, y perdido, casi lo primero que va a encontrar es una comida rica en cereales integrales, legumbres, vegetales de temporada, frutos secos. Nada de azúcar, ningún pan (pero, si se come, es del mejor), ninguna bebida azucarada y muchas sopas. A la abuela le pierden los quesos y los come como un niño las chucherías: de vez en cuando y con deleite.

De entre los frutos secos, usa las nueces. Los nabos rojos, ricos en colatos y en vitamina C, ayudan a crear el colágeno, y la raíz de loto se emplea para fortalecer el útero.

La base de su dieta llegó junto con Roy Little sun, abuelo que aprendió el arte de nutrirse de la mano de Michio Kushi, asesor durante muchos años de la Organización Mundial de la Salud, cuyo trabajo reconoció el Congreso de Estados Unidos con una condecoración especial por los servicios prestados a los norteamericanos. Kushi vivió la Segunda Guerra Mundial y ello le llevó a aprender de su maestro Osawa e investigar la alimentación como vía para hacer más pacífica a la humanidad.

Conocí a Roy Little sun en la casa de la abuela Pilar. Fue él quien me recomendó comer diferente para mantener el útero sano: «Come nabos rojos y limpia el útero con agua con sal».

### *La tierra... que nutre y alimenta la fuerza vital*

Estas son algunas de las frases que he rescatado de mis entrevistas con mujeres sabias.

La tierra me ha enseñado mucho. ¿Cómo? Mirando: los árboles se mueven y hay que cuidarlos; hay que cuidar con cariño también a las plantas interiores, porque son seres vivos. Los pájaros, de los que aquí hay hasta treinta y cinco especies. Y los perros. En el pueblo decían que tenían gratis alojamiento y vestido, y por lo demás que se apañasen.



Es importante conectarse a la tierra, a nuestros pueblos, a las familias.



Me enseñaron que a la tierra hay que tratarla con cariño, agradecerle lo que nos da. Recuerdo que mi abuela decía que la tierra es generosa y nos lo da todo. La tierra es como una mujer: tiene estaciones y temporalidad, al igual que nosotras.

En primavera me siento explosiva, en otoño me meto en mí misma y recojo los frutos. Vivimos en función de la luz, el clima, las estaciones, la luna, que trae a la mujer reglas abundantes. [...] Las mujeres somos lo más cercano a la tierra.



Formo parte de la montaña y la quiero como a una madre. La naturaleza es una fuente inagotable de satisfacción para mí. Aquí te coge como algo suyo porque sabe que te comunicas con ella como un todo.



Ser mujer es estar con la mente en la tierra. Nuestro pelo son las raíces y nuestros pies están abiertos al cielo.



Las mujeres somos la tierra, las mujeres estamos en la tierra y tomamos la seguridad de ella. Nosotras permanecemos en espacios definidos, tengamos o no maridos, tengamos o no hijos. Nosotras somos el equilibrio. Somos la expresión de la cultura que representa la Madre Tierra, y la naturaleza es sabia.



La mujer es la tierra, y en esta germina lo que se siembra. Nacen hombres buenos y otros que le hacen daño a la humanidad; así es la tierra también. No habrá paz mientras las mujeres no seamos conscientes de lo que valemos, de lo que vinimos a cumplir. [...] Nosotras tenemos el papel de defender la tierra y la naturaleza, y así defendemos a la humanidad.



Las mujeres estamos conectadas con la tierra y con la luna, que marcan nuestros ciclos. La luna llena y la luna nueva son fases realmente importantes para nosotras. En ambos días, aquí rociamos las puertas con agua y quemamos incienso y sal.



Nos hemos reunido para defender a la Tierra misma. Creemos que las enseñanzas de nuestros antepasados iluminarán el camino por este futuro incierto.



La Madre Tierra es la mujer. Cuando la mujer se ame y se valore, cuando se honre, todos los humanos se van a amar y volverán a la tierra. Las mujeres somos las educadoras desde la gestación.



Las mujeres estamos en la tierra y tenemos seguridad en ella. Soy consciente del impacto de la tierra en mí.

### *Nutrir el corazón con gente que nos sienta bien*

Una de las investigaciones más sólidas sobre la felicidad se realizó durante setenta y cinco años en el Departamento de Psicología de la Universidad de Harvard. Se ha extendido durante tres generaciones, y ha seguido la vida de unas cuatro mil personas. El estudio concluye que las buenas relaciones son la clave principal de la felicidad. Según Robert Waldinger, el actual director de la investigación, las relaciones de amor, respeto y crecimiento son la clave.

Conscientes de cómo las relaciones positivas nutren, muchas mujeres desconocidas entre sí se reúnen en los llamados *círculos de mujeres* los días de luna llena o nueva, mientras crean un nuevo tejido social. Hoy, los círculos de mujeres están uniendo a millones y están creando nuevas redes de trabajo que afectan todos los aspectos de la vida.

### «Yo (me) cambio»

Abuela luna, cambia mis sentimientos por puro amor.  
Abuela luna, lléname de amor.

ABUELA MARGARITA

La luna siempre ha sido una guía de los propios ciclos menstruales y emocionales para las mujeres, igual que la menstruación puede ser una herramienta de poder o bien una fuente de debilidad para ellas. Según la investigación realizada por Jean-Claude Dreher, Peter J. Schmidt y sus colegas del Centre National de la Recherche Scientifique de la Universidad de Lyon,[\[31\]](#) el cerebro de la mujer cambia dependiendo de las fases del ciclo menstrual y activa distintas zonas.

Autores como Robert Graves, que investigó la mitología femenina,[\[32\]](#) escribió sobre la representación de las tres grandes etapas de la mujer en los mitos antiguos femeninos a través de las diosas de tres caras —lo que denominó la *diosa triple*—. La doncella, la madre y la anciana son el triunvirato que representa las edades de la mujer. Veamos algunos ejemplos:

- Deméter (diosa de la agricultura y de sus frutos), su hija Perséfone (virgen) y Hécate (la sabia).
- Las tres parcas, que guían el destino de cada persona: una hila, otra teje y otra corta el hilo de la vida.
- El juicio de Paris, en el que este tuvo que decidir entre Atenea, Hera y Afrodita.
- Brighid, diosa de la mitología irlandesa que representa estas tres caras.

