

SUSANNE HÜHN

Haz espacio
a tu
MUJER
INTERIOR

Despierta en ti la sabiduría
y la creatividad de tu feminidad



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Espiritualidad y Vida interior

HAZ ESPACIO A TU MUJER INTERIOR

Susanne Hühn

1.ª edición: febrero de 2023

Título original: *Raum für deine Innere Frau*

Traducción: *Montserrat Varela Navarro*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S.L.*

Diseño de cubierta: *Carol Briceño*

© 2018, 2021 Schiner Verlag, Darmstadt, Alemania

© Imágenes de interior, de Fotolia

© 2023, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.

Collita, 23-25 Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-969-2

Depósito Legal: B-22.889-2022

Impreso en INGRABAR

Passatge Arrahona, Nau 8-10

08210 Barberà del Vallès - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo	5
Primera parte: El regreso a casa de tu Mujer Interior	13
Tu Mujer Interior conoce su hogar	21
Los preparativos de viaje	22
Conoce a tu mujer interior	24
La vida misma es tu centro de jardinería	33
El cesto de tu Mujer Interior	53
Vacaciones de bienestar para tu Mujer Interior	61
Cómo funcionan los cuidados y la alimentación	69
¿Es esto fructífero o puede desaparecer?	79
Segunda parte: Los doce jardines de la Mujer Interior	85
El mundo de tus sentimientos en los jardines del agua	93
El jardín de la Luna sueños románticos (cáncer)	94
El jardín del alma de la intuición espiritual (piscis)	99
El jardín secreto de las fuerzas curativas ocultas (Escorpio)	105

El mundo de tus fuerzas físicas en los jardines de la tierra	113
El jardín rocoso de la estabilidad intemporal (Capricornio)	114
El jardín de hierbas del orden interior de (Virgo)	120
El jardín de la abundancia sensual (Tauro)	126
El mundo de tus poderes espirituales en los jardines del aire	135
El jardín de la visión de la libertad creativa (Acuario)	136
El jardín de las mariposas de la alegre inocencia (Géminis)	141
El jardín simétrico del equilibrio interior (Libra)	147
El mundo de tu energía y pasión en los jardines del fuego	157
El jardín del esplendor de la autoestima radiante (Leo)	158
El jardín selvático de la indómita voluntad de vivir (Aries)	164
El jardín de pegaso de los objetivos superiores (Sagitario)	169
Epílogo	175
Acerca de la autora	177



Prólogo

Hoy es más importante que nunca que confiemos en nuestra propia sabiduría y que hagamos lo que nos hace sentir realmente bien. Al mismo tiempo, las exigencias del mundo exterior y todas las informaciones con las que somos bombardeados todos los días son tan grandes y ruidosas que encontramos muy poco tiempo y calma para dedicarnos a nuestro mundo interior. Pero allí una energía instintiva y poderosa está esperando para hacernos comprender nuestra propia verdad. Es la guardiana de grandes partes de nuestro mundo interior, el denominado espacio interior. Es la Mujer Interior, tanto si somos una mujer o un hombre. Es instintiva y salvaje y, sin importar cualquier información exterior, sabe lo que es realmente bueno para nosotros.

¿Qué es posible en el espacio de la Mujer Interior? Muchas personas experimentan precisamente ahora un vago anhelo de ser ellas mismas y sienten que hay algo nuevo que quiere llegar al mundo a través de ellas. Este anhelo ha surgido porque en ellas está despertando un nuevo espacio que quiere llenarse de vida y expresarse en el exterior.

Puede ser que tú también sientas este anhelo de ser tú mismo y vivir más vida, sea lo que sea lo que signifique esto para ti. Probablemente, ni siquiera seas consciente de qué quieres decir con esto, pero sabes perfectamente que algo te está esperando y que quiere ser parte de tu vida. Todavía no está claro qué podría ser este algo, o puede ocurrir que sólo tengas una vaga idea de ello. Al mismo tiempo, tú sabes que el futuro de tu vida necesita este algo nuevo para que la puedas vivir en plenitud y con sentido. Todo lo demás ya lo conoces, lo has estudiado, lo has vivido y en algún momento lo has dejado atrás, o estás a punto de acabar con ello.

