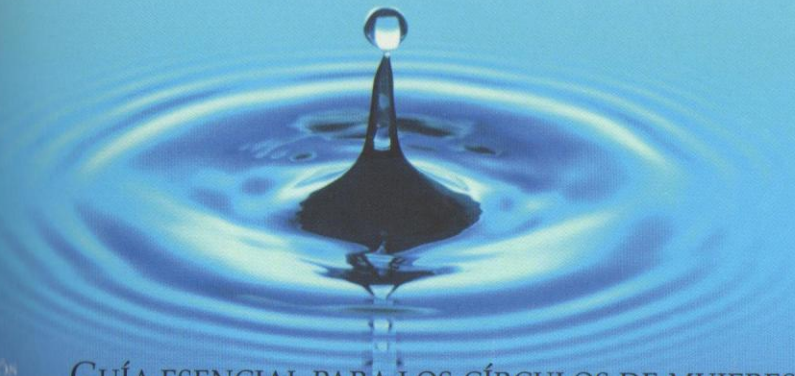


JEAN SHINODA BOLEN

Autora de *Las diosas de cada mujer*

EL MILLONÉSIMO  
CÍRCULO

Cómo transformarnos  
a nosotras mismas y al mundo



Kairós

GUÍA ESENCIAL PARA LOS CÍRCULOS DE MUJERES



*El millonésimo círculo* –extrapolado del mito de “el centésimo mono”– se basa en una hipótesis sencilla y cuyo mecanismo es posible aprehender de forma intuitiva e inmediata: cuando un número crítico de personas cambia su modo de pensar y de comportarse, la cultura lo hace también y comienza una nueva era.

Este libro propone nada menos que la posibilidad de que los círculos de mujeres puedan acelerar el cambio de la humanidad a una era post-patriarcal. Mediante la exposición de una serie de principios sobre cómo formar un círculo, con quién, y de cómo resolver potenciales conflictos, la doctora Bolen proporciona las herramientas y la inspiración necesarias para que las mujeres creen nuevos círculos o transformen aquéllos ya existentes en vehículos de cambio social, cultural y psicoespiritual.

*El millonésimo círculo* es un libro accesible, afianzador, y destinado a convertirse en la biblia de los grupos de mujeres de todo el mundo.

Jean Shinoda Bolen es doctora en medicina, analista junguiana y profesora de psiquiatría clínica en la Universidad de California, San Francisco. Es autora de *Las diosas de cada mujer* y *Los dioses de cada hombre*, *Las diosas de la mujer madura* y *Las brujas no se quejan* (todos ellos publicados por Kairós).

Foto cubierta: AGE Fotostock

Ensayo



ISBN: 978-84-7245-578-8



9 788472 455788

Guía esencial para los círculos de mujeres

Traducción del inglés de Elsa Gómez

**editorial kairós**

Numancia, 117-121 08029 Barcelona [www.editorialkairos.com](http://www.editorialkairos.com)

Título original: THE MILLIONTH CIRCLE

© 1999 by Jean Shinoda Bolen, M.D. All rights reserved

© de la edición en castellano: 2004 by Editorial Kairós, S.A.

Primera edición: Octubre

2004 Segunda edición:

Octubre 2006 Tercera

edición: Mayo 2008

ISBN-10: 84-7245-578-5 ISBN-13: 978-84-7245-578-8 Depósito

legal: B- 25.554/2008

Fotocomposición: Beluga y Mleka, s.c.p. Córcega 267.08008 Barcelona Impresión y encuademación: índice. Fluvía, 81-87.08019 Barcelona

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos, salvo de breves extractos a efectos de reseña, sin la autorización previa y por escrito del editor o el propietario del *copyright*.

## **SUMARIO**

El zen y el arte de mantener el círculo

Cómo cambiar el mundo: el millonésimo círculo

Cómo trazar el círculo: ¿quién, qué, dónde, cuándo?

Cómo centrar el círculo  
Un círculo de iguales  
El círculo debe ser un lugar seguro  
Un círculo en apuros  
El círculo ceremonial  
El millonésimo círculo

1.

## EL ZEN Y EL ARTE DE MANTENER EL CÍRCULO

*En los círculos donde afrontamos lo que somos, escuchar es un milagro, y  
reivindico ese canto que es mío...*

JANICE MIRIKITANI *Donde están enterrados los cuerpos*

## EL ZEN Y EL ARTE DE MANTENER EL CÍRCULO

Éste es un libro inusitadamente breve para lo que propone, que es ni más ni menos que cambiar el mundo y ayudar a que la humanidad entre en una era postpatriarcal. Está dirigido a las mujeres, pues, si ese cambio puede llevarse a cabo, habrán de ser ellas las artífices; aunque, por supuesto, estaré encantada de compartir estas páginas con aquellos hombres interesados en leerlas.

Escribí *El millonésimo círculo* para inspirar a las mujeres a crear círculos con un centro espiritual, y para ofrecer a quienes actualmente forman parte de ellos una perspectiva de lo que su aportación significa dentro de un contexto más amplio.

Trato de contribuir así ;i acelerar un proceso y un movimiento que ya está en marcha y que se basa en una hipótesis sencilla, cuyo mecanismo, objeto de

análisis y observación, es posible aprehender de forma intuitiva e inmediata: cuando un número importante de personas cambia su modo de pensar y de comportarse, la cultura lo hace también, y una nueva era comienza.

En cuanto se comprenden los principios básicos de los círculos de mujeres, es posible darse cuenta de su significación como movimiento revolucionario-evolucionista que a simple vista es difícil de captar. En apariencia se trata de meros grupos de mujeres que se reúnen y conversan; sin embargo, la aportación de cada mujer y de cada grupo tiene una dimensión mucho más trascendente.

La idea de *El millonésimo círculo* irrumpió en mí inesperadamente mientras trabajaba en otro de mis libros. Estaba inmersa en el manuscrito de *Las diosas de la mujer madura*, que trata sobre los arquetipos de mujer a partir de los cincuenta, cuando a raíz de uno de esos arquetipos -que no es en absoluto el de una diosa, sino el arquetipo del círculo- escribí de pronto a doble espacio cuatro páginas de reflexiones que resultaron ser una declaración visionaria completa. Sentí que el propósito intrínseco de aquellas páginas no era el de formar parte, junto a muchas otras, de un grueso volumen, sino el de salir al mundo solas, como una idea cuyo momento ha llegado; y muy pronto sucedió algo que ratificó esa percepción. Isabel Allende me había pedido algunas ideas para elaborar el discurso de apertura de un congreso, y le envié por fax esas cuatro páginas. Cuando en un momento dado las citó, las dos mil personas de la audiencia interrumpieron súbitamente la charla con sus aplausos.

Surgieron luego los restantes capítulos, del 3 al 9, que constituyen la parte de este libro dedicada a «Cómo llevarlo a cabo». Durante años, mientras animaba a las mujeres a que formaran círculos, veía la necesidad de contar con un manual de instrucciones, y eso es lo que «El zen y el arte de mantener el círculo» trata de ser. Son capítulos con apariencia de poesía, y contienen un número de palabras reducido si se considera la ambiciosa empresa a la que sirven. La forma sobrevino cuando sin querer descubrí el efecto de pulsar en el ordenador la tecla "centrar" en vez de atenerme a los márgenes habituales. El resultado fue un «Cómo llevarlo a cabo» escrito con las imágenes y palabras que aflúan del lado derecho de mi cerebro..., palabras, más que pretenciosas, poéticas y que, como luego advertí, hablaban el mismo lenguaje que habla esa parte de la psique del lector a la que me quería dirigir.