Al igual que la luna tarda veintiocho días en hacer todo su ciclo, las mujeres menstruantes tenemos ciclos de veintiocho días. La menstruación es una fuente de poder femenino y también una



herramienta de renovación. Las ancianas enseñan varias cosas:

- En el útero reside gran parte de la energía vital.
- Para la mujer hay dos días que son muy importantes: luna llena y luna nueva.
- Luna creciente, llena, menguante o nueva se identifican con las fases premenstrual, menstrual, preovulatoria y ovulatoria. Durante cada fase, las emociones cambian en cada mujer y las abuelas enseñan que es importante hacer caso a lo que pide el cuerpo: la premenstruación es buen tiempo para crear, la menstruación suele pedir soledad, pero también es un tiempo para despedirse de lo que fue y poner intención en renovarse para el siguiente ciclo. La ovulación es un tiempo social expansivo.
- La menstruación sirve para despedir las cosas que ya no ayudan, para sentirse fuertes, pero también se puede usar para fertilizar la tierra y fortalecerse con ella. Me han dicho:

Nos hemos reunido aquí como una sola mujer por la tierra.



Hoy vamos a celebrar la luna llena aquí. La luna llena tiene que ver con nuestros líquidos y nuestros sentimientos. Durante la luna llena, las mareas suben y dentro de nosotros suben los sentimientos que no nos gustan y los que nos gustan.

### **La mejor versión: «Yo (soy) libre, yo (soy) diversa»**

Dijo Virginia Wolf que no hay barrera, cerradura ni cerrojo que puedas imponer a la libertad de la mente.

La psiquiatra y analista junguiana Jean Shinoda Bolen<sup>[33]</sup> analiza cómo las diosas clásicas son guías para las mujeres en su apertura hacia su propia diversidad y libertad; sus posibilidades de ser quienes realmente son: por ejemplo, según la leyenda, Artemisa, patrona de la ciudad de Éfeso, a los tres años pidió a Zeus, su padre, el don de su libertad.

La libertad interna es imprescindible para avanzar. Escuché a las mujeres:

¿Cómo se hace fuerte una mujer? Una mujer se hace fuerte si hace lo que le da la gana.



Mi marido murió, saqué sola a mis hijos adelante. Ahora me siento como una loba después de todo lo que he hecho.



Cada año que vives te encuentras más liberada; ahora necesito muy pocas cosas.

Tengo la suerte de encontrar satisfacción en las cosas pequeñas; así siempre tengo colmado el corazón. Al anochecer y al amanecer, cuando cantan los mirlos, me colman.

---

Si algo no te hace bien, tienes que darte cuenta de que en realidad no es tu mundo y decirte: «Mi verdadero ser tiene que salir de ahí».

---

La vida de verdad la sientes dentro. Cada cual sabe lo que es verdad; cada cual sabe si lo que vive es de verdad. [...] La transmisión de la vida de verdad consiste en disfrutar cada momento, de lo que hay y de lo que es: en amar. Está todo frente a nosotros.

### «Yo renazco»

Para crecer fuerte, primero se deben hundir las raíces en la nada, aprender a enfrentar la soledad más solitaria [...], debes estar dispuesto a quemarte en tu propia llama... ¿Cómo puede volverse un ser nuevo y fuerte si primero no se transforma en cenizas?

FRIEDRICH NIETZSCHE

Según la Asociación de Psicología estadounidense, «la resiliencia es el proceso de adaptación positiva frente a la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o fuentes de estrés como problemas familiares y de relación, salud, trabajo y financieros. Resiliencia significa el efecto de rebotar de las experiencias difíciles. [...] No se trata de un rasgo que la gente tenga o no tenga; la resiliencia implica conductas, pensamientos y acciones que puede aprender y desarrollar cualquier persona. [...] Implica la capacidad para mantener el equilibrio en la vida pese a las circunstancias críticas». Para desarrollar la resiliencia día a día, la misma asociación establece una serie de pautas como las siguientes:

- Conectar con personas importantes para cada uno, como son los miembros de la familia, los amigos o aquellas relaciones que nos hacen sentir bien.
- Aceptar la ayuda y el apoyo de las personas que se preocupan por nosotros.
- Ser activo en grupos cívicos puede ayudar a recuperar la esperanza. Ayudar a otros en momentos de necesidad beneficia al ayudante.
- Aceptar el cambio como parte de la vida.
- Moverse hacia las metas con objetivos realistas. Hacerse la pregunta: «¿Qué sé que puedo realizar hoy y me permite avanzar hacia mis objetivos?».

- Enfrentar los problemas en vez de desprenderse de ellos y de las tensiones, deseando que desaparezcan.
- ¡Cuidarse! Prestar atención a las propias necesidades y sentimientos. Participar en actividades que disfrutemos y encontremos relajantes.
- Hacer ejercicio regularmente.

La resiliencia se basa en el concepto de *neuroplasticidad cerebral* o capacidad de cambiar nuestras conexiones neuronales, una facultad que toda persona tiene.

La mayor parte de las ancianas sabias a las que he entrevistado han sufrido grandes traumas y crisis a lo largo de su vida, pero salieron fortalecidas de ellas.

¿Cómo? Muchas se inspiraron en la capacidad del propio planeta para seguir adelante tras las catástrofes; su capacidad para crear nuevos sistemas de vida tras el fuego, los tsunamis, las inundaciones o los terremotos vitales las hicieron crecer en otras direcciones. Algunas encontraron el sentido de sus vidas al enfocarse en ayudar a los demás con lo aprendido. Dar sus saberes fue su nuevo sentido de vida. Dijeron:

En todo lo que no me sirve pongo amor y alegría, y me sirve para salir adelante.  
En el ayurveda hay una forma de meditación con todo lo que recuerdas y con esto meditas y lo quemas. Te sientas en un lugar tranquilo, te reconoces y recuerdas, meditas y quemas. Hay un momento en el que puedes hablar de las cosas sin emoción. Queda la ceniza y todo pasa.



La muerte de mi hijo es lo peor que me podría haber ocurrido. Pero cuando pregunto por qué, sé que fue un regalo; con él aprendí a dejar libre, a decir: «Como te quiero, deseo que seas libre». Murió cuando yo terminaba un curso. Aquella tarde, una de mis alumnas me regaló siete rosas rojas y me dijo que yo tenía muchos hijos en el mundo. En ese momento perdí a mi propio hijo, pero gané muchos más.



Ha de haber en ti un cambio total, completo. Tienes que morir para pasar a otra cosa y renacer. El cambio para vivir la vida de verdad tiene que ser completo.



Cuando vives el tiempo de la guerra, sientes que tienes cierta culpa y tienes que perdonarte para perdonar lo que ha pasado alrededor. A veces aparece el genio y dices: «¡No más, yo no quiero más!». Pero necesitas una estabilidad mental y fe en que hay amor. [...] No puedes quedarte en la tristeza porque es como si te encerraran.



Es doloroso curar, pero necesario; si no, es todo falso. Un barniz es hermoso,

pero cuando suceden cosas fuertes, no aguanta. Una herida mal curada crea pus y enfermedad tanto en un cuerpo normal como en una sociedad.



