









CARTAS  
PARA EL  
ATISBO



## Sobre la autora

Graciela Garía es escritora, artista, diseñadora, doctora en arteterapia y diplomada en terapia gestalt.

Principalmente conocida por su labor como especialista en Art Brut, su libro *Art Brut, la pulsión creativa al desnudo* (2018, Ed. Sans Soleil) y su blog *elhombrejazmin.com* son un referente internacional en este ámbito.

En su investigación creativa confluyen su interés por la psicología, el pensamiento simbólico, la ciencia, la filosofía y las tradiciones espirituales. Entiende el arte como una pasarela para la ampliación de la conciencia, reconociendo una cualidad informante en la imaginación.

En la actualidad compagina su labor creativa con el acompañamiento terapéutico.

[gracielagarcia.com](http://gracielagarcia.com)

 [cartas\\_para\\_el\\_atisbo](https://www.instagram.com/cartas_para_el_atisbo)

# CARTAS PARA EL ATISBO

Graciela García



Escuela de  
desaprendizaje

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito del titular de los derechos de autor, excepto para citas breves en reseñas críticas o análisis académicos. Las personas o entidades que infrinjan esta disposición pueden ser procesadas y/o sancionadas conforme a la ley.

## **EDICIÓN**

Escuela de Desaprendizaje

## **TEXTOS, DISEÑO E IMÁGENES**

Graciela García Muñoz

©Graciela García Muñoz, 2023

[graciela@elhombrejazmin.com](mailto:graciela@elhombrejazmin.com)

[www.gracielagarcia.com](http://www.gracielagarcia.com)

# Contenidos

<b>01</b>	<b>Introducción</b>	<b>15</b>
	La historia de las cartas.	15
	¿Sirven estas cartas para adivinar el futuro?	17
	¿Qué papel juega el azar?	17
<b>02</b>	<b>Metodología</b>	<b>20</b>
	Cómo usar las cartas para "atisbar" en nuestro interior.	20
	La tirada clásica de tres cartas.	20
	Dinámicas grupales.	23
	Prácticas de autoindagación.	27
	Terapia individual.	28
<b>03</b>	<b>Las Cartas</b>	<b>30</b>
I	La bestia	32
II	Ortos	34
III	La sintonía	36
IV	El baniano	38
V	La tormenta	40
VI	Los peces	42
VII	El selenita	44
VIII	El puer	46
IX	El refugio	48
X	La araña	50
XI	La eclosión	52

XII	El canto del lobo	54
XIII	El aferramiento	56
XIV	Ágape	58
XV	Las puertas del bosque	60
XVI	El globo	62
XVII	La convalecencia	64
XVIII	El afán	66
XIX	El albor	68
XX	La cueva de los piratas	70
XXI	El nido	72
XXII	El conejo rojo	74
XXIII	Los passavolants	76
XXIV	El festín	78
XXV	Antes del tiempo	80
XXVI	El Simurg	82
XXVII	La casa quemada	84
XXVIII	El aquelarre	86
XXIX	La fluidez	88
XXX	La montaña mágica	90
XXXI	La selva	92
XXXII	El chiflado	94
XXXIII	El psicopompo	96
XXXIV	El exilio	98
XXXV	El diálogo	100
XXXVI	El eclipse	102
XXXVII	El candor	104
XXXVIII	El superviviente	106
XXXIX	Los gemelos	108
XL	La panacea	110
XLI	El tao	112
XLII	El crepúsculo	114

XLIII	Selah	116
XLIV	Riquezas del fondo del río	118
XLV	La lluvia	120
XLVI	El círculo	122
XLVII	El beso	124
XLVIII	El solsticio	126
XLIX	La intercesora	128
L	El ojo de la cerradura	130
LI	El cuidado	132
LII	La melancolía	134
LIII	Innana	136



Atisbar: tr. vislumbrar. Conocer imperfectamente o conjeturar por leves indicios algo inmaterial.



# 01. Introducción

Lo que tienes entre manos es un libro que sirve de complemento a una baraja llamada *Cartas para el Atisbo*. Un imaginario que aspira a ser cómplice de tu curiosidad. Con él podrás adentrarte de forma creativa en tus propios contenidos internos o tender un puente hacia la subjetividad de quien tienes en frente.

El libro está dividido en dos partes. La primera, dedicada a la **Metodología**, aporta recursos y sugerencias para que puedas sacarle partido a la herramienta. La segunda, titulada **Las Cartas**, propone un viaje poético y terapéutico a través de cada una de las imágenes.

Siéntete libre de utilizar esta baraja como te dicte tu intuición. Para disfrutarla no necesitas conocimientos inusuales. Sintonízate con las imágenes y disponte a jugar, verás como a medida que te sumergas en ellas se abren los significados y se te ocurren dinámicas propias. Parte de ellas para contactar con tu universo simbólico.

## La historia de las cartas.

Estas imágenes surgieron como una lluvia creativa durante el confinamiento que tuvo lugar entre marzo y junio de 2020. Durante esos días me vi asaltada por imágenes que “pedían” ser representadas. Fue así como día a día fui completando la baraja de 53 cartas.

La primera imagen apareció en una siesta. En ese momento liminal que sucede antes de dormir, cuando emergen los primeros contenidos inconscientes y aún no te has rendido al sueño.

Fueron días extraños, aquellos de la cuarentena. Yo los viví acompañada de mi gata Rumba en un pequeño apartamento madrileño.

Opté por pintar la primera imagen sobre cartulina negra, una técnica que no me había interesado antes y que me parece que tiene algo de “sacar luz de la oscuridad”. La experiencia me gustó tanto que abrió camino para las imágenes siguientes, que fluyeron como si vinieran de algún lugar no del todo propio.

**Mucho del arte entrará en esos condimentos, arte y paradoja que fraternalmente se mezclarán para formar, en el ambiente de colores y de músicas de este retiro, el menú perfecto para el banquete de la vida. – Oswald de Andrade.**

No querría idealizar aquellos días en los que muchas personas sufrieron y cuyas consecuencias seguimos experimentando años después. Sin embargo, reconozco que el parón nos dio a algunos la oportunidad de salir de la inercia en la que estábamos viviendo. Fue una época para pasar tiempo con uno mismo, para replantearnos dónde queremos tener el nido, para reducir nuestra frenética actividad. Días que nos eximieron de obligaciones y actividades sociales que parecían inevitables, que nos permitieron observar nuestros demonios, preguntarnos ¿qué pasa si paro?, ¿qué pasa cuando muchos paramos a la vez? Un momento para cuestionarnos como especie. Supuso también una tregua. Un respiro para la naturaleza y para nosotros, que también somos naturaleza aunque nos vivamos separados de ella.

**Nadie se ilumina fantaseando figuras de luz, sino haciendo consciente su oscuridad. –Carl Jung.**

Cada uno atravesó el confinamiento como pudo. Llegó o no llegó su momento de sacar luz de las sombras. Para mí sucedió de una manera muy física: arrancando a la cartulina negra las imágenes

que sentía latir en su interior, haciéndolas brotar con los brillantes rotuladores Posca y mis colores fetiche de témpera: el amarillo, el vermell n y el azul ultramar.

##  Sirven estas cartas para adivinar el futuro?

El ser humano siempre ha querido conocer su destino. Si est  en ti el impulso m ntico, las cartas pueden servirte. En el apartado **Las Cartas** encontrarás significados que podrás aderezar con tu intuición interpretativa. No obstante, las cartas despliegan toda su magia cuando se emplean para leer el presente, para llevar la atención al movimiento psíquico del momento. Quizás lo que veas refleje algo que se prepara en tu interior o en el de la persona a la que acompañas en su autodescubrimiento.

##  Qu  papel juega el azar?

Si el azar te incomoda, puedes quedarte con la sencilla capacidad de lo aleatorio para romper las estructuras de pensamiento habituales. O puedes utilizar las cartas siempre bocarriba, escogiendo entre las que resuenan contigo. Piensa en el test de Rorschach, las famosas imágenes que utilizan los psicólogos en las películas en las que uno puede ver desde una mariposa hasta un asesino en serie. Recuerda que el que mira se proyecta en lo que contempla.

Verás que en muchos de los ejercicios planteados en este libro, la coincidencia determina qué cartas salen y en qué orden.  Por qué debo confiar en que el azar me muestre algo significativo para mí? A este fenómeno, C.G. Jung lo llam  sincronicidad. Un término

que alude a la coincidencia de un acontecimiento interno con uno externo.

Por supuesto, éste no es un procedimiento capaz de hacer eco en una mente instalada en el escepticismo occidental en el que hemos sido educados, pero puede resultar interesante para quien se complace en contemplar el mundo asombrándose por lo inexplicable. La auténtica mente científica se caracteriza por su apertura y por cuestionarse incluso a sí misma. Es gracias a esta capacidad que la ciencia da saltos de gigante. De otro modo, nunca se habría dado entrada a las paradojas de la física cuántica.

El propio C. G. Jung se educó y trabajó en el marco científico como psiquiatra para ir abriéndose más y más a la intuición sin desdeñar nunca el valor de la inteligencia lógica. Él no creía en nada que no hubiera experimentado y verificado en sí mismo y siempre trató de ejercitar el músculo que une las polaridades del rigor y de la apertura, de la estructura y de la fluidez, de la razón y del inconsciente.

Si no la conoces, te invito a adentrarte en la apasionante teoría de la sincronicidad, sobre la que encontrarás abundante material accesible en Internet, pero antes de terminar, me gustaría aportar también una aproximación diferente.

La corriente de psicología Gestalt considera que que los organismos tienden a regularse, o dicho con otras palabras, que las personas tendemos naturalmente a la salud mental. Es como si tuviéramos una guía interna, una parte sabia que puede estar ofuscada u oculta detrás de capas de miedos, condicionamientos o patrones. Esta parte de la persona—llamémosla conciencia— está deseando que la escuches, pero es discreta y no gusta de los gritos. No va a tratar de imponerse. Necesita un poco de espacio, silencio y disponibilidad

para susurrarte sus secretos.

A esa parte tuya le gusta el juego porque hace que bajes la guardia.

Le gustan las imágenes porque son más abiertas que las palabras.

...Y le gusta que des entrada a tu hemisferio derecho, el creativo. A menudo sometido por su hermano, el tododesarrollado Sr. Izquierdo.

Espero que este juego te ayude a ver –o al menos atisbar– eso que no sabes que sabes.

## 02. Metodología

Cómo usar las cartas para "atisbar" en nuestro interior.

Puedes utilizar las cartas de la manera que más te guste: solo, junto a otra persona o en grupo. Permite que tu intuición y tu imaginación te guíen.

Si tu preferencia es utilizarla de manera oracular, encontrarás una relación de significados atribuidos a cada carta en el apartado número tres. Sin embargo, como vengo insistiendo, lo más interesante es permitir que sea el consultante quien dote de significado a cada imagen, que sea él quien determine lo que simboliza, pues las imágenes aquí reunidas brindan la oportunidad de que cada uno vuelque en ellas los contenidos internos que pugnan por salir.

Desde este segundo enfoque, en tanto que facilitadores, seremos precavidos a la hora de introducir ideas externas a la experiencia de quien tenemos delante. Podremos ayudarle a alumbrar su propia interpretación con preguntas o señalamientos respetuosos.

Puede ser buena idea comenzar por invitarle a sentir la carta con la que se está trabajando en el cuerpo y permitir que emerjan las primeras impresiones. Desde aquí, avanzaremos con delicadeza conquistando distintos niveles de profundidad, hasta donde uno quiera llegar. En el apartado siguiente te explico cómo hacerlo.

### **La tirada clásica de tres cartas.**

Partimos de un encuentro entre dos personas, sentadas frente a frente. La persona que desea indagar –que vengo llamando ‘el consultante’– y el que asume el rol de ‘facilitador’.

El consultante expone el tema sobre el que necesita alguna pista. Las preguntas demasiado cerradas o del tipo sí/no, pueden ser limitantes. Las aproximaciones que mejor funcionan abordan un aspecto que le preocupa en ese momento de forma general. Por ejemplo, una situación que le supone un desafío o algo que le genera confusión. Te doy algunos ejemplos:

¿Qué necesito aprender en este momento? ¿Por qué estoy bloqueado con mi trabajo? ¿Qué está pasando en mi pareja?

En el Círculo de Eranos, al que pertenecía C. G. Jung, se abrían las consultas al oráculo del I Ching con la fórmula "dame una imagen de...". Puedes probar si te funciona esta entradilla o una parecida como "dame una pista sobre..." o "hazme una recomendación para...".

A continuación, el consultante baraja las cartas y escoge tres. Las coloca en fila y les da la vuelta, descubriendo las imágenes. La primera marcará la situación de partida. Se invita al consultante a detenerse en ella. Es preferible no apresurarse a sacar conclusiones. Tomarse el tiempo para evitar la respuesta fácil. Estamos comunicándonos con el inconsciente en su lenguaje y hay que darle tiempo para que confíe y nos revele "lo que está deseando contarnos".

Una vez explorada la primera carta, procederemos de la misma forma con la segunda, para concluir con una tercera que servirá de cierre. Cada imagen puede llevarte lejos y abrir varias líneas de investigación si afinas tu capacidad de escucha.

El facilitador hará de "partero". Aprender a hacer preguntas es un arte que no se puede reducir a una fórmula. En líneas generales, suelo comenzar por pedir al consultante que recoja las primeras

sensaciones y luego les pregunto sobre ellas, ¿cuál es tu primera impresión ante la imagen, te resulta agradable o te provoca rechazo?, ¿qué te hace sentir?, para después invitarle a que la describa y vaya descubriendo detalles que no había visto antes. Su percepción suele ir mutando. Las preguntas siguientes apuntarán a concretar lo que la carta ha movilizado. Se le puede consultar a dónde le lleva, si le recuerda a algo y qué tiene que ver eso con su vida ahora. Puede incluso ponerle un título. El objetivo es que establezca un vínculo con la carta y permita que se convierta en un símbolo propio, que le sirva de puente hacia sí misma.

Ante la secuencia de tres cartas podemos preguntarnos sobre la relación entre ellas: observar si hay un juego de miradas, colores, formas o personajes en común. Atender también a lo que falta, al tono emocional que predomina, fijarnos en la presencia o ausencia de alguno de los cuatro elementos, etc.

También podemos jugar con la estructura. Por ejemplo, tres cartas pueden formar una frase con sujeto, verbo y predicado o pueden simbolizar presente, pasado y futuro. La idea es ir dando forma a lo que emerge como si las cartas fueran barro para crear nuestra propia escultura.

En caso de que consultante y facilitador formen parte de un grupo más amplio, se puede abrir la díada consultante-facilitador a otras personas. Esto es enriquecedor para obtener otras perspectivas o una amplificación de lo que se está trabajando y a menudo mueve cosas en todos los participantes.

Los significados atribuidos a cada carta que se incluyen en el apartado tres de este libro pueden considerarse como la

aportación de un miembro más del grupo que contribuye con su subjetividad.

Cada imagen puede ser entendida de muchas maneras, incluso por la misma persona en momentos distintos. En esa multivocidad reside su valor.

No te preocupes si te incomoda la sensación de no “comprender” las cartas del todo. Todo símbolo precisa un tiempo para revelar su significado y como a veces nos cuesta sostener la incertidumbre, podemos lanzarnos a conclusiones precipitadas, perdiéndonos el potencial de la experiencia. Hay que dejar rodar las imágenes en el corazón.

## Dinámicas grupales

### **Juego de soltar el control de las respuestas.**

Aquí hay un simple ejercicio para abrir las puertas a tu sabiduría interior. Dispón todas las cartas sobre el suelo bocarriba y pide al grupo que escoja una mentalmente para cada una de las siguientes preguntas de forma rápida y sin juicio. Sin pensar. Lo interesante es quedarse con lo primero que viene.

En estos momentos ¿Qué quieres?

¿Qué necesitas?

¿Cuál es tu mayor miedo?

¿Cuál es tu mayor deseo?

¿Cuál es tu misión?