La perspectiva y las percepciones que reflejan esos capítulos son fruto directo de mi experiencia como miembro de diversos círculos de mujeres, que se remonta a 1985, y de dos de ellos en particular, que han sido inapreciables fuentes de aprendizaje: el círculo que, tras resquebrajarse dentro de él la confianza, fue abruptamente disuelto me enseñó mucho, quizá tanto como el círculo de oración y meditación que ha seguido en pie y en el que he participado durante los últimos catorce años. La segunda fuente de experiencia relativa a los círculos han sido los talleres de sabiduría de la mujer en los que he actuado como coordinadora, cuyo elemento central era siempre el encuentro de las mujeres en un gran círculo, aunque cada mujer formara parte, además, de un pequeño grupo sin líder. Por último, y contrastando con las anteriores, ha contribuido mi experiencia como miembro de juntas y comités, ya que me ha permitido ver la diferencia entre una y otra forma de relación, casi mutuamente excluyentes: una que sustenta la psique, la confianza, la autenticidad, y otra que aboga por la productividad, la utilización efectiva del poder y la imagen.

Durante los años que he participado, bien como miembro, bien como coordinadora, en los círculos de mujeres, he reflexionado sobre éstos y su funcionamiento interno. La psicoanalista junguiana que hay en mí veía tanto la profundidad y el crecimiento psicológico como los problemas que surgían dentro de los círculos, y cuál era el elemento que los hacía dignos de confianza; y la parte de mí capaz de intuir el

nexo que existe entre la belleza y la verdad se daba cuenta de que los rituales y las ceremonias tenían un efecto sobre la imaginación y eran, por tanto, medios que propiciaban la creatividad y la espiritualidad.

Aquellas de vosotras que hayáis participado en grupos de mujeres, ya sean de concienciación o de apoyo, tal vez sintáis que *El millonésimo círculo* os conmueve al evocar en vuestros corazones el recuerdo de ese grupo y sus circunstancias. Creo que los capítulos correspondientes a «Cómo llevarlo a cabo» serán también un

recordatorio de lo que aprendisteis entonces: como fruto de esa experiencia, tenéis una sabiduría que aportar a cualquier nuevo círculo.

He centrado mi atención en el significado de los círculos de mujeres y en su formación y mantenimiento, porque la mujer, como género, posee un talento natural para ellos. El círculo es una forma arquetípica que resulta familiar a la psique de la mayoría de las mujeres, pues es personal e igualitario; y cuando las mujeres lo trasladan al lugar de trabajo o a la comunidad -a menudo con ciertas modificaciones, a fin de que los hombres lo acepten y no se sientan intimidados por él- las tareas que requieren colaboración experimentan una mejora, y surge un acercamiento emocional y una relación mucho menos jerarquizada entre las personas que trabajan juntas.

Aquellas mujeres a las que una experiencia previa en uno de estos grupos les haya dejado un regusto amargo, quizá necesiten volver a esa experiencia, tomando como guía las perspectivas que aparecen en este libro, antes de aventurarse en un nuevo círculo de mujeres. Puede que los capítulos titulados «El círculo debe ser un lugar seguro» y «Un círculo en apuros» resulten especialmente útiles; son capítulos que ofrecen, asimismo, algunos principios de carácter indicativo para crear círculos sanos.

Confío en que leerás los capítulos comprendidos entre el 3 y el 9 y que tienen apariencia de poemas como si realmente lo fuesen, y que dejarás que las palabras calen en tu mente, pues despertarán entonces tu propia intuición y tus percepciones, lo cual expandirá su significado. La poesía se sirve de la metáfora y de la analogía -que toma del nivel simbólico de la psique- y es el lenguaje del alma; sus imágenes contienen, además, información condensada, luego breve no será en este caso sinónimo de poco, sino más bien lo contrario, si mis palabras hacen aflorar la sabiduría colectiva que hay en ti como parte de un círculo de mujeres.

Por lo que he oído y observado, creo que es el anhelo de muchas mujeres pertenecer a uno de estos círculos. Si te sientes inspirada para formar un círculo o para conferir mayor profundidad a uno ya existente, este pequeño libro os será de gran ayuda a ti y al círculo que formes, o que reciba tu influencia, y estarás contribuyendo al mismo tiempo a un cambio evolutivo de la cultura humana, puesto que el tuyo será un círculo más en el camino hacia *el millonésimo círculo*.

## 2. CÓMO CAMBIAR EL MUNDO

### *El millonésimo círculo*

*Nada es tan poderoso como una idea cuyo momento ha llegado.*

Víctor Hugo

El feminismo arde incontenible cuando la llama nace de su espiritualidad inherente.

Cuando no, es sólo una de tantas estructuras políticas, y la política nunca ha saciado nuestra hambre más profunda.

Carol Lee Flinders La raíz de este anhelo

## CÓMO CAMBIAR EL MUNDO

### *El millonésimo círculo*

**El centésimo mono** es un relato que inspiró a los activistas antinucleares a seguir hacia adelante cuando la voz del sentido común decía que la carrera armamentista era imposible de detener. Ellos creyeron firmemente en el mensaje y la moraleja de este cuento alegórico basado en la Teoría de la Resonancia Mórfica del biólogo Rupert Sheldrake, que postula que la conducta de una especie cambia cuando las modificaciones dentro de ella alcanzan un nivel crítico, es decir, cuando se manifiestan en un número exacto de sujetos; a raíz, de ello, el comportamiento y los hábitos de la especie entera experimentan una transformación. La versión más extendida de este relato fue la que escribió km Keyes, Jr., y dice así:

Durante treinta años, un grupo de científicos se dedicó a estudiar las colonias de monos que habitaban diversas islas, separadas entre sí, en las inmediaciones de las costas de Japón. A fin de hacer que los monos bajaran de los árboles para poder estudiarlos de cerca, los investigadores solían arrojar boniatos en la playa a modo de cebo, y cuando los monos acudían a saborear el almuerzo gratuito,

tenían ocasión de observarlos en detalle cómodamente. Un buen día, una mona de dieciocho meses a la que llamaban Imo se acercó a lavar su boniato en el mar antes de comérselo; supongo que sabía mejor limpio de arena o de pesticidas, o quizá adquiriría de ese modo un ligero gusto salado que resultaba agradable al paladar. Imo enseñó a hacer esto a sus compañeros de juegos y a su madre; sus compañeros se lo enseñaron a las suyas, y paulatinamente fueron cada vez más los monos que empezaron a lavar sus boniatos en lugar de comérselos rebozados de arena. Al principio sólo las hembras adultas, a imitación de sus crías, aprendieron a hacerlo, pero poco a poco otros aprendieron también.

Al cabo de un tiempo, los científicos se dieron cuenta de que todos los monos de la isla lavaban sus boniatos antes de llevárselos a la boca. Pero, aun cuando éste era de por sí un hecho significativo, fue aún más fascinante descubrir que aquella alteración de la conducta no se había producido en esta isla únicamente, sino que, de pronto, los monos de todas las demás islas habían empezado también a lavar sus boniatos a pesar de que nunca había existido contacto directo entre las colonias de monos de unas islas y otras.

*El centésimo mono* era el hipotético mono que anónimamente había inclinado la balanza de forma decisiva para la especie: aquél cuyo cambio de conducta significó que todos los monos, a partir de ese instante, lavarían los boniatos antes de comérselos. A modo de alegoría, *El centésimo mono* alienta la esperanza de que cuando un número decisivo de personas transforme su actitud o su comportamiento, la cultura en su totalidad se transformará. Unos pocos empiezan a hacer aquello que era impensable, y pronto son muchos quienes lo hacen; y cuando un cierto número de individuos cambia, esa nueva conducta forma parte indivisible de cómo somos y de lo que somos como seres humanos. Alguien tiene que ser el mono número treinta y siete, y el sesenta y tres, y el noventa y nueve antes de que le llegue el momento al mono número cien ..., y nadie sabe cuán cerca está de ese momento, o a qué distancia se encuentra el centésimo mono hasta que, de repente, está allí.

Si alguna vez has recorrido un laberinto, entenderás cómo es el viaje del que hablo. Caminas y caminas, siguiendo un sendero que constantemente tuerce y camina de dirección, sin manera de saber cuánto falta para llegar al centro, hasta que en el momento menos pensado se abre ante ti. Una vez que has llegado al centro -que es símbolo de profunda percepción y sabiduría- puedes permanecer en él tanto como gustes; pero a continuación será hora de llevar al mundo ese conocimiento o esa experiencia, y nuevamente tendrás que eliminar y caminar a través del laberinto, sin saber cuán cerca o cuán lejos te encuentras de la salida. Hasta que tomas esa última desviación y, de pronto, estás fuera.

