

espiritualidad

SABIDURÍA CELTA

ANDY BAGGOTT

El libro para quienes deseen ahondar en las enseñanzas espirituales que subyacen en las leyendas de la sabiduría celta

dve PUBLISHING

Andy Baggott

SABIDURÍA CELTA

EDITORIAL DE VECCHI

A pesar de haber puesto el máximo cuidado en la redacción de esta obra, el autor o el editor no pueden en modo alguno responsabilizarse por las informaciones (fórmulas, recetas, técnicas, etc.) vertidas en el texto. Se aconseja, en el caso de problemas específicos —a menudo únicos— de cada lector en particular, que se consulte con una persona cualificada para obtener las informaciones más completas, más exactas y lo más actualizadas posible. EDITORIAL DE VECCHI, S. A. U.

© Editorial De Vecchi, S. A. 2017
© [2017] Confidential Concepts International Ltd., Ireland
Subsidiary company of Confidential Concepts Inc, USA
ISBN: 978-1-68325-567-3

El Código Penal vigente dispone: «Será castigado con la pena de prisión de seis meses a dos años o de multa de seis a veinticuatro meses quien, con ánimo de lucro y en perjuicio de tercero, reproduzca, plagie, distribuya o comunique públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la autorización de los titulares de los correspondientes derechos de propiedad intelectual o de sus cesionarios. La misma pena se impondrá a quien intencionadamente importe, exporte o almacene ejemplares de dichas obras o producciones o ejecuciones sin la referida autorización». (Artículo 270)

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCIÓN

SABIDURÍA CELTA
- La sabiduría de los árboles
- La sabiduría de los animales
- El alimento del pensamiento
- La sabiduría del Abuelo y la Abuela Piedras
- La sabiduría de la ceremonia y el ritual
- La sabiduría de los números
- La sabiduría de los símbolos
- La sabiduría de los cuatro elementos
- La sabiduría de los hombres y las mujeres celtas
- Sabiduría celta para el nuevo milenio

PERSONAJES CELTAS DEL MITO Y LA LEYENDA

ANEXO 1
- Tabla de correspondencias del *ogham*

ANEXO 2
- Tabla de correspondencias de los cuatro elementos

REFERENCIAS DE INTERÉS
- Direcciones útiles
- Bibliografía

AGRADECIMIENTOS

Quisiera dar las gracias a mi familia, por su fiel ayuda y apoyo. Doy gracias también a Eli, por mantener el fuego y proporcionar el combustible; a Lena, por su ayuda con mi hija Lara; a todos los que han entrado conmigo en una cabaña de vapor sagrada, y a todos los que he encontrado en mi camino: me habéis dado muchas lecciones. Mi reconocimiento a Peter Stanton, por sus enseñanzas sobre los cuatro elementos; a Sally Morningstar, por transmitirme sus nuevos conocimientos sobre las energías de los pájaros; a mi compañera Debbie, por la corrección del libro; a mi hija Tasha, por el té y las tostadas; a mis padres, Michael y Jean, por mantenerse siempre a mi lado; a Pete y Jaz, por haberme ofrecido su biblioteca y jardín de plantas, así como a todos mis amigos, por su amor y apoyo.

INTRODUCCIÓN

Se considera que los celtas tienen su origen en una zona que en la actualidad corresponde a Francia y al sur de Alemania, donde estaban establecidos alrededor del segundo milenio a. de C. Su cultura se extendió por todos los territorios colindantes, y abarcó finalmente la Europa Central, Gran Bretaña, Irlanda, los Balcanes y los Cárpatos. Los últimos descubrimientos arqueológicos demuestran incluso que se trasladaron hasta los límites de China. Si bien hacia finales del primer milenio a. de C. los celtas fueron conquistados por los romanos, su cultura sobrevivió, y en la actualidad experimenta un auténtico renacimiento. Hoy en día, la mayor parte de la población conoce la enorme influencia artística de los celtas, aunque pocos están al corriente del importante patrimonio de espiritualidad y de sabiduría que nos legaron. Los celtas constituyeron una de las últimas culturas europeas (caucásicas) que disponía de un sistema de creencias basado en la Tierra. Ello no significa que rindieran culto a la Tierra, sino que la consideraban la obra de la creación y, como tal, la honraban en todo, ya se tratara de un árbol, una planta, una piedra o una puesta de sol.

Este libro tiene como objetivo investigar y descubrir algunos de los principales aspectos de la espiritualidad celta y la sabiduría que puede extraerse de ella. Quienes deseen ampliar sus conocimientos pueden conseguirlo estudiando el sistema celta, pues ha proporcionado grandes enseñanzas y nos queda mucho que aprender de él. La sabiduría es sabiduría; no pertenece a ninguna doctrina o creencia religiosa ni está vinculada a ellas. La sabiduría es el poder de utilizar los conocimientos en beneficio de todos, o parafraseando un antiguo refrán pagano: «Haz lo que quieras siempre que no perjudiques a nadie». Para sentirse feliz y realizado, haciendo lo que uno quiere y al mismo

tiempo sin perjudicar a nadie, hace falta sabiduría. El camino celta nos proporciona una parte de esto.

Puesto que la sabiduría no está ligada a los sistemas de creencias o doctrinas, lo que uno aprenda en este libro puede traducirlo con el fin de que encaje en cualquier sistema de creencias que venere y respete la creación. No hace falta ser celta para sacar provecho de la sabiduría que encierran estas páginas. No hay que ser caucásico para comprender tal sabiduría. Uno no tiene más que acercarse a él con el corazón y la mente abiertos.

Quienes lean este libro encontrarán nuevas perspectivas sobre el modo de encaminar su vida. Aprenderán que, al establecer la conexión con la creación, se consigue un mayor equilibrio y, en consecuencia, una mayor salud corporal, mental y espiritual. Si uno mismo no experimenta la espiritualidad celta, aumentará tan sólo sus conocimientos; la sabiduría se consigue con la integración práctica del saber en la vida cotidiana. Esta obra se marca el objetivo de proporcionar unas instrucciones claras y sencillas sobre la forma de experimentar la sabiduría y la perspectiva de los celtas, sin intermediarios. Al finalizar su lectura, tendremos una clara perspectiva de las creencias de los celtas, de su actuación recíproca con el entorno, y constataremos hasta qué punto su enfoque vital revela unas verdades simples que son tan aplicables hoy en día como lo fueron siempre.

Yo mismo he seguido la senda celta de una forma u otra desde mi infancia. No puedo afirmar que a lo largo de toda mi vida haya reconocido siempre dicho camino, pero sí puedo echar la vista atrás y comprobar que he vivido muchas experiencias y aprendido muchas lecciones que me han encaminado hacia la vía del chamán celta o curandero. Llevo muchos años trabajando como sanador y hechicero, tratando las dolencias del cuerpo, la mente y el espíritu. Siempre que me lo permite este mundo moderno, me alimento y vivo manteniéndome en armonía con el entorno,

lo que me ha permitido establecer un sinfín de conexiones y sacar a la luz la sabiduría que ha permanecido latente en el mito y la leyenda de las tierras celtas.

Soy celta y trabajo siguiendo un sistema celta. He estudiado con maestros orientales e indios americanos, he aprendido mucho de ellos y he incorporado a mi sentir celta la sabiduría que me han transmitido. Esto significa que mi obra engloba la sabiduría de los celtas tal como la he experimentado en mi propia vida. Existen asimismo ciertos detalles de algunas prácticas celtas que se han perdido con el tiempo, como la utilización de los pájaros en las técnicas de adivinación. Son prácticas que yo mismo no he constatado; no obstante, las incluyo, con el fin de que el lector tenga la oportunidad de ahondar en unos aspectos de la vida de los celtas que el hombre moderno aún no ha experimentado ni investigado.

Si bien me he basado sobre todo en mi propia experiencia práctica, he de decir también que existen importantes fuentes de información que han llegado hasta nuestros días. Las obras y el seguimiento de los dirigentes históricos y de eruditos, como Julio César, Plinio y Tácito, nos proporcionan una perspectiva externa sobre los celtas. La maravillosa selección que presenta el arte celta descubierto nos ofrece un pozo de información respecto a todo lo que influyó en los celtas; y el volumen de su literatura, desde las espléndidamente decoradas obras hasta los mitos y leyendas de las tierras celtas, nos brindan otras visiones sobre la mente y las creencias de un pueblo tan diverso y que tanto se extendió.

El principal bastión, en lo que se refiere a conocimientos celtas, sigue en Gran Bretaña e Irlanda, donde, pese a la intensa labor de la Iglesia en el transcurso de los siglos, ha permanecido su lengua, así como su literatura y sus creencias. Lo constatamos en especial en Irlanda, y en un grado menor, en Escocia y Gales. De todas formas, en Gran Bretaña, sobre todo en el campo y más particularmente en

la parte occidental del país y en muchas zonas de Escocia y Gales, encontramos prácticas populares y relatos que podrían remontarse a nuestros antepasados celtas.

La mayor parte de mitos, historias y leyendas celtas se transmitieron oralmente. Hasta el siglo XII no empezaron a abordar seriamente los eruditos eclesiásticos la tarea de transcribir tales obras. El *Book of the Dun Cow* y el *Book of Leinster* fueron las dos primeras narraciones que se escribieron en Irlanda, y a ellas les siguió *Cattle Raid of Cooley*, tal vez la más célebre de las narraciones irlandesas, en la que se cuenta la historia de una batalla épica entre los hombres del Ulster y los de Connaught.

El *Mabinogion* galés está repleto de espléndidos relatos y presenta al lector muchos de los aspectos de la historia del rey Arturo, como ocurre con la *Historia regum Britanniae* de Geoffrey de Monmouth (hacia 1136). Escocia nos proporciona también una importante fuente de literatura, entre la que se incluyen poemas épicos como *Gododdin*. Ya en pleno siglo XVII, surgieron nuevos textos, pero para aquel entonces el cristianismo imperaba ya en Gran Bretaña y es difícil precisar el número de narraciones orales, originales, que se alteraron y manipularon para adaptarlas a las creencias de la época.

No existe un canon de textos fiables que contenga el conjunto de la sabiduría de los celtas. No se dispone de una Biblia ni de un Corán. Hay que extraer la sabiduría celta de sus fuentes, examinarla utilizando el sentido común e incorporarla a la vida cotidiana. La sabiduría que no se utiliza no es tal sabiduría; son palabras y nada más. La obra presente tiene como objetivo extraer una base de conocimientos y sabiduría que posea aplicaciones prácticas en la vida moderna para todo tipo de lectores, independientemente de su cultura o creencias.

La sabiduría celta no proporciona respuestas a todos los problemas del mundo. Nos muestra, sin embargo, cómo llegar a ser personas más sanas y equilibradas en lo

corporal, mental y espiritual. No obstante, el punto principal en cuanto a la sabiduría no es celta sino universal, y radica en no aceptar a ciegas nada que se haya escrito, ya sea en este libro o en cualquier otro. La sabiduría debe abordarse y experimentarse para comprobar si nos funciona en nuestra propia vida. En caso afirmativo, la aceptaremos. Si, por el contrario, nos parece carente de sentido, o simplemente no nos sentimos a gusto con ella, puede que no estemos en el momento adecuado para comprender tal sabiduría o que en realidad nos encontremos ante algo que no es sabiduría. Debemos intentar examinarlo todo y aceptar únicamente aquello con lo que nos sintamos a gusto. De esta forma, seguro que aprovecharemos las ventajas que nos ofrece este trabajo y todos los demás que podamos leer en el futuro.

SABIDURÍA CELTA

La sabiduría de los árboles

Para los celtas, los árboles constituían la base de sus vidas. Les proporcionaban herramientas, armas, remedios, tintes y edificios. Se consideraba que los árboles poseían un espíritu guardián: cada vez que había que extraer de uno de ellos parte de su madera, se acudía a él para pedirle el permiso. Antes de proceder a dicha extracción por motivos puramente prácticos (para la manufactura de herramientas o la construcción, por ejemplo), se le avisaba, con el fin de que él mismo replegara su energía de la rama o ramas que iban a cortarse. En el caso de que su madera fuera a utilizarse con objetivos mágicos o medicinales, se pedía al árbol que dejara parte de su energía en la madera que se iba a cortar para que quien la utilizara pudiera sacar provecho de la sabiduría y propiedades curativas de su energía. Se consideraba que las armas, las herramientas mágicas, los cayados, las medicinas y los tintes funcionaban con más fuerza y eficacia si guardaban en su interior la energía del árbol.

Fuera cual fuera el propósito de la extracción de la madera de un árbol, los celtas le presentaban siempre una ofrenda como intercambio por la energía y para honrarle por el don concedido. Cuando tenían que extraer un considerable volumen de madera, para la construcción de un edificio, por ejemplo, se pedía permiso al guardián del bosque y se presentaban las ofrendas ante él o bien ante un árbol abuelo o abuela (es decir, los más viejos). Los celtas mostraban un profundo respeto por toda la creación; por eso, cada vez que se servían de algo perteneciente a ella lo hacían con ceremonia y veneración. No se abordaba ninguna tarea sin reflexión o con egoísmo. Cuando

precisaban madera, extraían sólo la necesaria. Aprovechaban para el fuego los árboles muertos o caídos siempre que les era posible e, incluso entonces, dejaban una ofrenda como señal de agradecimiento al guardián del bosque.

Los celtas también tenían muy en cuenta las diferentes características de los árboles con los que estaban en contacto. El roble, por ejemplo, es un árbol fuerte y resistente y, ya que vive muchos años, se le consideraba fuente de una mayor sabiduría. Quien deseaba tales cualidades en su vida trabajaba con la «medicina del roble». El sauce, por otra parte, es amante del agua y se caracteriza por su flexibilidad, por ello se vinculaba con el flujo y el equilibrio emocional. También en este caso, quien buscaba tales cualidades en su vida trabajaba con la «medicina del sauce». En realidad, es probable que algunos tuvieran que trabajar al mismo tiempo con ambas medicinas.

Si bien el roble es resistente, una tormenta puede arrancarlo de raíz, mientras que el sauce ha aprendido a inclinarse ante el viento. De forma que quienes deseaban aprender todo lo referente a la fuerza necesitaban conocer también los secretos de la flexibilidad para mantener el equilibrio.

El trabajo con la medicina del árbol

Para trabajar con la medicina del árbol, en primer lugar debemos tener en cuenta que cada árbol tiene su propio carácter y personalidad. A quien lo ponga en duda, le diría que fuera a cualquier bosque y buscara dos árboles idénticos. En segundo lugar, tenemos que pasar cierto tiempo con los árboles, para conocerlos. Cuando paseemos por algún lugar arbolado, nos fijaremos en qué arboles nos atraen. En cuanto descubramos que sentimos una profunda atracción por uno en concreto, subiremos a él para establecer un contacto físico. Le hablaremos mental o

verbalmente, precisándole lo especial, singular y bello que es. Le contaremos nuestras cuitas o problemas, para abrir luego la mente y ver qué respuestas surgen en nuestra cabeza. Cuando la atracción por el árbol es realmente intensa, podemos pedirle también si nos permite cortar parte de su madera para hacer un bastón, una herramienta o un colgante que fortalezcan nuestro vínculo con él. Tendremos siempre en cuenta que es importante relacionarnos con él con veneración y amor, y dejarle una ofrenda en señal de agradecimiento y respeto.

A algunos lectores les parecerá que son estupideces que poco tienen que ver con la medicina. De todos modos, muchas enfermedades empiezan en la mente. Pensar de manera malsana puede llevarnos a vivir de una manera malsana, lo cual, a su vez, puede desembocar en la enfermedad. Incluso cuando la dolencia la causa una bacteria o virus, si la mente está sana, el cuerpo saludable normalmente resiste a los invasores externos. A veces surge un problema al que la mente consciente no puede encontrar una solución. La conexión con la energía del árbol, y en realidad con cualquier energía, modifica nuestro estado de conciencia, y precisamente en estos estados de alteración encontramos las soluciones. Llevar un fragmento del árbol, ya sea como un instrumento mágico o como un talismán, recuerda a la mente consciente esta solución. Así se resuelve el problema, y la persona consigue volver al estado de equilibrio que restablece su salud de manera óptima. Esta es la medicina del árbol.

Nuestros antepasados celtas tenían un conocimiento de la energía que desgraciadamente nosotros hemos perdido. Durante los últimos siglos del milenio, las primeras investigaciones médicas se llevaron a cabo en Occidente en su mayor parte por medio de la disección y el estudio de cadáveres, es decir, cuerpos privados de energía. Ello ha llevado a un conocimiento del cuerpo como una mera máquina funcional y no como un ser vivo y lleno de energía.

Al haber dejado de vernos a nosotros mismos como poseedores de energía, también hemos perdido la capacidad de ver y de sentir muchas de las energía que nos rodean. La capacidad de percibir energía se recupera fácilmente en cuanto se comprende qué es la energía y cómo actúa.

En el universo todo está hecho de pequeños trozos de materia que se están moviendo continuamente. Cosas diferentes se mueven a diferentes velocidades, de la misma manera que un coche se mueve a una velocidad diferente de la de un peatón. Este movimiento se denomina vibración, y todo lo que experimentamos en el mundo y en nuestra propia vida es una forma de vibración con su ritmo propio: el viento soplando en nuestra cara, la sangre bombeándose por todo nuestro cuerpo, incluso la vista, los sonidos y los pensamientos, todos ellos son vibraciones. Algunas vibraciones son armoniosas, es decir, resuenan de una manera que concuerda con el equilibrio natural del universo, mientras que otras son discordantes y tienen un efecto negativo en el equilibrio global de la naturaleza. Una vibración fuerte tendrá un efecto mayor que otra más débil, por ello lo más prudente es que todos aprendamos a distinguir entre diferentes clases de energía y asegurarnos de que, siempre que nos sea posible, nos rodeen vibraciones fuertes y armoniosas.

La ciencia nos enseña que sin energía nada puede vibrar. Y eso significa que en el universo todo posee energía, mejor dicho, es energía. También nos enseña la ciencia que la energía no puede destruirse sino transformarse. Un fuego encendido transforma la energía de la madera o del carbón en calor (la calidez del fuego), luz (el resplandor del fuego), sonido (el chisporroteo del fuego) y en otra materia (el hollín, la ceniza y el humo). El fuego no destruye la energía del combustible, simplemente la transforma en otras energías.

Lo mismo ocurre con nosotros. Todo lo que pensamos, decimos o hacemos es energía que enviamos al universo. Por otro lado, nos vemos constantemente bombardeados por energías procedentes de otras fuentes. Utilizamos algunas de ellas, como la visión, el sonido, el gusto, el olfato y el tacto, como medio para descifrar y comprender. Estas nos proporcionan una gran cantidad de conocimientos sobre nuestro entorno y las energías (otras personas, por ejemplo) con las que establecemos relaciones, aunque una verdadera comprensión de las energías nos da acceso a un enorme caudal de información.

El árbol posee una energía equilibrada, de vibración armoniosa. Si aprendemos a descifrar tal energía, seremos capaces de descubrir cómo buscar la armonía en nuestra propia vida. Ello puede aplicarse a todo lo que es natural en el universo. El simple hecho de estar al corriente de la existencia de esta energía nos ayuda a percibirla, y a medida que vayamos avanzando en los ejercicios que propone el libro, iremos conociendo, relacionándonos y aprendiendo sobre un sinfín de energías que proporcionan armonía. Con ello tomaremos también conciencia de las vibraciones desequilibradas y discordantes que se dan en nuestra vida para poderlas convertir en vibraciones armoniosas. Los pensamientos negativos son vibraciones discordantes que nos alejan del agradable punto de armonía en nuestras vidas. Los pensamientos negativos atraen acciones negativas; los pensamientos positivos atraen acciones positivas.

No estamos afirmando con ello que quien piense de forma positiva sólo obtendrá cosas positivas, sino que cuando mantenemos una perspectiva de vida positiva, nuestra actitud ante todo aquello con lo que establezcamos contacto será positiva. No veremos problemas sino posibilidades de encontrar soluciones. En la naturaleza, todo actúa y reacciona ante los problemas intentando restablecer un estado de equilibrio y armonía. Las energías de todo lo

natural se afanan constantemente por alcanzar un estado de equilibrio y armonía. Aprendamos a acercarnos a estas energías y las vibraciones armoniosas nos llevarán a una vibración más armoniosa, y nos irán situando en el punto de paz y equilibrio que todos deseamos. Cuando abracemos un árbol, dejemos que nuestra mente deambule libremente y anotemos luego los pensamientos que se nos han ocurrido; descubriremos que hemos establecido contacto con las influencias del árbol y que estas han transformado nuestra energía global, capacitándonos para verlo todo desde una nueva perspectiva. Esto puede ayudarnos a encontrar las soluciones a los problemas con los que nos enfrentamos en la vida. Este es uno de los ejemplos del trabajo con las energías. Dejémonos llevar, permanezcamos con la mente abierta y una actitud sincera y descubriremos que atraemos de forma natural las energías y las lecciones que han de ayudarnos a alcanzar nuestra propia armonía.

El oráculo *ogham* del árbol

Los celtas, y en particular los druidas, poseían un antiguo alfabeto, utilizado por los bardos, en el que cada letra representaba un árbol, un pájaro y un color. Dicho alfabeto recibía el nombre de *ogham*, y la mayor parte de ejemplos se han encontrado en las piedras sepulcrales de Gran Bretaña e Irlanda. Se trataba de un alfabeto mágico que encerraba una gran sabiduría para quienes sabían cómo descifrarlo. Los druidas consideraban que entre cada árbol, pájaro y color existía un vínculo que iba más allá de su primera letra.

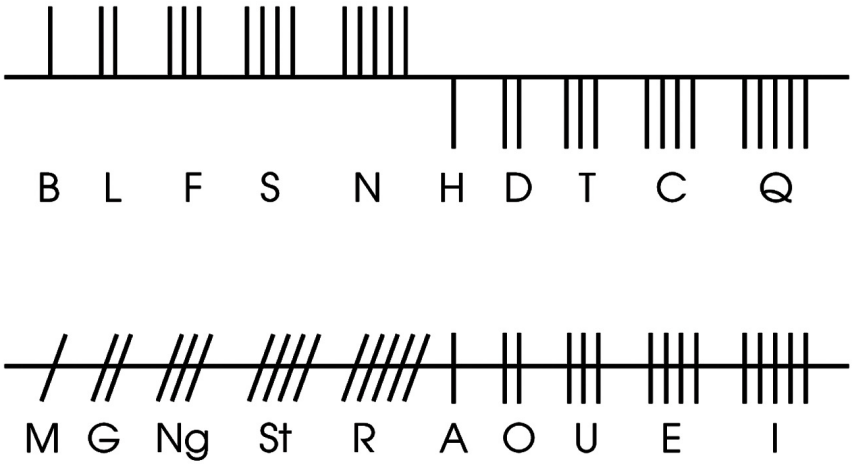
Ogham de nombres, pájaros y colores

Letra	*Ogham*-pájaro	Nombre en español	*Ogham*-color	Nombre en español
B	Besan	Faisán	Ban	Blanco
L	Lachan	Pato	Liath	Gris
F	Faelinn	Gaviota	Flann	Carmesí

S	Seg	Halcón	Sodath	Encendido
N	Naescu	Becacina	Necht	Claro
H	Hagaig	Martinete	Huath	Espino
D	Droen	Carrizo	Dub	Negro
T	Truith	Estornino	Temen	Gris oscuro
C	Corr	Grulla	Cron	Marrón
Q	Querc	Gallina	Quair	Castaño
M	Mintan	Paro	Mbracht	Abigarrado
G	Geis	Cisne	Gorm	Azul
NG	Ngeigh	Oca	Nglas	Verde
ST	Stmolach	Tordo	Sorcha	Brillante
R	Rochat	Grajo	Ruadh	Rojo sangre
A	Aidhircleog	Avefría	Alad	Picazo
O	Odoroscrach	Cormorán	Odhar	Pardo
U	Uiseog	Alondra	Usgdha	Resinoso
E	Ela	Cisne chico	Erc	Rojo
I	Illiat	Aguilucho	Irfind	Blanco

Creían asimismo que podía utilizarse el alfabeto como herramienta de adivinación y que existían vínculos entre el simbolismo de cada árbol, pájaro y color. Son unos conocimientos que se han perdido, pero que pueden recuperarse algún día. Vamos a concentrarnos sólo en el simbolismo de los árboles del alfabeto *ogham*, aunque en la tabla anterior se indiquen los pájaros y colores que corresponden a cada letra con el fin de que quienes deseen estudiarlos con más profundidad puedan quizá redescubrir unos conocimientos perdidos.

Las letras se denominaban *fedha* y se formaban por medio de una serie de líneas trazadas por encima, por debajo o en bisección con una línea base conocida como *druim*. Existían cuatro grupos de cinco letras, como se presenta a continuación:



Los 20 fedha del ogham *original*

Trece letras que estaban además vinculadas a los trece meses lunares que componían el año. No conocemos la razón por la que se asignaba un árbol determinado a un mes concreto. Tal vez existiera una correlación entre el simbolismo del árbol y lo que ocurría en el año agrícola. Los druidas tenían una habilidad especial para el estudio de la astronomía y la astrología y puede que utilizaran los meses como indicadores específicos del cielo nocturno en distintas épocas del año. Pese a que no está claro el razonamiento que se esconde tras el calendario *ogham*, su importancia para los druidas es patente. El auténtico razonamiento quedará claro tan sólo por medio del trabajo con cada uno de los árboles de mes en mes y la observación de los movimientos de las estrellas y las estaciones. Es algo que espero llevar a cabo en el futuro para profundizar en la comprensión de este aspecto de la sabiduría druídica. Para quienes deseen seguir tal ejemplo, presentamos a continuación los meses y fechas siguientes:

Los 13 meses-árbol

Letra	Nombre	Árbol	Fecha
B	Beth	Abedul	24 diciembre-20 enero
L	Luis	Serbal	21 enero-17 febrero
N	Nion	Fresno	18 febrero-17 marzo

F	Fearn	Aliso	18 marzo-14 abril
S	Saille	Sauce	15 abril-12 mayo
H	Huath	Espino	13 mayo-9 junio
D	Duir	Roble	10 junio-7 julio
T	Tinne	Acebo	8 julio-4 agosto
C	Coll	Avellano	5 agosto-1 septiembre
M	Muin	Zarzamora	2 septiembre-29 septiembre
G	Gort	Hiedra	30 septiembre-27 octubre
Ng	Ngetal	Junco	28 octubre-24 noviembre
R	Ruis	Saúco	25 noviembre-22 diciembre
–	Día no identificado		23 diciembre

Sin duda alguna, los celtas utilizaron el *ogham* como sistema de adivinación. Puede confeccionarse una serie *ogham* pintando cada una de las letras en una piedra o trozo de madera. Se formulan unas preguntas luego al oráculo, se traza una letra y se reflexiona sobre su simbolismo en relación con la pregunta hasta que se manifiesta la respuesta.

He aquí algunos de los significados de cada uno de los veinte árboles primigenios que conformaron el *ogham*:

• ***Beth*** **(abedul):** Los celtas utilizaron el abedul para purificar sus casas y lugares sagrados. El abedul es atacado por un hongo que provoca una especie de manojo en las ramas, que, al parecer, se utilizaba antiguamente como escoba para barrer la negatividad. Se habían empleado los troncos de abedul como troncos de Navidad, y los mayos se sacaban también de este árbol. Ambas tradiciones se celebran en épocas de transición del año. El solsticio de invierno anuncia la llegada de la estación más fría del año, y los primeros días de mayo, la de la más calurosa, del mismo modo que *Beth* se relaciona a menudo con un cambio y una renovación.