A continuación repetimos las preguntas y cada persona toma la que seleccionó. Si alguien te ha robado la carta puedes escoger otra o

compartir la carta. A continuación, escribe la respuesta para cada una de las preguntas inspirándote en lo que te evoca la carta. Elabora por parejas o en grupo.

### **¿Quién soy realmente?**

Un juego para hacer en grupo que me divierte mucho consiste en colocarse una carta sobre la frente de modo que todos la vean menos el portador. Se acuerda previamente que la carta está mostrando “quiénes somos realmente” y los demás nos van a devolver cosas que ven, siempre con respeto y buscando lo que pueda ser útil o divertido, según sea el tono del encuentro.

### **Tirada clásica de tres cartas en grupo con elección psicodramática**

Se puede comenzar por una pequeña meditación para sintonizarse con el grupo y lo que vamos a compartir. Cada persona plantea una pregunta para la que quiere respuesta (no es necesario compartirla en voz alta) y toma una carta, la contempla y una vez se ha familiarizado con ella le pone un título que comparte con los demás.

A continuación tiene lugar una votación. El título que obtenga más votos será aquel con el que han resonado más personas para hacer un trabajo profundo con 3 cartas (la tirada clásica que hemos visto al inicio). En este caso todos los participantes pueden dar devoluciones y compartir lo que les mueven las imágenes guiados por el facilitador.

Luego nos colocamos por parejas para trabajar con la carta propia y si el tiempo lo permite, puede sacarse una segunda. Concluimos la experiencia creando una escultura colectiva en la que cada uno

representa lo que le ha salido.

### **Encarnar la carta**

Extendemos las cartas en el centro de la sala bocarriba, de modo que cada persona pueda escoger una que le haya atraído particularmente. Nos disponemos por parejas y cada uno se tomará unos minutos para idear cómo reproducir la imagen que ha elegido con el material disponible alrededor. Si tenemos atrezzo para disfrazarnos, mejor. La idea es tomarnos a nosotros mismos como protagonistas y mimetizarnos con la escena. Una vez planeada la composición, pedimos al compañero que tome una fotografía con el móvil. En una ronda compartimos la experiencia contrastando lo que muestra la carta con la fotografía que ha evocado y compartiendo lo que eso tiene que ver con su vida en este momento.

### **Catarsis danzada**

Escoge una carta sin mirar. Familiarízate con ella, deja que la imagen entre en ti. A continuación, dibújala por encima con el dedo o representa lo que está pasando con tus manos. Fija el gesto. Repítelo una y otra vez dándole amplitud y movimiento al gesto. Es un ejercicio de permiso. Permite que se simplifique o que evolucione, deja que él mande. Termina poniéndote de pie, muévelo por el espacio. Conviértelo en una coreografía en la que puedas jugar. quizás, el baile se habrá simplificado en tres o 5 pasos. si es así, ponle una palabra a cada uno. Por ejemplo: cielo, toros, hierba, estrellas. Conviértelo en un poema teniendo en cuenta lo que te ha llamado la atención del baile. Luego siéntate y recoge el mensaje. No hay una forma correcta de hacer este ejercicio, usa tu creatividad y el poder de tu expresión, se trata de poner la lupa a una intuición y ampliar la información jugando. Comparte la experiencia con el grupo.

## Ensueño dirigido

Inspirándonos en la técnica del ensueño dirigido de Robert Desoille, vamos a tener una entrevista con un compañero en la que obtenemos la siguiente información: qué es lo que le preocupa en este momento, qué cosas le gustan y de qué se siente orgulloso. Le pedimos que escoja una carta y dedicamos unos minutos a crear una visualización que le relatemos mientras él yace tendido con los ojos cerrados. El objetivo es “encontrar la historia” que uno lo que nos ha contado con lo que la carta muestra. Se trata de “regalarle” un cuento que pueda hacerle bien y le haga sentirse cuidado.

## Maitri psicocorporal

Cada persona se sienta con la espalda recta en una zona de la sala donde tenga cierto espacio para sentirse a solas consigo misma. Allí escanea su cuerpo empezando por los pies y permitiendo que su boca relate en voz alta y sin censura las sensaciones que encuentra, internas y externas. El cambio de temperatura, sequedad, humedad, tensiones, dolores, asociaciones libres... es un ejercicio de brainstorming o libertad, por eso es importante no detenerse a analizar.

Una vez terminado el escaneo, escogemos un punto del cuerpo donde hayamos encontrado dolor o tensión. Nos acercamos al centro de la sala donde estarán colocadas las cartas al descubierto y buscamos una imagen para colocar sobre esa parte. Si no me atrae ninguna me dejo sentir qué es lo que me provocaría alivio regalar a esa parte del cuerpo, también puedo hacer un dibujo propio.

Puede que necesite aire y quiera dibujar un soplo de viento para mi frente, o que necesite un paisaje bonito, una flor, una cascada

para mi vientre. Sea una carta seleccionada del mazo o una imagen dibujada por mí, la coloco en ese lugar y me dispongo a meditar concentrado en ella. Luego compartimos en parejas y hacemos una ronda de cierre para dar vuelo a la experiencia.

### **Taller de poesía canalizada**

Nos enfocamos en materializar de forma poética el mensaje escondido en la carta, tratando de concedernos toda la libertad creativa posible.

## **Prácticas de autoindagación (para hacer uno solo)**

### **La pregunta intuitiva**

En este caso en lugar de respuestas, partimos a la búsqueda de la pregunta. Escoge una carta sin mirarla. Obsérvala con atención. En un minuto cerrarás los ojos y tendrás que recrearla en tu mente, procura evocar cada centímetro de lo que recuerdas, sus colores, sus elementos. Métete en ella. Siente los olores, los sonidos, su temperatura en la piel. Sé cada uno de los elementos o personajes que aparecen. Deja que la pregunta escondida se formule.

### **El mapa de las emociones.**

Vamos pasando las imágenes y seleccionando aquellas que nos sirven para encarnar cada una de las emociones que queremos explorar. Supongamos que escojo la vergüenza, la tristeza, el enfado, la alegría, el miedo y la culpa. Las voy a situar en el espacio en relación a un único objeto que he seleccionado de la habitación en la que me encuentro y que me representa. Es posible que coloque algunas cerca, otras lejos, encima, bocabajo... y todos esos detalles van a convertirse en información para la autoindagación.

A partir de este mapa puedo profundizar en mi relación con cada una de las emociones para finalmente preguntarme ¿hay algo que necesite en este momento en relación a mi regulación emocional? Siéntete libre de recolocarlas.

### **Bailar una carta**

Escoge una carta al azar y permite que sea tu cuerpo el que te transmita la información contenida en ella. Baila sus colores, su ritmo, encarna sus personajes, evolucionala. Pregúntate ¿cuál es la siguiente escena?, ¿cómo deseo que termine esta historia? Concluye liberando totalmente tu movimiento. Crea la danza que tu cuerpo necesita para que la energía fluya.

### **Potenciar la imaginación**

Se pueden utilizar las cartas para propósitos creativos. Por ejemplo para buscar el cuento escondido en una tirada de cartas sacadas al azar. O podemos emplearlas para averiguar lo que esconde un personaje sobre el que estás escribiendo y al que deseas darle profundidad.

### **Terapia individual**

Las barajas de cartas son útiles como herramienta proyectiva y muchos terapeutas las incorporan a sus consultas para introducir un componente visual que abre una vía de comunicación diferente a la del intercambio verbal.

En mi experiencia como arteterapeuta, he podido observar que las imágenes ayudan a hablar de asuntos que deseamos abordar pero

que nos resultan difíciles. También nos ayudan a concretar intuiciones complejas y a integrar las paradojas.

Además, nos invitan a "construir sentidos". Al ver una carta me veo obligado a crear el relato que la conecta con lo que me está pasando. Así, nos sorprenden y recuerdan el potencial reparador de la creatividad y del asombro, cualidades vitales para el bienestar. Asombro ante nuestra capacidad de dar sentido a lo que vemos, asombro ante las coincidencias.

En mi práctica, utilizo las cartas al descubierto (permitiendo que la otra persona escoja entre las imágenes) cuando quiero dinamizar un encuentro, salir de un intercambio demasiado mental u obtener datos de forma rápida sobre un sistema (una familia, una pareja, un grupo de trabajo, etc).

A veces le entrego el mazo de cartas a la persona que tengo en frente y le digo "preséntame a tu familia". Ella va pasando las imágenes y selecciona a cada miembro. De este modo, obtengo una información diferente de la que me daría lo conversacional. Algo que también me aporta muchos datos es pedirle que reflexione sobre la forma en la que ha colocado los personajes en el espacio.

También es muy útil para explorar creencias y valores. Por ejemplo, podemos explorar la polaridades femenino-masculino y observar qué características atribuye la persona a cada uno de los polos. En este caso, le invito a que vaya pasando las cartas y las distribuya entre izquierda y derecha según las considere masculinas o femeninas. Le pido que lo haga de prisa, sin reflexionar sobre cada imagen. Luego contemplamos el mapa que tenemos ante nosotros y lo vamos explorando juntos.

## 03. Las cartas

Como en los primeros mazos de tarot italianos, las cartas nacieron sin nombre ni número, como puras imágenes. No se apoyan en ninguna escatología y están libres de cualquier orden secuencial. El motivo de numerarlas y asignarles un título es que puedas encontrarlas fácilmente en el libro.

Los textos que encontrarás a continuación los he escrito en el transcurso de los tres años posteriores al surgimiento de las imágenes. Nacen de mi deseo de indagar sobre aspectos filosóficos que me interesan y que a menudo tienen que ver con el deseo de vivir de una forma más consciente. También parten de las ganas de jugar a atrapar el mensaje oculto tras las imágenes, que tan amablemente bajaron a acompañarme durante esos días de confinamiento. Si lo pienso bien, es casi un ejercicio de ilustración al revés, son los textos los que surgen desde las imágenes.

En su elaboración, no he seguido una dirección concreta ni pretendido abarcar un espectro particular de lo humano. Tampoco inspirarme en otros sistemas de cartas como el Tarot, aunque todo lo que tiene que ver con cartas y oráculos me fascina desde pequeña.

Estas cartas y el texto que las acompaña son hijas de la intuición y la espontaneidad. Mi hemisferio izquierdo ha caminado siempre por detrás del derecho, como el pajecillo que sostiene el velo de la novia mientras ésta se abre paso hacia el altar.

Quizás por esa razón, las cartas funcionan mejor cuando se las utiliza de esa manera, permitiendo que sea el “buscador” quien encuentre sus significados. Entrando primero con el corazón y luego

con la mente, de puntillas, con delicadeza. Lo más valioso de las interpretaciones que comparto a continuación es que al contraponerlas a las tuyas pueden darte información adicional. Seguramente no coincidan, te descoloquen o te lleven a preguntarte sobre lo que has “escogido ver”.

Por supuesto, no hay una forma correcta o incorrecta de interpretar una carta. Si decides usar estos textos, hazlo después de jugar con tu imaginación. Luego léelos y por último, siéntete libre de desestimar totalmente mis aportaciones. Que tengas un buen viaje, querido buscador.



# LA BESTIA

*Un monstruo nos muestra sus fauces mientras de sus flancos surgen pájaros de aspecto apacible, ajenos a la aparente ferocidad de la bestia.*

---

**Instinto, territorialidad, agresividad, deseo, energía sexual, ira, impulso, desinhibición, fuerza expresiva, ataque, defensa, hambre.**

Es probable que en primera instancia sólo hayas percibido la agresividad de la criatura amarilla, pero un segundo visionado te revelará la calma representada por los pájaros, tranquilos e imperturbables. Cualquier criatura capaz de enseñar los dientes es bienvenida en la naturaleza. No hay juicio ni ofensa.

La escena recoge la polaridad tensión-relajación, lo que puede llevarnos a reflexionar sobre ese momento en la vida en que sentamos las bases de nuestra relación con la agresividad.

En torno a los 3 años, el niño siente la necesidad de ampliar la díada madre-hijo para abrirse al mundo, simbolizado por el padre. Si la madre obstaculiza ese movimiento, el niño tendrá dificultades para desarrollar una agresividad sana y el arrojo para ir hacia lo que desea. Del sano arraigamiento de la agresividad va a depender, en gran medida, la capacidad de movilización energética que tendrá el futuro adulto para contactar con el mundo. Si hemos inhibido en nosotros el instinto y la territorialidad, es posible que se expresen en sueños, pidiendo ser integrados.

**No quiero ser un hombre bueno, sino completo. –C. G. Jung**

¿Cuál es mi relación con la ira?, ¿me cuesta enfadarme o me enfado demasiado?, ¿confundo mis deseos con los de otros?, ¿necesito expresarme más?, ¿cómo vivo al animal que hay en mí?

# OTROS

*En primer término vemos a un perro bicéfalo y en el fondo a cuatro figuras que podrían representar animales pastando en una pradera roja.*

---

**Vigilancia, protección, guardia, control, servicio, responsabilidad, deber, peligro, trabajo.**

La imagen representa a un perro pastor en actitud de vigilancia. Es fácil imaginar que cualquier ganadero desearía tenerlo a su servicio, pues con sus dos cabezas es difícil que pierda detalle.

Hay una llamativa descompensación entre la bicefalia del guardián y la ausencia de cabeza de las figuras del fondo. Esto puede ser interpretado de múltiples formas, siendo significativo que las dos caras del perro no se miren. Para él, lo importante es tener una visión periférica de lo que sucede alrededor a fin de detectar los posibles peligros. Puede ser interesante indagar sobre cómo es poner demasiada cabeza en algo o no ponerla en absoluto. ¿Me siento ahora en alguna de estas dos situaciones?, ¿me preocupo demasiado por lo que me rodea?, o por el contrario ¿delego mi cuidado en otros?

**Estaré aprendiendo / estaré entendiendo / la suerte de poder bajar la guardia / el arte de saber con quién. –Standstill**

También puedes jugar a dividirte en dos partes, dejar que se expresen las voces interiores que a menudo quieren cosas incompatibles, ¿a qué corresponderían cada una de estas cabezas?, ¿qué quieren?, ¿cómo sería ponerlas a hablar y reconciliarlas? Otras preguntas interesantes podrían ser: ¿qué me evocan las cuatro figuras indiferenciadas del fondo?, ¿cómo creo que se sienten?, ¿qué representa para mí el perro?, ¿cómo se relacionan entre ellos?





# LA SINTONÍA

*Dos mujeres se abrazan y se miran frente a frente. Funden sus cabezas en un único fuego, como una hoguera en el cielo estrellado.*

---

**Amistad, relación, fraternidad, intimidad, sinergia, vínculo, conexión, confianza, colaboración, alianza, afinidad, encuentro, sincronicidad, correspondencia, química.**

Esta carta puede evocarnos la alegría de compartir, de sintonizar con alguien, la celebración del encuentro con aliados o afines. En definitiva, representa una invitación a caminar con nuestros seres preferidos y sentirnos agradecidos. A lo largo de la vida, tenemos la oportunidad de conocer a personas que vibran en sintonía con nuestra alma. Son la familia escogida. Aquellos con quienes queremos arrimarnos a la hoguera para compartir historias, cantar, llorar o estar en silencio.

Cuando nos sentimos comprendidos por otro ser que es al mismo tiempo parecido y diferente, sentimos como si una flor se despezera en nuestro interior. El mundo parece quedar en suspenso y el encuentro que protagonizamos adquiere volumen y concentra toda nuestra atención. ¿Quién te viene a la mente con esta imagen?, ¿puedes determinar lo que te hace sentir bien de esta persona?

**Enciende tu vida, busca aquellos que encienden tus llamas. –Rumi**

Tan necesario es saber estar solos como reconocernos sociales e interdependientes, según el momento. Desarrollando la capacidad de vivirnos en el otro sin perder nuestra individualidad, podemos sentirnos conectados incluso en la distancia física.

La magia no está en las personas ni en las cosas, está en la relación.