Como Imo y sus amigos

Para que la cultura humana cambie -para que exista el centésimo mono- es necesario un equivalente humano de Imo y sus amigos, pues sólo de esa manera podrá el patriarcado incorporar, por un lado, la sutil sabiduría y compasión asociadas al aspecto femenino de la humanidad, y, por otro, la sabiduría indígena que implica una conexión con todos los organismos vivos del planeta, y llegar de ese modo a un equilibrio. Creo de verdad que eso será lo que ocurra



cuando haya un número decisivo de círculos de mujeres: para que el sistema patriarcal cambie ha de existir un *millonésimo círculo*. Y ha de ser así porque lo que el mundo actualmente necesita es una inyección de la clase de sabiduría que las mujeres tienen, y la forma misma del círculo es una encarnación de esa sabiduría. La famosa expresión de Marshall McLuhan «el medio es el mensaje», sin duda, puede aplicarse a los círculos de mujeres, ya que en un círculo no existen las jerarquías..., y eso es la igualdad; es así como una cultura se comporta cuando escucha y aprende de cada uno de sus integrantes.

Son muchas las maneras en que las mujeres se comunican dentro del círculo, y la conversación adopta forma de espiral en la exploración subjetiva de cada lema. Escuchando, presenciando, representando un modelo, reaccionando, profundizando, haciendo de espejo, riendo, llorando, sintiéndose afligidas, inspirándose en la experiencia y compartiendo la sabiduría de. la experiencia, las mujeres del círculo se apoyan mutuamente y se descubren a sí mismas a través de las palabras. Están empezando a aflorar círculos en todas partes: círculos de mujeres que se alientan y confortan unas a otras, círculos de sanación, círculos de sabiduría, círculos de hermanas, de mujeres sabias, de madres de un clan, de abuelas..., círculos de ancianas y de mujeres en camino de serlo, círculos que perduran a través del tiempo y círculos creados con un fin preciso, incluso círculos de mujeres en el ciberespacio y en el mundo de los negocios. Reunirse en un círculo y aprender a estar en él es hacer lo que hicieron "Imo y sus amigos".

Cuanto mayor sea el número de círculos, más fácil será que nuevos círculos nazcan: así es como funcionan los campos morfogenéticos. Cada círculo es una regeneración de la forma arquetípica; está inspirado y sustentado por todos los círculos de mujeres que han existido, y él, a su vez, hace una aportación al campo de energía arquetípica que facilitará el camino al círculo siguiente. Los campos morfogenéticos y los arquetipos se comportan como si hubieran conocido una existencia previa e invisible fuera del espacio y del tiempo, resultan instantáneamente accesibles cuando nos alineamos con esa forma, y encuentran expresión en nuestros pensamientos, sentimientos, sueños y acciones. El círculo, y especialmente un círculo sagrado, es mucho más que la experiencia de esta generación.

**Obsérvalo, hazlo, enséñalo**

**Obsérvalo, hazlo, enséñalo.**

Cuando estaba en la Facultad de Medicina, éste era el *mantra* del estudiante, y ése el método por el que aprendían los médicos: un modelo de aprendizaje basado en la experiencia directa. De carácter muy similar son las experiencias dentro del círculo; aunque tal vez el primer círculo que veas se halle sólo en tu imaginación, es posible que después te unas a un círculo de mujeres, o que tú misma formes uno. Estar en un círculo es una práctica de aprendizaje y crecimiento

que se nutre de la experiencia y la sabiduría, del compromiso y el valor de cada una de las mujeres que hay en él. Los círculos pasan por distintas etapas y cambios, florecen o flaquean, sanan o causan dolor a sus miembros, y pueden ser una experiencia transitoria o imperecedera. Del mismo modo que cada miembro aporta al círculo su saber en el campo de las relaciones, esto funciona en sentido inverso, es decir, la experiencia del círculo puede tener un radical efecto positivo en las relaciones exteriores al círculo, puesto que proporciona un modelo, un espacio donde comunicarse con sinceridad y afecto hasta que ésa sea la forma de comunicación habitual en tu vida, y sea también la que esperas de los demás. Esto, a su vez, puede llevarte a cambiar la estructura patriarcal de tus relaciones personales, y, a medida que empieces a cambiar tus relaciones, ese cambio se expande al igual que cuando arrojas piedrecillas en un estanque, del impacto de cada cambio nacen anillos concéntricos cuyo movimiento ondulatorio se extiende y provoca un efecto en otras relaciones.

### **Cómo producir un cambio en ti misma y en tu papel dentro del patriarcado**

Si reprimes o callas lo que sientes, si niegas o quitas importancia a lo que ves, o no expresas lo que quieres, y nadie a tu alrededor parece advertirlo, el círculo es el lugar donde, en una atmósfera de iguales, por el simple hecho de estar presente puedes aprender. Un círculo digno de confianza tiene un centro espiritual, un respeto hacia los límites y una poderosa capacidad de transformar a las mujeres que lo constituyen. Los círculos funcionan, además, como grupos de apoyo que, si quieres cambiar algo de tu vida, te ofrecen una base de operaciones donde lanzarte e intentarlo. En un ámbito patriarcal, un círculo de iguales puede ser como una isla donde hablar y reír libremente; nos hace conscientes del contraste, y eso nos lleva a darnos cuenta de que muchas de nuestras acciones están perpetuando el *statu quo* y de cómo podríamos cambiarlas.

Una relación importante es un universo de dos. Sin embargo, aun siendo sólo dos las personas que lo integráis, ese universo es, bien un círculo, o bien un sistema jerarquizado. Si has aceptado tácitamente que te adherirás, te someterás o te acogerás a los criterios y elecciones del otro en lugar de a los tuyos propios, estás viviendo en un patriarcado de dos, y es tu papel dentro de ese patriarcado lo que puede cambiar si tú cambias.

### **Desde el círculo uno al millonésimo círculo**

Formar parte de un círculo lleva a formar parte de otros. Al igual que los colonos de la antigua Grecia, que antes de abandonar su ciudad natal acudían al templo y, del fuego que ardía en el centro del hogar circular, tomaban brasas con las que encender el fuego del que ahora sería su nuevo templo, y al igual que la muchacha recién casada tomaba ascuas del hogar materno para encender la lumbre en su nueva casa, cualquiera que haya formado parte de un círculo sagrado puede llevar ese espíritu -así como ese arquetipo y ese campo morfogenético- a un nuevo círculo o a otro aspecto de su vida.

Tal vez te pongas en movimiento y formes un círculo nuevo, o sin moverte pongas en marcha un segundo círculo; quizá al hablar de tu círculo con una amiga hagas que se sienta inspirada y sea ella quien cree un nuevo círculo de mujeres, o es posible que mientras lees este libro decidas que quieres participar en uno. La propagación de los círculos se asemeja, por tanto, al modo en que se reproducen las fresas, cuyos tallos rastrean la tierra sembrándola de estolones que se convierten en futuras plantas, y éstas un día, a su vez, crearán iodo un campo rebosante de estas frutas.

Los círculos de mujeres se forman de uno en uno, y cada uno logra que la experiencia de haber estado en un círculo se expanda a otras mujeres, ya que cada mujer, a la que un círculo ha ayudado a cambiar, lleva consigo esa experiencia al mundo de sus relaciones. Y será así hasta que, finalmente, un día nazca un nuevo círculo que será el *millonésimo círculo*, el decisivo, y que iniciará para la humanidad la era post-patriarcal.

### 3. CÓMO TRAZAR EL CÍRCULO

#### **¿Quién, qué, dónde, cuándo?**

Hasta que uno se compromete, surgen las dudas respecto a cualquier acto de iniciativa (y de creación), pues la posibilidad de dar marcha atrás los hace siempre infructuosos. Pero en el instante en que uno acepta definitivamente el compromiso, la Providencia da un paso hacia adelante también. Un caudaloso torrente de acontecimientos emana de esa decisión.

