

Atravesar el fuego y llegar al corazón

› *El regreso al Círculo Sagrado*, de Liz Alcalay, es un libro auténticamente generoso y motivador. Narra una verdadera experiencia y elección de vida, por eso estas páginas pueden leerse como la historia de una experiencia sanadora grupal, a partir del centro del corazón.





X
Diana
París



El centro del corazón trae estos regalos cuando estamos dispuestos a trascender nuestro ego, en función de algo más grande que nosotros mismos. Pero, para trascender el “ego” tenemos que alcanzarlo primero y desarrollarlo. Para ser capaz de trascender el juicio que viene del ego, debemos comprender claramente, y en primer término, la noción del bien y del mal. Esto nos vuelve más respetuosos con nosotros mismos y con otros, así aprendemos a cuidar y valorar la vida y los espacios de los demás”.

¿Quiénes forman el grupo? ¿Qué mujeres se reúnen en círculo? ¿Por qué el punto de partida es “el centro del corazón”? En este viaje interior, las emociones y deseos llevan las riendas, expanden los límites de nuestro estado de conciencia y nos habilitan a experiencias extra-ordinarias.

Desglosemos los términos del título que dan identidad a este libro necesario y armonioso: hablamos de “regreso” como camino de vuelta a un lugar que hemos olvidado, perdido, desdeñado en medio de la jungla que nos obliga siempre a más. Vivimos en una sociedad con exigencia de hiperéxito en cualquier aspecto, hedonista y narcisista, en la que lo secular le ha ganado a la dimensión de lo sagrado. Así, mirando siempre hacia la nueva “zanahoria” que las publicidades nos venden, caímos en la amnesia existencial de reconocernos.

Círculo, holograma, ojo de Dios, rueda, Tao, uroboro, mandala, cueva, tambor cósmico, útero, 12 pétalos de loto, estrella de 6 puntas, el corazón... Punto Aleph del círculo. Centro integrador por excelencia que mediante un proceso alquímico, energético, amoroso, hace que “la realidad” cambie de eje.

Mujeres de todas las edades celebran sus reuniones mensuales alrededor de un centro de luz, agua, flores, música y meditación: adolescentes, jóvenes, maduras, mayores, embarazadas, amas de casa, profesionales, hijas, madres, hermanas, compañeras, con hijos, sin hijos... Mujeres en toda la maravillosa y amplia estampa de un abanico desplegado. En ese mandala espiritual, guiado por antiguos saberes de ancianas sabias, sentadas alrededor del fuego, formando un círculo, re-nacemos. Trascendente, invisible, la fuerza de la meditación abraza y abrasa, contiene amorosamente y alienta el calor de las llamas encendidas...

Hace más de veinte años que Liz Alcala formó el *Círculo de mujeres*, cuyas reuniones no se han interrumpido en todo ese tiempo. Es un espacio de retroalimentación y sanación en medio del vértigo que nos traga diariamente. El tiempo del Círculo vuelve a arrullarnos para devolvernos lo más humano que trajimos al nacer y –sin embargo– perdemos a cada minuto: el encuentro con uno mismo y la capacidad de dar.

Cuando atravesamos el proceso de producir, rendir, cumplir las expectativas, ser triunfadores y estar siempre disponibles silenciamos nuestra voz más sagrada, es entonces que necesitamos equilibrarnos, liberar tensiones, comprender el desconcierto en el que nos movemos. Tironeadas entre el deber y el deseo, muchas mujeres se paralizan. “Sus madres y abuelas todavía representaban esas generaciones que eran leales a los principios patriarcales, pero sus hijas y nietas, deseosas de romper con ese pa-

Datos de la autora

Licenciada en Letras, psicoanalista, especialista en Psicogenealogía. Su último libro es *Secretos familiares, ¿decretos personales?*, Editorial Del Nuevo Extremo, 2014.

Lecturas

radigma, se presentan independientes, fuertes, exitosas e hiperactivas”, dice Alcalay. Ambos platillos de la balanza exigen un extremismo que impide crecer. Para que la armonía interior sea posible, primero los opuestos complementarios deben integrarse en nosotros. “En cada uno y en cada una. Aquí comienza una delicada tarea de sanación, ya que tenemos que limpiar memorias de generaciones pasadas, heridas profundas, abismos insondables”, agrega la autora al referirse al trabajo de tránsito, viaje, catarsis que necesitamos para sanar.

Por eso, cuando tuve el placer de presentar el libro de Liz Alcalay en la Fundación Internacional Jorge Luis Borges en diciembre de 2014 dije que estas páginas narran un viaje... Tan borgeano, tan circular, tan único.

Según la psiquiatra junguiana Jean Shinoda Bolen, “cuando uno está sentado en círculo y en silencio se da cuenta de

que hay una conexión espiritual con gran poder transformador”.

Círculo, holograma, ojo de Dios, rueda, Tao, uroboro, mandala, cueva, tambor cósmico, útero, 12 pétalos de loto, estrella de 6 puntas, el corazón... Punto Aleph del círculo. Centro integrador por excelencia que mediante un proceso alquímico, energético, amoroso, hace que “la realidad” cambie de eje.

Por fuera del mundo circular, queda el ego, las pequeñas creencias personales, las sobreadaptaciones, los roles, los compromisos, la agenda atrasada, las obligaciones cotidianas. Este viaje es un sueño de autorrealización en comunión.

¿Cómo integrar o ser guía de un Círculo Sagrado? Ese objetivo exige una potencia renovadora y amorosa: abrirnos a la epifanía del círculo. Al amor incondicional, centro del corazón. Abrazo en unidad profundamente sanador.