• ***Luis*** **(serbal):** Las rojas bayas del serbal se han asociado desde tiempos inmemoriales a la protección, puesto que llevan la señal de la antigua estrella de cinco puntas que simboliza la protección. El rojo se vincula también con el

fuego, protección contra todo lo que es oscuro y negativo. Con la madera de serbal se obtienen excelentes amuletos protectores.

• ***Fearn*** **(aliso):** El aliso se encuentra a gusto en el agua y por eso simboliza la fuerza emocional. La dureza de su madera se relaciona asimismo con la perseverancia y el poder perdurable. Se utilizaba su madera para construir embarcaciones, y por ello se asocia al árbol con la travesía del abismo: es decir, la superación de unos obstáculos que pueden parecer insalvables.

• ***Saille*** **(sauce**): Como hemos citado anteriormente, el sauce simboliza la flexibilidad y el equilibrio emocional. Se vincula también con la fuerza de la regeneración, puesto que los sauces cortados rebrotan siempre y sus ramas echan raíces con facilidad en la tierra. Se consagraba este árbol a la Luna, y por eso simboliza el flujo y reflujo de la vida.

• ***Nion*** **(fresno**): El fresno simboliza el árbol de la vida, que conecta el averno, la parte media de la tierra (en la que habitamos nosotros) y el mundo superior del espíritu. Utilizado para la elaboración de las varitas mágicas de los druidas, destacaba por sus intensos poderes mágicos.

• ***Huath*** **(espino):** Todos los árboles espinosos se consideran protectores. En ciertas culturas celtas se castigaba con la muerte la tala del espino. Sus flores, que aparecen en mayo, se utilizaban en las celebraciones de los primeros días de este mes, por ello se relacionan con la fertilidad y el nacimiento del verano.

• ***Duir*** **(roble):** El roble, guardián de la sabiduría del bosque, fue tal vez el árbol más sagrado. Podríamos traducir la palabra *druida* como «quien posee los conocimientos del roble», y muchos rituales druídicos se llevaban a cabo en robledos sagrados. El término *duir* significa también «puerta», por ello el árbol simboliza el portal del

conocimiento. Se dice que el rey roble gobierna durante los meses de verano.

• ***Tinne*** **(acebo):** Podemos considerar que el acebo es el homólogo de invierno del roble. El rey acebo gobierna durante los meses de invierno. Él era quien guardaba la sabiduría durante la época oscura del año, y en las celebraciones del solsticio de invierno se llevaba a las casas para venerar su energía y como protección contra las fuerzas hostiles.

• ***Coll*** **(avellano):** La madera preferida para bastones y varas de zahorí; se consideraba un símbolo de autoridad y de conocimientos ocultos. Una leyenda celta nos habla de las nueve avellanas carmesíes que cayeron en un estanque sagrado y que fueron engullidas por un salmón. Se decía que quienes comieron luego el salmón alcanzaron una gran sabiduría. El avellano es un árbol que crece muy recto, y de él se obtienen excelentes cayados y bastones, que pueden ayudarnos a establecer una relación con los conocimientos ocultos del bosque.

• ***Quert*** **(manzano):** Siempre se han relacionado las manzanas con el amor. Si se comen en *Samhaim* (Todos los Santos) tienen también un vínculo con el otro mundo, la Tierra de las Hadas. Avalón, la isla mágica y sagrada de la leyenda artúrica, significa «isla de las manzanas».

• ***Muin*** **(zarzamora):** Puesto que las moras se utilizaban para preparar bebidas alcohólicas, la zarzamora se asocia a la diosa de la embriaguez. En un principio, el alcohol no se consumía como pasatiempo sino que se consideraba una bebida chamánica que alteraba la conciencia, por ello la zarzamora se relaciona con los cambios en las pautas y procesos del pensamiento. Resulta especialmente útil en aquellos momentos en los que la persona se encuentra bloqueada.

• ***Gort*** **(hiedra):** El crecimiento en espiral de la hiedra se relaciona con la espiral de la vida y el aprendizaje. Simboliza la humildad y la perseverancia, pues inicia su vida como planta débil y poco a poco va adquiriendo resistencia y fortaleza.

• ***Ngetal*** **(junco):** El junco, utilizado para escribir, se asociaba a los conocimientos y al aprendizaje escritos. Según la leyenda celta, Taliesin, el célebre y sabio bardo, fue encontrado de muy pequeño flotando en una cesta de junco, otro detalle que refuerza su vinculación con el aprendizaje y los conocimientos.

• ***Straif*** **(endrino):** El endrino, denominado también *arañón*, es pariente del espino, y se lo considera protector, con una potente energía masculina, por lo que se asocia con la autoridad espiritual. Solían manufacturarse varitas mágicas con la madera de dicho árbol.

• ***Rui*** **(saúco):** Se utilizaba para hacer silbatos de llamada a los espíritus y se afirma que contribuye a establecer contacto con las hadas. Se considera un árbol de una magia extraordinaria y sus bayas se emplean en la elaboración de bebidas que alteran la conciencia.

• ***Ailm*** **(olmo):** Árbol altísimo, relacionado con la consecución de nuevas cimas y la victoria contra la adversidad de lo alto.

• ***Onn*** **(tojo):** Planta de floración tardía que simboliza la esperanza. Al igual que las demás espinosas, se vincula a la protección, en especial durante los meses de invierno, en los que, en clima templado, sigue floreciendo.

• ***Ur*** **(brezo):** Se dice de él que recupera y revitaliza el espíritu cuando se duerme encima. Simboliza las nuevas perspectivas y el cambio de lo negativo hacia lo positivo.

• ***Eadha*** **(álamo temblón):** Muy utilizado por los celtas para la elaboración de escudos, se conoce como «el que

evita la muerte». Se dice también que, en el susurro de las hojas del álamo temblón, cuando sopla el viento, se oyen las voces del mundo del espíritu.

• ***Iubhar* (tejo):** Árbol que se regenera constantemente y simboliza el renacimiento y la transformación. Nos enseña a comprender el cambio y se dice que ayuda en el recuerdo posterior a la vida.

Otros árboles especiales

Los celtas consideraban especiales y sagrados todos los árboles y no se limitaban a utilizar sólo unos pocos. Cuando un árbol crecía, sabían que lo hacía con un objetivo y que poseía unas enseñanzas para transmitir a quienes estaban dispuestos a buscarlas. Presentamos a continuación otros árboles sagrados para los celtas.

• **Laurel:** Se le relacionaba con el Sol y se utilizaba en la celebración del solsticio de verano y como protección contra las fuerzas de la oscuridad. Se empleaba asimismo como honorífico y decorativo en los ritos celtas de las ceremonias del paso de una etapa a otra en la vida.

• **Haya:** Conocida como la «reina de los bosques», constituye el homólogo femenino del regio roble.

• **Cedro:** Si bien no llegó a las islas británicas hasta el siglo XVI, el cedro es originario del sur de Europa y, por consiguiente, algunos celtas disponían de él. Se utiliza en inciensos para purificación, lo que explica su simbolismo respecto a la claridad mental.

• **Muérdago:** *Árbol* mágico, el más sagrado para los druidas, pues crecía sin tocar el suelo. Julio César escribe sobre un druida llamado Divitaicus el Aeduan, quien le habló de una ceremonia druídica especial que se celebraba en la época del solsticio de invierno para la recolección del muérdago. Se cortaba con un solo golpe asestado con una hoz dorada y se envolvía en una tela blanca, con el fin de

que su magia no pasara a la tierra. Las bayas blancas representaban el semen y el hombre. Las bayas rojas del acebo eran la representación de la sangre menstrual y de la mujer. Se juntaban el acebo y el muérdago para llevar a cabo un rito sobre la fertilidad que llevara al nacimiento de la primavera.

• **Pino:** Se quemaba para la purificación y se llevaba también a casa parte de este árbol perenne durante las fiestas de finales de diciembre para asegurar que quedara una parte de energía verde (crecimiento) en el hogar durante los meses de invierno hasta que llegara el equinoccio de primavera. Se trata de una práctica anterior en unos milenios a la del árbol de Navidad.

Conozcamos los árboles

Vamos a anotar los nombres de los tres primeros árboles que se nos ocurran. Puesto que son los que acuden antes a nuestra mente, es probable que tengamos alguna relación con ellos. Pueden descubrirse y aprenderse estas lecciones de distintas formas. Una de ellas sería la de pasar cierto tiempo con ellos, meditando a su lado o intentando formularles las preguntas que consideremos oportunas para que nos orienten.

Podemos descubrir asimismo la sabiduría de un árbol estudiándolo. Observaremos la forma en que crece, cómo sobrevive. Investigaremos sus puntos fuertes y debilidades y veremos si debemos trabajar alguna de estas cualidades en nuestro interior. Nos centraremos en su historia simbólica y mitológica para observar de nuevo nuestro interior y comprobar si nos toca alguna fibra sensible. Para que el método surta efecto, debemos abordarlo con la máxima sinceridad. Los árboles sólo enseñan a través del ejemplo. Nos muestran una característica firme para que podamos verla y aprender de ella. Ponen también de manifiesto las debilidades con el fin de que seamos capaces de

protegernos interiormente contra ellas, aunque nosotros somos quienes tenemos la última palabra. Los árboles no pueden enseñarnos lo que no deseamos aprender o si no estamos a punto para aprender.

Uno de los primeros árboles que me atrajo fue el tejo. Al principio me pareció algo extraño, al tratarse de un árbol que siempre se ha asociado a la muerte. Hasta que no estudié su crecimiento no empecé a comprender el mensaje que me transmitía. Un tejo crece hasta cierta medida y a partir de ahí parece que detiene el proceso. Lo que ocurre en realidad es que, llegado a este punto, en su interior se inicia la vida de un nuevo árbol. El proceso sigue durante cientos de años hasta que el árbol adquiere un volumen inmenso y resulta imposible saber cuántas generaciones de árboles contiene en su interior. Fue entonces cuando empecé a comprenderlo. En aquella época yo tenía la tendencia a aprender una lección determinada y luego «dormirme en los laureles» una temporada, satisfecho de mí mismo. Surgía el inevitable orgullo antes del derrumbamiento y yo recaía en los antiguos hábitos y pautas de conducta. El tejo me enseñó a no descansar, a seguir aprendiendo y a desarrollarme, incluso en los más oscuros inviernos de mi vida. Desde entonces, siempre que veo un tejo, trepo por él y lo venero por su sabiduría, ya que, de no ser por aquel simple árbol —un montón de madera para algunos—, jamás habría aprendido una lección tan valiosa, precisamente en el momento de mi vida en que más la necesitaba. ¿No es mágica la naturaleza?

Nuestro trabajo con el *ogham*

Podemos preparar un *ogham* sencillo con pequeños fragmentos de cartulina y escribiremos en cada uno de ellos una letra o un nombre de árbol distintos. Cuando lo tengamos a punto podemos empezar ya a trabajar con el oráculo del *ogham*. Para familiarizarnos con él lo mejor será empezar trazando cada día una *fedha* al tiempo que nos

formulamos la siguiente pregunta: «¿Qué lección debo aprender hoy?». Buscaremos el significado simbólico del árbol y lo utilizaremos como punto de partida en nuestra aventura del día en el campo del aprendizaje. Si optamos por S-*Saille*-Sauce, por ejemplo, recordaremos la necesidad de la flexibilidad durante el día y también la de dejarnos llevar. Si, por el contrario, nos inclinamos por St-*Straif*-Endrino, tal vez el mensaje sea manifestar nuestra verdad y no comprometernos en algo que sabemos que está mal.

A medida que vayamos conociendo el *ogham*, podemos pedir orientación sobre cuestiones más complejas y trazar un mayor número de *fedhas* para avanzar en claridad. Todos podemos tener una cuestión concreta que comentar al oráculo. En lugar de limitarnos a trazar una sola *fedha*, podemos trazar unas cuantas para conseguir una perspectiva objetiva sobre la cuestión. Cada vez que las escribamos, lo haremos con un objetivo en mente. Cuando yo mismo deseo objetividad en un tema, suelo escribir tres *fedhas* de la siguiente forma: en primer lugar, conformo la imagen mental de la cuestión mientras sujeto la colección de *fedhas*. Le pido luego al oráculo un comentario sobre el pasado, las lecciones que han llevado a la manifestación del tema en mi vida y elijo luego una sola *fedha*. La mantengo un rato en la mano y medito, fijándome en todo lo que se me va ocurriendo. Repito el proceso y pido al oráculo que me transmita las lecciones que pone de manifiesto tal cuestión en mi vida actual. Repito de nuevo, pidiendo al oráculo un comentario sobre las posibles consecuencias futuras. Sólo entonces me permito buscar más significados y simbolismos que me lleven a profundizar en la claridad.

Se trata de un proceso que no tiene nada de mágico. Poseemos las respuestas a cada pregunta, las soluciones a cada problema y los conocimientos de todo lo que debemos aprender en nuestro interior, y desde siempre, desde el instante en que nacemos hasta el instante en que morimos. El conocimiento radica en nuestro yo espiritual superior.

Todo lo que hace la adivinación es ayudarnos a trasladar al plano mental consciente lo que ya sabemos. La adivinación abre las puertas. La sabiduría celta las abre también. Cada experiencia vital constituye una oportunidad para aprender unas lecciones y para cruzar los umbrales que han de llevarnos a una nueva comprensión. Ahora bien, todas las puertas están en nuestro interior, y cuantas más abramos, más aprenderemos y más sabiduría iremos adquiriendo. No existe límite en cuanto al número de puertas que pueden abrirse. Algunos abren unas pocas durante toda su vida, otros abren miles de ellas, pero cada puerta (o lección) debe abrirse y se debe pasar al interior antes de encontrar en nuestra vida la puerta siguiente.

La sabiduría de los animales

La relación que establecían los chamanes celtas con los animales iba mucho más allá del plano físico. Iba incluso más allá del aprendizaje de las lecciones espirituales que recibían de sus puntos fuertes y débiles. Los chamanes celtas, en realidad, se convertían en los propios animales y experimentaban el mundo desde la perspectiva de estos.

El arte del cambio de forma, como se lo conoce, está perfectamente documentado en los escritos mitológicos de los celtas.

La historia más célebre en este sentido es la de Taliesin, el bardo, quien se convirtió en distintos animales para huir de la captura de Cerridwen, hechicera a la que él, inadvertidamente, había robado un hechizo que le proporcionó una gran sabiduría y comprensión. Cerridwen poseía también la capacidad del cambio de forma, y la utilizó con frecuencia en la persecución de Taliesin.

El cambio de forma no se limitaba a la adopción de las formas de los animales practicada por los chamanes o los bardos; podía ser cualquier aspecto de la creación. Uno de los más célebres poemas celtas es la *Canción de Amergin*, cantada, según cuentan, por el bardo principal de los invasores milesios cuando entraron en tierra irlandesa (al parecer en el año 1268 a. de C.). Si bien con la traducción se perdió el texto original, la paráfrasis que aparece en los textos medievales nos da la idea de lo que transmitía. Empieza con 13 afirmaciones sobre distintos estados de existencia.

Canción de Amergin
Soy un viento del mar,
soy una ola del mar,
soy un sonido del mar,
soy un ciervo de siete puntas,
soy un halcón en un precipicio,
soy una lágrima del Sol,

soy un hada entre las flores,
soy un jabalí,
soy un salmón en un estanque,
soy un lago en una llanura,
soy una colina de poesía,
soy una lanza en pie de guerra,
soy un dios que crea el fuego para una cabeza.

Se cree que las «siete puntas» se refieren a los puntos de las astas del ciervo, pues un ciervo que tenga siete en cada una es muy viejo y muy sabio. El término *dios* de la última línea se refiere a un ser que deambula más allá de las dimensiones físicas. La palabra *dios* procede de los romanos. Los *dioses* celtas eran la forma en que los romanos representaban a los seres sobrenaturales de los que hablaban los celtas, si bien estos jamás adoraron a tales seres de la forma que adoran los cristianos a su Dios único. Los celtas establecían una actuación recíproca con dichos seres (percibidos como dioses por los de fuera) para alcanzar ayuda y orientación; se los consideraba aspectos del creador único.

Así pues, ¿realmente cambiaban su forma los chamanes celtas?, ¿conseguían lo que la ciencia nos dice que es imposible? No podemos afirmarlo a ciencia cierta, pero presentaré a continuación una historia verídica, procedente de mi experiencia personal, que expresa mi punto de vista sobre el tema.

Hace unos años, me encontraba en una reunión con unas cuarenta personas en Dorset, Inglaterra. Se había organizado un fin de semana espiritual y lo dirigía un indio americano. Después del descanso de la comida, una de las participantes volvió muy afligida. Dijo que se estaba llevando a cabo una cacería de zorros, que los sabuesos habían percibido cierto olor y acosaban a un zorro. Nos preguntó si podíamos hacer algo para librar al zorro de una terrible y dolorosa muerte. Conmovido por la aflicción de aquella mujer, me senté en un rincón tranquilo y cerré los ojos con la intención de mandar al zorro energía amorosa.

Lo que sucedió luego constituyó para mí una experiencia totalmente real y tangible. Descubrí que mi espíritu abandonaba mi cuerpo y se alzaba hacia el cielo. Vi a lo lejos la cacería y al zorro, dos campos por delante de esta. Me vi entonces a mí mismo corriendo al lado del zorro. El animal tenía la misma estatura que yo y a mí no me costaba seguir su ritmo. Entonces comprendí que yo también era un zorro. Me detuve para hablar con él y le dije que iba a alejar a los sabuesos. En lugar de hablarle por medio de palabras, lo hice con imágenes. El zorro comprendió mi plan y huyó a gran velocidad.

Luego vi a los sabuesos que llegaban al campo en el que me encontraba y me localizaban rápidamente. No experimenté temor alguno, al contrario, una sensación de tranquilidad me decía que todo iría bien. Me volví y eché a correr, ascendiendo por una colina que se encontraba en la dirección opuesta a la que había seguido el zorro. Al llegar a su cima, divisé al zorro corriendo hacia un lugar seguro y, girando sobre mis talones, me encontré con una barrera de afilados dientes y saliva, puesto que los sabuesos estaban a punto de echarse encima de mí. Al instante, y sin reflexión previa, me convertí en un halcón y me mantuve inmóvil en el aire, a unos metros del suelo, observando cómo los sabuesos saltaban y ladraban como enloquecidos.

Al cabo de un rato me encontré de nuevo en mi propio cuerpo, sentado en la silenciosa esquina donde había empezado. Me sentía algo mareado y notaba la necesidad de tomar el aire. Las imágenes que tenía en la cabeza eran intensísimas y muy reales. Aquel mismo día, más tarde, me encontré con uno de los cazadores que volvía a su casa. Le pregunté si habían matado algún zorro. Me respondió que los sabuesos estuvieron siguiendo a uno, pero que, al parecer, perdieron su rastro y el animal se escapó.

No tengo un especial interés por demostrar a los demás que mi experiencia fue real. Lo fue para mí y eso es lo que cuenta. Desde aquel día, he pasado otros momentos fuera

de mi propio cuerpo con el espíritu en forma de un animal. Cada vez he vuelto con una nueva perspectiva sobre la vida y la creación. Cada vez experimento un cambio en mi visión del mundo físico. Por ello supongo que la experiencia, a un nivel u otro, tiene que ser real, ya que genera un cambio.

Para mí, el cambio de forma es un arte que nos permite llevar a cabo determinados cambios o aprender lecciones en el plano espiritual que no podríamos asimilar dentro de los límites del cuerpo humano. Cualquiera puede conseguirlo sin depender de ninguna droga alucinógena. Es algo que sólo se logra con un estado mental adecuado. En el plano espiritual todo es posible, y lo que ocurre en él puede tener consecuencias directas sobre el plano físico. Lo imprescindible es la fe y la clara resolución.

Los cinco tótems celtas de la leyenda Mabon

En la mitología celta aparecen animales que a menudo conversan con los seres humanos. En realidad, imagino que la comunicación con los animales a un nivel psíquico era una práctica cotidiana entre los miembros espirituales de los celtas.

Un antiguo tratado sobre mitos y leyendas celtas, el *Mabinogion* galés, contiene una historia titulada «Culhwch y Olwen», que demuestra la citada relación entre hombre y animal.

Culhwch se enamoró de Olwen, la hija del gigante Yspaddaden, quien le dijo que le entregaría a su hija si Culhwch era capaz de llevar a cabo 39 cometidos aparentemente imposibles. Uno de ellos consistía en encontrar a Mabon, el niño divino. Culhwch buscó por todas partes pero sólo consiguió descubrir que Mabon había sido robado a su madre cuando apenas contaba sólo tres días y que desde entonces nadie lo había visto. En efecto, al parecer, el niño casi había sido olvidado. Al no encontrar pista alguna entre los hombres, Culhwch acudió a pedir

ayuda a Gwrhyr, quien poseía el don del habla animal, y los dos emprendieron la búsqueda de Mabon.

Decidieron hablar con el animal más viejo que conocían, el mirlo. Este había visto muchísimas cosas, vivido muchas más, pero nunca había oído hablar de Mabon. Él mismo los encaminó hacia el ciervo, pues sabía que era más viejo. El ciervo les contó todo lo que había visto, pero cuando le preguntaron por Mabon respondió que ni había oído ni visto nada en relación con él. Les dirigió hacia la lechuza, pues sabía que era aún más vieja, pero como esta tampoco tenía noticia de Mabon les mandó al águila. Comoquiera que ella, a pesar de haber visto muchas cosas, no había oído hablar de Mabon, les envió a ver al salmón. Este dijo no haber oído hablar de Mabon, pero que le había inquietado el lloro de un niño que surgía del interior de las murallas de Caer Loyw (Gloucester). Los dos hombres subieron a lomos del salmón, encontraron a Mabon y lo liberaron. Como recompensa, Mabon ayudó a Culhwch a finalizar el resto de tareas y así pudo casarse con Olwen, su amada.

La narración nos demuestra que el mirlo, el ciervo, la lechuza, el águila y el salmón se consideraban muy viejos y sabios. Aquí también constatamos que cuando el dominio físico no puede proporcionarnos las respuestas deseadas, debemos acudir a los dominios espirituales. Y a pesar de que la historia no nos demuestra directamente que se produjo un cambio de forma, algún cambio debió de obrarse para que los dos adultos pudieran trasladarse a lomos de un salmón.

Los animales que aparecen en el arte y la literatura celtas se consideraban normalmente guías, asistentes o maestros a todos los niveles: físico, emocional y espiritual. Así como cada árbol tiene sus propias características, cada animal tiene también las suyas, y los celtas adornaban sus armas, herramientas, báculos y objetos mágicos con imágenes de animales para conferirles más poder. Quien deseaba poseer una habilidad o una característica de un animal en concreto,

llevaba encima una imagen o un fragmento de dicho animal para que su energía le ayudara a conseguir el cambio deseado. Una vez había asimilado dicha característica, establecía una relación perdurable con el animal en cuestión e incluso labraba su imagen en una piedra para venerarlo. Todos los animales tenían su relevancia y detalles que enseñar, independientemente de su tamaño, como demuestra la siguiente historia.

La parábola del chochín

Un día todos los pájaros del aire se reunieron para elegir al que debería dirigirlos. Decidieron que el pájaro que consiguiera volar más alto sería coronado como el «rey de los pájaros». El águila, sumamente segura, empezó a volar tranquilamente sabiendo que ningún pájaro podría vencerle. Voló más alto que el gorrión, que el halcón, incluso que el aura. Para demostrar su excelencia, voló casi por encima de sus posibilidades. Cuando ya no pudo ir más arriba, llamó a los otros pájaros diciendo: «Miradme, soy el rey». Y en aquel instante notó algo en su parte trasera. Era un chochín que había saltado encima de ella y gritó: «No, mirad, amigos míos, soy yo quien está más arriba».

El águila se enfureció tanto que sujetó al chochín entre sus garras y lo lanzó al suelo. Aquello traumatizó tanto al chochín que, desde aquel día, nunca pudo volar más arriba de un espino, pero quedó para siempre como «el rey de los pájaros».

Simbolismo celta de los animales

El siguiente simbolismo procede de las narraciones míticas de cada uno de los animales combinadas con la observación de sus características.

Los que poseen plumas

En la época de los celtas probablemente existía más abundancia de pájaros en libertad. Sabemos que los pájaros

tenían una gran importancia para los celtas, pues aparecen con frecuencia en distintos utensilios, desde piedras a armas, pasando por los motivos de la escritura y la literatura. Se sabe que determinados celtas llevaban plumas como adorno, de una forma bastante parecida a la de algunos indios americanos. Los principales pájaros en cuanto a importancia simbólica para los celtas son los siguientes:

- **Águila:** Pese a no ser «el rey de los pájaros», el águila es sin duda un líder entre estos. En realidad, se le vincula con el liderazgo. Sólo se permitía lucir una pluma de águila al jefe de la tribu, ya que constituía una señal de autoridad y alto mando porque el águila volaba y anidaba más arriba que cualquier otro pájaro. En las leyendas celtas, a menudo se habla de ella como un pájaro muy viejo, poseedor de una gran sabiduría, aunque la parábola del chochín nos advierte del peligro de dejar que una situación preferente le lleve a uno al orgullo y la arrogancia.

- **Cuervo, graja y urraca:** Tres pájaros muy incomprendidos; en la leyenda celta se relacionan con la guerra y la muerte. En parte se debía a la costumbre que tenían estos pájaros de acechar en los campos de batalla y alimentarse de los muertos. Hace falta experimentar sus características para comprenderlos, pero nos transmiten el mensaje básico del cambio. El trabajo espiritual con estos pájaros se manifiesta en un importante cambio en nuestra vida. El cambio puede provocarnos temor, pero si lo abordamos de la forma correcta, nos proporcionará siempre oportunidades de aprendizaje y desarrollo. La muerte no es más que el soltar lo viejo para aceptar lo nuevo.

- **Halcón:** Otro pájaro que encontramos a menudo en las leyendas celtas, que se vincula con la objetividad, la visión de futuro y la clarividencia.

• **Cisne:** En la historia de los niños de Lir, Aoife siente celos de sus cuatro hijastros e intenta convertirlos en unos seres repugnantes, pero como son tan puros, sólo consigue convertirlos en cisnes. Los niños conservaron sus propias voces y pasaron los siguientes 300 años cantando a los enfermos y moribundos, proporcionando una gran felicidad y consuelo a las personas de aquellas tierras. Esta y otras historias celtas nos muestran la clara vinculación del cisne con la música y la pureza. El bardo solía adornar su capa con plumas de cisne. Se dice también que los cisnes se llevan volando las almas de los muertos para dejarlas a salvo en el otro mundo. Por esta razón, siempre llevo una pluma de cisne cuando oficio una ceremonia por un difunto.

• **Lechuza:** Por ser un pájaro de noche, tiene cierta mala fama. Lo cierto es que ella nos enseña a ver lo que otros no pueden ver. Nos proporciona la virtud del discernimiento y nos ayuda a liberarnos de la parte más oscura de nuestra propia naturaleza.

• **Estornino:** Se le asocia a la energía del guerrero por su actitud agresiva frente a los otros pájaros; se considera un símbolo de la fortaleza y el vigor.