Todo aquello que eres capaz -o que sueñas que eres capaz- de hacer, hazlo ya.

La audacia entraña genio, poder y magia.

Empieza a hacerlo ahora mismo.

**W.H. MURRAY** *La expedición escocesa al Himalaya* (generalmente atribuido a Goethe)

### C O M O TRAZAR EL CÍRCULO

#### **¿Quién, qué, dónde, cuándo?**

El verbo "trazar" puede aplicarse, con distintos matices, a situaciones muy diversas: se puede trazar una línea de ferrocarril, se puede trazar un proyecto o un plan, se puede trazar un círculo mágico, una ruta sobre un mapa, o un retrato sobre el papel. ¿Cómo cobrará forma este nuevo círculo?

El círculo de mujeres nace de la idea o del anhelo de ser parte de un círculo; luego es necesario que la imagen del círculo y la resolución de crearlo se encuentren. ¿Tienes el entusiasmo, la decisión y la voluntad para llevar a cabo esa labor creativa? Asómate a los escenarios interiores de la creatividad: imagina, visualiza, intuye, piensa en **quién** podría estar interesada en formar parte de un círculo con un centro.



Si no se te ocurre de inmediato **quién** podría formar parte de él, piensa en **cómo** podrías dar con los potenciales miembros de ese círculo. Al igual que el primer trimestre de embarazo,

éste es un periodo incierto. ¿Arraigará el propósito de crear un círculo? ¿Cuentas con la energía suficiente para "llevar a término" el proyecto... para hacerlo realidad?



Si existen dos o más espíritus afines, hermanas del alma, amigas de inquietudes similares con las que compartir el entusiasmo de querer que el círculo se realice, mayor será la energía creativa para trazarlo.



Durante la etapa en la que empiezas a planearlo y visualizarlo, cierta información te será de ayuda.

Recuerda tus experiencias previas con grupos de mujeres; reflexiona sobre lo que has aprendido de ellos. Lee libros relacionados con la formación de círculos.

Habla con veteranas de los grupos de mujeres, con esas a quienes los círculos han ayudado a crecer y con las que han superado las experiencias que vivieron en ellos. Deja que la idea madure.



Una vez que tengas la firme intención de ver florecer ese embarazo, invita al espíritu creativo, a la gracia, al sincronismo

y a la buena fortuna a que bendigan la empresa.

## **La invitación: ¿quién vendrá?**

Retine a todas tus amigas y forma un círculo con ellas; averigua si tienen el tiempo y el interés suficientes para que os sigáis congregando como círculo.

o

bien confía en tu intuición, selecciona a una serie de mujeres e invítalas a reunirse contigo para considerar la creación de un círculo.

o

si prefieres, has circular la idea del círculo entre las mujeres que conoces, e invita a las que estén interesadas a una reunión para hablar de cómo formarlo.

o

tal vez plantea la idea en un grupo de diálogo o taller en el que ya participes.

o

si no, queda con otras mujeres para acudir juntas a un retiro, una asamblea o una conferencia

y planea cuándo y dónde podríais volver a encontraros.

o

Prueba a hacer una convocatoria abierta para la selección, invitando a ella a toda mujer que se sienta atraída por el proyecto. A través de un boletín, de un tablón de anuncios, de Internet, o de lo que fuere, informa de que tienes el propósito de crear un círculo, y espera hasta ver quién acude a la reunión.

o

Quizá el modo más rápido de saber quién podría tener interés cu formar un círculo con un centro sea averiguar quién ha sintonizado con *El millonésimo círculo*.

## ¿Cuál será la actividad del círculo?

Algunos tienen un programa o un objetivo, una razón manifiesta para reunirse que va más allá del hecho de constituir un círculo:

los grupos de costura, por ejemplo, donde las mujeres del campo solían congregarse y aprovechaban para ponerse al día de las últimas noticias de cada una. Pienso que muchos de ellos eran grupos de ayuda mutua y asociaciones de aprendizaje, círculos que, casualmente, también cosían.

○

Los grupos de concienciación de finales de los sesenta y de los setenta examinaron el sexismo y la identificación con el patriarcado y descubrieron que "lo personal es político".

Algunos de ellos organizaron concentraciones y marchas, fundaron centros para las víctimas de violación y hogares de acogida para mujeres maltratadas, o publicaron boletines y revistas. Fueron el corazón del movimiento de la mujer, de las asociaciones de apoyo mutuo y aprendizaje, y concienciaron y ayudaron a autoafianzarse a sus miembros, a cada mujer de una en una.

○

Su equivalente actual quizá se denomine

grupo de diálogo, o sea, un círculo de oración y meditación, un grupo de apoyo o de estudio, o persiga un proyecto o una causa. Cualquiera que sea su nombre, cualquiera que sea su programa, si es un círculo con un centro, sus miembros son testigos, modelos de conducta y compañeros del alma unos de otros. Esos círculos proporcionan un intangible apoyo espiritual y psicológico y ratifican la realidad y la posibilidad. Son asociaciones de ayuda mutua y aprendizaje. Son los agentes del cambio.

○

## El lugar: ¿dónde reunirse?

A cubierto, al aire libre, en una oficina o una casa, en una sala de meditación o de estudio, en un cuarto de estar o una cocina? Lo importante no es dónde se reúne el círculo, sino si ese lugar puede servirle de santuario:

si puede ser un lugar íntimo, ¡i salvo de la intromisión de otras personas y de ruidos, un lugar donde, figuradamente, se haya colgado el letrero de "No molesten";

donde se puedan cerrar las puertas y haya silencio, y donde el escándalo de las carcajadas y de las expresiones de alegría de un círculo de mujeres no moleste tampoco a nadie.

### **El tiempo: ¿cuándo se reunirá el círculo?**

¿Con qué frecuencia se reunirá el círculo, cuándo, y cuánto durará cada reunión?

Los parámetros del tiempo determinan quién podrá formar parte del círculo y deciden lo que puede suceder en él.

Algunos círculos se reúnen durante dos horas en semanas alternas, otros, todas las semanas, y algunos, un sábado o domingo al mes.

Hay círculos que se congregan una vez al año en un lugar de reuniones y que se citan para el año siguiente a la misma hora. En la actualidad, las componentes de algunos círculos se mantienen en contacto unas con otras

mediante el correo electrónico, y existen incluso *cibercírculos* en Internet.

o

Si cómo formar un círculo tiene un secreto, éste es que cada mujer del círculo conozca la historia personal de cada una de las demás mujeres, sus viajes, los detalles importantes de su vida, qué cuestiones constituyen un reto y dónde residen las dificultades relevantes. Para ello, necesitarán reunirse y conversar una y otra vez.

o

En cualquier caso, cuando un nuevo círculo comienza las preguntas son: ¿con qué frecuencia?, ¿cuándo?, ¿con qué duración?

Aproximarse al resultado de la cantidad de tiempo disponible dividida entre el número de mujeres, aún no siendo una fórmula matemática que ofrezca ninguna garantía, es una consideración realista.

## CÓMO CENTRAR EL CÍRCULO

*En el delicado territorio del silencio, el misterio se hace tangible.  
Ese es el lugar de reflexión y contemplación, y es el lugar donde  
podemos conectar con el saber profundo, con el profundo camino de la sabiduría.*

Extracto de una charla de **ÁNGELES ARRIEN**, autora de  
*Las cuatro sendas del chamán*

## CÓMO CENTRAR EL CÍRCULO

Cuando un círculo de mujeres se congrega alrededor de un centro adopta la forma de una rueda invisible o *manéala*. El círculo se reúne como si rodeara un fuego sagrado que ardiera en el centro de un hogar circular, el centro lo que hace especial, o sagrado, al círculo:

el centro invisible que actúa como fuente de energía, de compasión y de sabiduría. ¿Cómo prender el fuego y mantenerlo encendido?





Antes de formar el círculo busca algo que le sirva de centro. Deja que el silencio sea entonces quien lo centre.



El sentimiento de conexión con el centro es puramente intuitivo y subjetivo.

