

Despierta A TU DIOSA GUERRERA

La revolución de las mujeres pasa por dejar de estar centradas en el exterior a estarlo en el interior. Liberarnos de viejos patrones que nos limitan para descubrir quiénes somos y dejar que surja nuestro poder: innato, auténtico y personificado.

HEATHERASH AMARA

Eres completa. Eres poderosa. Eres divina. Cuando lees estas palabras, ¿sientes que resuenan en tu interior? ¿O en lugar de eso sientes el asfixiante peso de la autocrítica y las dudas? Quizá tu creencia profundamente arraigada es la de que no eres lo bastante buena, y como resultado has probado el agotador proceso de buscar lo que tiene valor fuera de ti misma a lo largo de la vida.

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

1 Comprométete contigo misma

Comprometerte con tu auténtica y genuina Diosa Guerrera es el principio de un viaje de por vida para vivir en la autenticidad. Permites que tu verdad interior y tu belleza se liberen del peso de tus miedos y creencias pasadas de moda.

Cuando te aceptas y te honras, de repente ya no necesitas ser distinta, y ves la creación única y perfecta que eres. Toda tú eres magnífica, incluso las partes que desearías que fueran distintas.

Suelta todas las expectativas sobre cuál debería ser tu camino o en quién tendrías que convertirte. ¡No lo sabes! ¡Es un misterio! Estarás dando un paso hacia tu auténtica energía divina de la Diosa Guerrera cuando ya no necesites definirte de un modo u otro.

2 Alinéate con la vida y no intentes controlarla

La vida es perfectamente imperfecta, impredecible e inexplicable. Una Diosa Guerrera no intenta controlar la vida o entenderla siquiera. Nuestro trabajo es elegir conscientemente aquello con lo que nos alineamos y soltar, y también bailar de alegría y gratitud por cada momento de nuestra existencia. La elección estriba entre el miedo y el amor, y son antagónicos. ¿Quieres ser una juez castigadora o una víctima aplastada en la vida,

o bien una artista y Diosa Guerrera que se deleita en los muchos y diversos colores y formas de la creación? ¿Quieres pelearte con lo que debería ser o aparecer para fluir con lo que es en este momento?

Cuando honramos los flujos de la vida (el nacimiento y la muerte, el juntarse y el separarse) y buscamos la belleza tanto en el florecimiento y la flor radiante como en el marchitamiento y la flor mustia, hallamos el equilibrio y la aceptación.

3 Purifica tu receptáculo eliminado lo que te lastra

Lo que yo llamo nuestro «receptáculo» es el recipiente sagrado de la conciencia que te sostiene. Tu mente, energía, emociones y cuerpo físico forman parte del vehículo de tu espíritu, o esencia invisible que se encuentra en tu centro. Tu espíritu no puede expresarse plenamente si tu receptáculo está atiborrado de elementos que no te sirven. En concreto, esto significa que debemos ser conscientes y muy claros sobre cuáles son las creencias, historias, miedos y detritos varios que están obstruyendo nuestro organismo. Cuando creas un receptáculo resistente para tu conciencia, tu poder interior ya no se ve minado por las críticas hacia ti misma, el juicio, la comparación y la duda.

4 Enraíza tu ser y libera el pasado

En un nivel energético, los humanos se parecen mucho a los árboles. Un árbol bien equilibrado tiene unas raíces profundas que penetran en la tierra como una toma de tierra. Las raíces de un árbol son su estabilidad y su fuente de nutrición. A una Diosa Guerrera bien equilibrada también le crecen unas profundas raíces que se hunden en el suelo como una toma de tierra. Cuando estamos enraizadas de esta manera, tenemos confianza en nuestra capacidad de sobrevivir en el mundo. Confiamos en nosotras mismas.

La mayoría de mujeres creen que para sentirse sanas y salvas tienen que plantar las raíces y el sentido de valía en cosas que no perduran: la pareja,

los hijos, la juventud o el trabajo. No te ancles en los detalles que cambiarán, sino en los lugares permanentes, como el amor que sientes por ti misma y en tu propia conexión con lo divino. Cuando anclas tus raíces en algo que está fuera de ti, nunca te puedes sentir completamente estable.

5 Energiza tu sexualidad

A veces, cuando iniciamos un camino espiritual pasamos por alto de forma consciente o inconscientemente plantearnos nuestra naturaleza sexual creyendo que esta obstaculizará nuestro crecimiento. En el camino de la Diosa Guerrera, es al contrario; para convertirte en la mujer que tienes que ser es preciso que vuelvas a valorar tus ideas y creencias sobre el sexo.

La energía sexual constituye las raíces profundas de tu creatividad y pasión. Son las ramas floridas de la diversión sensual de tu cuerpo y de tus sentidos.

Tu sexualidad es sagrada, y también profundamente individual. Todas las maneras de expresión sexual son hermosas cuando hay un consentimiento consciente.