# el bAniano

*Un banyano prospera en el campo. Lo más llamativo de esta exótica higuera es su tendencia a la expansión, que le lleva a enviar raíces aéreas desde las ramas a la tierra, pudiendo ocupar superficies muy grandes.*

---

**Expansión, crecimiento, versatilidad, regreso a la tierra, arraigo, desarrollo, prosperidad, majestuosidad, madurez, dignidad.**

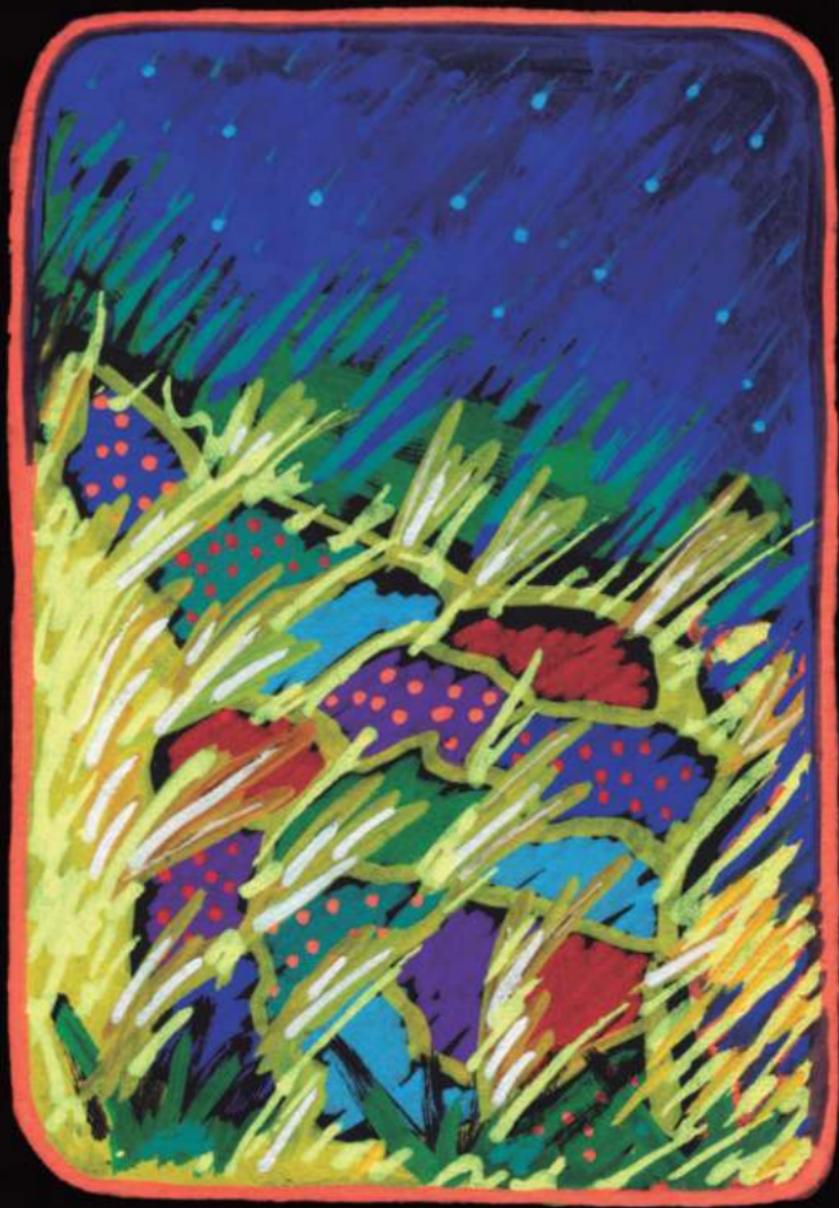
Este árbol, que aspira a ser todo lo grande que su naturaleza y las circunstancias le permitan, nos recuerda nuestro derecho –y responsabilidad– de vivirnos plenamente, de crecer y aspirar a un desarrollo completo. Para ello es importante contar con flexibilidad para generar recursos y apoyos que nos ayuden a evolucionar de una manera firme y segura, al igual que una planta es capaz de transformar sus nutrientes en lo que más necesita: raíces, hojas, flores o frutos.

El árbol orienta su vida hacia el cielo tanto como hacia la tierra.

Por arriba busca la luz. En su capacidad de transformarla reside su esencia de planta. Por debajo busca el arraigo, la humedad oscura, los nutrientes. Por su tronco confiable desfilan los insectos, venas de savia lo surcan, comunicando lo superior con lo inferior. Es puro Tao, fuerza que une lo que nuestra mente conceptualiza como opuesto. Y prospera, madura, recibe los ciclos, cada vez más viejo y más digno. Bajo su fronda se refugian los animales y crecen plantas de necesidades umbrías. Los árboles hacen la vida posible. Tú eres un árbol.

**Nunca mates la voz que sube de los lagos, no la aturdas con música, con ruidos, con palabras que no le pertenecen, no te duermas tampoco sin haberle llenado de agua fresca un cuenco de cristal.(...) Déjala simplemente crecer en ese espacio de bosque eterno entre tu piel y tú. –Chantal Maillard**





V

# LA TORMENTA

*Una poderosa tormenta de viento, agua y electricidad agita los campos. Es de noche, los animales se ponen a refugio, las piedras reciben las inclemencias con dignidad, las plantas aguardan pacientes a que pase el aguacero para reverdecer.*

---

**Inclemencia, inevitabilidad, flexibilidad, aceptación, resiliencia, ecuanimidad, paciencia.**

Todos los seres de la naturaleza están acostumbrados a las tormentas. Esta carta te invita a considerar la manera en que atraviesas las inclemencias y cómo te enfrentas a los ciclos de la vida: ¿te resistes a ellos?, ¿intentas controlarlos o aceptas sus retos?, ¿cómo vives lo inhóspito?, ¿a qué te sujetas?

No puedes impedir que la tormenta se desate, tampoco determinar cuándo pasará, pero sí puedes mostrarte humilde y flexible como una brizna de hierba. Proporcionarte un buen arraigo y recordar que todo lo rígido tiene más posibilidad de ser vencido.

La sabiduría de los estoicos es inspiradora cuando hace falta capear un temporal. Ellos afirman que cuando no podemos cambiar lo que sucede, podemos modificar el modo de afrontarlo y confiar en salir reforzado de la crisis.

**No hay nadie menos afortunado que aquel a quien la adversidad olvida, pues no tiene oportunidad de ponerse a prueba. –Séneca**

Sujetémonos a la naturaleza y nunca seremos pobres. Volvamos a la respiración para recordar que hasta en condiciones adversas, la vida nos sostiene.

# LOS PECES

*Dos peces anaranjados asoman sus cabezas fuera del agua. Sus cuerpos están atados por algas, que funcionan como cuerdas.*

---

**Pareja, afectividad, compromiso, dependencia, dificultades para la libertad, confluencia, apego, ataduras.**

En el budismo, la felicidad es representada por dos peces que nadan en círculo, sin llegar a tocarse. Son compañeros y al mismo tiempo libres e independientes.

En la pareja de la imagen, sin embargo, hay un contacto tan estrecho que se ven obligados a adoptar posiciones incómodas para un pez. Podemos imaginarlos haciendo grandes esfuerzos para mantenerse a flote, tan pegados y en vertical. Dicho de otro modo, se ven envueltos en un contacto tan intenso que les pone en riesgo de hundirse. La situación es insostenible a largo plazo.

**El amor mal interpretado o erróneamente exigido causa más víctimas que la lejía, el automóvil y el cáncer de pulmón juntos.**

—Sandor Marai

Es posible que estos peces me traigan información sobre algún vínculo afectivo?, ¿o se trata más bien de algo interno?, ¿hay algo a lo que me aferro y no dejo que corra el aire?, ¿en qué aspecto de mis relaciones adopto una postura forzada?, ¿cómo son las aguas emocionales que me rodean?, ¿son transparentes?, ¿cuál es el enredo?, ¿hay algo que trato de mantener atado a toda costa?

También podemos mirarlo desde el otro lado ¿siento necesidad de mayor compromiso con algo o alguien?





VII

# el selenita

*Un ser blanco y redondo que recuerda a la luna atraviesa sus manos con la mirada. Al fondo, el espacio; frente a él no sabemos qué hay: ¿la Tierra?*

---

**Visión, intuición, clarividencia, observación, penetrar con la mirada, cambiar de ángulo, subjetividad, sentirse de otro planeta.**

Si el personaje estuviera cubriendo sus ojos con las manos podría parecer que no quiere ver, pero no es el caso. Sus manos se orientan hacia afuera, mostrando un deseo expreso de mirar a través de ellas.

Cabe la posibilidad de que el personaje represente a la luna mirando a la Tierra con su afilada intuición, siendo capaz de obtener información que para los terráneos, faltos de perspectiva sobre sí mismos, es inaccesible.

Si pudieras mirar lo que te preocupa en estos momentos con distancia y ver más allá de las apariencias, ¿de qué te darías cuenta?, ¿cómo verías lo que está sucediendo si fueras de otro planeta?

Sentirse de otro planeta no siempre es un regalo. A ojos de un terráqueo este ser lunar es un "rarito". Está de algún modo ciego, pues sus manos impiden la visión común. Su don de ver más allá le condena a la soledad de ser diferente. Es de algún modo un invidente al tiempo que un ser privilegiado. Al dejar de ver siempre lo que todo el mundo, surge la oportunidad de ver otras cosas. ¿Puede tener esto algo que ver con tu vida?, ¿cómo es en ti la experiencia de ver las cosas desde tu subjetividad, frente a la realidad de consenso?

**Tomé una decisión. Me dije: ya que he perdido el querido mundo de las apariencias, debo crear otra cosa; debo crear futuro, lo que sucede al mundo visible que, de hecho, he perdido. –J.L. Borges**

# eL pueR

*Una figura abraza sus piernas como si deseara recogerse en sí misma. Sin embargo, está pendiente de nosotros y presta a reaccionar. Nos mira con sus ojos de pez que en su sombra parecen las coletas de una niña.*

---

**Infancia, niño interior, culpa, aflicción, miedo, proyección.**

En esta imagen las cosas no son lo que parecen: ¿quién protagoniza la escena?, ¿la figura o su sombra?, ¿evocan lo mismo?, ¿qué te inspira la idea de mirar con ojos de pez?

**Somos infantes jugando a la pelota con el planeta tierra y por eso hacemos tanto lío. – Virginia Gawel**

En nuestro interior hay un niño con una herida que se reactiva ante situaciones que nos recuerdan momentos de la infancia en que nos sentimos desvalidos, abandonados o rechazados. Ese niño sigue necesitando sentirse amado, apoyado y valorado, y tiende a interpretar lo que le sucede en función de esa necesidad o carencia. La carta plantea un interrogante sobre posibles proyecciones infantiles que distorsionan nuestra visión de la actualidad.

**Cuando retrocedemos a ese espacio del niño herido oímos y vemos cosas que no fueron dichas o que no están sucediendo, y no oímos ni vemos cosas que están pasando. Estamos perdidos en nuestra película de dolor y desde nuestra perspectiva no podemos experimentar la realidad. –Krishnananda**

El psicoanalista Fritz Perls afirmaba que la culpa esconde un profundo resentimiento. De la misma forma, la carta plantea la oportunidad de identificar una emoción que nos embarga e indagar si hay otra distinta que subyace de fondo.



VIII



# eL rEfuGio

*Vemos un espacio abierto en la intimidad de un dormitorio. El silencio, algunas lecturas, la luz de una vela... son agentes para el vuelo de la imaginación. La noche propiciatoria puede abrir un instante las puertas de la percepción y dar paso a otras realidades sin movernos del sitio.*

---

**Imaginación, creatividad, estudio, meditación, escritura, inspiración, mundo interior, vacío fértil, guarida, habitación.**

Para que el empeño creativo prospere, es necesario tener una habitación con pestillo –literal o simbólico– a la que retirarnos para alimentar el vuelo de la imaginación. Virginia Woolf hablaba de la necesidad de un espacio propio. En ese lugar sagrado es posible contactar con el mundo interior, afinar la escucha y experimentar con lo que emerge de nuestro propio imaginario. Permítete sentir y jugar, aunque lo que surja no sea agradable. Hazte preguntas, investiga lo que llevas dentro. ¿Tengo un espacio propio?, ¿me permito retirarme?, ¿a qué sabe la soledad escogida?, ¿qué cosas despiertan mi creatividad?, ¿cómo me relaciono conmigo en la intimidad?

**Sin salir por la puerta conozco todas las cosas del mundo –Lao Tse**

A muchas personas les cuesta detenerse, temen al aburrimiento, a no tener nada que hacer o decir. Con la vida que llevamos, esto es absolutamente normal y sólo hay una forma de atravesarlo: declararnos la amistad incondicional. Pararnos y permitir que el aburrimiento o la angustia afloren. ¿Nada que decir al mundo?, espera lo suficiente.

**La silla que Van Gogh había visto era evidentemente la misma en esencia que yo había visto. Pero incomparablemente más real que la silla de la percepción ordinaria –Adolf Huxley**

# LA ARAÑA

*Un personaje azul de aspecto distraído ignora que una araña se cierne sobre su cabeza, clavándole una de sus patas en el corazón.*

---

**Asunto pendiente, creencia, bloqueo, introyecto, ofuscación, exceso de mente, indolencia, autoengaño.**

Un contenido mental, sigiloso como una araña, está hiriendo el corazón de la figura central. Por su actitud indiferente, es posible que el personaje prefiera mirar para otro lado o que aún no sea capaz de identificar de qué se trata. Dado el caso, cabe indagar sobre si existe un pensamiento o creencia limitante, quizás inoculado en la infancia, que le esté horadando silenciosamente.

Al carecer de expresión facial, la carta también podría apuntar a un autoengaño, a la decisión inconsciente de estar ciego para no afrontar el dolor de un desengaño.

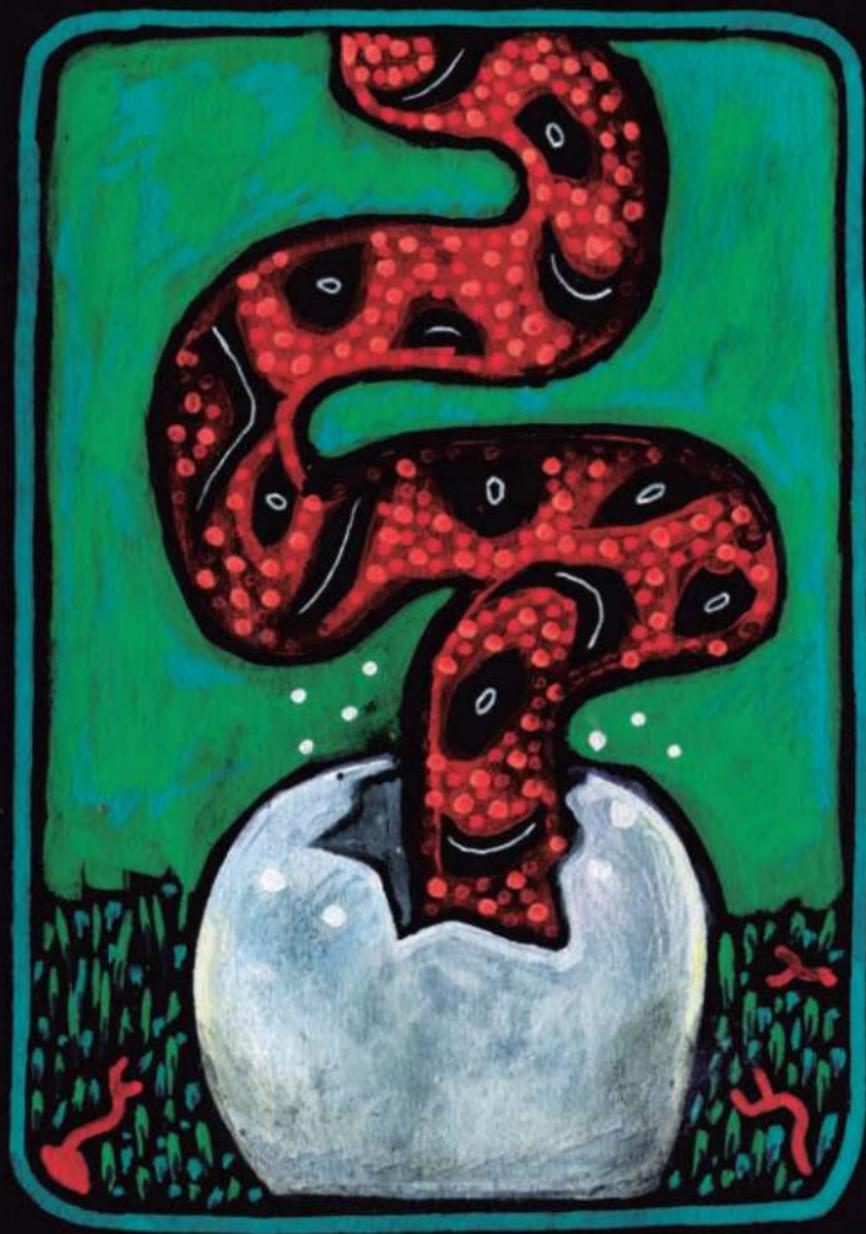
**Uno siempre conoce su misterio al precio de su inocencia. –R. Davies**

¿Qué es para tí la araña?, ¿qué expele su cabeza?, ¿hay ahora en tu vida algún pensamiento que te daña? Una forma de entender la neurosis es considerarla una exageración de algo que tuvo un origen pero que se encuentra inflamado, deformado por una sobreidentificación ¿Hay algo en mi vida que exagero o deformato?