En silencio, o al son cantado o tarareado de una melodía, cada mujer entra en contacto con su propio centro y en contacto con el centro del círculo, y se siente parte de una rueda invisible -a la vez radio y segmento de su llanta- y conectada a todas las componentes del círculo

a través de su centro.

Esto es lo que hace del círculo un lugar sagrado, y esto es lo que hace a las mujeres que lo constituyen, incluso si eran sólo unas extrañas al principio, sentirse como en casa.



Una vez que las mujeres se han reunido en un círculo, tal vez le siga un periodo de gestación, un tiempo de formación y crecimiento en el que cada mujer, sola, decide si está dispuesta o no a establecer un compromiso de su tiempo y de sí misma con el círculo.



### ***Cómo centrar el círculo: la preparación***

1. Crear un espacio a modo de altar, alrededor del cual se congregarán las mujeres.
2. Pasar de la charla social al círculo sagrado requiere antes que nada captar la atención de cada miembro: ¿mediante un sonido?, ¿unas palabras? Piensa de antemano cómo se hará.
3. En cuanto exista esa atención silenciosa, será necesaria una nueva transición: la atención habrá de enfocarse, en vez de fuera, dentro. Decide también previamente cómo y cuándo introducirla.
4. Recuerda que todas y cada una de las mujeres deben sentirse cómodas. Cualquier elemento nuevo o desconocido debe inspirar confianza, y no recelo.
5. Y recuerda que la primera reunión del círculo es el comienzo. Lo que suceda en ese primer encuentro influirá en los posteriores. Cuando se está creando algo nuevo, el comienzo importa.

6. Estás creando un círculo con un centro espiritual. Conserva en tu mente la imagen de los radios de una rueda, o la imagen de un fuego que arde en el centro de un hogar circular, porque una imagen, un arquetipo, imbuje de energía al círculo.



### **Cómo centrar el círculo: lo que puedes hacer**

Hay cosas que ayudan a centrar un círculo: el tañido de una campana o de un tambor, tararear, o entonar un cántico, unos minutos de meditación silenciosa, o unas palabras, encender una vela, o visualizar un centro. Colocarse alrededor de un centro con las manos entrelazadas crea, literalmente, un círculo,

Y es también un acto con un poder centralizador en el sentido espiritual. Utiliza cualquiera de estos recursos cuando sea necesario volver a centrar el círculo, Pues los círculos y las personas se descentran a veces.

5.

### **UN CÍRCULO DE IGUALES**

*Aquellos grupos fundados por y para mujeres son nuestro terreno parapsicológico: nuestro espacio donde descubrir quiénes somos, o quiénes podríamos llegar a ser como seres humanos íntegros e independientes.*

*Todas las mujeres necesitamos en nuestras vidas un espacio de libertad, un pequeño territorio parapsicológico.*

*¿Tienes el tuyo?*

**GLORIA STEINEM** *Outrageous Acts and Everyday Rebellions*

### **UN CÍRCULO DE IGUALES**

El círculo es, además de una forma, un principio, y se opone al orden social, al orden jerárquico al que establece un nivel superior y uno inferior,

que clasifica y compara a cada mujer individual con otras.

Cuando las mujeres se sientan en círculo, la ubicación física de cada una de ellas es igual a la del resto de las mujeres del círculo.

A medida que el círculo gira, cada mujer, al llegar su turno, habla mientras las demás la escuchan. Los viejos hábitos seguirán prevaleciendo hasta que la práctica haga de la igualdad lo que por norma puede esperarse.

### ***La creación de un círculo de iguales es una obra en construcción***

La idea de crear un círculo de iguales es un propósito común. Cada mujer se compromete a hacerlo florecer y a mantenerlo, en interés propio y en el del círculo. Cada mujer del círculo tiene importancia

para sí misma y para el círculo, ya que cada mujer contribuye al círculo con su presencia y, cuando se expresa, con su discernimiento y las experiencias que comparte.

○

Una vez formado el círculo, cualquier decisión relevante se ha de tomar por consenso. Para que eso funcione debe imperar la sinceridad. Si una mujer teme decir la verdad por no herir los sentimientos de otra, o por temor a una posible represalia, se crea una codependencia, y codependencia e igualdad son incompatibles.

○

Silenciar es consentir. Si una mujer domina el círculo y acapara "todo el aire de la habitación", no lo hace ella sola, sino que quienes lo permiten son igualmente responsables. La voz de cada mujer habla sólo en su nombre, y no en nombre de las demás componentes

del círculo. Cada mujer es responsable ante el círculo de prestar atención a lo que está sucediendo en su interior y en el círculo, y de expresarlo.

○

En todo círculo hay mujeres con mayor facilidad de palabra, con mayor rapidez para reaccionar o llegar a una conclusión que otras. El equilibrio nace de escuchar a cada una de ellas.

## ***La práctica de la igualdad***

*Haz tu aportación y gira con el círculo*

Cada mujer, por turnos, responde a las preguntas:

«¿Cómo te sientes... de verdad? ¿Qué es lo que más te preocupa en este momento?»

Dependiendo de la situación, de la mujer y del círculo, quizá sea la salud, las relaciones, el trabajo, la creatividad, la vida espiritual, la política. De este modo, con el tiempo, cada mujer es testigo de la vida de las demás, y empezamos así a saber qué es lo verdaderamente importante, y de qué naturaleza es el viaje personal de cada una. Sentimos su dolor, celebramos su alegría y la acompañamos de cerca, y a veces se nos ocurre una idea y hacemos una sugerencia de igual a igual, lo cual no tiene connotaciones ni de terapia ni de infantilismo.



## ***El bastón de la palabra***

Está tomado de nuestras relaciones indígenas.

Los consejos de ancianos y de madres del clan se reúnen en círculo para discutir un problema o tomar una decisión.

En los consejos, escuchar es igual de importante que hablar, luego el silencio importa, y uno sólo habla tras haber deliberado.

Como los cuáqueros.



Imagino que mantienen conversaciones internas, o que escuchan atentos en espera de una voz interior que les guíe, tanto como se escuchan unos a otros.

Cuando una anciana decide que está preparada para decir algo, toma el bastón de la palabra y habla. Mientras el bastón está en su mano, es ella quien tiene la palabra y nadie la interrumpe.

○

A veces el bastón de la palabra se utiliza en un círculo de iguales **cuando** en él se han de afrontar problemas internos, ya que ayuda a ralentizar las deliberaciones y permite que haya silencios entre ellas, El bastón de la palabra nos mueve a escuchar con mayor atención y, generalmente, a dar forma a nuestros pensamientos antes de comunicarlos.

Sostener el bastón de la palabra es invocar la sabiduría, la honradez y la compasión que residen en el centro del círculo y en nosotras.

○

El "bastón de la palabra" puede no ser un bastón, sino algo consagrado o destinado a este fin, un objeto simbólico, por ejemplo, realiza la misma función

○

### ***Invita a ese miembro silencioso a que haga una aportación***

Si está sucediendo algo y esa mujer aún no ha hablado, ¿tiene acaso una percepción directa del hecho o sentimientos respecto a él?

¿Es quizá eso que no se ha dicho la pieza que falta?

Tal vez esa mujer está en sintonía con el centro; tal vez es capaz de percibir la sombra.

¿Es posible que lo que ella pudiera expresar sea lo que el círculo necesita oír?

O quizá es ese silencio lo que la situación requiere y no decir nada es su contribución.

No lo sabremos a menos que la invitemos a hablar. Tal vez sea una Cassandra que calla

Nace una conciencia del conjunto, y de ser un igual que hace su contribución a la música.

○

Prestar atención, ya sea en un círculo o a la hora de hacer una improvisación musical, significa saber cuándo se ha de entrar y hacer un solo,

y cuándo ofrecer el apoyo de un corazón que escucha.  
Tocar juntas como iguales requiere práctica y presencia.

6.