Cada uno tiene la misión de sacar lo mejor de lo que nos han dado. He estado en la universidad de la vida desde que nací, y he llegado a la conclusión de que hay muy pocas cosas importantes. Y que la más importante es ser cada día un poco más sabia y un poco mejor persona. Lo más importante que puedo hacer es llegar al máximo de sabiduría y bondad. Cada uno tiene la misión de sacar lo mejor de lo que nos han dado y vivir en paz.

Estamos en el principio de un nuevo ciclo. Ahora todas las formas de vivir y de pensar se vienen abajo, pero todavía no hay otras nuevas. En estas fases aflora con fuerza todo lo que el sistema ha reprimido. Estamos en un tiempo de catarsis, de dolores de parto de algo nuevo.



La naturaleza, con su inteligencia, sabe cómo crear nuevas formas de las formas antiguas. Ella todo lo transforma y todo lo aprovecha. La economía que toca es no desperdiciar nada.



Acabo de venir de trabajar con las mujeres en Europa y, aunque no he parado, estos encuentros me hacen recordar cuál es mi papel en esta vida.



Hacer bien nos hace bien. Lo que das lo recibes con creces.

## TERCERA PARTE

### **El despertar femenino en el nuevo paradigma. Herramientas para hombres y mujeres**

Una importante innovación científica raramente se abre paso gradualmente ganándose y convirtiendo a sus oponentes: raramente sucede que Saulo se convierta en Pablo. Lo que sucede es que sus oponentes gradualmente se van muriendo, y que la generación en crecimiento está familiarizada con las ideas desde el principio.

MAX PLANCK

Un día, poco antes de terminar este libro, estaba comiendo con Federico Mayor Zaragoza, quien fuera director general de la Unesco, en un tranquilo restaurante de Madrid.

—Si seguimos en esta dirección y en estas condiciones, ¡nos queda poco tiempo! —me dijo.

Escuché con mucha atención, porque es una de las voces más expertas de todo el país en política, ciencia, relaciones internacionales y, por lo que le conozco, vida. Nos conocemos desde hace varios años y cada charla con él es un momento de aprendizaje en el arte de vivir, pero también de percibir corrientes globales desconocidas para mí. La vida de Mayor Zaragoza se ha entrelazado con la historia del siglo XX. Ha sido ministro de Educación, consejero del primer presidente de la democracia española, artífice de grandes acuerdos de paz en algunas de las zonas más conflictivas del mundo, y protagonista de los grandes momentos de la historia más reciente. Este científico y alto funcionario reconocido globalmente me insistió:

—La única esperanza que tenemos como humanidad es que las mujeres ocupen los puestos de mando, que las mujeres lleven el timón, que se levanten; que os levantéis.

Dejó un instante la mirada perdida. Después de contarme cómo su madre le había inculcado el valor de decir que no cuando algo no es justo, me miró y me dio la respuesta de por qué las mujeres, según él, deben decir ahora aquí estoy: «Las mujeres son la única esperanza para la humanidad porque ellas, vosotras, siempre escogeréis la paz en vez de la guerra; la negociación y no la imposición. Tenemos que pasar de la fuerza del músculo a la de la palabra, de la confrontación a la conciliación, de la cultura patriarcal a una visión femenina más respetuosa con la vida. Las mujeres sois la única esperanza de la humanidad».

Mientras él continuaba hablando, me escuché repetir las preguntas que me había hecho una y mil veces a lo largo y ancho de mi viaje: ¿qué tienen las mujeres de Occidente para este tiempo? ¿Cuál es el motivo de que mujeres y hombres como el Dalái lama o el propio Federico Mayor Zaragoza estén convencidos de que la gran esperanza para todos y para el planeta está en la mujer?

Entonces él tomó la palabra y, juntos, hablamos del tiempo de transformación que todos vivimos, hablamos del cambio de paradigma de la economía, de la educación, de los valores, de los estándares de vida y, sobre todo, de la forma de entender el universo. Hablamos de que lo que nos jugamos es nuestra vida en el planeta, si la humanidad continúa con la actual línea y de los

miles de científicos internacionales que han alzado la voz para advertir de lo que ocurre.[34] Por un instante ambos guardamos silencio al recordar, de pronto, a José Luis Sampedro y una de sus frases: «Esto es como la metamorfosis de los insectos. A medida que van desapareciendo los miembros del cuerpo del gusano, en el mismo momento, va apareciendo el cuerpo de la mariposa».[35] Federico Mayor Zaragoza volvió a repetir: «Las mujeres son la única esperanza para la humanidad».

Sonreí entonces, miré alrededor, pedí que el camarero rellenara mi copa y brindé por las mujeres y por lo femenino de los hombres, de las mujeres y de la humanidad en sí; mientras, me di cuenta de que, en cierto modo, sin que se note demasiado, el cambio ya ha comenzado.

Después hice algunas entrevistas con mujeres que habían hecho viajes parecidos al mío pero en otros lugares. Contrasté datos de periódicos viejos y no tan viejos. Y un día me desperté con la certeza de haberlo encontrado:

Dicen que cuando llegas a Okinawa en Japón, al valle de los hunza en los Himalayas, situado entre la India y Nepal, o a Vilcabamba, en Ecuador, te topas con un paraíso con gente tranquila que sonríe y mujeres fuertes que, como los hombres, desempeñan todo tipo de trabajos. Todos juntos están pendientes de las pequeñas cosas que importan; de sus comidas y sus hogares, las cosas que tienen que ver con el cuidado de sí mismos y el mundo que habitan. Científicos de todo el mundo investigan cómo se come y se bebe allí, cómo se organizan, cómo aman y hasta el contenido de su sangre; y la mayoría ni tan siquiera reparan en el poder de sus mujeres; ellos buscan el secreto de la eterna juventud sin caer en la cuenta del sentido del amor y respeto que envuelve a sus gentes.

Como ellos, la mayor parte de los pueblos con mujeres y hombres fuertes, con cacicas o matriarcas, viven mucho más y mejor quizá porque aman y cuidan de las cosas que importan; quizá porque desde el corazón desean vivir.

¿Qué tienen las mujeres —o, mejor dicho, lo femenino— que ofrecer a la economía, a las empresas, al diseño e, incluso, a ese imaginario colectivo que define la vida de todos y guía la toma de decisiones?

## EN FEMENINO-MASCULINO

El Dalái lama, Nelson Mandela, Gabriel García Márquez, entre otros, vaticinaron que la única esperanza para todos y para el planeta está en la mujer occidental. El problema es que la mayoría desconoce por qué. Nadie sabe cómo frenar la tendencia, cuál es el siguiente paso, dónde buscar referentes o hacia dónde ir para transformar lo que parece el destino obligado. O tal vez sí.