6 Apela a tu fuerza y activa tu voluntad

Nos resulta muy fácil, a nosotras como mujeres, delegar nuestras elecciones en los demás y darles nuestro poder sin percibir que nos estamos haciendo daño. Sin embargo,

cuando reconocemos este viejo patrón, podemos empezar a recoger las semillas esparcidas de

Cuando anclas tus raíces en algo que está fuera de ti, nunca te puedes sentir completamente estable.

nuestro poder y aprender a nutrirnos de nuestra propia estabilidad.

El poder verdadero no proviene de personas, lugares o cosas, sino de nuestro interior. Para apelar a tu fuerza tienes que ser honesta, reconocer el punto exterior en el que has depositado tu poder y saber si estás buscando la seguridad en antiguas estrategias en lugar de realizar una acción consciente.

Activas tu voluntad cuando tienes claro lo que en realidad quieres para ti misma.

7 Abre tu corazón y guíate por él

Ten compasión y ámame con locura mientras deshaces los viejos nudos y miedos y cultivas la capacidad de tu corazón. Todos hemos vivido experiencias que nos catapultan hacia el amor: el nacimiento de un hijo, una experiencia espiritual inesperada, incluso ese vestido de color perfecto. Son apetencias del corazón que se adentran en el flujo del poder del corazón. Lo que queremos es tomar estas experiencias singulares y estabilizar nuestro corazón como centro de percepción. Y para vivir de acuerdo con el corazón hay que recurrir a las herramientas de una guerrera: la paciencia, la perseverancia y el humor.

8 No temas decir tu verdad

La auténtica comunicación no contiene oraciones de la mente como «tengo que ser amable para no herir los sentimientos de los demás». ¿Por qué tienes que ser amable para no herir los sentimientos de los demás? Estás siendo amable no porque eso se alinee con tu verdad más profunda, sino como un modo de evitar las reacciones de los demás.

Cuanto más auténtica te muestres siendo y expresando quién eres en realidad, tanto más amor, presencia y amabilidad surgirán espontáneamente de tu interior. No tienes que intentar mostrarte amable con los demás; serás amable porque eso forma parte de tu naturaleza. No se trata de ser de una manera u otra. Se trata de estar dispuesta a ser honesta, que es una amabilidad hacia ti misma que luego se verterá en los demás.

9 Encarna tu sabiduría

Nuestra intuición es la prueba de que en la vida hay más cosas de las que pueden pesarse, medirse o cuantificarse de alguna manera en un laboratorio. Las leyes de la ciencia no pueden explicar la intuición, pero todos sabemos que

es real basándonos en nuestra experiencia personal. Por definición, la intuición proviene del reino de lo espiritual.

Íntimamente ligado a la intuición aparece el concepto de sabiduría. No me refiero a la clase de sabiduría que puede obtenerse leyendo un libro, sino más bien un sentido profundo del conocimiento, una sensación que proviene del corazón. Cuando piensas y actúas desde este punto de la sabiduría, avanzas en el camino de la vida y recurres a la fuerza para tratar con todo aquello que aparece en tu camino.

Escuchar tu intuición y centrarte en tu sabiduría son habilidades vitales para una Diosa Guerrera, y surgen de nuestra capacidad de quedarnos quietas, conectadas, y de escuchar más allá de nuestro conocimiento racional.

10 Elige tu camino, sea cuál sea

No existe una única manera de ser una diosa Guerrera. Puedes ser una Diosa Guerrera de las que arman ruido, son extrovertidas y hablan mucho, o puedes ser una Diosa Guerrera silenciosa e introvertida que prefiere observar la multitud en lugar de unirse a ella o dirigirla. ¡O puedes ser ambas cosas!

La clave consiste en que una vez te encuentras en el camino de la Diosa Guerrera, te das cuenta de que tienes una oportunidad. Ya no eres esclava de las ideas de los demás sobre cómo deberías vivir tu vida, ni estás atrapada por tu antiguo sistema de creencias. Te estás convirtiendo en la mujer que querías ser, que es sinónimo de ser quien tienes que ser. ♀

Paso a paso EN EL CAMINO

• **Tu hoja de ruta.** En su nuevo libro, HeatherAsh Amara propone una aplicación práctica de los principios de la diosa guerrera para que cada mujer pueda desarrollar su empoderamiento. Un viaje que recoge rituales, meditaciones y propuestas para integrar la energía de la diosa guerrera en la vida diaria.

• **Renuévate.** «El camino de la diosa guerrera consiste en estar presente, dar pequeños pasos y ponerlo en práctica», dice la autora. «Consiste en desprenderte, en lo más íntimo de ti, de cómo has sido educada como mujer, de sacar los antiguos cimientos de cuajo para reemplazarlos, ladrillo a ladrillo, por una estructura nueva, más sólida y resiliente».

• **Una tribu de mujeres.** La tarea que propone es pasar de esta labor individual a una perspectiva de género de alcance mundial. «No estás haciendo este trabajo interior solo por ti, sino por todas las mujeres. Y por el planeta, nuestra Madre, que necesita que sus hijas estén unidas y con la cabeza clara»



El camino de la diosa guerrera
HeatherAsh Amara
Ed. Urano
• 216 pág.
• 16 €