## EL CÍRCULO DEBE SER UN LUGAR SEGURO

*Te sientes segura en una relación cuando puedes confiar en que  
la otra persona no te mentará ni se aprovechará de ti;  
en que no asumirá una actitud de superioridad a tu costa,  
y no revelará tus confidencias ni se entrometerá en tu intimidad.*

**JEAN SHINODA BOLEN** *El anillo de poder*

## EL CÍRCULO DEBE SER UN LUGAR SEGURO

Un círculo es la figura contenida en una circunferencia sin fisuras y es símbolo de totalidad. Lo que define al círculo es el borde, la línea que lo delimita; Cuando ésta se rompe, deja de ser un círculo. El mismo principio puede aplicarse a un círculo de mujeres: ara constituir un círculo y ser un lugar seguro,

su límite debe estar intacto. Ese límite es la capacidad que posee el círculo de preservar sus contenidos, pues es primordial que exista en él la confianza. Lo que se comunica como confidencia se mantiene como tal; es así de simple.

○

De lo contrario, nos hallaremos ante un grupo de mujeres que no confían las unas en las otras, ante una reunión de mujeres en cuya compañía se ha de llevar puesta una máscara y una armadura social. Eso no es un círculo sagrado.

○

Para que un círculo de mujeres sea un lugar seguro lo que en él se diga debe ser tratado con respeto, por más digna de lástima o vergonzosa que sea una confesión, por más que pudiera prestarse como sabroso objeto de cotilleos. Revelar la propia intimidad requiere valor y confianza, y es un acto que merece ser honrado y guardado confidencialmente; si no, fallas a esa mujer, te fallas a ti misma y al círculo. Aquello que no se comparte y que, por vergüenza, se mantiene en secreto hace que te sientas -u otra mujer se sienta- inaceptable. Excluida del círculo de acogida. Insana.



Para que un círculo de mujeres sea un lugar seguro debe constituir un espacio uterino capaz de acoger nuevas posibilidades, donde la mujer y su sueño encuentren apoyo cuando éste no sea todavía más que un esbozo sin definir, cuando la psique de la mujer esté preñada con una idea de lo que podría llegar a hacer o a ser.

El miedo al ridículo aborta aquello que podría haberse desarrollado; la indiferencia lo priva de alimento. El círculo seguro acoge el sueño de esa mujer confidencialmente y sustenta la posibilidad de que se realice.

## REFLEXIONES

Un círculo con un centro espiritual no es una forma de terapia, incluso si se producen curaciones dentro de él. El no compartir con el círculo un sentimiento que lo está dañando y que hace a la mujer que lo retiene sentirse insegura, es una situación que el círculo puede sanar.

No con todo ocurre lo mismo.

## 7.

### UN CÍRCULO EN APUROS

*Acude al lugar, o bien elige estar presente.*

*Escucha atentamente aquello que tenga corazón y sentido.*

*Di la verdad sin culpa ni juicio.*

*Estate abierto a las consecuencias, no apegado a ellas.*

ÁNGELES ARRIEN *Las cuatro sendas del chamán*

## UN CÍRCULO EN APUROS

Los círculos de mujeres sufren el mismo tipo de problemas que tienen las mujeres en el resto de sus relaciones, en las de amistad especialmente.

○

Es posible que la confianza se debilite o se rompa porque se ha traicionado el carácter secreto de algo que se había compartido como una confidencia. Es posible que haya choques de personalidad, proyecciones negativas, ira, juicios y sentimientos heridos.

○

A veces, el problema es la falta de compromiso, cuyo efecto es sutil y destructivo. Si un miembro del círculo acostumbra a faltar, a llegar tarde, o a marcharse antes de hora, o considera al círculo como una mera opción cuando para las demás mujeres es claramente prioritario, el efecto que eso produce en el círculo es el mismo que genera, con el paso del tiempo, una pequeña hemorragia, o un pequeño boquete en el casco de un barco: la energía se escapa y se infiltran el resentimiento y la reserva.

○

Puede que un círculo se cargue de tensión palpable, o se convierta en un grupo de señoras superficiales que tan sólo articulan hipocresías. En ocasiones, un círculo que ha sido maravilloso durante años se estanca, como si dijera «hasta aquí hemos llegado» y fuera incapaz de dar un paso más.

○

Los problemas de un miembro con el alcohol, los derivados de una relación humillante, o ciertos problemas emocionales o físicos, pueden resultar abrumadores para el círculo si sus componentes olvidan que el suyo no es un grupo de terapia y que no está en su mano resolver esos problemas. Aun así, el afecto del círculo puede influir muy favorablemente cuando ese miembro afronta la realidad con honradez y compasión y expresa con sinceridad que necesita



ayuda. Brindar apoyo para encontrar esa ayuda es lo que el círculo sí puede hacer.

○

El problema de una mujer es una variante de cierto episodio que forma parte de la historia de otra, un recordatorio de la dolorosa infancia de una tercera, o se asemeja a algo que está sucediendo

en la vida actual de una cuarta. Reconocerlo puede ser una oportunidad para ver el efecto que una conversación de ese tipo (en otro tiempo prohibida) es capaz de producir cuando una saca de lo más hondo de sí misma la verdad.

La única alternativa, como en la vida, es dejar que el círculo se convierta en un grupo desordenado. Sus miembros, entonces, eluden abordar la situación dentro del círculo, y la cuestión se vuelve "el elefante en la sala de estar" del que nadie habla, mientras que fuera del círculo van surgiendo toda clase de críticas.

○

La asistencia puede adquirir un carácter "incierto" cuando se actúa desde la evasiva y no desde la verdad. Tal vez sea un alivio que determinada persona no acuda a la reunión, o, aun cuando quizá no resulte evidente a simple vista, que exista un malestar de fondo. El círculo empieza así a comportarse como una familia anómala cuyos miembros tienen miedo de hablar sobre la incomodidad o la impotencia que sienten, y cada uno a su manera se habitúa a no estar presente del todo. Pero no es insignificante el hecho de negarse a una participación significativa.

○

A veces, una mujer no consigue integrarse en un círculo porque no es capaz de adquirir el compromiso de estar realmente en él. Y como en cualquier relación importante, la ambigüedad y la incapacidad de contraer un compromiso son fuente de problemas.

○

A veces, una mujer no se integra en un círculo porque no es capaz de ponerse en contacto con su propio centro o

con el centro del círculo,  
o porque no es capaz de guardar un secreto,  
o de verse a sí misma y  
a las demás mujeres con claridad.  
En ese caso, por el bien del círculo,  
es necesario que lo abandone.  
Es el mismo problema con el que las mujeres se  
encuentran en sus relaciones de codependencia.

○

El abandono y la autonomía pueden ser causa  
de contrariedad cuando una mujer decide dejar el  
círculo por razones legítimas otras mujeres se sienten abandonadas,  
culpables o furiosas.

¿Existe algún medio por el que esa mujer pueda partir sin  
perjudicarse a sí misma y al círculo, sin destruir los buenos sentimientos?

○

Hay un momento en que resulta ineludible afrontar la verdad y actuar: hacer  
aquello que una siente que debe realizar a pesar de la oposición exterior,  
no permanecer (en ninguna relación) por razones equivocadas.

Quizá ésa sea una lección importante para  
el círculo y para ti.

Lo mismo unilateralmente que como círculo, es difícil llevar a  
cabo las despedidas y los finales cuando el deseo de que  
ocurran no es mutuo.

○

A veces, enfrentarse a lo que es necesario decir y hacer da lugar,  
inesperadamente, a un nuevo comienzo, y no a un final.



Cuando resulta evidente que un círculo se encuentra en apuros, es posible que realmente haya llegado al final de un ciclo de vida, haya cumplido su propósito, haya sido útil a sus miembros y que se le está acabando la cuerda. Éste que precede a la terminación es un momento crucial pues es preciso discernir la verdad de la situación. Los problemas surgen cuando la idea de disolver el círculo, por considerarse subversiva, no se expresa.



Reconocer cómo son las cosas facilita su conclusión, nos permite reflexionar sobre lo que hemos experimentado, presenciado y aprendido en el círculo y expresar gratitud.

Esta clase de final es un tiempo de duelo por lo que queda atrás, y también un tiempo en el que celebrar el hecho de haber completado algo y de licenciarnos juntas.