La imagen podría encarnar la famosa expresión “tener una espina clavada”. Si lo consideras oportuno, prueba a teatralizar la escena. Arráncate una espina imaginaria y contéplala ¿Qué es? ¿Qué tiene que decirte?



X



# La eclosión

*Una serpiente nace de un huevo ante la atención reverencial de sus compañeras, de quienes sólo vemos la lengua bífida con la que olisquean el suceso.*

---

**Fuerza, progreso, transformación, nacimiento, ímpetu, incubación, crecimiento, evolución, energía Kundalini.**

La imagen muestra un ascenso impetuoso, decidido, pero no recto. Invita a dejarnos sentir lo que evoca el avance sinuoso de la serpiente. El hecho de no verle la cabeza subraya la fuerza instintiva que la anima. Pone el foco en el movimiento en lugar de en la meta. Se trata de una criatura que es puro músculo, fuerza telúrica que se propulsa hacia lo alto.

**Soy el fuego que quema y el agua que derriba; el amor que inicia y la verdad que pasa. Todo lo que se impone y lo que renueva, todo lo que desencadena y todo lo que une: Fuerza, Experiencia, Progreso. Yo soy La Materia. – Pierre Teilhard de Chardin**

La piel roja y negra de la serpiente está adornada con expresiones humanas, convertidas en meras marcas decorativas. Esto podría sugerir que las alegrías y los sinsabores forman parte de un proceso evolutivo, pero son secundarias; no entorpecen el crecimiento.

La eclosión es inexorable y lo que está contenido no puede reprimirse. La naturaleza se expresa con determinación y no hay juicio posible. Simplemente es. Toda consideración moral o racional resulta plana o irrelevante. Lo que tiene que ser, será.

# el canto DEL lobo

*Un lobo aúlla en la oscuridad. Su boca parece una tuba de la que emerge una nube de partículas centelleantes.*

---

**Expresión, comunicación, voz, música, sensibilidad, belleza, poesía.**

Hasta donde sabemos, los lobos aúllan para comunicarse, marcar su territorio, atraer hembras, tranquilizar a sus lobeznos y quién sabe si, además, por el puro placer de escuchar su voz y entregar a la noche la vibración que atraviesa su garganta. Los humanos también cantamos. Lo hacemos para celebrar la vida y para espantar los males. Una forma de vivir cantando es escoger el lenguaje que empleamos, permitir que nuestra voz esté en sintonía con nuestra alma, atrevernos a añadir belleza al mundo con sensibilidad y autenticidad.

**En este día, ¿pueden mis palabras ser dulces y mi tono lleno, como el de alguien que ha recibido mucho? – G. Norris**

**Un pájaro no canta porque tiene una respuesta, canta porque tiene una canción. –J. W. Anglund**

Esta carta puede aludir al deseo de compartirte con los demás tal y como eres, a permitir que bata las alas el colibrí que llevas en tu garganta. Y que otros lo oigan. Cantar, así como escribir y leer poesía, nos ayuda a construir una relación íntima con lo que nos rodea, a tender un puente entre lo interno y lo externo. Como seres humanos, necesitamos nutrir nuestro lado más sensible, compasivo y agradecido. El arte es una manera de homenajear a la Tierra que nos alberga. ¿A qué le estás prestando tu voz? ¿Qué le trae belleza a tu vida ahora?

**Sólo la belleza es al mismo tiempo divina y perceptible. Por eso el camino de lo sensible lleva al artista hacia el espíritu. –T. Mann**





XIII

# el aFerrAmiento

*Un perro y un águila se disputan un tronco en el cielo. Ninguno de los dos quiere soltar, pero a diferencia del ave –que sólo perdería su presa– el perro tiene pocas posibilidades de salir bien parado, tanto si “gana” como si “pierde”.*

---

**Obstinación, antagonismo, lucha de poder, competición, autosabotaje, orgullo, soltar.**

Dos fuerzas antagónicas desean una misma cosa. Una posible pregunta sería: ¿qué o quiénes son estas dos fuerzas? Si hemos conseguido identificarlas, sería interesante ponerlas a hablar. ¿Qué busca cada una de ellas?, ¿para qué les sirve la pelea?, ¿cómo se siente estar al otro lado del animal con el que me identifico?

**¿Por qué tenemos esta división entre lo superior y lo inferior?**

**Existe sólo cuando deseamos algo, ¿no es así? (...) una verdadera transformación nunca podrá tener lugar mientras no comprendamos todo el proceso del antagonismo. –Krishnamurti**

En su dimensión más profunda, la carta invita a reflexionar sobre la relación entre humildad y libertad. La libertad que hay en sabernos falibles, en no querer llevar siempre la razón y renunciar a las expectativas demasiado altas que nos esclavizan y condenan a un golpe inevitable. Humildad no es sólo conocer nuestros límites, sino estar disponible para las verdaderas oportunidades, pues el orgullo es una ceguera que nos priva de ver con claridad.

Y por último ¿cómo sería soltar esta lucha?, ¿qué sensación me deja imaginar que me retiro de la disputa?

# ÁGAPE

*Un personaje aparece firmemente anclado en el suelo con las rodillas flexionadas para socorrer sin ser arrastrado a otro individuo en dificultades.*

---

**Ayuda, apoyo, generosidad, colaboración, estabilidad, compasión, compañerismo, empatía, fraternidad.**

El personaje baja su centro de gravedad para ser capaz de prestar auxilio. No pierde su eje. No da lo que no tiene, asiste porque sabe cómo hacerlo. Su brazo es la continuación del de su compañero, como si la imagen pretendiera subrayar que, queramos o no, somos interdependientes. Da igual quién esté en apuros, apoyando a otro también me ayudo a mí mismo.

En otra ocasión tendré que ser yo quien sepa pedir sostén, lo que también requiere madurez. A veces tenemos tanto miedo a que ese apoyo nos sea negado que preferimos evitar pedirlo, acrecentando sin apercibirnos cierto rencor hacia los demás y hacia nosotros mismos. La imagen nos invita a reflexionar sobre la dinámica de pedir y prestar ayuda. ¿Tengo engrasado y compensado el engranaje de dar y recibir?

Casi todas las religiones apuntan al ágape o amor bondadoso y empático por el otro como una de las cualidades más elevadas del espíritu y una vía para la autorrealización. En su forma más elevada esta virtud culmina en lo que conocemos como compasión.

**Un aspecto significativo del autoconocimiento es entender la propia vida desde la perspectiva de los tres amores: compasivo, erótico y admirativo. –C. Naranjo**



XIV



# LAS PUERTAS DEL BOSQUE

*Un personaje se detiene a la entrada de un bosque. La luz de la luna ilumina su espalda y las frondosas copas de los árboles. La figura parece interrogarse sobre la conveniencia de entrar en la espesura.*

---

**Dudas, adentrarse, búsqueda, umbral, miedo, salir de la zona de confort, intriga, curiosidad, valentía.**

El personaje se encuentra en un momento decisivo. Un tupido bosque se yergue ante sus ojos y aunque algo le atrae poderosamente, también siente prevención. Es de noche y la vegetación espesa impide que se aprecie el camino. Si se decide a entrar, tendrá que avanzar a tientas hasta que sus ojos se acostumbren a la oscuridad y recupere el instinto con el que se desenvuelven los otros animales.

**No podrás nadar hacia nuevos horizontes si no tienes el valor de perder la costa. –W. Faulkner**

Muchos cuentos de hadas tienen como escenario principal el bosque, un lugar de misterio, sanación, embrollos y transformación. Lo que es primigenio en nosotros cobra vida gracias al bosque original. ¿Hay algún terreno desconocido en este momento que deseo atravesar?, ¿qué miedos me lo impiden?, ¿qué importancia tiene lo que busco y cuál es el riesgo real de aventurarme?, ¿cómo me quedo si renuncio?

Es importante señalar que el individuo se encuentra solo, por lo que cabe preguntarse ¿es lo que le corresponde o conviene pedir ayuda? Y de ser así ¿en qué consistiría esa ayuda: compañía, una linterna, un bastón...?

# eL gLOBO

*Un ave asciende a los cielos gracias a un globo. Con los ojos cerrados, no ve a otros pájaros que vuelan alrededor usando sus propias alas.*

---

**Escapatoria, evasión, negación, aislamiento, salvación, ascenso, elevación, ilusión, fantasía.**

El ave en la imagen busca apoyo externo para elevarse y salir de una situación, entregándose al ascenso del globo que la saca del marco de la escena.

A veces anhelamos escapar de la angustia, buscando un globo que nos lleve a un lugar donde no haya dolor, en busca de una realidad más habitable. El globo representa un agente externo que puede ayudarnos a liberarnos de una situación agobiante. Sin embargo, existe el peligro de que nuestras propias alas se atrofien por falta de uso.

¿De qué lugar me está sacando el globo?, ¿vuelas o huyes?, ¿por qué cierro los ojos? ¿Quiénes son los demás pájaros?

Puedes cerrar los ojos y evocar esta escena como si fuera un sueño donde tú eres el director. Imagina que el globo te lleva a un lugar en el que deseas estar. Describe la sensación al pisar tierra firme y lo que ves con tus ojos ahora abiertos. Hazlo lentamente, tomándote tu tiempo para describir tu entorno. Una vez que hayas terminado, despliega tus alas y vuela, sabiendo que siempre puedes regresar a ese espacio propio cuando lo necesites. Las maravillas que has visto están dentro de ti. Piensa en cómo incorporar real o metafóricamente algo parecido a ese paraíso en tu cotidianidad.

**Éstas son cosas que los ángeles quisieran contemplar.**

– La Biblia



XVI



XVII

# LA CONVALECENCIA

*Vemos una suerte de aceituna antropomorfizada atravesada por un pincho y sellada por una edificación de ladrillo. Por el suelo se esparce un charco de líquidos brillantes: ¿son los humores vitales de la aceituna?*

---

**Indefensión, sacrificio, carga, claudicación, impotencia, cansancio, somatización, posición fetal, necesidad de descanso, enfermedad.**

Aunque a simple vista la imagen puede producir angustia, hay algo cómodo en el recogimiento de la figura sin brazos ni cabeza, un abandono fetal. Está rendida. ¿Entregada?, ¿paralizada?, ¿es voluntaria su penitencia?

¿Qué simboliza el hito construido sobre su cuerpo?, ¿señala un acontecimiento significativo?, ¿alguna carga?, ¿algo que le obliga a detenerse? En cualquier caso, la figura parece no contemplar la posibilidad de dejar caer el hito que la sepulta. Quizás de momento, elige la inmovilidad.

También es posible que el poste de ladrillos haga referencia a una enfermedad o acontecimiento que nos obliga a parar. Puede haber algo reparador en claudicar y entregarnos a los procesos del cuerpo.

Se invita al lector a colocarse en la postura del personaje. Observar sus sensaciones corporales y trabajar con lo que le surja espontáneamente. ¿Se siente cómodo?, ¿atravesado o aplastado por algo? Si soporta una carga, ¿desea la liberación parcial o total de la situación?

**Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento. –Viktor Frankl.**

# el afán

*Una esquemática mujer sin cabeza porta un destornillador y una llave inglesa en cada mano. Mientras, da a luz una calavera invertida.*

---

**Hacer, productividad, exigencia, reparación, parto, darse a luz, solución, muerte.**

Si me afano en la acción sin pausa y sin conciencia, en el hacer por hacer, obtengo cierta sensación de seguridad, pero se trata de una estabilidad precaria, que debo apuntalar con nuevas acciones y mejoras constantes en el sistema. Estar atareado me distrae de la certeza de saberme mortal, pero de fondo está lo inexorable, la condena de saber que cada paso hacia delante es también una resta, que todo nacimiento entraña, necesariamente, una muerte.

La carta puede verse como una invitación a desprenderse del afán como de una piel muerta para dejar al descubierto el hueso, en carne viva, en el que se adivinan todas las bellezas. Tanto mejor morir en vida para saborear la existencia en su plenitud, parir nuestra propia muerte.

**Creo que perdemos la inmortalidad porque la resistencia a la muerte no ha evolucionado; sus perfeccionamientos insisten en la primera idea, rudimentaria: retener vivo todo el cuerpo. Solo habría que buscar la conservación de lo que interesa a la conciencia. —Adolfo Bioy Casares.**

La muerte puede entenderse como un nacimiento, un evento regenerador. Sólo el baile con la muerte puede sacarnos de la trampa existencial. Un baile alegre, rotundo, africano. La muerte disuelve las fantasías. ¿A qué debo morir para mejor vivir?



XVIII



# eL alBOR

*Una mujer, sentada en una postura imposible, ofrece a los campos la leche de sus grandes pechos. Con la palma de las manos hacia arriba, invoca bendiciones y se rinde a lo que la vida traiga.*

---

**Fecundidad, confianza, entrega, fertilidad, paciencia, no forzar, contentamiento.**

Aguarda, como una simiente, el momento apropiado para crecer y cuando éste se dé, entrégate a la experiencia. Ofrécete con optimismo y confianza, como la mujer que, desnuda y con los ojos cerrados, nutre la tierra con las emanaciones de su cuerpo.

El concepto taoísta *Wu Wei* señala que la mejor manera de afrontar una situación, especialmente si es conflictiva, es dejar de empujar el río. La carta te invita a escuchar tu sabiduría interna para saber reconocer el qué y el cuándo de cada cosa. Le elección del momento preciso es bendecida con la gracia de los albores auspiciosos.

Evita los atropellos. Todas las semillas aguardan hasta encontrar las circunstancias propicias para convertirse en planta. Y una vez en faena, disfruta el proceso sin prisas porque cuando acabe, de algún modo ya estará muerto e, inevitablemente, tú serás más viejo.

**Sabe esperar, aguarda que la marea fluya / –así en la costa un barco– sin que el partir te inquiete. / Todo el que aguarda sabe que la victoria es suya; / porque la vida es larga y el arte es un juguete. / Y si la vida es corta / y no llega la mar a tu galera, / aguarda sin partir y siempre espera, / que el arte es largo y, además, no importa. –Antonio Machado**

# LA CUEVA DE LOS PIRATAS

*Una isla tropical muestra sus grutas y recovecos invitando al navegante a explorar sus secretos, ¿oculta acaso un peligro?, ¿un tesoro?*

---

**Secreto, misterio, aventura, intrepidez, caverna, iniciación, recompensa, curiosidad, búsqueda, transformación.**

La idea de adentrarse en el misterio o al menos atisbar en él, anima la intención de esta baraja, pero el tesoro sólo es accesible para los buscadores intrépidos, aquellos cuya curiosidad alienta las expediciones inciertas y les encamina hacia lugares poco transitados.

