



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

PROGRAMA DE POSGRADO EN ARTES Y DISEÑO

FACULTAD DE ARTES Y DISEÑO

ARTE Y ENTORNO

TRANSMUTACIONES PSÍQUICAS Y BIOLÓGICAS

A PARTIR DE LA CREACIÓN ARTÍSTICA CON MATERIALES VEGETALES.

TESIS

QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE:

MAESTRA EN ARTES VISUALES

PRESENTA:

MARILÚ ALEJANDRA RÍOS GUERRERO

DIRECTORA DE TESIS:

MTRA. MARÍA GUADALPUE FERNÁNDEZ DE CÓRDOVA DURÁN (FAD)

SINODALES:

DR. JUAN MANUEL MARENTES CRUZ (FAD)

DRA. DIANA YURIKO ESTÉVEZ GÓMEZ (FAD)

DR. RICARDO PAVEL FERRER BLANCAS (FAD)

MTRO. ROLANDO ADOLFO DE LA ROSA MARTÍNEZ (FAD)

CIUDAD DE MÉXICO, FEBRERO 2019



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



Agradezco a la Vida todos los síntomas que me ha permitido vivir,  
por más fuertes que hayan parecido ser en algunos momentos.

Gracias al instante en que decidí escuchar lo que estos me querían decir.

Gracias al momento en el que mi escucha y entendimiento se abrieron.

Gracias al presente que me permite dejar de ser víctima, para convertirme en Sujeto de mi propia historia.

Gracias a mi determinación por sumergirme en las profundidades de mi propio pantano.

Gracias a mi valentía para desanudar lo que encontré anudado.

Gracias a mi humildad por aceptar mi florecimiento.

Gracias a las personas que me acompañan, acompañaron y acompañarán.

Gracias a mi mirada, por ver mi rizoma y darme cuenta que:

El Rizoma Soy Yo Misma.

Siendo Yo Misma, Soy Rizoma.

Y Tú También

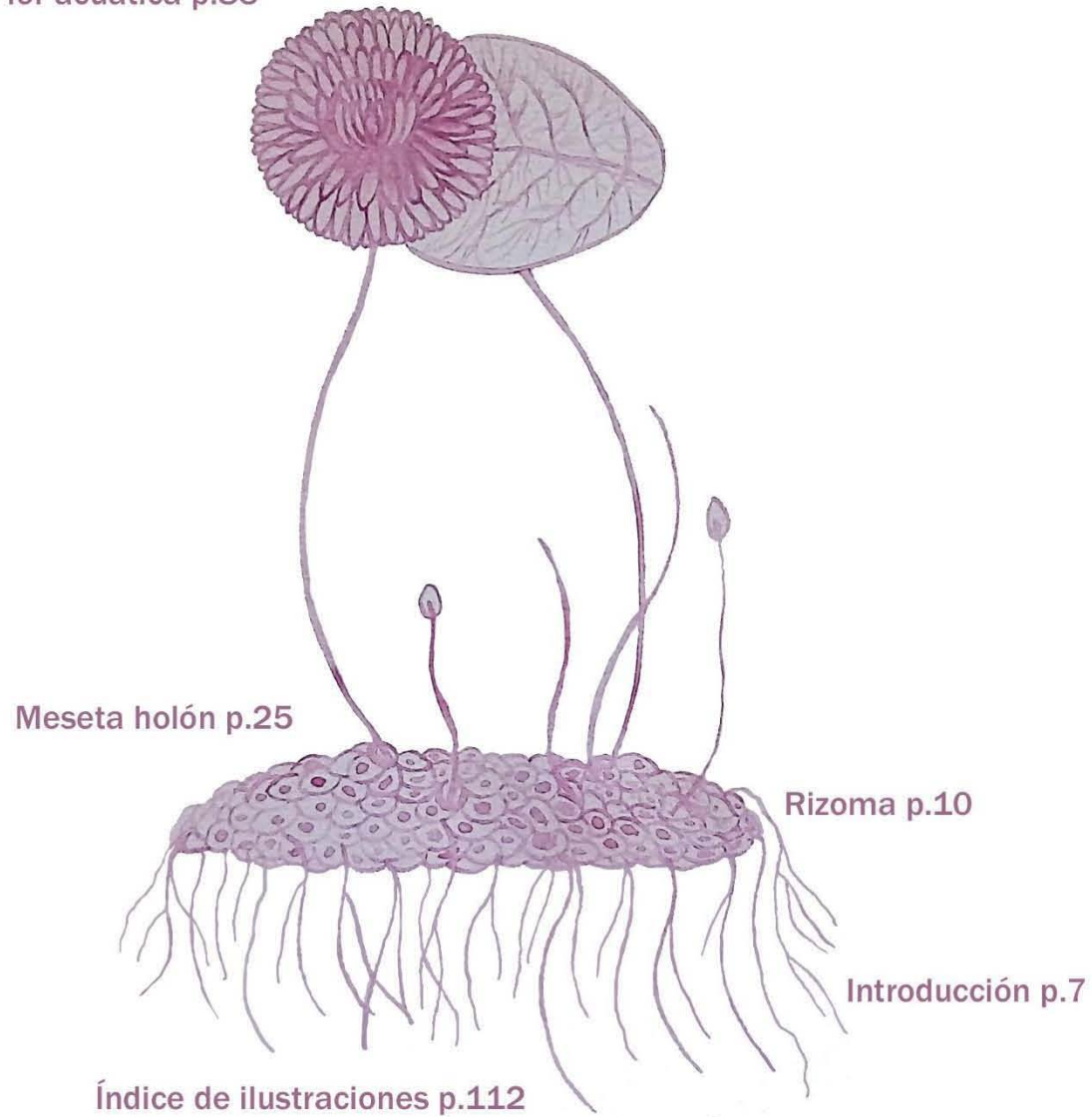
Nosotros Somos un Mismo Rizoma.

Gracias.



# Índice

Flor acuática p.83





## Introducción

*Mientras uno no se compromete, hay vacilación, la posibilidad de echarse atrás, y siempre ineficacia. En todos los actos de iniciativa [y creación] hay una verdad elemental cuya ignorancia mata incontables ideas y planes espléndidos: en el momento en que uno se compromete categóricamente, interviene también la Providencia. Ocurren todo tipo de cosas útiles que de otro modo jamás habrían sucedido. De la decisión mana un torrente de acontecimientos que hacen surgir en favor de uno todo tipo de sucesos, encuentros y asistencia material imprevistos, que ningún hombre [ni mujer] habría soñado con encontrarse en su camino. Sea lo que sea que puedas hacer o soñar que puedes hacer, comiéndalo. La osadía posee genialidad, poder y magia. Comiéndalo ahora.<sup>1</sup>*

Decidí comenzar a observar y reflexionar sobre mi producción artística pasada, dándome cuenta que aquello que creaba, estaba íntimamente ligado a mi experiencia de vida. Reconociendo cómo cada vez que creo, abro una ventana hacia mi interior que devela una fracción de la manera en la que percibo, entiendo, siento, comprendo y me relaciono con el mundo. Al detenerme a indagar sobre mi devenir, me percaté que aquellas

---

<sup>1</sup> Christine Northrup, *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer* (España: Urano, 1999), 340, citando el poema *Decisión* de Johann Wolfgang Von Goethe.

situaciones en mi vida que había decidido “ignorar” persistían en mi realidad y se manifestaban en mi cuerpo físico a través de “enfermedades” para que pudiera prestarle atención a los conflictos que las habían detonado. Buscando transmutar psíquica y biológicamente mediante la descodificación de los “síntomas” que mi cuerpo físico manifestaba, desarrollé una metodología terapéutica vinculando las propiedades curativas de la herbolaria con sus propiedades tintóreas. Creando mis propias pinturas y materiales<sup>2</sup> para la representación artística a partir de los elementos del reino vegetal y mineral. Aunando a este proceso, la integración de las experiencias oníricas de mi vida cotidiana así como los lenguajes simbólicos propios del campo de las artes. Explorando la posibilidad de construcción de vínculos comunitarios al integrar activa y conscientemente al reino vegetal en nuestro día a día, mediante el cultivo de huertos comunitarios, prácticas de intercambio de semillas, la preparación y consumo de tés terapéuticos, así como la elaboración de pigmentos naturales para la producción artística.

Generando una propuesta integral en donde cada uno de los materiales a emplear durante mi proceso creativo son previamente meditados, sembrados, cultivados, cosechados y preparados; logrando una experiencia completa y coherente con mi visión de ser y estar en el mundo. Transitando un camino fecundo con la capacidad de impactar en todas las dimensiones que me constituyen como ser humana, abarcando hasta mis realidades más sutiles. Esta investigación narra y documenta dicho proceso, comenzando por recordar algunas de mis experiencias

<sup>2</sup> Haciendo un aporte a la pintura al crear un Temple Vegano de Mucilagos de Linaza, registrando la receta en este texto. Así como al desarrollar otras fórmulas que he podido difundir en los talleres que impartí durante el desarrollo de esta investigación.



creativas del pasado, así como fragmentos de mi historia, que al fundirse me llevaron a conformar el planteamiento de esta tesis.

La realización de esta propuesta me mostró la similitud entre el devenir de los procesos de creación artística y de la Vida misma. Ya que ambas realidades son porosas, abiertas, cambiantes, en movimiento, orgánicas, dinámicas, fractálicas, rizomáticas, flexibles,... Pretender controlar su flujo o detener sus aguas equivale a intentar meter la totalidad del caudal de un río en un vaso de vidrio. Donde inevitablemente la fuerza vital del río sobrepasaría la capacidad del vaso, colapsándolo. Si el vaso quisiera vivir más tiempo siendo vaso e interactuando con las aguas del caudal sin romperse, tendría que hablar con las piedras del río para que le ayudaran a abrir un pequeño agujero en su base y así el agua pudiera pasar a través de él sin romperlo.

Al principio del planteamiento de esta investigación, tenía ideas muy fijas y “claras” sobre lo que esperaba de ella. Un panorama muy definido acerca de los pasos, etapas, formas, estrategias, imágenes, interacciones, tiempos, etc., en que esta se desarrollaría. Cuando el proceso comenzó a emerger, la investigación tomó caminos distintos respecto a lo que había establecido. En un inicio me resistí a aceptar abiertamente estos cambios, pero luego no me quedó más remedio que abrirme a hablar con las rocas del río para hacerme un hueco en donde todo fluyera. Redescubriendo de esta manera el objetivo principal de esta investigación: transmutar. Buscando que este se cumpliera creando más allá de los límites de una disciplina, técnica o estrategia.

De pensar inicialmente hacer una instalación interactiva con características y elementos muy específicos, con la intención de culminar

en colaboraciones comunitarias; me abrí a hacer actos performáticos en espacios simbólicos para mí, sin que el involucramiento directo de terceras personas fuera algo indispensable.

Observando retrospectivamente lo acontecido, mi concepción sobre aquello que me propuse crear, cambió. Reconociendo que la verdadera riqueza de esta investigación se encuentra en el proceso en sí mismo. Otorgándole también la importancia que se merece a cada uno de los elementos, situaciones, espacios, fenómenos, seres y materiales partícipes en él.

Al proponerme enunciar aquello que he creado y vivido durante este proceso, me resultó inevitable hablar de mí. Y al hablar de mí, referirme también a nosotros.

Debido a que el “yo” se moldea como consecuencia de dinamismos sociales (políticos, geográficos, culturales, históricos, genéticos, ontológicos, etc.). Por tal razón decidí redactar este texto en primera persona, utilizando la autoetnografía como herramienta metodológica; desarrollada por la Doctora en Sociología Carolyn Ellis, catedrática e investigadora interdisciplinaria y cualitativa. Desde los años noventa su propuesta, se ha aplicado a varios campos del conocimiento, incluyendo el campo de las artes (sobre todo en academias de Canadá y Estados Unidos) para poder articular investigaciones en donde el investigador es a su vez sujeto de estudio. Permitiendo desarrollar enfoques reflexivos en la escritura y la narración conectando lo autobiográfico y personal con lo cultural, social y político.

Al adoptar esta metodología para hablar de las imágenes y experiencias que surgieron durante el proceso de esta investigación artística, me fue

posible incorporar en la redacción el uso de metáforas, poesía, anécdotas, evocaciones, asociaciones de imágenes,...; es decir, recurrir a los lenguajes propios del arte para hablar de mi proceso creativo. Abriendo con ello la posibilidad de que mi voz en la narración del relato “mi yo” se convierta en un nosotros en el momento en el que tú (lector-espectador) te identifiques o reflejes en el texto; desplazándonos juntos de la dimensión individual a la colectiva y del macrocosmos al microcosmos. Adentrándonos de esta manera en la realidad fractálica y rizomática de nuestra existencia, la cual también está presente en mi proceso creativo y en esta investigación.

Buscando organizar el texto guardando coherencia con la morfología y estructura epistémica rizomática, decidí concebirlo como una sola pieza interconectada; en donde cualquier persona pueda leerlo de la manera en la que está sugerido en el índice (siguiendo el crecimiento de una planta acuática) o bien de la forma en la que su propia intuición y curiosidad le dicte. Ya que en esencia cada una de las partes están entretrejidas.

Lo que da origen a un rizoma, es el rizoma en sí mismo debido a que este tiene la cualidad de auto-propagarse espontáneamente.

En el apartado titulado Rizoma, expongo a grandes rasgos las partes que conforman esta vida vegetal, asemejándolas a las etapas que tienen lugar en mi proceso creativo, inspirándome en algunos conceptos desarrolladas por Gilles Deleuze y Félix Guattari alrededor de las estructuras rizomáticas como alternativas para la organización y construcción del conocimiento. También abordo reflexiones en torno a mi creación artística y los

momentos clave de mi vida que propiciaron la formulación de esta investigación.

En un rizoma surgen mesetas que se desarrollan espontáneamente acrecentando el tamaño del miso. En la Meseta Holón, narro y documento el desarrollo de la propuesta artística de esta tesis incluyendo aquí los dibujos-bocetos de la manera inicial en la que concebí materializar esta investigación, acompañándolos de reflexiones y replanteamientos. Comparto también algunos hallazgos que encontré al experimentar con material vegetal, los still images que surgieron al documentar las acciones performáticas que emergieron y sus respectivos videos; evocando la producción, imágenes e ideas de algunos artistas y filósofos como Joseph Beuys, Hundertwasser, Ana Mendieta y Jaques Rancière.

De algunos rizomas brotan flores flotantes. En el apartado Flor Acuática abordo las maneras en las que me inicié en el proceso de mi transmutación, ilustrándolo con dibujos, metáforas y citas literarias de varios autores; incluyendo aquí algunas reflexiones que concluyen y a la vez abren el flujo de la presente investigación.

Aventurarme en el proceso de mi reconfiguración, me condujo a un camino que continuaré andando el resto de mi vida. Reconociendo que las transmutaciones en mi persona, se sostienen mediante pequeños actos conscientes y constantes (hábitos sostenidos) que también afectan la dimensión social de mi-nuestra existencia, porque “como es arriba es abajo y como es abajo es arriba”<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Tres Iniciados, *El Kybalión* (EUA: Smashwords Edition, 2014), 9.

## Rizoma

La vida siempre me pareció ser como una planta que extrae su vitalidad de su rizoma; la vida propiamente dicha de esta planta no es pues visible, pues yace en su rizoma. Lo que se hace visible por encima del suelo no se mantiene sino un único verano, luego se marchita [...] Lo que vemos es la floración –y ésta desaparece- pero el rizoma permanece<sup>4</sup>.

Mi proceso creativo lo concibo como el rizoma de la *Nymphaea odorata*, flor acuática mexicana en peligro de extinción, comúnmente conocida como “ninfa, apapatla o cabeza de negro”<sup>5</sup>. Es una raíz amorfa de crecimiento horizontal, con la capacidad de auto-reproducirse gracias a la reserva de nutrientes que guarda en su interior, mismos que llegan a él por medio de pequeñas raicillas que toman lo que necesitan de la Tierra. Cuando esta lleva un buen tiempo alimentándose, le crecen mesetas o brotes que al desarrollarse acrecientan la extensión del rizoma, modificando su forma y haciéndole posible la emergencia de nudos, de los cuales brotan yemas que se desarrollan como tallos de los que algunas veces nacen flores flotantes, diurnas y perfumadas.

Un rizoma es una forma de vida perenne y anónima que habita el subsuelo, una estructura compleja y horizontal que permanece oculta a

los ojos. En él “cualquier elemento puede afectar o incidir en cualquier otro [...] sin importar su posición recíproca [...] carece por lo tanto de centro”<sup>6</sup>. Cada una de las partes y/o elementos que conforman al rizoma, son igualmente importantes a pesar de la posición que ocupen en el mismo; como si este fuera un fractal en donde lo micro se proyecta en lo macro y lo macro en lo micro.

Así como en las estructuras rizomáticas todo está interconectado, en las expresiones artísticas que he realizado en el transcurso de mi vida, todo está en afección recíproca. De la misma manera en la que los rizomas se auto-reproducen siguiendo el flujo de la Vida que los habita, mi creación artística se auto-propaga siguiendo el flujo creativo que cada obra detona. Ambos procesos se desarrollan a su propio ritmo y en correspondencia con el entorno que los rodea, mismo que afecta su crecimiento y el crecimiento de ellos a su vez impacta al ecosistema.

Correlacionando el proceso de desarrollo de un rizoma y mi proceso creativo, podría decir que la raíz (el rizoma en sí mismo) representa el cúmulo de obras que he creado hasta ahora. Los brotes o mesetas en mi rizoma, emergen cuando un tema en específico estimula la coexistencia de varias obras para indagar en él, formando pequeñas conglomeraciones de procesos creativos explorando en esencia una misma cuestión. Todo lo que está por emerger en mi proceso creativo es también potencialmente una meseta o brote y estos al crecer dan una nueva forma y extensión al rizoma. Estos brotes o mesetas, son procesos creativos abiertos a los

---

<sup>4</sup> Carl Jung, *Mi vida, recuerdos sueños y pensamientos* (Barcelona: Seix Barral, 1917), 8.

<sup>5</sup> Antonio Lot, *Plantas acuáticas mexicanas una contribución a la Flora de México, Vol. II.* (México: Universidad Autónoma de México, 2017), 153.

<sup>6</sup> Guilles Deleuze y Félix Guattari, *Rizoma. Introducción* (Valencia: Pre-Textos, 1997), 58.

cuales también me refiero como etapas, momentos clave, micro fisuras, puentes, emergencias, etc. Usualmente aunque las obras que se desarrollan en ellos “hayan concluido” o incluso algunas veces aún estén por surgir, vuelvo a esa meseta para continuar meditando sobre el tema que esta aborda, generando nuevos proceso creativos/obras, utilizando perspectivas y estrategias diferentes que posteriormente dan pie al surgimiento de nuevos brotes/mesetas (con sus respectivos temas/procesos/obras), volviéndose así una sucesión divergente, estimulante y auto-generativa.

La Tierra que cobija al rizoma, representa a la Vida y mi proceso de vida en ella, la cual dota de nutrientes al rizoma (a mi proceso creativo) a través de pequeñas raicillas.

Las raicillas en mi proceso creativo, son los estímulos (la dimensión más sutil de mi existencia, las ideas, energías, sensaciones, emociones, sueños, experiencias, imágenes, obras, texturas, formas, teorías, artistas, encuentros, dibujos, materiales, naturaleza, vegetales, minerales, animales, comunidades, etc.) que me van ayudando a desarrollar una obra, la cual desde que es concebida comienza a existir en el rizoma.

De las yemas-brotes-mesetas pueden emerger más raíces/rizomas (o sea obras que prolongan el tamaño del mismo) o tallos de los cuales eventualmente nacerán flores. En mi rizoma (proceso creativo) los tallos y las flores representan aquello que sucede como consecuencia de la existencia de las obras: cambio de paradigmas, aperturas perceptuales, publicaciones, exposiciones, becas, residencias, premios, ventas, etc...

Cada una de estas partes (rizoma, raicillas, tallos, flores, Tierra,...) conforman el proceso de crecimiento del rizoma y cada una de las partes

que crean la vida de este (mi proceso creativo), son indispensables para su existencia y a su vez ninguna de las partes puede existir sin el rizoma. El cual siempre está cambiando, creciendo, reconfigurándose y aunque los tallos o flores se marchiten, él permanece generando más vida/obra (gracias a sus raicillas y a la Tierra), confiando en que durante su devenir por añadidura más tallos y/o flores surgirán.

El desarrollo de mi rizoma es tan extenso como mis años de vida y al igual que ella, es un proceso abierto y poroso en donde el tiempo se suspende y la atemporalidad se hace una constante. En él, el presente es afectado por el pasado, y a la vez es el co-creador del futuro, posibilitando con ello la emergencia de transformaciones que sobrepasan los límites temporales al actuar en conciencia desde el aquí y el ahora.

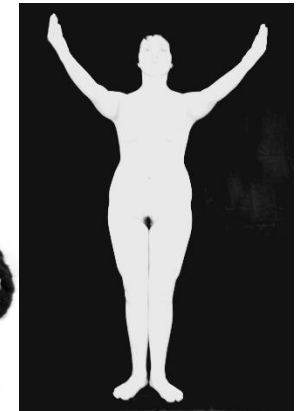
En medio de este crecimiento espontáneo y amorfo, puedo reconocer momentos clave de mi rizoma (proceso creativo), los cuales gracias a su existencia y a la posibilidad de analizarlos en conjunto, permitieron la emergencia del “último brote” (hasta ahora) de mi proceso creativo, al cual lo he nombrado: holón. Esta “nueva” meseta brotó al proponerme crear esta investigación, después de haber hecho un análisis de mis creaciones artísticas pasadas y correlacionarlas con mi proceso de mi vida.

Una de las emergencias que está íntimamente relacionada con la mesta holón, es el brote del arte como terapia. En el cual cohabitan todos los procesos creativos que me han resultado curativos. Especialmente quiero recordar una obra que surgió en esta meseta en el momento que decidí salir de una depresión que experimenté a fines del año 2005 tras vivir choques culturales, tratos hostiles y cuestionamientos existenciales profundos cuando vivía en Tehuantepec, Oaxaca, México. Pude transitar

este estado anímico al volver a la casa (de ese entonces) de mis padres en Monterrey, Nuevo León, México; gracias al afecto de mi familia nuclear, de amigas cercanas y algunas sesiones terapéuticas. Sin embargo en el fondo de mi ser, la desolación permanecía en mí.

Hasta que me aventuré a expresar mi situación anímica a través del arte, creando la Red<sup>7</sup>, el performance auto-liberación-auto-sanación<sup>8</sup>, pinturas catárticas<sup>9</sup>, videos experimentales y muchas obras más.

La emergencia de este brote fue muy densa y larga. Pero gracias a ella pude constatar en mi propia persona las posibilidades curativas del arte, mismas que el brote holón retoma.



<sup>7</sup> Pieza tejida con cabello humano de distintas personas (elaborada en el 2006) en la cual me introduje e hice una serie de fotos. Su proceso de construcción me resultó muy catártico, en él buscaba liberarme de mis propias redes mentales y emocionales de ese momento. Posteriormente, cada que lo necesitaba imaginaba a la red, recordando que había sido yo quien la había tejido y por lo tanto tenía la capacidad de destruirla, trayendo a mi mente unas tijeras que la cortaban hasta destruirla. Un par de años después, me di cuenta de las implicaciones sociales de la obra debido a que el cabello que conformaba a la pieza, lo había recolectado de muchas peluquerías de mi colonia; es decir de la cabeza de posibles vecinos, y mi madre me había ayudado a terminar de coser los últimos detalles de la pieza. Así que doté de un nuevo significado al objeto a través de un performance e

instalación colaborativa, en donde lo creado representaba la fuerza de la individualidad en la colectividad, así como la conciencia colectiva en gestación. "Red", Marilú Ríos, acceso en enero, 26, 2019, <https://bit.ly/2RiEsNR>.

<sup>8</sup> Performance realizado en el año 2008, en el cual quería recordarme que yo soy responsable de mis propios límites, enrollando mi cuerpo con una cinta de seguridad y luego desenrollándolo. "Auto Limitación y Auto Liberación", Marilú Ríos, acceso en Enero, 26, 2019, <https://bit.ly/2G2RSeH>.

<sup>9</sup> Algunos ejemplos son el cuadro Catarsis (2007), Epifanía (2007) y Devenir (2007), los cuales se pueden consultar en: "Experimentación, Pinturas", Marilú Ríos, acceso en noviembre, 15, 2019, <https://bit.ly/2DH4asT>.

En la última fase de esta etapa terapéutica, una nueva meseta comenzó a emerger. En ella continué empleando varios lenguajes artísticos (video performance, arte sonoro, fotografía, instalación, dibujo, grabado y escultura) pero ahora para señalar aquellas situaciones sociales que me parecían deplorables, emergiendo así una meseta de denuncia social. Luego me di cuenta que era mejor “no hacer nada que contribuir a la invención de caminos formales que hagan visible lo que el Imperio reconoce ya como existente”<sup>10</sup>. Así que en vez de evidenciar lo que me creaba conflicto en el ámbito social, decidí co-crear alternativas a aquello que me disgustaba, emergiendo nuevas mesetas con sus respectivas obras. Las cuales me hicieron desarrollar estrategias para crear lazos con otros individuos, abrirme a las posibilidades de intervenir un entorno específico, mirar los alcances que puede tener aquello que se crea, explorar formas de documentación y socialización de lo que se hace, repensar el papel del artista y su “autoría”, etc. Reconociendo como aquello que se crea es en realidad una co-creación; dándome cuenta que lo que hacía (y hago) por más mínimo que sea, realmente tiene una afección en el entorno. Después de duras escarmientas consecuentes de mis actos creativos, me comprometí a utilizar las herramientas de producción simbólica (arte-cultura) para crear ambientes estimulantes con la capacidad de impulsar el desarrollo humano, actuando con la mayor conciencia y coherencia posibles, reconociendo la valía de cada ser

---

<sup>10</sup> Slavoj Žižek, *La suspensión política de la ética* (Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2005), 8, citando a Alain Badiou.

<sup>11</sup> “Memorias de Nuestro Hacer”, Rehilete Colectivo, acceso en enero, 26, 2019, <https://bit.ly/2Jyopbf>

<sup>12</sup> Marilú Ríos, “Las posibilidades del arte como medio para la transformación social” (Lic. diss., Centro de Estudios Superiores de Diseño de Monterrey, Nuevo León, México, 2011), <https://bit.ly/2r8N5zR>

involucrado directa o indirectamente en los procesos creativos que me propusiera iniciar. Renunciando de esta forma a emplear el arte y sus lenguajes para molestar, incomodar o señalar exponiendo a otro(a)s. Estas reflexiones y experiencias fueron moldeando a la meseta intervenciones; etapa en la cual deliberadamente decidí crear de manera grupal, lo cual me llevó a convocar la formación de un colectivo transdisciplinar: Rehilete Colectivo<sup>11</sup>. Proceso que abordé en mi tesis de licenciatura<sup>12</sup>, donde las ideas del filósofo Jacques Rancière<sup>13</sup> fungieron como el eje transversal para comprender los matices y alcances del arte crítico. Convirtiéndose la visión estética de este autor en la raicilla más gruesa y profunda de esa meseta. Sus postulados también me han servido de inspiración para el planteamiento de este nuevo brote: holón, aunque ahora la manera en la que entiendo y abordo su teoría es distinta debido a que mi mirada naturalmente se ha ido transformando con el paso del tiempo.

El proceso de Rehilete Colectivo duró cuatro años. Fue una etapa llena de aprendizaje y afecto para todos los que estuvimos involucrados en él directa e indirectamente. Logramos forjar amistades sólidas y una estrategia sistematizada de intervención en espacios comunitarios a partir de prácticas de producción simbólica (arte-cultura) aplicándola en varios entornos: universidades, centros culturales, plazas públicas y privadas,

<sup>13</sup> Filósofo francés que tras haber sido discípulo de Althusser y atestiguar las crisis históricas del marxismo y los acontecimientos de mayo del 68; propone la práctica del disenso como vía para la emancipación evitando las polarizaciones y animando a la construcción de lenguajes alternativos.

mercados ambulantes, colonias de alto riesgo y refugios para migrantes; realizando micro acciones y proyectos específicos.

Los integrantes más constantes y activos de este proyecto nos congregábamos religiosamente una vez a la semana para evaluar el desarrollo de nuestras acciones y proyectar las siguientes. En dichas juntas también dejábamos espacio para compartir nuestro mundo interior ¿cómo nos sentíamos, qué inquietudes teníamos, cuáles eran nuestros sueños, miedos, preocupaciones, anhelos, alegrías, esperanzas, tristezas, etc.? Este compartir nos permitió estrechar y fortalecer más nuestros lazos.

El contexto histórico en el cual se desarrolló este proyecto (2009-2013) en Nuevo León, México, “coincidió” con el punto más alto de la oleada de narcoviolencia vivida hasta entonces en el estado del norte, momento en donde los colgados, secuestros, balaceras y saqueos acontecían con regularidad. La escalada de violencia hizo que se creara un ambiente hostil y se respirara miedo, generándose un estado de paranoia colectiva. La mayoría de las personas nos volvimos más cuidadosas respecto a dónde ir, un tanto desconfiadas y dejamos de frecuentar lugares de recreación nocturna. Las calles y espacios públicos poco a poco comenzaron a volverse desérticos. Los lugares de convivencia y socialización sucedían a puerta cerrada en el interior de los hogares, concluyendo temprano o bien invitando a los asistentes a quedarse a dormir para evitar traslados a media noche. La propuesta de Rehilete intentaba romper con este ambiente de desconfianza promoviendo espacios de encuentro humano que invitaran a despertar la posibilidad de una transformación personal y comunitaria. Nuestro trabajo durante cuatro años fue intenso, constante,

sin descansos, ni vacaciones; pues creíamos que nuestra propuesta era urgente, importante, necesaria y en el fondo dotaba de sentido a nuestra existencia. A pesar de darnos tiempo en nuestras reuniones para hablar de lo que sucedía en nuestro interior y procurar espacios de recreación y convivencia entre nosotros, desde mi punto de vista creo que estos años de trabajo nos volcamos mucho hacia afuera. Enjuiciando a la realidad, hasta agotarnos.

Quizás nuestra percepción sobre la existencia de una realidad social, económica y familiar fracturada, o la complejidad de las comunidades con las cuales decidimos trabajar, o nuestra inmadurez y los problemas existenciales y afectivos que atravesábamos cada cual, los desvelos, las marchas forzadas, la falta de ejercicio, la mala alimentación, nuestra carencia de ritmos en los procesos vitales, nuestra falta de conciencia real, la edad, la genética, el destino, el karma, el azar, o la mezcla de todo lo anterior; hizo que dos de los cinco integrantes fundadores de Rehilete entráramos en procesos psicóticos.

Esto provocó que replanteáramos nuestros ritmos y formas de trabajo, adecuando las actividades a los tiempos internos y particulares de cada uno de los integrantes, tomando en cuenta el estado anímico de quienes éramos parte del Colectivo.

Luego de un tiempo, cumplidos los cuatro años, Rehilete se disolvió. Cada uno de sus integrantes emprendimos nuevos proyectos y la mayoría en distintas latitudes.

Yo seguí el flujo de mis creaciones artísticas, el cual me condujo a nuevas geografías. Regresando a la tierra que me vio nacer: el Estado de México.

Estuve activa en esa latitud y en la Ciudad de México, desarrollando nuevos proyectos como: Nuestro Huerto<sup>14</sup>, Bici Molino<sup>15</sup>, Holo resuena<sup>16</sup>, etc.

Hasta que un buen día, a pesar de tanta actividad externa, me di cuenta que había estado ignorando lo que mi cuerpo me había intentado comunicar desde hacía tanto tiempo a través de mis “enfermedades”.

Así que decidí detenerme...

---

<sup>14</sup> El proyecto se desarrolló en 2013 y consistió en realizar una intervención urbana en la Huella del Edificio Nuevo León en Nonoalco-Tlatelolco, C.d.Mx., mediante la activación colectiva de un huerto terapéutico en la zona habitacional, fortaleciendo los lazos comunitarios de quienes se involucraron en dicha tarea. “Nuestro Huerto Tlatelolco”, Marilú Ríos, acceso en enero, 26, 2019, <https://bit.ly/2B6tBBR>

<sup>15</sup> El proyecto consistió en diseñar una estrategia de inserción en Santa Clara de Juárez, Estado de México para distribuir bici molinos en conjunto con miembros de la comunidad. “Bici Molino”, Marilú Ríos, acceso en enero, 27, 2019, <https://bit.ly/2Tg1gj1>

<sup>16</sup> Arte objeto creado en 2013 (edición de 20 piezas más prueba de autor). La pieza era una campana de basura elaborada con aluminio reciclado, con un espejo en el maneral. Esta fue entregada a diversos funcionarios gubernamentales y cantantes participantes durante la celebración del día del Trabajador de Limpia en Cd.Mx. “Holo resuena”, Marilú Ríos, acceso en enero, 27, 2019, <https://bit.ly/2Tg1uqn>





...Y me escuché.