Según la teoría de sistemas, la suma de las partes no es igual al todo. El sistema siempre busca el equilibrio entre todos sus componentes para ser una entidad coherente e independiente en sí misma. Por eso, cuando cualquiera de las partes cambia, también se transforma todo el sistema y el resto de los miembros que lo componen. La humanidad es también un sistema vivo que evoluciona y cambia como lo hacen una mariposa o una flor.

Goethe creó el concepto de eterno femenino en *Fausto* y examinó las plantas hasta llegar a la conclusión de que el proceso de transformación de semillas en flores y después en frutos es una metamorfosis por la que unos dan paso a los otros, se transforman en otros y, en cierto modo, ceden su vida a lo que viene detrás. El también alemán Oswald Spengler se inspiró en él para ver en las culturas —que a su vez dan paso a las civilizaciones—, distintas fases evolutivas: primavera, verano, otoño e invierno (o declinación). Tras estudiar la historia de civilizaciones como la egipcia o la romana, comparó sus resultados con la actual cultura occidental, y llegó a la conclusión de que nuestra civilización está en plena carrera final.

Para Isaac Asimov, la tecnología es el eje que vertebraría la sociedad y también el centro de su debilidad.

Lo que no han tenido en cuenta ninguno de ellos es el despertar femenino, ni lo que supone para la humanidad el equilibrio, trabajar desde el corazón, o el cambio de valores que puede traer al mundo de todos aplicar los valores femeninos a las empresas, a la economía, a la arquitectura, al pensamiento; al imaginario. De hacerlo, quizá su tesis sería distinta. ¿Qué puede suponer aplicar los saberes ancestrales femeninos en el cine, la economía, la política, el diseño, la ciencia?

**La economía circular y el tesoro de las mujeres**



«Nosotras tenemos el ombligo bien pegado a la tierra y eso nos fortalece. Protegemos la tierra», me dijo Leonor Zalabata, líder de la etnia arhuaca de la Sierra Nevada de Santa Marta, Colombia, como resumen de los secretos ancestrales que le permiten realizarse y vivir su propia identidad, liderar y guiar a su pueblo. «Las mujeres somos la tierra. Nosotras protegemos la tierra para proteger a la humanidad», añadió una de sus comadres.

En Occidente, Ellen MacArthur, la mujer que batió el récord mundial de navegación en solitario sin escalas alrededor del mundo, es una de las primeras abanderadas de la economía que, como Leonor, se inspira en la tierra para proteger la tierra, y con ella a la humanidad. Tras vivir al límite setenta y un días, transformó por completo su forma de concebir la relación humana con la naturaleza, y comenzó a aplicar a su vida la misma inspiración de las ancianas sabias: «En el bote, aprendí las lecciones más básicas de economía: todas las provisiones estaban calculadas día a día. El bote era mi vida, y fue así como di realmente valor a los recursos, reaprovechando todo lo que podía y sin desechar apenas nada. Durante esa durísima travesía me vino a la cabeza el contraste con el modo en que vivimos en tierra, con esos supermercados desbordantes que nos crean la ilusión de un mundo de recursos ilimitados. Me di cuenta de que no podemos seguir funcionando así a largo plazo, y decidí hacer lo posible para cambiar las cosas». Hoy Ellen MacArthur es la principal punta de lanza de la economía circular a través de la fundación que lleva su nombre. Se trata de la corriente económica que se inspira en los procesos del planeta para crear alternativas económicamente rentables.

Son circulares la tierra, las estaciones, la mujer con sus ciclos menstruales y vitales, y la vida en sí misma, que recicla todos sus residuos. Circular es el ciclo de la materia en el planeta donde nada se desecha, y donde todo lo que muere se convierte en abono para la vida que crece.

Frente al producir, usar y tirar de la economía lineal, la economía circular se basa en el reducir, reusar y reciclar: todo residuo es un recurso que retroalimenta y regenera el sistema. Una de sus máximas es: «De la cuna a la cuna».

La rentabilidad de la economía circular ha sido probada. Empresas como Philips Unilever, Suez y Renault aplican esta alternativa económica con el lema: «Lo que es bueno para la empresa es bueno para el planeta». En Philips, por ejemplo, se ha pasado a vender productos de segunda mano puestos al día por un 80 por ciento del valor de uno nuevo. La Unión Europea ha aprobado ya un paquete de medidas para promover su implantación y, según el Club de Roma, la economía circular se traducirá en miles de puestos de trabajo en España.

Según la Fundación de Ellen MacArthur, la economía circular se basa en tres principios:

- Preservar y mejorar el capital natural.
- Optimizar el uso de los recursos.
- Fomentar la eficacia del sistema en todo lo que se haga en cada una de las partes que lo componen.

La economía circular, basada en los procesos de la naturaleza y en las formas tradicionales de sacar un hogar adelante que aplicaron las mujeres durante miles de años, afecta a todos los componentes de la economía y a sus formas. También al diseño industrial, la arquitectura o la tecnología, que son claves determinantes en la sostenibilidad de la humanidad en el planeta.

¿Qué puede aportar el despertar femenino en el diseño del nuevo paradigma?

### **Sabiduría ancestral femenina aplicada al diseño arquitectónico y tecnológico**

A los pies de su casa de adobe y madera, que se alza sobre el pueblo como la copa de un árbol, la abuela me dijo: «Las mujeres somos tierra. Aunque eres blanca eres mujer. Todo lo que le pasa a la tierra te pasa también a ti». En Sierra Nevada de Santa Marta las mujeres me enseñaron a ver que cada ser y cada forma en la naturaleza son importantes y tienen la capacidad de enseñar, si sabes aprender a ver: los mosquitos, los gusanos, el agua, los hogares de las abejas, la forma en la que se unen los ríos, cómo se distribuyen las hojas. No era nuevo para mí. Mientras escuchaba y observaba, recordé esa sensación de estar dentro de una colmena que tuve en el yacimiento de Catal Hüyük, un lugar igualitario sin calles ni puertas, sin plazas, donde se adoró la fertilidad de la tierra y de las mujeres. Desde entonces supe que, en algún lugar, muchas mujeres y hombres, debían de andar inspirándose en las formas de la naturaleza para diseñar el futuro. Hoy sé que acerté.

Janine Benyus es la mujer que abandera la corriente de diseño e innovación cuya fuente de inspiración e investigación es la tierra; sus procesos, sistemas y formas son la base de objetos, edificios y avances tecnológicos. «Cuando sales al mundo natural, cuando caminas por la naturaleza, estás en un laboratorio de química en el que no hay que llevar mascarilla ni gafas protectoras, porque la vida ha descubierto la manera de hacer lo que intentamos hacer nosotros ahora. [...] Todas las respuestas que necesitas están a tu alrededor, solo es necesario cambiar tu mirada», dijo Benyus. Janine se graduó en manejo de procesos forestales y se doctoró *cum laude* en literatura; después escribió *Biomímesis: innovación inspirada en la naturaleza*. Desde entonces trabaja como asesora de innovación y diseño, pero también en la organización sin ánimo de lucro que lleva su nombre. Sus ideas sirven para construir edificios, cultivar o diseñar nuevos materiales. Pero la biomímesis que propone va más allá de la pura imitación de los diseños o de la investigación de los procesos; la naturaleza es también nuestra mentora para crear entornos humanos y en equilibrio. Por ejemplo: una de sus ideas fue estudiar el funcionamiento de una hoja y aplicarlo a una planta de energía solar, o cómo permanece en equilibrio una pradera natural para aplicarlo a una explotación agrícola.