**El núcleo básico del espíritu del ser humano es su pasión por la aventura. –Christopher McCandless**

El hueco, la gruta, el túnel... han sido profusamente abordados en las artes y la literatura como pasaje a una realidad alternativa. A través de un agujero en la tierra llegaba Alicia al País de las Maravillas, iniciando un viaje después del cuál nunca volverá a ser la misma.

Antiguamente, eran los alquimistas quienes más se interesaban por los tesoros escondidos en las entrañas de la tierra, que extraían con respeto y sin esquilmar, para mantener el favor de lo numinoso. En una gruta se metía también Carlos Castaneda, instado por el chamán Don Juan para recapitular, una técnica que consiste en revivir las experiencias de vida para dejar de repetir patrones de comportamiento y obtener claridad de percepción.

La cueva también es refugio para el fugitivo, para el eremita, para el que se aparta del camino más transitado. ¿Hay algún camino que desees explorar, necesitas retirarte de algo?



XX



XXI

# eL nido

*Una figura con forma de ave abraza con sus cortas alas a un grupo de polluelos, a los que también rodea con sus robustas piernas humanas. Se trata de una escena en la que cada individuo encuentra su lugar, salvo un pollito que observa desde una esquina, casi fuera de cuadro.*

---

**Protección, calor, maternaje, seguridad, acogida, pertenencia, hermanos, familia, sistema, consuelo.**

Asistimos a una escena familiar protagonizada por un adulto y varias crías. La figura parental que acoge a su prole no tiene color ni plumas, lo que le otorga una cualidad más arquetípica que real. Quizás alude a la madre interiorizada por los pollitos más que a aquélla de carne y hueso.

Uno de los pollitos observa el abrazo desde fuera y nos preguntamos por los sentimientos que experimenta. Quizás tiene una consciencia de la familia diferente a la del resto o se siente excluido por alguna razón.

La imagen también puede evocar el fenómeno de la sobreprotección. El polluelo que está fuera parece no creer que puede enfrentarse al mundo y vuelve la mirada hacia su idea de protección primigénea, entre los brazos de su madre.

¿Con cuál de los personajes te identificas? Reflexiona sobre tu manera de habitar tu espacio familiar: ¿cómo te sientes en tu familia de origen?, ¿y en la actual?, ¿cómo se extiende eso a otros ámbitos de tu vida?

**La familia es como un bosque: desde fuera parece impenetrable, pero desde dentro ves que cada árbol tiene su posición.**

–Proverbio Akán

# el conejo Rojo

*Un conejo rojo adopta una postura entre sensual y forzada. Del cielo cae una lluvia encendida que estimula el florecimiento de unos nenúfares.*

---

**Sedución, atracción, fascinación, espejismo, reclamo, tentación, impostura, peligro.**

Todos conocemos la historia de Alicia en el País de las Maravillas, en la que una niña se ve envuelta en todo tipo de aventuras por su empeño de dar alcance al conejo blanco. El conejo del cuento representa un reclamo al que Alicia sigue sin saber por qué.

Estableciendo un paralelismo con la historia de Carroll, ¿hay algo o alguien a quien sigo ciegamente en estos momentos?, ¿lo hago con conciencia?, ¿me estoy dejando seducir?, ¿cuál es el fin último que persigo?, ¿hay peligro?

También puede ocurrir que me identifique con el conejo rojo. ¿Cómo me siento en el lugar del seductor/a?, ¿cuál es mi promesa? ¿qué espero obtener a cambio?

A veces es complicado discernir si aquello que nos arrebató es querido por el corazón o por nuestro ego. Sin ánimo de juzgar y con talante compasivo, conviene observar qué es lo que realmente mueve nuestro deseo.

**¿Tiene corazón este camino? –Carlos Castaneda**

Una reflexión más: ¿de qué se están alimentando las plantas flotantes del pantano?





XXIII

# LOS PASAVOLANTS

*Dos criaturas aladas, a caballo entre ave e insecto, describen círculos en un cielo púrpura, ante la presencia de una estrella incandescente.*

---

**Sobrevolar, tomar perspectiva, conciencia holística, marearse.**

El movimiento circular de las criaturas contrasta con el astro inmóvil que parece regir sus destinos desde lo lejos. Aunque tendemos a ver dos seres en el cielo, también podría tratarse de un par de organismos flotando en una solución química a la vista aumentada de un microscopio.

Este paralelismo entre lo macro y lo micro puede evocarnos la ley de correspondencia hermética: "Como es arriba es abajo, como es adentro es afuera", que concibe el universo como un sistema unitario, poblado por totalidades menores (como el ser humano), habitado a su vez por totalidades aún más pequeñas (las células), en un eterno reflejo en el que todo está coordinado por principios similares.

**Todo es dual; todo tiene polos; todo tiene su par de opuestos; semejantes y distintos son lo mismo; los opuestos son idénticos en esencia, pero diferentes en grado; los extremos se tocan; todas las verdades son verdades a medias; todas las paradojas pueden reconciliarse. –Hermes Trismegisto**

Para captar el mensaje de esta imagen, puedo ponerme en el lugar de las criaturas y preguntarme a qué le estoy dando vueltas. Cuando vemos las cosas desde muy cerca podemos marearnos, así que también puedo identificarme con el sol y poner luz a las cosas desde la distancia, ¿cuál es la visión de conjunto?

# El gestín

*Una mujer pelirroja descansa sobre una pradera florida. Está desnuda y sus generosos pechos amamantan a una ardilla y un zorro.*

---

**Entrega, cuerpo, voluptuosidad, generosidad, abundancia, naturalización, amor interespecie, erotismo, pureza, pudor, tabúes.**

Esta carta representa lo opuesto al esfuerzo, la entrega total. La mujer no tiene reparo en tenderse desnuda y permitir que otros animales beban de su abundancia. La escena puede resultar erótica o activar una reacción de pudor, pues toca el tabú de la relación con otras especies, cuya interacción nos viene pautada culturalmente. Así pues, plantea un desafío al *statu quo* occidental en que el ser humano, lejos de ser un guardián de la tierra –como plantean las cosmovisiones indígenas– es su explotador. Una criatura separada de la naturaleza y superior en un esquema jerárquico. La carta puede ponernos en contacto con nuestra dimensión corporal y la tensión que la socialización ejerce sobre nuestra condición de mamíferos. ¿Qué te inspira la idea de ver tu cuerpo como un mamífero noble al que cuidar? ¿Cuán sensible eres a la naturaleza?

**Esta corporeidad mortal y rosa donde el amor inventa su infinito.**

**–Pedro Salinas**

Con su cabello y vello púbico rojos, la mujer enciende una idea de pureza incivilizada que atrae y asusta. En distintos tiempos y culturas, el pelo rojo ha sido apreciado, venerado, temido o ridiculizado. A menudo se lo ha relacionado con la brujería. Hoy se sabe que el 1% de la población tocada por ese gen, es más sensible al dolor y precisa tratamientos anestésicos o analgésicos adaptados.



XXIV



XXV

# antes DEL tiempo

*Un dragón emerge del agua y vomita un reloj desintegrado cuyos números y manecillas flotan en el fuego. Ya no queda más orden que los cuatro puntos cardinales de las horas. Sus ojos en espiral sugieren que no es la visión tal y como solemos entenderla lo que le guía.*

---

## **Tiempo, caos, entropía, desahogo, liberación.**

A veces conviene recordar que el tiempo lineal es una invención humana, quizás la más poderosa herramienta con la que contamos para funcionar como un todo sincronizado. Pero el ser humano pagó un alto precio por atrapar esta dimensión de la existencia y reducirla a una sucesión cuantificable. Al hacerlo se capturó a sí mismo.

En el modelo de Newton, el tiempo y el espacio constituían un fondo sobre el cual se producían los sucesos. Sin embargo, la física cuántica ha demostrado que el tiempo no es una cantidad física medible, sino una superposición de estados en los que pasado, presente y futuro se funden.

El escritor Julio Cortázar ha abordado en numerosos cuentos la experiencia de que el tiempo puede dilatarse o contraerse e incluso ser paradójico, como cuando pone en labios de Johnny Carter, heterónimo del músico Charlie Parker, "Esto lo estoy tocando mañana".

**Antes del tiempo era todo azul / Leve de suspensión / Al no haber gente no había bien ni mal / No existía esperar –L. A. Spinetta**

El dragón de esta imagen no se muerde la cola. No es el uróboro que simboliza el ciclo eterno de las cosas. Se encuentra en un estado anterior, el de la catarsis, en el que vomita a Cronos y se libera de su yugo.

# el simurg

*Una criatura alada surca el cielo nocturno, sobrevolando a dos personas en un claro del bosque. Una de ellas advierte la presencia de la extraña ave y previene al otro que, en lugar de buscarla, mira a su interlocutor.*

---

**Revelación, anunciación, vocación, extrañamiento, soledad espiritual, Daimon, escepticismo.**

El arquetipo del pájaro anunciador está presente en la mayoría de las tradiciones. El Simurg es una criatura voladora –asemejada con el Ave Fénix– de carácter mítico y benevolente, perteneciente a la mitología irania. Representa a un mensajero y la esencia de la pureza que puede sanar cualquier enfermedad o herida. Avistar el Simurg podría significar un antes y un después en la vida de una persona y nos conecta con el deseo ancestral de ser llamados a realizar nuestro destino en la tierra, o con la liberación en vida de los sufrimientos terrenales.

**Casi todo lo que realice será insignificante, pero es muy importante que lo haga. –M. Ghandi**

¿Cuál de las tres figuras soy yo?, ¿soy el individuo a quien se anuncia el pájaro? Si es así, ¿qué puede querer decirme? Quizás sea este un buen momento para perfilar cuestiones en relación al sentido de mi vida: ¿cuál es mi misión?, ¿tengo vocación?, ¿debería tenerlas?, ¿siento el deseo de compartir experiencias profundas con los demás? También puedo identificarme con la persona a quien inducen a ver algo que no está a su alcance. O puedo incluso ser el pájaro, una criatura etérea que observa a los demás desde arriba, que se siente de otra parte y desea ser ayudar y ser vista. ¿Me apetece probar a ser los tres al tiempo e ir desplazándome a cada uno de los vértices de este triángulo imaginario?



XXVI



XXVII

# La casa quemada

*Una casa arde. Podemos ver las llamas en el tejado y en los cristales de las ventanas. El fuego también siluetea el fondo del paisaje, mientras que la vegetación en primer término permanece intacta.*

---

**Purificación, morir a lo antiguo, desapegarse, hogar, identidad, abandono, destrucción renovadora.**

Algo antiguo está muriendo o tiene que morir, algo que está vinculado a nuestra idea de hogar, familia, infancia o quizás a la forma en la que nos contamos nuestra historia sintiéndonos víctima. En cualquier caso, se hace necesario entregar algo al fuego porque sin esa muerte no será posible articular un presente consciente.

**Fire on Babylon / Oh yes a change has come / Fire on Babylon / Fire / Fire/ Fire. – Sinéad O'Connor**

Las sociedades esotéricas interpretan las siglas INRI como renovado por el fuego. En todas las culturas existe un vínculo estrecho entre el fuego, la muerte simbólica y la purificación. Las cenizas son de hecho uno de los más antiguos fertilizantes del sustrato.

Este fuego no sólo quema; ablanda y deshace lo que se ha endurecido y está atascado. La carta te invita a ofrecer a Kali –la diosa hindú de la destrucción– aquello a lo que te aferras creyendo que es parte de tu identidad. Si no quieres dárselo, lo tomará igualmente. Te alcanzará con la ternura infinita del cambio inevitable.

Puedes ser la hierba que contempla lo que arde acompañada de muchas otras briznas que se agitan en la noche o puedes vivir el incendio desde el interior y dedicar tu vida a intentar extinguirlo.

# eL Aquelarre

*Un grupo de rostros o máscaras se ciernen sobre una hoguera formando un círculo muy cerrado. Las llamas se elevan por encima de sus cabezas.*

---

**Congregación, brujería, ritual, ceremonia, conjuro, atavismo, tribu, sociedad, ancestros.**

Antes de nuestro presente globalizado existieron un sinfín de reuniones junto al fogón. Aunque lo olvidemos, éste es el origen de toda sociedad. Durante millones de años, grupos humanos se sentaron en torno a la hoguera para cocinar, calentarse, celebrar, afianzar lazos o debatir asuntos vitales para la comunidad.

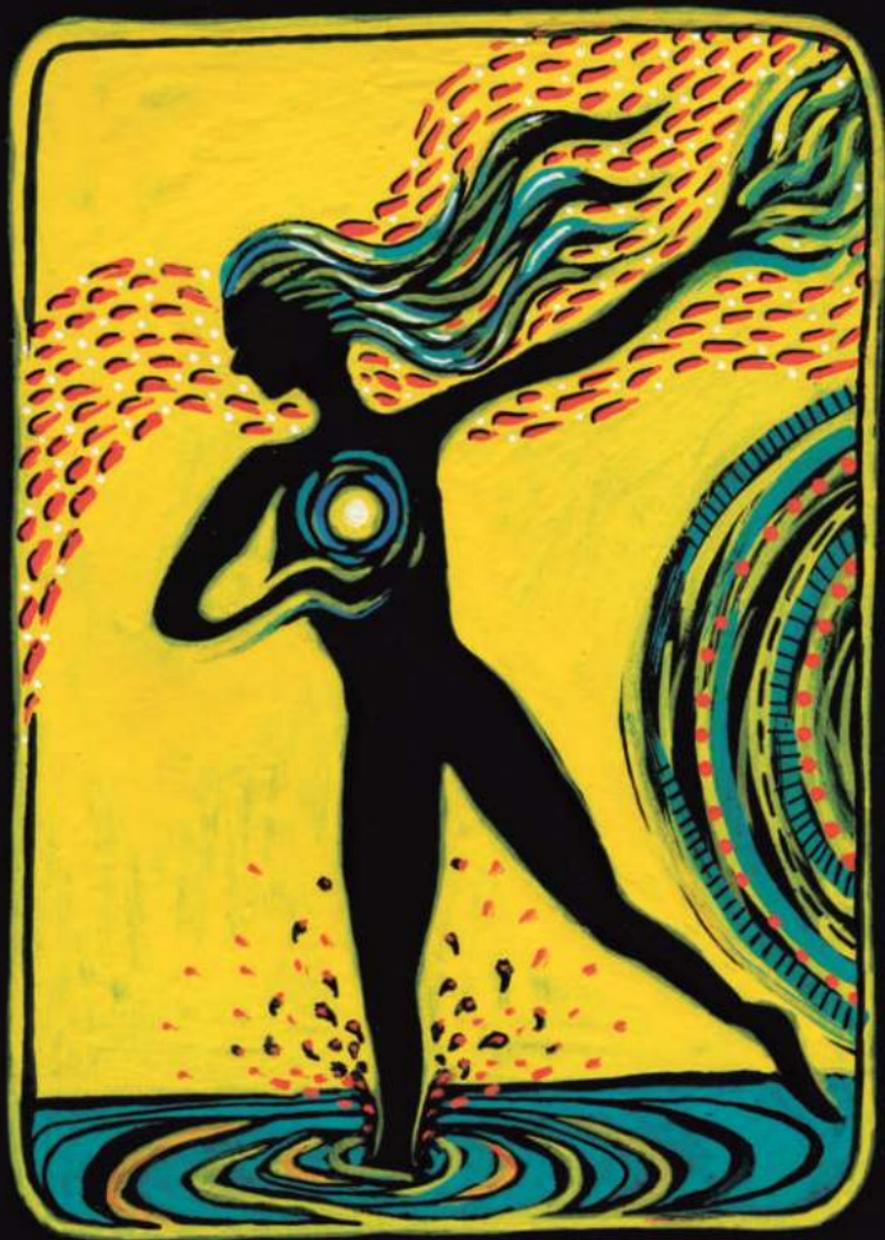
En el centro refulgía, invariablemente, el invitado brillante de cada noche. El fuego, regalo de los dioses, confería solemnidad a los rostros y predisponía a la intimidad. Contemplando la imagen podemos evocar el crepitar de la madera cediendo al poder de las llamas. Nuestros ancestros se asombraban ante los fenómenos de la naturaleza y les atribuían una dimensión sagrada. Podían intuir en el tronco que arde en la hoguera, al árbol que devuelve al sol la luz que lo alimentó como planta.