• **Gallo:** Se describe en las leyendas celtas como poseedor de la capacidad de ahuyentar a los oscuros espíritus de la noche con su cacareo matutino, y por ello se le vincula con la protección psíquica y la desaparición de la negatividad.

• **Mirlo:** Una leyenda celta nos habla de los tres mirlos de Rhiannon, cuyo canto desencadena un profundo trance que permite a quien lo escucha penetrar en el otro mundo. El dulce canto del mirlo se escucha mejor a la hora del crepúsculo, cuando el velo que divide este mundo y la Tierra de las Hadas es más tenue. Así pues, el mirlo nos ayuda a entrar en el otro mundo.

• **Chochín:** Asociado al imponente roble, este minúsculo «rey de los pájaros» era sagrado para los druidas. Utilizaban

su sorprendente canto para la adivinación y por ello se le considera un pájaro mensajero. Los druidas escuchaban atentos el canto del chochín, fijándose en los cambios de registro y en la entonación; luego interpretaban intuitivamente la canción, adivinando en ella los presagios y augurios.

• **Grulla/garza:** La grulla, guardiana del otro mundo, se consideraba que estaba al cuidado de profundos secretos y conocimientos. Manannan Mac Lir, héroe celta, poseía una especie de botiquín hecho con piel de grulla en el que guardaba tesoros mágicos. Las grullas y las garzas se han vinculado con el viaje chamánico y la entrada al dominio de las hadas a través de los lagos mágicos.

Los que viven en la Tierra

Los celtas, pueblo básicamente nómada, establecían frecuentes contactos con los animales de la Tierra. Domesticaban algunos, dejaban en libertad a otros, pero a todos los tenían en gran estima. Solían sacrificar algún animal en época de festividad, pero no lo hacían como un acto gratuito, sino más bien como forma de celebrar ciertas épocas importantes del año. Comían dicho animal en un banquete, aunque sólo en aquella ocasión, y seguían venerándolo durante el resto del tiempo. Los mataderos actuales y el consumo diario de carne que se da en nuestro mundo moderno les habría parecido una práctica bárbara, la acción de un pueblo primitivo que apenas comprende cómo funciona en realidad el mundo y que no conoce la importancia del equilibrio. ¿No ha de extrañarnos, pues, que la historia cite a los celtas como pueblo primitivo y bárbaro? Para ellos, todos los animales eran sagrados, y los que habitaban la Tierra les merecían un respeto especial, puesto que establecían contacto físico con ellos y, por consiguiente, aprendían más de estos animales que de la simple observación de sus características.

En realidad, establecían una verdadera actuación recíproca con ellos.

- **La vaca y el toro:** Los celtas consideraban que la vaca y el toro eran animales sagrados. Ello puede deberse en parte al hecho de que los hongos alucinógenos, la *magia* chamánica, a menudo crecen en los prados en los que pacen dichos animales. Los dos aparecen con frecuencia en las leyendas celtas. Se vincula al toro con la fortaleza y el vigor, mientras que la vaca se asocia a la cosecha y a la prodigalidad de la creación.

- **El cerdo y el jabalí:** Dos enérgicos seres del otro mundo que intervienen en un gran número de historias celtas. El jabalí destacaba por su ferocidad y, por tanto, constituía un excelente aliado, mientras que al cerdo se le vinculaba con Cerridwen (denominado también *cerdo blanco*), a partir de cuya *marmita de inspiración* Taliesin alcanzó la sabiduría.

- **La cierva y el ciervo:** La cierva aparece con frecuencia en las leyendas fenianas y se la describe como un animal hechizado con fuertes vínculos con la Tierra de las Hadas. Se asocia el ciervo a Cernunnos, el astado Señor de los Animales, y a Herne *el Cazador*, adalid de la Caza Montaraz, quien conduce a los muertos al otro mundo. Se trata de un animal con gran fuerza, totémico, con profundos vínculos con el chamanismo, lo que nos confirma el descubrimiento de una figura chamánica ataviada con cornamenta en la famosa marmita Gundestrop de Dinamarca. Las astas blancas, por ser tan poco comunes, se consideraban especialmente poderosas.

- **El sabueso:** Se le conoce básicamente como animal de caza; este perro acompañaba con frecuencia a los héroes celtas en sus aventuras y se le asociaba con la capacidad de seguir un rastro y con el profundo sentido del compañerismo.

• **El caballo:** Animal importantísimo para los celtas, hasta el punto de que la deliberada mutilación de este animal se castigaba con la muerte y había desencadenado incluso sangrientas guerras. Aparece con frecuencia en las leyendas celtas y se le relaciona con los arquetipos femeninos Epona y Rhiannon. Simboliza la rapidez, la fidelidad y la perseverancia.

• **La serpiente (víbora):** Conocida a lo largo y ancho del territorio celta, se vinculaba con la reencarnación y con el abandono de antiguas pautas de pensamiento.

• **El oso:** Pese a no habitar en los territorios celtas, ya que no aparece en sus leyendas, sí lo encontramos en el arte celta y se le ha vinculado desde hace mucho a la fuerza.

• **El lobo:** Otro animal que ya no habita en la mayor parte del territorio celta; se trata del pariente salvaje del sabueso y se le asocia a la inteligencia y a la astucia.

• **El gato:** En estado salvaje, sin domesticar, en la época de los celtas las leyendas nos muestran al gato como un animal feroz, y por ello se le consideraba protector. Quien osaba hacerse amigo del peligroso gato conseguía un extraordinario aliado.

• **El tejón:** Animal básicamente nocturno; el cuento galés de Pwyll y Rhiannon nos presenta un tejón que hace las veces de guía en la tierra de los sueños.

• **El zorro:** Descrito en el *Canto de los orígenes de Taliesin* como el zorro satírico, era al parecer conocido en la época celta por su astucia y malicia.

• **El ratón:** Aparece con frecuencia en las leyendas celtas y se le vincula a la capacidad de esconderse ante el peligro y hallar la belleza en las pequeñas cosas.

Los que viven en el agua

Los celtas fueron excelentes marineros y pescadores. Sentían un profundo respeto por el agua, ya fuera dulce o

salada, y por todos los seres que moraban en ella. Consideraban que los mares y lagos cubrían otros mundos, y los chamanes a menudo accedían a otros dominios por medio de los lagos, ríos, estanques y mares. Cada vez disponemos de más pruebas que demuestran que los celtas cruzaron el Atlántico; de ser así, habrían tratado los mares con la misma veneración con que trataban la tierra. En sus mitos y leyendas aparecen a menudo los que habitan en el agua; los consideraban grandes maestros y tótems de gran poder.

• **El salmón:** El animal más viejo y sabio de todos, uno de los que más se menciona en las leyendas celtas. Se creía que había conseguido la sabiduría al comer nueve avellanas sagradas, y los hombres aprendían viajando hasta su encuentro o comiéndoselo.

• **La anguila:** Distintas leyendas celtas la mencionan; se decía que algunas anguilas conseguían transformarse en armas poderosas, y a raíz de ello se relaciona a este animal con la adaptabilidad y la protección.

• **La foca:** Las historias escocesas sobre las mujeres foca se cuentan entre las más bellas y encantadoras del folclore celta. Se trata de unas focas que, en determinadas noches, llegaban a la orilla, mudaban su piel y se convertían en bellísimas mujeres. En algunas de estas leyendas aparecen hombres mortales que, terriblemente enamorados, escondían las pieles de estas mujeres foca para que no pudieran volver al mar. En otras aparecen mujeres foca que engendran hijos con mortales, con lo que se crean un sinfín de problemas. Encontramos también hombres foca involucrados en conflictos parecidos. Las focas se consideraban guías para marineros y pescadores y también vínculos con los oscuros poderes de las profundidades.

• **La nutria:** Los celtas la consideraban un ser mágico y la encontramos en algunos relatos ayudando al viajero.

Simbolizan el compañerismo y el aliento.

Seres mitológicos

Encontramos en la cultura celta muchos seres mitológicos. En el arte celta contemplamos también criaturas que constituyen una amalgama de distintos animales. Imaginamos que el artista intenta plasmar las características simbólicas de unos cuantos animales en una sola forma, de modo que cuando un dios poseía un halcón, un carnero y una serpiente como animales totémicos, podía representársele con un solo ser a su lado: una serpiente con cabeza de carnero y alas de halcón. No hay que confundir estas creaciones artísticas con los seres mitológicos de los que tanto se ha escrito, existentes en el seno de los mitos celtas, que tenían su propio y singular simbolismo.

- **El dragón:** Muy documentado en las leyendas celtas, es un animal protector y guardián de la Tierra.
- **La serpiente marina:** Se la ha confundido a menudo con el dragón, pero es un ser concreto en las leyendas celtas: el guardián de los lagos mágicos que constituían la puerta que llevaba al otro mundo.
- **El unicornio:** El ser que posee una magia más intensa, aliado de los mejores magos y amigo de los habitantes de la Tierra de las Hadas.

Nuestro trabajo con las energías de los animales

La próxima vez que salgamos al campo, buscaremos con atención los *regalos* que nos han dejado los animales. Lo más corriente es encontrar plumas, pero yo mismo, paseando por el campo, me he encontrado huesos, cráneos, dientes y astas. Cada vez que descubramos uno de estos elementos, intentaremos dilucidar a qué ser perteneció y reflexionar sobre las características del animal para captar lo que él intenta enseñarnos. No se trata de un encuentro

fortuito, pues todos nos sentimos atraídos hacia lo que es bueno para nosotros. Cuando empecé el aprendizaje de la medicina de la lechuza, cada vez que salía al campo encontraba plumas de lechuza. Incluso en una ocasión, paseando por el bosque, encontré un ala de lechuza entera, que probablemente había dejado allí algún depredador. No me había planteado buscar plumas de lechuza, pero estas iban surgiendo en mi camino. Cuanto más trabajemos con las energías de los animales, más bellos tesoros atraeremos hacia nosotros.

Introducción al cambio de forma

Para quien se sienta atraído hacia el trabajo con un animal concreto a un nivel espiritual, el simple cambio de forma mental constituye un medio ideal para obtener una perspectiva sobre lo que dicho animal intenta transmitir. El ejercicio que presentamos a continuación nos dará una idea de cómo conseguirlo. Cuanto más lo practiquemos, más mejoraremos.

Nos sentaremos o tumbaremos en un lugar tranquilo donde nadie nos moleste. Cerraremos los ojos e imaginaremos que unas profundas raíces parten de nuestro cuerpo, hundiéndose en el suelo. Con ellas evitaremos el *salir volando*. Tomaremos conciencia de que estamos en un lugar seguro y visualizaremos a nuestro alrededor un globo protector de luz blanca. Imaginaremos luego que abandonamos flotando nuestro cuerpo y que nos desplazamos hacia un lugar distinto. Al llegar a él, notaremos que adoptamos la forma del animal específico del que deseamos aprender algo. Investigaremos el nuevo entorno desde esta nueva perspectiva. Puede que allí encontremos a otros animales iguales que nosotros, y en ese caso, hablaremos con ellos. Prestaremos atención a todo lo que ocurra y trataremos de retener todo lo que veamos. Cuando creamos que estamos a punto, dejaremos que nuestro cuerpo físico nos permita regresar y notaremos

de nuevo el suelo que está debajo. Descansaremos un momento y luego tomaremos nota de todo lo que podamos recordar. Algunos detalles tendrán un significado claro, otros nos parecerán más confusos. No hay que intentar comprenderlo todo ahí y entonces. He descubierto que el significado de lo que yo había visto y experimentado quedaba claro tan sólo al releer la experiencia unas semanas o meses más tarde, a pesar de no haber vivido jamás una experiencia que me dejara desconcertado durante mucho tiempo. A medida que he ido aprendiendo y alcanzando nuevas perspectivas, lo confuso se ha aclarado poco a poco. Si nos sentimos desconcertados por algo, debemos seguir aprendiendo y buscando, y las respuestas acudirán a nosotros de forma natural.

El alimento del pensamiento

La naturaleza proporcionaba a los celtas todo lo que necesitaban, desde alimentos a vestidos, pasando por las medicinas y el material de construcción, e incluso los conocimientos sobre la forma de vivir en equilibrio y armonía. Su principal abastecedora era la Abuela Tierra. Ella les proporcionaba la vida, el alimento y las enseñanzas. Dichas enseñanzas debían de tener una gran profundidad, pues les sirvieron de inspiración para realizar unas obras de arte y una artesanía de singular belleza. Los celtas poseían asimismo una comprensión básica de su entorno y un fuerte vínculo espiritual con la naturaleza, lo que parece que hemos perdido nosotros. Nos parecen fantásticas las historias sobre la comunicación de los celtas con la creación. ¿Se trata simplemente de unas historias o es que los celtas poseían unos conocimientos de los que nosotros hemos perdido el rastro? Yo más bien me inclino por lo segundo.

En todo el mundo se ha demostrado que las tribus que viven de una forma tradicional, apartadas de la influencia occidental, padecen menos enfermedades, y a veces ninguna. Al parecer, la principal razón radica en su dieta. En cualquier zona del planeta, la naturaleza proporciona el perfecto equilibrio en cuanto a alimentos para que quienes vivan en ella se encuentren satisfechos. Se plantea, sin embargo, el problema cuando el hombre moderno interfiere en dicho equilibrio para satisfacer sus propios objetivos de especulación. Él es quien ha destruido muchísimos hábitat en los que se encontraban los depredadores naturales de las plagas que atacan sus cultivos. Y ha actuado de esta forma para crear más espacio para el desarrollo. A partir de aquí, ha tenido que fumigar sus sembrados con plaguicidas sintéticos, químicos, con el fin de mantener a raya las

plagas. Con ello el desequilibrio se ha intensificado y nuestros alimentos se han convertido en una especie de vertedero de productos químicos tóxicos.

Los agricultores occidentales se han dedicado también a rociar los sembrados con fertilizantes químicos para aumentar el volumen de la producción, y con ello han desatado otro desequilibrio en los cultivos, convirtiéndolos en no adecuados para el consumo humano. En la actualidad, se está aplicando ingeniería genética al ADN del pescado ártico, para hacerlo resistente al hielo. ¿Cuándo comprenderá la humanidad que todas estas interferencias provocan desequilibrio en la creación y desequilibrio en los seres humanos? Casi podríamos decir que el noventa por ciento de los alimentos que encontramos hoy en día en las tiendas no es realmente adecuado para el consumo humano. Los productos que nos venden contienen conservantes sintéticos, aromatizantes, colorantes, edulcorantes y otros elementos químicos tóxicos, hasta un punto en el que es casi un milagro que hayamos sobrevivido tanto tiempo consumiéndolos. No es de extrañar, pues, que los hospitales y ambulatorios estén tan atestados de enfermos.

Los malos hábitos alimentarios son el factor más importante en todas las enfermedades de la sociedad moderna. Incluso la rotura de huesos y otras lesiones accidentales tienen alguna relación con los alimentos consumidos. La persona que ingiere alimentos naturales, que están en armonía con su entorno, posee una capacidad natural e instintiva para evitar los accidentes y percances. Somos lo que comemos.

Es más, la naturaleza nunca ha ofrecido sus servicios a una economía de libre mercado. La fruta tropical crece en climas cálidos. La naranja posee unos elementos químicos naturales que surten un efecto refrescante en el cuerpo humano. Hacen que este retenga líquidos. Es algo esencial en un país cálido. El exceso de líquido se elimina con el

sudor y los elementos químicos refrescantes impiden que el cuerpo se caliente en exceso. En cambio si nos comemos una naranja en pleno invierno en un lugar de clima templado, refrescaremos aún más un cuerpo que ya vive en un entorno frío. Le estamos inundando de líquido que no puede eliminar con el sudor. Estamos desequilibrando el cuerpo. Y con ello creamos el entorno perfecto para que lo ataquen las bacterias y virus. Todos los años, después de Navidad, hacen su aparición la gripe y otras epidemias, y en parte hay que achacarlo al enorme consumo de alimentos no propios de la estación que se produce en Occidente.

Otro problema que sufrimos nosotros y no conocían los celtas es la adicción al azúcar y al agua. El azúcar es un producto refinado, altamente adictivo, que debilita el sistema inmunológico. Tan sólo una ingestión de 100 gramos de azúcar provoca un enorme desequilibrio en los niveles de azúcar de la sangre del cuerpo. Ello significa que el páncreas debe bombear grandes cantidades de insulina hacia el torrente sanguíneo para intentar restablecer el equilibrio corporal. Y la operación conlleva un vasto volumen de energía, que de otra forma se utilizaría para mantener un sistema inmunológico sano y fuerte. El azúcar es veneno para el cuerpo. A pesar de eso, se emplea en la mayor parte de alimentos procesados. Lo encontramos en dulces, pasteles, salsas, pescado ahumado, productos enlatados, galletas, pizza, postres y cereales, por citar tan sólo unos cuantos. La primera medida para reducir nuestra crisis sanitaria internacional sería la de dejar de consumir azúcar. El azúcar es tan adictivo que a la mayoría de seres humanos les resulta imposible ingerirlo con moderación. (¡Y por moderación me refiero a una o dos veces al año!)

En cuanto al agua, me maravillo de la cantidad de líquido con la que inundamos nuestros sistemas. Los seres humanos somos los únicos que bebemos en compañía. El resto de seres bebe tan sólo para apagar la sed. Si ingerimos la cantidad de líquido que beben la mayoría de

occidentales conseguiremos hinchar tanto nuestros riñones que no podrán funcionar con eficacia. Y ello implica que seremos incapaces de desintoxicarnos y que los venenos químicos que tomamos en los alimentos permanecerán en el interior de nuestro sistema, debilitándonos.

Si queremos establecer una relación auténtica con nuestro entorno, como hicieron nuestros antepasados celtas, debemos ingerir tan sólo alimentos naturales, biológicos y propios de la temporada. Ello significa que en un clima templado, sobre todo en invierno, deberíamos comer básicamente cereales y verduras con raíz. Nos sorprendería comprobar la variedad de cereales y verduras que pueden cultivarse en un clima templado. Hasta el arroz de grano corto crece en Europa. Tendríamos que tomar fruta solamente en su temporada; quienes deseen tomar a menudo fruta tropical que se vayan a vivir donde crece.

La comida de temporada según el clima es algo fundamental para todas las tribus que viven siguiendo la tradición. Es el factor que les proporciona aquella conexión que hemos perdido nosotros. Los celtas lo sabían. Y cuando uno se lo plantea, lo ve lógico. Si queremos comunicarnos con lo que nos rodea, con las plantas y seres del entorno, debemos mantenernos en la misma *longitud de onda* de nuestro medio. Si tomamos alimentos que nos desequilibran, perdemos la citada conexión.

Ya que he aprendido estos conocimientos y los he asimilado en mi vida, continuamente me maravillo con las conexiones que he establecido y el acceso a lo que antes no tenía conciencia de que existiera. Esto me ha permitido mantener un estado de salud casi perfecto e incrementar mi capacidad para el aprendizaje. Veo ahora que la dieta es fundamental en todas las vías espirituales que veneran la creación. No era tan sorprendente la relación que tenían los celtas con la naturaleza. Más bien era algo natural. Lo que hemos perdido es la capacidad de vivir y comer de forma natural.

Yo mismo no sigo una dieta restrictiva, al contrario, como lo que me apetece. Pero lo que me apetece ahora es diametralmente opuesto a lo que estaba acostumbrado a comer. En la actualidad, como sólo alimentos reales. Muchos cereales, legumbres, fruta y verdura de temporada, carne biológica, pescado de aguas profundas y de agua dulce (nada de marisco, pues contiene muchas toxinas), etc. Prácticamente no tomo alimentos procesados y he dejado todos los venenos (es decir, productos que contengan azúcar o elementos químicos sintéticos). Lo que también hago es beber solamente cuando tengo sed y la cantidad precisa para apagarla.

Este estilo de vida no elimina los desafíos que nos presenta la vida. Al contrario, tal vez los aumente. La única diferencia reside en el hecho de que hoy los abordo con gran placer, buscando lo que pueden enseñarme. Vivo, como mis antepasados celtas, una existencia en la que noto el vínculo con la creación a todas horas, todos los días. Utilizo estos conocimientos como base de mi medicina, puesto que estoy convencido de que la comida constituye los cimientos de nuestra propia existencia. Si no comemos, morimos. He constatado muchos *milagros* en mis pacientes, y no he hecho más que enseñarles a ingerir alimentos naturales en armonía con el lugar en el que viven. Se trata de una sabiduría muy simple, pero que nos ha sido arrebatada por la avidez de la civilización occidental. La nutrición es fundamental para la vida, y la buena nutrición, para una vida saludable y feliz.

Herbolaria celta

Las plantas y la nutrición están intrínsecamente unidas, pues ambas tienen sus efectos en la bioquímica corporal. Evidentemente, los celtas consumían muchas plantas como alimento, pero debemos tener en cuenta que muchas de ellas tienen importantes propiedades curativas. En general, la herbolaria moderna gira en torno al empleo de las plantas

como alternativa frente a los medicamentos. Cierto es que muchos expertos en herbolaria actuales intentan llevar a cabo el tratamiento de forma holística. Pero teniendo en cuenta que la mayor parte de enfermedades actuales son producto de una dieta inadecuada, es algo así como pretender cerrar la puerta del establo cuando el caballo ha salido ya desbocado.

Los celtas practicaban lo que yo denomino *herbolaria tradicional*. Se trata de una práctica que era y es muy distinta a la de la herbolaria médica. En primer lugar, puede ejercitarla con efectividad sólo una persona equilibrada y sana, pues se basa en el poder de la intuición. En segundo lugar, establece que cada planta posee su propio *espíritu* o energía, con el que uno puede comunicarse y del que aprenderá. Todas las plantas son sagradas y puede establecerse con ellas un contacto en el plano espiritual.

Los primeros herbolarios celtas no poseían manuales sobre plantas: confiaban tan sólo en su intuición. Cuando acudía a ellos un paciente con un problema, escuchaban dicho problema y sintonizaban con los desequilibrios que tenía subyacentes la persona. Pasaban luego a escoger plantas de su zona guiándose por su capacidad de intuición. Establecían una comunicación con las plantas y les preguntaban cómo podían utilizarlas óptimamente para restablecer la armonía en el paciente. Es un tipo de herbolaria muy poco corriente en nuestros días.

Los tipos de problemas que tenían que solucionar los primeros herbolarios celtas en general tenían una naturaleza más espiritual que física, ya que su dieta les mantenía mucho más en armonía con el medio ambiente. Se acudía a las plantas como maestras. Consideraban a las plantas alucinógenas y alteradoras de la conciencia como poseedoras de una poderosa sabiduría. Las trataban con gran respeto y cautela y nunca las consumían como solaz. Todo lo que puede hacer mucho bien tiene el mismo poder de dañar. Cuanto mayor es la sabiduría que encierra una

planta, mayor es el peligro para quien la utiliza. Las plantas alucinógenas se utilizaban en contadas ocasiones, y los únicos que accedían a ellas eran los chamanes más avanzados espiritualmente. Algunas se ingerían una o dos veces en toda la vida y tras una estricta preparación y ceremonia. En efecto, algunas plantas tenían tanto poder que la preparación para su ingestión podía durar años. Tengo noticias sobre personas que intentaron ingerir alguna de las plantas alucinógenas celtas menos usuales y acabaron suicidándose o pasando el resto de su vida en instituciones mentales.

Sólo pueden emplear las plantas con objetivos espirituales las personas que disfrutan de salud y equilibrio. Incluso su empleo como incienso puede provocar reacciones adversas en las personas que no gozan de salud. La herbolaria es un arte, no un pasatiempo. Hacen falta años de preparación y trabajo personal para poder administrar con seguridad las plantas, tanto si las destinamos a nosotros mismos como a los demás. He conocido a muchas personas que han enfermado a causa de una mala administración de unas plantas *inocuas*. A una paciente mía incluso se le tuvo que practicar una importante intervención quirúrgica después de que hubiera ingerido unas plantas que ella misma había elegido y comprado en una tienda de herbolaria sin consulta previa. Sólo podemos trabajar tranquilos con las plantas contactando con sus espíritus guardianes y sintonizando con su energía. Al final del capítulo se presentan detalles sobre la forma de conseguirlo.

Los celtas eran muy versados en la utilización de las plantas para preparar tintes y tintas. Los empleaban para pintarse el cuerpo, escribir y pintar y colorear telas para vestimenta y prendas ceremoniales. El tinte celta más conocido es el del glasto. Un extraordinario tinte azul que se extraía de las hojas verdes de dicha planta y se utilizaba como pintura corporal en ceremonias y en la guerra. El proceso de extracción implicaba la fermentación de dichas

hojas en orina de unos días. Se creía que dicho color infundía terror en el corazón del enemigo. Si no lo conseguían con ello, a buen seguro el olor también podía eliminarlos. El vívido color azul del glasto se considera muy protector; los guerreros y chamanes lo solían lucir en sus cuerpos antes de las batallas; los primeros, antes de las batallas físicas, y los segundos, antes de las espirituales.

Presentamos a continuación una lista de plantas utilizadas en la época de los celtas. No debe administrarse interna o externamente ninguna de ellas sin el adecuado consejo de un experto. Hoy en día encontramos profesionales de la herbolaria en todo el mundo, a los que podemos localizar mediante la guía telefónica o acudiendo a las tiendas de alimentación sana. Todos los herbolarios deberían estar colegiados y ceñirse a un código ético; ellos nos facilitarán gustosamente detalles sobre su titulación y experiencia.

Plantas utilizadas por los celtas

- **Carifilada:** Se consideraba una planta sagrada y se decía que el baño con el líquido en el que se habían hervido sus raíces protegía a la persona contra las serpientes, por ello se la denominaba también *pesadilla de las serpientes*. Se empleaba en inciensos y amuletos de protección.

- **Melisa (toronjil):** Utilizado mágicamente para aclarar la mente y adaptarse al poder de la Luna. Ayuda a conectar con las energías del agua (véase el capítulo «La sabiduría de los cuatro elementos»).

- **Gayuba:** No debe ingerirse; ayuda a adaptarse a la energía del oso, que desgraciadamente en la actualidad se ha extinguido en la mayor parte de las antiguas tierras celtas.

- **Betónica:** Está considerada como una planta sagrada por los celtas. Su nombre procede de una deformación de las palabras celtas *bew*, que significa «cabeza», y *ton* que

significa «probar». Se utiliza para aclarar y reforzar la mente antes de los viajes chamánicos.

• **Borraja:** Sus flores azules se asocian con el valor, la fuerza y la protección (como el glasto) y se toma la infusión de flores y hojas antes de cualquier empresa seria (por ejemplo, antes de una batalla o una iniciación).

• **Celidonia menor:** Esta flor silvestre de primavera se aventaba en las ferias y el festival de *Ostara*. Su flor amarilla se asociaba con el creciente poder del sol en aquella época del año.

• **Trébol:** La variedad común de las tres hojas era sagrada para la Triple Diosa. La variedad más rara de las cuatro hojas se decía que se adaptaba a la energía de los cuatro elementos.(Véase el capítulo «La sabiduría de los cuatro elementos»).

• **Fárfara:** A la hierba seca se la conoce como *tabaco inglés* y se utiliza en mezclas, para fumar de forma chamánica, que alteran la conciencia.

• **Margarita (común):** Planta utilizada junto con la milenrama para contrarrestar la impresión de las heridas de la batalla, esta flor amarilla era sagrada por el poder del Sol.