La biomímesis va más allá de la pura imitación; busca la comprensión de las leyes para aplicarlas después. La arquitectura biomimética aplica soluciones sostenibles en la naturaleza sin replicar sus formas, sino a través de la comprensión de las normas que la rigen. El resultado es que los mecanismos naturales que se implementan, por ejemplo, necesitan menos energía y producen menos residuos. Algunos ejemplos de arquitectura biomimética son la Torre Price, que desarrolla la idea de una raíz de árbol, diseñada por Frank Lloyd Wright, o el edificio Johnson — del mismo arquitecto— que imita las hojas de un nenúfar que flotan en la superficie del agua; o el Eastgate Center de Mick Pearce en Zimbabue, que imita la forma de los termiteros africanos. Y hay ya un largo etcétera.

Dice Janine Benyus: «La naturaleza cabalga sobre la luz solar, gasta solo la energía que necesita, ajusta la forma a la función, todo lo recicla, premia la cooperación, hace uso de la

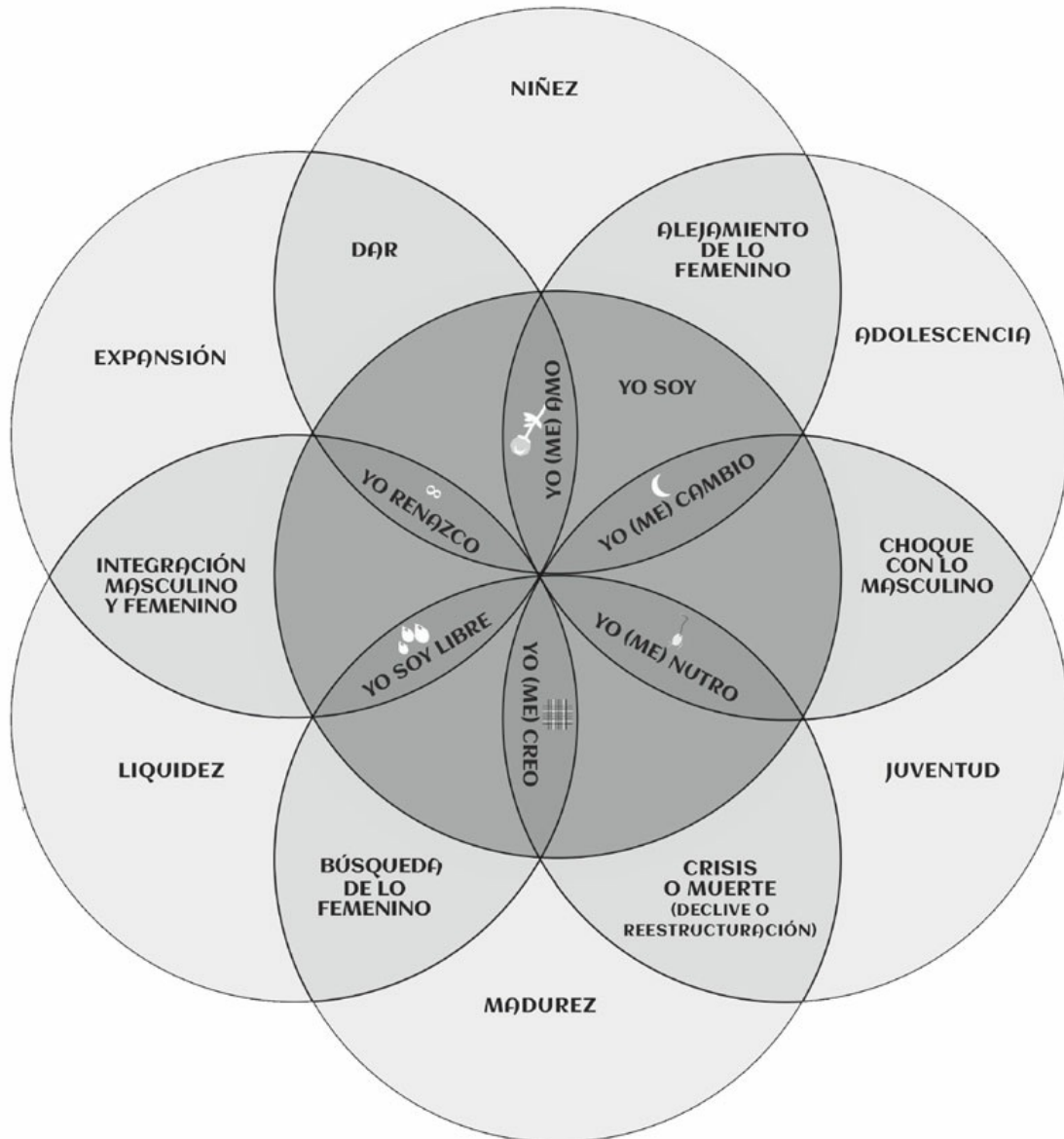
diversidad, demanda tecnología local, frena los excesos desde dentro y saca partido de las limitaciones».[36]

### **Los saberes milenarios femeninos, modelos de hoy para hombres y mujeres en las grandes empresas**

Cuando me puse manos a la obra para encontrar modelos que cumplieran con el viaje femenino aplicado a las empresas, me sorprendió descubrir que precisamente las compañías más rentables del mundo parecen aplicar un nuevo sistema.

El primer ejemplo lo encontré en Apple, donde Steve Jobs imprimió su ideal no solo en los productos, sino, sobre todo, en la estructura de la compañía. Apple funcionó como un sistema vivo cuya clave fue en lo intangible: pasión, trabajo en equipo, estructuras horizontales, sentido de familia, cuidado de los trabajadores, sentido de ser, hacer que los consumidores se sientan orgullosos de llevar ese símbolo, etcétera.

#### **El viaje de las empresas**



El segundo ejemplo lo encontré en la otra empresa que destaca por sus increíbles resultados: Alphabet, matriz de Google. Admiradores del trabajo de Steve Jobs, los dos fundadores de Google han basado su estructura empresarial en las mismas claves estructurales orgánicas, como si su compañía fuera una madre o el propio planeta.

