

Mi útero es mundano

y no quiero usarlo solo los domingos —artículo del blog.

Por Marcela Thesz, instructora, terapeuta, escritora y creadora de Nuestro Útero.



“Antes del despertar, corta la leña y acarrea el agua.
Después del despertar, corta la leña y acarrea el agua.”

Este es un dicho zen, chino... oriental. Se refiere a que nada muy distinto va a suceder en nuestras vidas luego de ese “darnos cuenta de las cosas”. Las personas tenemos ideas románticas sobre la iluminación, el *insight* y las profundas comprensiones, como si esas experiencias fueran a crear resoluciones mágicas o hicieran desaparecer las dificultades de la vida.

En relación al despertar de las mujeres y nuestro trabajo con la energía y los úteros, voy a cambiar el dicho al siguiente:

Antes de ser consciente de tu útero, lavas los platos y haces las camas. Luego de ser consciente de tu útero, lavas los platos y haces las camas.

Después de comenzar a sentir y despertar a ese espacio interno, que sí, tal vez tiene poder y tanto más, las cosas mundanas siguen existiendo y hay que resolverlas: los conflictos, la agenda familiar, lo que no alcanza, lo que duele, el diagnóstico y la búsqueda interior... todo eso continúa siendo parte de nuestras vidas.

El despertar no cambia nada, solo nos abre a la posibilidad de elegir.

Necesito un útero cotidiano y común

Mi corazón es común, late y siente, me da bastante información en el día a día. Mis intestinos son muy comunes... voy a decir que los uso como todo ser humano. Mis manos son de uso cotidiano, porque soy escritora pero también porque lavo los platos y conduzco un auto, para lo que también uso mis pies que también sirven para mi caminata diaria.

Necesito que mi útero se sume a todo eso. Quiero sentirlo, como el resto de mi cuerpo, en mi día a día y que me informe de qué quiere y qué necesita. Quiero que mi útero me oriente cuando me estoy perdiendo y me llame a la presencia cuando me estanco en creencias y en esas herencias del linaje que quiero trascender, pero son igualmente parte de mí.

Mi útero duele, aun después de 20 años de cultivar su consciencia. Mi dolor menstrual es bien mundano, me trae al cuerpo y al detenimiento del que a veces todavía me olvido. Mi útero es placentero y así lo siento en la naturaleza, en mis caminatas por el río y en la práctica, pero también en las conversaciones con las mujeres, incluso en las álgidas, y mi útero se encuentra en el placer de ser parte de mi tarea de asistencia. Muchas veces mi útero se desarma, cuando mi mente toma protagonismo y no sé para donde avanzar. Siento tanto por crear y no puedo elegir... en la angustia creativa mi útero sufre en un cuerpo que se sabe escindido del momento presente.

Mis nidos se han desarmado muchas veces, en mis mudanzas de piel pero también en las reales, en los movimientos familiares, en la independencia de mi hija y los viajes de mi marido y tanto más. He atravesado

transiciones bien amesetadas en las que el útero ha sido faro de no sé qué. He confiado en la creación en plena oscuridad solo porque mi útero me mantenía contenida.

(Nuestro Útero existe porque mi útero sabía cómo hacerlo más que yo misma).

Mi útero es bien mundano: duele, goza, se pierde, encuentra, se vuelve caos, se calma conmigo, me calma... me cuenta historias. Puedo ir a ese espacio interno, parte de mi cuerpo, respirando e intentando presencia.

No quiero usar mi útero solo los domingos

Cuando era niña en mi casa existía esta costumbre (aún habitual) de usar cierta vajilla, manteles y vestimentas solo los domingos. A la iglesia se iba los domingos por la mañana y luego la familia se reunía en el almuerzo con estos elementos destinados a situaciones excepcionales. La ostia y la vajilla eran sagradas.

Todo eso se usaba bastante poco y, por lo que recuerdo, se rompía mucho. Era tanto el respeto que había que tenerle a las copas y compoteras de los domingos, que intimidaban al punto de temblarte las manos y cometer torpezas. Así la ropa de la iglesia terminaba también manchada y yo, en penitencia.