En este caso, la palabra espacio significa un campo de percepción, no un espacio físico. En principio, es ilimitado y está determinado por la disposición y la capacidad de estar presente con la atención y la intuición dentro del propio mundo interior. Éste es el primer aspecto importante: ¡en el *propio* mundo interior! Muchas personas sobresalen en la capacidad de estar en los mundos interiores de otros y de saber qué necesitan esas personas, pero sobre ellas mismas apenas saben nada.

Expresado de la manera más concreta posible, en este libro el espacio significa que todas las cosas con las que te enfrentas, ya sea de forma consciente, inconsciente o intencionada, o bien porque te ves obligado a ello, son cosas que tienen lugar dentro de una especie de burbuja de percepción que atrae tu atención hacia ella misma. A no ser que te alejes de ella, no

puedes rehuir de lo que se encuentra dentro de esta burbuja. Eso significa que no puedes evitar ocuparte de las cosas que están dentro de la burbuja. Lo puedes comparar con un embarazo: cuando estás embarazada, tu cuerpo alimenta al niño que se está desarrollando sin que tengas que contribuir a ello de forma consciente. Pero también sin que lo puedas evitar. Mientras eso ajeno esté en tu espacio interior, conseguirá lo que necesita sin que te pida permiso. Esto ocurre con todo lo que accede dentro de ti.

La capacidad de alimentar inexorable e incondicionalmente lo que ha encontrado la vía para entrar hacia tu espacio interior de atención es, por decirlo otra vez, la fuerza femenina que tienes como mujer o como hombre. Al igual que una semilla crece si la pones en la tierra y la nutres con agua y luz, del mismo modo nutres tú las semillas (las ideas, los deseos, las ambiciones, las concepciones) que están dentro de ti. Esto está bien si se trata de algo que tú quieres nutrir, pero no es muy útil si se trata de algo a lo que no le quieres prestar ninguna atención.

Así que tiene sentido que te fijes bien en si quieres cuidar lo que alimentas y guardas dentro de ti y en si prestas la atención necesaria, consciente y amorosa a los ámbitos de la vida que te gustaría desarrollar. Tienes una habilidad muy poderosa: guardas la vida en tu espacio interior. Cuanto más consciente seas de cómo es este espacio dentro de ti y de qué poderes especiales tiene, podrás usarlo de una manera más precisa para vivir la vida como tú quieres vivirla.

¿En qué te ayuda tu Mujer Interior?

- Si escuchas a tu Mujer Interior, la información del exterior no podrá influirte tan fácilmente. Ella sabe qué necesitas en cada ámbito de tu vida.

- Si conoces el lugar de trabajo de tu Mujer Interior dentro de ti y ella se siente allí como en casa, entonces te ocupas primero de ti mismo y sólo después de los demás, en vez de explotarte a ti mismo o dejar que otros lo hagan y al final quedarte vacío de una forma u otra.
- Tu Mujer Interior es la guardiana de los siguientes ámbitos de la vida: abundancia, placer, belleza, entrega y amor. Si ella se siente como en casa dentro de ti, tendrás un acceso natural y libre de obstáculos a estas cualidades vitales.

Como mujer que quiere vivir su verdadero poder, puedes construirte tú misma tus ámbitos vitales exteriores explorando y desarrollando en primer lugar tus espacios vitales interiores. Como hombre, también puedes aprender a percibir estos espacios interiores, porque puedes recopilar en ellos de modo consciente los conocimientos que has adquirido a través de tus acciones. El espacio femenino de un hombre es su capacidad de entregarse y de encomendarse a lo que él ha reconocido como esencial e importante, en vez de malgastar su fuerza con acciones destructivas y relaciones decepcionantes.