Me di espacio para idear un “nuevo” rumbo creativo tomando en cuenta mis mesetas pasadas, pero sumando a la reflexión a mi Tierra (mi vida, mi contexto histórico, mis afectos, emociones, frustraciones, anhelos, mi alma, mi espíritu, mi energía, a mi Ser Total,...).

Mirándome, caí en cuenta de cómo aquellos conflictos que no había podido resolver conscientemente, mi cuerpo se había ocupado de visibilizarlos a través de “enfermedades” (una de ellas los “brotos psicóticos”).

Esto me llevó a indagar en teorías de diversos autores y médicos que sostenían visiones más completas sobre las causas de lo que conocemos como “enfermedades”. Conociendo distintos postulados como por ejemplo el del Dr. Ryke Hammer<sup>17</sup> creador de la Nueva Medicina Germánica, la cual a groso modo sostiene que “las enfermedades” en realidad son respuestas biológicas del cuerpo humano, que surgen para resolver conflictos que no han podido tener una solución de manera consciente. Básicamente estas “enfermedades” a las que él prefiere referirse como Programas Especiales con Sentido Bilógico (SBS) se forman de la siguiente manera: en el ambiente externo sucede algo que es vivido como un shock no resuelto por la consciencia, este impacto repentino crea huellas mnémicas cerebrales (que pueden verse en una tomografía) y la posición de estas son correlacionales a órganos o funciones biológicas específicas que se ven afectadas(os) con fines restaurativos. Es decir, aquello que conocemos como enfermedades o infecciones en realidad el

cuerpo las inicia y permite su existencia para resolver biológicamente aquello a lo que nosotros no le hemos prestado atención. Una vez que nos hacemos conscientes de la raíz del shock (del conflicto biológico que no hemos resuelto; el cual puede ser un problema de preocupación en el nido, conflicto de ataque y de sentirse manchado; un problema de auto devaluación; conflicto sexual, de identidad o territorio; dificultad de bocado, etc.), el cuerpo entra en una fase resolutiva que también se manifiesta como una SBS curativa, que facilita la re-estabilización de las funciones biológicas del cuerpo.

Bajo esta perspectiva, las enfermedades en realidad son el medio por el cual nuestro Ser Total busca comunicarse con nosotros; una manera de llamar nuestra atención para comenzar un camino de auto-conocimiento. Sin embargo, la medicina ortodoxa nos ha enseñado a ver las “enfermedades” como algo indeseable, alentándonos a callar sus síntomas con paliativos (pastillas, operaciones, amputaciones, vacunas, etc.) en vez de invitarnos a mirar más profundamente, indagando en la posible raíz de ellas e incorporando en dicho análisis nuestros afectos e incluso otras dimensiones más sutiles que también son parte de nuestra existencia humana; como la energía, el alma, el espíritu,... ampliando así el entendimiento de nuestro cuerpo físico a una realidad más compleja e interconectada en donde lo que sucede en una parte de nuestro Ser Total impacta a todo nuestro sistema y viceversa.

La comprensión holística del ser humano y nuestros procesos de salud/enfermedad las aborda la medicina psicosomática, la medicina

---

<sup>17</sup> “Excerpts from Summary of The New Medicine”, Dr. Ryke Geerd Hamer, acceso en enero, 27, 2019. <https://bit.ly/2G8qWds>

tradicional china, la medicina antroposófica, la medicina ayurvédica, la medicina tradicional mexicana, la biodescodificación, la bioenergética, la reflexología, la iridología, la terapia neural, la homeopatía, la digipuntura y otras terapéuticas psicológicas y espirituales como la terapia sistémica, el método Hakomi, la terapia transpersonal, la respiración holotrópica, la respiración pránica, el ThetaHealing, Magnified Healing, el método Wim Hob; etc. Filosofías y terapéuticas a las cuales me he ido acercando poco a poco para poder tener un mayor entendimiento de lo que me sucede y sobre todo para poder aceptar y gestionar todas las dimensiones de mi existencia de una manera más armónica. Este proceso de re-descubrimiento, lo quise empatar con mi creación artística y con mi interés por crear con materiales encontrados en la naturaleza.

La inquietud por crear con estos materiales, de alguna forma ya la había comenzado a explorar en el 2006 al elaborar la Red con cabellos humanos. También al crear algunas esculturas a partir de coníferas, pintar un mural con mi sangre menstrual (en medio de mi primer proceso psicótico extraordinario en el 2010), extraer colorantes naturales para teñir telas y papeles con pigmentos del entorno en comunidades indígenas mexicanas en el año 2012, co-crear la instalación Nuestro Huerto con plantas terapéuticas en 2013, elaborar mi propio papel y collages con fibras naturales del entorno mientras viví en una isla; tejer marcos y cuadros con lianas y otras fibras vegetales, etc. En el transcurso de los años, había hecho algunas experimentaciones con materiales provenientes de la naturaleza, pero no me había dado el tiempo suficiente para explorar aún más sus posibilidades y enfocarme a crear únicamente con ellos. Y hacer una correlación entre sus propiedades materiales para la creación y sus

inherentes características curativas, vinculando de esta forma la herbolaria, la terapéutica y el arte.

Los materiales naturales captaron toda mi atención, cuando en el año 2014, en un parque de la Ciudad de México, una mujer me regaló semillas de lechuga, enseñándome a sembrarlas, cuidarlas, trasplantarlas y cosecharlas.



*Escena clásica de los cuentos populares nórdicos: en un oscuro bosque una bruja ofrece a un inocente pequeño una hierba mágica.*

Observar el crecimiento de mi plántula me maravilló. La posibilidad de comer de una lechuga por meses al cosecharla debidamente, ver su proceso de desarrollo: el nacimiento de su espiga, sus flores y en ellas encontrar nuevas semillas; fue una experiencia mística en donde la naturaleza me reveló su bondad, su abundancia, su gratitud, su infinita ciclicidad, su tánatos, su eros y su ágape.

Sembré las semillas que la planta me dio en el espacio para tender la ropa del lugar en donde vivía, convirtiéndolo en un huerto urbano.

A la par de esta experiencia comencé a hacer esculturas con la tierra y las raíces de mi pequeño huerto. Construí casi todos los muebles de mi morada con la madera de árboles cortados que encontraba en las calles cercanas a mi hogar. Dejé de utilizar gas para formar mi propia fuente de calor con un calentador de leña, recolectado y quemando las ramas caídas del Bosque de Chapultepec (el cual estaba a dos cuadras de mi casa), entablando diálogos con el fuego, el tizne y las cenizas. Empecé a interesarme en los pigmentos naturales y el contacto constante con la naturaleza despertó en mí la curiosidad por aprender herbolaria. Poco a poco mi huerto comenzó a poblarse de otras muchas hortalizas y entre ellas plantas medicinales.

Viví muchas experiencias maravillosas en mi huerto urbano.

En una ocasión, mientras recolectaba las semillas de un arbusto de romero, por el roce prolongado con la planta, el aroma, sus aceites, mi sensibilidad y particular forma de relacionarme con “la realidad”; facilitó que rápidamente entrara en un trance meditativo que me resultó muy terapéutico.

Otro día mientras tejía con lianas el marco de un cuadro, surgieron en mí pensamientos negativos y al instante me brotó una reacción alérgica en las manos, cuando anteriormente ya había usado esas lianas sin ninguna adversidad; como si la planta estuviera adivinando lo que pasaba en mi interior liberando ella también su toxicidad.

Con el simple hecho de colocar una hoja de una planta trepadora en la tierra y cuidar de ella pensando que crecería sana y fuerte, pude ver como se desarrolló alcanzando más de tres metros de altura. Esto me animó a hacer el mismo experimento con otras especies, atestiguando el milagro de Vida y el crecimiento fractálico de muchos seres vegetales.

En mi huerto llegaron a crecer bayas moradas con muchos pigmentos, sin que yo las hubiera sembrado. Pájaros, abejas, mariposas, hormigas, arañas, catarinas, lombrices, grillos, colibrís, moscos, moscas y algunas plagas trabajaban silenciosa y activamente en el huerto conmigo.

Participar de los procesos naturales del mundo vegetal, me maravilló e hizo pensar que realmente habíamos construido una relación “de otro tipo”, abriéndonos a encuentros telepáticos, espirituales y terapéuticos.







Los vecinos que subían a tender la ropa a la azotea (donde estaba mi huertito) y mis vecinos de los cuartitos<sup>18</sup> comenzaban a interesarse por mi huerto pidiéndome que les vendiera lechugas, preguntándome el costo de mis suculentas y de mis semillas. En vez de venderles, opté por regalarles lo que me pedían y poco a poco otras jaulas comenzaron a convertirse en huertos urbanos. Pronto, los vecinos de arriba empezamos a intercambiar semillas y plantas, estrechando aún más nuestra amistad.

Esta dinámica me hizo darme cuenta de la fuerza del mundo vegetal, de su magia, su poder para convocar, unir y sanar.

Y así, la meseta holón comenzó a nacer.

Arropada en mi huerto, comencé a idear mi “nueva faceta artística”.

Primero pensé que mi manera de crear arte e impactar en el entorno de ahora en adelante comenzaría por crear acciones personales en las cuales realmente creyera y como consecuencia a la hora de que lo creado entrara en contacto con la mirada de otros seres vivientes, estos se convertirían en co-creadores. Es decir espontáneamente “los espectadores” se involucrarían en la creación si así lo desearan; sin la necesidad de lanzar invitaciones verbales o forzar situaciones, sino por mera curiosidad, al detenerse a observar la obra. Si otras personas por alguna razón se llegaran a involucrar en los procesos de creación que realizara, esto sería muy interesante y enriquecedor, generando nuevas dinámicas y

posibilidades; pero si esto no llegaba a suceder, igualmente sería maravilloso porque el leitmotiv de mis obras de arte en esta “nueva meseta” sería mi auto-sanación. Si en el proceso otros participaban, esta sanación se extendería a ellos también, pero sino, esto no representaría problema alguno ya que mi propio cambio tendría la capacidad de generar un impacto positivo en cualquier entorno o comunidad con la cual me relacionara; así mismo quienes miraran las obras serían partícipes de mi proceso interior y posiblemente esto podría motivarles a activar su propio camino curativo.

Decidí que no trabajaría en comunidades ajenas a mi realidad inmediata; ya no visitaría otros espacios para crear (a excepción de situaciones extraordinarios en donde comunidades específicas me invitaran a co-crear, ofreciéndome algún tipo de intercambio justo por mi trabajo). De esta manera normalmente crearía exclusivamente en los lugares que habito o que forman parte de mi cotidianidad.

Respecto a los lenguajes artísticos a utilizar, continuaría recurriendo a la multidisciplina, empleando distintos lenguajes según las necesidades específicas de los proyectos a realizar. Sobre los materiales a emplear, opté por dejar de manipular objetos de re-huso creados por fábricas, pues en realidad estos son contaminantes y por lo tanto no tendrían por qué existir si las empresas que los producen tomaran realmente en cuenta al medio ambiente y la salud de las personas que los consumen. Me di cuenta

---

<sup>18</sup> El par de años que viví al lado del Bosque y Lago de Chapultepec, fue en un cuarto de azotea de 3 por 2.5 metros en la colonia San Miguel Chapultepec. En una pared estaban de corrido todos los cuartos de servicio y enfrente de ellos había un pasillo largo y angosto que daba a las jaulas de tendido que correspondían a cada cuarto. Al fondo de cada jaula, había un baño completo con un fregadero para lavar ropa. Yo adecué mi espacio para vivir en él cómodamente. Generalmente los habitantes de los cuartitos teníamos la puerta abierta y esto facilitaba la convivencia entre nosotros, creando fuertes lazos afectivos. En

el cuarto piso, vivíamos una comunidad de creativos que nos habíamos liberado de pagar grandes cantidades de dinero por vivir en un espacio céntrico en la Ciudad de México. Personas que optamos tener solo lo necesario para vivir y entre “lo necesario” considerábamos el poder disponer de mucho tiempo libre para emplearlo de la manera en la que cada cual creía pertinente. Siempre recordaré con mucho amor esa etapa tan autónoma y libre de mi vida (al igual que todas mis etapas pasadas, presentes y futuras).

que al crear con materiales industriales contaminantes re-utilizados indirectamente propiciaba una relación de dependencia hacia empresas ajenas a mi filosofía de vida, ya que si ellas dejaran de producir yo ya no contaría con “su basura” para crear. Pensé que al no ser consumidora de sus productos, no tendría por qué estar limpiando un poco de su huella ecológica; a pesar de que nuestra co-existencia haga que “su basura” en realidad no sea ajena a mí, porque esta también contamina el aire, agua y suelo que habito. Mi decisión la tomé como una manera de abrirme a la posibilidad de imaginar otras formas de producción más armónicas y coherentes con mi/nuestra existencia, repensando las condiciones de vida que promovemos, los objetos que creamos y consumimos. Como artista, decidí hacer a un lado estos objetos industriales de segunda vuelta para optar por darle forma a mis obras con materiales que puedo encontrar libre y gratuitamente en la naturaleza. De esta manera cada vez que me dispusiera a crear arte, entablaría diálogos profundos con la Tierra y su misteriosa existencia. Contaría con la certeza de que las obras que llegara a producir tendrían una huella medioambiental baja o nula. También con esta decisión me abría a la posibilidad de regresar lo creado a la Tierra; es decir, una vez materializada una obra si lo llegara a requerir, podría dejar que se biodegradara y se integrara de nuevo al curso bondadoso y abundante de la naturaleza sin perjudicarla; permitiéndome caminar más ligera, aliviando mi equipaje, al poder desprenderme de mi obra con más facilidad gracias a la magia natural de los ciclos infinitos de lo vivo.

Esta “nueva” forma de crear en mi Rizoma, también me invitaría a estar más presente en los entornos que habitara independiente de la geografía en la que me encontrara, a partir del reconocimiento y de los diálogos que estableciera con los elementos naturales del contexto del cual formara

parte. A su vez esta “nueva forma de crear” en mi rizoma, me permitiría contar con un estudio creativo abierto, internacional y vasto, pues en todas las latitudes del planeta está presente la naturaleza manifestándose de alguna u otra forma.

Para facilitarme mi creación y la inserción de la misma en el ámbito del arte contemporáneo, pensé conveniente utilizar las nuevas tecnologías como plataforma de difusión, distribución, almacenamiento de la documentación en video y/o foto, edición y procesamiento de información, recurriendo al uso de algunas máquinas para cortar, perforar, ensamblar, fundir, etc. Integrando la realidad tecnológica a mi proceso creativo, utilizándola a conciencia.

Con la decisión que tomé (y hoy sigo abrazando) de crear con materiales vegetales y algunos otros reinos como el mineral y animal, en esta meseta holón; no pretendo refutar o negar los avances científicos y tecnológicos de esta época. Busco profundizar en la conexión que experimenté con las plantas desde la experiencia en mi huerto, reflejando mis hallazgos en mi producción artística. Esperando renacer, respirar y transmutar. Bajándome por un momento de la máquina de vapor para revolcarme en el pasto de la pradera mientras percibo la luz del atardecer, me maravillo de los colores de las flores, de sus aromas y aceites, mientras extraigo sus pigmentos para colorear la arcilla que va en mis manos.

Este camino de reconexión con lo esencial, con la naturaleza y conmigo misma la exploro (y continuaré explorando) en el brote holón.

Al darme el tiempo necesario para dialogar conmigo misma, preguntándome qué era lo realmente importante que atender en mi proceso de vida actual y por ende abordar en mi proceso creativo, me di



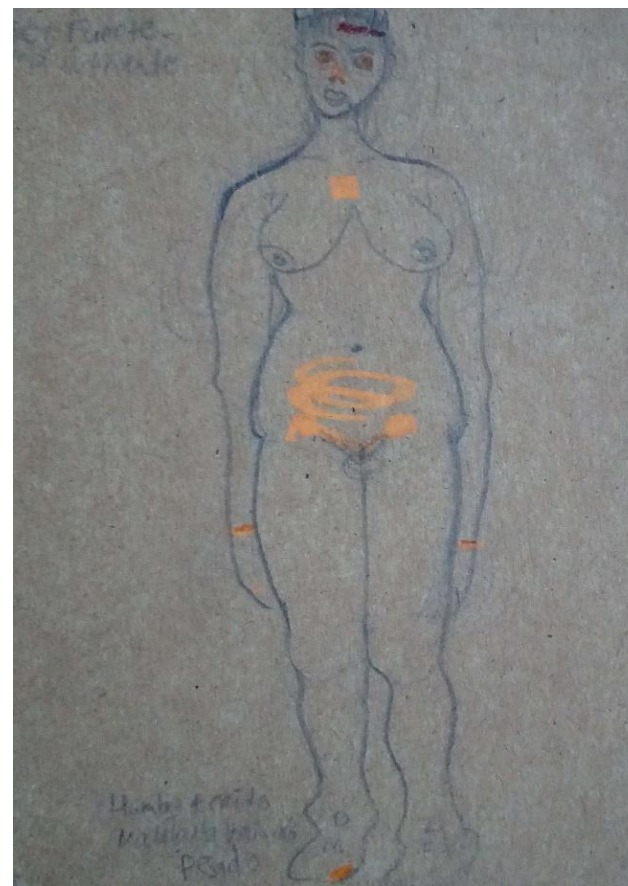
cuenta que lo prioritario (hasta ahora), era ocuparme de mi transmutación psíquica y biológica a partir de la creación con materiales vegetales dando con ello lugar al primer proceso creativo dentro de esta meseta/brote/yema, el cual decidí documentar en esta tesis. La manera en la que trabajaría la “ópera prima” de esta “nueva” meseta, sería de adentro hacia afuera; buscando que las acciones realizadas “en lo individual” se expandieran hasta lo colectivo. Fungiendo como un puente tripartito entretejido por la meseta intervenciones, el brote del arte terapia y esta “nueva” yema holón.

## Meseta Holón

Desempolvé mis recuerdos y miré nuevamente un dibujo que había hecho en el 2011 durante un Diplomado de Arte Terapia que gestioné y cursé en Monterrey Nuevo León. En él marqué en naranja y rojo las áreas de mi cuerpo que han presentado una “enfermedad o síntoma” importante en mi vida.

Tras observar la imagen, pensé que me resultaría esclarecedor hacer un análisis profundo sobre las posibles raíces de estos síntomas, tomando en cuenta sus implicaciones afectivas y contexto socio histórico. Una vez elaborada esta reflexión, correlacionaría dichas causas con las posibles plantas terapéuticas que me ayudarían a sanarlas. Las hierbas medicinales, las sembraría en una maceta que tendría las dimensiones de mi cuerpo y estaría elaborada con fibras vegetales unidas a una estructura de palos de bamboo para que el agua fluyera a través de ella, hasta un plato con la forma de mi silueta, simulando la purificación de mi sombra. Los palos y plato de bamboo a su vez tendrían la función de evitar filtraciones de agua en el inmueble que habitaba.

Antes de sembrar las plantas en la posición en donde se encontraban mis síntomas, elaboraría esculturas de barro de Oaxaca sin hornear que representarían los conflictos que hasta ahora no había podido resolver. Dichas representaciones las colocaría sobre la tierra de la maceta, en la posición en la que se encontraban los órganos afectados de mi cuerpo. Posteriormente movería un poco las esculturas, para que en el lugar preciso donde se encontraban mis órganos, sembrara la planta medicinal correspondiente a cada afección.



De esta manera, visualmente podría ver la emergencia y progreso de mi sanación simbolizada en el crecimiento de las plantas medicinales, así como la disminución de la “causa de mis afecciones”, mediante la paulatina desintegración de las esculturas de barro crudo al entrar en contacto con el agua de riego; hasta su regreso a su origen: la Tierra, convirtiéndose en sustrato para que “lo nuevo”/mi sanación emergiera. Una vez que las plantas hubieran crecido, tomaría su medicina en té y extraería sus pigmentos para dibujar afirmaciones que me permitieran construir otras realidades en relación con aquello que alguna vez me resultó un conflicto.



La instalación la colocaría sobre el techo de mi cuartito, justo arriba de donde se encontraba mi cama; para que por las noches, la acción de la instalación se intensificara al momento en el que las fuerzas sutiles de las plantas y de mis planos superiores, se encontraran trabajando en conjunto para transmutar mi realidad, reflejando este proceso en la sanación de mi cuerpo físico.

Retomando la experiencia y reacción vecinal ante mi huerto urbano, pensé que cuando los vecinos observaran esta instalación en el techo de mi cuarto con su particular forma, tamaño y posición, me preguntarían qué es lo que estaba haciendo; y yo les respondería: transmutando.

Nuestro diálogo me permitiría abrirme a contarles sobre mi proceso y mis síntomas no resueltos hasta entonces, sobre la importancia de descifrar los mensajes del cuerpo, de la psicomagia, la herbolaria, el arte terapia y la posibilidad de transformar nuestros conflictos. Al hablar de mí, quizás ellos también se abrirían y me hablarían de sus propios síntomas y procesos.

Después de escucharles, les plantearía si quisieran acompañarme en este proceso iniciando su propia instalación.

Muy probablemente mis vecinos y yo transmutaríamos juntos.

Si nuestros lazos ya eran estrechos, con este proceso se fortalecerían aún más. Ahora seríamos testigos de la sabiduría de nuestro cuerpo, de las fuerzas sutiles que nos constituyen y acompañan, del poder del arte y la naturaleza; de la potencia de nuestras ideas e intenciones, del alcance de nuestra voluntad y constancia.

Quizás después de sanarnos, nos sentiríamos motivados para comenzar una transmutación mayor. Transformando las “enfermedades” de nuestra sociedad. Trabajando ahora en una dimensión comunitaria más amplia, abordando las problemáticas de nuestra colonia y saliendo a sembrar nuevas realidades en espacios urbanos.

El proceso sería el mismo que ya hubiéramos hecho cada cual con nuestra propia persona, pero ahora el mapa de las enfermedades no resueltas sería de una comunidad y lo realizaríamos colectivamente; al igual que las simbolizaciones escultóricas de estos conflictos, su correlación con las plantas medicinales, la siembra, el cuidado de las plantas, el consumo de las mismas y los dibujos con pigmentos naturales proyectando nuevos acuerdos y posibilidades de co-creación y convivencia comunitaria en nuestro entorno específico.







La idea de esta obra me emocionaba y entusiasmaba mucho.

Pero la Vida me mostró un camino diferente y elegí tomarlo.

Mi pareja y yo decidimos mudarnos juntos.

Me despedí de mis amigos, de la colonia, de algunas plantas y muebles.

Empaqué mis cosas y la mudanza llegó.

Iniciar este proyecto en un nuevo contexto, sabía que me tomaría más tiempo de lo previsto porque primero tendría que tejer redes afectivas con los nuevos vecinos, de lo contrario el proyecto no podría desarrollarse de la manera “tan espontánea” y fluida como lo había proyectado inicialmente.

Nuestra nueva morada también contaba con un espacio de tendido y cuarto de servicio. Naturalmente lo primero que hice fue subir a la azotea y averiguar si vivían personas en los cuartitos. Observé las dimensiones del espacio y me subí a los techos para dimensionar desde otra perspectiva la posición geográfica del lugar y sus posibles relaciones y conexiones simbólicas.

El cuarto de servicio que le correspondía a mi departamento, era el techo de la vecina del tercer nivel. Nosotros viviríamos en el segundo piso y el techo de la recámara donde dormiríamos era el suelo de la vecina del tercer piso. Con ello la posibilidad de transmutar sutilmente por las noches (como lo había ideado en un principio) era imposible, al menos que yo durmiera en el cuarto de servicio que le correspondía a mi apartamento y colocara en el techo del mismo mi instalación...

En los cuartitos de servicio, vivía el portero del edificio con su familia. Un cuarto lo habitaba el señor Gabriel y su esposa Rosy, otro su hermano Juanito, otro su hijo César y otro su hijo Sergio. El cuartito de servicio que estaba al lado del que le correspondía a mi departamento, a menudo lo usaba una mujer que trabajaba apoyando en la limpieza de una de las viviendas del edificio y al lado de ella, vivía un muchacho que rentaba el espacio a un vecino. Los otros cuartos estaban desocupados o bien eran utilizados como bodeguitas.

Gabriel y su familia fueron las primeras personas del edificio con las que crucé palabras. A ellos les comenté mi intención de poner un huerto en la jaula de tendido y mi amor por el mundo vegetal. Ellos me contaron que venían del campo donde sembraban mucho y las plantas también eran parte de su vida. En los lavaderos para ropa, Rosy había sembrado algunas plantas, las cuales me mostró orgullosamente.





Hacer un huerto urbano le pareció interesante a Gabriel, tanto que a la semana siguiente ya había sembrado semillas de jitomates en su jaula de tendido.



Al ver su pronta respuesta, tuve sentimientos encontrados. Por un lado me provocó alegría, y su gesto me hizo reconocer que la meseta holón ya estaba actuando en mi entorno inmediato; resonando en mí las palabras

de apertura de Joseph Beuys en la “Documenta V”<sup>19</sup>, en las cuales afirmaba que el lenguaje es la primera forma de escultura social; diciendo que esta “[...] inicia en la palabra y en el pensamiento; en la palabra se aprende a construir ideas, las cuales transfieren el sentir y el querer en la forma”<sup>20</sup>.

La materialización espontánea de Gabriel me recordó la fuerza e importancia de las palabras y también despertó en mí el deseo de conocer a mayor profundidad la vida y obra de Beuys<sup>21</sup> con el cual siempre he encontrado una gran afinidad. Desde su opción por utilizar mayormente materiales provenientes de la naturaleza, realizar actos chamánicos-performáticos, tener un pensamiento crítico respecto al arte y nuestro devenir, su interés por incidir en el ámbito social a partir de su trabajo artístico-educativo y su conexión con la dimensión espiritual.

Aquello que sembró Gabriel, dio muchos frutos en mí.

Su acción aparte de gratitud, también me hizo sentir confrontada porque cada vez que él me veía, me preguntaba:

- ¿Cuándo comenzamos a sembrar el huerto comestible?-

---

<sup>19</sup> Clara Bodenmann-Ritter, *Joseph Beuys. Cada hombre un artista* (Madrid: Antonio Machado, 1995), 25.

<sup>20</sup> Joseph Beuys, *Joseph Beuys. La Revolución Somos Nosotros* (México: Conaculta: Instituto Nacional de Bellas Artes, 2011), 41.

<sup>21</sup> Después de meses de lectura de artículos y libros de la vida y obra del autor, me di cuenta que la filosofía de Rudolf Steiner (1861-1925) fundador de la antroposofía (educación Waldorf, agricultura biodinámica, medicina antroposófica, eiritmia, etc.) fue el fundamento de la obra y el sostén anímico del artista. Gran parte de las obras que hizo Beuys reflejan los postulados de este filósofo e incluso utiliza los materiales, recursos didácticos y metáforas que el mismo Steiner empleaba. Al indagar en la vida de Rudolf Steiner me di cuenta que su máxima inspiración y maestro es Jesucristo; y antes de fundar la antroposofía era estudiante y practicante de teosofía, disciplina espiritual que también practicaba y estudiaba la artista precursora del arte abstracto: Hilma af Klint (quien también conoció a Steiner y formó parte de la comunidad antroposófica). Otros estudiosos

de la teosofía fueron Wassily Kandinsky, Frantisek Kupka, Piet Mondrian y Kazimer Malevich, así como el filósofo y maestro espiritual Jiddu Krishnamurti, etc. Conocer esta conexión me hizo desear aprender sobre antroposofía (deseo del cual hablaré más adelante en el cuerpo de esta tesis), ahora quiero profundizar más sobre esta filosofía de vida y sobre la metafísica en general, sobre el budismo y conocer la propuesta teosófica original de Helena Blavatsky. Retomando las influencias del cuerpo artístico de la obra de Beuys, también encontré que el pensamiento del anarquista Gustav Landauer era uno de sus pilares; y Landauer en su última etapa estuvo inspirado por las enseñanzas de Buda. De esta manera, puedo inferir que el trabajo de Beuys indirectamente también está influenciado por las enseñanzas de los maestros ascendidos Jesucristo y Buda; y evidentemente su propuesta artística está cargada de simbolismos, misticismo y metáforas, al igual que la vida y obra de estos maestros.

Su cuestionamiento, me develaba que el proceso estaba sucediendo de una manera distinta a lo que proyecté y esto me hacía sentir incómoda. Si bien todos los proyectos comunitarios bien planteados consideran desde su planeación un desfase original de los tiempos y formas estimadas debido a la deseada participación social; en este caso en particular había planificado que el proceso iniciara a partir de mi introspección plasmada en esculturas y en mi maceta-instalación, para luego en un segundo momento comenzar con el involucramiento vecinal y barrial, considerando hasta ese punto posibles variaciones. Había olvidado que mis palabras tienen la potencia de construir, hablando sin pensar que las ideas podían encontrar un eco y comenzar a materializarse inmediatamente.

Aún no terminaba de abrir y acomodar las cajas de la mudanza, y mi espacio de trabajo estaba hecho un caos debido a que estábamos remodelando algunos espacios del departamento y esto impedía que pudiéramos asentarnos con rapidez. Tampoco conocía a mis vecinos y mucho menos me había familiarizado aún con la geografía, ambiente, espacios y comercios de la zona.

Pensaba que si aún no me era posible ubicarme en mi nueva realidad espacial y geográfica, si ni siquiera había construido lazos vecinales sólidos y mucho menos comenzado con lo más esencial: mi introspección y materialización de las raíces de mis síntomas; en definitiva no podría plantearme comenzar un huerto urbano, volcándome nuevamente hacia “afuera” sin darme tiempo y espacio para ver “dentro” de mí.

Sentí necesario frenar un poco el movimiento en el que empezaba a involucrarme en el espacio de azotea porque consideré prioritario

mirarme. Esta situación a la vez me hizo constatar que en realidad no existe tal división entre “afuera y adentro”, sino que realmente somos seres porosos en intercambio y en afección constante. Aunque aparentemente alguien trabaje en el área más “externa” de la vida, esa acción también afecta el interior de las personas actuantes o involucradas en el proceso y viceversa. Solo superando la aparente dualidad, es posible vivenciar la integración de la realidad; y a partir de ese momento experimentar la conciencia, presencia y energía propia, saliendo al encuentro de los otros, sin olvidarse de uno mismo. Cuando una persona está integrada, su energía se magnifica al entrar en contacto con otros seres o situaciones del entorno; pero cuando la persona se encuentra en un estado de separación, la energía se densifica, drena o desborda. Desde una actitud de integración es como deseaba (y aún deseo) crear y desarrollar esta investigación; sin embargo en el momento en que las primeras interacciones con Rosy y su familia sucedieron, mis circunstancias me hicieron darme cuenta que era necesario retraerme un poco, para estar más conmigo y atender aquello que tenía que resolver. Y después de esto estando más en mí, desde mi presente, salir al encuentro de los otros y en ellos encontrarme. Así que decidí sincerarme con Gabriel diciéndole que me uniría a trabajar en el huerto una vez que me hubiera asentado, y mientras esto sucedía, él podría continuar cultivando las hortalizas, como lo había estado haciendo hasta ahora.

En ese entonces, la situación de mi cuerpo que deseaba descifrar y transmutar con mayor determinación estaba relacionada con mi Sistema Nervioso Central, así que a la par del desarrollo de esta investigación, decidí inscribirme a la Facultad de Medicina de la UNAM para cursar un Diplomado en Neurociencias y Neuroestéticas. Estudiar esto me permitió

conocer más sobre el funcionamiento de esta parte de mi cuerpo, pero dicho conocimiento se limitaba a entender la composición química y mecánica del cerebro, promoviendo una visión cerebro-centrista desde donde se pretendía explicar las razones del comportamiento humano. En ese entonces (2017) ni siquiera los neurólogos tenían una teoría que esclareciera los procesos de formación de la conciencia y mucho menos reconocían la posibilidad de que otras realidades aparte del entorno y las funciones biológicas del cuerpo (incluyendo en esto la composición química y mecánica del cerebro) pudieran intervenir en la configuración del ser humano; como por ejemplo nuestro sistema de creencias, la energía, el espíritu, los cuerpos sutiles, vidas pasadas, etc.). Después de esta formación, me di cuenta que las respuestas que intentaba buscar para comprender y lidiar con lo que vivía, no las encontraría dentro del campo de la ciencia médica ortodoxa.