### ***Cómo mantener el círculo saludable***

***En principio cada mujer cuida de su propia psique y de la del círculo.***



1. Cada mujer tiene presente el propósito y la imagen del círculo con su centro espiritual, especialmente cuando surgen problemas.



2. Cada una busca su propio centro en el silencio de la meditación y pide en sus oraciones sabiduría, compasión, discernimiento y valentía para sí misma y para el círculo.



3. Cada mujer examina el estado de su psique siempre que se siente descentrada, o que el círculo se descentre y ella considere la posibilidad de ser parte del problema:

«¿Estoy proyectando mi sombra en alguien?

¿Se trata de un estado de concentración en el que habitualmente caigo debido a mis complejos?».

○

4. Cuando existe la sensación de que se ha "desconectado" la energía del círculo, cualquiera puede pedir silencio para que cada mujer verifique consigo misma:

«¿Cómo estoy?» e investigue en qué estado se halla el círculo:

¿qué sentimiento emana de él?, ¿qué está sucediendo?

Cuando la desalineación es de poca importancia, esos momentos de verificación suelen reestablecer la conexión del círculo con su centro.

Si continúa existiendo un problema substancial por resolver, éste es el momento de que cada persona exprese la sensación que le produce el círculo, cuál es su sentir personal y qué podría hacer el círculo a continuación.

○

5. Si se ha transgredido la confidencialidad de algo que se dijo en el círculo, eso constituye un problema de delimitación para el propio círculo (y no sólo un problema entre dos de sus miembros); si no se saca a la luz y se resuelve, ninguna de sus componentes se sentirá ya segura en él.

○

6. Si una persona domina el círculo, eso representa un

problema para todo el mundo.

Recuerda que éste es un círculo de iguales.

Cada mujer necesita invocar del centro sabiduría y discernimiento, compasión y valor. Cada una de ellas necesita expresarse y señalar lo que ella considera que es el problema.

Si cuando existe un problema en el círculo una mujer dice la verdad sobre lo que siente, es muy posible que esté manifestando el sentir de otras que callan, o que esté poniendo voz a la parte acallada de esas mujeres.

○

7. Una vez que vemos cómo se perciben nuestras acciones y el modo en que afectan a quienes nos rodean, el problema que quizá constituimos para ellas puede solucionarse. Un círculo de mujeres es un espejo multifacético en el que cada mujer se ve a sí misma reflejada. Cuánto llega a ver de sí misma en las palabras y en los rostros que hay a su alrededor depende de la capacidad que posea cada mujer de ser un espejo claro y compasivo. Lo que vemos depende de la calidad de los espejos y de la iluminación, que pueden ser amables con nosotras o no serlo, independientemente de la veracidad de la imagen que reflejan. Aquello que vemos en nosotras, con dedicación podemos cambiarlo.

○

8. Cuando el problema es dejar partir a una mujer que está preparada para dejar el círculo, la solución empieza por reconocer los propios sentimientos, por más irracionales que sean. Supon que sientes ira o culpa o que tienes un sentimiento de abandono o de depresión -que en realidad corresponden a una pérdida no superada del pasado-; esa percepción interna es entonces un regalo de despedida.

El adiós ha de vivirse paso a paso hasta el final y acompañarse de un ritual que resalte su significación para la mujer y para el círculo.



9. Cuando el problema de una mujer logra que el círculo se sienta desbordado, la separación es en ese caso más difícil, no sólo para la mujer que se va en tales circunstancias, sino para el círculo también. Ambos necesitan mostrar decisión en el momento de la escisión y más tarde tratar de sanar la herida. Tal vez ciertos elementos ayuden; tal vez sólo lo haga el tiempo.



10. Recuerda que un círculo de mujeres no es perfecto.

#### **REFLEXIONES**

En el círculo, como en la vida, a menudo las lecciones más valiosas llegan cuando una ha dado lo mejor de sí en circunstancias especialmente difíciles.

El círculo y sus miembros crecen en profundidad a través de sus momentos más duros. «Lo que no nos mata nos hace más fuertes.»



Puede que el arquetipo del círculo sea perfecto; un círculo de mujeres nunca lo es. Pero si se mantiene en contacto con su centro cuando los problemas surgen y hay sabiduría, amor, honradez y cabida para las equivocaciones, el círculo es más que "aceptable": es creatividad, es una obra

de arte en construcción.

8.

## EL CÍRCULO CEREMONIAL

*Soy un círculo*

*Te estoy sanando.*

*Eres un círculo*

*Me estás sanando.*

*Únenos.*

*Haz que seamos uno...*

Canción espiritual de mujeres, autora desconocida

## EL CÍRCULO CEREMONIAL

Un círculo de mujeres encuentra inspiración en nuestro sentimiento de belleza formal expresado a través de los rituales que abren y cierran el círculo.

Como todo poema, que es a lo que un círculo se asemeja, tiene un principio y un final.

Un poema de verso libre, por supuesto, pero delimitado por la apertura y el cierre, por el tiempo reservado para este especial encuentro que adquiere un carácter de reconfortante familiaridad.

○

El centro invisible del círculo es un fuego sagrado que arde en el centro de un hogar circular. En la Grecia clásica a esta fuente de luz y de calor se la llamaba

Hestia: la divinidad femenina que reside en el centro de la tierra, diosa del fuego que arde en el hogar, y del templo.

○

Un círculo de mujeres tiene, además, un centro visible que es el espacio destinado al altar; que puede estar vacío, decorado con la sencillez propia del zen, o contener objetos simbólicos con significado personal. Como la mesa que se prepara para la cena del séder judío, el altar se crea de nuevo en cada reunión, pues éste es un círculo ceremonial, un ritual sagrado, un encuentro de mujeres implicadas en una manifestación artística capaz de cambiarnos a nosotras mismas y al mundo.

○

Un círculo es un grupo de mujeres que inventan sus propias ceremonias y celebraciones, sus propios rituales de iniciación; que celebran cumpleaños y festividades tradicionales, o la llegada de las estaciones y los solsticios: cualquier acontecimiento que implique un significado.

○

Rituales, altares, celebraciones... Cada vez que haya una ceremonia se ha de vigilar también que ésta no se convierta en una forma obligatoria y vacía.

No es lo que se hace, sino el espíritu con el que se hace lo que le confiere valor.

○

(Incluyamos la posibilidad que no exista ninguna señal externa de que ése es un círculo y no una mera reunión, de que sus símbolos se hallen en las psiques de quienes constituyen el círculo, y no haya campanas, silbatos, tambores ni velas; nada salvo mujeres juntas. En cualquier caso, la esencia de un círculo de mujeres es invisible.)



## ***El toque ceremonial***

### ***Una o varias velas colocadas en el centro***

Una vela votiva, o una vela especial, nueva, encendida por primera vez en cada encuentro; o tantas velas como mujeres haya en el círculo. Una palmatoria particular, un cuenco de velas flotantes, o incluso la mecha encendida de una lámpara de aceite. Cada una de ellas es el símbolo visible de un fuego que no se puede ver, que es espíritu, alma, sabiduría, claridad, corazón: el fuego en torno al cual nos reunimos.



### ***Un paño para el altar***

Una tela elegante o con colorido especialmente ideada para este fin, o quizá un pañuelo o mantón transformado para la ocasión en paño de altar. Sobre él puede haber una vela, flores, o no haber nada.



### ***Cómo convocar el círculo***

Pasar de la conversación al círculo, pasar de lo mundano al espacio sagrado, requiere algo más que el mero aviso de que es hora de reunirse. Un toque ceremonial puede producir esa transición. En algunos círculos, las mujeres entrelazan sus manos y guardan silencio. Lo que da comienzo a otros es un sonido: el tañido de una campana o un cuenco tibe taños, o de un tambor. Algunos círculos, recreando los rituales indígenas, utilizan el humo de la salvia; otros, música o un cántico. Algunos se sirven de palabras pronunciadas en tono ceremonial para abrir el círculo e invitar a los espíritus a entrar en él, o se alinean con respecto a los cuatro puntos cardinales, la Tierra y el Cielo. Como en todas las demás cuestiones relacionadas con los círculos de mujeres, no hay una única manera de hacerlo.