Vas a conocer doce ámbitos diferentes de tu espacio interior en el que tu Mujer Interior está activa. Algunos de estos ámbitos te resultarán muy familiares, otros no tanto. Debes imaginártelo todo como un paisaje con un gran parque. En este parque hay doce jardines con una distribución muy diferente, y todos tienen tareas específicas. Cada jardín es diferente, por lo que en él florecen diferentes frutos de la vida. Todos ellos te pertenecen, pero no todos son importantes para ti en cada momento de tu vida.

Así que, al leer el libro, toma lo que te pertenece hoy y deja de lado el resto por ahora. Los capítulos de la segunda parte de

este libro no están relacionados entre sí, de modo que puedes pasar las páginas y buscar los temas que te interesen.

Los doce jardines están definidos por una de las enseñanzas más antiguas que conocemos: la astrología. Tu Venus en la carta astral determina la orientación principal de tu Mujer Interior. Tu Venus representa especialmente estas preguntas: «¿Con quién quiero tener contacto y mantener una cercanía y de qué manera?, ¿qué importancia tienen la erótica y la armonía en mi vida?, ¿qué es para mí el placer?, ¿cómo vivo la cercanía?, ¿cómo me enfrento a la riqueza interior y exterior en mi vida?».

Venus representa la entrega y tu capacidad de abrirte. Describe tu predisposición a encomendarte a tus propios sueños vitales, a permitir que maduren en ti sin reservas y a confiarte en tu integridad al curso de la vida. La Mujer Interior no puede equipararse con Venus, pero Venus es un aspecto esencial de la Mujer Interior. Actúa en los jardines que están preparados para ella en tu paisaje interior.

Tanto si tenemos una idea que quiere que la convirtamos en un plan concreto como si buscamos una pareja o queremos sentirnos a nosotros mismos, o incluso si queremos deshacernos de un «niño» no querido, un proyecto con el que no estamos de acuerdo al cien por cien...; todos nos encontramos en algún punto diferente en nuestras vidas.

**PERO HAY ALGO QUE NOS UNE A TODOS:
EL CONOCIMIENTO SECRETO SOBRE NUESTRO
COMETIDO Y NUESTRA FORTALEZA.**

La oferta que te hago en este libro es la siguiente: aprende a escucharte, conoce las verdades de tu Mujer Interior y toma de ella la fuerza para vivir libremente y de manera auténtica.

Con la ayuda del viaje interior, sabrás en cada uno de los doce jardines qué es posible conseguir en ellos. Las preguntas de *coaching* te ayudarán a reconocer el poder de cada uno de los jardines interiores y sus frutos, y a aplicarlo para ti. Si comprobas que en tu jardín hay algo que no quieres tener o que ya no quieres que esté ahí, entonces lo puedes eliminar. Da igual dónde esté Venus en tu horóscopo: tú llevas todos los doce aspectos del zodiaco dentro de ti como un fiel reflejo de tu trayectoria vital. Todos los años, tu Venus está en otro signo del zodiaco, y así es cómo vas recorriendo poco a poco todos los jardines interiores de forma completamente automática y puedes recolectar sus frutos y beneficiarte de ellos. Así que este libro te va a brindar un buen servicio de nuevo cada año.

No te preocupes, no necesitas tener conocimientos de astrología. Sólo tienes que saber que se tienen en cuenta todos los aspectos que pertenecen a tu Mujer Interior, sin importar cuál de ellos es importante para ti en cada momento.

A continuación, conocerás a tu Mujer Interior. Descubrirás dónde está en tu paisaje interior y por qué es tan importante que se encuentre como en casa. En consonancia con la imagen del espacio interior, obtienes ahora el símbolo chamánico de la Mujer Interior, que podrá acompañarte a partir de este momento durante el viaje por tus jardines interiores: una cesta.

Tu Mujer Interior
es la guardiana
de los siguientes
ámbitos de la vida:
abundancia, placer,
belleza, entrega y
amor

Empecemos primero con nuestro espacio interior. Para ello utilizamos un lenguaje y símbolos gráficos. Usar las imágenes interiores es un enfoque tanto psicológico como también chamánico para conocer el propio interior y, en caso necesario, cambiarlo.