• **Diente de león:** Otra planta *solar*, asociada con la protección por haber abusado del poder del Sol, ya que cierra sus pétalos para protegerse de este durante la parte más cálida del día. Sus blancas y sedosas semillas se asocian con el poder de la Luna, ya que muestran la necesidad de equilibrio entre las energías del Sol y de la Luna.

• **Acedera:** Rica en hierro, a esta planta se la asocia con la energía del guerrero.

• **Escaramujo:** Esta rosa silvestre europea, con sus flores de cinco pétalos, era sagrada para la diosa del bosque, y se

elaboraba un vino sagrado con sus escaramujos que se bebía en *Herfest*.

Helecho: La adaptación con las energías de esta planta se decía que ayudaba a acceder al mundo de las hadas.

Cicuta: Una de las plantas más peligrosas. En otra época, se ingería como alucinógena para provocar el viaje astral, pero entre la dosis narcótica y la fatídica no hay más que un paso. Paraliza las funciones motrices del cuerpo, lo que puede llevar a inmovilizar el sistema respiratorio y a la muerte por asfixia. Durante el proceso, la cabeza funciona con la máxima claridad y por ello la muerte resulta aún más terrorífica. ¡Nunca debe ingerirse esta planta!

- **Lúpulo:** Se asocia con el lobo. En la mitología celta, el lobo reinaba en invierno y adquiría una fuerza especial en la luna llena de febrero.

- **Hierba de San Juan:** Se recogía y se empleaba en magia a mediados del verano y posee virtudes purificadoras y protectoras.

- **Enebro:** Utilizado para la curación, elimina la negatividad y nos permite desterrar el pasado.

- **Reina de los prados:** Junto con la menta acuática y la verbena, constituye una de las tres plantas más sagradas para los druidas. Su dulce aroma aclara la mente y, por ello, resulta útil antes de la meditación.

- **Ortiga:** Por sus pelos urticantes, se la asocia con la energía de la serpiente y con el renacimiento.

- **Prímula:** Sagrada para los druidas; el poema celta *La silla de Taliesin* describe una bebida de iniciación preparada con prímula y verbena. Los druidas solían utilizar también el aceite de prímula para limpiar y purificar el cuerpo.

- **Campanilla de invierno:** Florece en la época de la fiesta de *Imbolc*, y los druidas empleaban su flor en las celebraciones que marcaban el fin del invierno.

• **Tomillo:** Al igual que la borraja, se asociaba con la energía del guerrero. Los habitantes de las tierras altas de Escocia tomaban infusión de tomillo para conseguir fuerza y valor.

• **Menta acuática:** Planta sagrada para los druidas, estrechamente vinculada a los espíritus guardianes de las fuentes y manantiales sagrados.

• **Verbena:** Término procedente del celta *ferfaen*. *Fer* significa «despejar», y *faen*, «piedra». Los druidas la utilizaban para limpiar los altares de piedra y eliminar la negatividad de los crónlechs.

• **Glasto:** Planta sagrada por su tinte azul, que utilizaban en rituales tanto hombres como mujeres.

• **Milenrama:** Se utilizaba a mediados del verano para sintonizar con lo masculino que llevamos todos dentro. Se tomaba en infusión o se fumaba una vez seca.

Cambiemos nuestra dieta

Fijémonos en nuestra dieta. ¿Qué proporción de lo que comemos va destinada a la nutrición y cuál a alimentar nuestras adicciones? Busquemos distintas formas que puedan llevarnos a una alimentación que esté más en armonía con nuestro entorno y la estación en la que vivimos. Encontramos en las tiendas tal variedad de verduras durante todo el año que tendremos que llevar a cabo una investigación para descubrir qué alimentos son en realidad de la temporada. Nos inclinaremos por más alimentos biológicos, integrales y menos procesados. Nos aseguraremos de que tomamos suficientes hidratos de carbono complejos para conseguir energía. La mejor fuente para ello es el arroz integral de cultivo biológico. Las variedades de grano corto son más adecuadas para climas templados, y las de grano largo, para climas tropicales. Conseguiremos también hidratos de carbono complejos en

el pan, la avena (en especial en forma de copos), el cuscús, el mijo y el trigo. La pasta es una forma más refinada de hidratos de carbono, pero aun así constituye una buena fuente de energía para el cuerpo. En la mayor parte del mundo occidental, se ha adulterado tanto el paisaje que resulta casi imposible comer lo que crece de forma natural en la zona, puesto que ha desaparecido casi todo lo primigenio. Deben moderarse estrictamente los estimulantes, como el té y el café, y excluirse del todo el azúcar (algo que no resultará fácil a los adictos). Existen muchísimos edulcorantes naturales que no dañan la salud. Debemos aprender a cocinar más y a calentar menos. Pondremos mucho amor en la preparación de la comida y enseguida notaremos sus efectos beneficiosos. Llevaremos a cabo el cambio de forma gradual. No es aconsejable cambiar la dieta radicalmente y sin una supervisión, pero ruego al lector que me haga caso: nadie necesita el azúcar refinado. Son mucho más saludables las maltas y los jarabes naturales.

En sintonía con las energías de las plantas

Es muy simple acomodarse a las energías de una planta. Sólo se necesita mantener contacto físico con ella y meditar. Cada planta tiene su espíritu guardián, una energía que guarda el poder y la sabiduría de la planta. En realidad, cuando meditamos podemos conformar la imagen mental de dicho guardián. Cuando lo hayamos conseguido, le formularemos una o dos preguntas y nos sorprenderá comprobar las respuestas que acuden a nuestra mente. Podemos encontrar plantas en todas partes, pero yo he comprobado que consigo los mejores resultados buscándolas en zonas más vírgenes, en las que no encontramos tráfico, aunque tengo también amigos que han entablado amistad con maravillosos árboles que han conocido en parques y jardines. Sugiero encarecidamente al lector que la próxima vez que sienta que le atrae un árbol o

planta, lo abrace. El doctor Bach, el célebre preparador de remedios florales, sintonizaba con la energía de las flores colocando sobre su lengua una hoja o un pétalo. Todos podemos intentarlo. (No debemos, sin embargo, ingerir ninguna parte de una planta si no la conocemos, pues algunas podrían provocarnos un buen dolor de barriga).

La sabiduría de las plantas es muy sutil y puede que tardemos mucho tiempo en comprender las lecciones que han de transmitirnos. Es útil tomar nota de las distintas plantas que vemos aparecer estación tras estación. Cuando existe una gran abundancia, a veces pido permiso a una planta para llevarme unas flores a casa con las que decorar mi altar. En épocas de festividades, suelo recoger alimentos silvestres (como el ajo silvestre y brotes de espino en primavera) para sintonizar mejor con el cambiante ciclo del año. Es cuestión de ir aprendiendo cada día más cosas del reino vegetal. Se trata de un mundo fascinante, bellísimo y de lo más instructivo.

La sabiduría del Abuelo y la Abuela Piedras

En lo más profundo de nuestro interior se guardan los recuerdos de lo que hemos experimentado durante nuestra vida. Hemos olvidado una gran parte, pero nada se ha perdido, ha quedado enterrado en nuestro subconsciente. Si le hacemos unas preguntas con sumo cariño a un crío de menos de cuatro años, es probable que nos hable de algún recuerdo de cuando estaba en la barriga de mamá o del momento del parto. Algunos guardan incluso recuerdos de su existencia anterior. Normalmente se pierden tales memorias al iniciar la época escolar. Esto explica por qué algunos pequeños nacen con un talento excepcional o tienen salidas que no corresponden a su edad.

También conservamos recuerdos en nuestro ADN. Se trata de la memoria genética de nuestros antepasados, que se remonta a los inicios de la existencia humana. Por otro lado, nuestra alma encierra también los recuerdos del viaje realizado desde el instante en que pasó a la existencia. Imaginémonos por un momento qué implicaría poder acceder a la sabiduría procedente de todas estas experiencias.

Parte de la materia más antigua de nuestro planeta se encuentra en el interior de las rocas y piedras. La formación de una roca lleva miles y millones de años, y una vez formada, puede tardar el mismo periodo en desintegrarse. Por consiguiente, las rocas encierran parte de los recuerdos más antiguos del planeta. Los celtas las consideraban las guardianas de mayor y más antigua sabiduría y por ello las tenían en la más alta estima. Ellos se comunicaban con las piedras, como hacían con el resto de la creación, venerándolas con ofrendas y sintonizando con su sabiduría.

Esta comunicación no se llevaba a cabo por medio de palabras sino de sensaciones, pensamientos y emociones.

Lugares sagrados y crónlechs

En las islas británicas y el norte de Francia, las tribus preceltas conocían la sabiduría y el poder de las piedras y construían con ellas túmulos y círculos en los lugares que consideraban sagrados. En todo el mundo encontramos estos lugares sagrados. Son emplazamientos que nos producen una cierta emoción. Podemos encontrarlos en las cimas de montañas y colinas, junto a lagos y fuentes, en medio de bosques o en el campo abierto. Estos lugares tienen una potente y vibrante energía capaz de alterar nuestro estado de conciencia. Los lugares sagrados y santos existen desde los albores del mundo. Son puntos en los que la energía de la Tierra es intensa y equilibrante. A menudo los encontramos en nodos en los que convergen líneas de confluencia prehistóricas y poseen un gran poder curativo. Dichas líneas son como el sistema meridiano de acupuntura de la propia Tierra y podríamos comparar sus nodos con los puntos de acupuntura. Se considera que la Tierra posee su propio sistema de energía, la cual circula por dichas líneas. Estas pueden situarse a una gran profundidad o junto a la superficie. Cuando se cruzan, normalmente lo hacen junto a la superficie de la Tierra. Son los lugares más adecuados para el trabajo espiritual, ya que la exposición a las citadas energías resulta muy equilibradora y curativa.

Los precursores de los celtas sabían que construyendo cámaras y círculos en estos lugares conseguían aprovechar tal energía. Más tarde, en las islas británicas, se derribaron muchos de estos lugares sagrados para construir allí iglesias. Enseguida nos damos cuenta de si una iglesia se construyó en un antiguo lugar sagrado. Posee una energía singular, algo parecido a una sombra de la energía de un importante lugar sagrado como Stonehenge. Las iglesias

que no se construyeron sobre este tipo de emplazamientos suelen transmitir una sensación mortecina o rancia.

Los celtas conocían la influencia de los lugares sagrados, y por ello, cuando accedieron al legado de los túmulos y crónlechs, supieron exactamente qué hacer con ellos. Me parece absurda la idea del enorme esfuerzo de transportar las piedras a los lugares sagrados, erigirlas para el ceremonial y utilizarlas únicamente una o dos veces al año. Evidentemente, la orientación de estos emplazamientos tenía un significado especial y sabemos que los utilizaban con regularidad, algunos probablemente a diario, como se hace hoy en día.

Si vamos de visita a Stonehenge o a Gastonbury Tor y pasamos el día observando a quienes acuden allí, nos daremos cuenta de que algunas personas celebran allí ceremonias particulares y a veces con gran participación de público. Estas personas son conscientes del poder del lugar y utilizan la energía para llevar a cabo un cambio en sus vidas. Son ceremonias que suelen adoptar la forma de simples plegarias y ofrendas, aunque lo simple no implica falta de poder.

Tuve el honor de celebrar una ceremonia en Stonehenge con indios americanos y otras veinticinco personas. Se llevó a cabo al anochecer, cuando se había cerrado ya la entrada al público, pero con el permiso del English Heritage, entidad que gestiona el lugar. No era un día especial del calendario celta ni del de los indios americanos, pero nosotros le dimos el realce al decidir encontrarnos en aquel impactante lugar aquel día en concreto. No puedo extenderme en detalles sobre lo que ocurrió en aquella ocasión, pues me alargaría demasiado, pero sí puedo afirmar que todos los que participamos vivimos en nuestra propia carne la energía del lugar. Todos perdimos por completo la noción del tiempo (lo que nos parecían treinta minutos resultaron ser cuatro horas), y al cantar todos juntos, la armonía y la acústica del lugar consiguieron que creyéramos que nos hallábamos en

una catedral, con la sensación de que las piedras se unían al cántico. Fue una experiencia realmente profunda que jamás olvidaré.

Los lugares sagrados y los crónlechs son emplazamientos programados de antemano y equipados para el trabajo espiritual. Debemos acudir allí con la máxima sinceridad, hacer lo que nos parezca adecuado y las energías y las piedras se ocuparán del resto. Es algo así como grabar una canción. Podemos hacerlo en una grabadora portátil o acudir a un estudio de grabación. En cada caso, el resultado será distinto. En el primero, obtendremos la canción sin pulir; en el segundo, la canción pulida. El trabajo en un lugar sagrado es algo así como llevar nuestras plegarias y deseos al mejor estudio de grabación: allí se purifican y amplifican las súplicas y las resoluciones y, por tanto, se hacen más poderosas.

Sin duda los crónlechs tenían este uso. Los largos túmulos con cámara no se utilizaban sólo con fines funerarios. El hecho de haberse encontrado huesos en ellas ha llevado a algunos arqueólogos a creer que tenían como único objetivo la sepultura de los miembros más destacados de la sociedad. Todo ello no es más que una conjetura. Habiendo trabajado en estos lugares, estoy convencido de que se trata de unos impactantes lugares espirituales que se utilizaron, y siguen utilizándose, para el trabajo espiritual.

El poder de dichos lugares aumenta con el volumen de trabajo espiritual llevado a cabo en ellos. Constatamos la vibrante energía en lugares como Stonehenge, Glastonbury Tor y Avebury. Por desgracia, existen muchísimos lugares menos conocidos que permanecen desiertos y sin cuidar. Recuerdo la visita a uno de ellos hace unos años en Somerset. Había visto una indicación en el mapa en la que constaba «Túmulo largo de Stoney Littleton», y al investigar sobre él, descubrí que se trataba de uno de los túmulos largos con cámara menos accesibles. Sentí enseguida la necesidad de desplazarme hasta allí para celebrar una

ceremonia. No sabía por qué razón ni cómo sería esta, lo único que veía claro es que tenía que ir y hacer algo. Consulté mi agenda y constaté que sólo tenía un tiempo libre a finales de diciembre; así planifiqué mi visita.

Cuando llegó el día señalado, consulté a mi intuición para saber qué tenía que llevar conmigo. Entre los objetos que se me indicaron había un abanico de plumas de halcón que había adquirido recientemente. Llegué a la zona y no encontré indicador alguno y, como se trataba de época festiva, tampoco vi a nadie a quien consultar. Acabé aparcando en una casa de campo abandonada y cruzando a pie los campos, siguiendo también mi intuición. Tras recorrer casi un kilómetro, di con un indicador y a partir de allí no me costó localizar el túmulo.

Me encontré ante un lugar frío, ventoso y desierto. El túmulo estaba abierto y avancé por él a gatas. Constaba de siete cámaras, tres a cada lado y una central al fondo. Seguí hasta la última, donde descansé. Me pareció un lugar húmedo, enmohecido, como si llevara mucho tiempo sin acoger ninguna ceremonia espiritual. Saqué de la bolsa un poco de incienso, una vela y el abanico de halcón. Recorrí todas las estancias, esparciendo con el abanico el humo y volví luego a la cámara del fondo. Entoné unas canciones, toqué el tambor y el cuenco de percusión y recé unas plegarias. Ofrecí sal y tabaco a las piedras, y luego, con el abanico de halcón en la mano, volví hacia la puerta. Al salir del túmulo, volví la cabeza y vi un bello halcón que se sostenía en el aire por encima de la cámara del fondo. Cuando iba a llamarlo, salió volando. Me sentí honrado al obtener la confirmación de que lo que acababa de hacer era lo correcto. Me pareció que la naturaleza me agradecía la limpieza que había llevado a cabo en una parte muy especial de ella.

Cada vez que acudo a un lugar sagrado, me llevo una piedrecita de los alrededores para que me ayude a establecer un nuevo contacto con el lugar cuando tenga

necesidad de ello. Siempre pido permiso al lugar para hacerlo y nunca olvido dejarle a cambio una ofrenda. El suelo del túmulo estaba repleto de pequeñas piedras y pensé que podía llevarme una de ellas sin problema; así pues, como suelo hacer, primero pedí permiso para cogerla. La respuesta llegó con enorme firmeza: «¡No!». Algo confuso, la formulé de nuevo. La segunda respuesta llegó a mi cabeza aún más firme y sonora: «¡No!». No comprendí el porqué, pero confié en que tenía que existir una buena razón, y así me despedí del túmulo y anduve el camino hasta el coche.

En el trecho, me llamó la atención una enorme piedra con una superficie muy lisa, como si en alguna época se hubiera utilizado para moler maíz o algún otro cereal. Me acerqué a ella y oí una voz que me decía: «Esta es la piedra que debes llevarte». Expresé mi agradecimiento, dejé una ofrenda en el lugar, desenterré la piedra y la cargué en mis hombros hasta el lugar donde tenía el coche. Pesaba tanto que tuve que pararme unas cuantas veces a descansar. Ahora es mi altar de piedra en casa y llevo años utilizándola para las ofrendas.

Echando la vista atrás, me maravillo de aquello que algunos denominan un montón de coincidencias. Aparqué el coche donde no debía y atravesé unos campos que nunca habría visto de haber sabido que podía dejarlo junto a la siguiente curva de la carretera. Entré al túmulo con unas plumas de halcón, y cuando salí de él, un halcón se mantenía inmóvil sobre el punto exacto en el que había estado poco antes. Volví campo a través y descubrí una extraordinaria piedra que a buen seguro había utilizado alguien en el pasado, quizás uno de mis antepasados celtas. Un curioso conjunto de circunstancias que me reportaron un gran júbilo y la recompensa por un trabajo sencillo. A eso lo llamo yo magia.

Los refugios de vapor celtas

Los refugios de vapor o cabañas de piedra, como se los llama a veces, son estructuras de ceremonia en las que se emplea la acción de un calor extremo, seguida por la del agua fría, sobre una piedra, con el fin de que esta libere sus virtudes curativas y transmita sus enseñanzas. La arqueología nos demuestra la existencia de tales cabañas de vapor en los territorios celtas. En Irlanda se conocía la cabaña de vapor en el siglo XIX, y se cree que la sauna se remonta a la época celta.

Sin embargo, las pruebas más enigmáticas proceden de las islas Orkney, en Escocia. En ellas, los arqueólogos han descubierto piedras que se habían quemado en unos agujeros rodeados por los restos de una sencilla estructura circular de madera. Esto parece coincidir plenamente con las cabañas de vapor de los indios americanos, así como la orientación de las puertas, que señalan los cuatro puntos cardinales.

Hace poco, un arqueólogo no profesional, Tim Laurie, descubrió más de sesenta *montículos quemados* en Yorkshire Dales. Encontró asimismo fragmentos de arenisca quemada, pero en ninguno de los lugares halló el mínimo indicio que demostrara que se había cocinado algo. Esto indica que las piedras no se calentaban para preparar alimentos y la explicación más plausible sería la de su utilización para calentar agua. La antigüedad de estos lugares se sitúa entre el 1000 y el 1500 a. de C., y probablemente se trate de las primeras pruebas que demuestran la utilización de cabañas de vapor en el mundo.

La variedad de las estructuras de las cabañas de vapor celtas depende de la zona. La mayoría de cabañas de vapor celtas modernas tiene una construcción simple y sigue en general el mismo plano que la de los indios americanos. Yo mismo he construido unas cuantas. Para las temporales he utilizado 28 soportes de sauce, siguiendo la estructura de la mayor parte de las de los indios americanos. He construido también otras más pequeñas, para dos o tres personas,

empleando únicamente entre 6 y 8 postes. La que tengo en casa está construida con 28 postes de sauce, con más de 400 postes de avellano entretejidos alrededor. Una cabina de este tipo tiene que ser fuerte y resistente, puesto que se utiliza constantemente.

Debería aclarar ahora que la cabaña celta no se limita a calentar unas piedras, colocarlas en el centro y derramar agua sobre ellas. La cabaña de vapor celta constituye una experiencia profunda y sagrada. Sus piedras están cortadas manualmente y se coloca cada una de ellas en el fuego con reverencia y unas plegarias. Se enciende el fuego siguiendo un rito sagrado y todo el objetivo de la ceremonia es profundamente espiritual. Las cabañas de vapor celtas pueden tener entre dos y siete *círculos*. Cada uno de ellos se crea colocando unas cuantas piedras candentes en el centro de la cabaña cubierta, luego se cierra y se colocan plantas y agua sobre las piedras. Todo ello se lleva a cabo con las plegarias, los cánticos y ceremonias adecuados. Las cabañas de vapor son lugares en los que se puede llevar a cabo una profunda curación y conseguirse una gran agudeza. Esto quiere decir que son lugares que, de utilizarse inadecuadamente, pueden crear un gran peligro y confusión.

Quienes hayan vivido la experiencia de una cabaña de vapor espiritual, auténtica, creada con amor y concentración, sabrán hasta qué punto puede ser especial. El tipo de fuego es singular: posee una energía que no puede compararse con la del fuego corriente. Cuando uno se halla en el interior de dicha cabaña, tiene la sensación de estar sentado en un espléndido salón fuera del espacio y del tiempo. Lo que pueden parecernos diez minutos se convierten en una hora, y la energía que se crea en el interior del recinto tiene una potencia extraordinaria. Pueden citarse en su interior los espíritus de animales y plantas que sirven de ayuda para el trabajo que hay que llevar a cabo, y en este caso muchas veces en el interior

incluso llegamos a oler y notar con el tacto las energías de dichas plantas y animales.

La cabaña de vapor tiene como objetivo crear un espacio sagrado en el que la energía del Fuego y del Agua puedan transmitir la sabiduría de las Piedras Abuelo y Abuela. A menudo se construye la cabaña en forma de útero, y los 28 postes verticales representan las costillas. En general, entramos en la cabaña «con el vestido que nos dio el cielo», es decir, desnudos. Hoy en día, sólo dejo entrar personas desnudas a la cabaña cuando estoy convencido de que los participantes son suficientemente maduros para que la desnudez no los distraiga del trabajo espiritual. En cuanto se cierra la cabaña, normalmente todo el mundo se desnuda, pues queda prácticamente a oscuras, a excepción del suave resplandor de las piedras. Las cabañas se cubrían en general con pieles de animales; hoy en día se usan para ello mantas y lonas.

Dirigir una cabaña de vapor constituye, por un lado, un honor, y por otro, una enorme responsabilidad. Quien la dirige tiene que ser capaz de sintonizar con la energía de cada uno de los participantes. Las cabañas de vapor pueden resultar aterradoras para quienes no hayan vivido nunca una experiencia parecida y es responsabilidad de quien la dirige conseguir que dichas personas se sientan tranquilas y seguras. En alguna ocasión, la curación es tan profunda que provoca en algunos el despertar de emociones reprimidas. En momentos así, quien dirige es el que debe asegurar que en la cabaña reine el amor y el apoyo. Él tiene que notar la energía de cada uno de los participantes y guiar intuitivamente las energías globales para generar equilibrio y armonía.

Las cabañas de vapor deberían ser lugares de alegría y libertad, donde cada persona pudiera curarse y expresar lo que haga falta en un entorno tranquilo y sagrado. A veces cuesta encontrar el equilibrio entre la alegría y la irreverencia, de modo que será también responsabilidad de

quien dirige el juzgar y guiar la forma en que circula la energía en el interior, sin permitir que en ningún momento se pierda el control ni la base espiritual. Algunos responsables de cabaña de vapor son muy estrictos en cuanto a las normas y reglas del interior de estas; yo he oído hablar incluso de uno que tenía prohibido el cántico por miedo a que alguien entonara uno fúnebre y matara a todos los participantes. Para mí esto significa que es el ego del responsable, con todas sus paranoias, quien dirige la cabaña. Las cabañas de vapor son lugares para la libertad y no para la restricción. Evidentemente, debe observarse un cierto protocolo, pero cuando en la explicación de las normas se juega con el miedo de las personas, algo funciona mal y no debería seguirse esta práctica.

En una ocasión acudió a mí una mujer a la que le habían metido en la cabeza la idea de que las cabañas de vapor eran lugares temibles, y pese a que se sentía atraída por la experiencia, tenía un terrible miedo a encontrarse allí con un demonio y no poder huir. En primer lugar le expliqué que los demonios habían sido creados básicamente en la psique humana y nuestros propios temores les concedían sus poderes. Se alimentaban de energía negativa. Le expliqué también que, suponiendo que la cabaña se hubiera montado de forma sagrada y con un objetivo puro, la positividad creada imposibilitaría la manifestación de una entidad como aquella. Me respondió: «¿Y si entro en una cabaña de vapor que no se ha montado correctamente? Yo no soy quién para saberlo. ¿Qué hago si aparece un demonio?». Me enterneció aquella mujer al ver en ella tanto miedo, creado básicamente a raíz de su educación cristiana. Tenía que encontrar la forma de mostrarle cómo dominar el miedo. Siempre que me encuentro en una situación parecida, descubro que el creador tiene mejores respuestas que yo; así pues, inicié una pequeña plegaria en busca de ayuda y abrí mi mente hacia el espíritu superior confiando en que la respuesta se manifestaría en mis próximos

pensamientos. He aquí lo que me vino a la cabeza para contarle:

Todos hemos venido a este planeta para aprender lecciones. El miedo es una de las emociones que puede desviarnos de dicho aprendizaje. Cuando alguien nos hace algo terrible, podemos sentirnos heridos y enojados o bien buscar lo que esta experiencia intenta enseñarnos. Si aprendemos las lecciones y convertimos lo negativo en positivo, pasamos a ser una persona mejor y más sabia. Podemos acudir entonces a quien se ha mostrado desagradable con nosotros y decirle: «Te agradezco que te hayas comportado así conmigo, pues he aprendido una importante lección y me he convertido en una persona mejor». Ni siquiera se plantea ahí el tema del perdón. No hay nada que perdonar, ya que el otro no ha hecho más que ayudarnos a avanzar en nuestro camino.

Le recordé a la mujer que la Biblia, obra que ella conocía bien, habla de que el amor verdadero expulsa todo temor. Pese a que la idea me había desconcertado durante mucho tiempo, entonces comprendí su significado. Le dije que si en realidad se le aparecía el demonio, en lugar de concentrarse en él, debía preguntarse qué intentaba enseñarle el demonio sobre sí misma. En cuanto lo hubiera descubierto, podría decir al demonio: «Gracias por haberte aparecido ante mí, pues con tu aparición me he convertido en una persona mejor y más sabia. Me has ayudado en mi camino y, por tanto, debo amarte por haberme prestado este servicio». Todo el poder del demonio se disiparía, ya que ella ya no sentiría el temor; al contrario, comprendería por qué tenía que aparecérsele el demonio. Cuando aceptamos todo lo que nos ocurre, ya sea bueno o malo, y aprendemos de cada experiencia, no podemos por menos que proyectar nuestro amor en todo, puesto que todo viene a nosotros para instruirnos. Una vez hemos comprendido el proceso del aprendizaje, ya nada nos da miedo, al saber que atraeremos tan sólo las cosas que tienen algo que enseñarnos.

La mujer entró poco después por primera vez en una cabaña de vapor, aún con cierto temor, pero con la tranquilidad de que, ocurriera lo que ocurriera, tendría una oportunidad para aprender. Salió de allí llena de júbilo, reforzada, y desde entonces ha disfrutado otras muchas veces de las virtudes curativas y de las enseñanzas que le ha brindado la cabaña de vapor. A propósito, nunca se le apareció el demonio.