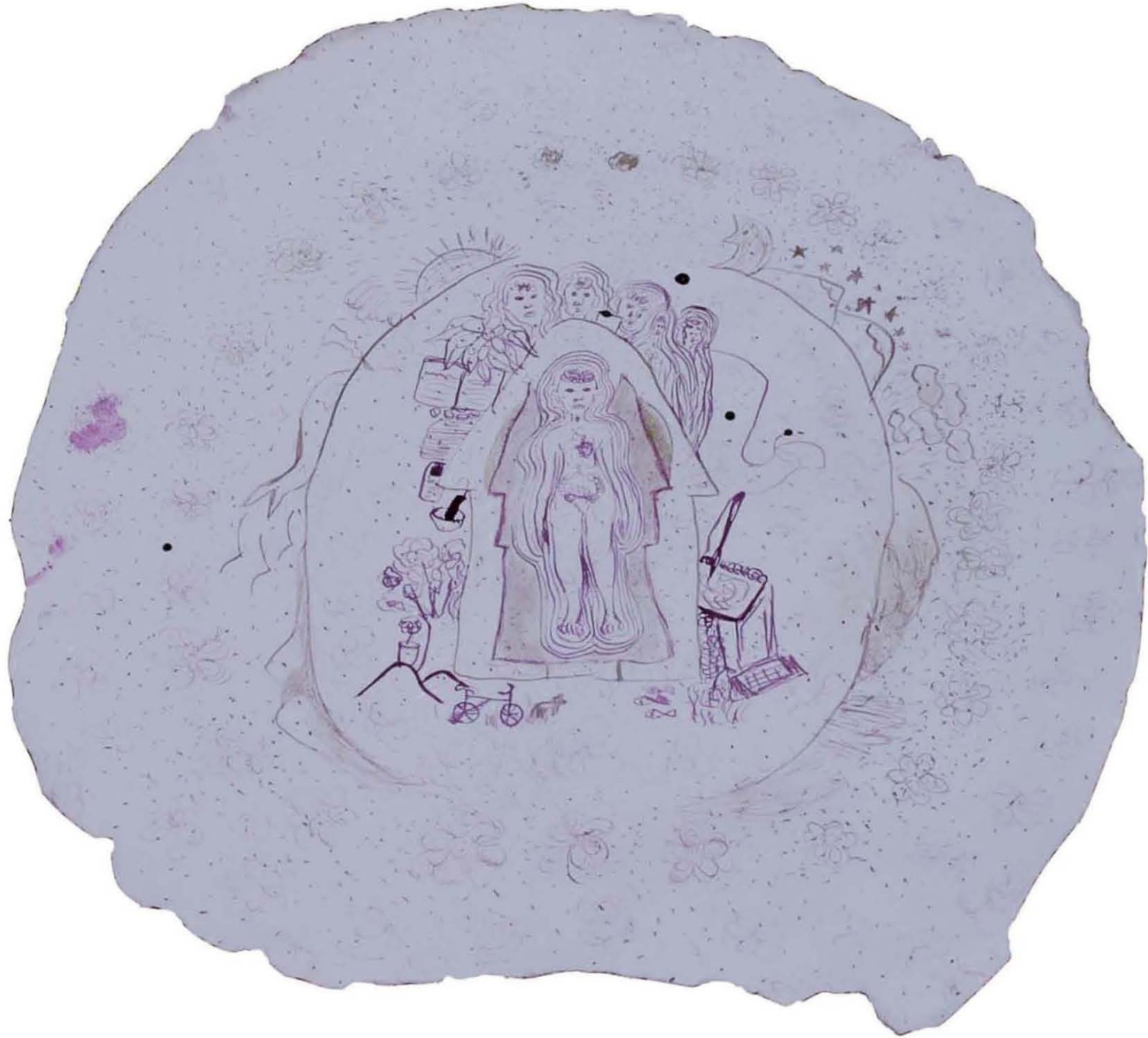
Decidí continuar con mi proceso de transmutación a través de mi investigación artística apoyada del estudio y práctica de otras líneas de pensamiento más holísticas; corroborando todo en mi propia experiencia de vida.



Pensé que sería buena idea elaborar un video-manifiesto sobre los principios creativos de esta nueva etapa en mi producción artística a través del registro del proceso de elaboración de un dibujo que mostrara la forma en que concibo el mundo y mi existencia actualmente. La documentación del proceso complementaría mis trazos, dejando entrever la actitud que deseo tener durante el desarrollo de esta “nueva fase creativa” en mi rizoma. Tomando en cuenta desde los materiales a utilizar y la manera de integrarlos al entorno del cual son parte. Manteniendo un propósito claro sobre los lugares e intención que encuentro detrás de los espacios donde creo.

Para este propósito en específico, opté por trabajar en el Huerto Cultiva Ciudad, en la Ciudad de México; espacio con el cual comencé a colaborar en el 2013 a raíz del proyecto Nuestro Huerto; tejiendo lazos afectivos con quienes dan vida a ese espacio, así como con algunas personas que integran la comunidad de Nonoalco-Tlatelolco. Este conjunto habitacional contiene gran parte de nuestra historia social reflejándola en su arquitectura, abarcando desde el México prehispánico, la época colonial y la modernidad hasta nuestra época contemporánea. Algunos de los edificios llevan los nombres de los Estados de México, como trazando una pequeña constelación de nuestro País. El Huerto Cultiva Ciudad, se halla en la Huella del Edificio Oaxaca; estado de la República Mexicana en el que viví cuando recibí una de mis *huellas mnémicas* más importantes. El proyecto Nuestro Huerto, lo ubiqué en la Huella del edificio Nuevo León, geografía que me vio crecer y recibir mis *huellas mnémicas* posteriores.

Trabajar en el Huerto Cultiva Ciudad fue una manera de honrar, integrar y sanar una parte de mi historia.





En el huerto sembré treinta y tres semillas<sup>22</sup>. De ellas crecerían betabeles (Beta vulgaris); los cuales cuentan con múltiples propiedades terapéuticas, entre ellas la depuración del organismo, la reducción de tumores, actuar en el sistema nervioso, fortalecer los huesos, etc. Debido a estas propiedades medicinales, decidí cultivar esta especie; aparte de que la hortaliza tiene un color violeta, el cual metafísicamente está asociado a los procesos de transmutación.

El esquema que dibujé lo titulé Dimensiones de mi Ser Integral; y es mi re-interpretación del diagrama “the five skins”<sup>23</sup> (las cinco pieles) del artista Hundertwasser, en el cual el autor plasmó las áreas que consideraba constituían al ser humano. Si bien su propuesta es cercana a mi cosmovisión de la existencia del ser, consideré pertinente realizar mi propia versión del mismo debido a que su dibujo, no posee algunos elementos que a mi parecer son fundamentales.

En mi esquema, cada una de las partes que lo conforman son consideradas vehículos de acceso a todas las dimensiones que habito y me habitan. Comencé trazándolo dibujando la parte más densa de mí: mi cuerpo físico, incluyendo en él algunos de sus órganos, para honrar su perfecto funcionamiento y conexión con todas las áreas de mi existencia. A mi cuerpo material, lo contorneé con líneas paralelas en expansión, para representar los demás cuerpos sutiles que me conforman; incluyendo así en mi esquema la realidad metafísica que también me constituye. La última capa de estas líneas se encuentra coloreada pues simboliza la ropa

que reviste a mi cuerpo físico porque de alguna manera esta es una extensión de mí, un medio de comunicación con otras personas, de sociabilidad y co-construcción de identidad; al igual que el espacio que habito: mi casa, la cual está representada rodeando a la ropa. Después de la casa, plasmé mi mundo afectivo, incluyendo en él a otras personas: mi familia, amigos, ancestros, etc. También aquí situé a todo aquello que me constituye socialmente co-creando mi identidad: la cultura, lo simbólico, lo político, lo económico, el entorno natural, etc. Todo esto lo abracé con los fenómenos, propiedades, fuerza y vida de la Madre Tierra; con las realidades con las que no siempre interactúo o no estoy consciente de su existencia aunque coexisten conmigo en el mismo planeta; fenómenos como el magnetismo, la gravedad, vórtices energéticos, huracanes, eclipses, la capa de ozono, las placas tectónicas, los ciclos del sol y de la luna, la lluvia, el fuego, los astros, etc. Por último representé con flores estrelladas al resto del universo y con pequeños puntos la Fuerza Electrónica que nos sostiene y habita: Todo lo que Es. De igual manera estas partículas energéticas las esparcí por todo el dibujo para representar su presencia en todas las dimensiones que habito/habítamos y como estas dimensiones en realidad no son ajenas las unas a las otras; sino que son permeables y se encuentran en movimiento, intercambio e interconexión permanente.

El principal motivo que me llevó a representar este esquema, fue mi deseo por explicar más claramente la manera en la que percibo la realidad y por consiguiente la forma en la que pretendo que esta tesis actúe. Quizás a

---

<sup>22</sup> Marilú Ríos, *Devenir Rizoma* (Filmado en 2017 por Gabriel Sanabria (Jorge). Video, 5:00. <https://bit.ly/2saqGWb>)

<sup>23</sup> Pierre Restany, *The Power of Art Hundertwasser: The Painter-King with the five skins* (Alemania: TASCHEN, 2001), 63.

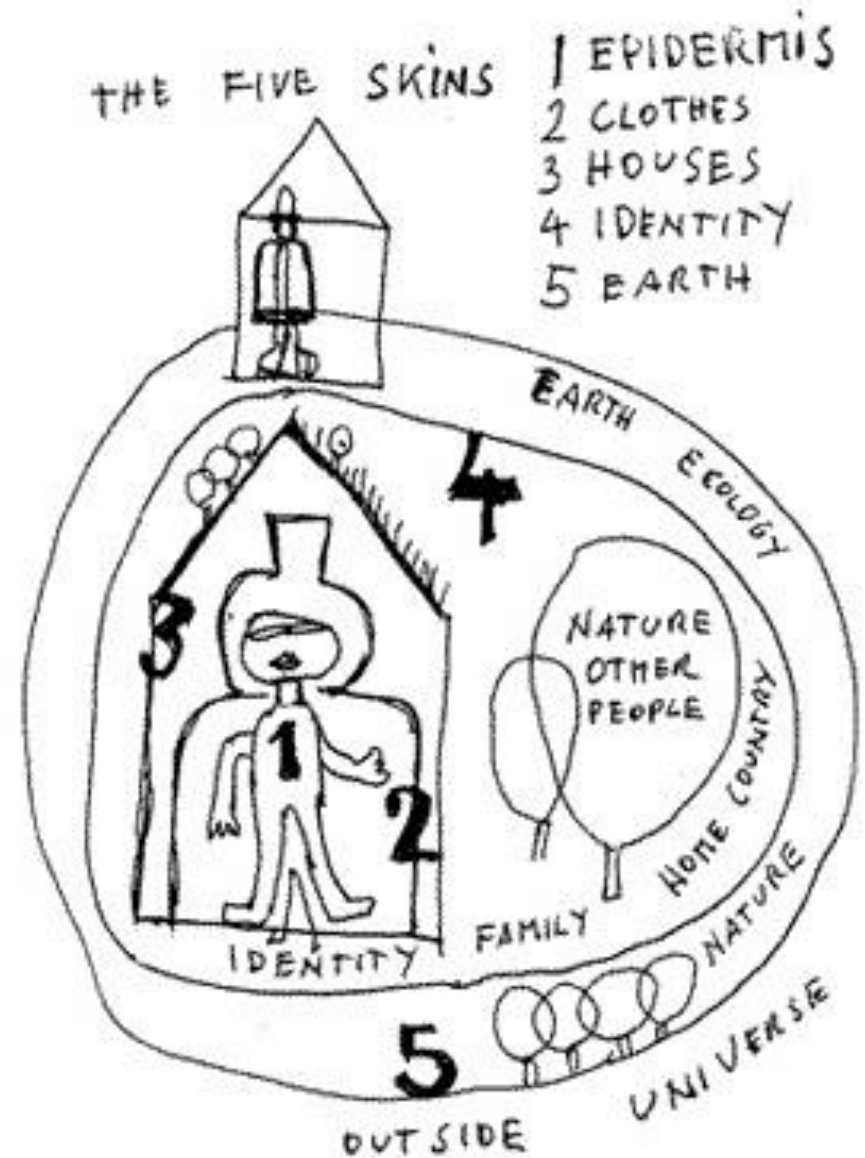
partir del dibujo que hice, sea más sencillo vislumbrar la interconexión del todo con el todo. Y desde ahí comprender por qué al enfocarme en resolver “mis” conflictos biológicos a través de la sanación de mi cuerpo físico, mi proceso de transmutación se expandirá afectándolo todo, debido a la porosidad dinámica de las dimensiones fractales que conforman nuestra experiencia de vida aquí y ahora.

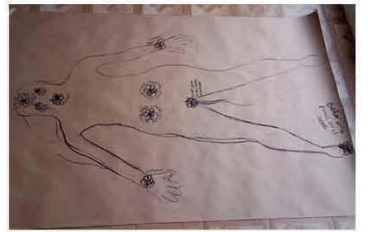
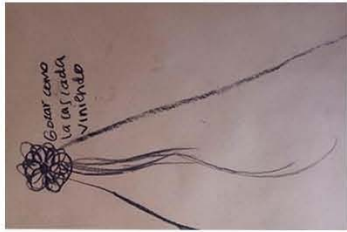
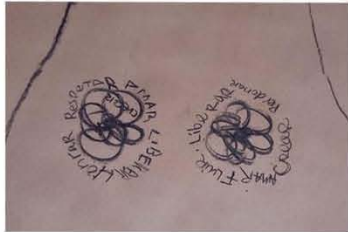
Mirar este esquema y su proceso de creación durante el desarrollo de esta investigación, me sirvió como recordatorio y reconocimiento de la fuerza, relevancia y objetivo de este proceso creativo: Transmutar para Transmutarlo Todo.

En contraste con el esquema de Hundertwasser, consideré necesario eliminar las palabras en mi dibujo, para que quien llegara a verlo pudiera entenderlo más allá de la semántica.

Después de este proceso, sentí que era hora de sumergirme en el fondo de mi pantano físico para encontrar las raíces de mis “heridas”, desanudarlas y sanarme. Pensé que para esclarecer los posibles detonantes de mis afecciones corporales que en ese entonces aún no había podido resolver; me serviría realizar un nuevo esquema corporal.

Así que en la intimidad de mi estudio, sobre un papel kraft y utilizando carbocillo (debido a que este proviene del reino vegetal, guardando la memoria de lo que alguna vez fue) comencé a trazar mi cuerpo en tamaño real; ubicando nuevamente los síntomas que aún se manifestaban en mí; escribiendo afirmaciones positivas sobre cada una de estas áreas, documentando el proceso con una cámara de video colocada sobre un tripié.







Al terminar el dibujo y contemplar lo creado, consideré pertinente hacer un segundo trazo de mi cuerpo sobre otro pliego de papel, pero ahora estando desnuda, para establecer la mayor cercanía posible con mi corporalidad, contorneando mi silueta con pigmentos naturales extraídos de flores rojas, para que el reino vegetal acompañara mi acción a través de sus colores y propiedades medicinales.

Debido a la posición del kraft, esta vez no me fue posible documentar la acción con un tripié, así que decidí pedirle apoyo a mi pareja para realizar el registro en video.

Absorta en mi proceso creativo, perdí la noción del tiempo y el espacio. Incluso olvidé que había un espectador documentando el proceso.

Concluyendo mis trazos, tuve el impulso de escribir con carboncillo las posibles causas de mis síntomas.

Agotando los motivos, volví en mí.

Me acordé que también estaba él; lo miré fijamente a los ojos y me dijo muy seriamente:

¡Estoy frente a una bruja!<sup>24</sup>

Su comentario, me hizo darme cuenta que con mi propósito de descifrar los síntomas de mi cuerpo, estaba comenzando un camino de autoconocimiento y curación profundo, reconquistando la sabiduría interna

que me habita, tal como las antiguas mujeres llamadas brujas lo han hecho a través de la historia.

A mi pareja, el proceso de documentarme le resultó abrumador y mis trazos le parecieron grotescos; encontrando belleza en ellos.

Los rasgos tétricos en mis esquemas corporales, los atribuyo a que en ese momento de mi vida, estaba sumergida en el terreno de las sombras (sociales e individuales) manifestándose como síntomas que reflejaban el estado de un cuerpo “enfermo”.

Fue necesario transitar mi obscuridad.

Tenía que enfrentar y aceptar mis tinieblas para poder integrarlas y de esta manera transmutar.

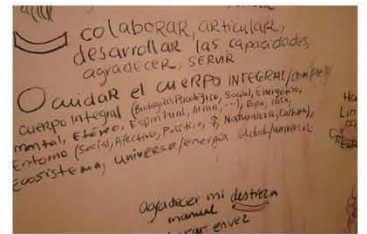
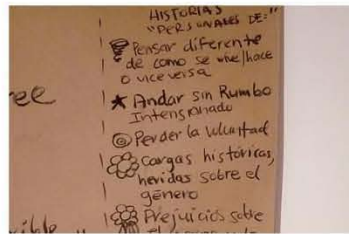
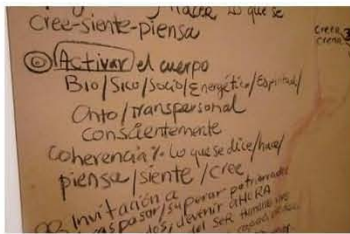
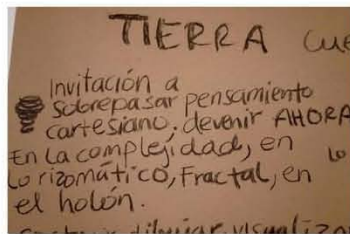
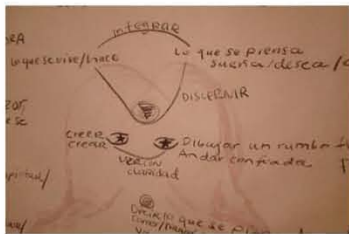
Mirando en retrospectiva, ahora reconozco que las sombras y las luces de mi Ser Integral forman parte de un mismo proceso de transmutación.

Nadar en las profundidades de mis aguas densas y oscuras, me resultó muy pesado y difícil; mi nado fue en círculos y mi descenso muy lento. A menudo algunas raicillas se enredaban en mi cuerpo impidiéndome continuar con mi movimiento, hasta que sentí ahogarme. Aun así con poco oxígeno continuaba aventando mi cuerpo pataleando agitadamente, hasta que logré ver mi herida más profunda... y comencé a esculpirla.

el uso consciente de la energía, los minerales, animales, la temperatura corporal, etc. Personas que fueron “satanizadas” y etiquetadas como brujas a las cuales el estado y la iglesia persiguió y aniquilaba; hasta convertirlas en un arquetipo normalmente relacionado con la maldad, la fealdad, lo oscuro, lo indigno, lo grotesco,...

---

<sup>24</sup> Es sabido que antiguamente las brujas, eran mujeres que contaban con un gran autoconocimiento; personas autodidactas conectadas con sus cuerpos, con sus ciclos, con la Tierra,... Médicas y parteras conocedoras del Ser Integral y sus síntomas, con la capacidad de sanar a un cuerpo “enfermo” con las propiedades terapéuticas de las plantas,







Luego comencé a asfixiarme lentamente...

Sentía la necesidad de visitar los nudos más profundos y densos de mis raíces para una vez estando ahí desanudarlos; pero al tocarlos, me enredaba en ellos nuevamente. Como si mi pasado absorbiera mi presente disolviendo la posibilidad de crear un futuro distinto.

Quería alumbrar mi propia oscuridad con una lámpara de mano, cuando necesitaba un farol solar.

Así que no me quedó más remedio que pedir ayuda...

Comencé a ir a terapia.

La psicóloga que me acompañaba en ese momento, solo pudo verme una sesión y luego salió de viaje. Mientras ella estaba ausente yo viví una situación afectiva fuerte, que desencadenó en mí un gran enojo, provocando que la herida que había esculpida reviviera. El pasado se materializó en mi presente y yo no sabía cómo lidiar con mi dolor.

Salí a caminar en medio de una noche fría, mientras oía el canto de mujeres que me invitaban a construir una realidad distinta a la que me estaba sucediendo en ese momento. Deambulé en círculos por las calles de la colonia, andando largas distancias y las gotas de lluvia acompañaron mis lágrimas al ritmo de mi llanto. Cuando volví a casa, mis manos estaban entumidas. Me di un baño hirviendo, me abrigué y me metí a las cobijas. Comencé a respirar profundamente tratando de ubicar mi emoción en mi cuerpo.

Logré sentirla en mi pecho, como una opresión. La acepté y seguí contemplándola sin juicios, hasta que comenzó a moverse.

Con los ojos cerrados la seguí.

Hasta que se detuvo ahí...

En mi útero...

... y comencé a llorar.

Y dije:

Ajá.

Es ahí.

En mi útero.

En mis ovarios.

En mi ser mujer.



Y así en el silencio de la noche fría, la luna me alumbró, confirmándome la raíz de mi ovario poliquístico.

Al día siguiente dialogué con la persona que había detonado que en mi presente me contactara con esta dolorosa “raíz”, comunicándole todo lo que había descubierto, y aparentemente “mi/nuestro conflicto”<sup>25</sup> se resolvió.

Desde el día en que la luna me iluminó, comencé a estar más abierta perceptualmente. A los tres días de esto, recibí una invitación-beca inesperada para ir a Los Ángeles, E.U.A a un encuentro de antroposofía. Mi deseo de profundizar en esta filosofía de vida a partir de mi re-encuentro con Joseph Beuys repentinamente se había materializado. El proceso interno que había vivido desde mi “ajá” hasta ese momento, había sido de mucha intensidad, mi corazón deseaba descansar para recuperarse de la introspección realizada, pero mi mente pensó que aquella oportunidad que se abría para mí no era casual y quizás sería difícil que se volviera a repetir, así que acepté.

Días antes de irme, aún en medio de mi apertura perceptual, el 21 de agosto de 2017 tuvo lugar un Eclipse Total de Sol.

La sobre posición de la Luna tenía mucha riqueza simbólica en el proceso que estaba viviendo. Representaba la manifestación de la fuerza energética femenina, develaba la potencia de las dimensiones más sutiles de nuestra existencia, visibilizaba lo oculto, cuestionaba la configuración de la construcción de nuestro mundo sensible, mostraba un ritmo distinto: el cíclico. Compás que decidí acompañar a través de una danza meditativa en el patio central de la Academia de San Carlos, invitando a bailar conmigo a otros compañeros de la maestría. Opté por bailar en dicha sede porque creí necesario fracturarlo, para que lo femenino pudiera pasar libremente entre las grietas; abrirle paso en nuestras vidas, en la historia presente, pasada y futura del arte; así como en la estructura académica, dándole la bienvenida a la emergencia del inconsciente, a lo cíclico, a lo sutil, a lo tierno, a lo colaborativo, a lo impredecible, a lo místico, a lo mágico, a lo rizomático...

Mis compañeros y yo<sup>26</sup>, co-creamos un hueco y entramos en él, generando un suspenso con la capacidad de crear una “reconfiguración de la [nuestra] división [dimensión] de—lo sensible”<sup>27</sup>. Después de esto, la Tierra tembló y yo con ella...<sup>28</sup>

---

<sup>25</sup> Mientras escribo estas líneas, nace en mí un profundo sentimiento de gratitud y comprensión. Agradezco cada conflicto en mi vida y las personas en ellos, porque gracias a estas situaciones he podido crecer, madurar y sanar.

<sup>26</sup> Gracias a la participación de un par de maestros que nos permitieron ausentarnos de clases para realizar este acto y a las personas encargadas de las actividades logísticas de la institución que a pesar de no estar informados de lo que acontecería, permitieron que la danza meditativa sucediera, sin cuestionarnos, interrumpirnos o censurarnos; así como al

personal de una de las oficinas cercanas al patio, que accedió a prestarnos su corriente eléctrica para conectar la música.

<sup>27</sup> Jaques Rancière, *Sobre políticas estéticas* (Barcelona: MACBA, Servei de Publicacions de la Universitat Autònoma de Barcelona, 2005), 17.

<sup>28</sup> A la semana del acto, tuvo lugar mi cuarto proceso de alteración de conciencia en la ciudad de Los Ángeles California, EUA. después del encuentro antroposófico. Y en México se registró un terremoto de 7.1 el 19 de septiembre de ese mismo año...





Siete días después de la danza-meditación. A cinco días de haber concluido el encuentro antropológico, tuvo lugar mi cuarto proceso de alteración de conciencia. Los motivos aparentes de que esto sucediera fueron varios: mi sobre estimulación, al encontrarme con creativos de todo el mundo cada uno realizando algo diferente e interesante (entre ellos una persona que había sido amigo de Josep Beuys); mi falta de descanso, debido a que cuando acababan las largas jornadas de charlas y actividades artísticas, en vez de dormirme prefería platicar con el mayor número posible de gente para intercambiar ideas, proyectos, inquietudes y conocernos un poco más; la suspensión de la toma de mi medicamento, porque en medio de mi exceso emotivo y actividad, al tercer día del encuentro olvidé tomar mi dosis neuronal y los días posteriores sentí ya no necesitar la pastilla. La suspensión repentina del fármaco, sumada a mi falta de descanso, a mi entusiasmo desbordado y a la situación psico-afectiva que acababa de vivir tras haberme reconectado con la herida “raíz” que afectaba a mis ovarios en ese entonces, el efecto de la danza-meditativa, la energía lunar y practicar eurytmia por primera vez; facilitaron que entrara en un estado alterado de conciencia.

Al sexto día de mi estancia en Los Ángeles, tras un ligero enojo relacionado con mis conflictos ideológicos alrededor de la economía, tuve un fuerte impulso por salir a caminar rumbo al mar (sin mi celular, cartera, identificaciones, maletas, zapatos, etc.). Necesitaba estar sola un rato, sin nada ni nadie. Mi intuición me decía que el agua salada del mar me

ayudaría a equilibrarme. Así que emprendí una larga caminata rumbo a esta fuente de agua sanadora.

Mi brújula era el sol, la luna y mi instinto; caminaba guiándome por aquellos elementos del paisaje que captaban mi atención. En medio de mi andar, simbólicamente aparecían los conflictos que aún no tenía resueltos en mi presente. Luego entré en una dimensión más sutil de la realidad en donde pude acceder no solo a mis conflictos, sino también a los conflictos de otras personas que conozco. Mi mundo onírico me envolvió y como los situacionistas, derivé por las calles.

Mi caminar duró dos días, hasta que mi papá y mi pareja me encontraron en una clínica de salud<sup>29</sup>.

Nunca hubiera imaginado verlos ahí afuera a los dos esperándome con una sonrisa y los brazos abiertos, brindándome su amor libre de juicios.

Nunca me había hecho realmente consciente del impacto que estos “brotes psicóticos” tenían en mis lazos afectivos y en mi realidad inmediata.

Nunca había sentido tanto amor y la fuerza de mi cuerpo social, al cual le debo estar aquí y ahora en mí. Gracias por encontrarme.

Nunca pensé que después de cinco años y en medio de este viaje que significaba tanto para mí, mi conciencia me abandonaría una vez más.

Nunca había hablado abiertamente de mis estados de manía.

---

<sup>29</sup> Gracias a la suma de esfuerzos de toda mi familia nuclear y extensa, así como a la búsqueda incansable de mis amigos, conocidos y amigos de amigos; quienes poniendo en

acción todas sus capacidades intelectuales, sociales, espirituales, emocionales y económicas movieron los hilos de la urdimbre de Vida para encontrarme.

Nunca había dicho que por haber tenido una depresión a mis diecisiete años y luego a partir de los veintiuno comenzar a tener psicosis maníacas, me habían diagnosticado bipolaridad.

Nunca me había dado cuenta realmente del tabú de “las enfermedades mentales”, el cual yo misma reforzaba al no hablar de lo que vivía.

Nunca me había sentido tan apenada de mis estados alterados de conciencia.

La culpa después de abandonarme ya la había sentido anteriormente.

Y el miedo a mí misma que me acompañaba desde hace diez años, se incrementó.

Comencé a desear con todas mis fuerzas conquistar mi psiquismo y transmutar mi “condición”.

Después de estar un tiempo en recuperación en la casa de mi mamá en Monterrey Nuevo León, volví a mi hogar en la Ciudad de México.

Mi estudio estaba hecho un caos, antes de irme a E.U.A, estaba intentando hacer mi maceta tamaño real con materiales naturales para comenzar a colocar ahí las esculturas de barro y luego sembrar. Dicha estructura, no la había logrado construir satisfactoriamente y frente al repentino viaje, decidí dejar todo el material vegetal en mi lugar de trabajo, en la misma posición en la que lo había utilizado por última vez, para retomar el proceso de creación con más facilidad una vez que volviera del encuentro antroposófico. Tras mi “desaparición”, mi pareja estuvo buscando en mi estudio algunos documentos que creía conveniente llevar consigo para

facilitar mi búsqueda, y en su intento desordenó todos mis archivos dejándolos así, para no perder más tiempo e ir a mi encuentro.

Mi caos interno había tocado a terceras personas y este estaba fielmente representado en el caos de mi lugar de trabajo.

Con la duplicación de mi dosis neuronal regular y la suma de la administración de un fármaco antipsicótico, mi sistema nervioso se deprimió. Las drogas médicas comenzaban a hacer su efecto en mí. Comencé a ganar mucho peso corporal, mi cabello se alació y comenzó a caerse más, mi voluntad se debilitó, dejé de tener la fuerza y el ánimo suficiente para hacer mis actividades cotidianas. En ese momento de mi vida, no tenía el vigor como para ponerme a ordenar mi espacio y mucho menos para hacer transmutaciones.

Decidí aceptar mi situación, incorporando en mí el ritmo vegetativo propio de las plantas, confiando en que poco a poco como la *ninfa* mi rizoma crecería, mis yemas brotarían, mis tallos nacerían y Yo Misma florecería en medio del pantano.

Carlos (mi pareja) amorosamente me preguntó qué podría hacer por mí y si quería que me ayudara a ordenar mi espacio.

Acepté su ayuda y poco a poco entre los dos, fuimos reacomodándolo todo.

Y regresé a terapia.

A raíz de que mi desaparición en Los Ángeles se hizo pública (al menos entre mis círculos cercanos), pude hablar con facilidad de lo que me pasaba con otras personas y al abrimme, quienes habían vivido algo similar

(cuatro personas me confesaron haber tenido la misma “enfermedad” que yo) se abrían a contarme sus situaciones, compartiéndome las herramientas que ellas habían utilizado para sobrellevarlas y temprar su dimensión astral. En menos de un año, logré reunir alternativas concretas para superar lo que vivía.

Ya no tenía pretextos.

Definitivamente decidí enfocarme a transmutar de una vez por todas “mis enfermedades o síntomas” más importantes. Centrando mi atención en tres de ellas: el síndrome de ovario poliquístico, bipolaridad y una artrosis que tenía en el dedo gordo de mi pie derecho.

Intenté reconquistar mi voluntad venciendo los efectos de los fármacos en mi cuerpo. Poco a poco fui tomando el timón de mi barco.

Retomé la construcción de mi maceta-instalativa, pero no me salía de la manera en la que quería y el proceso comenzaba a frustrarme.

Así que pedí ayuda.

Me acerqué a una artesana y le conté la idea que tenía. Tomamos las medidas de mi cuerpo, hicimos un boceto y me dijo cuánto me cobraría por construir tan inusual estructura. Después de nuestra plática y los dibujos, pensé que me había entendido; así que al día siguiente le fui a dar un adelanto.

Una semana después, vía telefónica me comentó que la pieza estaba lista. Me narró lo difícil que había resultado construirla, por sus características materiales y espaciales. Debido a su forma y tamaño la pieza tuvo que construirse entre veintidós personas de su comunidad, y como las ramas

se secaban rápidamente, la trabajaron directamente en el bosque. La pieza no quedaba, así que tuvieron que destruirla una vez, hasta que en un segundo intento resultó como lo habíamos platicado. Su comentario me alegró, pues me hizo pensar que se habían esforzado lo suficiente para crear aquello que habíamos bocetado. Con la expectativa de tener por fin la base que me serviría de maceta para comenzar la instalación de mi transmutación, fui a encontrarla para guiar la camioneta que desplazaría mi pieza (la cual no había visto) hasta mi estudio.

Llegando a mi espacio, bajamos la pieza y yo me disgusté.

La estructura no tenía la forma de mi silueta, ni siquiera tenía hombros, el cuello no estaba bien trazado ni proporcionando, ni las dimensiones de la escultura correspondían con las que habíamos acordado, lo cual era muy notorio en las extremidades del enramado. Más que una silueta parecía un muñeco de jengibre. Ni el trazo, ni las medidas correspondían con las mías. El tejido era muy frágil y habían muchos espacios entre las ramas, lo cual imposibilitaba colocar dentro de ella tierra sin que esta se saliera, o sembrar sin que la estructura se rompiera. Me arrepentí de no haber ido a su pueblo para estar con los artesanos durante todo el proceso de la construcción de la pieza y supervisar el trabajo.