La idea de diferentes jardines interiores en los que está tu Mujer Interior, donde se siente a gusto y es eficaz, te ayudará a reconocer tus tareas y tus cometidos y a experimentar los frutos de su trabajo en el exterior.

Así que imagínate tu mundo interior como si fuera un paisaje con diferentes áreas. Por ejemplo, en un área vive tu Niño Pequeño, al que se le proporciona todo lo que necesita para que se sienta seguro. Otra área pertenece a tus fuerzas de autocuración, que hacen que sus energías fluyan a las áreas que necesitan curación. Otra área te la podrías imaginar como una fábrica de los sueños. En esta área se enlazan los deseos y las ideas con las inspiraciones y los impulsos que obtienes del exterior y se fraguan planes a partir de los sueños. Tú tienes muchas de estas áreas interiores, que también puedes denominar como áreas cerebrales. Pero si te las imaginas como partes de un paisaje, esto también tiene sus ventajas. Puedes ir ahí a pasear y a conocerlas, y verás que en cada una de esas áreas viven unas fuerzas que conocen el terreno y que estimulan y gestionan las áreas.

Siempre encuentras dificultades cuando las fuerzas no están en casa, o cuando no saben dónde viven, o bien, como suele hacer sobre todo el Niño Interior, cuando se demoran en paisajes forasteros e intentan arreglarlo todo allí.

Cuando tus fuerzas internas no están en su casa...

- se desaprovechan ámbitos importantes de tu vida, o como mínimo no se desarrollan del todo.
- te sientes no realizado e impotente en determinados ámbitos de tu vida, es decir, no habilitado.
- intentas encontrar en el exterior lo que te falta en tu interior, ya sea una confirmación mediante el trabajo, ya sea un amor a través de una relación, o ya sea la seguridad a través del dinero.¹
- las fuerzas que están buscando un hogar en tu paisaje interior se inmiscuyen en ámbitos que no les atañen. Por ejemplo, el Niño Interior intenta resolver tus asuntos de persona adulta.

No obstante, también hay una ventaja: si las fuerzas no están en casa, entonces no tienes que asumir la responsabilidad por el área vital respectiva y no tienes que hacer frente a las heridas que puede que estén esperando ser curadas allí.

El hecho de que cada una de las fuerzas se ocupen de lo que les exige su hogar interior es un estado natural. Se sienten seguras y libres cuando viven allí, donde deben estar, porque en su lugar de origen obtienen todo lo que necesitan para desarrollarse. En tu interior te sientes rico y satisfecho, por dentro te sientes de buen humor y capacitado para controlar tu vida.

1. Todo esto puedes vivirlo en el exterior, pero si lo usas para sustituir tus propias fuerzas, entonces te quedarás extrañamente vacío e insatisfecho, en vez de enriquecerte.

¿Cómo ha podido ocurrir que tu Mujer Interior o también otras fuerzas no estén viviendo en su hogar en tu paisaje interior? Fueron expulsadas y tuvieron que ocuparse de otras cosas que en realidad no les atañe.

Veamos un ejemplo de un desarraigo interior.

Nadja era una niña encantadora. Era alegre, despierta, y le encantaba reír. Prefería llevar su larga melena suelta, lo que hacía que soliera estar despeinada. Jugaba sin descanso con sus animales en el jardín o bien leía debajo de un árbol. Cuando su padre, agotado, volvía del trabajo, sólo necesitaba contemplar a su hija para volver a sentirse bien.

Su madre era muy diferente. De niña había tenido que trabajar en la granja donde creció y no había tenido nunca tiempo para leer o jugar. Había tenido que domesticar su melena con una cola apretada. Se podría pensar que la madre se alegraba de que Nadja pudiera tener otras experiencias diferentes a las de ella, y era verdad. Pero era sólo una parte de la verdad. En el fondo, la Niña Interior de la madre envidiaba a Nadja por su felicidad, su vida libre de toda preocupación y, a medida que ésta crecía, por la feminidad natural que estaba desarrollando.