**Extraño resulta que un sacerdote nos robe este conocimiento y luego se otorgue a sí mismo la potestad de tornar sagrado lo que ya lo era. –Santa Catalina de Siena**

Las brujas supieron hacer pervivir nuestro animismo ancestral y asimilaron la polaridad sanadora y terrible de la naturaleza. Por eso fueron sospechosas e incomodaron al patriarcado. “El Aquelarre” representa una invocación de lo oculto y trae al presente la fuerza de los rituales del pasado.



XXVIII



XXIX

# La FLUIDEZ

*Una mujer etérea parece fundirse con el viento y el agua. Avanza impulsada por la energía de su corazón.*

---

**Fluir, armonía, libertad, paz, inspiración, confianza, dinamismo, danza, transformación, emprendimiento.**

La mujer camina dejando atrás lo que le sobra, de modo que hasta sus manos se desdibujan por el viento.

El disco de energía que rueda a sus espaldas le recuerda que la vida está en continuo movimiento y transformación. Lejos de agobiarse, la mujer se muestra en armonía con su devenir. Opta por no resistirse y fundirse con el movimiento.

La práctica Vipassana nos alienta a meditar como la manera más efectiva de atravesar el sufrimiento que supone juzgar las cosas y querer que sean de una manera distinta a como son. Meditar para comprender, aceptar la impermanencia y soltar el intento vano de empujar el río.

**Quien quiera sentirse seguro, que cierre los ojos y camine en la oscuridad. –San Juan de la Cruz**

Si te resulta grato trabajar con el cuerpo, puedes probar a caminar de la forma que te sugiera la imagen. Para ello es preferible entornar los ojos a fin de atenuar la actividad mental y conectar con tu interior. Convierte la experiencia en una meditación dinámica, permitiendo que tu cuerpo se exprese con su danza. Alternativamente, puedes introducir la idea de encarnar los cuatro elementos –agua, tierra, aire y fuego–, adoptando las cualidades de cada uno de ellos.

# LA MONTAÑA MÁGICA

*Una anciana se encuentra a los pies de un volcán en medio de un campo de imponente vegetación.*

---

**Contemplación, veneración, respeto, madurez, sabiduría, envejecimiento, rendición, trascendencia.**

La anciana se aproxima al volcán con la reverencia con la que todas las religiones han considerado al triángulo. Desde la Tetraktys pitagórica hasta las vírgenes en cuya silueta se adivinan montañas, el ser humano ha intuído siempre algún secreto sagrado en esta figura geométrica. Esto es especialmente visible en las pirámides egipcias, los templos precolombinos y los zigurats mesopotámicos.

La composición simétrica de la imagen transmite una estabilidad que de otro modo sería cuestionada por la vegetación de primer término que, agitada por el viento, parece casi animal. Otro elemento inquietante es la presencia en la cima de un cráter ¿inactivo? Es posible que la edad predisponga a la anciana a reflexionar sobre la dimensión más espiritual de la existencia y la lleve a adentrarse en los misterios de lo vivo y lo muerto.

**El arte es la contemplación del mundo en estado de gracia.**

—H. Hesse

El volcán es visto desde abajo y desde el exterior. La anciana cuenta con la sabiduría suficiente para comprender que debe aproximarse con respeto. ¿Qué crees que está haciendo?, ¿qué te inspira esta visión?, ¿cómo vives la idea de la vejez y el paso del tiempo?



XXX



XXXI

# LA SELVA

*Una figura misteriosa e indefinida nos observa desde la maleza. Sus ojos son los ojos de la selva.*

---

**‘Yo’ salvaje, naturaleza perdida, sombra de la civilización, instinto, mundo silvestre.**

El antropólogo Alberto Villoldo cuenta que la primera vez que se adentró en la selva todos los animales callaron. Los indígenas, con quienes no sucedía lo mismo, le hicieron saber que le consideraban un extraño. Aunque trocó sus olores por los del entorno, no consiguió ser aceptado y Villoldo comprendió como nunca aquello de haber sido expulsado del jardín.

La figura de la carta, vagamente humana, es negra e indefinida. Casi parece más una ausencia que una criatura. Podría ser la sombra de quien está mirando la imagen. La sombra que lo mira de vuelta desde el lado de lo salvaje.

**A medida que el ser humano pierde conexión personal con la naturaleza y el instinto personificados, la imagen del antiguo Dios Pan y la imagen del Diablo se confunden. La pesadilla nos ofrece la llave para una nueva aproximación a la naturaleza perdida, muerta. En la pesadilla regresa la naturaleza reprimida.**

**–James Hillman.**

¿Cómo se expresa en mí lo reprimido?, ¿acaso tengo pesadillas? La carta puede representar una invitación a trabajar con los sueños, en particular con las pesadillas, para darnos la oportunidad de integrar nuestras pulsiones menos civilizadas.

# el CHIFLADO

*Un duende blanco flanquea su cabeza, diferente del resto del cuerpo, con las manos. Es posible que esté celebrando una especie de rito en el que se mofa de su máscara de quita y pon.*

---

**Burla, locura, payaso sagrado, desafío, máscara, juego, danza, bufón, valentía.**

Entre los lakota, el heyoka es un elegido que se caracteriza por hacer todo al revés. Lejos de ser tildado de loco, se le considera un hombre medicina y es reconocido como expresión de la dualidad y el misterio de la existencia humana. El heyoka desafía las convenciones y sana a la tribu con su irreverencia, recordando que el verdadero ridículo es tomarse a uno mismo demasiado en serio o creer que las cosas son de una única manera. Una sociedad que oculta el absurdo, la paradoja o la locura es una sociedad incompleta, que empuja a los individuos a identificarse con su máscara. Los antiguos dioses griegos Pan y Dionisos detentaban esta carga arquetipal y ocupaban un lugar reconocido en la ciudadanía, hasta que la fascinación por Apolo los desterró a las sombras.

**La locura es tratar de ser antes de morir. La locura es la búsqueda de la salud y requiere mucha valentía por parte del sujeto. Recordemos que uno de los terrores más grandes es perder el control. – Guillermo Borja**

**¿Cómo era tu cara original, antes de que nacieran tus padres?  
– Koan Zen**

*¿Cuál es el desorden que me acecha?, ¿cómo sería darle hospitalidad?, ¿qué hay bajo la máscara del personaje blanco?, ¿qué expresión tiene?*



XXXII



XX XIII

# el psicopompo

*Un ave con la palma de la mano orientada hacia arriba realiza un rito funerario para ayudar a partir al alma de la figura que yace en tierra.*

---

**Duelo, despedida, desprendimiento, tránsito, impermanencia, transmutación.**

A propósito de esta imagen, me permito contar que de niña me asustaba que mis padres se durmieran antes que yo. Este miedo me atrapaba cada noche al irme a la cama, donde libraba una batalla para alcanzar el sueño antes que ellos. Ahora sé que era un vano intento infantil de luchar contra la idea de pérdida. Dormir es la primera experiencia del niño con la muerte y la renuncia al control.

**Lo que nos rompe el corazón es eso mismo que nos conecta a todos: la exquisita impermanencia del mundo fenoménico; el deseo de que lo que amamos se conserve idéntico para siempre.**

**–Mirabai Ceiba**

La carta habla de la necesidad de realizar una despedida consciente o bien de facilitar el proceso de partida de algo cuya presencia en nuestra vida ha llegado a su fin. Esto debe entenderse de forma metafórica antes que como un mal vaticinio y puede aludir a personas, trabajos, parejas, casas, habilidades... que quedan atrás o se transforman.

Aprender a dejar ir aquello que amamos es una ardua tarea para la que probablemente nunca estemos del todo preparados. Sin embargo, ir a favor de la vida incluye permitir que cada cual siga su senda. La imagen añade un matiz a la despedida, el de tomar un papel activo como guía, inspirado en la figura mitológica del psicopompo, que ayudaba al alma del difunto a encontrar el camino adecuado.

# eL exilio

*Un individuo se afana en la pesca. Mientras, sus congéneres conversan en la orilla arrojando alguna mirada distraída hacia la barca.*

---

## **Disidencia, sentirse diferente, retiro, hacer el propio camino.**

Desde muy temprana edad observamos que hay personas con facilidad para integrarse y otras que encajan difícilmente. El dolor de no formar parte puede ser tan acuciante que el niño sensible y diferente inicie un proceso adaptativo en el que se olvide de quién es realmente.

**Si alguien no marcha a igual paso que sus compañeros, puede que eso se deba a que escuche un tambor diferente. Que camine al ritmo de la música que oye, aunque sea lenta y remota.**

**–H. D. Thoreau**

Más tarde, en la edad adulta, hay un tipo de cansancio especial que adviene en la persona que optó por amoldarse demasiado a pesar de percibir aspectos disonantes en su grupo de pertenencia. Entonces surge la oportunidad de iniciar un proceso de individuación, que permita que el ser esencial se exprese con libertad. A menudo, este cambio implica un retiro físico o simbólico, que en ocasiones es escogido y en otras forzado y doloroso. Si el individuo desoye la llamada de su alma y se distrae para evitar la incomodidad que siente, puede volverse una especie de “proveedor resignado” dentro de un sistema al que ama y odia a un tiempo.

**Debemos educar a nuestros pacientes en la valentía de ser impopulares. –F. Peñarrubia**



XXXIV



XXXV

# el diálogo

*Una mujer loba convierte sus manos en marionetas con rostro de lobezno. Desnuda y sentada sobre una piedra –¿o es un huevo?– las atiende como una madre afectuosa.*

---

*Polaridad, opuestos, duda, psicodrama, diálogo entre partes.*

Atardece en el campo. La caída del sol predispone a los seres humanos a entrar en el fértil universo de las historias. Es el mejor momento para los cuentacuentos.

Los cuentos no son un mero entretenimiento. Las narraciones ayudan a los niños a madurar y, ya de adultos, siguen ocupando un papel fundamental en la elaboración de nuestra experiencia vital, a la cual dotamos continuamente de hilo argumental.

Nuestro propio inconsciente se comunica con nosotros a través de historias para ayudarnos a elaborar sucesos, avisarnos de asuntos pendientes y mostrarnos nuestras obsesiones, exagerando o polarizando contenido simbólico.

La imagen nos anima a exteriorizar nuestras voces interiores y ponerlas a hablar para poder atenderlas con mayor claridad. Este ejercicio puede ser especialmente útil cuando atravesamos un momento de duda o cuando nos sentimos divididos. A menudo, evidenciar una partición o polaridad interna nos ayuda paradójicamente a ser más unitarios, consecuentes e integrados.

**Hallamos la felicidad cuando lo que pensamos, decimos y hacemos está en armonía. –M. Ghandi**

# eL ←cLiPs←

*Una esfera negra de contorno radiante preside un paisaje geométrico.*

---

**Abismo, crisis, oscurecimiento, profundización, vacío, pasadizo.**

Son muchos los pensadores que han considerado necesario pasar por un periodo de oscurecimiento previo a despertar. Los alquimistas lo conocían como la Nigredo y San Juan de la Cruz como la oscura noche del alma. De acuerdo con ellos, no se puede tocar la profundidad del enigma sin perder los asideros.

**Treinta radios convergen en el centro de la rueda, pero es su eje vacío el que la torna útil. –Lao Zi**

En astrología se cree que un eclipse brinda la oportunidad de ver los velos que empañan la realidad. Un cuerpo celeste se superpone a otro, privándonos de su visión durante un tiempo y en su ausencia dejamos de cegarnos con su intensidad. Podríamos hacer un simil con lo que sucede cuando nos separamos de una persona y conseguimos ser más objetivos respecto al vínculo que tenemos con ella.

Pero, ¿y si en lugar de un eclipse se trata de un agujero? En física, la teoría de los agujeros de gusano describe pasadizos capaces de unir instantáneamente dos regiones distantes del universo, posibilitando los viajes en el tiempo.

¿Qué es para ti el gran círculo negro de la imagen? Nietzsche escribió que si miras fijamente al abismo, el abismo te devuelve la mirada.  
¿Qué sensaciones te suscita esta idea?



XXXVI



XXXVII

# el CANDOR

*Dos vacas nos miran desde un prado. Sobre sus cabezas se dibuja una suerte de constelación.*

---

**Ternura, bondad, cariño, altruísmo, compasión, ingenuidad.**

Te propongo que mires a los ojos de las vacas que aparecen en la imagen y observes lo que te transmiten. ¿Cómo te relacionas con esos sentimientos y dónde los encuentras actualmente en tu vida?, ¿qué crees que representa lo que hay en el cielo?

Buena parte del sufrimiento adulto se deriva de no haber sentido amor incondicional en la infancia. Si hemos sentido que para que nos quisieran teníamos que hacer tal o cual cosa, si nos faltó la mirada hospitalaria hacia quienes somos, tenderemos a vivir relaciones sesgadas por aquello que faltó.

Las estrategias que adopta el ego para sobreponerse a ese dolor son de lo más variopinto: corazas, adicciones, autoexigencia, celos... pero todas se derriten como papel mojado cuando las contemplamos con coraje y franqueza desde la vulnerabilidad de nuestra antigua herida.

Ya de adultos, suele ser una mala idea pensar que deben amarnos incondicionalmente. Lo que faltó es irrecuperable y aprender a maternarse –y paternarse–, se vuelve una práctica esencial para abirnos y atraer las relaciones basadas en el respeto y la confianza que nos merecemos. Sea cual sea tu vivencia, seguro que has sido amado de una manera sana y transparente por alguien. Recuérdala y adóptala como faro.

**Recordar: del latín re-cordis, volver a pasar por el corazón.**

–E. Galeano

# el superviviente

*Una especie de hiena escapa de un incendio acarreado algo entre los brazos. Inquieta, vuelve su mirada hacia atrás.*

---

**Desabastecimiento, supervivencia, huida, oportunismo, rapiña, persecución, moral, ética.**

Desconocemos si el personaje es víctima de un infortunio o si fue quien generó el incendio para hacerse con lo que porta entre los brazos. En cualquier caso, parece tener miedo a ser despojado de ello. ¿Cuál es para ti la situación?

Esta imagen refleja temor al desabastecimiento. La postura del animal, con la pelvis retraída y la cabeza girada en sentido contrario al de la huida, indica que experimenta un miedo primario. Podemos imaginar que se mueve desde su instinto de supervivencia. A menudo magnificamos el peligro y sentimos como un asunto de vida o muerte lo que sólo tiene una importancia relativa. ¿Qué condiciones disparan mi instinto de supervivencia?, ¿qué representan para mí los bastos que lleva el animal?

**Sufrimos dolores verdaderos por la carencia de bienes falsos**

—J. A. Marina

Ante esta imagen puedo interrogarme sobre algún suceso de mi vida con el que no me siento en paz. Quizás no me comporté de acuerdo con mis valores, quizás convivo con la sensación de que fui egoísta. Si localizas algo en esas líneas, ¿cómo te sientes cuando reflexionas sobre esa situación?, ¿de qué está hecho el sedimento que deja?, ¿desde qué código ético o moral observas la experiencia?, ¿que necesitas para aliviar esa sensación?



XXXVIII



XXXIX

# el gemelo

*Dos criaturas zarandean un árbol del que se desprenden algunos frutos. Aunque sucede por la noche, la escena tiene una extraña luz.*

---

**Conocimiento, revelación, frutos, colaboración, equilibrio, alianza, proceso terapéutico, espejo.**

Existe una sabiduría que está a mi disposición. El árbol del conocimiento sólo deja caer a tierra los frutos que están maduros, que pueden entenderse como aquellos contenidos que en cada momento somos capaces de asimilar.

Siendo dos individuos la colecta es más eficiente que si sólo hubiera uno, ¿quién es el otro?, ¿un terapeuta?, ¿un aliado?, ¿otra parte de mí?, ¿un reflejo? En cualquier caso, la carta recomienda integrar al "otro" en el camino de autoconocimiento.