Ella me dijo que aunque no me gustara, la escultura estaba hecha, aparte de que la habían realizado dos veces y estaban involucradas veintidós personas.

Le pagué la cantidad restante que habíamos acordado, más el respectivo costo de la transportación y quedamos en que en siete días regresaría a mi estudio para entre las dos ajustar siquiera la proporción del cuello y añadirle los hombros.



Mientras estos siete días se cumplían, yo contemplaba la pieza y elucubraba dónde podría colocar la instalación sin que la tierra que se desparramara de la maceta representara un problema; y lo que podría hacer para que la delicada estructura no se fracturara con el peso del humus, las plantas, las esculturas y el agua de riego. Varias alternativas se asomaban por mi mente, pero yo no quería integrar a la instalación materiales inorgánicos porque la posibilidad de que la pieza se degradara poco a poco (incluso la maceta) incorporándose a los procesos naturales de la Vida, me parecía poético y enriquecedor para el proceso. Resolví despedirme de la idea de colocar la maceta sobre una estructura y plato de bamboo, así como de colocarla sobre el concreto, para en vez de esto apoyarla directamente sobre la Tierra, en algún bosque, parque o jardín. De esta manera si algún elemento se llegaba a salir de ella, caería directamente sobre un terreno dinámico con la capacidad natural de incorporar todo al misterio infinito de la Vida, sin la necesidad de construir más elementos alrededor del enramado.

Situar la instalación en un lugar diferente al techo de mi cuarto (como había bocetado inicialmente), sin duda alguna cambiaría la manera en la que ella actuaría en mí, así como su impacto e integración en las comunidades que pudieran entrar en contacto con ella.

Poco a poco comencé a aceptar que el proceso de esta pieza sería mucho más distinto de lo que había previsto, sobre todo desde el momento en que decidí mudarme de casa. Seguramente esta experiencia creativa se

modificaría aún más ahora que la estructura en sí misma se alejaba de la consistencia, resistencia, tamaño y forma que había contemplado inicialmente. Una vez aceptando esta realidad, dejé que la pieza en sí misma y la intención detrás de ella (trasmutar) me guiara. Liberándome así del “régimen representativo de las artes”<sup>30</sup>, el cual había provocado que por un momento, fijara mi atención en los modos de hacer. En la ejecución técnica de la estructura tejida con los materiales naturales, en la representación fidedigna de los artesanos respecto a los bocetos y medidas, en la estricta realización de las etapas y acciones de la obra en relación a mis dibujos previos, etc. Sin darme cuenta, había convertido mis ideas en cánones que lejos de ayudarme a cristalizar el objetivo de esta investigación, me estaban impidiendo fluir abiertamente en el proceso de mi transmutación. Así que decidí abrazar la esencia de la obra, aunque el proceso resultara distinto a lo proyectado originalmente.

Paralelamente a este proceso reflexivo, como parte de la exploración de la creación con materiales naturales, profundicé en las posibilidades tintoreras de las plantas, minerales y algunos animales para crear con ellos las imágenes de esta investigación, utilizando principalmente las propiedades del reino vegetal. Dicho proceso me llevó a desarrollar e impartir dos talleres en la Casa del Lago Juan José Arreola durante un año y medio. Espacio donde aprendí más sobre la alquimia de los seres vegetales, gracias a la entusiasta y activa participación de mis queridos alumnos; ahondando en las propiedades de las plantas, en sus reacciones

---

<sup>30</sup> Rancière, *Sobre políticas estéticas*, 22. Las reflexiones filosóficas de Jaques Rancière plantean que para gozar de una experiencia estética y co-participar de las posibilidades re configurativas del arte, habremos de superar dos filtros perceptuales que predisponen la manera con la cual nos relacionamos con él. El segundo filtro, es el “régimen representativo de las artes” y el primero es el “régimen ético de las

imágenes”. Una vez superados estos filtros, podemos acceder al “régimen estético del arte” (el cual abordo en el último apartado de esta tesis) y gozar de una verdadera experiencia artística.

químicas, su estabilidad, su medicina, etc., e incorporando todas sus cualidades en esta propuesta a través de la elaboración de las tintas y pinturas con las cuales realicé la mayor parte de mis representaciones, tomando en cuenta la esencia, composición química y física, aroma, textura, color y las propiedades curativas de cada una de ellas.

A partir de nuestras experimentaciones, comprendí que al igual que el ser humano, el reino vegetal y sus pigmentos son fotosensibles, lo cual facilita que estos “desaparezcan” una vez que son expuestos al sol.

Quise aprovechar esta característica tan peculiar de los pigmentos vegetales, para que cuando sacara mis dibujos terapéuticos a la luz, se comenzaran a transformar, mudando de color poco a poco hasta fundirse con el sol.

Para llegar a esta observación, hice varias pruebas de exposición a la luz de pigmentos extraídos de diversas fuentes vegetales, en muestreos dobles; conservando una prueba a la sombra y otra poniéndola directamente al sol por varios meses.



Aquellos colores que expuse a la luz directa, con el paso del tiempo desaparecieron; a excepción de los que presentaban grandes cantidades de taninos (como las cortezas) o los pigmentos provenientes del reino mineral. A grandes rasgos me di cuenta que el reino mineral es el más estable de todos (resistiendo al sol), después le siguen las cortezas, luego las semillas, la raíces, los tallos, las hojas, las flores y por último las frutas; aunque siempre hay algunas excepciones. Mi experimentación me llevó a investigar y formular mis propias recetas para obtener ciertos colores, resistencias y consistencias. De manera general la extracción de los pigmentos que realicé fueron a partir de moliendas, decocciones, maceraciones y reducciones. Generalmente mezclando los vegetales o tierras en una proporción uno a uno con agua, alcohol del 96, vinagre, pulque, taninos líquidos o agua de óxidos (extraídos previamente por maceración); o temples de huevo muchas veces combinados con goma arábiga y/o resina copal. Los pigmentos resultantes los mezclaba con diversas sales minerales y otras sustancias provenientes del entorno natural, con las cualidades de: extraer la mayor cantidad de color (llamados mordentes); alentar un poco el proceso fotosensible (trabajando como fijadores) y modificar el color (funcionando como entonadores) según el pH de las sustancias. La composición química de todos los materiales involucrados en el proceso resultó clave para la obtención de diversas tonalidades; inclusive el pH del agua que utilizaba o el pH del soporte en donde pintaba, hacía que los colores variaran de manera sorprendente. Los pigmentos naturales responden a propiedades químicas; creando tonalidades insospechadas y comportándose de maneras distintas a lo que dicta la teoría del color que conocemos. La mayoría de los colorantes extraídos, aun conservándolos en refrigeración

cambiaban de tonalidad a través del tiempo, algunos intensificándose y otros volviéndose más tenues.

En medio de mi exploración con materiales orgánicos para la pintura, ideé la posibilidad de elaborar un temple vegano, remplazando el huevo con mucílagos de semillas de linaza. Los cuales normalmente son utilizados en el campo culinario para sustituir al cigoto animal, o bien en el ámbito del estilismo para el cuidado y modelado del cabello rizado. El aceite de linaza es un medio popular para la pintura al óleo y los mucílagos de nopal desde tiempos prehispánicos se han empleado como aglutinantes. Sin embargo, no encontré referencia alguna sobre el uso de los mucílagos de linaza como aglutinante para la pintura en el campo de las artes. Así que me puse a experimentar y las creaciones que realicé con este aglutinante vegetal, resistieron a pruebas de frote, sin que los colores se desprendieran de la superficie empleada<sup>31</sup>, de esta manera pude comprobar que este temple vegetal es viable y efectivo. Dejando como aportación para la pintura la receta del Temple Vegano de Semillas de Linaza<sup>32</sup>, la cual se prepara así:

Durante dos lunas, se pone a remojar una parte de linaza por una de agua y al paso de estas, el mucílago obtenido se aparta de las semillas. El líquido resultante es el aglutinante que se puede utilizar como cualquier otro temple, mezclándolo con pigmentos naturales. Otro método para obtenerlo es mediante cocción. Se hierven dos tazas de agua y durante su ebullición, se agregan cuatro cucharadas de linaza, dejando las semillas en

hervor durante dos o tres minutos. Luego de este tiempo, se apaga el fuego para que la mezcla se enfríe un poco y estando aún caliente, se cuela el líquido para separar las semillas. En la medida en la que los mucílagos se van enfriando se van tornando más viscosos, hasta adquirir la consistencia de la clara de huevo. El color del aglutinante es transparente, lo cual lo vuelve óptimo para utilizarlo con cualquier color. Al conservar el Temple Vegano en un frasco de vidrio hermético en el refrigerador, puede llegar a durar una semana. Una manera para prolongar su vida hasta un mes, es remplazando el agua a utilizar por una decocción de clavo o canela, ya que estas especies funcionan como conservadores naturales. Con el conservador, el color del aglutinante se tornará café, ocre u amarillento, pero esto no afectará su esencia neutra y transparente.

El proceso de generar mis propios colores y materiales de trabajo para simbolizar aquello que me propongo, ha sido una experiencia maravillosa, que me ha permitido profundizar poco a poco en el conocimiento de los distintos reinos de la Tierra, entablando diálogos con ellos desde el momento en que siembro aquello que utilizaré o recolecto mi materia prima en mis largas caminatas por el bosque. Mi forma de crear mis representaciones pictóricas y escultóricas, se ha convertido en un auténtico acto performático que espero continuar explorando.

---

<sup>31</sup> Previamente a esta fórmula realicé las recetas de temple de goma, yema de huevo más resina copal y huevo entero más resina copal, en el taller de la Dra. María del Carmen López

Rodríguez, experiencia que me sirvió de inspiración para crear “mi propia fórmula” a base de mucílagos de linaza.

<sup>32</sup> Continuaré explorando con otro tipo de semillas y plantas mucilaginosas.





Sustancia: Cel Morada (Antocianinas)	pH	Mordente	Extracción
	3	Limón	Cocción
	F	Cremor Tártaro	
	F	Alumbre	
	F	Alcohol 96°	
	F	Vinagre	
	F	Vinagre y Sal	
	5	Sal	
	6.8	Natural	
	8	Bicarbonato	
	8	Ceniza	
	=	Tequesquite	
	13	Calhidra	
	3	Limón	
	F	Vinagre	
	F	Alcohol 96°	
	3	Limón	Fito
	F	Cremor Tártaro	
	F	Alumbre	
	F	Alcohol 96°	
	F	Vinagre	
	F	Vinagre y Sal	
	5	Sal	
	6.8	Natural	
	8	Bicarbonato	
	8	Ceniza	
	=	Tequesquite	
	13	Calhidra	

Tipo de Papel: Fabriano Gramaje: 150  
Composición: 50% algodón

Prueba de Resistencia  
Elaborada el: 17/08/2018

Exposado a: La Sombra  
El día: 17/08/2018  
al: 21/11/2018

Sustancia: Cel Morada (Antocianinas)	pH	Mordente	Extracción
	3	Limón	Cocción
	F	Cremor Tártaro	
	F	Alumbre	
	F	Alcohol 96°	
	F	Vinagre	
	F	Vinagre y Sal	
	5	Sal	
	6.8	Natural	
	8	Bicarbonato	
	8	Ceniza	
	=	Tequesquite	
	13	Calhidra	
	3	Limón	
	F	Vinagre	
	F	Alcohol 96°	
	3	Limón	Fito
	F	Cremor Tártaro	
	F	Alumbre	
	F	Alcohol 96°	
	F	Vinagre	
	F	Vinagre y Sal	
	5	Sal	
	6.8	Natural	
	8	Bicarbonato	
	8	Ceniza	
	=	Tequesquite	
	13	Calhidra	

Tipo de Papel: Fabriano Gramaje: 150  
Composición: 50% algodón

Elaborada el: 17/08/2018

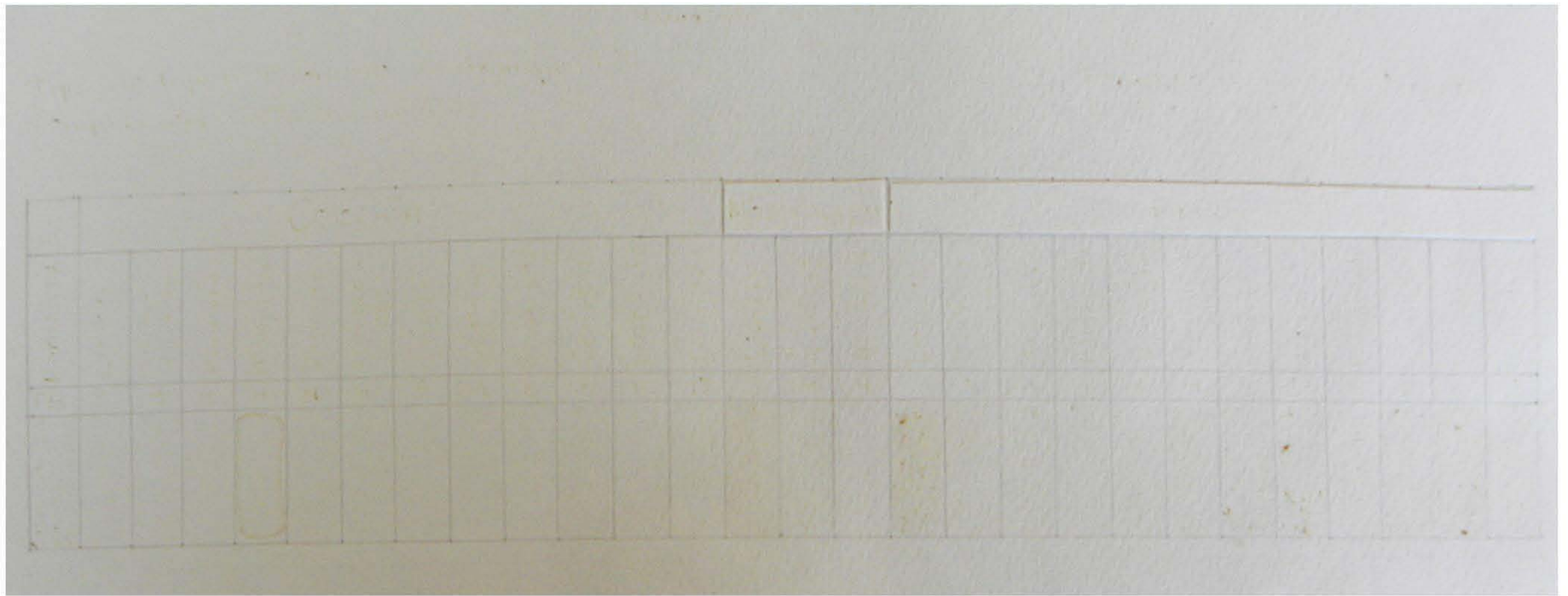
Exposado a: La Sombra  
El día: 17/08/2018  
al: 1/12/2018

Prueba de Resistencia  
Elaborada el: 17/08/2018

Tipo de Papel: Fabriano Gramaje: 150  
Composición: 50% algodón

Expuesto a: La luz directa  
El día: 17/08/2018  
AL: 1 1 201

Extracción	Cocción													Maceración			Frío											
Mordente	Limón	Cremer Tártaro	Alumbre	Alcohol 96°	Vinagre	Vinagre y Sal	Sal	Natural	Bicarbonato	Ceniza	Tequesquite	Calhidra	Limón	Vinagre	Alcohol 96°	Limón	Cremer Tártaro	Alumbre	Alcohol 96°	Vinagre	Vinagre y Sal	Sal	Natural	Bicarbonato	Ceniza	Tequesquite	Calhidra	
PI	3	1	1	1	1	1	5	6:8	8	8	=	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	5	6:8	8	8	=	3	
Sustancia: Col Mordante (Anato (Laminas))																												



La Casa del Lago se convirtió en un espacio estimulante que visitaba regularmente.

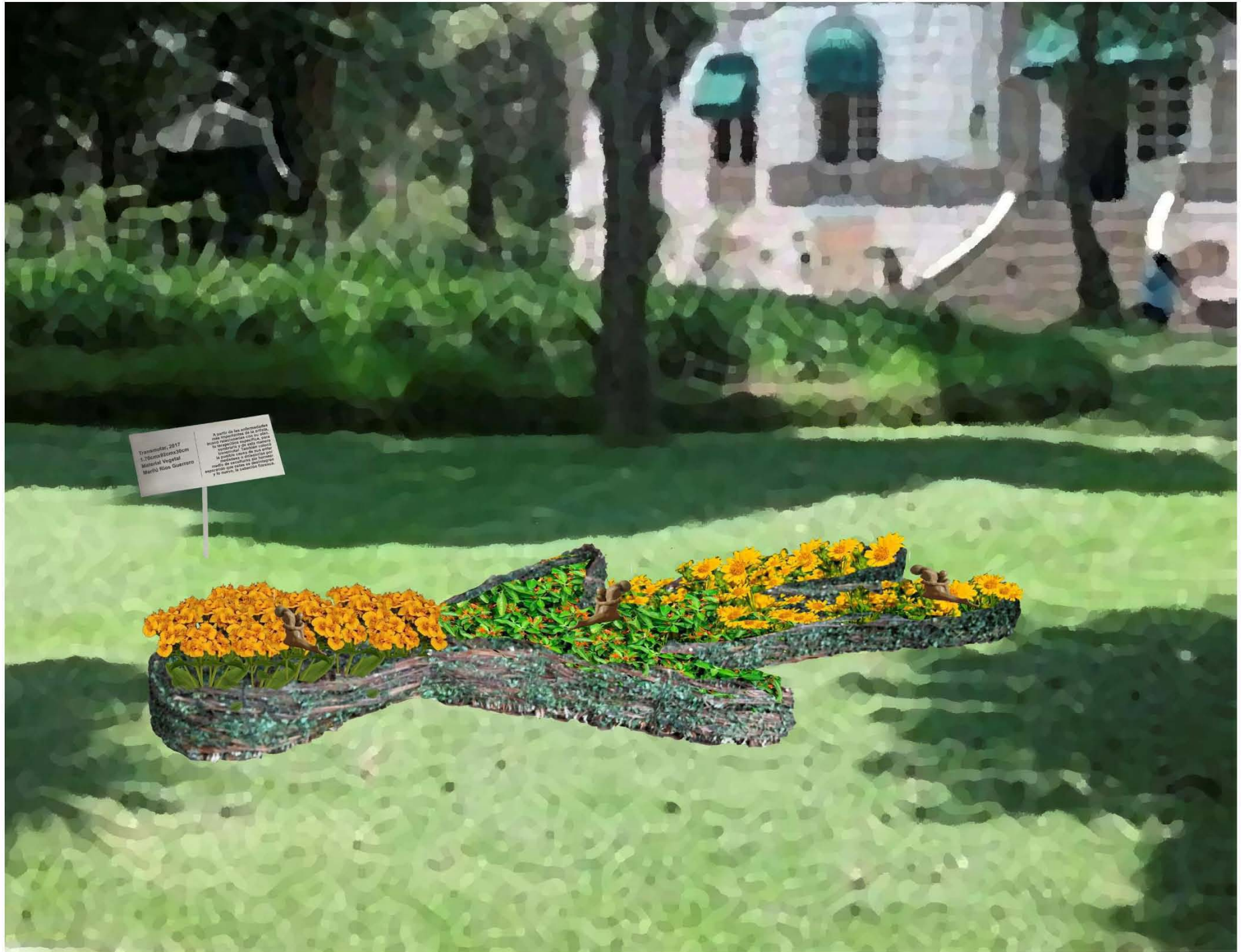
Después de haber contemplado las características del enramado donde colocaría las plantas y las esculturas para la transmutación de mis síntomas, consideré que el jardín de dicho lugar, sería un buen sitio para montar mi instalación. Principalmente porque el espacio se encontraba a solo dos cuerdas del cuartito de azotea que vio nacer este proyecto. Aparte el recinto ya era en sí una sede cultural con la infraestructura necesaria para recibir visitas en caso de que alguien quisiera ser testigo del proceso de transformación reflejado en la re-integración de los objetos naturales de la pieza a la Tierra. Y cada vez que visitara el sitio, podría observar los cambios en la pieza y cortar un poco de las plantas para extraer sus pigmentos y medicina. Incluso si mis alumnos desearan conocer los pigmentos de estas plantas mágicas, ellos también podrían hacer uso de ellas como parte de las actividades pedagógicas del taller. Así, mi intención de comunicar mi proceso de sanación a otras personas para despertar con ello el propio deseo de la sanación de quienes coparticiparan de la obra, sería una realidad.

El bosque, el lago y todas las criaturas habitantes de ese oasis natural, custodiarían y cobijarían los procesos sutiles de mi transmutación.

Decidí presentar el proyecto a la Casa del Lago como parte de las actividades de mis talleres y a la vez como una instalación viva para el lugar. La propuesta la mostré con la paleta vegetal que sembraría, la cual seleccioné en base a los tres síntomas que deseaba transmutar, y cerciorándome que dichas plantas a su vez tuvieran propiedades tintoreras que pudieran aprovecharse.

Para las afecciones neuronales, encontré que el pericón (*Tagetes lucida* Cav.) aparte de funcionar en el sistema nervioso, contaba con un tinte amarillo de buena resistencia a la luz; así que esta sería la planta que me ayudaría a transmutar el “condicionamiento bipolar” que tenía en ese entonces. Para la regulación de los procesos ginecológicos, encontré que el muicle/muitle (*Justicia spicigera* Schlechtendal) es una planta medicinal que se utiliza ancestralmente para las afecciones relacionadas con el ciclo menstrual, sangrados y tumores. Al reposarla un tiempo en agua, desprende colores morados y azules de gran intensidad, lo que la convertía en la especie ideal para sanar el síndrome de ovario poliquístico con el que lidiaba en ese momento. Para trabajar la artrosis que tenía en el dedo gordo del pie derecho, consideré que el árnica (*Árnica montana* L.) sería la planta indicada ya que esta se prescribe en situaciones de golpes, inflamaciones y desgarres musculares; y de ella aprovecharía el color de sus hojas y tallos para extraer tonalidades verdes.

A quien le presenté el proyecto le pareció interesante y dijo que su realización sería muy viable; sobre todo al saber que donaría la pieza a la Casa del Lago, para que esta no les representara una inversión económica; solamente tendrían que cuidar de ella y darle mantenimiento. Sin embargo, la decisión final la tendría que tomar todo el consejo, mismo que se reuniría dentro de algunos meses, así que podría contar con una respuesta después de noventa días. Mientras aguardaba a que los tres meses se cumplieran para tener una resolución por parte de la Casa del Lago; los siete días de espera para que viniera la artesana a mi espacio y arregláramos juntas la pieza, se cumplieron.



Tramuntana, 2017  
4,70m x 2,00m x 30cm  
Material Vegetal  
Barbó Hox Guerrero

A partir de las arborescencias  
de las especies de la zona  
de Tramuntana se creó un  
escultor vegetal que se  
transforma en un objeto  
de arte. El artista utiliza  
la naturaleza y el entorno  
para crear una obra que  
se integra con el paisaje  
y la cultura local.

Pero ella no se presentó. Luego de llamarla para ver cómo estaba y qué había pasado, me pidió quince días más.

Aproveché este lapso para realizar las esculturas que simbolizarían las raíces de mis otros dos conflictos que hasta entonces no había elaborado.

Nuevamente reconocí que todos los momentos en los que tuve algún proceso psicótico, estaban anteceditos por una emoción desproporcionada casi siempre de enojo o alegría eufórica, y en lo más profundo de mis enojos pude ver por primera vez que en realidad existían sentimientos de tristeza y desesperanza. Detrás de mi alegría eufórica se hallaba una esperanza ansiosa que encubría mociones de desesperación e impotencia por transformar la realidad. En ambos casos, la emoción era tan potente que me desbordaba y mirando más de cerca, re-descubrí que la existencia desproporcionada de mis emociones era posible al dejarme llevar por el espejismo de creer que el origen de mis conflictos detonantes se encontraba fuera de mí<sup>33</sup>. Es decir, por buscar piedras en los frijoles ajenos, cuando en realidad si de hallar piedras se tratara, bastaría con voltearme a ver para limpiar mi propia cosecha, demandándome esta tarea el ejercicio consciente de mi atención plena, ocupando en ello todo el tiempo de mi vida. Una vez más constaté que esta forma de reaccionar frente a algunas situaciones era un mecanismo de defensa que mi propio ser gestionaba para que no me resultara difícil lidiar con la “realidad material”, refugiándome en un mundo onírico que me permitía “ser tal cual soy”, sin límites ni tapujos, convirtiéndome en puro ello. Contactándome con mis partes más ocultas y densas, con mis sombras,

satisfaciendo egoístamente mis impulsos y deseos; y a la vez despertando mis capacidades dormidas, reconociendo mi potencia vital, mis áreas más brillantes, creativas y místicas a través de experiencias en donde solo cabíamos la realidad simbólica y yo.

Experimentar “otras dimensiones de la realidad” de una manera tan clara e intensa como “la realidad material” me ha abierto las puertas a posibilidades infinitas.

Mi intención de transmutar no consiste en dejar de visitar estas “otras dimensiones”, sino más bien en superar el espejismo de creer que existe una división entre cada una de ellas y preferir existir en una más que en otra, viviendo escindida; como sucede en el caso de las personas catalogadas médicamente como bipolares.

Busco transmutar este “condicionamiento en mí” para integrar, alumbrar y superar cada fractal de mi existencia incluyendo mi realidad psíquica, emocional, intelectual, física y espiritual; comprendiendo y practicando la vacuidad; convirtiéndome realmente en Señora De Mí; conquistando a mi presencia Yo Soy.

---

<sup>33</sup> Porque si somos seres fractálicos ¿qué es entonces la realidad? ¿un espectro más de nuestro ser? ¿un reflejo de nosotros mismos?



Después de la representación escultórica de la raíz de los conflictos psicóticos que me habían sucedido, se cumplieron los veintidós días totales de espera para que la artesana viniera a mi estudio, pero ella nuevamente no se presentó poniendo una excusa distinta y asegurándome que vendría en once días más.

Decidí darle tiempo y la esperé.

Mientras tanto reflexioné sobre mi interés detrás de descifrar aquello que pudo haber detonado la artrosis en mi dedo gordo del pie derecho, situación que después de siete años de haber surgido en mí, aún me impedía correr más de cinco kilómetros, extrañando recorrer largas distancias con mis piernas y conduciéndome a una vida mucho más sedentaria. Esta condición, se generó en mí tras un esguince mal tratado que surgió cuando practicaba danza contemporánea, al aventar bruscamente mi cuerpo para hacer un paso complejo de break dance que nunca antes había visto ni realizado. Al acordarme de esto, vino a mi mente otra lesión que tuve muchos años antes, en la cual tras correr de espalda a gran velocidad, me caí fracturándome una muñeca y sufriendo al mismo tiempo un esguince en la otra. El impacto de este traumatismo aún lo sentía cada vez que sostenía mi propio peso con mis manos; pero la molestia era muy leve comparada con la que el dedo gordo de mi pie me generaba. En ambos casos percibía como la resistencia, fuerza y soporte de estas articulaciones se había disminuido a raíz de estos golpes. Trabajar la artrosis que tenía en el dedo a través de mi maceta-instalativa, fue el tercer síntoma en el cual opté por profundizar antes de irme a E.U.A.: Sin embargo, durante el viaje, me lesioné dos cervicales. Visitando a un quiropráctico saqué adelante la contusión, pero descubrimos que tenía

desviada la quinta lumbar (mi sacro); por una condición genética en donde en vez de unirse con hueso esta parte de mi estructura, se había ligado con cartílago; mismo que con el paso de los años se había roto, generando una Retrolistesis de Sacro Grado I. Este hallazgo me hizo comprender el porqué de los dolores en mi espalda baja, mi capacidad para moverme inusualmente y tronar esta parte de mi estructura haciendo oscilaciones internas; así como por qué en dos momentos de mi vida no pude caminar por un par de minutos. Meterme a indagar en la raíz de este “nuevo” síntoma me condujo hasta el vientre de mi madre. Y más tarde caí en cuenta sobre la conexión energética directa que existe entre el área del sacro, el sistema reproductor y el aparato nervioso; confirmando nuestra interconexión y reciprocidad de nuestro Ser Total. Aun así, decidí continuar trabajando en esta propuesta los tres síntomas que ya había seleccionado en un principio; con la intención de que el trabajo con mi pie repercutiera en toda mi estructura ósea, incluyendo mi sacro. La artrosis que tenía, representaría la manera en la que me había relacionado con mi cuerpo hasta ese momento; invitándome a reconectarme y honrar mis huesos y articulaciones. Pude darme cuenta de que todas las lesiones óseas que habían tenido lugar en mi cuerpo físico, se habían generado por moverme sin ningún tipo de precaución, por ser demasiado temeraria e intrépida, por no tener conciencia de la finitud de mi materialidad, ni de las partes biológicas que lo constituyen.

Profundizar sobre lo que mis articulaciones y huesos me querían comunicar, hizo que me volviera más consciente de mis movimientos corporales y sus posibles consecuencias en mi cuerpo, invitándome a abrazar mi experiencia de estar encarnada, honrado y cuidando de mi Templo Vivo.





Paulatinamente comencé a vivir un proceso de enraizamiento. Volviéndome más consciente de mis pensamientos, deseos y acciones, reconociendo como cada síntoma en mi cuerpo físico (por más difícil y sorprendente que parezca), lo he deseado en momentos muy puntuales de mi vida, precipitándolos; modelando mi destino, el cual ahora decido re-plantear, abriéndome a la posibilidad de valorar y reconquistar la armonía, bienestar, plenitud y abundancia de mi Ser Integral.

Al observar las esculturas de las posibles raíces de los tres síntomas principales con los cuales decidí trabajar, surgió en mí la necesidad de reflexionar sobre las posibles interconexiones entre ellos. Dándome cuenta que al haber estado negando mi ser mujer, por prejuicios que había construido alrededor de mi género desde que era una niña, indirectamente me estaba auto despreciando. La negación de mi biología, había provocado que mi aparato reproductor femenino, en concreto mis ovarios, generaran quistes. Esto produjo que los porcentajes hormonales regulares de mi cuerpo (propios de mi ser mujer) se desbalancearan, incrementando mis niveles de testosterona, lo cual se reflejaba en mi aumento de bello corporal, periodos menstruales irregulares, ensanchamiento de mi cuerpo y en un metabolismo aletargado. Las alteraciones en mi ciclo menstrual provocaban que mis fases lúteas duraran más tiempo, haciendo que mis periodos fueran casi siempre anovulatorios, que mi sangrado fuera muy laxo y a veces se prolongara varias semanas o algunas veces se ausentara por completo. Mi irregularidad menstrual y lo que ella implicaba, fue una situación que yo misma creé al haber introyectados creencias limitantes alrededor de lo que simbolizaba ser mujer en una sociedad machista; guardando toda esta información en mi psique, negando inconscientemente mi propia

naturaleza femenina. Deseando mucho tiempo de mi vida no tener una pareja ni hijos. Consecuentemente este pensamiento se reflejaba en la forma de relacionarme con mi sexo opuesto, evadiendo establecer relaciones conyugales con hombres, para evitar caer en el patrón hombre – mujer = sumisión. El síndrome de ovario poliquístico que alguna vez tuve, fue una manera en la que la Vida me concedió una parte de mi deseo, el cual ahora cancelo.

Mi conflicto alrededor de mi auto-aceptación como mujer, también repercutía en la manera de disponer de mi cuerpo, poniéndolo en situaciones de riesgo que yo misma no alcanzaba a percibir como peligrosas. Lo cual facilitó mis múltiples lesiones en huesos y articulaciones, las cuales entendía como el rastro de una actitud intrépida y a los catorce años deseé con todas mis fuerzas fracturarme algo por primera vez para ver que se sentía, y mis deseos se materializaron exponencialmente. Esto me condujo a desarrollar una personalidad intrépida, temeraria, rebelde, valiente, fuerte, crítica, ágil, extrovertida, alegre, creativa, carismática, líder, insolente, imprudente, terca, aferrada, etc. que me sirvió para forjar un brillante y resistente escudo, capaz de enfrentarlo todo. Una coraza que me empeñaba a sostener impidiendo que cualquier rasgo de vulnerabilidad, fragilidad, miedo, duda, ternura, delicadeza, dulzura, incertidumbre, rasgos maternos, etc. se escaparan de mí. Detrás de mí armadura de hierro, se encontraba un ser humano con cuerpo de mujer con miedo a vivirse y reconocerse como tal. Hasta que no pude más y a mis diecisiete años, en Oaxaca, me rompí, dejando correr libremente mis lágrimas; aceptando mí llanto y bebiendo nuevamente de mi agua salina; aunque aún me faltaba amarme, aceptarme, profundizar en el misterio de mi feminidad y aceptarla.