*Apple y el viaje femenino en la estructura empresarial*

El periplo de Apple, probablemente la marca más inspiradora del mundo y una de las más rentables, reflejó en las cifras de resultados el efecto de trabajar con o sin tener el referente claro de dar y la pasión por cambiar el mundo: «Tened el coraje de seguir a vuestro corazón e intuición», dijo Steve Jobs como resumen de sus intenciones en una entrevista publicada en

*Fortune* en 1998.

Nacida como fruto de la pasión de Steve Jobs y Stephen G. Wozniak, que se instalaron en el garaje para crear los primeros circuitos de ordenador, pronto buscaron financiación con un tercer socio, que puso las primeras normas a la empresa en una etapa que se identifica como su *adolescencia empresarial*. Apple creció exponencialmente en su etapa de *juventud*, hasta colocarse en 1983 entre las compañías más conocidas y hacerse un nombre en Wall Street. Pero cuando Wozniak abandonó, Jobs luchó por mantener el control con la gerencia y los resultados de la compañía se resintieron. La dirección despidió a Steve Jobs.

Sin Jobs, la empresa perdió liquidez. Cuando Jobs se puso al frente, trajo de vuelta su forma de ver la gestión y las estructuras de trabajo internas; también el sentido de *para qué* hacían su trabajo.

Junto a Jobs y su forma de entender la gestión y los valores internos, llegaron nuevos productos, como iPod (2001), iTunes (2003), iPhone (2007) e iPad (2010) que, literalmente, están cambiando el mundo. Tras la muerte de Jobs, la compañía sigue siendo una de las más rentables y la figura de su creador una de las más inspiradoras del planeta pero también una de las más criticadas, incluso por su propia hija.

Porque definir *el viaje de las mujeres* o hacia lo femenino en Apple no hubiera sido posible sin la estructura interna de tendencia horizontal y vertical al tiempo, su forma de gestión de trabajadores y de proyectos, su sentido de ser, que los ha convertido en inspiración para muchos jóvenes, como los creadores de Google.

### *Google y las herramientas clave de la sabiduría ancestral femenina aplicadas a la empresa*

Pese a que la inteligencia artificial parece radicalmente contraria a la esencia femenina basada en hacer también desde el corazón, el éxito de Google o Alphabet, su empresa matriz, es en gran parte consecuencia de aplicar valores reconocidos como femeninos a todos los ámbitos de la compañía.

#### 1. Yo (me) nutro

La compañía tiene como máxima nutrirse con los mejores y pagar a sus trabajadores y trabajadoras como a tales, pero también alimentar sus emociones positivas. De hecho, ha sido considerada como la mejor empresa del mundo para trabajar.

Según Matthew Carpenter-Arevalo, exgerente de Google, conscientes de que el talento es su gran aliado, lo buscan y lo seleccionan priorizando valores como la pasión y el talento, tener dentro a alguien que avale al nuevo trabajador, ser capaces de tomar decisiones rápidas, componer una plantilla diversa e involucrar al equipo.

Como acto literal, la compañía ejerce de madre, cuida del bienestar de sus miembros y nutre la sensación de familia dentro de las instalaciones; la empresa proporciona bebida y comida gratis; también tiene toboganes, juegos, gimnasio, bicicletas, frutas, una guardería y hasta un espacio destinado al descanso.

En palabras de Larry Page, creador de Google: «Es importante que la compañía sea una

familia, que las personas sientan que son parte de ella. Y que la empresa sea como una familia para ellos. Cuando las personas se sienten de esta manera obtienes productividad. [...] Mi labor como líder es asegurarme de que todo el mundo dentro de la compañía tiene buenas oportunidades y se siente lo suficientemente capaz como para tener un impacto y una buena contribución hacia y por la sociedad».

## 2. Yo (me) creo, yo (me) tejo

El arte de tejer va más allá de los hilos; cuando las niñas aprenden a tejer también educan a su mente para planificar el futuro, crear relaciones nutritivas duraderas, componer estructuras profesionales horizontales donde haya colaboración y se sumen talentos.

En Google y otras compañías del sector, hay jefes, pero las relaciones de los trabajadores son horizontales, se organizan en equipos reducidos de no más de siete personas que trabajan por proyecto. Hay constantes reuniones con otros equipos para ver fallos y aportar ideas para mejorar.

Arquitectónicamente, las instalaciones tienen atrios y espacios amplios para facilitar el encuentro de trabajadores, el bienestar y propiciar la creatividad.

También entre sus secretos está su capacidad para *tejer el futuro*, que se ha traducido en que, pese a haber nacido durante una gran crisis, no hayan dejado de ganar cuota de mercado. «¿Por qué algunas compañías no alcanzan el éxito pasado el tiempo? A menudo se olvida el futuro. Yo intento concentrarme en la siguiente cuestión: ¿cuál es el futuro que realmente nos espera?», ha dicho su creador. «Muchas empresas no perduran en el tiempo. ¿Cuál es el principal error? Olvidar el futuro», ha afirmado en otras ocasiones Larry Page.

## 3. Yo (me) cambio. Días para pensar

La fluidez y la capacidad de cambio constante son dos características manifiestas de Alphabet, que se adelanta a las necesidades del mercado gracias a su creatividad.

Los trabajadores cuentan con parte de su jornada para ocuparla en tener ideas e inventar nuevos proyectos.

El resultado es que la empresa nacida como buscador y organizador de contenidos en internet ahora tiene filiales como Nest Labs, destinada a la domótica, o proyectos para coches autopilotados y globos aerostáticos para el envío de paquetes; o firmas como Calico, que investiga la longevidad.

## 4. Yo soy libre

La libertad de creación es seguir los propios impulsos para crear. Muchas veces ese empuje procede de los trabajadores, más que de estar pendientes de los avances de la competencia.

## 5. Yo renazco

Alphabet nació en 2015 para aglutinar y gestionar la gran diversidad de empresas surgidas en torno a Google. Bajo la batuta de sus dos creadores, la compañía se reestructuró para dar cabida tanto a las empresas dedicadas a tecnología como a neurociencia, robótica y proyectos con capacidad para cambiar el mundo.[37]

## 6. Yo (me) amo

Entre los analistas cuentan que parte de las claves del éxito de Google está en el cuidado de su plantilla, cuya estructura entretiene las relaciones de los trabajadores de forma horizontal y vertical al mismo tiempo, ya que los equipos son dinámicos, colaboran entre sí, tienen reuniones para aconsejarse y ayudarse mutuamente. Se trata de equipos pequeños de cinco o seis personas para desarrollar los proyectos con intercambios constantes de sus miembros.