Nadja notaba la desaprobación de la madre, aunque ella no se la quería mostrar. Así que Nadja, sin darse cuenta, hizo todo lo posible para evitar el rechazo de la madre, y se volvió más precavida. Se reía menos, leía en secreto, jugaba con menos intensidad y ya no se echaba al cuello de su padre de manera tan despreocupada. La Mujer Interior que se estaba desarrollando aprendió: «Mi alegría, mi carácter salvaje y mi vivacidad pueden enfadar a las personas de las que dependo o que son importantes para mí». Otra posible reacción de Nadja podría haber sido la oposición contra su madre. En ese caso, se habría mostrado más alegre y abierta, se habría dado grandes aires.

Esto también habría impedido el desarrollo natural de su Mujer Interior. Ésta habría, metafóricamente hablando, subido a un escenario en vez de estar en casa.

El hogar de la Mujer Interior de Nadja es un jardín natural lleno de animales que confían en ella y lugares acogedores en los que puede retirarse y leer. Un jardín donde puede manifestar su alegría de vivir sin trabas y sin complejos. Este jardín, sin embargo, le causó dificultades a la madre, porque ella no pudo desarrollar su propio jardín. Por eso, hoy Nadja raramente visita su jardín por solidaridad con la madre, y si a pesar de todo lo hace, tiene mala conciencia sin darse cuenta. Su Mujer Interior no ha tenido nunca la experiencia de poder relajarse y sentirse cómoda en su jardín, en su país interior, de manera incondicional. El resultado es que Nadja, ahora adulta, trabaja demasiado y sueña demasiado poco. Cultiva algunas plantas en su balcón, pero no flores. Tampoco tiene animales. «Ensuacion demasiado», dice, pero lo cierto es que entre ella y su apasionado amor por los animales se interpone la cara de desaprobación de su madre.

¿Por qué es esto perjudicial? Nadja desatiende y no utiliza sus fuentes esenciales de energía femenina: por un lado, se niega a sí misma la felicidad de cuidar de animales y de vivir con ellos; por otro lado, rara vez se toma el tiempo para leer, porque ha olvidado que a ella la lectura le proporciona mucha felicidad y calidad de vida. Cree que leer y jugar con animales son necesidades infantiles, pero en su caso esto no es verdad. Son fuentes de energía para la Mujer Interior. Esto lo sabría si se permitiera a sí misma llevar a casa a su Mujer Interior.

Tu Mujer Interior
sabe
qué necesitas
en cada ámbito
de tu
vida



Tu Mujer Interior conoce su hogar

Tu Mujer Interior es quien mejor conoce sus fuentes de energía. Sabe qué necesita. Probablemente no está en su hogar dentro de tu espacio interior. Para que pueda conocer sus diferentes jardines de los que ella saca su energía y en los que puede plantar todo lo que enriquece tu vida, primero tienes que buscarla en tu paisaje interior y llevarla a su propia área. Puede ser que esté ocupada en tu paisaje interior, pero que al mismo tiempo no esté en casa.

Durante el siguiente viaje interior, la llevarás a casa. Si quieres ver más de cerca en qué estuvo ocupada, puedes utilizar el siguiente segundo viaje interior. Así que no te dejes distraer,

sino tráela primero a casa. Si esto no es posible, entonces enlaza los viajes entre ellos. Por lo tanto, lee primero los dos viajes y luego estarás preparado para cualquier cosa.