### **Ceremonias y celebraciones**

"Pide lo que necesitas" podría ser un rito personal muy significativo, un ritual de iniciación o de transición.

Los rituales de iniciación se corresponden con los ciclos de la vida y marcan un final y un comienzo. Tu rito podría ser una ceremonia de ancianidad para reivindicar el arquetipo de la mujer sabia, o una celebración de la venida al mundo de algo que acaba de nacer en ti.

Podría ser el principio de un descenso de carácter médico al mundo subterráneo de la cirugía, la quimioterapia, lo desconocido.

Cuenta tu historia, lo que este momento de transición o de potencial transformación significa.

Podría ser un rito para marcar el final de una relación, o para poner fin a un tiempo de duelo.

Pide la bendición del círculo al aventurarte más allá de las fronteras del mundo que hasta ahora conocías y entra en una nueva fase; reinventate a ti misma. El rito es un acto creativo, es arte escénico; tan elaborado como el de la Iglesia con mayúsculas o tan simple como la observación silenciosa.



### **Cómo finalizar el círculo**

Al igual que hay maneras de abrir el círculo, hay maneras de cerrarlo: palabras, un ritual, un sonido, el silencio; apagar la vela...

«Confiemos las unas en las otras hasta que volvamos a encontrarnos.»

### **REFLEXIONES**

Cuando en un sendero cualquiera del Himalaya un peregrino se encuentra con otro, une las manos en ese gesto universal que es símbolo de oración, inclina la cabeza y dice: «*Namasté*» -«la divinidad que hay en mí saluda a la divinidad que hay en ti»- («La diosa que hay en mí contempla a la diosa que hay en ti»).

*Namasté.*

Los rituales son simplemente elaboraciones de esto.

9.

### EL MILLONÉSIMO CÍRCULO

*No tengan la menor duda de que un pequeño grupo de ciudadanos serios y comprometidos puede cambiar el mundo; en realidad, es lo único que jamás lo ha hecho.*

MARGARET MEAD

### EL MILLONÉSIMO CÍRCULO

La civilización occidental es la historia del patriarcado, la historia dominadora y jerarquizada del poder y del intelecto que juntos nos han conducido a nuevas cimas de la tecnología y a la posibilidad de destruir nuestro planeta.

○

Se están talando y quemando nuestras selvas tropicales;  
el aire, el agua y la tierra están contaminados.

Los residuos nucleares, los pesticidas, los hidrocarburos y los aerosoles tóxicos están envenenando nuestra Madre Tierra, están envenenándonos a nosotros y a todas las criaturas, grandes y pequeñas. Las sustancias tóxicas y la indiferencia hacen estragos en los cromosomas, agujeros en la capa de ozono; su resultado es un aire tan espeso que hace a muchos jadear y toser cuando respiran.



Tener como principios dominantes el lucro y el poder conduce a esto, y a las guerras. Está convirtiendo el planeta en un páramo.

***La leyenda del Santo Grial es una historia planetaria***

La leyenda del Santo Grial nos habla del rey pescador (símbolo de poder y patriarcado). El rey tiene una herida que no consigue curar, y su reino es una tierra baldía. Cuando su herida sane, la tierra sanará también, pero sólo el Grial puede curarle.



La mayoría piensa que se trata de un cáliz, de la copa que sostuvo Jesús en la última cena mientras pronunciaba las palabras de la comunión: «Ésta es mi sangre. Haz esto en conmemoración mía». Pero eso no sanó la tierra yerma.



En el rito de la misa sólo el sacerdote podía sostener esa copa (porque «sólo los hombres fueron creados a imagen de Dios»). Jamás una mujer. Y sin embargo, en la leyenda del Santo Grial es siempre la mujer, la doncella del Grial, quien toma en sus manos el cáliz, símbolo de la feminidad sagrada: un útero lleno de sangre que desapareció del mundo.



En los mitos y sueños y en nuestra memoria colectiva se recuerda a las mujeres como una vez fueron y podrían ser: portadoras de la feminidad sagrada. Si queremos sanar el patriarcado y regenerar el planeta, ¿es posible que se necesite para ello de la sabiduría de la mujer?



### **La premisa y el poder del millonésimo círculo**

Empieza por los círculos de mujeres;

cada uno de ellos es como una piedrecilla que se arroja a un estanque.

El efecto que el círculo produce en las mujeres que lo forman,

y el efecto que esas mujeres tienen, es una influencia que se

expande como anillos concéntricos. Obsérvalo, hazlo, enséñalo.

Sé una influencia allá donde estés. Si hay suficientes mujeres que

aprenden unas de otras y modifican su conducta -como Imo y sus

amigos en el relato de *El centésimo mono-*, las creencias y el modo

en que se hacen las cosas pueden cambiar.



¿Te acuerdas de las lecciones de historia?

¿Te acuerdas de cómo una era terminaba y comenzaba otra?

La Edad de la Fe, la Edad de la Razón, la Reforma, el Renacimiento,

incluso la Edad del Ansia. Los historiadores dividen el tiempo en

edades y épocas y admiten que se producen cambios de increíble

magnitud. Lo que "era, es y siempre será" de una época, se pasa de

moda, se reemplaza, se corrige en la siguiente.



Hay una pacífica revolución en marcha, un movimiento espiritual

de la mujer que es difícil de percibir a simple vista. A través de los

círculos de mujeres, de mujeres con capacidad sanadora, ¿podría

la cultura dar un vuelco?



No existe tal cosa como "era, es y siempre será" en los asuntos humanos.

Un efecto como de balancín se produce en determinados momentos de la historia: se promulga la Teoría de la Resonancia Mórfica de Rupert Sheldrake y la historia cambia. Cuando un número decisivo de sujetos -el centésimo mono, o el millonésimo círculo- incline la balanza, se abrirá la puerta a una nueva era y el patriarcado tocará a su fin.

---0000---

Habrás advertido que todo lo que hace un indio tiene forma de círculo, y es así porque el Poder del Mundo siempre trabaja en círculos, y todas las cosas tienden a ser redondas... El firmamento es esférico, y he oído que la Tierra es redonda como una bola y que las estrellas también lo son. Cuando su máxima furia se desata, el viento se arremolina. Los pájaros hacen sus nidos en forma de círculo, pues su religión es la misma que la nuestra... Incluso las estaciones, en su metamorfosis, describen un gran círculo y retornan siempre a su punto de partida. La vida del hombre es un círculo que nace y termina en la infancia, y lo mismo les ocurre a todas las cosas conectadas con el movimiento de ese poder.

**ALCE NEGRO** chamán de la tribu Sioux Oglala

## **LA AUTORA**

La doctora Jean Shinoda Bolen ejerce en la medicina privada como psicoanalista junguiana, es profesora de psiquiatría clínica en el Centro Médico de la Universidad de California, San Francisco, conferenciante internacionalmente reconocida y autora de los best-sellers *Las diosas de cada mujer*, *El tao de la psicología*, *Los dioses de cada hombre*, *Ciósese to the Bone*, *Viaje a Avalon* y *El anillo de poder*.

La doctora Bolen es defensora activa de la mujer y de su causa, así como de la ética en la psiquiatría. Es miembro honorario vitalicio de la Asociación de Psiquiatría Americana, antigua presidenta del Consejo de la APA de Asuntos Nacionales y antiguo miembro de la Junta Directiva de la Fundación Ms. de Mujeres. Ha participado en dos aclamados documentales: el filme antinuclear ganador de un Oscar *Mujeres -por América, por el mundo-* y *El recuerdo de la diosa*. Vive en Mili Valley, California.

*¡Únete al Movimiento de El millonésimo círculo!*

Hazte miembro de la comunidad de *El millonésimo círculo* y ayuda a cambiar el mundo. Infórmate, e inscribe tu círculo para que forme parte de la creciente comunidad de círculos, en: [www.millionthcircle.org](http://www.millionthcircle.org) (la página ofrece una traducción al español).

Si deseas saber más acerca de la doctora Jean Shinoda Bolen, visita su web:

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