El trabajo en el lugar

El trabajo en el lugar se refiere a cualquier cometido espiritual llevado a cabo en un lugar sagrado. Muchos de los lugares sagrados esparcidos por el mundo han estado mucho tiempo abandonados, pero hoy en día existen grupos y personas que empiezan a utilizar y cuidar de nuevo estos lugares tan especiales. Se trata de un valioso trabajo que reporta un beneficio mutuo a las personas y a los propios lugares. Siempre que acudo a uno de ellos, intento llevar a cabo una ceremonia simple para venerar la Tierra. He descubierto que aprendo algo de la experiencia y que esta intensifica mi conciencia para seguir el camino espiritual.

Recuerdo que en una visita que hice a Dorset conseguí arrancar una tarde libre de mi apretada agenda para acercarme a un pozo curativo en Cerne Abbas, una bellísima población famosa por una figura de piedra caliza grabada en la ladera de una colina. El pozo se encontraba cerca de la iglesia y comprobé que llevaba años abandonado. Me entristeció ver un lugar tan especial abandonado y pasé todo el tiempo que pude limpiando los escombros que se habían acumulado a su alrededor y la energía estancada. Al marcharme, prometí volver y oré para que alguien más decidiera cuidar del lugar. Volví dos años después, y habían reconstruido el muro que lo rodeaba, habían limpiado la zona y colocado un banco junto al pozo. Tenía un aspecto magnífico, una gran vida, y todo lo que tuve que hacer fue organizar una pequeña ceremonia de celebración para

honrar el pozo y el extraordinario trabajo que había llevado a cabo la persona o el grupo que había respondido a mi súplica. El ambiente que rodeaba el lugar había cambiado y había recuperado la paz y el poder curativo.

He trabajado a solas y con amigos en muchos lugares sagrados, algunos de los cuales ni siquiera constan en los mapas de la zona, para colaborar en su despertar y restituirles el poder. Dicho trabajo puede adoptar distintas formas. A veces implica la limpieza física y la recogida de basura; otras, enterrar cristales en su suelo para ayudarle a renovar su energía. En alguna ocasión, se entona un simple cántico o se reza una oración; otras veces se organiza una ceremonia que puede durar horas. Cada uno de estos lugares es singular y, por consiguiente, el trabajo llevado a cabo allí es también singular. Siempre abordo esta tarea con el corazón abierto y dejo que la intuición dirija mis acciones. Creo que es una de las tareas más gratificantes, puesto que la sensación de belleza y energía vibrante de un lugar que ha despertado de nuevo siempre me emociona.

Honremos un lugar sagrado

Existen lugares sagrados en todo el mundo. Buscaremos uno cerca de donde vivimos e iremos a visitarlo. Puede tratarse de una iglesia, una playa, un bosque o un parque. También podemos hallar lugares sagrados en las concurridas ciudades. Tal vez nos cueste más descubrirlos, pero seguro que existieron mucho antes que la propia ciudad. Notaremos la energía del lugar. Estableceremos contacto físico con sus piedras y les pediremos que nos transmitan parte de su sabiduría. Podemos meditar sosteniendo una de estas piedras y tomar nota de las imágenes que acuden a nuestra mente. Las piedras pueden ser una parte importante del edificio o un pequeño guijarro. Todas tienen sus recuerdos y una sabiduría que transmitir a quienes acuden a ellas con el corazón y la mente abiertos. Si vemos que el lugar no está cuidado, podemos

plantearnos *adoptarlo*, visitarlo con regularidad, limpiarlo de escombros, plantar flores, enterrar cristales, etc. Seguiremos nuestra intuición y preguntaremos al lugar qué podemos hacer para que goce de más armonía. Nos sorprenderán las ideas que se nos pueden ocurrir. Si honramos un lugar, comprobaremos que, a cambio, él nos honra a nosotros.

Creemos nuestro propio espacio sagrado

Vamos a crear nuestro propio espacio sagrado, un lugar donde podamos sentarnos a meditar cuando estemos preocupados, un espacio curativo en el que podamos encontrar la armonía. Puede ser en el interior o en el exterior, la intuición nos lo indicará, si somos capaces de escuchar. Algunas personas preparan para ello una mesa o un lugar en el suelo dentro de la casa. Otros crean su espacio en algún jardín o bosque. No tiene importancia la opción siempre que el lugar sea de fácil acceso. Podemos decorarlo con piedras, plumas, flores, etc. En la actualidad yo he destinado toda una habitación a espacio sagrado. Está repleta de cristales, plumas, huesos, piedras y otras ofrendas que me han sido concedidas en mi camino. En ella hay un altar de piedra (anteriormente mencionado), sobre el que dispongo frutos secos de la temporada y hojas y flores que encuentro en los paseos que doy por el campo. He descubierto que esto me ayuda a seguir las transiciones de una estación a otra.

Podemos utilizar dicho espacio sagrado como lugar en el que conectar de nuevo con nuestra energía espiritual y con la energía de la Tierra. No hace falta pasar horas en él, pero unos momentos al día pueden reportarnos un gran beneficio. A menudo enciendo una vela allí y rezo una breve oración para conseguir la armonía en mi vida y en las de mis seres queridos. Cuando vivo algún problema que no soy capaz de resolver o creo que mis pensamientos empiezan a ser malsanos, acudo a mi espacio sagrado con el objetivo de

cambiar mi energía y poder ver las cosas desde un ángulo distinto. Cuando me siento realmente mal, medito sujetando una piedra. La energía que desprende siempre nos lleva a centrarnos, y a mí me ayuda a establecer contacto con la base espiritual en la que se apoyan mis ideas y mis sueños.

La sabiduría de la ceremonia y el ritual

Todos los seres humanos sienten una inclinación natural hacia las ceremonias y los rituales. Nuestras vidas están llenas de pequeñas ceremonias y de rituales, desde el momento en que nos despertamos hasta la hora de irnos a dormir. Lavamos las distintas partes de nuestro cuerpo siguiendo un orden concreto, cada uno se cepilla los dientes a su manera, se pone la ropa de una forma específica. Lo que hemos perdido es el aspecto espiritual de nuestras vidas y, por consiguiente, el aspecto espiritual de la representación de la ceremonia y el ritual. Puede parecernos extraño llevar a cabo las tareas cotidianas de forma espiritual, a algunos tal vez puede resultarles absurdo, pero cuando se lleva una auténtica vida espiritual, la espiritualidad se va filtrando en todos los aspectos de la vida.

¿Por qué nos lavamos? ¿Por qué se lavaban nuestros antepasados? Desde el punto de vista práctico, porque así nos mantenemos limpios y no olemos mal ante los demás. ¿Nos sorprendería saber que lo mismo podemos decir en el plano espiritual? Todos los días entramos en contacto con energía negativas y, a menudo, experimentamos emociones negativas que siguen luego con nosotros. Hay que purificar estas energías, de lo contrario estaremos espiritualmente sucios y *oleremos mal*. ¿Hemos conocido alguna vez a alguien que tuviera una energía realmente negativa? Puede que no nos diéramos cuenta de que era negativa, que nos pareciera simplemente incómodo estar con aquella persona. Pues probablemente la persona en cuestión tenía un aura sucia, no había purificado su energía corporal. A veces entramos en una estancia y notamos una atmósfera

desagradable, y es que la estancia en cuestión está sucia espiritualmente.

Podemos llevar a cabo muchas ceremonias sencillas para purificar las auras y las estancias. La ceremonia de purificación más practicada universalmente implica el uso del incienso. El incienso se emplea para purificar personas y lugares en la mayoría de tradiciones, ya sea la cristiana, la budista, la de los indios americanos, la hindú o la celta. Podemos adquirir en un sinfín de establecimientos alternativos o *nueva era*, varitas para quemar, como la salvia, el cedro y la gliceria, que sólo son haces que contienen plantas purificadoras de los indios americanos, las cuales, al encenderse, emanan un humo de agradable perfume que cambia con gran eficacia la atmósfera de las estancias y también la de las personas. Pueden utilizarse también como purificadores los aceites aromáticos o las varitas de incienso. Esparceremos, o *difuminaremos*, el aroma (utilizando siempre que sea posible una pluma) por toda la habitación o alrededor de la persona para su purificación. En las zonas en que notemos más bloqueo o estancamiento, pondremos especial atención en difuminarlo más a fondo.

Podemos llevar flores frescas, cristales o carillones a las habitaciones para cambiar su atmósfera. A menudo, el simple hecho de hacer una limpieza a fondo devuelve la energía a una habitación o a toda la casa. Los celtas sabían que era muy importante en primavera hacer limpieza de lo viejo para que quedara espacio para lo nuevo. El factor más importante es el cambio de energía. Todos los objetos que emiten vibraciones armonizantes resultan efectivos a la hora de cambiar una atmósfera o estado de ánimo negativos y convertirlos en positivos.

Nos resultará mucho más fácil mantenernos limpios a todos los niveles si empezamos llevando a cabo nuestros rituales cotidianos de forma espiritual. Preparar la comida se convierte en una nueva experiencia cuando se aborda la

tarea de una forma espiritual. Cuando tengo invitados en casa, suelo dedicar unos minutos antes de prepararles la comida a establecer contacto con sus energías, captando lo que realmente necesitan para alimentarse física, mental y espiritualmente. Luego reúno las verduras y hortalizas que mi intuición me dice que necesitan (a ser posible de la huerta) y, después de reunir los otros ingredientes, me dedico a preparar la comida. Mi cacerola es la marmita en la que coloco unos ingredientes puros, proporcionados por el creador, y los sazono con una gran cantidad de energía amorosa y curativa. Cocinar es proyectar encantamiento. Nos proporciona la oportunidad de entretejer la magia para la salud y la revitalización de quienes van a comerlo.

Mientras cocinamos, nuestros pensamientos, nuestro estado de ánimo, el ambiente que nos rodea influyen profundamente en el resultado final del plato. Si cocinamos en estado de tensión, comeremos tensión. Si preparamos los platos con amor, con pensamientos revitalizantes, nuestra comida tendrá un sabor divino y alimentará realmente a quienes la saboreen. Recuerdo que un amigo me pasó una receta de pastel de dragón rojo, que yo elaboré de forma espiritual, rellenándolo con pensamientos y energías positivos. Resultó delicioso. Cuando volví a prepararlo, iba con prisas, estaba en tensión y no añadí pensamiento alguno a la preparación, aunque seguí el mismo método que en la ocasión anterior. Me quedé pasmado al comprobar la diferencia en el sabor. Le faltaba aquella energía vibrante, revitalizadora y enseguida noté la diferencia. A partir de entonces, cuando noto tensión, no cocino. Paso hambre hasta que soy capaz de cambiar de estado de ánimo. No hay nada como el hambre para solucionar las cuestiones interiores.

Todo lo que hacemos, en cada momento del día, tiene un aspecto potencialmente espiritual. En cuanto tomamos conciencia de ello, conseguimos que cada día sea una jornada especial y cambiamos totalmente nuestra

perspectiva ante la vida. Ya no guardamos rencor a nadie ni sentimos miedo o enojo. Sabemos que tal vez el otro está falto de salud y hacemos lo que sea para no enfermar nosotros mismos. Nos aferramos a nuestra propia energía y la utilizamos para nosotros mismos y para los demás. Vivir espiritualmente es agradable. Cada día constituye una aventura porque sabemos que sólo atraemos lo necesario para aprender más y convertirnos en personas mejores y más sabias.

La utilización celta del ritual y la ceremonia

Para los celtas todo era sagrado. Todo llevaba la huella del creador: así pues, siempre que utilizaban algo de la creación lo veneraban. Si tenían que recoger leña, preparaban una sencilla ceremonia para venerar los árboles. Mataban de forma humanitaria a los animales que necesitaban como alimento, una técnica que hoy en día sólo encontramos en las tribus nómadas de Siberia. Con un solo corte de cuchillo en la parte posterior del cuello, matan en cuestión de segundos un reno, partiéndole la columna vertebral, y el animal experimenta apenas un segundo de dolor. Celebraban también ceremonias antes y después de la caza. La preparación de la comida constituía un ritual curativo y alimenticio. Todo lo llevaban a cabo de un modo espiritual, con veneración y respeto hacia la creación.

A una escala más amplia, los celtas organizaban ceremonias especiales en épocas concretas como muestra de veneración hacia la estación que terminaba y la que se iniciaba. ¿Cómo esperar que la tierra produjera sus frutos si no se la veneraba? Los celtas comprendían la naturaleza cíclica de las cosas y su propia naturaleza cíclica interior. Para sintonizar mejor con estos ciclos, llevaban a cabo todos los años ocho importantes ceremonias para establecer y venerar los cambios de estaciones, tanto en el mundo exterior que les rodeaba como internamente en sus propias

vidas. Estas ocho festividades marcan las divisiones básicas de la rueda de la medicina celta.

La rueda del año

Para comprender el ciclo anual celta hay que comprender primero el ciclo diario celta. Para nosotros, el día comienza un segundo después de la medianoche, pese a que muchos nos creemos que el día empieza cuando nos levantamos y acaba cuando nos vamos a la cama. Los celtas lo veían de una forma muy distinta. Su día empezaba con el crepúsculo y seguía hasta el anochecer del día siguiente. Los celtas no experimentaban temor hacia la oscuridad como nos ocurre a muchos de nosotros. Sabían que toda vida se inicia con un tiempo de oscuridad. El bebé en el interior del útero, el pájaro en el huevo, la semilla en su vaina, todo inicia la vida en la oscuridad. Una vez comprendido esto, queda claro que el año celta empezaba en un momento de oscuridad.

Samhain

La festividad celta de *Samhain* (pronunciado «sau-in») se celebra el 31 de octubre y equivalía al día de Año Nuevo. Hoy en día se conoce más como la vigilia de Todos los Santos, o *Halloween*, y marca el fin del verano, el fin del *día del año*. Era época de preparación para el invierno que se acercaba, se mataban las reses sobrantes y se ahumaban para disfrutar de un complemento de los frutos de la tierra de invierno, más frugales. Era también la época en que se creía que era más tenue el velo que separaba este mundo del otro; así pues, se utilizaba *Samhain* para la búsqueda de la inspiración y la orientación en las Tierras de las hadas y de los espíritus.

El periodo comprendido entre *Samhain* y el solsticio de invierno era también una época de consolidación espiritual. Una época para reconsiderar lo aprendido durante el año anterior, para purificar el bagaje emocional y para hacer borrón y cuenta nueva. Como la luz externa era más débil y

se veía menos, los celtas miraban hacia su interior durante este tiempo. Controlaban que se llevara a cabo todo lo necesario en el plano espiritual para llegar al año nuevo con entusiasmo y vitalidad.

Yule

Festividad que marca el solsticio de invierno —alrededor del 21 de diciembre—, época en la que la oscuridad domina en la Tierra durante el periodo más largo, y en la que tiene lugar la noche más larga. Es una época de grandes celebraciones, puesto que empieza a disminuir el poder de las tinieblas y el sol renace para ir adquiriendo poder hasta su culminación, en el solsticio de verano. Como señal de este nacimiento, se llevaban plantas perennes a las casas para decorarlas, se encendían velas y se quemaba el tronco de *Yule*. La gente se hacía regalos y organizaba banquetes.

La mayor parte de celebraciones que se realizan en fechas navideñas tienen un origen pagano. Los regalos, el banquete, el acebo, la hiedra, el muérdago y, hasta cierto punto, el árbol de Navidad tienen sus orígenes en la antigua celebración de *Yule*. Encontramos detrás de todas los símbolos comerciales y religiosos la celebración de un nuevo crecimiento y el aprendizaje que nos depara a todos la estación en ciernes. Existe realmente una gran sabiduría en la elevación del espíritu de cada uno de nosotros durante la época más oscura y, a menudo, más deprimente del año.

Imbolc

Se celebra el 1 de febrero y marca el fin del invierno y el inicio de la primavera. Época en que se venera a la mujer, puesto que representa la transformación de la vieja bruja de invierno en la doncella de primavera. *Imbolc* está consagrado a Brighid o Brigantia, quien sostiene tres flechas que representan tres fuegos: el fuego de la curación, el fuego del hogar y el fuego de la inspiración. El fuego de la curación quema todo lo que es malo y purifica todo lo que

es bueno. El fuego del hogar nutre y eleva el cuerpo, la mente y el espíritu. El fuego de la inspiración nos inspira y nos lleva hacia delante en nuestro viaje de aprendizaje.

El *Imbolc* es una ceremonia que nos confiere poder físico y espiritual. Para sembrar y plantar con el fin de conseguir una buena cosecha se requiere buena forma, alimentación e inspiración. Todo esto, en el sentido literal y metafórico, constituía la base de dicha ceremonia.

Ostara

El equinoccio de primavera —alrededor del 20 de marzo— señala la fiesta de *Ostara*, el punto álgido de la primavera. Aumenta la energía del sol, en las plantas crecen brotes y se abren las primeras flores. En esta época se veneraba a Cernunnos, el Señor de los Animales, y al Hombre Verde, Señor de los Bosques, con el fin de conseguir el nacimiento de unas crías sanas para todos los animales y el retorno del verdor al campo. *Ostara* constituía la época en que todos los planes generados durante la fase oscura del año podían ponerse en práctica, y por ello se convertía en un hervidero de actividad tanto para los seres humanos como para la naturaleza.

Beltane

Beltane —1 de mayo— es la fiesta que sigue celebrándose en Gran Bretaña e Irlanda como Primero de Mayo. Se trata básicamente de un rito de fertilidad que simboliza la unión del señor y la dama de la Tierra, y que desembocará más adelante en una copiosa recolección. Las danzas alrededor del palo de mayo, la coronación de la reina de mayo y otras celebraciones de este primer día del mes de mayo se remontan a dicha fiesta de la fertilidad de los celtas. Las plantas se encuentran en fase de rápido crecimiento y todo ofrece un aspecto fértil y armonioso.

Coamhain

El solsticio de verano —alrededor del 21 de junio— o *Coamhain* se considera la fiesta más importante de los celtas. Probablemente era también la más pródiga, ya que se celebraba en una época de gran abundancia, aunque para ellos tenía la misma importancia que las demás. Tal vez lo que le haya granjeado más celebridad sea el hecho de que se trata de un gran día sagrado para los druidas. La piedra situada en la entrada de Stonehenge marca la salida del sol en mitad del verano desde la perspectiva del centro del crónlech, y sin duda era un lugar de multitudinarios encuentros y celebraciones durante el solsticio de verano.

Coamhain rinde honor a la energía del Sol, puesto que en este periodo alcanza su máxima potencia. A partir de entonces va disminuyendo, los días son más cortos y aumenta el poder de la oscuridad. Las celebraciones empezaban al anochecer del día anterior y no cesaban hasta el alba. Cuando amanecía, todo el mundo se colocaba mirando hacia el Este y esperaba en silencio la salida del Sol. En el instante en que este se elevaba, cuando se percibía en el horizonte el primer rayo plateado, resonaba una formidable aclamación, sonaban los cuernos y se tocaban los tambores para dar la bienvenida al Sol en su día más largo e impactante. Era el momento también de cortar las varitas mágicas y otros materiales en los árboles del bosque, pues se creía que mantenían el mayor poder de la luz de aquellos días.

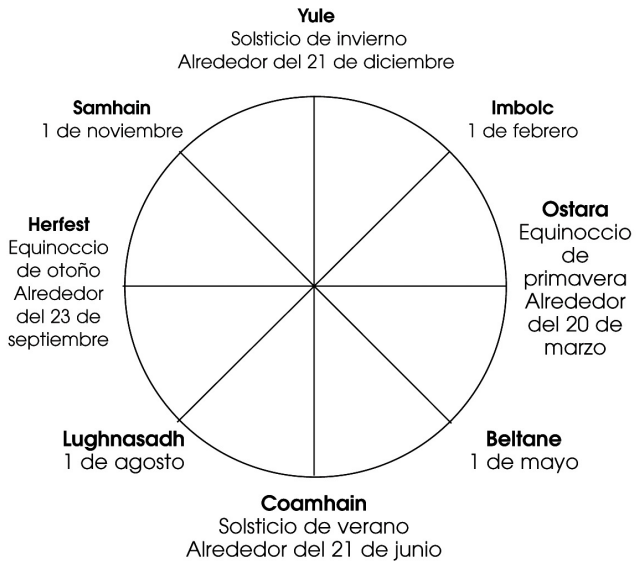
Lughnasadh

Lughnasadh —1 de agosto— era una fiesta masculina consagrada al héroe Lugh, del que se habla a menudo en las leyendas celtas. Marcaba el inicio de la temporada de caza. Los hombres lucían máscaras y pieles de animales para sintonizar con el reino animal y se pintaban el cuerpo con glasto para adquirir audacia. Se llevaban a cabo muestras de fuerza y resistencia, y toda la tribu entonaba cánticos y tocaba los tambores con el fin de reunir poder

medicinal para los guerreros y los cazadores, para que les acompañara en sus viajes. Era época de diversión y banquetes.

Herfest

El equinoccio de otoño —alrededor del 23 de septiembre— o *Herfest* marca el fin de la cosecha o época de recolección. Se cortaba la última mazorca del maíz, los cazadores volvían con sus presas y todo se guardaba para el invierno. Era un fiesta de acción de gracias después de un año más de cosecha y mantenimiento. Se organizaban banquetes, se contaban historias, se recitaban poemas y todo el mundo lo pasaba bien. Establecía la época en que se inicia el dominio de la oscuridad y también de la introspección. Era la última fiesta del año y abría el camino para otro ciclo de siembra, cuidado del cultivo y recolección.



NB: Todas las fiestas celtas empiezan al anochecer de la víspera del día festivo. *Samhain*, por ejemplo, comienza la noche del 31 de octubre.

Una de las principales características de cada una de estas fiestas eran los banquetes que la acompañaban. Los alimentos que se servían eran siempre de temporada, lo que ayudaba en la bioquímica de los participantes con el fin de llevar a cabo las adaptaciones necesarias para el cambio

de estación. Mantenía sanas a las personas y en perfecto equilibrio con su entorno. Cada fiesta marcaba una transición física, mental y espiritual en el mundo de la naturaleza y en las vidas de sus participantes. El hecho de compartir los alimentos de la temporada en los días de festividades proporcionaba a los celebrantes un vínculo adicional, que convertía la práctica en algo mucho más intenso.

Otro factor que hay que aclarar es el hecho de que no existía discriminación por razón de sexo entre los primitivos celtas, sino un reconocimiento del talento del hombre y de la mujer. Durante la festividad de *Imbolc* se veneraba a las mujeres. Era un momento en el que los hombres aprendían de ellas y, por consiguiente, establecían contacto con su parte femenina. De forma parecida, en la fiesta de *Lughnasadh*, las mujeres tenían la oportunidad de descubrir la masculinidad que llevaban dentro. Los celtas eran conscientes de esta necesidad de equilibrio interno entre lo masculino y lo femenino.

Los celtas consideraban importante que en la vida todo estuviera en equilibrio. Buscaban el equilibrio en la Tierra y el equilibrio en sus vidas. Consideraban que si no se aseguraba el equilibrio de la Tierra jamás se alcanzaría el equilibrio personal en el seno de la tribu. Si cada uno de los componentes de la tribu alcanzaba el equilibrio, y se cuidaba y reverenciaba la Tierra, se lograba la paz y la armonía.

Cuando las personas pierden el equilibrio y dejan de respetar la Tierra, todo acaba en caos. El siglo xx nos proporciona la prueba de ello.

Conectar de nuevo con la Tierra

Mi compañera Debbie y yo celebramos todas las festividades celtas pasando la noche en la cabaña de vapor y disfrutando luego de un banquete con productos de la temporada. Puesto que el día celta empieza al anochecer,

celebramos el día de la cabaña la víspera de cada una de las fiestas.

Todas estas festividades se han convertido en los días más mágicos y enriquecedores de nuestras vidas. Siempre confiamos en que quien deba asistir estará ahí y nos comprometemos a organizar las fiestas aunque no aparezca nadie más (algo que hasta el día de hoy no ha sucedido nunca).

Cada fiesta es distinta y, por consiguiente, cada cabaña es distinta. En algunas de ellas se reúnen tan sólo tres participantes, y en otras, sin embargo, se juntan veinte o más.

Durante la vigilia nos dedicamos a recoger alimentos silvestres para el banquete y plantas para utilizar como incienso. Tanto si llueve como si luce el Sol, el fuego siempre se mantiene encendido y el aprendizaje es profundo. He descubierto que esta práctica ha consolidado mi vinculación con la creación. El simple hecho de salir al campo a recoger sus productos en ocho ocasiones distintas al año me ha enseñado muchísimas cosas sobre la Tierra y ha intensificado mi comprensión y conexión con todas las cosas.

Convirtamos el ritual en una parte de nuestras vidas

Empezaremos fijándonos en todos los hábitos y rituales que practicamos y decidiremos cuáles nos resultan realmente útiles. Hace tiempo, yo tenía por costumbre comprar todos los días el periódico y ver los informativos televisivos varias veces al día. La mayor parte de las noticias eran catástrofes e inducían al pesimismo, pero yo tenía la impresión de que debía mantenerme informado para seguir el ritmo de lo que sucedía en el mundo. Un día descubrí que tal necesidad se había convertido en una obsesión. Me pregunté a mí mismo qué aprendizaje espiritual sacaba de todas aquellas noticias y descubrí que muy poco. Dejé de comprar el periódico y

ahora sólo veo los informativos por televisión una o dos veces a la semana. No me pierdo nada y he conseguido más tiempo en mi vida para hacer lo que en realidad deseo. Nosotros no podemos cambiar el mundo, únicamente podemos cambiarnos a nosotros mismos, y a los demás con nuestro ejemplo. Es importante estar en contacto con lo que sucede en el mundo, pero debemos centrarnos en la forma de mejorar nosotros mismos y también las vidas de quienes nos rodean.

Busquemos los aspectos espirituales de los rituales de nuestra vida. El acto de lavarse, cuando se lleva a cabo concentrándose en la limpieza a todos los niveles, físico, emocional y espiritual, se convierte en una práctica de gran vigor y fortaleza. El hecho de rendir honores a un árbol por medio de una simple ceremonia puede ayudarnos a descubrir de nuevo nuestra conexión. Todo el conjunto de la vida se convertirá en una enorme ceremonia si somos capaces de abandonar nuestros antiguos y despilfarradores hábitos y alcanzamos la libertad de experimentar que formamos parte de la red de la vida. Encontremos nuestros vínculos y descubriremos nuestro lugar en la vida y nuestra verdadera senda espiritual.

La preparación de un altar constituye una vía realmente simple y efectiva para conseguir que el ritual forme parte de nuestra vida cotidiana. No hace falta montar algo de gran envergadura ni muy elaborado, nos bastará asignar un sencillo espacio sagrado al hogar. Puede tener el tamaño de una mesita o incluso de la parte superior de una cómoda. Tal vez nos apetezca decorarlo con flores del tiempo y señalar en su superficie los cuatro puntos cardinales para conseguir el equilibrio de los cuatro elementos en nuestra vida. Podemos colocar un pequeño cuenco con sal o con tierra en el punto Norte (Tierra), incienso en el Este (Aire), una vela en el Sur (Fuego) y un cáliz o copa con agua en el Oeste (Agua). Cuando me apetece expresar un deseo o elevar una plegaria, suelo escribirla en un papel, lo paso por

encima de los cuatro elementos y luego lo enciendo para que, mientras se consume, pueda visualizar cómo mis pensamientos ascienden hacia el creador. Podemos también meditar durante unos minutos por la mañana y por la noche encendiendo el incienso y la vela y permaneciendo en silencio un rato. Nos sorprenderá comprobar que una práctica tan sencilla nos cambia la perspectiva ante la vida con sus lecciones y retos.