Más tarde, cuando se me dificultaba lidiar con la realidad material (del cual mi cuerpo físico es parte), inconscientemente optaba por abandonarlo, refugiándome en un mundo onírico que sobrepasaba las limitaciones corporales y temporales, convirtiéndome yo misma en el disenso objetante de la comunidad de “la división de lo sensible”. Para Jaques Rancière, *la división de lo sensible* “[...] consiste en practicar una distribución nueva del espacio material y simbólico”<sup>34</sup>

Mientras esculpía y reflexionaba sobre las raíces de mis síntomas corporales, el tiempo pasó muy rápido.

La prórroga de once días que la artesana me había pedido para llegar a mi estudio, se cumplieron; pero ella nuevamente no se presentó.

En ese momento reafirmé mi decisión de liberarme del “régimen representativo de las artes”, optando por utilizar la estructura tejida con material natural tal cual estaba. Comprendiendo que de alguna manera la comunidad que la había esculpido también era partícipe de este proceso, así como los tiempos de espera que la pieza me había traído, abriéndome espacios de introspección.

El enramado reflejaba la particular forma de percibir la realidad de la comunidad y por consiguiente esta singular estructura (y lo que desató en mi) me había ayudado a regresar a la esencia del proyecto. Por lo cual me sentí agradecida.

---

<sup>34</sup> Rancière, *Sobre políticas estéticas*, 17. La primera vez que una persona me comentó sobre sus experiencias psicóticas, coincidió con el tiempo en el que leí por primera vez sobre las posibilidades re-configurativas del disenso. En ese momento atravesaba situaciones afectivas turbias en todas mis esferas, deseando provocar y vivir un disenso en cada dimensión que formara parte de mi vida, lanzando un grito silencioso al mundo en donde su eco fueran las voces de quienes el suspenso alcanzara, esperando con ello

Acto seguido, le regresé la llamada a la artesana agradeciendo su participación en el proyecto y a la comunidad también.

Me disculpé por mis reacciones iniciales e insistencia, diciéndole que ya no sería necesario “corregir” la pieza, pues en este tiempo había descubierto su belleza y decidido dejarla tal cual estaba.

Ella me lo agradeció y así nos despedimos.

Ahora solo quedaba esperar la respuesta de la Casa del Lago para seguir adelante con el proceso de transmutación.

Mientras tanto, continué fortaleciendo los lazos afectivos con mis vecinos y afinando detalles de la obra.

En una caminata rumbo al bosque, en busca de materia prima para crear, me reencontré con la mujer que me había regalado las semillas de lechuga y le conté todo lo que este encuentro había detonado en mí, hasta la materialización de mis síntomas por medio de las esculturas de barro y mi interpretación sobre ellas. Ella me escuchaba atenta y me regaló una interpretación breve y diferente sobre lo que yo había podido deducir hasta entonces.

Me dijo:

- Efectivamente, todo está interconectado. Así como tú y yo lo estamos también. Lo que me cuentas de tu sacro ya lo imaginaba. Al carecer de un

reconfigurar todas las áreas de mi existencia. Decidida a ello, planeé una serie de acciones para lograr este cometido, al realizarlas fui testigo de su rápido efecto. Estaba absorta maravillándome del poder de los símbolos y de su capacidad real para trastocarlo todo; cuando de pronto, el suspenso mismo me abrazó y yo no me resistí a entrar en otro tipo de tiempo y espacio. Esos que solo suceden entre líneas, al margen o al pie de página.

disco de hueso protector, como la gran mayoría de las personas tenemos, tus terminaciones nerviosas están abiertas. Es como si todos morfológicamente tuviéramos una tapa, pero tú no la tienes desde que naciste. Esto te hace estar abierta a Todo, incrementado tu sensibilidad. Tu esqueleto es en realidad un canal abierto, energético y nervioso que viaja por tu cuerpo a través de tu columna, llegando hasta tu cerebro. Dotándote de intensas facultades energéticas y extrasensoriales, que permiten la limpieza, sanación y potencialización de todo aquello que entra en contacto contigo. Pero tienes que darte cuenta tú de esto primero, perderle el miedo a lo que eres y quien quiera co-crear estados terapéuticos contigo, pedirte permiso. Actuar en apoyo y acuerdo mutuo. Porque a ti se te pide permiso y se te respeta. Cuando no dejas fluir todo lo que eres por la densidad de tu entorno, inseguridades, limitaciones mentales, etc., tu energía se densifica para materializarse de alguna manera y lo hace a través de enfermedades. Los quistes que dices tener, son energía estancada. Si eres artista, ponte a crear en vez de enrollarte en tanto discurso, si eres sanadora, sana; y si eras las dos, haz ambas cosas. Se tú, a eso viniste al mundo, a irradiar tu luz, al igual que todas y todos los seres pobladores de este planeta Tierra. Sobre tu psiquismo, eso es cuestión de tonalidades, aprende a matizar, ahí está el secreto en la desaturación. Si experimentas con materiales para la creación artística, comienza por crear las herramientas que realmente necesitas como por ejemplo un buen esfumino.

Ella terminó de hablar y se fue caminando rápidamente pues tenía un compromiso. Nos despedimos gustosas de habernos visto y confiando en que la Vida nos volvería a hacer coincidir en otro momento.

Su presencia y sus palabras me sorprendieron.

En el fondo creo que lo que me dijo, era algo que necesitaba escuchar. Dejé reposar en mi tintero interior nuestro diálogo y encuentro, confiando en que macerando nuestra conversación podría extraer la sabiduría que intuía había en nuestro diálogo... el cual quizás con el tiempo devendría escultura...

Continué con mi caminata, pensando sobre el proyecto, elucubrando sobre su posible futuro. Bocetando en mi imaginación algunas posibles salidas que podría tener esta propuesta creativa involucrando a diversas comunidades.

Una vertiente podría partir a raíz de la indagación de la naturaleza de la depresión y la manía; invitando a personas que oscilen normalmente entre estos dos estados a trazar conjuntamente un cuerpo humano en la Tierra. En la mitad del espacio delimitado, sembraríamos las plantas terapéuticas que ayudaran a sobrepasar los estados de euforia y en el área restante, las plantas indicadas para lidiar con la depresión.

El cuidado de las hierbas sería comunitario, reuniéndonos periódicamente alrededor de los cultivos para compartir y practicar técnicas con la capacidad de actuar sobre estos estados anímicos.

Crecidas las plantas, podríamos tomar juntos su medicina a través de tés terapéuticos y extraer sus pigmentos para proyectar a través del dibujo nuevos horizontes, y así transmutar juntos.



Luego consideré otra posible salida comunitaria para el proyecto, en donde por medio de una convocatoria vecinal se preguntara abiertamente si alguien desearía transmutar a través de procesos creativos con herbolaria y diálogos alguna situación física o emocional que estuviera materializándose en su cuerpo a través de algún tipo de síntoma/”enfermedad”.

Una vez obteniendo respuestas, platicaría con los interesados sobre las etapas del proyecto y quienes se dispusieran a vivir la experiencia caminaríamos juntos en nuestro proceso de transmutación.

El espacio de reunión sería en un área común.

La primera fase consistiría en presentarnos y externar aquello que deseáramos transmutar. Luego de esto, investigaríamos las posibles raíces de dichos síntomas, así como las plantas terapéuticas que podrían ayudarnos a sobrepasar lo que vivimos.

En otra sesión, una vez teniendo la intención clara de aquello que profundamente quisiéramos transformar en nuestro interior, nos recostaríamos en el suelo, marcando con tierra nuestra silueta y posicionando un punto en el área del cuerpo en donde nuestro conflicto sin resolver se estuviese manifestando. Brindándole la atención que nos ha demandado, tratando de escuchar y descubrir los regalos que aquello que vivimos nos quiere decir.

Tras un momento de silencio, evocaríamos las posibles raíces de nuestros síntomas y comenzaríamos a irradiarlas de amor, mientras en silencio barreríamos la tierra de nuestro cuerpo.

Posteriormente cada quien conseguiría las semillas de su potencial planta terapéutica para en la siguiente reunión sembrarlas arriba del punto que habíamos marcado previamente.

Cada quien se responsabilizaría del crecimiento de sus semillas e idealmente a la misma hora y mismo día las cuidaríamos para que el cultivo fuera a la vez un momento de reunión y compartir. Mirar colectivamente el desarrollo de las semillas, expandiría nuestra mirada, maravillándonos de la Vida.

Cuando las plantas hubiesen crecido lo suficiente, nos reuniríamos a tomar la medicina de ellas bebiendo té de manera comunitaria y extrayendo sus pigmentos para crear juntos nuevas realidades y así transmutar colectivamente<sup>35</sup>.

Estas ideas y bocetos las guardé para el futuro, por si alguna vez llegase a recibir alguna invitación a trabajar con los tintes de las plantas de manera terapéutica y comunitaria.

---

<sup>35</sup> Marilú Ríos, *Procesos rizomáticos de transmutación, crecimiento, afectividad y simbolización* (Filmado en 2017 por Isaac Gutiérrez. Video, 10:37. <https://bit.ly/2DM4vJK>)



A la par que ideaba otras posibles vertientes para este proyecto, continuaba conociendo a mis vecinos y tejiendo lazos afectivos para que en un futuro próximo co-creáramos juntos.

Desde que me mudé a mi nuevo hogar y conocí a Rosy, me comentó que estaba “enferma”. Tras una caída, sus capacidades motoras comenzaron a disminuirse poco a poco. Y Juan (su cuñado), conforme fuimos teniendo más confianza, me contó que sufría ataques de epilepsia convulsiva. Yo le platiqué sobre la posibilidad de encontrar en sus síntomas, las situaciones psico/afectivas detonantes; pero ambos ya no tenían fuerzas, ni ganas para hacer procesos de introspección. Al ver que no les interesaba profundizar en aquello que sus cuerpos les quería comunicar, dejé de hablarles sobre el tema, pero continué frecuentándolos. Casi al momento que nos conocimos, Rosy me regaló una planta que me dijo se llamaba Chismosa. Gustosa acepté su regalo, pero en medio de la mudanza no tenía espacio para colocarla en el apartamento, así que decidí dejarla en la jaulita de tendido donde había contemplado colocar el huerto vecinal terapéutico. En agradecimiento, yo le regalé una de mis plantas más amadas, una crasulácea de tonalidades rosas y violetas a la que Rosy cuidó con mucha dedicación, haciendo que creciera vigorosamente.

Y a Juan le regalé una Aloe Vera pequeña, que de igual forma cuidó y se desarrolló maravillosamente.

Conforme el tiempo pasaba, las capacidades físicas y mentales de Rosy se iban deteriorando más. Le habían diagnosticado el síndrome de Gerstmann-Sträussler-Scheinker (GSS), una enfermedad neuronal crónica y degenerativa que desde el punto de vista de la medicina occidental por ahora es incurable. Al enterarme de esto, les recomendé acercarse a

terapéuticas más integrables “medicina alternativa”, pero decían ya haber probado de todo.



La planta que Rosy me regaló se marchitó.

Y a los pocos meses, ella dejó su cuerpo físico fundiéndose en el misterio infinito de la Vida.

Cada vez que yo subía al techo y veía a la crasulácea florecer, sentía la presencia de Rosy y su amor por el reino vegetal que de alguna forma nos unió.





El tiempo pasó.

El lapso de espera se cumplió.

Fui a la Casa del Lago en busca de una respuesta, pero llegué en un momento que coincidió con procesos de cambio en la dirección de algunas áreas del recinto; por lo cual las personas que se habían comprometido a darme una resolución, me dijeron que debido a la rotación administrativa no habían podido discutir aún el tema de mi instalación, haciéndome saber que la respuesta tardaría tres meses más.

Decidí esperar, pero mientras aguardaba caí en cuenta de que no podía estar a expensas de los procesos burocráticos de un espacio gubernamental porque suelen ser muy largos y estos atrasarían el flujo de la obra; la cual idealmente debería de encajar con los tiempos proyectados dentro del calendario escolar del Programa del Posgrado en Artes y Diseño de la UNAM, del cual era parte. Yo me había comprometido a terminar en tiempo y forma esta tesis al aceptar que la universidad patrocinara mi investigación a través de la Beca CEP, apoyo del cual siempre me sentiré agradecida ya que al contar con los recursos económicos necesarios para la elaboración de esta investigación, pude centrar mi atención en el proceso de desarrollo de esta propuesta, misma que ha impactado profundamente mi existencia<sup>36</sup>. Aceptar esta beca implicó abrirme a un tipo de energía material potenciadora: el dinero; habituándome a su flujo, formas y mecanismos de circulación. Este apoyo también me hizo reflexionar sobre el intercambio económico que había estado activando o desactivando hasta entonces con mi práctica artística. Me orilló a mirar la

manera en la que otros artistas se ganan la vida y comenzar a platicar del tema con ellos. Reflexionar sobre el capitalismo cultural y el mecenazgo ejercido por el estado, empresas privadas o personas físicas. Escudriñando detrás de la figura del mecenas las posibles relaciones de poder, censura, dependencia y conveniencia que se activan al financiar a un artista. Proponiéndome poner más atención en las relaciones directas e indirectas que se puedan crear a través de lo que hago, así como en los medios a los que recorro para su financiamiento. Esperando crear en el futuro estrategias para mi auto-sustento, alcanzando reciprocidad entre lo que ofrezco como productora-sanadora-cultural y lo que recibo.

Luego de reflexionar sobre estos temas y esbozar proyectos artísticos futuros en donde la realidad económica fuera considerada como parte esencial del proceso, decidí continuar con el flujo de esta investigación. Empecé a buscar otros posibles espacios para colocar la instalación, reflexionando sobre la finalidad detrás de este acto, los motivos que pudieran haber en mí para seleccionar un lugar u otro, las implicaciones simbólicas que el entorno podría aportar a la pieza y las posibles lecturas que podría detonar en las personas que entraran en contacto con ella. Comencé a preguntarme sobre la esencia de esta instalación, indagando en lo que realmente era importante, cuestionando los elementos y acciones que había bocetado en un inicio. Mis reflexiones me condujeron a considerar como lo fundamental de esta investigación el contactar con mis heridas profundas a partir de su simbolización con escultura (proceso que ya había realizado), confiando en su disolución al entrar en contacto con la Tierra, el agua de lluvia y de riego; convirtiéndose la arcilla en abono

---

<sup>36</sup> Igualmente agradezco a mi padre y a mi pareja el apoyo económico que me brindaron para continuar con este proceso de transmutación una vez que el plazo de la Beca CEP

venció. Y a mí, por activar estrategias económicas para sostener autónomamente mi proceso de crecimiento personal y profesional, al concluir esta investigación.

para lo nuevo: la medicina vegetal. Misma que bebería a través de tés y de la cual extraería sus pigmentos para dibujar nuevas posibilidades. Si estos elementos eran los más esenciales de la instalación, entonces la estructura entretejida de mi cuerpo, pasaba a ser solo un contenedor de las mismas. Inicialmente la estructura la había pensado como una maceta porque en dónde vivía no habían áreas verdes para sembrar directamente en la Tierra, pero al observar las cualidades materiales de la maceta y darme cuenta que no resistiría todo el peso que sostendría, me vi orillada a considerar colocarla directamente sobre la Tierra. Dándome cuenta que su única función sería delimitar el espacio de mi cuerpo y almacenar la tierra en donde sembraría las plantas y las esculturas. Si ya contaría con el soporte directo de la Tierra, entonces no habría necesidad de sembrar dentro de una maceta. La Tierra podría contener todos los elementos de la instalación directamente y para contornear mi cuerpo, bastaría que trazara con una rama mi silueta sobre ella. Solo necesitaba decidir en cual geografía del planeta sería pertinente realizar esta acción.

Mis conjeturas previas en cuanto a la interconexión de las raíces de mis síntomas corporales y su profunda reciprocidad, me dieron la luz necesaria para encontrar el espacio ideal para esta pieza. Pensé que quizás desanudando mi conflicto alrededor del ser mujer, todos mis “nudos”, se desenredarían. Al considerarlo caí en cuenta que este atolladero existía en mí como una herencia familiar introyectada desde el vientre de mi madre. Este legado se había construido con el paso de los años a través de mi linaje debido al contexto machista que lo había envuelto. Atavismo que sobrepasa los secretos de una historia familiar particular, proyectándose como un fractal en la configuración de la historia de la mayoría de las familias, atravesando la trama del devenir humano. Herencia basta y

dadivosa que decidió impregnarlo casi todo, filtrándose en nuestro imaginario, en nuestra cultura, en nuestras relaciones y en la forma de co-construirnos como sociedad.

Yo había recibido esta herencia inconscientemente sin siquiera haberla cuestionado, pero ahora mi sabio cuerpo a través de sus síntomas, me había hecho preguntarme si realmente valía la pena continuar viviendo bajo estos paradigmas limitantes.

Si esta raíz se había gestado desde mi concepción y de hecho mucho antes de ella; tenía que realizar esta acción en un lugar que me conectara directamente con mi infancia, con mi familia, con mis ancestros y sobre todo con mi linaje femenino.

Los primeros diez años de mi vida los viví en Naucalpan, Estado de México. En ese entonces mi familia nuclear y la mayoría de mi familia extensa también vivían en esta geografía.

Los anhelos de tener una mejor calidad de vida condujeron a dos matrimonios a mudarse a la misma colonia: Echegaray. La casa en donde vivía uno de estos matrimonios estaba enfrente del Parque Hundido; y a tres cuadras de él, vivía el otro matrimonio; cada cual con sus respectivas hijas e hijos. Cuando una de las hijas del matrimonio que vivía frente al parque creció, un buen día conoció a uno de los hijos del matrimonio que vivía a tres cuadras de la arboleda. Ellos dos se convirtieron en mi madre y mi padre. Los hogares de mis abuelas y abuelos, fueron los lugares en donde las congregaciones familiares se llevaban a cabo. También fungieron y fungen como la morada de algunas tías y primas.

La colonia arbolada acogió la vida y sueños de mis abuelas y abuelos, y el parque se convirtió en el testigo de los juegos y fantasías de tres generaciones más: la de mis padres (y mis tías y tíos), la mía (así como la de mi hermana, mi hermano, mis primas y mis primos) y la de mis sobrinas (y probablemente futuros sobrinos, así como de todas y todos mis futuras y futuros descendientes). Este espacio ha atestiguado el paso de mi linaje, desde mis abuelas y abuelos, hasta la actualidad.

Al reflexionar esto, me di cuenta de que este lugar de la Tierra, sería el espacio ideal para dejar ir mis conflictos infantiles y ancestrales que hasta en ese momento de mi vida no había podido resolver. El parque, sería el espacio que abrazaría mi deseo de desanudar lo anudado, atestiguando mi transmutación y con ella la de todo mi linaje ancestral y futuro.

Y así, la instalación que había proyectado y titulado: Mi transmutación, cambió de locación y forma.

De ser una instalación, pasaría a convertirse en una acción performática. Y aunque la pieza se hubiese transformado, el sentido profundo de la misma se mantenía, animando el motivo de su existencia y pertinencia en mi Rizoma. Dándome cuenta que lo esencialmente importante en mis

creaciones artísticas hasta ahora, es el proceso en sí mismo. Creando más allá de los medios y formas.

Entregué a la Tierra que me vio crecer las raíces de mis síntomas corporales. Confiando en que su humus las acogería, permitiendo que su arcilla se convirtiera en el abono de mi sanación reflejándose en el crecimiento de las plantas medicinales.

Quienes participamos de este acto: Jorge Gabriel Sanabria (un primo de mis primas), realizando la documentación; Rosario Guerrero (una tía materna que tras el fallecimiento de mi abuela y abuelo actualmente vive en su casa), apoyando con el catering; Carlos Domínguez (mi pareja), coordinando la logística, y Yo; al concluir la acción<sup>37</sup> y dirigirnos a la que fue la casa de mi abuela y abuelo maternos, teníamos la sensación de que habíamos dejado algo en el parque, como si hubiéramos olvidado alguna pertenencia.

---

<sup>37</sup> Marilú Ríos, *Mi Transmutación* (Filmado en 2018 por Gabriel Sanabria (Jorge). Video, 4:53. <https://bit.ly/2zw4G9w>)



Jorge regresó, para cerciorarse de que no hubiera extraviado algún objeto y yo decidí acompañarlo.

Mientras contemplábamos el parque y veíamos las plantas, nos miramos y sonreímos.

Yo le dije: -No olvidamos nada, más bien creo que tenemos la sensación de estar más ligeros porque realmente nos quitamos un peso de encima, literal y metafóricamente hablando.-

En eso salió mi tía de la casa y nos dijo:

-En el parque juegan muchos niños, no van a dejar que esas plantas crezcan. Yo creo que sería mejor trasplantarlas en el jardín que alguna vez cuidó mi mamá, para que ahí florezcan.-

Este acto no solo me había involucrado a mí, sino también a mi familia, contribuyendo a que se llevara a cabo. Desde un inicio consideré pertinente integrar las propuestas que fueran sumándose a la pieza al entrar en contacto directo con los que hicimos que fuera posible su realización, desde la selección de las locaciones en el parque, las tomas, los contrastes de luz, hasta esta decisión sobre el destino de las plantas que ahora mi tía proponía.

Cada uno desenterramos las hierbas medicinales, llevándolas al jardín de mi abuela materna. Ahí Jorge<sup>38</sup> y yo las sembramos, mientras mi tía y Carlos nos observaban. Yo tomé un pedazo de cada una de estas plantas para también cultivarlas en mi próximo huerto en el espacio de la jaula de

tendido, para verlas crecer y poder tomar su medicina y pigmentos naturales para seguir sanando. Los restos de las esculturas permanecieron en el parque, envueltos por la Tierra, quien en su tierno abrazo se encargó de transmutarlos junto con el agua de lluvia, el viento, el sol y demás seres sutiles que cohabitan ese espacio tan significativo en mi historia de vida.

Con estas tres plantas que por mi decisión de sanar, llegaron a mis manos; comencé un nuevo huerto en el espacio de tendido que tenía en mi actual morada. Consideré que sería interesante invitar a todos los vecinos de mi edificio para participar en el proyecto. Puerta por puerta les conté mi intención de hacer un huerto medicinal, y algunas personas se interesaron en hacerlo realidad. Cada cual llevaría la planta o plantas que les ayudarían a transmutar las enfermedades que normalmente vivían ellos o miembros de su casa. Si no sabían que planta les podría funcionar, yo los apoyaría a encontrarla, buscando en mis libros de herbolaria y en algunas bases de datos. Quienes se interesaron en esto, incluidos Gabriel y su familia, quedamos de inaugurar juntos el huerto un domingo por la tarde. Yo limpié la jaula de tendido y le puse una lona como techo para que aún con la presencia de la lluvia o granizo, las plantas continuaran vigorosas; así como para moderar la exposición solar evitando que las hierbas terapéuticas se quemaran.

El día y la hora para instalar el huerto llegó, pero nadie a excepción de Carlos y yo nos presentamos en las jaulas de tendido. En ese momento una vez más el silencio me mostró que cuando quiero hacer algo realmente,

---

<sup>38</sup> La documentación de esta acción por el primo hermano de mis primas fue simbólico por estar relacionado con nuestra historia familiar y aparte llamarse Jorge, igual que el esposo de mi abuela materna. Y Jorge sembró conmigo medicina en el jardín.

no importa si esto lo hago sola o acompañada, lo importante es materializar lo que mi Ser Total me dicta que haga.

Ese día comencé un nuevo huerto en compañía de mi pareja.

Sembramos mis plantas terapéuticas y poco a poco fui colocando ahí otros seres vegetales que llegaron a mí.

Mientras tanto, la maceta entretejida con ramas, seguía en mi estudio. Cada vez que la veía, me invitaba a realizar una acción con ella. Ya había hecho un acto vinculado con superar las raíces anudadas que daban origen a los síntomas que tenía en ese momento, sin utilizar la estructura.

Ahora necesitaba hacer una pieza que me ayudara a reconciliarme de una vez por todas con mi cuerpo físico, e incluso me invitaran a ir más allá de él. Una acción que fuera el cierre de este proceso que había vivido con mi cuerpo. El cese de mi sordera; de ignorar lo que mi Ser Integral me había querido decir desde hace mucho tiempo a través de sus síntomas. Una manera de resurgir, como la mariposa o el águila. Una forma de recordar e integrar en mi vida los planos superiores y más sutiles de mi existencia.

Decidí hacer un performance que simbolizara este proceso en mi vida, en Mi Rizoma. Tomando en cuenta los posibles significados de todos los elementos que serían parte de esta acción: los objetos, vestimenta, colores y el lugar en donde se llevaría a cabo.

Si bien mi acción performática anterior la había hecho en “el parque de mi infancia”, intentando sanar desde ahí mi pasado, mi presente y mi futuro; ahora quería aceptar e integrar mi presente para desde una actitud

sostenida de atención plena en mi aquí y ahora acceder a la Totalidad de Mis Ser; más allá de mi corporalidad, sobrepasando mi pasado y los síntomas que mi cuerpo físico había contenido, para abrirme a abrazar mi eterno presente, co-construyendo en conciencia mi futuro.

Consideré que el lugar ideal para realizar esta acción sería el parque que estuviera más cerca de mi casa actual, y en ese momento era el Parque Pilares o de las Arboledas, en la Colonia del Valle, en la Delegación Benito Juárez, en la Ciudad de México. El acto<sup>39</sup> comenzaría con una procesión en donde llevaría cargando a mi Yo del pasado, quien desató todo este proceso a partir de ignorar lo que mi cuerpo me quería decir. La remota relación conmigo misma estaría representada con mi propio cuerpo desnudo dentro de la enramada; el cual colocaría sobre la Tierra. El contacto directo con la Tierra me revitalizaría, renovando mi experiencia de Vida, conectándome con todas mis dimensiones de existencia, con todos mis cuerpos sutiles, con Mi Ser Integral.

Como la serpiente, mudaría de piel. La Tierra me acompañaría en este proceso, integrando mi vieja estructura al misterio infinito de la Vida gracias al abrazo de algunas plantas. En profundo e infinito agradecimiento, yo también cuidaría de ellas. Mi nueva vestidura en armonía con todas las dimensiones de mi existencia me haría siempre recordar, agradecer, amar y honrar los síntomas que atravesé, así como a todas las situaciones que hicieron posible que estos surgieran en mí y todos los seres de los distintos reinos de la Tierra que me acompañaron en este tránsito.

---

<sup>39</sup> Marilú Ríos, *Más allá de mi cuerpo físico* (Filmado en 2018 por Gabriel Sanabria (Jorge). Video, 1:55. <https://bit.ly/2SBiXgB>)



Cuando vi el registro de la acción, me di cuenta que aún tenía mucho por trabajar en mí; en mi amor propio y en mi corporalidad. Haberme atrevido a desnudarme, realizar públicamente esta acción y registrarla en el momento en el que tenía el mayor sobrepeso de mi vida debido a los efectos de los medicamentos psiquiátricos, hicieron que me sintiera incómoda con mi imagen física.

Si alguna vez vamos a crear seguridad en el mundo externo, primero hemos de crearnos seguridad en nuestro cuerpo. Si cuando nos desvestimos para acostarnos nos miramos en el espejo y nos reprendemos por el tamaño de nuestros pechos o la celulitis, no estamos haciendo nuestro camino; no estamos a salvo con nosotras mismas<sup>40</sup>.

Los cánones socialmente impuestos en relación a la belleza del cuerpo físico los tenía introyectados, dificultándome construir una relación de amor y aceptación de mi Ser Integral. Y seguramente estos preceptos a su vez limitaban mi experiencia y forma de relacionarme con otras personas, al dejarme llevar por los estándares de belleza en relación al cuerpo físico; el cual es solamente la dimensión más densa de nuestra existencia y por lo tanto la que es visible a nuestros ojos; pero no es la única dimensión que nos constituye. Me di cuenta que esta experiencia material era como

una especie de pantalla ilusoria en la que había estado atrapada. Y ahora me disponía a mirar más allá de la apariencia.

Al haberme desnudado conscientemente y con un propósito específico en el espacio público, cuando esto es considerado un delito y la desnudez aún es vista como un tabú; puse en cuestión los valores que sostenemos culturalmente. Traspasando de esta manera, al *régimen ético de las imágenes*; el primer filtro perceptual con el cual según Jaques Rancière miramos; y para podernos encontrar realmente con una obra de arte o crearla, debemos de sobrepasarlo. De lo contrario, solo lidiaríamos con juicios emitidos alrededor de las imágenes, limitando y reduciendo nuestra experiencia a pensamientos de aprobación o reprobación de aquello que observamos (o hacemos) dependiendo de nuestros parámetros éticos.

Solo mirando y creando más allá del *régimen ético de las imágenes* y del *régimen representativo de las artes* es posible acceder a una experiencia estética, con la capacidad de ampliar nuestra perspectiva desde el *régimen estético del arte*, del cual hablaré más adelante.

Al contemplar los registros que realicé de los dos últimos performances, reconocí una similitud entre mis imágenes y las de la artista cubana Ana Mendieta. Quien a finales de los años setenta y principios de los ochenta realizó obras en donde los elementos de la naturaleza y su cuerpo femenino se encontraban para sanar sus heridas, reflexionando sobre su identidad, sobre el territorio, sobre lo político, sobre su ser mujer y abriéndose paso a conectarse con las partes más sutiles de su existencia.

---

<sup>40</sup> Northrup, *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*, 448.





91. *Sin título*, Old Man's Creek, Iowa, 1979. [cat. 51]



129-131. *Sin título*, México, 1976. [cat. 20]

Esto me hizo confirmar mi sospecha de que aquello que yo había vivido, mis síntomas e intentos por transmutarlos; no era algo exclusivo de mi persona o de mi árbol familiar; sino más bien uno de los caminos con los que contamos los seres humanos para trascender y expandir nuestra conciencia. Ruta que comienza al prestar atención a los síntomas que nuestro cuerpo físico manifiesta, volviéndose un largo y esclarecedor trayecto cuando miramos, escuchamos y desanudamos aquello que nos quiere mostrar. Al re-encontrarme con el trabajo de Mendieta, reafirmé que estos síntomas corporales se agravan y acentúan en aquellos seres humanos que nacemos como mujeres en una sociedad machista y patriarcal. Por tal razón somos muchas las que en nuestro camino de crecimiento en un punto de nuestras vidas tocamos nuestros nudos, sin quedarnos más remedio que atrevernos a desanudarnos sumergiéndonos en las profundidades de nuestra existencia.

*Con una visión retrospectiva, muchos de esos periodos sombríos se convierten en ritos de paso, en periodos de sufrimiento a través de los cuales una mujer ha aprendido algo de valor y ha crecido internamente. O puede haber sido durante un tiempo –lo mismo que Perséfone en el mundo subterráneo- una prisionera temporal que se convierte más adelante en una guía para los demás<sup>41</sup>.*

Desde lo más hondo de mi ser, deseo que también, los seres humanos nacidos en cuerpos de hombres se contacten cada vez más con sus heridas y naturaleza femenina, sumergiéndose con nosotras en profundidades pantanosas para desanudar lo anudado y así devenir todas y todos en una sociedad más íntegra y plena, capaz de superar los límites perceptuales de

género con los que muchas personas hoy en día aún se identifican. Integrandos y reconciliándonos con nuestra masculinidad y feminidad, viviéndonos como seres completos e integrales.

Después de este proceso y reflexiones, sinceramente no percibía un cambio tangible en mi experiencia de vida, en mi materialidad, en mi cuerpo físico. Biológicamente continuaba presentando desajustes hormonales y todavía no me sentía con la capacidad suficiente como para gestionar mis cualidades psíquicas sin recurrir al uso de fármacos y la molestia en el dedo gordo de mi pie derecho persistía. Tenía la sensación de que el trabajo que había hecho hasta entonces, se había quedado en el terreno de la representación. Como si al haber planeado y premeditado tanto mi propuesta, hubiera limitado la posibilidad de la emergencia de espacios en donde El Proceso Creativo Terapéutico sucediera realmente fluyendo en libertad. A la hora de crear, mi atención se encontraba dividida entre las acciones que llevaba a cabo y en mi preocupación por la forma: el registro, la edición de las imágenes, el video, etc. Hasta ese momento, sentía mi proceso vacío, flojo, superfluo, falso,... Después de mi última acción, decidí darle una “pausa” a esta tesis. Aunque si el objetivo y motivo profundo de ella era/es mi transmutación, en realidad cada segundo de mi vida fue, es y será parte de este proceso infinito.