El sentido de dar del que me hablaron las abuelas sabias y del que he hablado en *El viaje de las mujeres* está en el nacimiento de Google, en su ambición de contener el conocimiento, pero también en la importancia que han concedido —a través de la creación de una de sus empresas, CODE— a la investigación de la salud, o en la ayuda prestada gratuitamente a empresarios que comienzan o a entidades sin ánimo de lucro (Google Grants), o a su deseo de apoyar iniciativas más respetuosas con la tierra (Google Green). Esta filosofía se relaciona con la máxima que acuñaron sus creadores: *Don't be evil*, «No seas malo».

## EPÍLOGO

Shirley, la abuela cheroqui que vio morir a dos de sus tres hijos, educada en la tradición lakota, nos recibió descalza en el salón de su casa de piedra, frente al ventanal que daba al bosque y con la chimenea apagada. Estábamos a principios de octubre y hacía un año exacto del entierro de su hija pequeña. Durante doce meses se aisló, apenas recibió a nadie en casa, y tampoco viajó. Ahora, a sus ochenta y cinco años, tras haber vivido casi todo y sufrido mucho más que cualquier persona, la abuela sabía que era el tiempo de volver a la vida; que la vida necesitaba eso que ella tenía y tiene para dar.

—Llegáis en el momento exacto —dijo en cuanto cruzamos el alféizar, mientras nos guiaba fuera de la casa a un lugar situado entre los cedros centenarios.

La abuela se colocó en un círculo de piedras y miró el horizonte como si lo viera por primera vez mientras comenzaba a girar sobre sí misma y así nos recordaba algunas de sus herramientas de vida.

Al oeste, agradeció el don de tener ideas y la capacidad de cambiar; al sur, el poder de centrar la voluntad y concretar los deseos; al este, la sabiduría para tejer nuestras vidas; y al norte, la humildad, porque sin ella nada tiene sentido. Miró hacia arriba, hacia donde crecemos, y bendijo lo que está en el universo. Miró hacia abajo, donde arraigamos, y agradeció a todo lo que habita la tierra y la raíz que nos permite ser fuertes. Después miró al centro de su pecho, la última dirección, porque ahí está el gran tesoro desde donde sentimos lo que sí es, lo que nos hace bien o lo que nos perjudica. Un segundo después nos sentamos, sacó la pipa y fumamos para bendecir todo lo que se dijera allí. Habló:

—La decisión de estar bien tiene que venir de muy adentro de cada una. La fuerza interna se mantiene sabiendo que pase lo que te pase no te va a ganar —dijo la abuela mientras se sentaba sobre la alfombra del suelo—. Para mantenerse fuerte es bueno caminar descalza sobre la tierra, exponerse a los rayos del sol, danzar bajo la lluvia. Yo meto los pies descalzos en el río, y pido al agua que me limpie. Amar te mantiene fuerte —insistió la abuela araña mientras el sol se ponía tras los árboles, al otro lado del río.

—¿Qué es lo más importante para tener cada vez más fuerza?

—Cuando descubres tu dirección, tomas tu poder y tienes el sentimiento de hacer lo que debes. Ahí estás en tu fuerza.



Entonces, la vieja sabia también llamada Araña Roja comenzó a cantar las canciones aprendidas o creadas por ella misma, que ayudan a restaurar el tejido interno de las mujeres abusadas o que a lo largo de los años dejaron de sentirse vivas: *Ajeaaa, ajeaa, ajeaa, olaa, ajeaa, ola, ajeeea, ajea, jea, jia. Opy a ajia. Oyu a ajeo. Ajia, ajia jia*. Siguió con otra canción: *Yakumama, yakumama, yaoew. Yaoe, yaoeo, yaoeo, yaoe. Yayoeo, yayoueo, yayue*.

Y yo recordé el tiempo en el que me sentí abusada y congelada. Y recordé el rostro de aquel hombre al que había creído amar. Recordé cómo durante años me sentí más y más pequeña, pero nunca supe por qué. Recordé que mi dolor era también el de mi madre y el de mi abuela, y el de muchas mujeres. Mi dolor —nuestro dolor— era el del propio planeta.

—La tierra está en un momento de cambio. Las mujeres tenemos que guiar y hacerlo ya, porque no hay más oportunidad; no tendremos más oportunidades.

—¿De quién depende? —pregunté.

—Depende de ti, que eres mujer. Depende de mí, que soy mujer; de que nos juntemos y nos hagamos fuertes. ¡No es el momento de parar! —exclamó. Cerró los ojos y se recostó en la silla, como si escuchara una voz lejana. Entonces cantó palabras indígenas desconocidas para mí y su música, muy dulce, me pareció un arrullo que lo llenaba todo.

*Ajeaaa, ajeaa, ajeaa, olaa, ajeaa, ola, ajeeea, ajea, jea, jia. Opy a ajia. Oyu a ajeo. Ajia, ajia jia... Yakumama, yakumama, yaoew. Yaoe, yaoeo, yaoeo, yaoe. Yayoeo, yayoueo, yayue*.

La abuela me miró con atención y profundidad, como si adivinara algo que yo era incapaz de ver y me invitó a dormir en la habitación de su hija, muerta hacía un año exacto.

Algunas horas después, tras el amanecer, llegaron las demás mujeres vestidas con faldas largas. Tenían todas las edades, procedían de Nueva York y Pensilvania, y estaban solteras, casadas, viudas, eran novias de hombres y novias de mujeres. Todas conocían a la abuela desde años atrás, y la vieja les enseñó los secretos de cómo encontrar el equilibrio en cada fase al pasar de gusano a crisálida, y después a mariposa. Cómo alimentar un corazón gigantesco para poder volar con la fuerza de un águila. Ahora todas volaban solas, y sabían que la abuela comenzaba hoy el último tramo tras la muerte de su hija. Sabían que, de alguna forma, ellas ahora eran sus hijas; todas las mujeres del mundo eran hijas de la abuela. ¡Había llegado el tiempo de su nuevo comienzo, el tiempo de emerger de su crisálida! Pero ¿cómo podría cambiar a su edad? ¿Qué forma podría tomar su nuevo comienzo?

Bien entrada la mañana, las mujeres crearon una especie de sauna tradicional con forma de iglú hecha a base de mantas, palos y piedras. También encendieron un fuego donde pusieron piedras hasta que estas alcanzaron la incandescencia. Cuando entramos al iglú, llamado temazcal, nos sentamos en círculo y colocaron las piedras rojas en el centro. De vez en cuando ponían sobre ellas agua y plantas aromáticas. La abuela dijo que el lugar simbolizaba el útero desde el cual volver a nacer. Entonces, ahí dentro, en la cálida y húmeda oscuridad uterina, la abuela nos invitó a aprender sus saberes ancestrales. La muerte de su hija y el año de duelo señalaron, para ella, su nuevo comienzo como maestra. Era su tiempo de dar amor amor a todo y a todos los habitantes del planeta para que ellas pudieran hacer lo mismo.