Los preparativos de viaje

En caso de que no tengas ninguna o poca experiencia con los viajes interiores, aquí tienes algunas advertencias importantes:

- Haz que alguien te lea el viaje interior en voz alta, grábalo con una grabadora y escúchalo luego, o léelo primero con atención y deja que las imágenes interiores te guíen.
- Tómate tu tiempo. Esto parece que es algo obvio, pero para algunas personas el mero hecho de conseguir un tiempo sin ser molestadas supone un gran reto. Tómatelo como un desafío y utiliza la siguiente pregunta de *coaching* para cuidar mejor de ti: si tu vida dependiera de ello, ¿cómo podrías proporcionarte más libertad de acción?, ¿qué pasaría si tu vida dependiera realmente de que te cuides bien?
- No te dejes presionar durante el viaje interior. La mayoría de las personas no ven ninguna imagen interior clara, sino que perciben su mundo interior a través de pensamientos, recuerdos que contienen una clave, símbolos con los que relacionan un determinado conocimiento o sentimiento, otro conocimiento repentino, sentimientos, y a veces incluso olores. Las imágenes interiores no son como las películas rodadas a la perfección, sino la expresión de un cierto tipo de percepción interior, que puede ser predominantemente visual, pero que no tiene por qué serlo. Tu percepción es exactamente correcta, puedes creer y confiar en ti mismo.

Lo que tiene sentido para ti puede que no tenga sentido para otra persona, porque tu cerebro recurre al lenguaje, a las experiencias y a las imágenes internas con las que tú estás familiarizado.

- Haz preguntas. Si no entiendes un símbolo interior o no puedes avanzar, entonces pregunta dentro de tu mundo interior y pídele que te muestre con más claridad lo que quiere decirte.
- Tu mundo interior quiere comunicarse contigo, su existencia depende de que habléis el mismo idioma. Así que si te encuentras con algo que no entiendes, entonces no pienses sólo qué podría ser eso, sino que durante el viaje interior pregúntate qué significa y qué te quiere comunicar. Se te mostrará de tal manera que lo entenderás. Las imágenes interiores no son fijas, sino que son una expresión de tu cerebro, que te quiere facilitar el acceso a tu subconsciente. Al cerebro le da igual qué imagen utilizar. Sólo quiere que te entiendas a ti mismo, y, por eso, si no has sabido interpretar el primero de manera intuitiva, te mostrará otro símbolo.
- No pierdas la calma. Puede ser que al principio no percibas nada o muy poco. Eso está bien, porque hay que practicar esta manera especial de estar en contacto con uno mismo. Sigue trabajando en ello. Puedes estar seguro de que tu interior quiere comunicarse contigo. El propio propósito de estudiar tu mundo interior pone en marcha un proceso.
- Hazte con un diario. Dar más espacio a las imágenes interiores escribiendo tus conocimientos, pensamientos y preguntas profundiza tus experiencias, aunque no se indique explícitamente en los ejercicios.

Conoce a tu mujer interior

Ahora ya estás bien preparado para tu primer viaje interior. En cada de uno de estos viajes interiores, atravesarás una puerta que puedes imaginarte como mejor te parezca. Un camino te llevará cada vez por el paisaje interior. En el siguiente viaje iremos en busca de tu Mujer Interior. Permítele que se muestre ante ti como es ella ahora, no como te gustaría que fuera. Recuerda que las imágenes interiores sólo son simbólicas. Tu Mujer Interior se te mostrará como representación de sus características y necesidades para que puedas darle lo que necesita.

¿Preparado? ¡Pues vamos allá!

Viaje interior

Permítete relajarte e imagínate una puerta. Detrás de la puerta empieza un camino dorado o plateado que brilla. Este camino te lleva a un paisaje interior en el que te encontrarás bien, seguro y a salvo. Sabes que en este paisaje viven seres maravillosos y poderosos que están a tu disposición con su energía y sus conocimientos. También sabes que estos seres tienen un lugar de acción ideal, sus respectivos hogares.

Continúas andando y te alegras de estar en tu rico mundo interior. Pide a tu camino que te lleve a tu Mujer Interior sin que importe dónde se encuentra ahora. Este camino que brilla es mágico y te lleva siempre donde te necesitan o donde te está esperando algo importante. Sigues andando por el camino, lleno de confianza.