Al reconocer esta investigación como parte de mi vida, el cambio que sucedió en mí, fue que dejé de pensarla como algo distinto a mi devenir. Si bien esta idea ya la había elaborado y redactado al inicio de este texto desde el momento en el que abordé mi proceso creativo como un rizoma;

---

<sup>41</sup> Jean Shinoda, *Las diosas de cada mujer* (Barcelona: Kairós, 2017), 394.

mi cambio perceptual hizo que realmente comenzara a vivir la teoría, experimentando la fractalidad de mi existencia.

Para narrar las situaciones que me sucedieron a partir de la modificación de mi mirada, solo cuento con mis palabras y la literatura de otras autoras y autores que retratan aquello que experimenté; con los dibujos y fotos espontáneas que surgieron durante el proceso, así como con algunos dibujos que decidí elaborar a posteriori para ilustrar los hechos que consideré relevantes evocar a través de imágenes.

Ahora que el tiempo ha pasado, reconozco que los procesos que había realizado antes, más que representaciones, habían sido una especie de decretos que con el paso del tiempo fueron precipitándose poco a poco en el flujo cotidiano de mi vida, de Mi Rizoma; sin que yo estuviera pensando en un resultado a posteriori (las fotos, los videos, las esculturas, los dibujos, etc.).

Sin darme cuenta en el momento, sino a partir de mis reflexiones subsiguientes, puedo decir que en la última etapa de esta investigación realmente comencé a vivenciar una experiencia estética, deviniendo desde *el régimen estético del arte*, el cual no se refiere a los modos de hacer sino a los modos de ser del arte; a su capacidad para generar experiencias sensoriales que desestabilizan la manera en la que comúnmente nos relacionamos con el entorno al re-plantear y re-configurar todos los elementos que nos constituyen como individuos sociales. Mirando y creando arte bajo este régimen, me fue posible lograr *una reconfiguración de la división de... [mi mundo] sensible;... [en donde*

el arte se convirtió en] *una paradoja; una alternativa y experiencia potencial que permite relacionarnos socialmente de una manera distinta*<sup>42</sup>.

Posibilitar una experiencia estética capaz de reconfigurar el entorno social y nuestro entendimiento común, es una de las constantes búsquedas del llamado *arte crítico*. En el cual según Jaques Rancière están inscritos los proyectos que despiertan un *sentimiento positivo de una capacidad de transformación*<sup>43</sup> en donde quien co-participa de una obra puede reconocer en ella o en él sus capacidades inherentes para gestionar transformaciones en el entorno, o bien que la propia experiencia estética ya sea en sí misma una modificación en la manera de relacionarnos, percibirnos y entendernos comúnmente.

Lo que a continuación narraré, no han sido las primeras experiencias estéticas que atravieso en mi vida; pero sí las primeras que claramente logré integrar a mi acontecer en el momento en que esta sucedieron, sin que me fugara a una realidad onírica de la cual me resultara difícil regresar.

En el próximo apartado, expongo con amor y gratitud mi proceso de aceptación, la superación de mis miedos y prejuicios; integrando esta experiencia a Mi Rizoma. Si bien las herramientas, posibilidades e historias de profundización en el misterio de mi existencia son infinitas; solo narraré una parte de mi proceso, aquella que considero pertinente hasta el día de hoy incluir en el cuerpo de texto de esta investigación; debido a que los procesos de transmutación a los que aspiro son asiduos y el diálogo entre mi cuerpo físico y Yo no cesará mientras siga encarnada en este Planeta Tierra.

---

<sup>42</sup> Jaques Rancière, aborda la noción de *los regímenes* en su texto: Rancière, *Sobre políticas estéticas*, 18-23.

<sup>43</sup> Rancière, *Sobre políticas estéticas*, 17.

## Flor acuática

Su espíritu se iluminó rápidamente y los ojos de su corazón se abrieron, y le fue concedido obtener de la verdadera fuente de la gracia el conocimiento de sí misma que buscaba. Con los ojos del conocimiento de sí misma ahora abiertos, se aplicó en primer lugar a indagar en sus actos externos y en sus hábitos, y después a escudriñar las profundidades de su corazón con aguda y sutil consideración.<sup>44</sup>

Retomando mi proceso, esperando conquistar mi mundo psíquico, comencé a leer algunos textos antroposóficos y asistí a una reunión de fin de semana en la Rama Antroposófica de México. Ahí conocí un ejercicio que consideré introductorio a los seis ejercicios colaterales, que realizan la mayoría de las personas practicantes de la antroposofía para conquistar su mente, fortalecer su voluntad, contactarse con sus cuerpos superiores, etc. El cual consiste en dirigir el pensamiento mínimamente por cinco minutos concentrándolo en una sola cosa; es decir trayendo a la mente una palabra, una imagen, un objeto, etc. y pensar únicamente cosas relacionadas alrededor del objeto, palabra o imagen en cuestión. Si por alguna razón durante el ejercicio la mente se ve invadida con pensamientos ajenos al objetivo planteado, estos conscientemente se

disipan al voluntariamente volver a centrar la atención en aquello a lo que se había decidido prestársela inicialmente.

Incorporé esta práctica en mi día a día y desde la primera vez que lo realicé, sentí como si algo se hubiera activado en mi interior.

Mi investigación en relación a la creación con materiales naturales y sus posibilidades para la transmutación, fue conociéndose a voces por algunas personas y esto me trajo invitaciones a colaborar con algunos espacios. Uno de ellos fue la Escuela Coporillo en Pachuca Hidalgo, institución que me ofreció desarrollar e impartir un taller de pintura con pigmentos vegetales en el cual los participantes se pudieran conectar con la esencia del cuento de La Serpiente Verde y la Bella Lilia de Goethe a través de un ejercicio pictórico, en el marco del Encuentro Anual de Iniciativas Antroposóficas Nacionales. Durante la semana del evento, el intercambio y la actividad interior me resultaran muy estimulantes. Conocí y me re-encontré con personas extraordinarias de las cuales sigo aprendiendo hasta el día de hoy.

Tuve la fortuna de conocer a la anciana más grande de la comunidad antroposófica en México. Me acerqué a contarle algunas de las experiencias psíquicas que había vivido y ella me compartió algunos movimientos Eurítmicos de protección. Ese día después de nuestra plática, por la noche no pude conciliar el sueño. Las pocas horas en las que logré dormir, una imagen muy vívida me despertó, continuando mi ensoñación aún en estado de vigilia. En medio de la noche abracé mi estado anímico, hablando con mi Ser Integral; recordándole que habíamos decidido vivir la

---

<sup>44</sup> Victoria Cirlot y Blanca Garí, *La mirada interior. Escritoras místicas y visionarias de la Edad Media* (Madrid: Ediciones Siruela, 2008), 105-106.

experiencia de la encarnación, que teníamos un cuerpo físico y que estábamos dirigiendo un taller el cual atenderíamos en unas horas y no podíamos dejar que nuestra conciencia se fugara de la “realidad” abandonando nuestra corporalidad. Hice los movimientos Eurítmicos que había aprendido y luego centré mi pensamiento en visualizar el taller fluyendo armónicamente, hasta que amaneció.



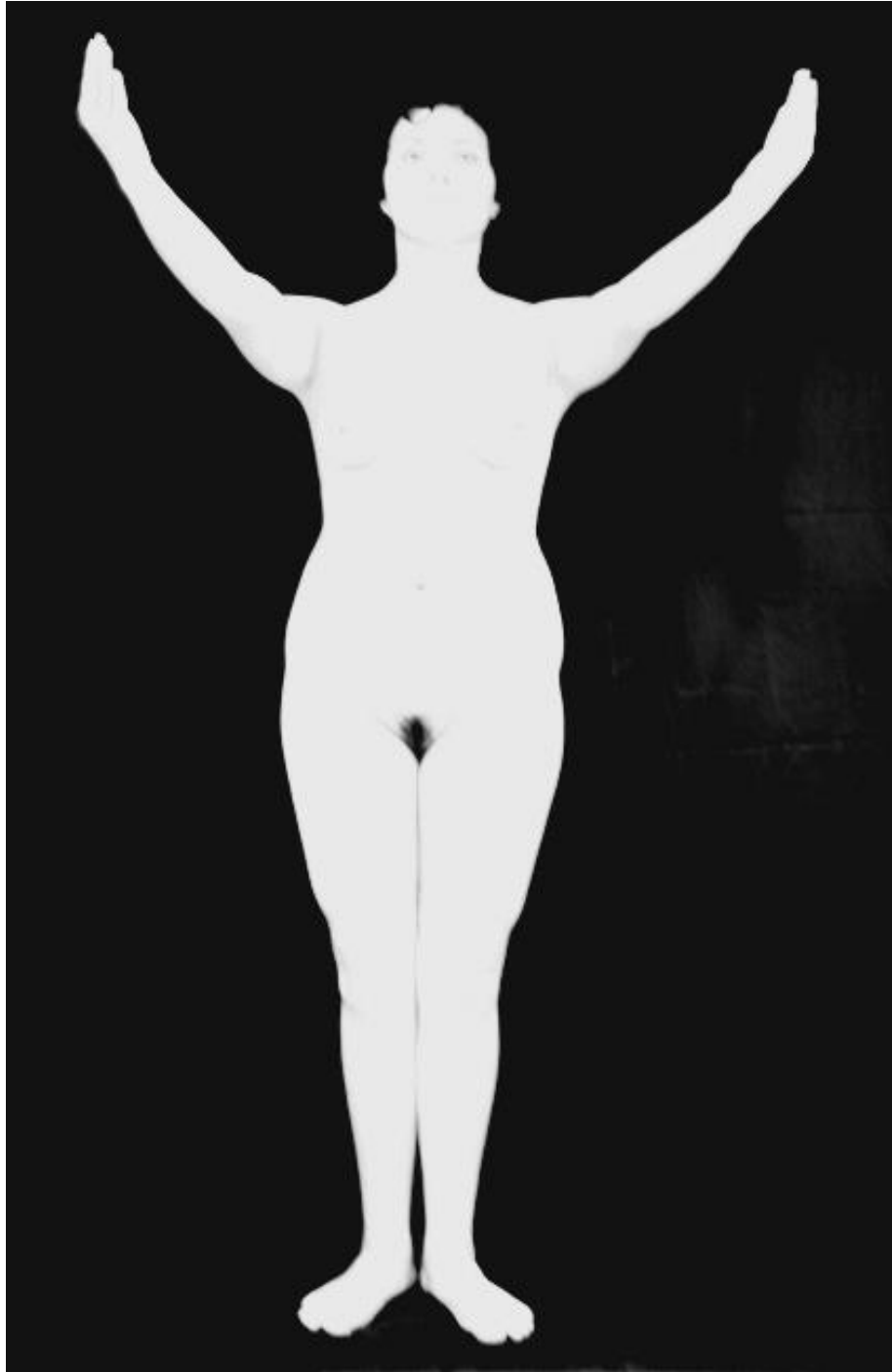
Mis ritmos de descanso se mantuvieron alterados durante el resto del encuentro, y yo continué perceptualmente abierta pero logré mantenerme enraizada.

Llegando a mi casa, mi estado de apertura continuó. En ese entonces cuando energéticamente me abría a realidades más sutiles, posteriormente experimentaba mucho cansancio, y esta vez no había sido la excepción. Decidí prestarle atención a mis necesidades biológicas permitiéndome descansar, durmiendo tres días consecutivos, despertando solamente para comer y atender mis necesidades físicas, así como los movimientos interiores que aún tenían cabida en mí. Una de las veces en las que desperté, me di cuenta que toda mi vida había estado abierta, permitiendo que mi energía se intensificara sin que yo lo decidiera a conciencia. Mi actitud hasta entonces había sido como una a mayúscula, abierta a todo y a todos sin discriminación. Una de las maneras de experimentar y representar la letra a en la Eurytmia, es levantando los brazos abiertos en forma de uve hacia el cielo. Gesto que había realizado y documentado en el 2006 como parte del proyecto Red.

Desde entonces, esta imagen había estado presente en el imaginario de mi Rizoma; y ahora había llegado el tiempo de complementar esa actitud con una postura de protección, de discernimiento y cese, utilizando la e. Esta vocal, al igual que todas las letras del abecedario, tiene muchas formas de representarse y cada gesto produce una experiencia distinta. Yo elegí integrar en mí la e mayúscula con la postura que simboliza protección.

Sentí la necesidad de hacer un dibujo que representara la nueva actitud interior que había decidido integrar en mí.





Saqué mis pigmentos vegetales, pinceles y hojas para plasmar esta imagen, y cuando me dispuse a comenzar escuché un seseo detrás de mí.

No esperaba la presencia de otros seres, los cuales en situaciones pasadas me habían provocado miedo; pero esta vez me sentía fuerte, segura, confiada y portadora de un gesto poderoso con la capacidad de protegerme. Comencé a hacer la e mayúscula con todo mi cuerpo, con la mayor intensidad que pude, acompañando mis movimientos mientras repetía vigorosamente el sonido: ¡Shu!

Después de realizar el gesto y el sonido las veces que consideré necesario, me dio ganas de hacer el mismo ejercicio en todos los rincones de mi casa, como haciendo una limpia del espacio. Cuando llegué a la cocina repitiendo estos movimientos, entró por la ventana un fuerte olor a podrido. Continué con mis repeticiones hasta que el aroma se disipó. Luego decidí hacer esta limpia otra vez por todos los rincones de mi casa pero ahora dirigiéndola hacia el departamento de mis vecinos de abajo, quienes vivían una situación de violencia intrafamiliar muy alarmante.

En seguida brotaron de mi interior sonidos, como si fueran mantras y cantos de agradecimiento dirigidos a todo el poder y fuerza de mi linaje, así como a todos los seres de luz que me habían acompañado en ese momento y sabía continuarían asistiéndome en cada instante de mi vida.

Al mes de este ejercicio, los vecinos que a su vez son los dueños del departamento de abajo y llevaban viviendo más de siete años allí, se mudaron.

Tras esta experiencia me sentí un poco más segura sobre mis capacidades psíquicas. Y continué disciplinando mi pensamiento.



Mi ciclo menstrual aún era irregular y en ese entonces, mi pigmento natural femenino (mi sangre menstrual) se ausentó más de dos meses. Esta situación me preocupó y orilló a realizarme estudios ginecológicos, gracias a los cuales pude darme cuenta que mi síndrome de ovario poliquístico estaba más grave que nunca. Quizás la medicina psiquiátrica estaba impactando en esta parte de mí o tal vez aún no sanaba del todo la raíz de mi conflicto.

En busca de apoyo y respuestas, fui a Michoacán a consultar a la Doctora Antroposófica, Homeópata, Herbolaria y Acupunturista: Martha Zapién, a quién varias personas me habían recomendado. Después de contarle mi historia, ella me dijo que sería necesario que dejara de pensar lo que me sucede como algo extraordinario, raro o diferente, porque todas las personas tienen “crisis”, a las cuales debería de dejar de llamarlas así y más bien referirme a ellas como mis procesos de crecimiento. Su comentario, me hizo reafirmar una idea que había elaborado e incluso escrito en este texto hojas atrás que a grandes rasgos sostiene que todos los seres humanos transitamos por procesos de crecimiento necesarios para nuestra evolución desarrollando la capacidad de acceder a los planos más sutiles de la existencia como parte natural de nuestro crecimiento.

Cuando le conté mi encuentro con la e mayúscula, me dijo que ese gesto, sumado al sonido Shu y a la intensidad de mi acción, le hacían creer que en otra vida había sido una bruja nórdica, porque existen registros de brujas de esa época y de esas geografías haciendo limpiezas de la misma manera en la que yo lo había hecho. Que buscara y leyera literatura de esa región y de sus colindantes; incluyendo literatura celta, pues quizás ahí encontraría algunas respuestas. Me comentó que los procesos alterados

de conciencia a los cuales accedía con facilidad superaban posibles conflictos o raíces psico-afectivos, que esto tenían que ver con mi cuerpo astral, con mis vidas pasadas y que lo que vivía era mi karma; mismo al que solo yo podría acceder para borrarlo, o al menos que le diera permiso a alguna persona para que hiciera ese trabajo por mí, pero lo ideal sería que lo hiciera yo misma. Me comentó que lo que vivía en relación con mi síndrome de ovario poliquístico ya se había hecho una situación crónica y ella no encontraba problema con que viviera con él, al menos de que algún día quisiera embarazarme, pues en el caso de que así fuera, tendría que ocuparme en resolver esa situación inmediatamente, recomendándome que buscara a una buena acupunturista en la Ciudad de México para que me ayudara, y que complementara mi terapia con la homeopatía de un doctor antroposófico que consultaba a tres cuerdas del lugar donde vivía. De esta manera mi proceso de sanación se me facilitaría, sin la necesidad de desplazarme hasta Michoacán. Dijo que ella no me daría medicina, pues lo único que realmente ocupaba era disciplinarme. Adoptar ritmos en mi vida, los cuales tuvieron que haberse instaurado en mí desde mi infancia, pero si no había sido así, tendría que instituirlos ahora en mi edad adulta, poniéndome horarios para comer, para despertar, dormir, hacer ejercicio y meditar. Me sugirió que bebiera en ayunas un vaso de agua tibia y antes de dormir mirara una vela pensando en nada, aunque fuera solo un minuto, que observara la luz y luego agradeciera a la Vida mi existencia, mi protección y mi capacidad de tener un sueño reparador. Y así cada vez que me encontrara frente a una situación difícil recordara la luz de la vela alumbrando la noche. Me recomendó que cuando cocinara lo hiciera alegremente y en gratitud, alimentándome sano, evitando azúcares, sales, lácteos, harinas, carnes, alimentos refinados, grasas, frituras y



consumiendo muy poco huevo. Entre otras sugerencias, me dijo que continuara viviendo de la mano de mi niña interior, que siguiera atendiéndola y consintiéndola, pero que cuando viera que ensoñaba demasiado o se me empezaba a descarrilar, amorosamente la tomara de la mano poniéndole un límite como la adulta que ahora soy.

También me dijo que me deshiciera de todo lo viejo, de todo lo que no utilizaba ni necesitaba, que aspirara al minimalismo. Que tuviera en mi mente la imagen de Lady Godiva, la mujer vigorosa que monta desnuda y con propósito su caballo por las calles.

Me dio unas gotitas de Silicéa<sup>10</sup> para tomarlas cuando lo necesitara y así dormir protegida. Y antes de irme, afirmó:

- **Duda de todo, de todo lo que lees, de todo lo que te dicen, de todos los doctores e incluso de mí. Todas tus dudas e inquietudes consúltalas contigo misma, contacta con tu verdadera maestra, con tu voz interior.** Pues solo así llegará el día en que te sentirás tan bien y segura que tú sola dejarás la medicación sin que necesites la opinión, ni el aval de ningún médico o psiquiatra.

Mucho de lo que me dijo ya lo había pensado y deseado incorporar en mi vida, pero al oírlo de ella, sus palabras me invitaron a actuar.

Poco a poco fui apartando y revisando los objetos que ya no utilizaba en las diferentes áreas de mi casa. Comencé a beber agua tibia en ayunas sintiendo su deslizamiento por mi cuerpo, limpiando mi ser. Continué con mis ejercicios matutinos para dominar mi pensamiento y voluntad. Retomé el ejercicio y la alimentación con conciencia. Por la noche miraba la flama de una vela y su luz al cerrar mis ojos cada noche, me regalaba

mandalas lumínicos hermosos que contemplaba antes de dormir. Y comencé a instaurar ritmos en mi vida.

El plazo de gozar de apoyo económico por realizar esta investigación estaba a dos meses de concluir, así que anticipándome a mi futura situación financiera, empecé a idear y elaborar propuestas para impartir talleres de arte remunerados en varios espacios culturales. Una luna nueva, después de haber ido a observar una clase en un espacio al que probablemente me uniría como maestra dando talleres a niñas y niños para que desarrollaran un vínculo y conocimiento profundo con el mágico reino vegetal; cuando regresé a mi casa/estudio, me dieron muchas ganas de dibujar un mandala, impregnando en él la intención de sanar mis ovarios y sincronizar mis ciclos con la luna.

A los tres días de haber realizado este dibujo, me vi con una amiga que conocí en el encuentro antroposófico. Cuando platicamos ella fue conduciendo nuestro diálogo de una manera sin igual, haciéndome preguntas sobre mi vida que me hacían volver a mis heridas del pasado y mientras platicábamos nos fuimos dando cuenta de que estas “raíces dolorosas” aún estaban abiertas. No me había dado cuenta, pero todavía me encontraba estancada en el fondo de mi pantano. Ella me sugirió que en el momento en que observara cada noche la luz de la vela, acompañara mi observación con respiraciones conscientes y me habló de algunas otras herramientas que podría incorporar en mi vida, para florecer como las flores acuáticas superando las aguas lodosas, aceptando mi perfume, mi belleza y mi propia luz.

Tres días después de mi encuentro con mi amiga; fui a ver a un acupuntor.

Cuatro lunas después del primer reseteo de mi cuerpo con agujas y tés medicinales, mi pigmento natural femenino (mi sangre menstrual) se asomó, luego de haber estado ausente varios meses. Cuando vi este flujo correr nuevamente, sentí felicidad y gratitud. Decidí hacer un nuevo mandala agradeciendo la salud de mi aparato reproductor femenino.

Al concluir mi dibujo, me di cuenta del cambio en los trazos, formas y tonalidades de mi mandala; asemejando estas transformaciones pictóricas con la transmutación que había acontecido ya en mis ovarios.

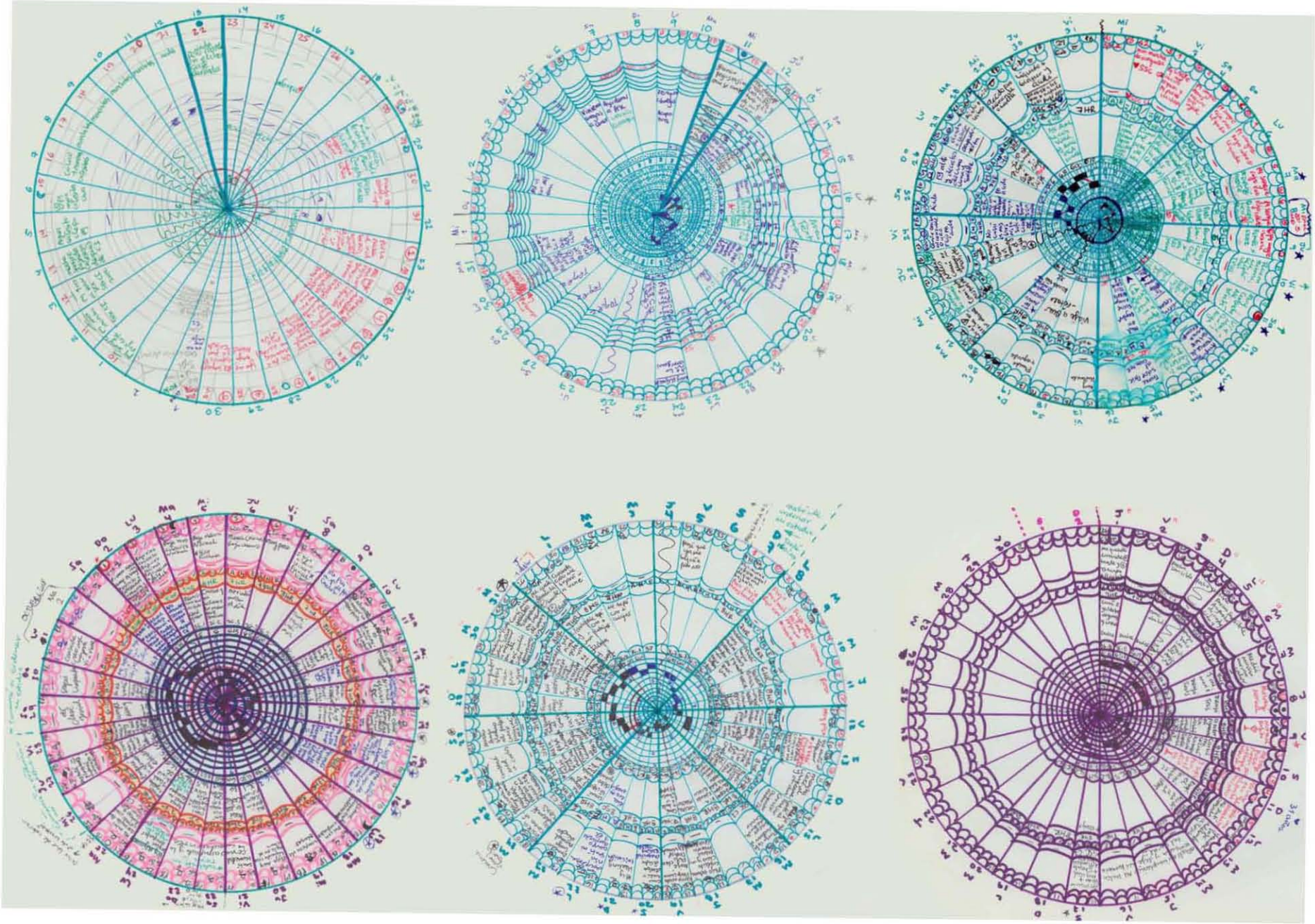
Desde entonces dibujé un círculo al mes en donde diariamente graficaba: mi temperatura basal, los días de mi ciclo, las cuatro fases principales de la luna, mis fluidos, mi cérvix, mi actividad sexual, mi ejercicio físico, mis estados anímicos, la calidad de mi alimentación y descanso; para observar a posteriori posibles correlaciones entre cada uno de estos aspectos, permitiéndome contar con más elementos para profundizar en el conocimiento de mi persona. Con estas gráficas, pude darme cuenta que cuarenta y dos días después de ese sangrado y hasta el día de hoy, mis ciclos mantienen una relación recíproca entre mi temperatura basal, mi cérvix, mis fluidos, mis estados anímicos y a veces con las fases lunares. Mis emociones a su vez, se ven afectadas cuándo dejo de hacer actividad física, descanso menos de ocho horas, me alimento pobremente o bien me estreso demasiado. Conforme fui avanzando en mi camino interior, también incluí en estas gráficas diarias si meditaba o no, reconociendo que los días en los que meditaba, mi estado anímico era más estable y mi actitud general era más amorosa, enfocada, agradecida y receptiva.

Saber descifrar mi temperatura basal, gracias a la instrucción de otra gran amiga: Valentina Reig Neme, me hizo establecer una relación de

entendimiento con mi cuerpo y conocer las fases hormonales por las cuales estoy atravesando en cada momento de mi periodo. De esta manera tras hacer cambios en mis hábitos de vida diaria y registrarlos en mis gráficas mandálicas, puede observar cómo se fue regularizando mi ciclo y mis periodos comenzaron a ser ovulatorios. Confirmando la restitución de la armonía de mi aparato reproductor femenino y con ello la sanación de mis ovarios. La cual prevalece siempre y cuando continúo cultivado hábitos saludables y activando conscientemente cada una de las áreas que hasta ahora decidí incluir en mis mandalas graficables. Reconocí que mi periodo se altera cuando no atiendo las emociones y/o pensamientos más densos que habitan en mí como el estrés, nerviosismo, miedo, preocupación, auto-sabotaje, celos dudas, enojos, etc.; y en vez de ello dejo que continúen agarrando fuerza sin prestarles atención durante largos periodos. Al observar esto, caí en cuenta de que mi cuerpo es tan sabio que naturalmente previene que pueda venir una concepción sin que esté en equilibrio, retrasando o anulando mi ovulación y con ello mi “habitual” sangrado. Sin duda alguna, la “salud” de mi aparato reproductor depende de mí, de mi capacidad de gestionar todas las esferas de la Vida que me constituyen, así como practicando el arte de matizar mis emociones y de resolver aquello que me acongoja o impide caminar en libertad, con la conciencia de que el cultivo de mi bienestar es mi tarea primordial, confiando en mi proceso y en que el universo me sostiene.

Coincidentemente, ocho días después de esta transmutación ovárica, la medicación psiquiátrica que estaba tomando en ese entonces fue reducida a la dosis mínima, volviendo a consumir el mismo gramaje que había estado tomando desde hace cinco años.





Veintidós lunas después de mi último mandala, por cinco días consecutivos comencé a tener en el cuello una sensación como si algo me estuviera ahorcando. Como si estuviera portando una gargantilla muy apretada, pero no tenía nada físicamente que pudiera causar esa sensación en mí. La cual no era la primera vez que la vivía. Once años atrás había experimentado este mismo ahorcamiento por varios meses. En ese entonces con el terapeuta que me acompañaba llegamos a la conclusión de que la sensación de tener apretado el cuello, era una memoria de mi cuerpo sobre el sufrimiento fetal que viví antes de nacer. Tras una sesión de respiración holotrópica, con el paso del tiempo se fue esfumando mi asfixia.

Yo creía que esa etapa de mi vida ya la había superado, pero la repentina re-aparición de la sensación que me conectaba con ese momento de mi historia, me motivó a desanudar lo que aún pudiera estar anudado en mí desde el momento de mi gestación.

Para superar la asfixia que resurgió, hablé con la totalidad de mi Ser diciéndole que liberaríamos esta memoria a través de un dibujo que trazaríamos con crayones de cera de abeja natural y pigmentos naturales sobre un pliego de papel kraft.

Opté por estos materiales porque consideré que las crayolas facilitarían que me trasladara a mi infancia debido a que mis primeros trazos los hice con ellas; y el singular tamaño del papel me permitiría realizar dibujos tan grandes o pequeños como considerara pertinente, sin que las dimensiones del soporte se convirtieran en un impedimento.

Dejé que mi mano se moviera libremente, permitiendo que mi Ser Interior me guiara. Al mirar lo que surgió en el papel, comenzaron a brotar lágrimas de mis ojos. El acto creativo me envolvió amorosamente desanudando mis nudos más arcaicos de esta encarnación. Casi instantáneamente, después de este dibujo, la sensación de opresión en mi cuello desapareció.



El tiempo de comenzar a dar clases en distintos lugares, para poder sostener mis gastos y compartir mis pasiones (el arte, el reino vegetal, la meditación y la Vida) con alumnos de diversas edades, llegó.

En una ocasión en el Centro de Artes Vivas de Coyoacán, uno de los lugares en donde trabajaba, mis alumnos no llegaron a mi clase. Yo había preparado la cátedra y llevado todo el material necesario para hacer pigmentos naturales y mentalmente me había dispuesto a ocupar esas dos horas de mi vida en dicha tarea. Mi experiencia de ser maestra hasta entonces había sido interesante y me proporcionaba una remuneración económica modesta que me permitía sostener mis gastos; pero en ese entonces, tenía la sensación de que la docencia había absorbido la mayoría de mi tiempo, impidiéndome avanzar más en esta investigación; reduciendo mis posibilidades para contar con momentos que me permitieran seguir creando y produciendo obra artística, relacionándome y poder vivir algún día de mi producción.

Aprovechando la situación que se había presentado ese día y las dos horas de espacio que se abrían para mí, decidí ponerme a dibujar. Coincidentemente estaba brotando de mí un colorante natural femenino rojo: mi menstruación; la cual decidí emplear para pintar, y desde ese momento se convirtió en mi pigmento favorito.

Mi tinta roja la coloqué en un pequeño mortero de madera que hace muchos años había comprado en un pueblo mexicano que visité con mi familia nuclear. El contacto de la sangre con el leño, desprendía un aroma delicioso. El agua para enjuagar mis pinceles la había colocado en un recipiente de cristal justo al lado del papel de algodón prensado libre de ácido que había decidido utilizar para ese momento. Me di cuenta que en

esta creación los elementos de la Tierra habían querido hacerse presentes real y simbólicamente a través de los materiales que utilizaría para crear y del entorno que contendría este acto. Era un día airoso, lluvioso y frío.

Mientras respiraba a consciencia, el sonido de la lluvia me envolvía.

Me entregué al momento presente centrando toda mi atención en cada uno de mis trazos, olvidándome del tiempo y del espacio.

En el instante que finalicé mi dibujo, un policía irrumpió en mi lugar de trabajo, avisándome que había llegado una alumna de mi clase próxima, la cual impartiría en otro salón (mismo que afortunadamente ya había preparado antes de ponerme a pintar). Yo aún me encontraba en un estado atemporal, maravillada de mi sangre.

Miré el dibujo que resultó de este proceso y al verlo deduje lo que mi Ser Integral me quería decir a través de las formas que había creado. Mis trazos fueron una invitación directa a centrarme en mí, a enfocarme en mi crecimiento personal y en mi producción artística.

A partir de ese momento tomé la decisión de dejar de ser docente, y solo impartir clases esporádicamente. Cuando los plazos de trabajo y compromisos que había acordado con diversos espacios y personas concluyeran, ya no renovarían mis contratos, enfocándome exclusivamente por primera vez en mi vida a mi producción artística, a mi Rizoma.