La sabiduría de los números

Los números tuvieron una gran trascendencia para los celtas y sus antepasados de la Edad de Piedra. Las matemáticas necesarias para la construcción de un monumento como el de Stonehenge nos muestran que en la cultura celta y precelta se dominaban la numerología y el cálculo. En la literatura celta encontramos a menudo ciertos números, y el simbolismo vinculado a ellos se refleja en las narraciones. Para los celtas, los números no eran únicamente herramientas destinadas a contar. Formaban parte de la misma creación; un sol, una luna, dos cuernos de la vaca, dos astas del ciervo, tres hojas del trébol y así sucesivamente. Por dondequiera que observemos la naturaleza vemos números. Los números tienen un poder y los celtas eran conscientes de ello y los utilizaban en sus ceremonias y en su vida espiritual.

En el universo todo está formado por materia en vibración. Los distintos objetos tienen vibraciones distintas. Incluso el cuerpo humano posee su propia vibración, hecha con la suma de las distintas vibraciones de cada una de las partes del cuerpo. El hígado vibra a un nivel; los riñones, a otro; el corazón, a otro, etc. Podríamos asociar las vibraciones a las notas de la escala musical. Los distintos órganos del cuerpo proporcionan las notas, y el cuerpo, en su totalidad, presenta un acorde que es la suma de dichas notas.

Los cristales poseen unas notas o vibraciones que están en armonía con nuestras propias vibraciones. Por ello, cuando una parte del cuerpo vibra de forma anormal, puede utilizarse un cristal que genere la armonía de la verdadera nota de aquel órgano para recuperar el equilibrio y la concordia. Las plantas funcionan de forma similar.

Los números poseen asimismo vibraciones, y fue el hecho de comprenderlas lo que les confirió tanta importancia por

parte de los celtas. Los números poseen las vibraciones armoniosas básicas de la creación; al sintonizar con tales vibraciones, conseguimos nuestro propio equilibrio y encontramos nuestro lugar en la creación. Los números no son sólo herramientas: son también lecciones. Aprendemos la trascendencia de los números por medio de la observación y la experiencia. Yo mismo he descubierto que mi vida sigue ciclos de siete años. Cada siete años descubro que se produce un importante cambio en mi vida, y es como si entrara en una nueva fase. Por eso para mí es tan importante el número siete. El número tres tiene asimismo un gran significado, puesto que las lecciones parecen acudir de tres en tres; el tres simboliza el equilibrio, un factor importante en mi vida y en la enseñanza. Los celtas dominaban realmente el arte de la numerología y poseían amplios conocimientos sobre la relevancia de los números, aunque, al no constar estos conocimientos por escrito, por desgracia, se han perdido. Sólo nos queda redescubrirlos aprendiendo de nuestra propia experiencia y tomando conciencia de los vínculos existentes entre los números y los acontecimientos de nuestra vida. Veamos ahora algunos de los números que tuvieron una gran importancia para los celtas.

Uno

El número del creador, el gran espíritu que creó todas las cosas y nos proporcionó la libertad del aprendizaje. Para los celtas, el creador no tenía género masculino ni femenino y al mismo tiempo pertenecía a ambos. Muchas culturas antiguas lo consideraban así. Incluso lo encontramos en el Antiguo Testamento de la Biblia. En el Antiguo Testamento hebreo encontramos sólo palabras masculinas y femeninas, ninguna neutra (carente de género). *Elohim*, el término hebreo que designa a Dios (en realidad una palabra en plural, que podría traducirse por «Dioses») es masculino. *Ruach*, el término hebreo para designar «el espíritu de Dios»

es femenino. El número uno simboliza asimismo los inicios, las nuevas ideas y empresas.

Dos

El número de la dualidad. Día y noche, luz y oscuridad, varón y hembra, izquierda y derecha. Los celtas eran conscientes del significado de los contrarios, de que lo negativo podía convertirse en positivo y de que cada persona tenía elección en todo lo que hacía. Se trata de una importante capacidad: poder ver la otra cara de las cosas y, por consiguiente, escoger poseyendo información. El dos es el número de la elección. Hoy en día muchas personas piensan que no pueden elegir, se encuentran atascadas en situaciones económicas o emocionales de las que creen no poder escapar. Aprender a sintonizar con la vibración del número dos es dominar el poder de la elección bien informada. En cada situación, en todos los avatares siempre tenemos una alternativa.

Tres

El número tres aparece repetidamente en el arte y la literatura celtas. Encontramos el ejemplo más destacado en la Triple Diosa, que poseía tres aspectos, de doncella, de madre y de vieja bruja o hada. Los tres aspectos simbolizaban el viaje a través de la vida y sus enseñanzas. La doncella es el símbolo de la inocencia de la juventud, la ingenua curiosidad del niño. La madre es símbolo de las cualidades revitalizantes y de desvelo de la mujer adulta; la bruja es símbolo de la abuela y la sabiduría.

Los celtas tenían en alta estima a los jóvenes y a los ancianos. Ambos podían aportar su sabiduría y se los escuchaba con interés; no se los ignoraba como ocurre en la sociedad de hoy en día. Los niños enseñaban con su inocencia y su propia ansia por aprender. Todos los que han aprendido algo y han transmitido sus conocimientos a otros saben que la enseñanza reporta sus propias lecciones. Los

niños están también mucho más abiertos en el plano psíquico que la mayoría de adultos y son capaces de ver y percibir muchas cosas que escapan a los adultos. Los ancianos de la tribu conservaban la sabiduría de muchos años de experiencia y se los consultaba siempre en cuestiones polémicas o de confusión. En las tribus celtas, a menudo los abuelos criaban a los pequeños: los dos transmisores de sabiduría llevaban a cabo un mutuo aprendizaje.

El número tres simboliza también los tres aspectos de la existencia humana: el físico, el mental y el espiritual. Es asimismo el símbolo de los tres estados: el positivo, el negativo y el equilibrio. Lo que oímos a menudo de que «un exceso de cosas buenas es perjudicial» habría resultado totalmente lógico para los celtas, pues sabían que existía un punto de equilibrio entre lo que es bueno y lo que no es bueno y que había que experimentar lo negativo para aprender las lecciones positivas. La persona que vive una existencia fácil, sin acontecimientos de nota, acaba como un viejo tonto. Quien comete muchos errores pero aprende de cada uno de ellos se convierte en el más sabio de los sabios.

Cuatro

Los cuatro puntos cardinales —Norte, Este, Sur y Oeste— y sus cuatro correspondientes elementos —Tierra, Aire, Fuego y Agua— eran intrínsecos a la percepción global que tenían los celtas de la creación. En la rueda de la medicina celta encontramos cuatro estaciones, cuatro fases lunares, cuatro colores y cuatro animales totémicos primarios. La transición de las cuatro estaciones transmitía a los celtas las enseñanzas sobre el proceso de la vida. El nacimiento (primavera) lleva a la infancia (verano), el cual, a su vez, lleva a la edad adulta (otoño) y finalmente a la vejez (invierno). El nacimiento es la época de la experiencia. La infancia, la época del aprendizaje. La edad adulta, del

destino. La vejez, de la sabiduría. Los celtas observaron, sin embargo, que el número cuatro posee una vibración cíclica, y así aprendieron que los finales no son más que principios. La muerte lleva al nacimiento, la sabiduría, a nuevos descubrimientos, de la misma forma que el invierno lleva indefectiblemente a la primavera.

Cinco

Los celtas veían el número cinco en toda la creación. Los cinco dedos de cada mano, los cinco sentidos, etc. El número cinco estaba consagrado a la diosa que aparece de vez en cuando en las leyendas con cinco aspectos en lugar de tres, a saber, Nacimiento, Iniciación, Amor, Reposo y Muerte. El número cinco simboliza también el punto de equilibrio que se encuentra en el centro de la rueda de la medicina con sus cuatro elementos exteriores. Cada uno de nosotros puede ser una persona Fuego, Tierra, etc., pero el auténtico equilibrio radica en experimentar y mantener en armonía los cuatro elementos. Esta es la fuerza del número cinco.

Seis

El número seis se consideraba el más perfecto, puesto que representaba la unión de los tres primeros números, es decir, $1 + 2 + 3 = 6$ y $1 \times 2 \times 3 = 6$. Existen asimismo seis movimientos básicos: hacia arriba, hacia abajo, hacia adelante, hacia atrás, a la izquierda y a la derecha. La estrella de seis puntas es simétrica y encarna la sabiduría del «así en el cielo como en la tierra». Todo lo que hagamos en espíritu se reflejará en nosotros físicamente y viceversa. Esto demuestra la insensatez de las maldiciones y los maleficios. En definitiva, somos responsables de todo lo que hacemos y pensamos. Si queremos tener *credibilidad kármica* debemos inclinarnos siempre por lo que es bueno y correcto.

Siete

El número siete era tal vez el número más sagrado para los celtas. El cuerpo humano tiene siete aberturas, siete tiene también el corazón, la semana tiene siete días y las fases de la luna son también siete. Encontramos en la literatura celta el ciervo de siete puntas y siete cuervos. Existen también siete planetas visibles y siete son los principales centros de energía del cuerpo humano. Miraran hacia donde miraran los celtas, veían el número siete como símbolo de integridad, de sabiduría y espiritualidad. Las siete direcciones ceremoniales de los celtas son: Norte, Este, Sur, Oeste, arriba, abajo y centro. Los celtas veían también el progreso en la vida mediante ciclos de siete años: 0-7 años (nacimiento y descubrimiento), 7-14 años (infancia y equilibrio en aprendizaje), 14-21 años (iniciación hacia el estado adulto y descubrimiento del destino) y 21-28 años (vejez y asimilación de la sabiduría); tras los cuales, el ciclo se iniciaba de nuevo y llevaba a nuevos descubrimientos, enseñanzas, destinos y sabiduría.

Ocho

El ocho es el primer número cúbico: $2 \times 2 \times 2 = 8$. El año celta tenía ocho importantes divisiones, marcadas por las ocho fiestas del Fuego celtas (véase capítulo anterior) y dicho número simbolizaba la naturaleza cíclica de la creación. Podemos seguir continuamente la pista del número ocho en el incesante flujo y reflujo de la naturaleza. Ocho es también dos veces cuatro ($2 \times 4 = 8$) y simboliza los círculos en el interior de los círculos que aparecen en la rueda de la medicina celta. Podemos verlo también desde la perspectiva de que cada círculo de aprendizaje está formado por círculos de lecciones más pequeños. El ocho es el símbolo de las ruedas dentro de las ruedas.

Nueve

El nueve era el número que se asociaba a la elevada sabiduría (recordemos las nueve avellanas que comió el salmón) y también a lo juicioso y prudente. En general, se considera al nueve como el número con más energía de todos y representaba el número de iniciaciones que debía superar un aprendiz para la enseñanza de las artes místicas.

Diez

El número de la suma de los dedos de las manos y de los pies, y también el que contiene los nueve primeros números (1 + 9 = 2 + 8 = 3 + 7 = 4 + 6 = 5 + 5 = 10). Simboliza la transición entre la sabiduría y el renacimiento del aprendizaje (las cifras del número diez, 1 + 0 suman 1, el primer número, el principio).

Once

Número que simbolizaba la revelación y la perspicacia, el ir más allá del «ciclo del 1 al 9, pasar por el 10 y volver al 1».

Doce

En las cuatro divisiones de la rueda de la medicina celta aparecen los doce signos del zodiaco. La base doce constituía la unidad para contar en la época celta. Siguió así en Gran Bretaña hasta que en la segunda mitad del siglo xx el sistema decimal estandarizó el sistema de numeración en Europa. Antes de este, buena parte de las medidas en Gran Bretaña tenían como base el doce (doce pulgadas en un pie, doce peniques en un chelín, etc.). El doce es también un número muy importante en las matemáticas de la geometría: 60 (5 × 12) segundos en un minuto, 60 (5 × 12) minutos en un grado y 360 (30 × 12) grados en un círculo. La geometría era esencial para la construcción de los crónlechs que encontramos en distintos puntos de Gran Bretaña e Irlanda. Aún hoy medimos nuestro tiempo basándonos en el doce, con 60 (5 × 12) segundos en un

minuto, 60 (5 × 12) minutos en una hora y 24 (2 × 12) horas en un día.

Trece

Otro número sagrado para los celtas; trece lunas tenía un año y trece meses árbol encontramos en el *ogham* celta.

La sabiduría de los símbolos

La escritura constituía otro importante medio para los a escritura constituía otro importante medio para los celtas.

El hecho de transformar en palabras los pensamientos resultaba mágico. Los celtas tenían plena conciencia de que lo que se escribe queda abierto a la interpretación y al adoctrinamiento.

Ellos empleaban la escritura sólo en el plano ceremonial y mágico. Los conocimientos se transmitían por vía oral. Y no porque no tuvieran suficientes conocimientos de escritura, sino porque la conocían profundamente y comprendían su poder.

Las palabras y los símbolos, al igual que los números, poseen sus propias vibraciones e intensidad. La palabra *madre* o el símbolo ♡ poseen para nosotros unos significados que crean una serie de imágenes y figuras en nuestra cabeza. Es de esperar que dichas imágenes sean positivas, aunque existen también palabras y signos con la misma carga negativa para nosotros, como por ejemplo la palabra *matar* o el dibujo de una calavera. Ciertos símbolos transmiten una vibración intensa, positiva y armoniosa, otros pueden emitir vibraciones perjudiciales y discordantes, que llegan a provocar enfermedades y considerables daños. No es de extrañar, pues, que los celtas, conocedores como eran del poder que poseen las palabras y los símbolos, pasaran a la lengua escrita una parte tan reducida de su sabiduría.

El único texto de la primera época de los celtas aparece en las piedras funerarias y era el *ogham*. Disponían asimismo de muchos otros símbolos, que utilizaban para conferir poder a los objetos sagrados y aparecen sólo por razones de magia. Presentamos a continuación unos detalles de algunos de los principales símbolos que utilizaron los celtas.

El laberinto y la espiral

Simbolizan la espiral de la vida por la que trepamos todos y se asociaba a la espiral del conocimiento por medio de la iniciación.



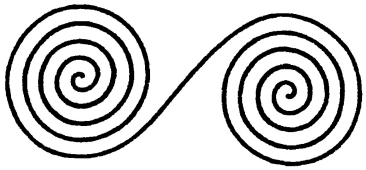
El laberinto



La espiral

La doble espiral

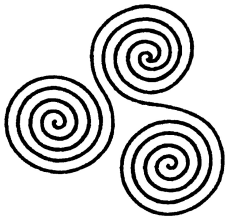
Simboliza el número dos, la dualidad de la vida.



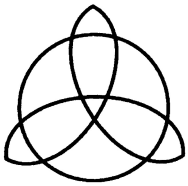
La doble espiral

La triple espiral, la *triquetra* y los tres zarcillos

Los tres símbolos muestran la energía del número tres; en general se vinculan a la Triple Diosa.



La triple espiral



La triquetra

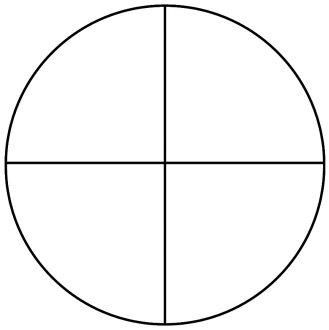


Los tres zarcillos

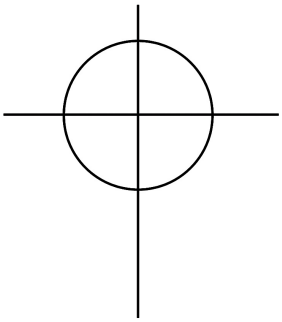
La cruz celta

La cruz celta nació como símbolo de la rueda de la medicina, un círculo con dos líneas bisecantes que lo dividen en cuatro y que representan las cuatro principales divisiones del año. Cuando llegó el cristianismo a las islas

británicas, el símbolo de la rueda de la medicina se unió al símbolo de la cruz de Jesucristo para formar la moderna cruz celta. Simboliza las siete direcciones. El círculo representa los cuatro puntos cardinales, y la cruz, el árbol del mundo que muestra las otras tres direcciones (arriba, abajo y centro).



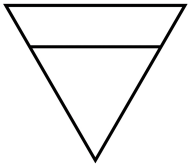
La rueda de la medicina



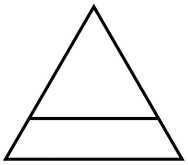
La cruz celta

Los cuatro elementos

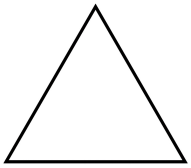
Estos cuatro símbolos se utilizaban para plasmar el poder de los cuatro elementos y para imbuir de sus poderes a cualquier objeto que se ponía sobre los símbolos.



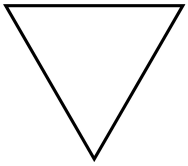
Tierra



Aire



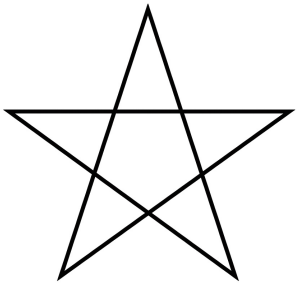
Fuego



Agua

La estrella de cinco puntas

La estrella de cinco puntas se consagraba a la diosa y se utilizaba como poderoso símbolo de protección.



El *ogham*

Los 20 símbolos se utilizaban por separado y combinados en la magia del árbol (véase «Anexo 2»).

La simbología de los animales

Hemos visto ya la importancia que tenían los animales para los celtas. Hacían dibujos de animales en las armas y objetos de magia para imbuirlos del poder de la energía del animal en cuestión.

Comprensión del poder de las palabras y los símbolos

Tomémonos el tiempo necesario para escuchar las palabras de los más jóvenes y de los más ancianos. Busquemos la ocasión para hablar con ellos sin tratarlos con condescendencia y escuchémosles con la mente abierta. Yo mismo he conseguido una gran sabiduría escuchando a los niños (sobre todo a los menores de cinco años) y a los ancianos. Fijémonos en sus palabras y en la forma en que las utilizan. Todas las guerras, todos los desacuerdos proceden de la falta de comunicación. Prestemos atención a la forma en que nos comunicamos con los que nos rodean. Yo mismo trabajo mucho con parejas que tienen problemas de comunicación. Cuando dos personas se quieren pero están todo el día discutiendo tienen simplemente un problema de mala comprensión de las palabras. Las palabras crean imágenes y cada persona ve imágenes distintas al oír las mismas palabras. Cuando yo veo la palabra *mar*, por ejemplo, pienso en una playa inglesa con arena y en los recuerdos que tengo de mis épocas junto al mar durante la infancia. Mi compañera, Debbie, que se crio en Brasil, piensa en palmeras y pájaros tropicales. La misma palabra y dos imágenes completamente distintas. Investiguemos las imágenes que crean las palabras en nuestra mente y preguntemos a los demás qué imágenes crean en las suyas las mismas palabras. Con ello

empezaremos a comprender el poder de las palabras y los símbolos.

Tomemos nota de los números y símbolos que aparecen claramente en la creación. Establezcamos contacto físico con ellos y comprobemos si empezamos a notar sus vibraciones. Cojamos una hoja, un trébol de tres hojas, una flor de cinco pétalos, etc. Tomemos conciencia de sus diferentes energías. Hace falta tiempo y paciencia para conseguir notar dichas vibraciones. No debemos preocuparnos si al principio todo nos parece igual. Perseveremos y seremos recompensados.

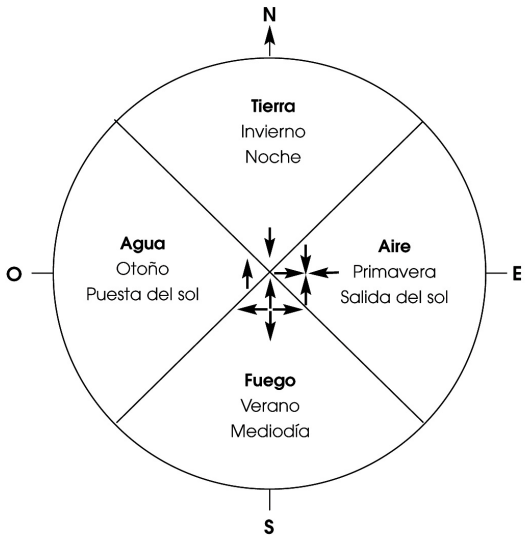
Cada uno tiene su propio número desde el nacimiento, y su descubrimiento puede constituir la puerta perfecta para entrar en el mundo del simbolismo numérico. Tomemos nuestra fecha de nacimiento (por ejemplo, 10-04-1955) y sumemos todas sus cifras. Si obtenemos como resultado más de una sola cifra, volvamos a sumarlas hasta que consigamos como resultado un solo número (por ejemplo: 10-04-1955 = 1 + 0 + 0 + 4 + 1 + 9 + 5 + 5 = 25, 2 + 5 = 7). Dicho número puede ser uno de los más importantes en nuestra vida, y si nos fijamos bien, descubriremos que se encuentra en todo tipo de situaciones. He conocido a personas que tienen los mismos números en su fecha de nacimiento, número de la casa y suma de las cifras del número telefónico. En cuanto hayamos descubierto el nuestro, cuanto más observemos, más lo encontraremos en nuestra vida y en sus ciclos.

La sabiduría de los cuatro elementos

Cuando los celtas observaban el mundo que les rodeaba, se daban cuenta de que muchas cosas po-seían cuatro aspectos o cuatro elementos. Existían cuatro vientos, cuatro estaciones, cuatro puntos cardinales, etc. Se percataban asimismo de que el mundo poseía una naturaleza circular o cíclica y de que, observando estos cuatro aspectos, podían ver dónde se encontraba cada cosa en dicho ciclo. A los cuatro aspectos los denominaron Tierra, Aire, Fuego y Agua.

Estos cuatro elementos se convirtieron en la base de la rueda de la medicina celta y desde entonces se utilizaron para el diagnóstico y el análisis de los problemas físicos, mentales y espirituales. Tal como veremos, los cuatro elementos nos muestran cuatro aspectos distintos de la vida que, si se encuentran en perfecto equilibrio, nos llevan a la armonía y la paz. Cada persona tiene en su interior un elemento dominante, lo que llamamos su fortaleza natural. Y todos poseemos asimismo nuestras propias debilidades, nuestro *elemento débil*. Descubriendo cuáles son los elementos fuertes y débiles en nosotros empezaremos a entender qué sectores de nuestra vida necesitan un trabajo más intenso o un fortalecimiento.

La rueda de la medicina celta, al igual que la rueda de la medicina de los indios americanos, constituye un medio para observar los ciclos que se producen en la creación. Es una rueda con los cuatro puntos cardinales o direcciones marcados, y cada dirección representa un aspecto del ciclo de la vida. Los cuatro elementos encajan también en la rueda aunque, como veremos, nos informan sobre nosotros mismos y no sólo sobre el punto en el que nos encontramos de nuestro ciclo vital y de nuestra forma de vivir.



Los cuatro elementos

Tierra-Norte-Invierno

El Norte es el lugar del invierno en el ciclo del año: la época en que muchos animales vuelven a la tierra para hibernar; el momento en que las hojas y los frutos han muerto y vuelven a la Abuela Tierra siguiendo el proceso natural de la descomposición. Es un periodo de inactividad, de tranquila reflexión. En el ciclo del día, el Norte es la noche, el periodo en que los animales vuelven a sus madrigueras para dormir, en que los seres humanos también duermen.

El poder del Norte es el poder de la Tierra. En invierno todo vuelve a la tierra, todo se dirige hacia ella en sentido descendente. Las plantas se descomponen hacia abajo, hacia la tierra, los animales y los seres humanos descienden también para dormir. La Tierra tiene un poder en bajada. El arraigamiento y la determinación. Hablamos de bajar a trabajar; en efecto, el trabajo es una actividad basada en la Tierra. Esta es activa y agresiva; en medicina se la conecta con la estructura física del cuerpo.

La emoción positiva y negativa que se vincula a la Tierra es la misma: el miedo. Es la respuesta natural ante el peligro; activa nuestras glándulas suprarrenales para producir la adrenalina, la hormona de la huida o la lucha. En este aspecto es positiva. El miedo sólo se convierte en

emoción negativa cuando la persona se encuentra desprotegida y no tiene capacidad para dominarlo. Se aferra al miedo y deja que este dirija su vida.

Las personas que tienen la Tierra como elemento dominante tienden a mejorar con la tensión. Poseen unas vigorosas glándulas suprarrenales y buenos riñones. Poseen fortaleza física y normalmente son capaces de convertir en energía cualquier alimento. Los atletas, los corredores de Bolsa, quienes practican deportes peligrosos y todos los que ejecutan un trabajo físico suelen tener en su interior una potente energía de la Tierra. Sin embargo, estas personas tienen también tendencia a dominar, a presionar a los demás para que hagan su voluntad cuando les conviene. Tienden asimismo a perder el control, a dejar que el poder los corrompa y los lleve hacia la violencia o la agresión.

Las personas que tienen la Tierra como elemento más débil son en general más débiles físicamente. El miedo y las fobias dominan su vida. Estamos hablando de aquellos que cuando se produce alguna enfermedad en el entorno la contraen indefectiblemente. Son muy sensibles ante los alimentos y si no consiguen la nutrición adecuada, se ven incapaces de funcionar. Normalmente digieren pésimamente la carne y, por lo tanto, abrazan el vegetarianismo, aunque no siempre por motivos éticos sino por el hecho de que no toleran la carne.

Otro tipo de personas con la Tierra como elemento más débil son aquellos inclinados hacia lo espiritual pero que no se preocupan de seguir con los pies en el suelo. Yo los llamo «cadetes del espacio», personas que están «fuera del planeta». Son tan espirituales que ya no funcionan con efectividad en el plano físico. La espiritualidad no es buena para quien no puede seguir en el planeta y utilizar estos conocimientos. Muchos se equivocan pensando que poseemos en nuestro interior un limitado volumen de espiritualidad y que el tocar con los pies en el suelo nos hace descender y nos impide alcanzar las cimas espirituales

que perseguimos. Este es un gran error. No existen límites en la elevación espiritual a la que podemos llegar: cuanto más enraizados estemos, más arriba podemos llegar en el dominio espiritual. Es algo que funciona de manera exponencial.

Comoquiera que el Norte corresponde al periodo de oscuridad, a muchos les cuesta descubrir su conexión con la Tierra, su arraigamiento. Eso incluso les ocurre a quienes tienen la Tierra como elemento dominante. La Tierra es sabiduría, capacidad para saber cómo utilizar con eficacia los conocimientos. Si la humanidad no restablece el contacto con la Tierra, jamás volverá a descubrir la sabiduría imprescindible para el equilibrio y la armonía.

Aire-Este-Primavera

El Este, en el ciclo del año, corresponde a la primavera, época en que las plantas comienzan a extraer sus nutrientes de la tierra. Lugar del nacimiento y del esclarecimiento. Cuando nace un niño, sale a la luz y empieza a respirar. En el ciclo del día, el Este corresponde al alba, la salida del sol. Es también tiempo de despertar, de salir a la luz.