De adulta decidí que no habría nada en mi casa ni en mi ropero solo para ocasiones especiales. Mi vida cotidiana es lo suficientemente especial para usar todo en ella.

Un poco de análisis patriarcal-religioso

“La relación entre lo humano y lo divino, mediada por espacios sagrados, es un fundamento del orden propuesto por la religión para la sociedad: espacios específicos son sagrados porque representan un lugar en el que la experiencia caótica y relativa de los humanos puede centralizarse hacia un poder extraordinario. Estos espacios tienen reminiscencias a un evento real, como la relevación del Corán, la iluminación de Buda o la crucifixión de Cristo. Proporcionan un centro simbólico alrededor del cual orientar el mundo y a partir de ello, se convierte en empoderador y ajeno: un lugar de comunión con dios o dioses, a diferencia del amplio espacio profano fuera de éste.” [Fuente.](#)

Las religiones son estructuras de creencias a través de las cuales las personas reconocen y establecen una forma de relación con la divinidad, en plural también en caso de las politeístas. Las formas religiosas existen desde que la consciencia humana comenzó a preguntarse por el devenir del sí mismo posterior a la muerte. En la antigüedad, los espacios sagrados estaban en la naturaleza, eran parte de la Tierra y accesibles por todos. Con el avance de las tecnologías y la ciencia, los espacios sagrados son contruidos por los hombres para crear esos puntos de orden y encuentro con los dioses.

Los lugares sagrados piden silencio, como sucede en monasterios y en esas catedrales que si hablas un poquito fuerte se hace eco. Para que se mantengan sagrados hay prohibiciones, cosas sacrílegas que no pueden suceder, hay preferencias para quienes cumplen con ciertas condiciones y para el resto, inaccesibilidad.

Por eso la iglesia, más que respeto, nos daba miedo de chicas. Dishonar lo sagrado es pecado, conlleva castigo, exclusión, penitencia y perdón.

Se ha hecho frecuente hablar del útero y sus expresiones como sagradas: el útero, la sexualidad, la menstruación, la conexión con el corazón... ¿todo es sagrado? ¿Hay que venerar al útero por encima de los demás órganos o del cuerpo en general?

Sacralizar requiere polarizar con lo profano y secular, con aquello que pertenece a lo común. Es otorgar un poder superior y excluyente del resto y también ejercer una devoción sin posibilidad de confrontar o cuestionar

nada. Así, la relación con lo divino se establece bajo condiciones y solo es accesible si éstas se cumplen. Tal es la creación del patriarcado para monopolizar la relación con el dios de turno de manera regulada y esto sucede tanto en las religiones monoteístas islámicas judeo-cristianas, como en las politeístas de la antigüedad y del oriente actual (hinduismo, sintoísmo y otras).

En el budismo (religión o filosofía no-teísta, o sea, no discute sobre la existencia de Dios) existe un dicho de [Bodhidharma](#): “Vasto vacío, nada sagrado”. Eso le responde el monje al emperador ante la pregunta sobre lo sagrado. No se trata de polarizar sino de despertar, ver la naturaleza completa de todas las cosas: nada sagrado porque nada profano.

(Si recién me conoces, tienes que saber que soy budista zen y que Nuestro Utero tiene fuerte base en esa filosofía).

Lo que existe es sagrado y mundano al mismo tiempo. Si el útero es sagrado, el corazón lo es también, porque el cuerpo lo es, porque tú lo eres. Las personas somos sagradas. Eso es venerar nuestra existencia. Y a la vez vivimos una existencia completamente común y cotidiana, aun despiertas.

Dejar de ser tumba para ser un libro abierto

En tiempos de guerras y devastaciones, las iglesias son lugares de refugio. En ese sentido, lo sacro se convierte en recurso de protección y en el ocultamiento prima el silencio. Sin embargo, los enemigos no respetan lo sagrado y la historia está llena de relatos de profanación. No quiero que mi útero sea mi supervivencia ni tampoco una tumba donde se silencien los secretos. Transformar la negación en veneración es más de lo mismo.