En medio de mis reflexiones, me dirigí al otro salón sin darme cuenta que aún llevaba conmigo mi tinta roja en el mortero de madera. Llegando ahí me hice consciente de ello y la coloqué en una esquina del salón sobre un pedestal blanco que estaba en el espacio.

Solo había una alumna en el salón y la clase sería una sesión de dos horas de meditación con danza.

Luego de cerrar nuestros ojos y prepararnos para comenzar la práctica, se despertó en mí el deseo de probar mi tinta natural.

Aprovechando que nadie me veía, lo hice.

El sabor me gustó. Con mis labios salinos y rojos comencé a danzar, acompañada de los pasos de “mi alumna”.

La danza y el cáliz de mi sangre, me condujeron a otros planos de la realidad.

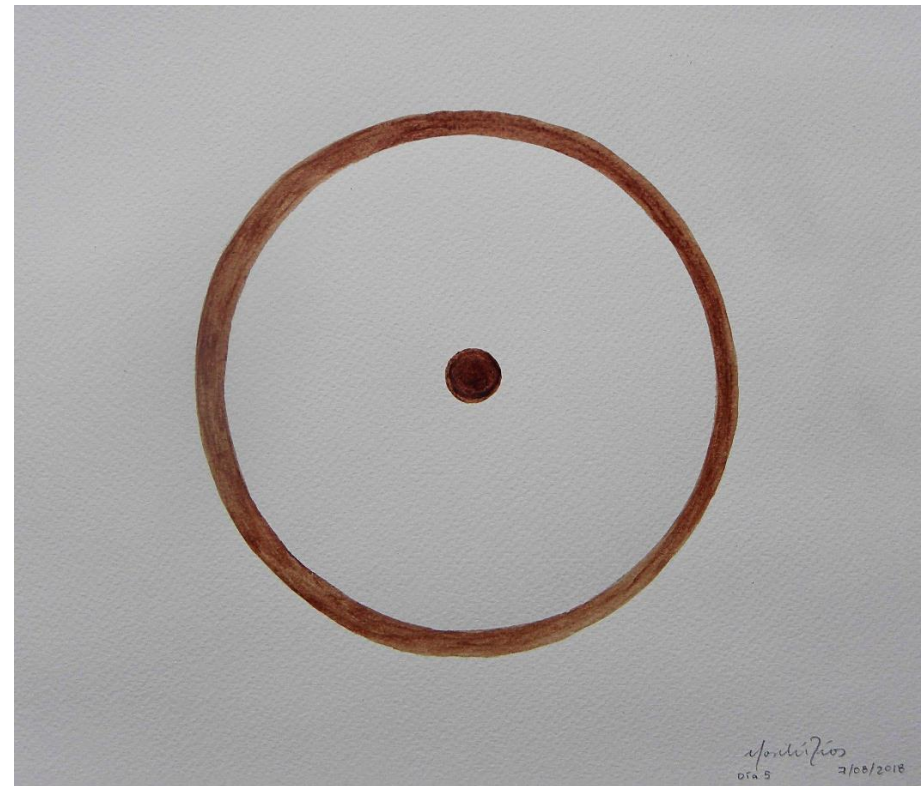
Mientras bailaba el entorno me envolvía, las puertas de cristal dejaban ver la Vida del jardín, las luces alumbrando, las gotas de lluvia caer, las escaleras de piedra, la oscuridad de la noche,... De pronto reconocí mi rostro en el reflejo de la puerta traslúcida y lo proyecté al corazón de un árbol y ahí comencé a jugar con mi mirada. Inicé una danza interna centrando mi atención en mi entrecejo para contemplar la fusión de mis ojos físicos y ver la manifestación de mi tercero. Y así mirándome, proyecté mi tercer ojo hasta el centro del árbol más grande del recinto, percibiendo la atmósfera del jardín en tonos verdes, azules, naranjas y amarillos. Me sentí agradecida y dichosa de contemplar tanta belleza.

Luego comencé a girar hacia la izquierda permitiendo que mi corazón guiara mis pasos; con los brazos extendidos, uno hacia el cielo y otro hacia la Tierra como lo hacen los Derviches Mevleví. Mi cuerpo trazó un círculo y yo me convertí en vórtice. Estando ahí, las dudas que tenía en ese momento se aclararon con imágenes que aparecían en mi mente, mientras las contemplaba, activando un entendimiento interior profundo

y simbólico. Hasta que entré en un estado atemporal, percibiendo la presencia y asistencia de algunos maestros ascendidos. Me sentí profundamente agradecida con la experiencia vivida y por haber podido compartirle a una persona (“mi alumna”) una herramienta para conectar con las realidades más sutiles de nuestra existencia.

Terminado la meditación, continué con mis actividades cotidianas, integrando con mucha gratitud la experiencia vivida.

Poco a poco fui aceptando mi psiquismo y la magia de mi útero a través del rencuentro con mi sangre menstrual.



Luego de esta experiencia, otras meditaciones sanadoras comenzaron a tener lugar en mí espontáneamente.

Dos lunas después de la danza meditación, tuve la necesidad de trasplantar unas plantas que estaban situadas en mi recámara. Yo pensaba que en el macetero habían tres seres vegetales; pero a la hora de desenterrarlos, me di cuenta que eran cinco; el mismo número de integrantes que somos en mi familia nuclear. Al observar esto, decidí nombrar a cada uno de ellos, con el nombre de los integrantes de mi familia (incluyéndome a mí), permitiendo que mi trasplante se convirtiera en una constelación familiar. Mientras sacaba una a una a las plantas de la Tierra, pude observar la manera en la que las raíces de las mismas estaban conectadas, y esto me arrojaba información sobre el comportamiento y temperamento de cada uno de mis familiares (incluso el mío), mirándonos con profundo respeto, sin juicios, con empatía y mucho amor. Cuando llegué a las raíces de mis padres, me di cuenta que entre ellos dos había una sexta planta. Un pequeño ser vegetal enterrado muy profundamente en la tierra y esta plantita tenía enredada sus raíces a las raíces de mi madre y de mi padre, manteniéndolas unidas. Con amor las desenredé. Esta planta para mí representaba al hermano mayor que siempre desee y no llegó, debido a un aborto espontáneo que tuvieron mis padres antes de que yo naciera. Decidí darle su lugar a mi pequeño hermano, colocándolo en una maceta que situaría en mi espacio de tendido, donde tenía a mis otras plantas terapéuticas, para que ellas lo acompañaran en su camino de liberación y paso a otra dimensión, si así lo deseaba o bien velaran por su sano crecimiento.

Estaba sorprendida por todo lo que la Tierra me estaba revelando aquella noche.

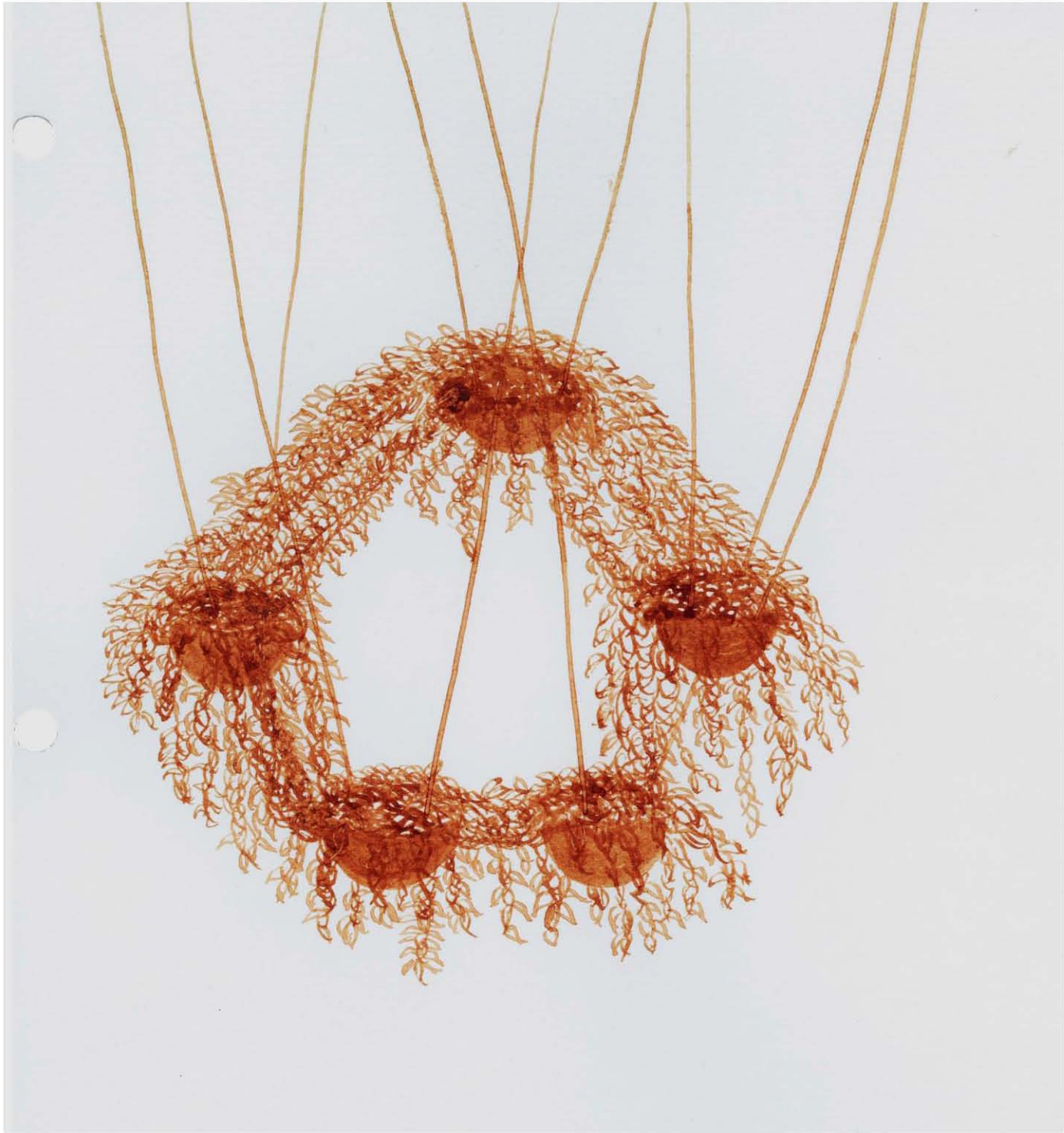
En mi estudio, continué trasplantando a las otras cinco plantas, dándoles su propio espacio a cada cual. La Tierra a través del mundo vegetal me continuó mostrando secretos de mi familia, sobretodo de mi padre; los cuales medité en mi interior con amorosa comprensión.

Lloré, acepté, entendí y amé tal cual somos cada uno de los integrantes de mi familia, confiando en que cada cual floreceríamos con vigor y fuerza en nuestra propia maceta, aunque la separación aparentemente en un principio pudiera haber resultado dolorosa. Las cinco plantas las coloqué suspendidas en el aire, colgadas del techo en el balcón de mi apartamento a la vista de todo quien pasara frente a mi morada. Las raíces de cada cual ocuparían su propio espacio, permitiéndoles un libre crecimiento. Las ramas las acomodé de tal manera que permanecieran en contacto unas con otras, como entretejiendo un puente de amor. Luego de esto, le agradecía a estos seres vegetales, a la Tierra, a mi familia y a la Vida lo experimentado.

Continué con el flujo normal de mi noche e integré lo vivido a mi realidad.

A las seis plantas les di los mismos cuidados. Pasados los días, la más pequeña situada en el techo trascendió, incorporándose nuevamente al misterio de la Tierra y sus ciclos infinitos. Las otras cinco, hasta el día de hoy se encuentran floreciendo cada cual en su propia maceta.





Al día siguiente del trasplante, tuve un disgusto con mi pareja y surgió en mí la necesidad de subir al cuarto de servicio en donde estaban todos los objetos viejos de los que me había deshecho. Al verlos me conecté con experiencias de mi pasado, hasta revivir los sentimientos más nobles que han albergado mi corazón, transportándome a mi infancia; asistida por mi abuelo paterno<sup>45</sup>.

Le agradecí su presencia, lloré y comenzó a llover.

Me convertí en agua y me relajé al punto de quedarme dormida.

Abrí los ojos y aún en presencia de mi abuelo, bajé a mi estudio para pintar guiada por él.

Comencé a hacer trazos con el agua de mis ojos y de la lluvia; así como con la tinta de mi sangre menstrual y mis fluidos nasales.

Mientras movía mi mano libremente haciendo trazos automáticos, mi abuelo comenzó a hacerme comentarios y preguntas sobre mi abuela (su esposa) y mi bisabuela (su suegra), sobre algunas primas de mis dos líneas familiares, y también sobre algunas tías; como buscando que sanara todos los posibles rencores que aún podría estar albergando en mi corazón.

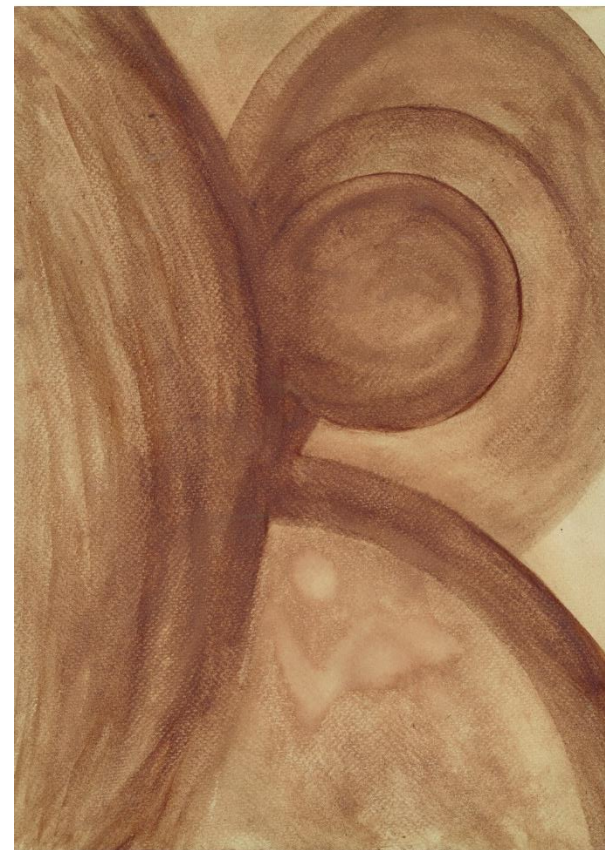
Cuando sentí que mi interior se había liberado, acabé de dibujar; roté la hoja y las formas geométricas que hice me parecieron formar la silueta de un ángel abstracto. Ver esto me llenó de alegría y gratitud. Me reconocí acompañada.

---

<sup>45</sup> Mi abuelo paterno falleció cuando yo tenía cinco años, él era un artista; un acuarelista, dibujante y diseñador sobresaliente. Maestro de la Academia de San Carlos y más allá de su destreza artística, era una grandiosa persona a la cual amaba y admiraba desde que lo conocí. Cuando falleció no me llevaron a su sepelio ni me hicieron partícipe de ningún acto fúnebre porque yo era una niña... y me quedé con ganas de despedirlo. Luego me di cuenta

Guardé el dibujo y continué con el curso normal de mi noche, integrando la experiencia vivida en mi cotidianidad.

A los siete días, fui a visitar a mi abuela paterna, obsequiándole la flor más amada de mi jardín. Como una forma de hacerle llegar el amor y agradecimiento que había experimentado un día anterior al estar en presencia de mi abuelo desatando mis nudos. Y también como un gesto de gratitud por haber sido a través de ella que pude percibir el amor y conexión con el reino vegetal.



que en realidad “la despedida” no era necesaria, porque él solo había cambiado de estado y aún en momentos me visita; al igual que me sucede con el resto de mis abuelas y abuelos e incluso con otros seres que no he conocido antes pero a veces por alguna razón se manifiestan de diversas maneras.

Al día siguiente sentí la necesidad de hacer un baile meditativo sobre la situación entre mi pareja y yo.

Hice a un lado el comedor y en el espacio resultante comencé a mover mi cuerpo libremente, dejándome envolver por la música y siguiendo los pasos que mi Ser Integral me dictaba, trasportándome a otros tiempos.

Después de un largo rato de baile, mi pareja se unió a mi danza, acompañándome en mi contemplación.

En ese momento todas mis dudas sobre nosotros se disiparon.

Durante toda la meditación, me sentí asistida por mi abuela materna.

En lo profundo de mi corazón, agradecí su presencia y el momento vivido, mi historia, mi vida, la vida de mi amado y la fortuna de coincidir con tan perfecta pareja de baile.

Estos estados meditativos comenzaban a manifestarse con más frecuencia y en cada uno de ellos iba resolviendo partes de mi historia en una dimensión profunda.

Mis “ensoñaciones” tenían lugar en mi cotidianidad durante mi día o durante la noche, mientras estaba en estados de vigilia o de descanso, entre sueños o al realizar actividades que se convertían en actos simbólicos. Fui aceptando estos estados en mí, dándome cuenta que en realidad son parte de mi Ser Integral, de mi experiencia de Vida. En vez de asustarme o negarlos, les permití emerger integrándolos en mi realidad, cayendo en cuenta de que su existencia se debe a fines terapéuticos.

En un par de ocasiones tuve experiencias oníricas relacionadas con mi desarrollo profesional. Ambos momentos sucedieron durante estados de

vigilia mientras realizaba mis actividades cotidianas, al encontrarme con personas por la calle y escuchar atentamente su tono de voz, intercambiar miradas o ver sus gestos y corporalidad, asociándolas al instante con gente del campo artístico con la que estuve en contacto en el pasado; y a través de su lenguaje no verbal, recibía de ellos sentimientos de amor y aceptación; mismos que yo les devolvía. Sanando y desanudando de esta manera relaciones y situaciones que en mí habían permanecido anudadas desde hace muchos años. Al reflexionar sobre estos encuentros oníricos, caí en cuenta que su mensaje central era que cada artista y gestor cultural va a su paso, diseñando su propia estrategia. Por lo tanto debía honrar y aceptar sin juicios el proceso de cada cual. Y si llegaba a considerar que alguna práctica artística o cultural no era cercana a lo que pensaba o hacía, debía de moverme para cambiar de ángulo y poder mirar bajo otra perspectiva que me permitiera abrirme a ver más allá de espejismos duales; y si aun mirando desde otro lugar no me sentía cómoda con alguna práctica o situación, retirarme en actitud de amor y respeto, meditando el aprendizaje recibido.

Decidí adoptar y aplicar esta manera de mirar y relacionarme con los distintos agentes del campo cultural, ampliándola hasta mi propia experiencia de vida, mi persona y proceso creativo; aceptando y respetando mis propios ritmos, así como los ritmos y estrategias de otros creadores. Me sentí muy bien con este mensaje y terminando mi última ensoñación de ese momento, tomé de la mano a mi niña agradeciéndole el poder de su imaginación y diciéndole que ahora había llegado el tiempo de que Yo la guiara para continuar con las actividades de nuestro día aquí y ahora.

Agradecí a mi existencia el poder contar con este recurso mágico, místico y terapéutico, decidiendo atender cada una de las manifestaciones de mi Ser. Y también poniendo límites amorosos a mi psiquismo cuando lo considerara necesario. Paulatinamente comencé a manejar mis capacidades psíquicas, guiando a mi niña inquieta y curiosa que en busca de respuestas se atreve a escalar sus más altas montañas o sumergirse en las profundidades más oscuras de sus propios pantanos.

Un mes después de esto, sucedió una reunión con toda mi familia materna y luego mis primas organizaron una pijamada, como cuando éramos niñas.

El lugar en donde se llevó a cabo la pijamada, fue en el departamento de una prima con la cual desde hace cuatro años había tenido un conflicto y en ese entonces yo todavía no podía sanar el rencor que sentía hacia ella. Por más meditaciones, actos catárticos y hasta un diálogo que tuvimos, el rencor permanecía en mí y se extendía hacia toda su familia y al resto de mis primas maternas. Sabía que mi posibilidad de gozar de mi aquí y ahora, realmente no la podría experimentar si aún prevalecían en mi resentimientos interiores que me anclaran al pasado. Tenía que perdonar y de esta manera vaciar y liberar mi corazón; pero me era complicado lograrlo. Desde el día anterior a la reunión, hasta unos minutos antes de ella, me la pasé meditando e intentado perdonar. Durante la convivencia, observé mis mociones internas, actitudes y reacciones, dándome cuenta que aún no conseguía hacerlo. Por fortuna antes de salir de mi casa, me había preguntado qué era el perdón y porqué me constaba tanto

conseguirlo, y tratando de hallar respuestas tomé un libro que trataba sobre el tema. Con los ojos cerrados lo abrí al azar y posicioné mi pulgar en el texto, esperando encontrar algo, dispuesta a leer lo primero que señalara mi dedo y meditar sobre ello. Al abrir los ojos encontré:

Ante todo es necesario entender que es y que no es el perdón. Robert Enright, un autor clásico en el tema lo define así:

La disposición a abandonar el derecho al resentimiento, al juicio negativo y a la conducta indiferente hacia quien nos haya ofendido injustamente, cultivando más bien actitudes de compasión y bondad con tales personas<sup>46</sup>.

En el camino a la pijamada iba meditando estas palabras. Si bien desde que había sucedido el conflicto yo había soñado que la manera de solucionarlo y sanar mi corazón sería en una pijamada con todas mis primas en donde tuviera la oportunidad de contarles mi versión de los hechos sucedidos y cómo me sentía al respecto, para a partir de ahí abrir un diálogo en donde la empatía emergiera devolviéndonos la capacidad de entendernos y perdonarnos; en cuatro años no me había sentido motivada ni preparada para convocar a un encuentro de este tipo. Pero el tiempo se ocupó de todo y sin la necesidad de que yo convocara, mi sueño se hizo realidad esa noche al aceptar la invitación para asistir a la velada y una vez estando ahí, abrir mi corazón.

---

<sup>46</sup> Leonel Narváez, *La revolución del Perdón* (Italia: San Pablo, 2010), 75, citando a Robert Enright, Suzann Freedman y Julio Rique. *Interpersonal forgiveness* (Madison: University of Wisconsin Press, 1998), 46-47.

El camino de la reconciliación es complejo y delicado. Tiene que ver con elementos cognitivos, emotivos, comportamentales y espirituales de la persona involucrada y, para ser puesto en práctica, requiere elementos operacionales mínimos, como los propuestos por la psiquiatra Judith Herman: crear un ambiente seguro, contar la historia (catarsis) y volver a socializar<sup>47</sup>.

Después de haber contado públicamente mi versión de los hechos y escuchado la de las otras partes, mi percepción se expandió, me liberé, perdoné y mi corazón se renovó.

En ese punto de mi vida, había alcanzado varios objetivos satisfactoriamente: la reconciliación con toda mi historia e incluso con mi linaje ascendente; descifrado las raíces de mis síntomas; incorporado ritmos a mi vida y creado nuevos hábitos. Me sentía segura con mis relaciones afectivas y estas estaban sanas. Permanecía presente en mí aquí y ahora. Y por fin había logrado domar a mi fierrecilla salvaje, la cual siento como un felino quimérico.

Me había ocupado de limpiar todo lo que había construido hasta entonces interior y exteriormente. Pero en mi entorno cotidiano, aún no me atrevía a depurar mi estudio. En él guardaba mucha de mi historia en libretas, apuntes, bitácoras, carpetas, bocetos, dibujos, fotos, cuadros, grabados, poesía, materiales artísticos, libros, etc. Sabía que tenía que vaciar

también ese sitio para poder abrir espacio a lo nuevo que estaba por crear, y para poder tener un ambiente armónico e inspirador en donde escribir este texto.

Revisé todo, hoja por hoja de mis documentos para ver que me era útil ahora y que ya no; hasta llegar a mi historial clínico.

Tenía una carpeta que había creado con el paso de los años en donde compilaba todos mis exámenes médicos, diagnósticos, radiografías, ultrasonidos, las recetas que me habían dado los diferentes doctores por los que había pasado para tratar mis diversos síntomas corporales (en esta tesis decidí enfocarme en indagar solo en los tres que consideraba relevantes en mi presente; pero en mi historia de vida he tenido más),...

Cuando llegué a ese archivo, decidí que lo mejor sería deshacerme de él. Pensé:

-Si en mi momento presente me siento bien y en armonía, y mi cuerpo está libre de síntomas; elijo liberarme de historiales clínicos caducos.

Ni siquiera los médicos que había consultado en mi presente, me habían pedido algún tipo de historial clínico pasado, ya que este no refleja lo que soy en el momento presente. Si en cada instante mi cuerpo se renueva, me abrí a la oportunidad de aceptarme ahora en armonía y salud. Me deshice de todo, solamente quedándome con aquellas cartillas, e interpretaciones médicas que me habían sido muy difíciles conseguir y probablemente me serían de utilidad en el futuro; aunque quizás más

---

<sup>47</sup> Narváez, *La revolución del Perdón*, 75, citando a Judith Herman, *Trauma and recovery: the aftermath of violence from domestic abuse to political terror* (Nueva York: Basic Books, 1999).

adelante también me deshaga de esto. Por lo pronto, de haber tenido una carpeta muy gruesa con más de treinta micas llenas de documentos, había logrado reducir mi archivo a solo un par de ellas.

Hice una limpieza concienzuda de cada cosa en mi estudio, hasta de los libros, sacando aquellos que aunque me gustaran sabía que no volvería a leer, o algunos otros que llevaban esperando más de diez años para que en algún momento de mi vida los abriera. Confiando en mi capacidad de búsqueda y de resolución de conflictos, sentí la certeza de poder encontrar la literatura que llegara a necesitar en bibliotecas públicas o medios digitales.

Luego llegué a mi producción artística pasada y acumulada en mi estudio. Decidí otorgarle el valor que se merece imaginando estrategias para utilizarla como medio para financiar mis propuestas artísticas futuras. Embalé y organicé todo para poder acceder a mis obras con facilidad cuando fuera necesario.

Revisé hoja por hoja mis bitácoras y apuntes quedándome solo con aquellos escritos que consideré que realmente valían la pena; de haber tenido una pila de libretas, ahora solo tengo un folder con algunas hojas que seleccioné que en el futuro pasaré a formato digital. También me liberé de los materiales artísticos que ya no utilizaba y solo ocupaban espacio en mi lugar de trabajo. Confío en mi presente y mi futuro, esperando crear mis próximos materiales con pigmentos vegetales, minerales y animales. Comprometiéndome a hacerme el tiempo para ello.

Todo lo resguardé en cajas que coloqué en el cuartito de servicio, junto con lo que ya había sacado del resto de las áreas del departamento que habitaba.

Y así con mi espacio vacío comencé a escribir este texto, confiando que al concluir esta tesis los objetos que decidí soltar encontrarían un nuevo destino.



En ese momento de mi vida (y en este también) me percibía (y percibo) sana y a gusto, pero en el fondo de mi ser, no me sentía aún lista para suspender mi medicación psiquiátrica. Ahora sabía que mis procesos de salud/enfermedad no se limitaban a mi experiencia individual, sino que se expandían hasta el ámbito comunitario y en la mayoría de los casos tenían su origen ahí mismo, en mi ambiente social.

Suspender la medicación psiquiátrica preocuparía a las personas que más me aman y amo. Buscando dar este paso con el apoyo y confianza de mis seres queridos, decidí buscar al Doctor Eduardo Grecco autor del libro *Despertando el Don Bipolar* (así como de otros cuarenta títulos) debido a que él cuenta con más de treinta años investigando esta “condición” a partir de ser diagnosticado con ella y poder integrarla en su vida sin la necesidad de fármacos; para posteriormente comenzar a acompañar los procesos de varias personas que atraviesan situaciones neuronales diferentes y están en la búsqueda de su auto-regulación, libre de drogas sintéticas. Pensé que él podría ser un buen interlocutor para mí. Después de dialogar con él más de una hora, me dijo que sí sería posible suspender mi medicación, pero que este proceso tardaría un año y medio, tiempo en el cual estaríamos preparando a mi cuerpo para este cambio, alcalinizándolo por medio de la ingesta diaria de varias vitaminas, flores de Bach, acupuntura avanzada, alimentación sana, ejercicio, descanso, respiraciones pránicas, continua práctica sexual y poco a poco incorporando algunos medicamentos homeopáticos que regularizarían mi sistema a la par que bajaríamos mis dosis alopáticas hasta retirar los fármacos de mi cuerpo. También me dio otras recomendaciones que ya había incorporado en mi vida gracias a las sugerencias previas de la Doctora Martha Zapién.

Acepté su propuesta y esta la cotejé con el doctor neurólogo-psiquiatra-investigador que actualmente lleva mi caso, el cual también estuvo de acuerdo. Mientras tanto, yo me comprometí a seguir aprendiendo más herramientas para profundizar en mi conocimiento interior y sentirme cada vez más segura de mi psiquismo y mi posibilidad de lidiar con él, sin el uso de medicamentos sintéticos.

Desde que tuve mi primer proceso alterado de conciencia, comencé a sospechar que este tenía que ver con algo energético, pero nunca me puse a indagar en la materia, por varios prejuicios que había heredado desde niña alrededor de estos temas. Afortunadamente a raíz de lo que viví en Los Ángeles, California, E.U.A. algunas amigas se abrieron a contarme las herramientas metafísicas que hasta ahora a ellas les han funcionado en su proceso de vida para templar su carácter y lidiar con las realidades más sutiles de manera armónica. Después de unos meses, me animé a experimentar y estudiar algunas de ellas. Y considero que esta decisión, ha sido una de las mejores que he tomado hasta ahora. Por primera vez pude descifrar muchas situaciones “paranormales” que vivía desde mi infancia. Aprendí herramientas para protegerme energéticamente, espiritual y corporalmente, así como formas de sanación energética, de activación y sanación de mi sistema nervioso, de limpiar y liberar mi karma, activar todas las cadenas de ADN en mi cuerpo, conectar y alinear mis centros energéticos (chacras) y mis cuerpos superiores, sanar a otras personas y realidades a distancia, etc. Y lo más importante reconocirme y experimentarme como un ser de luz, conectando con mi presencia Yo Soy y desde ahí experimentar la Vida.



Si bien existen muchas formas y caminos para lograr una conexión profunda con la Totalidad de nuestro Ser Integral, siendo todos válidos y respetables, las herramientas que hasta ahora me han funcionado más a mí, han sido: la meditación, la respiración pránica, permanecer agradecida en mi aquí y ahora, atender mis emociones (escucharlas, aceptarlas y resolver aquello que me acongoja), aceptar e integrar mi energía auto-gestionándola por medio de ejercicios meditativos, físicos, relaciones sexuales, canalizándola a través de la creación artística y cuando lo considere necesario hacerme téis terapéuticos relajantes (la pasiflora, el toronjil, la flor de tila, la lavanda con albahaca y la valeriana son las hierbas que hasta ahora me han ayudado a calmar mi energía cuando está muy alta). Alimentarme sano, dormir ocho horas, tener una rutina, mirar una vela antes de dormir, disciplinar mi mente y relacionarme con los demás mirando más allá de su cuerpo físico, conectando con su Ser Superior. Practicar el perdón y la reconciliación cuando lo necesite, desarrollar el contacto y diálogo con mi Maestra Interior a partir del reconocimiento de mi propia divinidad y ponerle límites amorosos a mi niña interna cuando lo crea necesario.

Los métodos para lograr meditaciones efectivas, auto-gestionar la energía, liberar el karma, atraer lo que se desea, sanarse a uno mismo y a los demás, alinear los chakras, etc., se encuentran en las enseñanzas metafísicas de los maestros ascendidos, las cuales se han dado al mundo de manera abierta y gratuita. Un lugar en donde se puede acceder a ellas de forma amena, sencilla y práctica es en el canal de YouTube: Yo Soy

---

<sup>48</sup> Recomiendo comenzar por ver/atender/estudiar y practicar el siguiente contenido: Gabriel Silva, *Play List: Conocimientos Espirituales Básicos, del Canal de YouTube Yo Soy Espiritual* (Videos filmados en 2016. <https://bit.ly/2Gyb5Gd>)

Espiritual, de Gabriel Silva.<sup>48</sup> En sus videos explica a detalle cómo hacer una respiración pránica, como conectar con nuestras dimensiones más sutiles, cómo alinear nuestros chakras, gestionar nuestra energía, etc. Estas lecciones virtuales han esclarecido algunas de mis dudas y me han servido como una guía para continuar profundizando y experimentando con mi Ser Integral. Disfruto atender y practicar algunas de estas enseñanzas para luego crear mis propias meditaciones y métodos. Pues el camino del auto-conocimiento y diálogo espiritual, es un proceso individual en donde el verdadero maestro y guía es uno mismo. Conectar con mi maestra interior ha sido una experiencia maravillosa que espero continuar cultivando en cada pedacito de mi vida.