La vieja arrugada y sabia acababa de resumir en una sola mañana parte de lo aprendido en el viaje que comenzó como la búsqueda a ciegas de una mujer en crisis, y que me llevó a descubrir

el secreto de las mujeres para volverse oro a medida que se envejece, de la verdadera juventud y de los pueblos más longevos del mundo. Ser amor.

- La vida es una sucesión de círculos en espiral que comienzan y terminan en el corazón.
- Todos los círculos son igual de importantes, y se complementan.
- Se pueden cambiar las creencias, las decisiones, los hábitos y las acciones.
- Cada cierre de círculo es una muerte y un renacimiento que puedo ayudar con un rito de paso.
- La homeostasis de corazón, mente y emoción guía la vida.
- Yo creo mi destino.
- Existe una tecnología del equilibrio.
- Vivo el presente y construyo mi futuro.
- Decidir me hace fuerte.
- La vida es cambio. Yo cambio.
- Mi mente, cuerpo y emociones se nutren con todo lo que me sienta bien.
- Creo y tejo mi vida con la del mundo que habito.
- Soy libre.
- Renazco.
- Dar me hace fuerte si primero me doy a mí misma.
- Amo y me amo.

Lo femenino va más allá del género; es ir al corazón y afecta a toda la humanidad. El futuro de la humanidad está hoy en nuestras manos.

LA TIERRA ES MUJER Y NOS NECESITA A TOD@S.

## NOTAS

- [1]. Diane Ackerman, *Una historia natural de los sentidos*, Barcelona, Anagrama, 1992.

[2]. Clarissa Pinkola Estés, *Mujeres que corren con los lobos*, Barcelona, Zeta Bolsillo, 2005.

[3]. Anne Baring y Jules Cashford, *El mito de la diosa*, Madrid, Siruela, 2005.

[4]. Casilda Rodríguez, *El asalto al Hades*, Barcelona, La Llevir-Virus, 2010.

[5]. Ernest Bornemann, *Le Patriarcat*, Paris, Presses Universitaires de France, 1979.

[6]. Diane Ackerman, *Una historia natural...*, op. cit.



[7]. Marija Gimbutas, *The Language of Goddess*, Londres, Thames & Hudson, 2001.

[8]. Clarissa Pinkola Estés, *Mujeres que corren...*, op. cit.

[9]. Anne Baring y Jules Cashford, *El mito de la diosa*, op. cit.

[10]. Mariana García Legar, *La rueda de Izpania: fiestas ancestrales de la tierra y espiritualidad matrística en la península ibérica*, Barcelona, 2017.

[11]. Miranda Grey, *Luna roja: emplea los dones creativos, sexuales y espirituales de los ciclos menstruales*, Barcelona, Gaia, 2010.

[12]. Diane Ackerman, *Una historia natural...*, op. cit.

[13]. António Damásio, *El error de Descartes*, Barcelona, Destino, 2011.

[14]. Iliana Restrepo Hernández, *Yurupary: sociedades patriarcales, camino expedito hacia la misoginia*, Bogotá, Instituto Caro y Cuervo, 2013.



[15]. Las kumaris son niñas vírgenes a las que se considera como diosas vivientes en Nepal. En sánscrito, *kumari* significa «inocente, virgen».

[16]. K. Schultz y S. Raj, «Uphill Battle Against Marriage Being Won in India for Now», en *The New York Times*, 6 de marzo de 2018.

[17]. Anne Baring y Jules Cashford, *El mito de la diosa...*, op. cit.

[18]. Gerda Lender, *La creación del patriarcado*, Barcelona, Crítica, 1990.

[19]. Bruce Lincoln, *Emerging from the Chrysalis*, Cambridge, Harvard University Press, 1981.

[20]. Simone de Beauvoir, *El segundo sexo*, Madrid, Cátedra, 2018.

[21]. Miranda Grey, *Luna roja...*, op. cit.

[22]. Maya Mazzoldi, «Simbolismo del ritual de paso femenino entre los wayuu de la Alta Guajira», en *Maguaré*, 18, 2004.



[23]. Patricia Leigh Brown, «Studying Seasons of a Woman's Life», en *The New York Times*, 14 de septiembre de 1987.

[24]. Clara Castellotti, *Madre tierra, hermana luna*, Barcelona, Ediciones B, 2000.

[25]. L. Mishara y R. G. Riedel, *El proceso de envejecimiento*, Madrid, Ediciones Morata, 2000.

[26]. «El secreto de vivir más de 100 años», en *El País semanal*, 10 de febrero de 2008.

[27]. Maureen Murdock, *Ser mujer: un viaje heroico*, Madrid, Gaia, 2016.

[28]. Truman Capote, *El arpa de hierba*, Madrid, Anagrama, 2006.

[29]. Datos de la entrevista de Ima Sanchís a Annie Marquier, «El corazón tiene cerebro», en *La Vanguardia*, 14 de marzo de 2012.

[30]. Annie Marquier, *El maestro corazón*, Barcelona, Luciérnaga, 2010.



[31]. «Menstrual Cycle Phase Modulates Reward-related Neural Function in Women», en *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104 (7), febrero de 2007.

[32]. Robert Graves, *La diosa blanca*, Madrid, Alianza, 2014.

[33]. Jean Shinoda Bolen, *Las diosas de cada mujer: una nueva psicología femenina*, Barcelona, Debolsillo, 2017.

[34]. Palabras de Miguel Delibes de Castro, en Elena García Quevedo, *Voces sabias*, Barcelona, Paidós, 2015.

[35]. Julio Arrieta, «La gran aldea de la diosa madre», en *El Correo*, 21 de marzo de 2014.

[36]. Janine Benyus, *Biomimesis: innovación inspirada en la naturaleza*, Barcelona, Tusquets, 2012.

[37]. «¿En qué consiste Alphabet más allá de Google?», en *El País*, 5 de febrero de 2016.

*El viaje de las mujeres. Voces ancestrales femeninas imprescindibles para la vida*  
Elena García Quevedo

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.  
Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del texto: Elena García, 2018

© de los gráficos: Elena García  
Diseño de los gráficos: Miguel Martínez

Diseño de la portada: Planeta Arte & Diseño

© Edicions 62, S.A., 2019  
Ediciones Luciérnaga  
Av. Diagonal 662-664  
08034 Barcelona  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2019

ISBN: 978-84-17371-67-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: El Taller del Llibre, S. L.  
[www.eltallerdelllibre.com](http://www.eltallerdelllibre.com)



¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

## BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



The book cover features a central illustration of a woman's face, partially obscured by a dense arrangement of pink roses and green foliage. The woman's eyes are closed, and her expression is serene. The background is a solid, muted green color. The text is overlaid on the right side of the cover.

Elena García Quevedo

# EL VIAJE DE LAS MUJERES

Voces ancestrales  
femeninas  
imprescindibles  
para la vida

Luciérnaga