El cuerpo, sede o filial de esta porción de energía que mostramos, es solo un carruaje con el cual nos movemos para ese trayecto. Nos dice Liz Alcalay: “Nuestro cuerpo es un gran libro, un archivo de todas las experiencias vividas desde que nacemos. Guarda, asimismo, la memoria de nuestros ancestros, la humanidad y el planeta. El macrocosmos se encuentra en el microcosmos que es nuestro cuerpo”.

Antes, otros llevaron adelante estos peregrinajes: nos los cuentan los libros sagrados de todas las culturas, las enseñanzas de Buda y de Jesús –hombres con su costado femenino tan desarrollado-, las abuelas cherokee y las abuelas de nuestras abuelas, matriz, madre tierra, arañas tejedoras que abrigan y traman vínculos.

Desde el origen de la humanidad hubo viajeros que –como Liz- nos propusieron un viaje semejante. Y la Rueda de la Vida ha girado infinitas veces mientras solo algunos advierten la maravilla de ese regalo. Viajar al centro del corazón.

Algunos caminos son muy misteriosos, su rumbo se escribe con letras desconocidas y solemos llamar “casualidad” a esas coincidencias que nos revelan una verdad que nos cambia la perspectiva. Carl Jung lo llamó sincronicidad.

Ocurre que hay momentos clave en los que la vida nos enfrenta a una decisión fundamental: seguir siendo el personaje que nos construimos y que los demás esperan de nosotros o aceptar esa luz reveladora entre lo que vivimos y lo que necesitamos hacer, despojarnos del personaje, no calzarnos de una vez y para siempre esos mismos ropajes que nos dijeron “adecuados” para nosotros, entrar y salir del papel asignado, no hacer de los patrones un *corset* de hierro... Como yo misma mencionaba en mi libro *Secretos familiares, ¿decretos personales?*, animarse a ver más allá de lo que venimos repitiendo transgeneracionalmente es una oportunidad para abrir nuevas perspectivas desde donde pararnos a mirar y comprender el mundo.

Las experiencias que narra el volumen orientan a los lectores sobre cómo coor-

Quién es, qué hace

Liz Alcalay nació en la Argentina. Se graduó en Psicología (UBA) y realizó un postgrado de Actualización en psicopatología (Universidad Favaloro). Tiene amplia experiencia en la clínica de adultos y trabajo grupal. Es instructora de meditación y visualización, y aplica distintas técnicas originarias de oriente y tradiciones nativas chamánicas. Recibió entrenamiento de estas prácticas en la India, Estados Unidos, Perú, Egipto y la Argentina. Se dedicó al estudio de lenguajes simbólicos como Astrología, Cábala y Alquimia. Esto la llevó a profundizar en la obra de Carl Jung. Desde la atención privada y el dictado de seminarios orienta el trabajo de sanación y despertar de la conciencia. **El regreso al Círculo Sagrado** (Galáctica Ediciones, 2014) es su primer libro. Tiene en preparación el próximo sobre relaciones, vínculos y salud emocional.





La experiencia que comparte Alcalay nos invita a soltarlo todo, a encontrar nuestro centro y no traicionarlo: a veces respetar la singularidad implica asumir riesgos...

dinar un Círculo desde el centro del corazón. El dvd que acompaña al libro –cuya música para la meditación fue grabada por el talentoso Alberto Favero– permite alcanzar el ambiente adecuado para dejarse guiar hasta ir encontrando la propia voz. Con ilustraciones y fotos reveladoras, un exquisito prólogo de la escritora Alina Diaconú y la cuidada edición de Sebastián Dozo Moreno, estamos frente a un libro imprescindible.

La experiencia que comparte Alcalay nos invita a soltarlo todo, a encontrar nuestro centro y no traicionarlo: a veces respetar la singularidad implica asumir riesgos... Tomar conciencia y no repetir mandatos obliga a ciertas rupturas de la lealtad familiar o de los estereotipos que nuestro clan nos asignó aún antes de nacer. Entonces, re-aprendemos a respirar. La reunión de voluntades alrededor del Círculo genera un espacio de libertad y reflexión desde el corazón. No mental, no razonada, no calculada: una reflexión interna y amorosa, que contiene toda la energía del Universo y se abre para derramarla generosamente. Esa es la experiencia que se vive al atravesar el fuego de estas páginas y la incandescencia de la voz de Liz. ●

AF COUNSELING CENTER BUENOS AIRES

Un Espacio Profesional de Ayuda, Cambio y Desarrollo Personal

Directora Clr. Analía Forti

Consultoría Psicológica
Escuela de Terapia Gestalt
Danzaterapia MECP
Capacitaciones Profesionales
Seminarios y Conferencias
Violencia de Género
Acompañamiento Terapéutico
Talleres Vivenciales y Reflexivos

NUEVA SEDE
Cervantes 3310 - Villa Devoto - CABA

3966-2695

info@afcounselingcenter.com.ar
www.afcounselingcenter.com.ar



Para una vida más sana y feliz

CENTRO HOLÍSTICO

MEMORIA CELULAR

- * Terapeuta de limpieza y re-programación de la Memoria Celular, Método Gonçalves
- * Ideal para adelgazar, adicciones, miedos, problemas económicos y afectivos
- * Armonización de chakras
- * Limpieza áurica
- * Terapia Floral
- * Ángeles
- * Reiki

Atención y Cursos

Ciudadela / Liniers - 15-3394-4787

Caballito - 15-5402-2036