**El psicoanalista es como un espigador que recoge lo que se desprende del discurso del paciente. –J. Laplanche**

Para la tribu amazónica Yagua todos los seres vivientes han sido creados por unos gemelos. Muchas cosmogonías en distintas partes del mundo relacionan el origen del mundo con algún tipo de ser doble. El mismo ADN, la molécula de la vida, se compone de dos cintas con un texto idéntico, mostrando la naturaleza andrógina y doble del principio vital.

La naturaleza, como el ADN, sólo se desdobra para comunicar su información. En este caso, ¿qué es lo que la carta quiere contarme? ¿cuáles son los conocimientos que estoy listo para recoger? Deja que la carta te haga una pregunta intuitiva y lee la respuesta en los frutos.

# LA PANACEA

*Una criatura emerge de las aguas y alza sus brazos al cielo celebrando su existencia mientras un disco luminoso se manifiesta a sus espaldas.*

---

**Plenitud, celebración, agradecimiento, alegría, armonía, irradiar, humor, asombro, disfrute.**

La criatura de la imagen parece encontrarse en su salsa. Es amiga de la noche y lo desconocido, que le son tan naturales como su propia desnudez. Se sabe insignificante y divina. Ya dejó de apuntalar ideas sobre sí misma y se dedica a celebrar la magia de cada instante.

Entendemos por panacea el remedio o solución que cura todos los males. ¿Qué te permitiría curar la insatisfacción y vivir con plenitud?

**Te doy las gracias por este asombroso día: por los saltarines espíritus verdes de los árboles y por el sueño azul del cielo; y por todo lo natural que es infinito que es sí (ahora los oídos de mis oídos despiertan y ahora los ojos de mis ojos están abiertos).**

–E. E. Cummings

C. G. Jung consideraba que el ser humano está avocado a descubrir quién es realmente en un viaje largo y pedregoso que se inicia generalmente hacia la mitad de la vida. A ese arquetipo de plenitud Jung le dio el nombre de Sí-Mismo, y se atrevió a definirlo como 'Dios dentro de nosotros' o 'la parte de la Totalidad que reside en cada uno'. A medida que rompemos el hechizo de nuestro ego, descubrimos lo que en nosotros hay de adaptativo, defensivo y reprimido. Comenzamos entonces un proceso de integración para llegar a ser quien se 'Es'. Casi todas las tradiciones recogen de manera más o menos explícita, este apasionante y difícil viaje del héroe.



XL



XLI

# ←L TAO

*La carta muestra una especie de Yang Yin encarnado por dos gatos en torno a los cuales giran otros felinos amarillos involucrados en el mismo movimiento.*

---

## **Movimiento, polaridades, dinamismo, energía, cambio, adaptación.**

Quien ha convivido con gatos sabe que parecen estar en este mundo con alguna misión oculta, pero lo más alucinante es que lo que sea que hacen, lo hacen con gozo y dignidad. Están a lo suyo y no muestran servilismo ni devoción por sus compañeros humanos. Disfrutan de cada rayo de sol o descansan plácidamente en algún umbrío y recogido escondite. Se ensimisman con cosas para nosotros invisibles y se dejan llevar de vez en cuando por la locura. Viven el presente: lo que ahora les gusta no lo toleran en el instante siguiente y ello no les conflictúa lo más mínimo. Por eso se quedan perplejos cuando los humanos se frustran con su comportamiento y les exigen consistencia. No ceden a la trampa. Parecen enseñarnos como hacen los buenos maestros, predicando con el ejemplo.

### **He vivido con varios maestros zen, todos ellos gatos. –E. Tolle**

El universo se mueve sutil y constantemente de manera coordinada y si no fluimos con el cambio, más tarde o más temprano, el cambio nos arrastra. Paradójicamente, los gatos aman las rutinas ¿cuál será la razón?

El taoísta Lin An planteó la siguiente pregunta cuyo escurridizo sentido nos puede ayudar a reflexionar sobre nuestra dinámica existencial: ¿usas las cosas para deleitar a tu corazón o tu corazón para disfrutar de las cosas?, ¿qué crees que hace un gato?

# EL CREPÚSCULO

*Cuando el final del día acontece, las sombras de los árboles son más grandes que su realidad corpórea. Un arroyo atraviesa el paisaje con su devenir constante, ajeno a nuestra contemplación.*

---

**Transición, intervalo, declinar, ralentizar, ciclos naturales.**

Existe una expresión particularmente poética en francés y en italiano: “entre perro y lobo” para designar el intervalo entre el día y la noche, cuando las sombras son tan largas que parecen querer separarse de sus dueños. Un momento cargado de magia por su cualidad liminal.

La luz diurna se despide de nosotros con sus tonos más cálidos y durante unos instantes, previos a la aparición de la luna y las estrellas, conectamos con nuestras cualidades más crepusculares. En la imagen, la fila de árboles en el horizonte abre un intersticio por el que fluye un arroyo que no sabemos si se acerca o se aleja ¿que te evoca este paisaje psíquico?

**Eso es todo lo que hay. El sendero acaba entre el perejil. –A. Watts**

Procura salir al campo o a un parque a la hora del atardecer y observa la actividad de los pájaros. Deja que su canto resuene en tu cuerpo. Siente sus matices, así como el sonido de tus pasos, tu respiración, el tacto del viento. Las últimas horas del día suelen ser momentos de festejo en la naturaleza. Despidete del día tú también con paz y alegría en tu corazón. Al volver a casa, opta por luces tenues mientras vas fluyendo hacia el descanso. Permítete anochecer sincronizándote con los ciclos naturales, sin imponerte una actividad constante. Así la vida se acuesta y levanta cada día.



XLII



XLIII

# SELAH

*Un deidad con cabeza de águila junta sus manos en forma de plegaria. El espacio entre sus codos perfila la silueta de una montaña nevada.*

---

**Presencia, guía, juez, testigo, mirada, autoridad, sabiduría interna, conciencia, concentración.**

El tamaño del águila es colosal en relación al de la montaña. ¿Qué te sugiere esta imagen? Un gran ojo sin párpado parece atravesarnos, como si fuera un un testigo del que no podemos escapar ¿reconoces este arquetipo dentro de tí?, ¿con qué lo asocias?, ¿es ayudador o policial?

La experiencia de esta imagen puede ser muy diferente según cada persona y el momento en que se encuentra. Uno de los enfoques posibles tiene que ver con la idea de que hospedamos un “guía interno” que nos pide que dejemos de distraernos y le atendamos. Él está ahí, le escuchemos o no, deseando contarnos algo, ¿qué puede ser lo que tiene que contarte?

**Sométete a una práctica (de meditación) diaria. Tu lealtad a ella es como tocar una puerta. Sigue golpeando, y la alegría de adentro eventualmente abrirá la ventana y mirará para ver quién toca. –Rumi**

¿En qué me concentro o en qué pongo mi energía?, ¿de qué forma me distraigo?, ¿qué me sucede cuando me detengo?, ¿tengo dificultad para mirar hacia dentro? Si mi vida fuera una montaña, ¿qué encuentro en la cumbre?

# RIQUEZAS DEL FONDO DEL RÍO

*Un par de manos muestran un cúmulo heterogéneo de piezas que, aunque no sepamos identificar, parecen valiosas.*

---

**Recursos, don, obsequio, valor, riqueza, abundancia, ofrenda, regalo, agradecimiento, altruísmo**

Te animo a que observes tu vida como si fuera un puñado de piedras recogidas del lecho del río y busques las pepitas de oro escondidas. Toma consciencia de lo abundante que es y compártela, compártete.

Esta imagen se trata de saber valorar y agradecer lo que tenemos, de enfocarnos en lo que existe en lugar de lo que nos falta. Se trata de compartir, de no aferrarnos y de transformar el paradigma de escasez en abundancia. También se trata de ser generosos.

Cuando éramos niños, sabíamos maravillarnos con la belleza de los guijarros que encontrábamos en las orillas de los ríos, especialmente cuando estaban pulidos por el agua y moldeados por la erosión.

Sin embargo, a medida que nos convertimos en adultos, a veces perdemos la capacidad de apreciar la belleza de las cosas sencillas y los pequeños gestos. Confundimos la seguridad material con el bienestar y nos distraemos del placer de ayudar a los demás por el simple acto de brindar un servicio.

Por eso te animo a valorar la belleza de las pequeñas cosas y los gestos en la vida. Descubre la alegría de ayudar a los demás, no por recompensa o reconocimiento, sino simplemente por el deseo de dar.

**¿Quieres ser feliz? Ayuda a alguien –Ibert Schweitzer**



XLIV



XLV

# LA LLUVIA

*La imagen representa el ciclo visible del agua. Desde su descenso de los cielos hasta su distribución por la tierra a través de los ríos que se convierten en deltas, que a su vez desembocan en el mar.*

---

## Transitoriedad, movimiento, dinamismo, ciclo, fluir

Desde que nacemos, estamos volviendo al punto de partida. Permíteme ser como la lluvia, fluir como el agua que siempre avanza guiada por la gravedad. El agua ama tanto la tierra que busca descender lo más bajo posible, filtrándose y creando humedad en los campos, barro en los caminos. Una ley simple determina su curso: elegir siempre el camino más fácil, permeando aquello que se lo permite y deslizándose suavemente sobre lo que la rechaza, hasta evaporarse finalmente y comenzar de nuevo en otro lugar.

Quien haya experimentado la observación de sus emociones atendíendolas sin juicio y con amabilidad, habrá comprobado que tienden a evolucionar y transformarse. La serenidad llega y se va, al igual que la angustia, en un fluir continuo como el de un río. Esta es la naturaleza de la vida, y cualquier ilusión de permanencia es simplemente un constructo, un apego del ego por el que pagamos un alto precio.

**Si alcanzamos el satori, no estamos en un estado de espíritu especial. Al contrario de lo que piensan muchos occidentales, el satori significa la vuelta a las condiciones normales del espíritu.**

–Taisen Deshimaru

La lluvia es la manifestación visible del ciclo del agua, que luego regresa a los cielos de forma imperceptible para el ojo humano. Si establecemos un paralelismo con la vida humana, la parte visible sería la que transcurre desde que nacemos hasta que morimos. ¿Habrá una parte invisible?

# el círculo

*Una lagartija gira sobre sí misma persiguiendo su propia cola.*

---

**Círculo, infinito, revisión, inercia, bucle, reinicio, tiempo circular**

¿Hay algo que se repite? ¿Algo que se completa? ¿Me doy cuenta de lo circular en mi vida? ¿En qué ciclo me encuentro? ¿Estoy al principio o al final del mismo? ¿Estoy seguro? ¿Qué encuentra la lagartija al final de su cola?

A veces creemos estar atrapados en un mismo círculo, reviviendo situaciones o patrones que deseamos haber superado, pero con frecuencia son giros que no nos colocan en el mismo punto. La pista en la imagen la ofrece el fondo de color morado, que no es exactamente igual arriba y abajo, algo se ha renovado. Mi nivel de conciencia y mis recursos no son los mismos que cuando revisé este aspecto de mi vida la última vez.

**En el mismo río entro y no entro pues soy y no soy el mismo.  
–Heráclito.**

Según Ficino, los egipcios podían resumir la idea del tiempo de la siguiente manera, que se adapta más al círculo que a la concepción de línea recta: “es múltiple y móvil y... es rápido. A través de una suerte de revolución une el final con el comienzo, enseñándonos la prudencia, produciendo y anulando las cosas.

**Habrás notado que todo lo que hace un indígena lo hace en círculo, y eso es porque el Poder del Mundo siempre trabaja en círculos, y todo trata de ser redondo. (...) Los pájaros hacen sus nidos en círculos, porque la suya es la misma religión que la nuestra. –Alce Negro (líder Sioux)**



XLVI



XLVII

# eL bEsO

*En lugar de seguir su destino ascendente en busca de sol, una flor se encorva para buscar a otra, que recibe su beso.*

---

## **Pareja, intimidad, erotismo, pasión, amor, unión, enamoramiento**

Las corolas de las flores se cierran delicadamente para proteger su aroma y enviarlo en una sola dirección: la del ser amado. En ese momento, no hay lugar para invitados, ni el sol ni los insectos tienen importancia alguna. Solo existe la otra flor que ha cautivado toda su atención.

En nuestra cultura, un beso en la boca suele ser un gesto que dice “te elijo” y “me encanta estar cerca de ti”. La mayoría de las relaciones de pareja comienzan con un beso, que implica un pacto y una invitación a la intimidad.

Casi todos deseamos enamorarnos, experimentar la emoción de un encuentro inesperado, perdernos en los ojos apasionados de otro, y compartírnos mutuamente. ¿Qué lugar ocupa en tu vida el deseo en estos momentos?, ¿cuán abierto estás a compartir tu intimidad?, ¿te vives erótico?

**Toco tu boca, con un dedo toco el borde de tu boca, voy dibujándola como si saliera de mi mano, como si por primera vez tu boca se entreabriera, y me basta cerrar los ojos para deshacerlo todo y recomenzar, hago nacer cada vez la boca que deseo, la boca que mi mano elige y te dibuja en la cara, una boca elegida entre todas, con soberana libertad elegida por mí para dibujarla con mi mano en tu cara, y que por un azar que no busco comprender coincide exactamente con tu boca que sonrío por debajo de la que mi mano te dibuja. – Julio Cortázar**

# el solsticio

*Una mujer con el cuerpo encorvado parece a punto de vencerse ¿o acaso se está levantando? Un gran sol ilumina su espalda.*

---

**Sacrificio, aguante, cansancio, encorvarse, levantarse, renacimiento, desperezarse.**

Nos encontramos ante una imagen que puede ser percibida de forma reversible. Algunos pueden ver en ella a una persona vencida por el cansancio, mientras que otros pueden sentir que la figura se estira después de un período de letargo.

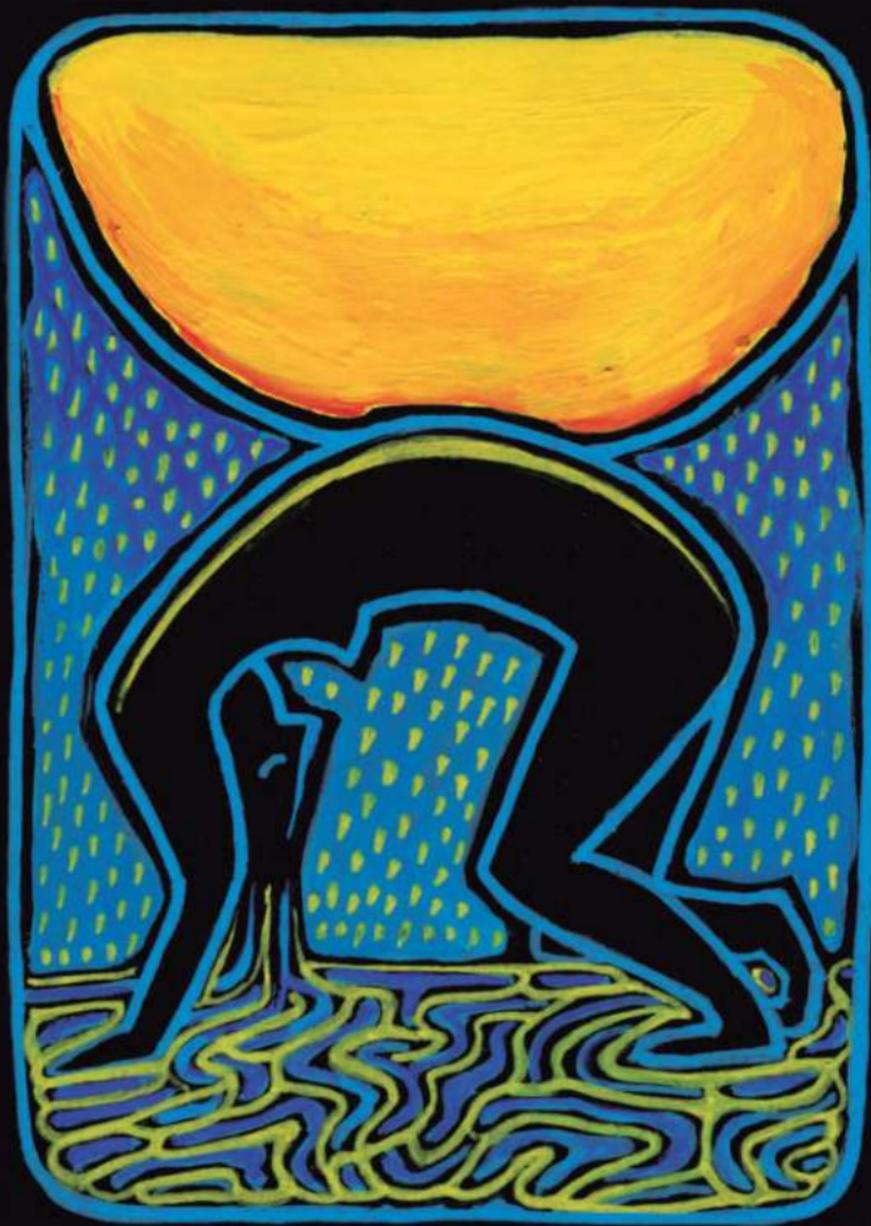
El solsticio también puede ser visto desde una perspectiva dual. Por un lado, indica que nos adentramos en los días fríos del invierno, pero por otro lado, nos anuncia la disminución de la oscuridad nocturna.