Como la mayoría de las mujeres, el útero emergió en mi consciencia a través del dolor, que tuve que silenciar y esconder porque era incorrecto, excesivo, vergonzante y me convertía en mujer profana, mostraba mi debilidad y mi sangre, también mi ineptitud como madre. Cerrado y silenciado, guardaba los secretos del linaje, pero más que eso, aprisionaba las memorias de dolor, de violencia y maltrato que en esta vida y en este cuerpo sufrí. Empezar a sentirlo requirió encontrarme y trabajar con ese dolor. Sentir es escucharse desde el cuerpo, habilitar espacio para el relato que emerge naturalmente en la comunión con tu ser. Tu ya sabes lo que silencias, es la honestidad la que disponibiliza el sentir.

No existe un útero sin historia, porque ese es el devenir de las mujeres, y mi historia personal es bastante común. Cuanto más hablo con ustedes, más común la encuentro, porque infinitas han atravesado similares situaciones en todos los tiempos.

Comprenderlas mundanas no les quita valor a mis vivencias, pero sostenerlas como sagradas requería *sostenerlas* y por ello, en un momento, las resigné: sané mi trauma y también trascendí mi sanación. Entonces, ni dolor ni logro, solo un útero en un cuerpo en una consciencia, tal como tantas otras.

Soy solo una más. Nada especial.

El marketing de lo sagrado

Queremos ser especiales. Queremos tener cosas especiales y pertenecer a lo especial. Lo excepcional y exclusivo es deseado, aporta un cierto sentido de ser y también de pertenencia. Entrar al selecto grupo de mujeres sagradas —o con úteros sagrados— crea esa ilusión, pero en realidad es una necesidad que emerge de la sensación de carencia y desvalorización que las mujeres tenemos tan internalizada ancestralmente.

En la medicina china se describe al útero como órgano extraordinario, pero no por lo que hace, sino porque está afuera de la norma con la que se describen el resto de los órganos y comparte esa denominación con varios otros (cerebro, médula, huesos, vesícula biliar y más). Es probable también que en la antigüedad las tribus, en el desconocimiento de lo biológico, tuvieran veneración por el proceso desconocido por el cual un

bebé llegaba al mundo. Asimismo, la Biblia y las religiones usan al útero y al vientre materno como elementos de manipulación, para limitar a las mujeres a los roles del hogar.

En el taoísmo se describe al útero como un espacio de potencial poder alquímico y a la sangre menstrual también con cualidades transformadoras. Ello puede suceder a través de prácticas específicas que toman toda la vida cultivar. Pero, en dichas prácticas, el útero nunca tiene más preponderancia que el corazón, ni que la mente sabia y entrenada, ni que el resto de los órganos que aportan cualidades energéticas también importantes y necesarias para la persona.

Por desconocimiento, sobreinterpretación o intencionalidad, el útero sagrado se ha convertido en un aspiracional para muchas mujeres porque aporta esa cualidad de especial, junto con cierta idea de pertenencia.

Pertenecer y ser la elegida son dos mecanismos de supervivencia que hemos desarrollado desde los inicios de la humanidad y el patriarcado. Ser la elegida —de un hombre: marido, rey, sultán para su harén, gurú, maestro o líder de un templo— le aportaba a la mujer privilegios y poder por encima del resto de las mujeres.

A su vez, una mujer sola no tenía recursos ni formas para sobrevivir, pertenecer a una tribu le daba seguridad, cobijo y cuidados. A pesar de la autonomía de la que muchas mujeres gozan en la actualidad, esos registros ancestrales todavía pulsan muy fuerte en el inconsciente.

El útero es parte del sistema energético-corporal de las mujeres y hemos sobrevivido sin su completa energía por milenios, no necesitamos venerarlo, solo incluirlo. Recibirlo da inicio al camino del despertar.

Lamentablemente, si no hay un verdadero proceso de reconocimiento y reconciliación individual, la sacralidad, así como la iluminación, no resuelve nada, por el contrario, crea ilusión, expectativa y alimenta un ego espiritual que transforma la sanación en un mandato más para las mujeres.