El Este posee el poder del Aire. En primavera, todo recobra vida. Su energía es la de la acumulación. Las plantas hacen acopio de nutrientes y el recién nacido aspira el aire. El poder del Aire va hacia dentro. Se trata del lugar del aprendizaje, de la provisión de conocimientos y experiencia. El Aire tiene su conexión con la parte izquierda del cerebro, el lado del pensamiento, de la lógica. También el punto de la interacción social. Todos nacemos con ciertas capacidades y recursos. Observamos la vida para mejorar la calidad de dichos recursos y captar otros nuevos. Todo ello lo llevamos a cabo mediante la interacción social.

A veces conocemos a una persona y nos sentimos al instante atraídos por ella. Tiene algo que nos arrastra. Esto se explica por el hecho de que dicha persona tiene algo que

enseñarnos. Posee los conocimientos que han de proporcionarnos nuevos recursos o mejorar los que ya poseemos. Cuando la atracción es mutua, como suele suceder, es porque ambas personas poseen conocimientos que compartir. La expresión «Son tal para cual» demuestra la certeza de compartir los conocimientos, que es el poder del Aire.

Las personas que tienen el Aire como elemento dominante poseen la virtud de ver los pasos que han de llevarlas a la consecución de sus objetivos. Tienen unos vigorosos pulmones y una capacidad natural para aprender en la interrelación social. Tienden a captar las cosas y a aguantar hasta el final. Los corredores de fondo necesitan esta energía del Aire, la de la resistencia. Quienes tienen el Aire como elemento dominante tienden a comer con regularidad y tanto pueden picar entre horas como tomar las tres comidas. Prefieren la luz y se sienten más felices en ella. Teniendo en cuenta que el Aire está relacionado con la salida a la luz, las personas con este elemento dominante suelen tener miedo a la oscuridad. Se sienten muy a gusto en sociedad y son carismáticas.

El Aire conlleva como emoción negativa la práctica de juzgar a los demás. Estas personas acostumbran a expresar su opinión sobre las faltas de los otros para desviar la atención de las suyas. No quieren mostrar que sus propios recursos son deficientes. Los que juzgan a los demás suelen tener pocos amigos. Y a la inversa, la emoción positiva vinculada al Aire es el discernimiento. La virtud de elegir con prudencia las amistades y de distinguir lo auténtico de lo falso.

Quienes poseen el Aire como elemento débil tienden a apartarse de la vida social. Se muestran sentenciosos; les cuesta aprender las lecciones que se les ofrecen y tropiezan unas cuantas veces en la misma piedra antes de aprender. Eso rige especialmente en sus relaciones. Suelen tener dolencias como el asma, el eczema, tos y resfriados. La

civilización occidental presenta una debilidad en este campo. Nosotros mismos hemos contaminado la atmósfera y somos incapaces de ver las consecuencias de dicha contaminación. Los expertos en medio ambiente empiezan ahora a comprender la importancia del aire limpio para la salud del planeta. En su nivel más extremo, la debilidad del Aire se manifiesta en forma de enfermedad mental grave, que suele conllevar la exclusión de la sociedad y de la interrelación, que proporciona el aprendizaje.

Fuego-Sur-Verano

El Sur, en el ciclo del año, corresponde al verano, época de calor y gran actividad, en la que el sol muestra su mayor energía. En el ciclo del día, corresponde al mediodía. Es también un periodo de calor, en el que la energía del sol está en su cenit. Durante dicho periodo, cuando el sol tiene la máxima potencia, en la naturaleza todo tiene más expresión. Las flores exhalan su aroma para atraer a las abejas, el mundo de los insectos es un hervidero de actividad y los zumbidos y el ir y venir de estos pequeños seres adquiere un ritmo frenético. Incluso los seres humanos se muestran más activos cuando brilla el sol.

La energía del Sur es la del Fuego. En verano, nos calienta el calor del sol y a menudo se producen incendios que se extienden con gran rapidez. La energía del Fuego va hacia fuera, es expresiva. Es el lugar de la libre expresión y el destino. El Fuego es energía y está vinculado al yo. Tiene también su conexión con la parte derecha del cerebro, el lado intuitivo. Muchos creen que la intuición procede de la extracción de conocimientos del yo superior. No es así. La intuición viene del establecimiento de la conexión de fuera al yo superior. Para trabajar de forma intuitiva tenemos que establecer dicho vínculo, sacar nuestra energía para conectar con nuestro yo superior. Este es el poder del Fuego.

Quienes tienen el Fuego como elemento dominante poseen un profundo sentido del yo y de su destino. Su hígado es muy vigoroso y muestran una gran expresividad. Son personas visionarias, con capacidad para marcarse objetivos, si bien a menudo carecen de energía en la parte izquierda del cerebro para ponerlos en práctica. Sienten atracción por el mundo de la curación, quieren ser artistas o llevar a cabo otras profesiones que exijan esta expresión de energía. Actúan por arranques y prontos. Los velocistas necesitan este poder del Fuego, el de concentrar su energía en un corto periodo de tiempo. Tienden a tomar alimentos que les proporcionen una energía de mantenimiento, con el fin de equilibrar su *chispa*. Los hidratos de carbono complejos, como los de los cereales, son especialmente adecuados para las personas con el Fuego como elemento dominante. Necesitan una energía constante para mantener el «movimiento en todos los pistones». Poseen un profundo sentido de la libertad personal y de la libre circulación de la energía y las emociones.

Las personas que poseen el Fuego como elemento más débil suelen mostrarse irritadas, pues les cuesta expresarse. No acaban de captar hacia dónde van y normalmente descubren que les falta energía para llevar adelante sus cometidos. Suelen encontrarse bloqueados emocionalmente y tienden a contraer cáncer. Todos los pacientes de cáncer que he tratado tenían algún campo bloqueado en su vida. La mejor forma de reducir la escalada de esta enfermedad en la sociedad moderna consiste en liberar dichos campos de bloqueo y estancamiento en la vida de las personas.

Agua-Oeste-Otoño

El Oeste, en el ciclo del año, corresponde al otoño, época en que la fruta está en plena maduración. Tiempo de recolección y de celebrar la prodigalidad de la Abuela Tierra. En el ciclo del día, el Oeste corresponde al anochecer, período de relajación después de la jornada laboral,

momento de la puesta de sol. Los animales se muestran menos activos y a menudo descansan en la calidez de las últimas horas del sol, antes de su puesta. Todo se tranquiliza y relaja.

La energía del Oeste es la energía del Agua. En otoño, la fruta está en su plenitud, con todo su jugo, la naturaleza se muestra boyante y en calma. El poder del Agua va hacia arriba, es alcista, elevador del espíritu. Es el punto del hogar y la nutrición, de sentirnos satisfechos y bien alimentados.

Las personas que tienen el Agua como elemento dominante saben seguir la corriente. Se dan a los demás y preparan excelentes comidas. Saben cómo poner amor en la práctica de cocinar y consiguen deliciosos platos con muy pocos ingredientes. Son sensibles, sonríen siempre e intentan buscar el lado positivo de cada situación. Se muestran amorosas, se guían por su corazón y poseen una profunda sensación de bienestar y de seguridad. A menudo se muestran más activas de noche (la luna está estrechamente vinculada al Agua) y les encanta comer bien en un entorno cálido y relajado.

Las personas que tienen el Agua como elemento más débil tienden hacia la depresión y no consiguen animarse. Presentan mala circulación y a menudo una excesiva acidez, así como los demás problemas que conlleva esta, como úlceras, tensión y problemas cardiacos. Se muestran dependientes hasta el punto de la sumisión ciega, y constantemente van en busca del amor.

La debilidad respecto a este elemento es lo que lleva a muchos a la depresión, y no las otras personas. Cuando nos encontramos en un espacio adecuado, nadie puede alterarnos y deprimirnos. La emoción positiva de las personas con el elemento Agua es la alegría; la auténtica y contagiosa felicidad. Cuando experimentamos una alegría verdadera, descubrimos que la vida es maravillosa. Todas las nubes tienen un revestimiento plateado. Poseemos

capacidad para buscar lo positivo incluso en las situaciones más negativas.

El equilibrio de los cuatro elementos

El desequilibrio entre los elementos desemboca en unas relaciones desequilibradas. Para conseguir una relación auténtica, feliz y duradera debemos buscar primero el equilibrio entre los cuatro elementos. Las personas que poseen un exceso de Tierra, es decir, que no tienen este elemento equilibrado, tienden al exceso físico y sexual. Sus vidas son un rosario de relaciones que duran una sola noche y de amistades fugaces. Quienes poseen un exceso del elemento Aire ven su cuerpo como un recurso más. Pueden meterse en la prostitución y vender a cambio de dinero su mejor recurso. Los que presentan un exceso de Fuego buscan sólo relaciones con personas de mentes parecidas a las suyas. Excluyen a todos los que no están de acuerdo con ellas totalmente. Suelen crear turbulentas relaciones con los compañeros de trabajo y pretenden transformar a su pareja en la persona que ellos quieren. Los que padecen un exceso del elemento Agua viven sólo relaciones platónicas. Se sienten demasiado débiles e inferiores para llevar adelante una relación física.

Para mantener la salud es imprescindible el equilibrio de los cuatro elementos en nuestra vida. Debemos disponer de un tiempo para el trabajo (Tierra), un tiempo para el descanso (Agua), un tiempo para la autoexpresión (Fuego) y un tiempo para las relaciones sociales (Aire). Quien note una debilidad en cualquiera de estos elementos tiene un sinfín de soluciones para fortalecerlo.

Si nuestro elemento más débil es la Tierra, debemos fortalecer nuestra resistencia y determinación. Para ello sería conveniente marcarnos unas tareas que presenten cada vez más dificultad. Desperecémonos. Ello nos ayudará a actuar con más disciplina y a disponer de más tiempo para emprender las tareas.

Los que tengan el Agua como elemento débil deben relajarse y alimentarse adecuadamente. «Hay un tiempo para el trabajo y otro para el juego», como solemos decir a los niños. Animémonos, divirtámonos y empecemos a disfrutar de la vida. Si nuestro trabajo no nos satisface, tendremos una debilidad en este campo y tendríamos que plantearnos encontrar otro con el que disfrutemos más. Intentaremos salir al campo, pues la creación eleva siempre el ánimo. Si nuestra casa no es el lugar adecuado para relajarnos, buscaremos la forma de cambiarla o bien otro lugar donde nos sintamos a gusto, un parque o un lago, por ejemplo.

Quienes tengan el Fuego como elemento débil, deben proceder a llevar a cabo un cambio en su vida. Podemos empezar haciendo lo que nos apetece, las cosas que nos hacen sentir bien. Seamos más expresivos: aprendamos a reír, a llorar, a animar y a gritar cuando nos haga falta. Establezcamos contacto con nuestro destino, con lo que en realidad deseamos hacer. Un buen sistema para conseguirlo será el de responder a estas dos preguntas: «¿Qué haría yo si supiera que me quedan solamente seis meses de vida?» y «¿Qué haría yo si me convirtiera en millonario?». El tiempo y el dinero son los dos principales elementos que frenan a las personas para hacer lo que realmente desean. Sin embargo, pueden hacer lo que les plazca. En primer lugar, no obstante, debemos valorar qué es realmente lo que nos apetece hacer. En cuanto lo hayamos dilucidado, nos agarraremos al sueño y buscaremos la forma de acercarnos al máximo a él. No olvidemos que a veces hará falta algún sacrificio para alcanzar el sueño.

Si tenemos el Aire como elemento débil, deberemos buscar nuevas amistades o un cambio de situación, con el fin de establecer contacto con las personas y los lugares que nos proporcionen los recursos necesarios que necesitemos adquirir o deseemos desarrollar nosotros mismos. Tenemos todo tipo de recursos a mano y lo único

que tenemos que hacer es buscarlos. Procuremos estar con las personas con las que compartimos los mismos intereses e intentemos aprender de todo lo que se presente. No hay que olvidar que atraemos todo lo que se nos acerca para aprender alguna lección de ello. Para identificar nuestro elemento más débil, podemos preguntarnos: «¿En qué situaciones de mi vida experimento más tensión?». Las respuestas se agruparán en cuatro categorías: en el trabajo (nuestro elemento débil es la Tierra), en casa (nuestro elemento más débil es el Agua), en sociedad (nuestro elemento más débil es el Aire) o en nuestro desarrollo personal o autoexpresión (nuestro elemento más débil es el Fuego).

La mayoría necesita mejorar en todos los rincones de su vida. Este es, por ejemplo, mi caso. Los cuatro elementos nos ayudan a analizar nuestras zonas más débiles y nos proporcionan ideas para mejorar en ellas. El simple hecho de estar cerca de un elemento nos ayudará a sintonizar con su energía. Si debemos mejorar la Tierra, nos dedicaremos a excavar en el jardín o nos pasearemos descalzos por la hierba. Meditaremos en una cueva o bosque. Si nos conviene mejorar el Aire, iremos al campo o a la playa y respiraremos profundamente el aire puro. Meditaremos en las cimas de las montañas o en lugares elevados. Si tenemos que mejorar el Fuego, lo estudiaremos. Observaremos los fuegos o meditaremos contemplando una vela. Si debemos mejorar el Agua, estudiaremos la luna y su ciclo; ella está intrínsecamente vinculada al movimiento de todos los fluidos del planeta. Meditaremos junto a un riachuelo o lago.

Los cuatro elementos, como ocurre con los cinco elementos chinos, van unidos a emociones positivas y negativas.

Nunca podemos poseer un exceso de un elemento en nuestro interior; y al decir «exceso» me refiero a que los demás elementos presenten debilidad en la panorámica

global. Dicho elemento domina por el hecho de que los demás no tienen suficiente fuerza para mantenerse en equilibrio.

Cuando trato a pacientes que presentan problemas de relación, me sirvo de los cuatro elementos para identificar su parte débil. Les formulo cuatro preguntas:

1. Tierra: ¿Os atraéis físicamente el uno al otro?
2. Aire: ¿Compartís los mismos valores y recursos o tenéis algo que aprender el uno del otro?
3. Fuego: ¿Compartís los mismos objetivos o siguen la misma dirección vuestras vidas?
4. Agua: ¿Os gustáis o amáis?

Normalmente, estas cuatro preguntas sitúan con exactitud, rapidez y eficacia la zona problemática, y a partir de ahí podemos concentrarnos en buscar las soluciones.

Cuanto más observemos el exterior y el interior, mejor descubriremos el poder de los cuatro elementos y la necesidad de mantenerlos en equilibrio. Nos permiten adquirir una perspectiva sobre nuestra vida y nos ofrecen ideas para resolver los problemas que obstaculizan nuestro avance en la senda de la vida.

El trabajo con los elementos

Intentemos descubrir cuál es nuestro elemento dominante y cuál el débil. Buscaremos las zonas que necesitan que las trabajemos. Nos plantearemos un plan de trabajo para fortalecer las debilidades. Es algo así como lo que hace un atleta organizando un programa de entrenamiento. Abordaremos las cuestiones una a una. No hay que pretender cambiarlo todo de golpe. Revisaremos semanalmente la planificación, marcando los progresos y añadiendo las cuestiones que surjan al plan. No olvidaremos que la única constante es el cambio.

Nos sorprenderá comprobar cuánto mejora nuestra calidad de vida si trabajamos con paciencia en la mejora de

nuestras zonas débiles en lugar de aceptarlas con aquello de que «la vida es así». Aprendamos a aceptar el cambio, pues de él aprendemos las mejores lecciones. Si disponemos de un altar, tal vez nos apetezca colocar en él objetos que representen los cuatro elementos en los cuatro puntos cardinales: un cuenco de sal en el Norte (Tierra), incienso en el Este (Aire), una vela en el Sur (Fuego) y un cuenco de agua en el Oeste (Agua), por ejemplo.

Si tenemos la impresión de que necesitamos la ayuda de uno de los elementos, nos situaremos de cara a esa dirección y rezaremos una simple plegaria pidiéndole ayuda. En el mundo de las plantas encontraremos también los elementos necesarios para fortalecer las debilidades. Quienes necesiten más Tierra, más arraigamiento, deberían comer muchas raíces vegetales, sobre todo guisadas. Para establecer un mayor contacto con el Agua, puede tomarse infusión de melisa. La menta resulta adecuada para establecer la conexión con el Aire. El diente de león es bueno para el hígado y, por tanto, mejora la energía del Fuego. Si lo que pretendemos es equilibrar los cuatro elementos, tendremos que conectar con la vibración del número cuatro: un trébol de cuatro hojas puede ayudarnos en la tarea.

La sabiduría de los hombres y las mujeres celtas

Hemos visto distintos aspectos de la sabiduría celta; buena parte de dicha sabiduría nace al establecer conexiones. Estas se llevan a cabo uniendo lo que ya conocemos a la nueva información. Al ahondar en la espiritualidad, ya sea la celta, la de los indios americanos, la cristiana, la budista o la de cualquier otro camino, la persona se encuentra ante una nueva información, o unas nuevas perspectivas, que deberá asimilar posteriormente en su propio sistema de creencias. Caso de no poder asimilarlas, en general se rechaza la nueva perspectiva o el antiguo sistema de creencias.

Yo intento mantener la mente abierta ante todo lo que me sale al paso. No rechazo nada por el simple hecho de que, en un momento determinado, me vea incapaz de integrar algo a mis ya consolidadas creencias. Cuando algo me interesa o despierta mi curiosidad, lo investigo a fondo, buscando en ello siempre alguna relación con lo que ya conozco o con mis creencias. Esta práctica me ha permitido establecer unas relaciones que no conocería de no haber persistido.

He descubierto la verdad en todas las religiones y prácticas espirituales. A menudo, dicha verdad ha sido distorsionada o manipulada por los seres humanos, por sus propios objetivos egoístas, pero la verdad está ahí y quien la busca, la encuentra. Lo importante es descubrir la conexión entre ella y lo que ya conocemos y comprendemos.

Cuando estudiaba medicina y nutrición oriental, descubrí que casi todo lo que conocía en cuanto a la perspectiva celta coincidía con la perspectiva china en cuanto hube establecido la relación. Los chinos hablan de cinco elementos: Tierra, Agua, Madera, Metal y Fuego. Estos corresponden a los cuatro elementos celtas. Los chinos

escogen el elemento Agua por su característica de circulación. Lo mismo que ocurre con el elemento celta Tierra, con su movimiento hacia abajo. El Metal, en el sistema chino, se forma mediante la compresión de la Tierra; lo mismo que ocurre con el elemento celta Aire, con su movimiento hacia dentro. El elemento chino Madera presenta la imagen de unos brotes que salen en todas las direcciones, lo cual nos recuerda el expresivo elemento Fuego celta. El elemento chino Fuego salta en sentido ascendente, lo que corresponde a la energía pujante, próspera del elemento Agua celta. Finalmente, el elemento chino Tierra posee la idea de la concentración y se relaciona con el estómago y el bazo del cuerpo humano. El centro chamánico celta, el lugar en el que el chamán retiene su energía, se encuentra justamente en la misma zona del cuerpo. El elemento chino Tierra corresponde al punto central de equilibrio de los cuatro elementos celtas.

A medida que investigamos la senda celta, descubrimos las relaciones con lo que ya conocemos de antemano. La sabiduría que encierran los mitos e historias celtas es difícil de captar; no siempre establecemos las conexiones con facilidad, pero hay que tener en cuenta que están ahí. Para facilitar la tarea del descubrimiento de dichas conexiones, es importante comprender los personajes que encontramos en dichas historias, captar quiénes eran y qué representan (véase asimismo «Anexo 1»).

Los seres que pueblan las historias celtas constituyen un grupo peculiar y diverso. Existen los que parecen pertenecer a este mundo y los que vemos claro que son de otro. Unos son humanos y otros, seres sobrenaturales. Encontramos gigantes, hadas, gnomos, enanos, dioses, diosas y animales míticos. Todos tienen una sabiduría que transmitir, unas relaciones que establecer. Veamos algunos de estos personajes.

Chamanes, eremitas y mujeres sabias

Los encontramos en gran cantidad de historias celtas. Son personas que existieron en este mundo, a pesar de que accedían claramente a otros mundos. Poseían la capacidad de desplazarse a otros dominios y establecer allí contacto con los seres que habitaban en ellos. Solían viajar a ellos por medio del trance. A menudo tomaban o fumaban plantas que les permitían alterar su estado de conciencia y acceder a dichos dominios.

El chamán o la mujer sabia en general formaban parte del grupo tribal y desempeñaban el papel de curanderos. Se les consultaba cuando surgían problemas espirituales, emocionales y físicos. Dirigían las importantísimas ceremonias de los celtas por su continua relación con la Tierra; curaban a los enfermos y se les consultaba también para las adivinaciones. Se ocupaban de la salud de la tribu a todos los niveles.

El eremita, por su parte, era una persona sabia que había decidido llevar una vida solitaria, algo parecido a un monje. Estas personas optaban por vivir estableciendo el más estrecho contacto con la Tierra. Vivían en total armonía con su entorno. Se acudía a estos personajes cuando surgían problemas o situaciones realmente complicados. Poseían una profunda sabiduría. Hablaban poco, pero sus comentarios eran siempre sabios.

Las tradiciones de chamanes, eremitas y mujeres sabias se han mantenido desde la época precelta hasta nuestros días. Actualmente es difícil encontrar a las personas que viven de esta forma, pues tienden a mantenerse alejadas de la sociedad moderna. Algunos sólo ejercen la práctica antigua: la herbolaria y la magia simple, por ejemplo. Otros siguen desplazándose a un sinfín de dominios, viviendo como lo hicieron sus antepasados y desempeñando el necesario papel del mantenimiento de la relación entre la humanidad y la Tierra.

Estos otros dominios son lugares en los que no existen los parámetros normales de la capacidad humana. El chamán

que se desplaza a otro dominio puede comunicarse con todo lo que encuentra allí, ya sean plantas, árboles, rocas, animales o seres sobrenaturales. Incluso puede cambiar de forma en el interior de dichos dominios para avanzar en ellos con más facilidad. Efectúan visitas a ellos cuando resulta imposible encontrar la respuesta a un problema en el plano físico. Al comunicarse con los seres y espíritus que encuentra en el otro mundo, el chamán pretende generar un cambio que pueda llevarse de vuelta hacia el mundo físico. El cambio puede ser una nueva perspectiva ante un problema o la curación de una dolencia para la que el mundo físico no dispone de solución.

Druidas, vates, fili y bardos

En la Galia celta (lo que hoy es Francia y el norte de Italia), distintos autores clásicos como Lucano y César nos hablan de tres órdenes religiosas/profesionales: los druidas, los vates (del *vates* latino, que significa «vidente») y los bardos. En Irlanda y Gales se llamaba a los vates *fili* (*filidh*, en singular), mientras que los druidas y bardos mantenían los mismos nombres que en la Galia.

Se veneraba muchísimo a los druidas en la época de los celtas. Eran personas que no pagaban impuestos y hacían las veces de sacerdote, maestro y juez. Eran hombres y mujeres con conocimientos, versados en filosofía, astronomía y magia. Los druidas dirigían todas las ceremonias y administraban justicia en todas las disputas y peleas. Existía un druida jefe, a quien se sustituía sólo tras su muerte. En general, se hacía jefe al más sabio, cuando existían unos cuantos candidatos con iguales méritos, y con posterioridad se elegía el jefe siguiente por medio del voto de cada uno de los druidas.

Los druidas y los celtas poseían amplios conocimientos sobre cuestiones de magia y astronomía. Ellos comprendían que todo estaba interrelacionado, de modo que cuando aparecía un cometa o brillaba con más intensidad o bien

perdía el brillo algún otro cuerpo celeste, el hecho se consideraba un augurio de un importante cambio. Con el fin de que la comunidad aceptara dicho cambio, se organizaban rituales y ceremonias mágicos para que todos sus miembros sintonizaran con las nuevas vibraciones que abrían el cambio. Los druidas eran también expertos en la manipulación del tiempo y otras artes mágicas, pero por desgracia se han perdido muchos de estos conocimientos. Sólo nos queda la esperanza de recuperar estas artes perdidas con el diligente estudio personal y la sabia y desinteresada comunicación de estos conocimientos.

Los druidas no confiaron a la escritura ninguno de sus conocimientos, antes bien memorizaron muchísimos versos y fragmentos de sabiduría popular. La preparación para el druidismo podía durar 20 años; las familias pobres enviaban en general a uno de sus hijos a buscar acogida entre ellos para vivir y prepararse allí. Últimamente, el druidismo ha experimentado un resurgimiento y en Gran Bretaña, Irlanda y EE.UU. existen sociedades a las que pueden acudir los interesados en el tema.

Los vates de la Galia desaparecieron con el tiempo, pero sus análogos de Irlanda y Gales, los *fili*, han sobrevivido hasta cierto punto y llegado a la época moderna. Los *fili* eran chamanes-poetas profesionales que tenían como cometido la conservación de la genealogía y las narraciones antiguas, así como la composición de nuevos versos que ensalzaran las virtudes y gestas de los gobernantes de su época.

Los *fili* constituían un poderoso y selecto grupo que no trabajaba ni pagaba impuestos. Su situación destacada y privilegiada se puso en cuestión en la asamblea de Druim Cetta (575 d. de C.), aunque nunca fue discutida en realidad por el aire de temible misterio que los envolvía. Se decía que los *fili* poseían capacidad para lanzar un *áer* o maldición del poeta a cualquiera que los contrariara, lo que al parecer

producía terribles daños físicos e incluso la muerte de la víctima.

Los *fili* se dividían en siete categorías, y la denominada *ollamh* era la superior, conseguida después de un mínimo de 12 años de estudio, durante los que el *filidh* tenía que memorizar 250 historias primarias y 100 historias secundarias. Dominaban la rima y la métrica y, para acceder a la categoría superior, tenían que destacar en 300 metros diferentes y complicados. Gracias a los *fili* y a los bardos poseemos hoy en día ese rico filón de literatura celta para el estudio.

Tras la llegada del cristianismo a las islas británicas, muchos *fili* entraron en los monasterios. A otros se les concedieron tierras durante el siglo VI y también la responsabilidad de instruir al pueblo en cuestiones de legislación, literatura e historia natural. Organizaron escuelas y lugares de aprendizaje, que se convirtieron en los primeros colegios bárdicos. En el siglo XII la división entre *fili* y bardos se fue desdibujando, y hacia el XIII, los bardos consiguieron la supremacía y empezaron a fundar los grandes centros de enseñanza bárdicos.

Los bardos eran al principio los poetas o animadores de las tribus, recitaban las mejores historias épicas y satirizaban a las clases dominantes. Memorizaban muchísimas narraciones y sobrevivieron el tiempo suficiente en Gales e Irlanda para que pudieran transcribirse gran parte de ellas. A pesar de que sufrieron una decadencia durante la Edad Media, nunca desaparecieron por completo y aún hoy se los venera en el festival galés de poesía y música denominado *eisteddfod*.

Los dioses y las diosas

Los personajes arquetípicos que conforman la literatura celta son muchísimos y muy variados. A algunos se los considera más como aliados que como dioses. Encontramos a los guardianes de los ríos, a los que se acudía en busca de

ayuda para la pesca y la travesía sin peligro; los guardianes del bosque y los espíritus de las plantas, cuya asistencia se reclamaba para la curación y las cuestiones mágicas. Se trataba a muchos de estos seres como hoy en día se hace con los santos. En efecto, durante el auge del cristianismo algunos de ellos fueron sustituidos por santos. El caso más célebre es el de Brighid, diosa celta que pasó a ser santa Brígida. A muchos de los santos se les otorgan los mismos poderes que a sus antepasados paganos.