La luz del gran astro ilumina la espalda de la figura y propaga su caricia incandescente por el suelo. Parece tener tanto peso que casi se apoya en la espalda de la mujer. Tal vez ella misma sea una bóveda celeste, gigantesca y altruista, como la diosa Nut, cuyo cuerpo desnudo se curva sobre la tierra para proteger amorosamente a todo lo que vive. Según la mitología egipcia, Nut daba a luz al sol diariamente, permitiendo que caminara sobre su cuerpo y se adentrara en su boca al atardecer para renacer a la mañana siguiente.

En este momento ¿te identificas más con la sensación de levantarte o de estar vencíéndote de cansancio?

**“Amanece solsticio, la noche alumbra su fin, nueva luz despierta.”**

–Haiku de Basho Matsuo.



XLVIII



XLIX

# La INTERCESORA

*Una mujer oscura, de pelo enmarañado, vibra con la naturaleza que le rodea. Ella misma es salvaje. Además del zorro que cruza su vientre, sus brazos nos recuerdan a los de una araña. La proximidad de una serpiente luminosa sin principio ni fin podría sugerir que se trata de alguien con la capacidad de hacer conexiones.*

---

## Conexión, Canalización, Fuerza telúrica, Linaje femenino, Hechicera

En un bello poema, Julio Cortázar invoca a su querida amiga Alejandra Pizarnik como intercesora, y la reúne con otras mujeres que tuvieron la capacidad de conectar dos mundos en apariencia separados por una dimensión temporal, espacial o figurada: Leonora Carrington, Janis Joplin, Unica Zurn, Remedios Varo... mujeres que a través de su arte de tintes visionarios pudieron transitar los espacios liminales, parirse como brujas contemporáneas para beber del caliz de la intensidad y partir, en ocasiones demasiado pronto, dejándonos su legado salvaje, oscuro y radiante.

**Todos sentimos el anhelo de lo salvaje. Y este anhelo tiene muy pocos antídotos culturalmente aceptados. Nos han enseñado a avergonzarnos de este deseo. (...) Pero la Sombra de la Mujer Salvaje acecha todavía a nuestra espalda día y noche. Dondequiera que estemos, la sombra que trota detrás de nosotros, tiene sin dudas, cuatro patas. –Clarissa Pinkola Estés**

El puvis de la mujer de la carta tiene forma de copa. En las tradiciones antiguas desde Egipto al Cristianismo, pasando por el hinduismo o la cultura celta, el triángulo invertido se asocia con el corazón y éste con un recipiente o grial. ¿Acaso no es el corazón el vaso en el que se renueva a cada instante la vida?

# EL OJO DE LA CERRADURA

*Un gran ojo abierto irradia sus rayos hacia abajo. Visto desde nuestra perspectiva, parece la silueta de una cerradura, ¿quién mira a quién?*

---

**Mirada, observador, atención, testigo, autoridad, consciencia, omnisciencia, juez.**

Nos encontramos ante un gran ojo, una presencia inmensa y poderosa que todo lo observa. Este ojo, con su mirada penetrante, capta cada detalle, cada movimiento y cada pensamiento. Es un testigo silencioso de los acontecimientos que se desarrollan ¿al otro lado de la puerta?

El gran ojo se alza en lo más alto, elevándose sobre todo lo demás. Su iris es un abismo oscuro y su pupila dilatada parece atravesarnos. Cuando lo miras, ¿qué sientes?, ¿te parece una entidad que juzga o que simplemente observa?, ¿a dónde te lleva, a algo interno o externo?, ¿cómo es tu relación con tu propia mirada?, ¿cuánto estás dispuesto a ver?

**Si miras de frente al abismo, el abismo te mira de vuelta. –Friedrich Nietzsche**

Para C.G. Jung, la cantidad de sombra que estamos dispuestos a ver de nosotros mismos, lejos de turbarnos, nos conduce a una experiencia más real y amigable de quienes somos. Es por eso que soñamos, para tener la oportunidad de asimilarnos de manera completa. No como queremos o creemos ser, sino con todo lo que hay.

Sustituir el control por curiosidad a la hora de acercarnos a nuestro inconsciente puede, paradójicamente, convertirse en un camino para disfrutar de nuestra propia compañía.



L



# eL Cuidado

Una pareja de aves es abrazada por una gran figura que las ampara.

---

## Protección, afecto, apoyo, familia, dependencia

La imagen muestra una escena de cuidado en la que una figura protectora acoge entre sus brazos a dos criaturas más vulnerables; puede que sean más pequeñas o quizás se trate de dos ancianitos, que al avanzar en la vida precisan de apoyo y cariño.

En cualquier caso, la figura grande mantiene los ojos abiertos para velar por el descanso de las pequeñas. Susmirada es un puente entre quienes están a su cuidado y el mundo con sus peligros, simbolizados quizás por el triángulo rojo que se dibuja entre sus piernas.

Ante una escena como ésta ¿qué sientes en tu cuerpo?, ¿acude alguna imagen actual o pasada a tu mente? ¿Quiénes son los dos pajaritos blancos y quién el gran ave azul?, ¿son personas reales o figuras internas?, ¿qué papel ocupa el "cuidado" en este momento en tu vida?

**Cuando un niño sufre maltrato o traumas, un fragmento de su alma se rompe y vuelve a la esfera arquetípica de la Gran Madre buscando la protección que su madre biológica no pudo darle.**

**—Alberto Villoldo**

En los años 70, el Dr. Harlow realizó experimentos con bebés de macaco que habían sido criados sin sus madres. Los monitos formaban un vínculo de apego con cualquier tipo de objeto suave, como un trapo, lo que puso de manifiesto su necesidad biológica de calidez y afecto.

# LA MELANCOLÍA

*Dos criaturas idénticas en actitud de abatimiento permanecen en contacto por la espalda. Tienen los pies hundidos en agua y las nuca iluminadas por la luz de la luna.*

---

**Tristeza, dualidad, melancolía, desencuentro, desenergización, apatía, victimismo, alicamiento.**

Estos individuos se ven desenergizados, sumergidos en aguas pantanosas. Cada uno de ellos parece ignorar la existencia de otro ser en idénticas circunstancias a la espalda. Están atrapados en su propia aflicción, incapaces de conectarse con nadie más. Es una melancolía improductiva, distinta de una tristeza procedente de un foco claro.

En el cielo hay un disco circular amarillo, ¿la luna? que irradia calor hacia sus zonas más vulnerables y rendidas, recordándoles amorosamente que ahí está la clave para salir de la situación. Si levantaran la vista y se giraran, ¿qué encontrarían?, ¿a un compañero invisible?, ¿su propio reflejo?, ¿su sombra?

Inspirados por esta imagen, podemos cuestionarnos qué textura y color tiene la tristeza que sentimos. Si se parece a la nostalgia (echar de menos algo), a la melancolía (que entraña cierta "poética" del desánimo) o a otro tipo de tristeza que puede ser perfectamente necesaria. A ti de discernir si se trata de una emoción que necesitas escuchar o si te refugias en ella para evadir enfrentarte a algo. También puedes cuestionarte si hay algo o alguien a tu espalda que no puedes ver.

**Se llama nostalgia y sirve para recordarnos que, por suerte, también somos frágiles. –Cesare Pavese**





1117

# InANna

*Una mujer desnuda introduce su cabeza en el inframundo mientras el resto de su cuerpo y una corona permanecen apoyados en tierra.*

---

**Inframundo, subconsciente, búsqueda, curiosidad, destronarse.**

Esta carta es la única que fue dibujada en horizontal, aunque la puedes colocar como mejor te parezca. En ambas orientaciones la imagen está dividida en dos: un lado coloreado y un lado negro, por el que la mujer asoma la cabeza. La corona abandonada a su espalda indica una renuncia a los planes del ego para explorar las profundidades de la Madre Oscura, un arquetipo terrible y devorador que nos destruye y acompaña hasta la muerte simbólica.

La escena evoca la historia de Inanna, deidad sumeria del amor y la fertilidad que se asomó al inframundo para enfrentarse a la reina Ereshkigal, su hermana y antagonista. En la lucha murió Inanna, dejando a la tierra estéril pues en su ausencia, ningún ser vivo quiso aparearse. Alarmado, el dios de la sabiduría Enki rescató su cadáver y la resucitó. Desde entonces, Innana gobierna la naturaleza en primavera y verano para bajar al submundo en otoño e invierno, momento en que ésta descansa del frenesí reproductivo.

Innana representa al espíritu inquieto que no se conforma con reinar en el mundo de las apariencias y tiene el coraje de indagar en su lado desconocido y sombrío, ése que antes se negaba a ver. ¿Cómo vives tus descensos al inframundo?

**No es mirando a la luz como se vuelve uno luminoso, sino hundiéndose en la oscuridad. Pero esta labor es a menudo desagradable y, por tanto, impopular. –C. G. Jung**





“La intuición es el susurro del alma”  
–J. Krishnamurti

Gracias por tu curiosidad.



CARTAS  
PARA EL  
ATISBO



## Material para la reflexión

El budismo considera que el crecimiento espiritual debe sustentarse en dos patas, a desarrollar en paralelo y de manera equilibrada: por un lado el contacto con el silencio a través de la **meditación** y por otro el **estudio**, en su caso, de las enseñanzas budistas.

Me parece interesante extrapolar esta recomendación a una forma de desarrollo personal laica que no desprecia ni el desempeño intelectual ni el descanso del mismo. Ser capaz de hacerse a un lado y dejar que la sabiduría orgánica coloque las experiencias sin intentar comprender lo que sucede, y por otro, poner nuestra inteligencia al servicio de nuestra conciencia e intentar ir más allá con nuestra capacidad de análisis, desarrollar nuestro pensamiento sistémico, de carácter arbóreo y afín a la intuición, aquel que es capaz de asociar cosas diversas para crear sentidos significativos para nosotros. En definitiva: concretar, traer a tierra, traducir, elaborar, contenidos simbólicos incorpóreos que claman por ser asimilados por nuestra mente.

En esta línea, propongo para cada una de las cartas una pieza creativa en la que otra persona ha explorado conceptos que resuenan con al menos una de las dimensiones de cada imagen. Encontrar o no este vínculo depende del consultante y puede llevarle a desarrollar su capacidad crítica, así como la de encontrar las semejanzas y contrastes. Un ejercicio que fomenta la creatividad y que, si no las conoces, puede llevarte a descubrir verdaderas obras maestras.

## El porqué del nombre

¿A qué clase de atisbo se refiere el nombre? Expreso esto con el pudor que me suscita hablar de cosas profundamente íntimas y que

se salen de los términos habituales, es decir, que se relacionan de algún modo con el anhelo de trascendencia.

En ocasiones toco o atisbo algo que me conmueve por un instante y enseguida se diluye en pensamientos que intentan atraparlo. Ese algo tiene el sabor de los recuerdos. No sé si se trata de un recuerdo prenatal, de un estado de no encarnación o de una elaboración imaginativa, el caso es que coincide con algo que mi alma cree haber conocido y anhela. Un estado de "sentido" y desapego total por los contenidos del sufrimiento mundano. Cuando lo toco, a menudo meditando, un resorte me empuja de nuevo a tierra, como si el instante de lucidez tuviera como solo propósito recordarme aquello de que "los ángeles nos envidian" porque aquí se puede jugar. Entonces creo comprender el acto de amor por el que el universo estalla y se manifiesta en el pandemonio de seres que lo conformamos, y veo el sufrimiento desde otra perspectiva, pues me parece que es la fricción en todas sus formas: la muerte, la lucha por la supervivencia, los egos... lo que sostiene la vida que puede ser observada. De alguna forma esa idea de explosión de vida inspira el anverso de las cartas.

### **Hilos para tirar**

1. El abismo - Alonso del Río (Canción) Sobre el vacío como maestro. Alan Watts (Tao)
2. El festín de Babette (Película) Sobre el amor y el servicio a los demás como forma de trascendencia.
3. Ánima (Novela) - Sobre lo que diferencia a los animales de los humanos, entre otras muchas atroces cosas.

4. Figúrate - Luis Alberto Spinetta (Canción)
  - 5 . Tiempo - Son las horas de Churupaca (Canción)
  6. El Albor - Misericordia salvaje (Ensayo)
  7. Intercesora - Mujeres que corren con los lobos (Ensayo)
  - 8 - Saturno y la melancolía
  9. Mortificación - Lars Von trier
  10. Lucha - Estupor y temblores (Novela) - Sobre batallas internas proyectadas al exterior.
  11. Exilio - Testigo de otro mundo. Walden de Thoreau.
  12. Riquezas - los hermanos sisters (Películas) Sobre la riqueza del alma vs la riqueza espiritual
  21. La Presencia de la Selva: La Serpiente Cósmica, La ciudad de las bestias, El Abrazo de la serpiente (Ciro Guerra, 2015), ALberto Villoldo
- Baniano. La mente bien ajardinada.
- La Cueva de los Piratas - El Viaje de Chihiro, Alicia en el País de las Maravillas, El Otro cielo (Cuento de Cortázar)
- Secretos y mentiras (1996) Mike Leigh.
- Los peces dorados: de la contradependencia a la libertad.
- Yo te manejo. tú me manejas.

Melancolía - Mito Inuit de Sedna (para reflexionar sobre el victimismo)

La Fluidez - Todo se transforma, Drexler. Déjalo ir, DePedro y Coque Malla El duende - Canto de Temazcal

La Bestia - Anima, Liberar de juicio la pulsión animal, inclusive asesina, que nos habita. As Bestas de Sorogoyen: Territorialidad.

La Araña: El focusing como antídoto. Lo implícito de Gendlin.

El chiflado - Libro Vísteme De Hierba, Susan Power,

Ortror: El mito de Jano: La interpretación más habitual de las dos caras de Jano es la que las considera como representación, respectivamente, del pasado y el porvenir

El nido: La inadecuación esencial de Virginia Gawell.

La Panacea. Fontdevila

La selva: Madre Selva. Grupo Putumayo

Por aquí vamos bien.





«Cartas para el Atisbo» es una baraja de cartas y un método de autoindagación terapéutica concebido por Graciela García entre 2020 y 2022. Las imágenes surgieron como una suerte de lluvia creativa durante el confinamiento que tuvo lugar entre marzo y junio de 2020. Durante esos días de cuarentena, me vi asediada por imágenes que “pedían” ser representadas. Fue así como día a día, fui completando una baraja de 53 cartas que en la actualidad utilizo como herramienta terapéutica y de autodescubrimiento en talleres y sesiones individuales.

<https://gracielagarcia.com/wp-content/uploads/Guia-desaprendizaje05.pdf>