Mi útero es digno y eso hace que lo sienta

La palabra sagrado evidentemente no me resuena, demasiado pesada y religiosa para mi experiencia. Vivir despiertas significa estar plenamente en la vida tal cual es y vuelvo a decirlo: nuestra vida es mundana, lavar los platos y tender la cama, ejercer de madre-taxi y de agenda de todos.

Pero si encuentro que mi útero —y yo misma— soy digna.

“Dignidad es una cualidad relacionada con lo valioso, lo apreciado. Se considera un derecho humano, porque el respeto por las personas debería ser inherente a la existencia de las personas, pero obviamente esto no es así en infinidad de situaciones actuales, y no lo ha sido históricamente. La cualidad de digno no se otorga ni se puede recibir, simplemente se es, sin excepciones.

En el cuerpo, la dignidad define la postura como sucede con todas las emociones. En la dignidad hay fortaleza y a la vez apoyo, hay espacio interno para sentir y estructura para expresar. La mujer digna ocupa su espacio de ser y es valiosa porque existe. No admite discusiones en ello, pero lo hace desde la presencia y no desde la exigencia o el maltrato. La dignidad no necesita ser defendida.”

Extracto del taller #13 del programa [Qigong para gestión emocional: vergüenza y envidia.](#)

Mi útero tiene su fortaleza y encuentra apoyo en mi propio cuerpo y corazón. Tiene espacio para sentir y es reconocido. Tiene cuerpo para expresarse y es apreciado. Con su menstruación dolorosa y ciclo un poco cambiante, con sus ovarios perezosos de premenopausia y una energía creativa bastante demandante,

rearmándose ahora porque mis nidos están cambiando, así tal cual es, mi útero es digno y suficiente. Y por eso lo siento.

Por último, despertar no alcanza, hay que *hacer lo nuevo*

En occidente no hay tradición de práctica y nos resulta dificultoso entender que la información no es el cambio. Darnos cuenta de las cosas no es lo que crea nuevas posibilidades ni conductas. En el devenir cotidiano, cuando todo se complejiza, nos olvidamos de esas comprensiones y retomamos lo automático.

He hablado de la importancia de la práctica numerosas veces. Sentir el útero puede ser una experiencia en una clase, ritual o retiro, pero también puede ser recurso cotidiano de autocuidado y regulación. Para ello hay que aprender y usar lo que se aprende, respecto al útero y a la consciencia corporal, siempre a través de sentir, reconocer, elegir, expresar. Requiere movimiento, contacto, atención, entrenamiento sensitivo, usar la voz y tanto más. Hay muchas técnicas y recursos disponibles para cultivar la consciencia del útero y el despertar de las mujeres, ¡pero hay que usarlos!

“Lo que practicas crea lo que serás.”
~Jack Kornfield, escritor y maestro budista.

Para la mente, crear ilusiones e ideas de cómo somos es muy fácil. Difícil es quedarnos en lo real, disponernos a estar en el sentir interno, porque allí está lo incómodo, lo desconocido, lo asqueroso y lo doloroso. Pero también lo que es verdaderamente sagrado para ti.

Anímate a buscar tu propia vivencia y forma de estar en y con tu útero. Cuando la experimentes, sabrás en tu corazón que es única e incomparable, suficiente tal cual es y por eso, no necesita adjetivos.

Si llegaste hasta aquí, gracias por tu tiempo y lectura!

Te invito a sumarte a Nuestro Útero. Esta propuesta está apoyada en fundamentos del taoísmo, del budismo y de la somática, con un fuerte énfasis en la compasión y el autocuidado. Junto con las prácticas, que incluyen qigong, meditación, sensibilidad y más, ese es el marco de contención para que puedas entrar a este camino y te animes a desarrollar tu propia sabiduría de útero-corazón.

Súmate a nuestra comunidad y se parte activa en la creación de una nueva espiritualidad de mujeres.

✿ Compra el libro en Amazon o desde la web: www.nuestroutero.com/global

✿ Iníciate en las “Prácticas del útero” en la web de cursos online: actividades.marcelathesz.com

✿ Suscríbete al newsletter para recibir información sobre actividades, nuevo material, talleres y cursos.

ACERCA DE MARCELA THESZ, instructora de qigong y meditación, terapeuta corporal y escritora.