Para los celtas, todo tenía su relevancia. Nuestra vida actual está demasiado ocupada para que podamos ver la trascendencia de todas las cosas. Nuestras cabezas están tan llenas de imágenes que ya no poseemos capacidad mental para identificar dicha relevancia. Llevamos vidas muy complejas, mientras que el estilo de vida de los celtas era muy simple. Sólo simplificando nuestra vida conseguiremos empezar a captar la importancia de todas las cosas.

Cuando un celta acudía a un dios o diosa en busca de ayuda, buscaba luego los indicios que le confirmaran que se le había concedido la petición. Si aparecía entonces un animal, se veía a este como objeto relevante. Se observaban sus características para comprobar qué enseñanzas podía proporcionar en relación con el problema o petición. Normalmente, cuando el animal llevaba a encontrar una solución o un modo de proceder, se le vinculaba al dios o diosa al que se había acudido en primer lugar. La próxima vez que se dibujaba o esculpía el arquetipo, se incluía en la imagen al animal que había ofrecido la ayuda.

Esta vinculación de todas las cosas era fundamental desde la perspectiva celta. Ya fuera una piedra, un animal, un arquetipo, una planta, una puesta de sol o una nube, todo se veía vinculado. Los indios americanos dicen: «Todos estamos relacionados», lo que significa que todo lo que existe en esta época está vinculado al resto. Todo tiene sus

lecciones que ofrecer a quienes están dispuestos a aprender. Los celtas poseían la misma actitud. Lo que nos llama la atención tiene su trascendencia. Cuando algo capta la nuestra es que tiene algo que enseñarnos.

Busquemos la trascendencia y los vínculos en nuestra vida

Vamos a buscar los vínculos y las trascendencias. Vivamos donde vivamos, en la ciudad o en el campo, siempre podemos encontrar mensajes y lecciones dirigidos a nosotros. Cuando nos llame la atención algo, nos preguntaremos cuál es su significado. Podemos pasar, por ejemplo, delante de una tienda y ver en su escaparate un vestido rojo que nos parece atractivo; puede que necesitemos más rojo en nuestra vida. Los colores poseen vibraciones, al igual que los números y los símbolos. Los colores del arco iris corresponden a los siete centros de energía *(chakras)* del cuerpo. El rojo es el color del *chakra* de la base (zona genital); el naranja, del *chakra* cinturón (cintura); el amarillo, del *chakra* del plexo solar; el verde, del *chakra* del corazón; el azul, del *chakra* de la garganta; el añil, del *chakra* del tercer ojo, y el violeta, del *chakra* de la coronilla. Normalmente nos sentimos atraídos hacia un color porque necesitamos su energía en nuestra vida para equilibrar nuestros *chakras*.

Cuando veamos un animal o un pájaro, en especial si establecemos contacto visual con él, investiguemos sus características y veamos qué podemos aprender de él. Si encontramos una piedra atractiva, la cogeremos y la guardaremos. Tal vez nos apetezca meditar con ella en la mano y comprobar qué nos sugiere o bien colocarla en el altar para que nos recuerde que todo tiene su trascendencia.

Negar la trascendencia de todas las cosas es negarse a uno mismo las oportunidades de aprender un sinfín de lecciones y establecer muchísimas relaciones.

Evidentemente, en el mundo moderno resulta imposible que nuestras mente identifique la trascendencia de todo, pero observando lo significativo que destaca, lo que nos llama la atención, nos iremos abriendo hacia nuevas perspectivas, hacia una sabiduría que, de otra forma, nos sería negada.

Sabiduría celta para el nuevo milenio

No es algo fortuito el aumento del interés respecto a la espiritualidad celta y otros sistemas de creencia basados en la Tierra. Más bien es síntoma del aumento de reflexión sobre la mente humana. La humanidad está cambiando, se desarrolla y conecta de nuevo con la antigua sabiduría. El dominio masculino de la era de Piscis va siendo sustituido por la era de Acuario, una nueva época de colaboración y comprensión entre hombres y mujeres.

Para que esto se lleve a cabo plenamente, el hombre y la mujer deben aprender a comunicarse entre sí de una forma más eficaz. El hombre tiene que comprender y vivir su lado femenino y la mujer ha de exigir su puesto, al tiempo que conserva su dulzura y amor naturales. Muchos hombres creen que si establecen contacto con su lado femenino perderán fortaleza. Todo lo contrario. El hombre conseguirá sólo la auténtica fuerza y vigor si consigue ser completo y equilibrado: si lo masculino y lo femenino se encuentran en perfecta armonía en el interior de su cuerpo.

La mujer tiene que evitar que su poder incipiente domine al hombre. Es comprensible que entre algunas exista una tendencia hacia la venganza por los miles de años de dominio y crueldad masculina que han vivido en el pasado. Esto no puede beneficiar a las mujeres, pues procede de una perspectiva desequilibrada. La mujer ha aprendido mucho del dominio del hombre; cada una guarda una gran sabiduría y lo más prudente sería compartirla con los hombres que la rodean.

Tanto hombres como mujeres deben volver la mirada hacia su interior y aprender a nivelar sus desequilibrios si pretenden vivir en paz y armonía. Todos debemos examinar nuestras faltas y debilidades para convertirlas en conocimientos y fortaleza. La senda celta nos ayudará a

ello. La Naturaleza es la gran maestra para quienes estén dispuestos a aprender con paciencia y humildad. La sabiduría celta no es un sistema de creencias antiguo ni pasado de moda, sino más bien un vehemente medio para captar lo que nos rodea, de forma que podamos aprender de cada una de las experiencias.

Todos somos responsables de lo que nos ocurre, sea bueno o malo. Atraemos todo lo que surge en nuestra vida para aprender alguna lección y aumentar nuestra sabiduría. Todo punto negativo tiene su positivo. Cuando un niño se quema el dedo al tocar algo caliente, en aquel instante, el dolor y el trauma se ven como algo negativo. Sin embargo, el niño aprende a respetar el fuego, y con ello puede librarse de alguna herida, o incluso de la muerte, más adelante. La negatividad de la experiencia de quemarse se convierte en punto positivo por las importantes lecciones que sacamos de ella.

Es algo que rige en todos los aspectos de la vida. Cuantas más lecciones aprendemos, más sabiduría adquirimos. No existen los errores: hay sólo lecciones. Recordemos que quien no comete errores en su vida acaba siendo un viejo tonto. Quien comete muchos errores, pero aprende de cada uno de ellos, acaba siendo muy sabio. La responsabilidad es nuestra. Cada uno puede elegir entre aprender o seguir ignorante.

No podemos cambiar el mundo, sólo podemos cambiarnos a nosotros mismos. No podemos cambiar a los que nos rodean, pero sí mejorar nosotros y enseñar por medio del ejemplo. Si no nos sentimos felices en nuestra relación, no intentemos cambiar a nuestra pareja, cambiemos nosotros; puesto que a medida que vayamos cambiando y mejorando, convirtiéndonos en una persona más sabia, desencadenaremos el cambio en aquellos que nos rodean.

Vivamos en el presente. El pasado no es más que un recuerdo, el futuro, sólo un sueño. Vivamos en el aquí y ahora. Uno de los problemas que destacan en los seres

humanos occidentales de hoy es su insistencia en intentar predecir el futuro. Pasamos horas y horas imaginando futuras situaciones, y la realidad nunca es exactamente como la hemos previsto. Si vivimos en el presente, preocupándonos únicamente de las enseñanzas que debemos aprender hoy, el futuro se ocupará de sí mismo.

Esto no significa que no debamos pensar en el futuro, al contrario, hay que vivir día a día y al mismo tiempo proyectar nuestros sueños con la confianza de que cada experiencia y lección son pasos que nos llevan a alcanzar lo que queremos en la vida.

Cada uno puede hacer lo que le apetece, ser lo que desea, pero para alcanzar nuestros sueños tenemos que estar dispuestos a trabajar. El mejor camino para conseguirlos es el de convertirnos en sabios y *sintonizar* de modo que se abra ante nosotros la senda. Con este objetivo, hace falta tener el cuerpo, la mente y el espíritu sanos. Debemos tomar sólo alimentos que nutran nuestro cuerpo y nunca los que lo envenenan. Observémonos a nosotros mismos con sinceridad y aprendamos a convertir las emociones negativas en positivas. Hagamos lo que es bueno y correcto, lo que sabemos que nace de una perspectiva de amor y respeto hacia todos los seres. Busquemos el equilibrio y la armonía y descubriremos que vivimos en nuestros sueños.

Los celtas, al igual que los indios americanos, consideran que esta vida es una ilusión y que el tiempo de los sueños es la realidad. Si vivimos en equilibrio y armonía con todas las cosas, comprobaremos que el tiempo de los sueños y la vida son una sola cosa. Habremos creado nuestra propia realidad y ayudado a los demás con nuestro ejemplo, a crear la suya.

La vía celta no es un camino fácil: no se trata de una solución rápida para resolver los problemas de la vida; consiste en adoptar una perspectiva distinta que proyecte una nueva luz sobre los viejos problemas y nos ayude a

encontrar nuestra propia vía de solución. La responsabilidad recae siempre en la persona. Todas las respuestas a los problemas se encuentran enterradas en lo más profundo de nuestro ser. La senda celta nos ayudará a excavar el tesoro escondido que se guarda en nuestra alma.

Ha llegado el momento para que la humanidad cambie. El momento de que cada uno de nosotros vuelva a los antiguos medios, a reconocer que la Tierra es nuestra madre y que, si no la cuidamos, nos estamos condenando nosotros mismos y condenamos también a la extinción a toda la maravillosa creación que se manifiesta en este planeta.

Si sentimos que el camino celta nos llama, tenemos muchos sistemas para explorarlo. El mejor, de entrada, es el de experimentar las maravillas de la creación por nosotros mismos. Pasearnos por los bosques y arboledas, hablar a los animales, a las piedras, a los árboles y flores y escuchar lo que deban decirnos. Existen asimismo excelentes libros que podemos consultar, algunos de los cuales presentamos en un listado al final de libro.

En cuanto aprendamos a establecer las relaciones, descubriremos que las hay en todas partes. Yo soy celta y sigo la senda celta, pero he establecido algunas de las relaciones a raíz de mis intercambios con maestros orientales, curanderos indios y, especialmente, las personas normales y corrientes. Otras las he llevado a cabo viviendo y experimentando la creación que me rodea. Mis mejores maestros han sido los árboles, las plantas, las piedras y los animales. Todos siguen transmitiéndome conocimientos y nunca dejaré de venerarlos por lo que me han enseñado.

Mientras investigamos el nuevo milenio, estoy convencido de que cada día habrá más personas que aprenderán a avanzar en la belleza. Yo no puedo hacer más que seguir aprendiendo y cambiando, y sugiero al lector que haga lo mismo. El mundo es un lugar bellísimo, el gran espíritu se ha ocupado de nosotros y nos ha bendecido con una madre

generosa, ¿acaso no ha llegado el momento de agradecérselo?

Alabado sea.

PERSONAJES CELTAS DEL MITO Y LA LEYENDA

En la literatura celta abundan héroes y heroínas, dioses, diosas y hadas. Son los mismos personajes que aparecen en los textos irlandeses, galeses y escoceses, a menudo con nombres algo distintos. Las historias celtas nos proporcionan una rica y variada fuente de estudio. Para orientarnos, presentamos a continuación unos detalles de los principales personajes que aparecen con más frecuencia.

Los dioses

• **Belenus (Bel/Belinus/Belenos/Belimawr):** Probablemente significa «El que Brilla». Se relacionaba a este dios con la salud y la Tierra. Se le veneraba en la fiesta de *Beltane* y encontramos aún hoy muchas referencias a él en las tierras celtas.

• **Bran:** Término celta que significa «cuervo» y lo encontramos en *Los Mabinogion* como rey de Gran Bretaña. Soberano poderoso que destaca por sus poderes poéticos, ¡en especial después de su muerte! Cuando se encontró mortalmente herido, pidió que se le cortara la cabeza. Esta iba estableciendo conversación con todo lo que encontraba a su paso, profetizando a menudo. Se le conocía como el «Dios de los bardos y la poesía».

• **Cernunnos (Cernowain, Herne el Cazador):** Cernunnos, conocido también como el Señor de los Animales, es el «Dios astado» primigenio. Lo encontramos representado en la marmita de Gunderstrup, sentado en la posición del loto, con cuernos de ciervo sobre su cabeza, sosteniendo una torques en la mano derecha y una serpiente con cuernos de carnero en la izquierda. Suele representársele con barba, pelo largo y rodeado de animales salvajes. Fue la imagen que con más fuerza

combatió la iglesia cristiana, la cual lo adoptó posteriormente como símbolo del anticristo o demonio.

• **Dagda:** A Dagda («Dios bueno») se le denominaba asimismo *Eochaid Ollathair* («Eochaid, el Padre de Todo») y *In Ruad Ro-Fhessa* («el Todopoderoso/Rojo de la Gran Sabiduría»). Se trata de uno de los dirigentes del conjunto mitológico de la antigua Irlanda, los *Tuatha Dé Danann*, y se le atribuían muchísimos poderes. Poseía una marmita que jamás se vaciaba, frutales que daban constantemente fruto y dos jabalíes, uno vivo y otro que se asaba continuamente sobre un espetón. Poseía un arpa, que tocaba para llamar a las estaciones, y un palo mágico que, además de matar a los hombres, podía devolverles la vida.

• **Don:** Don era quien dirigía a los Niños de Don, detentaba el poder de la luz y en la mitología celta se le representa en lucha perpetua contra los Niños de Lir, el poder de las tinieblas. Entre los Niños de Don se encontraba el guerrero Gwydion, quien dominaba la música, la poesía y la magia.

• **Esus:** Esus significa «Señor» o «Maestro». Un relieve de la catedral de Nôtre-Dame de París le representa como un leñador cortando sauces. Le encontramos asimismo representado en otros lugares junto a un Toro Sagrado, grullas y garcetas.

• **Goibniu (Gofannon/Govannon):** Pertenece a la serie de «Dioses-herreros» y trabajaba junto con un constructor, Luchta, y un metalúrgico, Creidhe, preparando unas armas letales, de gran precisión. Fue célebre por su capacidad curativa y constructora. Posteriormente se le cristianizó con el nombre de «Gobban el Carpintero», constructor de iglesias.

• **Lir (Lear/Llyr):** Padre de los Niños de Lir, personaje que aparece de vez cuando como Dios del Averno, el dominio de los muertos. En otras ocasiones, como Dios del mar.

• **Lugh (Lugus/Lug/Llew/Lleu):** En celta, Lugh significa «Luz»; se venera a este poderoso dios en la fiesta de *Lughnasadh*. Era carpintero, albañil, herrero, druida y poeta. Según la mitología irlandesa, Lugh Lamfota («Lugh, el del Brazo Largo») fue el único superviviente de los trillizos que llevaban el mismo nombre. Encontramos también referencias a Lugoues, el plural de Lugh. En la mitología galesa, Lleu Llaw Gyffes («Lleu, el de la Mano Diestra») era hijo de la diosa virgen Arianrhod («Rueda Plateada»), quien le alumbró en el instante en que ponía a prueba su virginidad, por medio de una varita de castidad, el gran mago Math. Llevaron al hijo a su tío Gwydion, quien posteriormente creó para él una esposa a partir de unas flores. A ella se la llamó Blodeuwedd («Rostro de Flor») y más tarde, en la historia, se convirtió en lechuza tras cometer adulterio y tramar la muerte de Lleu.

• **Manannan Mac Lir:** El dios irlandés del mar, de cuyo nombre proviene al parecer el de la isla de Man, llevaba una armadura impenetrable, una poderosa espada y circulaba por encima de las olas en una espléndida cuadriga. Poseía un cerdo mágico, que volvió a la vida después de muerto y cuya carne confirió el don de la inmortalidad a quienes comieron de ella.

• **Ogma (Ogmios/Oghma):** Ogma era el dios guerrero cuyo ardor por la batalla fue tan intenso que sus compañeros guerreros tenían que mantenerle encadenado hasta que llegaba el momento adecuado. Llegó a ser paladín de los Tuatha; uno de sus hijos, Cairpre, se convirtió en bardo de estos. Era el dios de la elocuencia y a él se atribuye el descubrimiento o la invención del alfabeto *ogham*.

• **Sucellus:** Era el dios de la protección y la provisión. Le encontramos representado con un mazo en una mano (protección) y una copa en la otra (provisión), acompañado por un perro o sabueso.

• **Taranis:** Taranis («Tronador») es el dios del trueno, representado simbólicamente por la rueda y el relámpago. Lo encontramos también figurado cabalgando a lomos de una serpiente.

• **Teutates (Toutates):** Teutates («Dios del Pueblo») era uno de los legendarios conquistadores de Irlanda, un dios poderoso con una serie de atributos sobrenaturales.

Las diosas

• **Arianrhod:** Arianrhod («Rueda Plateada») era la diosa de la luna llena, la guardiana de la «plateada rueda de estrellas» que simbolizaba la rueda de la vida.

• **Cerridwen:** Cerridwen fue la hechicera que preparó el hechizo de la sabiduría en su marmita para otorgársela a su feo hijo Avagdu. Para revolver el caldero contrató a un niño, Gwion Bach, quien, sin querer, se salpicó el dedo con la pócima. Para aliviar la quemazón, Gwion se chupó el dedo y recibió de inmediato toda la sabiduría que iba dirigida al hijo de Cerridwen. Se produjo entonces una persecución con cambios de forma entre Cerridwen y Gwion, durante la cual este se transformó en grano de arena, que devoró Cerridwen bajo la forma de gallina. Nueve meses después nació de nuevo bajo la forma de Taliesin.

• **Brighid (Brigit/Brígida/Brig/Brigantia):** Brighid («la Elevada») era la diosa de las artes, los oficios, la adivinación y la profecía. Se la representa a veces como una Triple Diosa, y se vincula a sus dos hermanas con la curación y el oficio del herrero. Se la venera en la fiesta de *Imbolc*.

• **Epona:** Véase «Rhiannon».

• **Macha:** Intrépida diosa de la guerra, a Macha también se la conoce con los nombres de *Dana* y *Badb* («Cuervo»). Encontramos referencias a ella que la sitúan como una de las tres *Morrigan*, tres diosas de la guerra de forma cambiante.

• **Medb (Medhbh):** Medb («Borracha») fue la legendaria reina de Connaught, Irlanda. Se trataba de una feroz diosa guerrera que participó en algunas batallas en lugar de limitarse a utilizar simplemente sus poderes mágicos. Se la describe con un insaciable apetito sexual y una lista de conquistas de varones igual a la de batallas. Suele representarse generalmente con una ardilla en un hombro y un pájaro en el otro.

• **Rhiannon (Epona):** Rhiannon fue la diosa galesa que cabalgaba sobre una veloz yegua blanca y hablaba con los pájaros. Su homóloga gala fue Epona.

Otros personajes celtas

• **Arturo:** El legendario rey de Albión, la leyenda del rey Arturo está profundamente enraizada en la mitología celta. Sus gestas con Merlín y su búsqueda del Santo Grial se remontan a las primeras historias celtas.

• **El Hombre Verde:** Representado a menudo como hombre con rostro de hoja de roble, el Hombre Verde es tal vez la manifestación más antigua del «Dios astado». Era considerado el guardián de los árboles y de todos los seres vivientes.

• **Merlín (Merddin/Myrddin):** El más famoso de todos los magos, se le representaba como druida, hechicero, salvaje de los bosques y maestro de la magia superior.

• **Taliesin:** Taliesin es el bardo más célebre. Se le conocía como «Jefe bardo de Occidente» y tuvo un gran renombre por su habilidad para cambiar de forma (véase «Cerridwen»).

La Tierra de las Hadas

Encontramos en la literatura celta muchas referencias a otro mundo, conocido como la Tierra de las Hadas, y a sus variopintos habitantes. Al parecer, dicha Tierra coexiste con nuestro mundo físico. Los habitantes de la Tierra de las

Hadas pasan con facilidad de un mundo a otro, pero a los mortales les cuesta más acceder sin peligro a la Tierra de las Hadas. Existen muchas historias sobre seres mortales que encuentran la puerta secreta de acceso al otro mundo y finalmente descubren que es imposible volver al mundo físico. Los personajes de la Tierra de las Hadas aparecen bajo todo tipo de forma y tamaño. He aquí algunos de los más conocidos.

- **Banshee (Bean-Sidhe):** Hada irlandesa vinculada a determinadas familias, que emite un terrible gemido cuando algún miembro de la familia está a punto de morir.
- **Brownie (Bwca/Bwbachod/Bodach/Pixie/Fonodoree):** Hada de tez oscura, pelo enmarañado, vestido marrón, de un metro de altura, que ayuda a los mortales en su trabajo, terminando las tareas del hogar mientras sus ocupantes duermen.
- **Caoineag:** Versión escocesa de la Banshee irlandesa.
- **Coblynau:** Espíritu de las minas galés, de 45 centímetros de altura, que al parecer golpeaba con los nudillos cuando se iban a encontrar minerales preciosos.
- **Daoine Sidhe:** Término irlandés que designa a los habitantes de la Tierra de las Hadas.
- **Dríadas:** Los tres espíritus a los que se decía que acudían los druidas en busca de inspiración.
- **Elfos:** Personajes vestidos de verde que adoran cazar y montar.
- **Hadas (Fairies/Fays):** Nombre colectivo que designa a todos los habitantes de otros mundos.
- **Gnomos:** Denominados también «Seres primarios de la tierra», son duendecillos subterráneos que custodian todos los tesoros de la Tierra.

• **Personajes Mer:** Sirenas, habitantes del mar con la parte superior del cuerpo humana y cola de pez.

ANEXO 1

Tabla de correspondencias del *ogham*

Letra	Nombre	Árbol	Pájaro	Color original	Significado adivinatorio	Significado
B	Beth	Adebul	Faisán	Blanco	Renovación	Iniciación
L	Luis	Serbal	Pato	Gris	Llama	Expresión
F	Fearn	Aliso	Gaviota	Carmesí	Sangre	Perseverancia
S	Saille	Sauce	Halcón	«Encendido»	Armonía	Inspiración
N	Nion	Fresno	Becacina	Claro	Renacimiento	Fuerza
H	Huath	Espino	Martinete	«Espino»	Sexualidad	Protección
D	Duir	Roble	Carrizo	Negro	Puerta	Audacia
T	Tinne	Acebo	Estornino	Gris oscuro	Paternidad	Recursos
C	Coll	Avellano	Grulla	Marrón	Sabiduría	Sabiduría
Q	Quert	Manzano	Gallina	«Castaño»	Renacimiento	Amor
M	Muin	Zarzamora	Paro	Abigarrado	Acopio	Lecciones
G	Gort	Hiedra	Cisne	Azul	Escasez	Humildad
Ng	Ngetal	Junco	Ganso	Verde	Conservación	Destino
St	Straif	Endrino	Tordo	Brillante	Autoridad	Adversidad
R	Ruis	Saúco	Grajo	Rojo sangre	Eternidad	Muerte
A	Ailm	Olmo	Avefría	Picazo	Curación	Elevación
O	Onn	Aulaga	Cormorán	Pardo	Fertilidad	Esperanza
U	Ur	Brezo	Alondra	Resinoso	Suerte	Perspectiva
E	Eadha	Álamo temblón	Cisne chico	Rojo	Preventivo de la muerte	Poder
I	Iubhar	Tejo	Aguilucho	Blanco	Renacimiento	Transformación

ANEXO 2

Tabla de correspondencias de los cuatro elementos

	Tierra	***Aire***	***Fuego***	***Agua***
Dirección	Norte	Este	Sur	Oeste
Símbolo				
Color	Blanco	Negro	Amarillo	Rojo
Estación	Invierno	Primavera	Verano	Otoño
Parte del día	Noche	Alba	Mediodía	Anochecer
Poder	Sabiduría	Claridad	Destino	Equilibrio
Movimiento	Hacia abajo	Hacia dentro	Hacia fuera	Hacia arriba
Órgano	Riñones	Pulmones	Hígado	Corazón
Emoción positiva	Miedo protector	Discernimiento	Motivación	Alegría
Emoción negativa	Miedo al que nos aferramos	Opinión	Enojo	Depresión
Función humana	Física	Psicosomática	Energía	Bioquímica
Parte de la vida diaria	Trabajo	Social	Yo	Hogar
Poder mental	Sensación	Pensamiento	Intuición	Sentimiento
Tratamiento alternativo para la debilidad	Masaje y fisioterapia	Asesoramiento	Sanación o acupuntura	Nutrición y plantas
Representado por	Sal	Incienso	Vela	Agua

REFERENCIAS DE INTERÉS

Direcciones útiles

Las publicaciones y organizaciones siguientes proporcionarán al lector información sobre cursos, seminarios y grupos relacionados con la espiritualidad druídica y celta:

The Council of British Druid Orders proporciona información sobre los principales grupos de druidas de Gran Bretaña y publica *The Druid's Voice*. Para más detalles, establecer contacto con: COBDO, PO Box 29, St Leonard's-on-Sea, East Sussex, TN37 7YP, Reino Unido.

An Biseach Triarach-The Druidic Brotherhood of Ireland proporciona información y publicaciones y puede contactarse a través de: The Secretary, An Biseach Triarach, Cloneygowan PO, Co Offaly, Irlanda.

Sacred Hoop es una publicación que abarca distintas vías chamánicas y al tiempo contiene artículos relacionados con la espiritualidad celta y amplios detalles sobre los seminarios y cursos que se organizan en Gran Bretaña. Para más detalles, escribir a: Sacred Hoop, 28 Cowl Street, Evesham, Worcestershire, WR11 4 PL, Reino Unido.

Shaman's Drum es una revista americana dedicada al chamanismo. Publica detalles sobre seminarios y cursos en EE.UU. Contacto: Shama's Drum, PO Box 430, Willits, CA 95490, EE.UU.

Para más información sobre seminarios, consultas y libros publicados de Andy Baggott enviar solicitud adjuntando sobre de respuesta a: Andy Baggott, c/o Little Acre Natural Healing Centre, PO Box 2453, Frome, Somerset, BA11 3YN, Reino Unido.

Bibliografía

ABURROW, Yvonne, *The Enchanted Forest*, Capall Bann, 1993.

CARR-GOMM, Philip, *The Druid Way*, Element Books, 1993.

CONWAY, D. J., *By Oak, Ash and Thorn*, Llewellyn Publications, 1995.

COWAN, Tom, *Fire in the Head*, Harper Collins, 1993.

GANTZ, Jeffrey, *The Mabinogion*, Penguin Classics, 1976.

GRAVES, Robert, *The White Goddess*, Faber and Faber, 1948.

JACOBS, Joseph, *Celtic Fairy Tales*, Bracken Books, 1990.

LAVENDER, Susan y FRANKLIN, Anna, *Herb Craft*, Capall Bann, 1996.

MANN, Nicholas R., *The Keltik Power Symbols*, Triskele, Glastonbury, 1987.

MATTHEWS, John, *The Celtic Shaman*, Element Books, 1991.

MCDONALD, Lorraine, *Celtic Totem Animals*, Dalriada Publications, 1992.

VARIOS AUTORES, *The Celts*, Thames and Hudson, 1991.