El camino te lleva ahora a tu Mujer Interior. Observa dónde está y qué está haciendo allí. Observa si a ella le

va bien con lo que está haciendo y si esto es lo que tú quieres para tu vida. Pregúntale si el lugar donde se encuentra ahora es su hogar interior. Ella sabe la respuesta.

Dile que hay un lugar en el paisaje interior que, independientemente de donde se encuentre ella, le pertenece y que la necesita. Allí ella puede actuar y relajarse, allí se alimentará a sí misma, desde allí será capaz de llenar el paisaje interior con todo lo que puede y quiere nacer a través de ella. En ese lugar está todo lo que necesita para desarrollarse plenamente y para sentirse entera y completa.

Le gustará acompañarte. El camino os llevará por una puerta de un jardín y vais a atravesarla. Os encontraréis en un parque magnífico. Aquí está todo lo que desea la Mujer Interior: una zona donde puede descansar, lugares con energía para sus rituales espirituales y de chamanismo, flores con las que pueda regocijarse, una cascada bajo la que pueda lavarse y refrescarse, y todo lo que además desea. Deja que llegue a este lugar y que tome posesión de él, que descanse y que repare fuerzas mientras que tú regresas al mundo exterior en silencio por la puerta.

Deja que las imágenes interiores hagan un poco más de efecto. Si tienes la sensación de que para ti es importante reconocer qué ha hecho tu Mujer Interior en tu paisaje interior, entonces ve otra vez hacia ella con tus pensamientos y pregúntale. Lo que debe resolverse puede que aún no esté ante ella si eso se encuentra fuera de su paisaje interior. Si se trataba de algo que ella debía resolver, entonces lo encontrará en sus jardines.

Te doy un ejemplo para que te hagas una idea de cómo puede ser un viaje interior de este tipo.

La Mujer Interior de Daniela cuidó de un árbol muerto durante el viaje interior y no pudo ser persuadida de abandonar el árbol y de ir con Daniela a su hogar interior, el jardín de la Mujer Interior. Insistió en seguir cuidando al árbol muerto. El árbol no se podía talar, y ella tampoco quería dejarlo a su suerte. Daniela se dio cuenta de que faltaba algo.

Preguntó al árbol qué simbolizaba y la respuesta fue: «Tu relación anterior». Esto tenía sentido, porque Daniela había dejado atrás una relación muy dolorosa en la que había puesto todo lo que le había sido posible dar. Y, sin embargo, la relación fracasó. Aunque Daniela sabía que había aprendido muchas cosas, la Mujer Interior, cuya tarea era dar vida, no podía creer que no hubiera podido resucitar esta relación a pesar de todo el amor dado.

Daniela preguntó explícitamente si el árbol muerto representaba al hombre que amaba o a la relación fracasada, y el árbol contestó: «Represento la relación, no al hombre». Esto era importante, puesto que si el árbol hubiera representado al hombre, tal vez lo hubiera tenido que talar. Pero eso significaba que el árbol representaba algo que no podía volver a cobrar vida, y que esperaba la salvación.

Daniela se dio cuenta de que en el momento en que dejara al árbol a su suerte y que ella no volviera a intentar resucitarlo a pesar de todo, regresaría al ciclo natural. Se descompondría y se convertiría en un hogar para hongos, musgo y animales pequeños. Lo único que tenía que hacer era soltarlo y dejar que se convirtiera en su paisaje interior en algo que surgiría por sí mismo. Daniela entendió que la descomposición del árbol, que gracias a ella se convirtió en un donante de vida para otros se-

res vivos, significaba el conocimiento y la integración de sus experiencias. Pero esto sólo pudo suceder cuando su Mujer Interior reconoció que no podía resucitar ese árbol por muchas veces que lo regara. Cuando Daniela lo comprendió, pudo conducir a su Mujer Interior a su hogar con cariño y compasión. Para Daniela y su Mujer Interior, fue muy tranquilizador saber que el árbol de la relación fracasada se convertiría en una sustancia nutritiva viviente si permitían que el deseo del árbol de florecer y crecer se hiciera realidad.

Con este ejemplo puedes ver la sabiduría y coherencia que tienen las imágenes interiores cuando uno deja de lado sus propias ideas y conclusiones aparentemente lógicas. Otra vez: tu ser interior quiere comunicarse contigo. Quiere enriquecerte y regalarte conocimiento. Permíteselo.

El siguiente viaje interior te va a ayudar a lograrlo. Realízalo cuando tu Mujer Interior esté ocupada con algo que tú no entiendes o que necesite una aclaración.



Viaje interior

Permítete relajarte e imagínate una puerta. Detrás de la puerta empieza un camino dorado o plateado que brilla. Este camino te lleva a un paisaje interior en el que te encontrarás bien, seguro y a salvo. Te lleva al lugar donde has encontrado a tu Mujer Interior.

Ahora ya has llegado. Tu Mujer Interior estaba aquí ocupada con algo antes de que la llevaras a casa. Ahora fíjate o acuérdate. ¿En qué estaba ocupada? ¿De qué servía lo que estaba haciendo? Si no lo sabes, pregúntale a tu Mujer Interior. Para hacerlo, no tienes que ir hacia ella, te escucha también cuando está en su casa. Sólo tienes que imaginártela con los pensamientos dentro de tu paisaje interior. Si ella no sabe en qué estaba ocupada, pídele a las fuerzas sabias que están en tu paisaje interior que te muestren para qué servía lo que estaba haciendo.

Ahora sabes qué misión perseguía tu Mujer Interior dentro de ti. Gracias a eso reconoces si lo que hizo debe seguir haciéndose o no. Si tiene sentido que se siga haciendo, entonces pide a las fuerzas interiores que en realidad son responsables que aparezcan y que se hagan cargo de la tarea. No necesitas saber de qué fuerzas se trata. Sólo están esperando a surtir efecto ahora que la Mujer Interior se siente libre.

Observa cómo las fuerzas se encargan de esta tarea, o date cuenta de que ya no tienes que superar más esta tarea. Regresa luego a través de la puerta al lugar donde te encuentras físicamente. Ahora ya sabes que todo está bien ordenado en tu interior.

La Mujer Interior ahora es libre para tomar posesión de su jardín interior. Ahora ampliamos la imagen y la conectamos con el mundo exterior a través de un símbolo poderoso y con tu vida: un cesto en el que recogerás todo lo que puede plantar tu Mujer Interior. Tu mujer interior lleva este cesto con ella como una conexión contigo. Dentro vas a poner todo lo que ella tiene que poner en la tierra de sus jardines para que crezcan: tus proyectos, tus relaciones, tus deseos, tus sueños, tus vocaciones, tus grandes y pequeños planes, tus bendiciones para otros.

He aquí un resumen para que quede todo claro:

- Dentro de ti hay doce jardines para tu Mujer Interior. Allí crece y prospera todo lo que pones en la tierra imaginaria.
- Tu Mujer Interior es tu ser interior sabio, originario e instintivo que sabe perfectamente qué forma parte de ti y qué no. Ella cuida de estos jardines. Para poderlo hacer, tiene que estar en su hogar interior, justo en esos jardines.
- La Mujer Interior lleva consigo un cesto en el que tú pondrás todo lo que ella debe plantar, albergar y cuidar. Este cesto une el mundo exterior con tu mundo interior. Tu tarea es meter allí todo lo que quieras tener dentro de ti, y al mismo tiempo tener cuidado en que ni tú mismo ni otras personas dejen caer nada perjudicial en el cesto.
- En términos chamánicos, este cesto se denomina «cesto nupcial», y simboliza el útero. Los jardines donde reina la Mujer Interior se llaman «regazos», y describen el espacio creativo donde se enriquecen todos los proyectos interiores con fuerza vital hasta que han madurado desde la intención, la fecundación hasta la acción y el nacimiento.
- La mayoría de las personas sienten toda esta zona interior en el abdomen o en la pelvis.