Para cambiar la situación, la solución tenía que ser sentida, y no podía llegarse a ella de manera lógica... El conflicto desapareció cuando esta experiencia simbólica ahondó su comprensión y le proporcionó una perspicacia interna intuitivamente sentida<sup>49</sup>.

Al atreverme a atravesar mi pantano y florecer, logré iniciarme en el objetivo de mi investigación: Transmutar psíquica y biológicamente a través de la creación. Y la naturaleza me mostró que esto se puede hacer no solo a través del reino vegetal, sino también acompañada del mineral, animal, de todos los elementos disponibles: el agua, el fuego, el viento y

<sup>49</sup> Shinoda, *Las diosas de cada mujer*, 396 -397.

la Tierra, de los astros, con el apoyo de otros seres humanos y desde mi propio cuerpo al profundizar en sus colores, fluidos, percepciones, sensaciones, pensamientos, sentimientos, energía y realidades sutiles; y sobre todo a partir de la presencia y contemplación consciente de Mi Yo Soy. Es decir al penetrar en la Totalidad de mi Ser Integral.

Los síntomas que me propuse traspasar, los logré atravesar. Mis ovarios están sanos, me he reconciliado con mi ser mujer y con mi psiquismo; he aceptado los cambios de mi cuerpo físico, respetándolo, evitando forzarlo de más y abrazando agradecidamente sus capacidades actuales; re-dirigiendo mi atención centrándome en lo que sí puedo hacer. De esta manera los dolores en mis articulaciones se han esfumado, permitiéndome utilizarlas en libertad. Mi relación con mi dimensión física ha cambiado, ahora me escucho, me amo, me perdono, me honro y agradezco; así como también lo hago con toda mi historia, mi linaje y seres que me acompañan en mi camino de Vida.

He constatado con mi propia experiencia que los procesos de salud/enfermedad son una manera en la que nuestro Ser Integral nos habla y si lo escuchamos, nos permite expandir nuestra consciencia y conectarnos con nosotros mismos.

...los síntomas son el fruto de creencias equivocadas, y los ritos pueden ayudarnos a cambiar esas creencias, a sentirnos parte de un proceso y a abocarnos a la tarea central de edificar nuestro eje interior<sup>50</sup>.

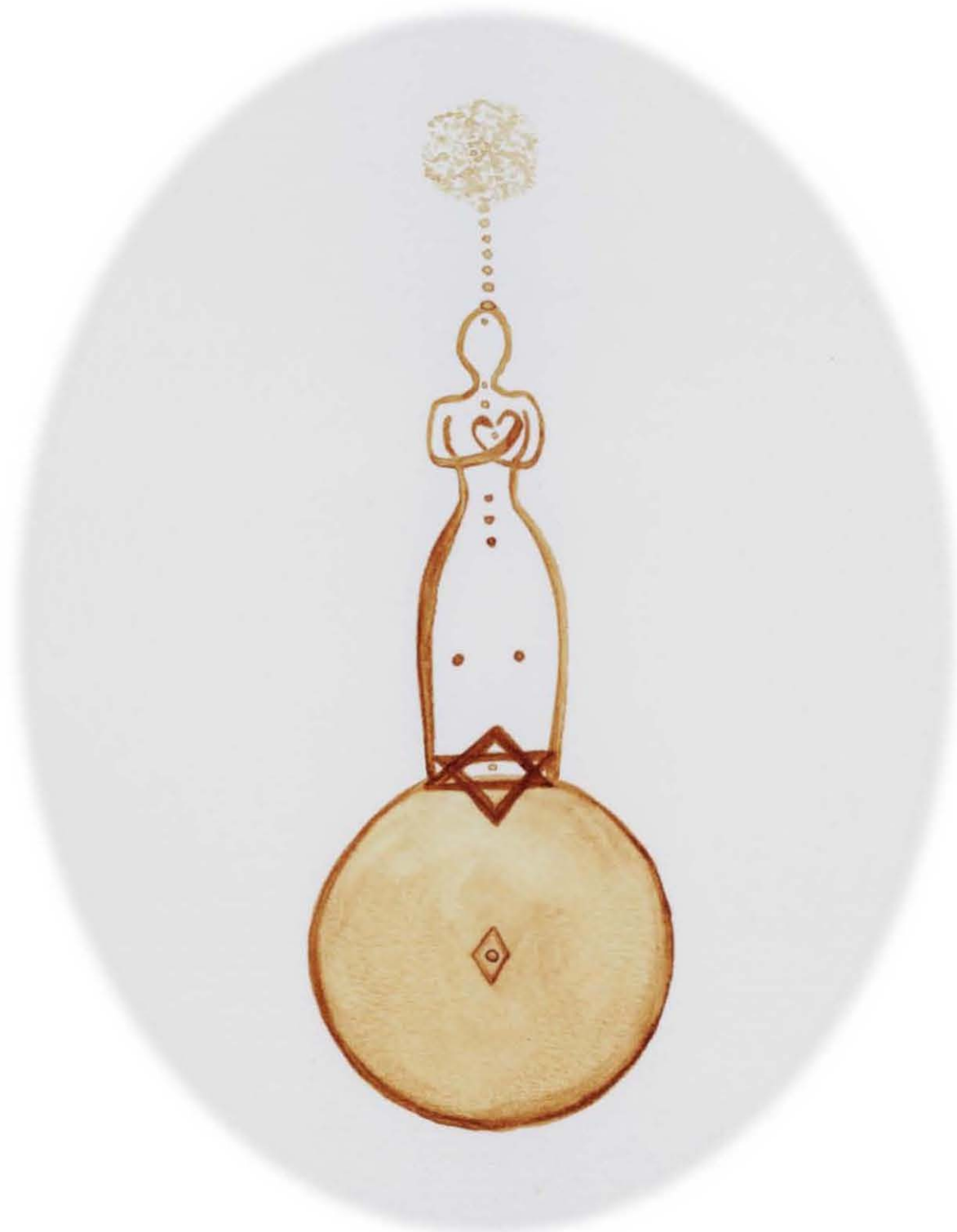
---

<sup>50</sup> Eduardo Grecco, *Despertando el don bipolar. Un camino hacia la cura de la inestabilidad emocional* (Buenos Aires, Argentina: Ediciones Continente, 2008), 125.

Después de este proceso creativo, mi percepción se amplió y comencé a sentirme a salvo conmigo misma, gracias al poder de mis simbolizaciones, de mis creaciones artísticas, de mis meditaciones, mis ritos y de mis actos volitivos, los cuales seguiré realizando. En gran medida también pude vivir satisfactoriamente esta experiencia gracias a las personas que abrieron su corazón conmigo para compartirme herramientas que me ayudaran a convertirme en señora de mí, y a quienes me acompañaron amorosamente en el cruce de mi pantano.

Reconozco que aún tengo que fortalecer más mi voluntad, trabajar en algunas actitudes de mi persona, terminar de instaurar mis ritmos, gobernar mi energía y continuar aprendiendo más herramientas para continuar profundizando en el misterio de mi existencia, partiendo de mi propia experiencia de Vida y fundiéndola con mi creación artística.

Tengo toda una vida por delante para continuar con este trabajo, el cual sé durará todo el tiempo que goce de vida en esta Tierra; gracias a la realidad dinámica y cambiante que siempre nos regala oportunidades que atravesar, y así posibilitarnos nuestro continuo crecimiento.



Durante el último proceso de edición de este texto, en mi cotidianidad surgieron situaciones difíciles que me orillaron a dejar los hábitos que había estado cultivando. Pero esta vez aunque no hubiera hecho mis rutinas diarias, ni mis mandalas graficables (con todo lo que estos implican), a pesar de atravesar momentos de nerviosismo, enojo e incertidumbre, puede mantener la calma, pues en el fondo de mi ser sabía (y sé) que todo es pasajero.

Luego de esto me di cuenta que a pesar de las circunstancias que se presenten en mi vida, aún en los momentos en donde esté inmersa en escenarios críticos por tiempos prolongados, he de continuar procurando mis estados de sanidad. Pensé que si en un futuro volviera a involucrarme en situaciones difíciles e inesperadas, tendría que abrirme un espacio mínimo de siete minutos diarios para continuar abrazándome, amándome y cultivándome. Esbocé entonces un plan de acción en caso de emergencias, para continuar alimentando mi oasis personal, aunque fuera por un tiempo más corto de lo normal, pues lo importante sería continuar preservándolo/me, volviéndose algo prioritario e innegociable para mí.

Reconocí que para salir adelante de una situación difícil, he de apoyarme de otro reino; así que elegí (en ese momento) aceptar como mi aliado al reino vegetal y tomándolo en cuenta diseñé mi plan de emergencia de siete minutos, el cual sería de la siguiente manera:

1': Hervir agua y seleccionar las plantas que me ayudarían a pasar lo que esté viviendo, mientras las dejo remojar durante cinco minutos posteriores.

2 - 4': Realizar respiraciones pránicas intencionadas conectando con todas las partes de mi Ser Integral y realidades sutiles; permaneciendo en ellas.

5': Estirar mi cuerpo físico.

6': Estimularme sexualmente, al ritmo de mis respiraciones y focalizando mi pensamiento.

7': Retirar las hierbas del agua y beber mi té a conciencia, percibiendo su sabor, textura, aroma, agradeciendo mi existencia y estando presente.

El plan de emergencia lo elaboré tras observar mi necesidad de “no abandonarme” aun estando en momentos difíciles. Volviéndose una especie de síntesis extremadamente reducida de las rutinas que había venido realizando para reconectarme con mi Ser Integral, matizar mi energía, estar presente, armonizar mis cuerpos,... esperando solo utilizarla en momentos extremos y mientras continuar con mi disciplina diaria, con las duraciones más prolongadas que he visto me funcionan a mí. Hábitos que me costó trabajo retomar, después de suspenderlos varios meses.

Luego de semanas críticas que viví a punto de concluir la redacción de esta investigación, en una caminata por el centro de la ciudad, me re-encontré con la mujer del parque. Le conté lo que había vivido hasta ese momento, incluso el plan de emergencia de siete minutos que había elaborado para el futuro.

A lo que ella me respondió:

- Si en tan poco tiempo te enfrentaste a realidades difíciles, en donde tu hogar se vio amenazado, decidiendo voluntariamente dejar de hacer tus rutinas diarias para atender la situación presente y al mismo tiempo todas las imágenes de tu tesis respaldadas en tu disco duro se dañaron y tu computadora dejó de prender, imposibilitándote acceder a la última versión de este

documento, impidiéndote tener una graduación en tiempo y forma y con ello renunciar a un premio con remuneración económica al que aspirabas. Más la aparición de algunos rastros de los fantasmas de tus raíces ya desanudas, que vinieron a remover memorias enterradas en relación a tu dinámica de pareja, “nublando tu mirada”. Si en medio de un paisaje inesperadamente turbio estuviste y estás presente sin haberte fugado a realidades oníricas sin retorno; entonces las rutinas de las que te habías “agarrado” con peligro a convertirse en obsesión, tus mandalas graficables e incluso el plan de emergencia de siete minutos no sean algo imprescindible. Quizás la Vida te puso a prueba (o tú misma lo provocaste ya que somos arquitectos de nuestra realidad) para ver si estabas preparada para alcanzar tu verdadera maestría: ser Maestra de ti.

Y creo que lo has logrado.

Estás bien.

Créetela en cada pedacito de tu vida.

Yo reconozco la maestría en ti.

Por ello te hago merecedora de un esfumino.

Ella mientras me miraba fijamente a los ojos, se soltó el cabello y me obsequió el esfumino que utilizaba para sostenerlo. Su gesto hizo que se dibujara una enorme sonrisa en mi rostro y con gratitud recibí su regalo. Acepté mi “nueva” herramienta de trabajo, el cilindro de algodón puntiagudo con la capacidad de matizar y de-saturar lo sobre-saturado; al mismo tiempo que reconocí la maestría en mí, con la conciencia de que he

de continuar reconquistándola en cada pedacito de mi vida. Luego de esto nos despedimos, confiando en que la Vida nos re-encontraría.

En ese momento, me dieron muchas ganas de ir al bosque para recolectar materia prima (materiales orgánicos) para mis próximas piezas. Así que re-direccioné mi andar hasta llegar a la arboleda.

Estando allí, vi un destello plateado muy fuerte, que casi me ciega. Caminé hasta él y me di cuenta que era un espejo reflejando la luz del sol. Lo tomé entre mis manos y leí una inscripción que tenía; la cual decía lo siguiente:

**El verdadero y único secreto**

**en el camino de la sanación,**

**radica en amarte...**

**... y también**

**a tu espejo**

Al leer este mensaje, me sentí profundamente conmovida.

Algunas lágrimas se deslizaron por mis mejillas y sintiendo mucha gratitud hacia la Vida, cerré mis ojos mientras saboreaba las palabras y agradecía cada pedacito de mi existencia, de mi historia, de mi camino, de mi creación...

Cuando abrí los ojos, vi que al lado de donde recogí el espejo, habían muchas flores blancas; eran dientes de león.

Inmediatamente me acordé del amor que le tenía a estas plantas cuando era niña, porque mi abuelo me enseñó a mirar como cada uno de sus pétalos tenía la capacidad de volar por el cielo con todo y sus semillas al entrar en contacto con mi aliento a través de mi soplo divino.

Corté una de ellas y le soplé.

Miré los pedazos de la flor volar por los aires, el contraste de su blancura con el azul del cielo y la atmósfera verde del entorno. Contemplando el momento.

De repente, una niña corría a lo lejos tratando de alcanzar alguno de los pétalos blancos. Uno de ellos cayó junto a mí y la niña corrió rápidamente hacia él y lo tomó entre sus manos mientras gritaba con mucha fuerza:

- ¡Atrapé a la semilla voladora!
- E infinita. - Le dije.
- ¿Cómo que infinita? - Me preguntó.
- Al sembrarla, más flores con semillas nacerán, y así sucesivamente. – Le contesté.
- ¡Sembrémosla entonces!
- ¿Me enseñas? – Preguntó.



El camino que he recorrido hasta ahora y mi manera de crear, ha sido muy resiliente y gratificante.

Tratar de focalizar mi atención en una sola acción: Transmutar, me ha abierto posibilidades infinitas para seguir explorando. Regalándome temas en los cuales me gustaría continuar profundizando a través de mi producción artística, como por ejemplo: el poder de los símbolos, la poesía, la vacuidad, el minimalismo/ascetismo, la sanación, la meditación profunda, la geometría sagrada, las realidades sutiles, el nomadismo, las propiedades terapéuticas del color, el poder del útero, la influencia de la luz en los seres vivos, la medicina de las plantas y los animales,...

Afortunadamente concluyo este proceso de escritura, sin saciar aún mi curiosidad en relación a la creación artística con materiales provenientes de la naturaleza, convirtiéndose este tema en una gran pasión con la cual seguiré encontrando “nuevas” posibilidades.

La elaboración de esta investigación, me ha recordado que en el proceso de crear (así como en la Vida) siempre he de escuchar mi intuición, dejándome guiar por ella. Aceptando e incorporando la realidad onírica que también es parte de mí, pues en ella es donde realmente se encuentra la poesía y el simbolismo necesario para comunicarme a profundidad con otros Seres pobladores de este planeta.

Una vez más pude constatar como al crear bajo el *régimen estético del arte* es posible que una *reconfiguración de la división de lo sensible* tenga lugar; y este *disenso* frente a lo común permitirnos vivenciarnos de una manera distinta, ampliando nuestra perspectiva y abriendo la posibilidad de que verdaderas transmutaciones acontezcan. Ahora reconozco el poder de las micro-acciones que “un individuo” realiza, debido a que estas implican la

modificación de patrones perceptuales “personales”; pero al estar interconectados, este pequeño cambio de mirada y acción, impacta en la dimensión social que también es parte del “individuo”, alterando la configuración de todas las dimensiones que nos constituyen como seres humanos, re-inventando la experiencia de la Totalidad de nuestro Ser Integral.

Al mirar retrospectivamente el proceso que transité durante esta investigación, me impulsa y alienta a seguir creando, encontrando y creciendo. Una vez más he sido testigo de la Vida que las obras artísticas poseen, reconociendo su autonomía y su propio flujo, mismo que he aprendido a escuchar, permitiéndoles cambiar de forma, de estrategia, de espacio, de materiales, sin aferramientos a ideas preconcebidas, brindándoles su tiempo de reposo; el cual es indispensable debido a que en esos momentos es cuando las ideas se aclaran, las imágenes brotan y la creación se asienta para luego resurgir con más fuerza y determinación.

En un proceso creativo, cuando todavía no existe una solución conocida a un problema, la artista-inventora-solucionadora-del problema tiene fe en que la solución existe, y permanece en esta situación hasta que llega la solución. La persona que crea se suele encontrar en un estado de tensión acrecentada. Todo lo que podía hacerse o pensarse se ha agotado. Entonces la persona confía en un proceso de incubación, del que pueda surgir algo nuevo. El ejemplo clásico es el del químico Kekulé, que descubrió la molécula del benceno. Se debatía con el problema, pero no pudo resolverlo hasta que soñó con una

serpiente que se mordía la cola. Intuitivamente supo que esta imagen le proporcionaba la respuesta: los átomos del carbono se disponen en una formación circular. Entonces hizo la prueba y demostró que esta hipótesis era cierta<sup>51</sup>.

Ahora permito que mi intuición continúe guiando mi producción artística, confiando en mi voz interior; integrando a mi experiencia creativa aquello que se genera alrededor de la pieza cuando esto es posible y cuando no, dejándolo ir, sin forzar relaciones, interacciones o situaciones.

Concibo a mi proceso creativo como el caudal de un río: fresco, libre y siempre fluyendo flexiblemente; moviendo sus aguas según los elementos y condiciones que el entorno proporciona, infinito, sin ataduras ni aferramientos, en el presente, deviniendo, solo deviniendo.

Mi rizoma ha crecido y yo con él. Ha emergido el brote holón y en él esta tesis. Investigación Viva que continuará habitándome, más allá de las formas que adopte. Mientras “termino” la redacción de este proceso en este documento, a su vez atestiguo el brote de una nueva etapa en Mi Rizoma, en donde lo personal, lo natural, lo simbólico, espiritual y material se funden. Los aprendizajes obtenidos durante esta investigación, ya se

han convertido en abono para mi Tierra, en la cual ya he sembrado setenta veces siete, bocetos de obras concretas que a su tiempo poco a poco cada una brotará, crecerá y florecerá, generando nuevas semillas y estimulando naturalmente el desarrollo infinito de mi amado Rizoma.

Agradezco a la Vida el permitirme estar viva y vivir este proceso; y a ti que al leerlo, has convertido el texto en un verdadero espejo.

Gracias.

Sigamos co-creando nuestra realidad.

Un rizoma no comienza y no termina, siempre está en medio, entre las cosas, es un inter-ser, un intermezzo.  
[...] un movimiento transversal [...], arroyo sin comienzo ni fin, que corroe sus orillas y toma velocidad [...] <sup>52</sup>.

---

<sup>51</sup> Shinoda, *Las diosas de cada mujer*, 398 -399.

<sup>52</sup> Deleuze y Guattari, *Rizoma. Introducción*, 13.



## Índice de ilustraciones

1.	Marilú Ríos. <i>Índice. Crecimiento Rizomático de una Flor Acuática</i> . Dibujo. Pigmentos Naturales sobre papel. 10cmx15cm. 2019. ....	5
2.	_____. <i>Red (De la serie Red)</i> . Arte Objeto. Cabello humano entretrejado. 181cmx186cm, 800gr. 2006. ....	12
3.	_____. <i>Presa de mi (De la serie Red)</i> . Fotografía Digital. 28cmx35cm. 2006. ....	12
4.	_____. <i>Templo Habitado (De la serie Red)</i> . Fotografía Digital. 35cmx28cm. 2006. ....	12
5.	_____. <i>Registro de Performance (De la serie Red)</i> . Fotografía Digital. 28cmx35cm. 2008. ....	12
6.	Imagen tomada de: Desconocido, <i>Plantas medicinales. Virtudes insospechadas de plantas conocidas</i> (México y Nueva York: Selecciones del Reader's Digest, 1987), 18. ....	18
7.	Marilú Ríos. <i>Experimentación Textil</i> . Textil. Tinción con pigmentos vegetales.150cmx100cm. 2012. ....	19
8.	_____. <i>Trance</i> . Textil. Tejido con materiales vegetales.15cmx13cm. 2016. ....	20
9.	_____. <i>Jarrón</i> . Escultura. Raíces y Tierra. 50cmx38cm. 2015. ....	21
10.	_____. <i>Somatizaciones</i> . Dibujo con lápiz y colores de madera sobre cartón reciclado. 11cmx13cm. 2011. ....	25
11.	_____. <i>Boceto de Instalación</i> . Pigmentos Naturales sobre Papel de Algodón. 21cmx28cm. 2017. ....	26
12.	_____. <i>Mi transmutación</i> . Pigmentos Naturales sobre Papel de Algodón. 21cmx28cm. 2017. ....	28
13.	_____. <i>Mis vecinos y yo transmutando</i> . Pigmentos Naturales sobre Papel de Algodón. 21cmx28cm. 2017. ....	29
14.	_____. <i>Transmutación comunitaria</i> . Pigmentos Naturales sobre Papel de Algodón. 21cmx28cm. 2017. ....	30
15.	_____. <i>Lavadero vegetal</i> . Fotografía digital. 10x15cm. 2017. ....	31
16.	_____. <i>Siembra</i> . Fotografía digital. 10x15cm. 2017. ....	32
17.	_____. <i>Cerebro</i> . Temple de goma arábica con pigmentos vegetales y minerales sobre MDF imprimado con media creta. 9cmx9cm. 2016. ....	34
18.	_____. <i>Dimensiones de Mi Ser Integral</i> . Dibujo sobre papel. Acuarelas elaboradas con Pigmentos Naturales. 40 cm. x 50 cm. 2017. ....	35
19.	_____. Fotogramas del Video Performance: <i>Devenir Rizoma</i> . Video y Fotografía Digital de Gabriel Sanabria (Jorge). 2017, <a href="https://bit.ly/2saqGWb">https://bit.ly/2saqGWb</a> . ....	36
20.	Hundertwasser. <i>The Five Skins Diagram</i> . Tomado de: Pierre Restany. <i>The Power of Art Hundertwasser: The Painter-King with the five skins</i> (Alemania: TASCHEN, 2001), 63. .	38

21.	Marilú Ríos. <i>Fotogramas del Registro del Proceso: Dibujando mi Silueta</i> . Fotografía digital. 10cmx15cm. 2017. ....	39
22.	_____. <i>Serie Trazándome</i> . Fotografía digital de Carlos Domínguez. 10cmx15cm c/u. 2017. ....	41
23.	_____. <i>Mamá (De la serie raíz de ovario poliúístico)</i> . Escultura. 15cmx18cm. 2016. ....	42
24.	_____. <i>Papá (De la serie raíz de ovario poliúístico)</i> . Escultura. 14cmx10cm y 7cmx5cm. 2017. ....	43
25.	_____. <i>Útero</i> . Temple de medio huevo con pigmentos vegetales y minerales sobre MDF imprimado con media creta. 9cmx9cm. 2016. ....	45
26.	_____. <i>Fisura Lunar</i> . Registro por: Allin Reyes. Fotografía Digital. 10cmx15cm. 2017. ....	47
27.	_____. <i>Maceta Vegetal</i> . Realizada por 21 artesanos. Escultura. Materiales Naturales. 1.80cm x 80cm. 2017. ....	51
28.	_____. <i>Alquimistas</i> . (Imagen de algunos de mis alumnos en mi Taller en la Casa del Lago). Fotografía digital 10cmx15cm. 2017. ....	53
29.	_____. <i>Alquimia</i> . Temple Vegano de Semillas de Linaza con pigmentos vegetales y minerales sobre MDF imprimado con media creta. 9cmx9cm. 2016. ....	55
30.	_____. <i>Gama de tonalidades y pH de la col morada, más prueba de resistencia a la luz conservada a la sombra</i> . Antes (arriba) y después (abajo). 2018. ....	56
31.	_____. <i>Gama de tonalidades y pH de la col morada, más prueba de resistencia a la luz expuesta a la luz directa</i> . Antes (arriba) y después (abajo). 2018. ....	57
32.	_____. <i>Mi transmutación cobijada por el Bosque y el Lago</i> . Boceto Digital. 10cmx15cm. 2017. ....	59
33.	_____. <i>Escisión, raíz bipolar</i> . Escultura. 18cmx8cm. 2017. ....	61
34.	_____. <i>Abandonar el cuerpo, raíz de artrosis</i> . Escultura. 15cmx8cm. 2017. ....	63
35.	_____. <i>Matizando la oscilación</i> . Boceto digital de Instalación. 10cmx15cm. 2017. ....	67
36.	_____. <i>Stills del: Procesos rizomáticos de transmutación, crecimiento, afectividad y simbolización</i> . Video y Foto Digital de Isaac Gutiérrez, 2017. <a href="https://bit.ly/2DM4vJK">https://bit.ly/2DM4vJK</a> .....	69
37.	_____. <i>Chismosa</i> . Fotografía digital 10cmx15cm. 2017. ....	70
38.	_____. <i>Crasulácea Violeta Rosada</i> . Fotografía digital 15cmx15cm. 2017. ....	71
39.	_____. <i>Stills del Video Performance: Mi Transmutación</i> . Video y Foto Digital Gabriel Sanabria (Jorge), 2018. <a href="https://bit.ly/2zw4G9w">https://bit.ly/2zw4G9w</a> .....	75
40.	_____. <i>Stills del Video Performance: Más allá de mi cuerpo físico</i> . Video y Foto Digital Gabriel Sanabria (Jorge), 2018. <a href="https://bit.ly/2SBiXgB">https://bit.ly/2SBiXgB</a> .....	78
41.	Imágenes tomadas de: Gloria Moure, <i>Ana Mendieta</i> (Barcelona: Ediciones Polígrafa, 2009). ....	80
42.	Marilú Ríos. <i>Participantes del Taller</i> . Ilustración digital. 10 cm x 15cm. 2018. ....	84
43.	_____. <i>Registro de una de las imágenes colectivas resultantes del taller</i> . Pigmentos Naturales sobre Lienzo de Tela. 1.50 m x 2 m. 2018. ....	84

44.	_____.	<i>Templo Habitado</i> . Fotografía Digital. 10 cm x 15cm. 2018. ....	85
45.	_____.	<i>Protección</i> . Acuarelas elaboradas con pigmentos naturales sobre papel de algodón. 25x35cm. 2018. ....	86
46.	_____.	<i>Decreto de Ovarios Sanos en Luna Nuevo</i> . Registro Fotográfico de dibujo sobre papel. 10 cm x 15cm. 2018. ....	90
47.	_____.	<i>Mandalas Graficables</i> . Registro Fotográfico de una parte de la serie. 10 cm x 15cm. 2018. ....	91
48.	_____.	<i>Cordón umbilical</i> . Crayones elaborados con cera de abeja y pigmentos naturales. 80cmx65cm. 2018. ....	92
49.	_____.	<i>Cáliz de mi sangre</i> . Pigmento natural femenino (sangre menstrual) sobre papel de algodón. 35x25cm 2018. ....	94
50.	_____.	<i>Trasplante Sistémico</i> . Pigmento Natural Femenino (sangre menstrual) sobre papel. 21x21cm. 2018. ....	96
51.	_____.	<i>Diálogos</i> . Pigmento Natural Femenino (sangre menstrual) sobre papel. 25x35cm. 2018. ....	97
52.	_____.	<i>Señora de mí</i> . Pigmento Natural Femenino (sangre menstrual) sobre papel. 28x21cm. 2018. ....	102
53.	_____.	<i>Yo Soy quien Yo Soy</i> . Pigmento Natural Femenino (sangre menstrual) sobre papel. 21x28cm. 2018. ....	106
54.		Imagen tomada de: Desconocido, <i>Plantas medicinales. Virtudes insospechadas de plantas conocidas</i> , 18. (Libro que mi abuela paterna me heredó en vida). ....	109

## Fuentes de Consulta Principales

### Bibliografía

- Alarcón, John. *Plantas aromáticas y medicinales. Enfermedades importantes y sus usos terapéuticos*. Colombia: Produmedios, 2011.
- Antliff, Allan. *Joseph Beuys*. Londres: Phaidon, 2014.
- Arroyo, Leticia. *Tintes Naturales Mexicanos: su aplicación en algodón, henequén y lana*. México: FAD/UNAM, 2014.
- Baytelman, Bernardo. *De enfermedades y curanderos. Medicina Tradicional en Morelos*. México D.F.: INAH, 1986.
- Beuys, Joseph. *Joseph Beuys. La Revolución Somos Nosotros*. México: Conaculta: Instituto Nacional de Bellas Artes, 2011.
- Bodenmann-Ritter, Clara. *Joseph Beuys. Cada hombre un artista*. Madrid: Antonio Machado, 1995.
- Castelló, Teresa. *Colorantes naturales de México*. México: Industrias Resistol, 1988.
- Cirlot, Victoria y Blanca Garí. *La mirada interior. Escritoras místicas y visionarias de la Edad Media*. Madrid: Ediciones Siruela, 2008.
- Deleuze, Guilles y Félix Guattari. *Rizoma. Introducción*. Valencia: Pre-Textos, 1997.
- Desconocido. *Plantas medicinales. Virtudes insospechadas de plantas conocidas*. México y Nueva York: Selecciones del Reader's Digest, 1987.
- Dethlefsen, Thorwhald y Rüdiger Dahlke. *La enfermedad como camino: Un método para el descubrimiento profundo de las enfermedades*. España: Debolsillo, 2011.
- Ellis, Carolyn. *The Ethnographic I: A Methodological Novel about Autoethnography*. USA: Paperback, 2004.
- Enright, Robert, Suzann Freedman y Julio Rique. *Interpersonal forgiveness*. Madison: University of Wisconsin Press, 1998.
- Fernández, Octavio, Blanca Gutiérrez y Antonio d'Avossa. *Joseph Beuys. La Revolución Somos Nosotros*. México: Instituto Nacional de Bellas Artes, 2011.
- Grecco, Eduardo. *Despertando el don bipolar. Un camino hacia la cura de la inestabilidad emocional*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Continente, 2008.
- Herman, Judith. *Trauma and recovery: the aftermath of violence from domestic abuse to political terror*. Nueva York: Basic Books, 1999.
- Iburg, Anne. *Lexicón de los Remedios Caseros: Componentes, Efectos Medicinales, Aplicaciones*. España: Iberlibro, 2007.
- Jung, Carl. *Mi vida, recuerdos sueños y pensamientos*. Barcelona: Seix Barrarl, 1917.
- King, Gisèle y Kathryn Anderson. *Magnified Healing: Manual Didáctico. Taller de 1° Fase*. USA: Magnified Healing, 2016.

Lamarche-Vadel, Bernard. Joseph Beuys. Madrid: Siruela, 1994.

López, María del Carmen. *Resina copal y su inserción en nuevos aglutinantes para pintura*. México: UNAM, ENAP, 2010.

Lot, Antonio. *Plantas acuáticas mexicanas una contribución a la Flora de México, Vol. II*. México: Universidad Autónoma de México, 2017.

Martínez-Cortés, Fernando. Pegamentos gomas y Resinas en el México Prehispánico. México: Secretaría de Educación Pública, 1997.

Moure, Gloria. *Ana Mendieta*. Barcelona: Ediciones Polígrafa, 2009.

Narváez, Leonel. *La revolución del Perdón*. Italia: San Pablo, 2010.

Northrup, Christine. *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*. España: Urano, 1999.

Pérez, Pabla. *Manual Introductorio a la Ginecología Natural*. Chile: Ginecosofía ediciones, 2015.

Pontón, Raúl. *Tintorería mexicana. Colorantes naturales*. Estado de México.: Biblioteca Mexiquense del Bicentenario, Colección Mayor, Gobierno del Estado de México, 2007.

Rancièrre, Jaques. *La división de lo sensible. Estética y política*. Centro de Arte de Salamanca: Argumentos 2, 2012.

\_\_\_\_\_. *Sobre políticas estéticas*. Barcelona: MACBA, Servei de Publicacions de la Universitat Autònoma de Barcelona, 2005.

Restany, Pierre. *The Power of Art Hundertwasser: The Painter-King with the five skins*. Alemania: TASCHEN, 2001.

Shinoda, Jean. Las diosas de cada mujer. Barcelona: Kairós, 2017.

Shirata, Yoshiko. Colores naturales de México, España: Iberolibro, 2007.

Steiner, Rudolf. La Ciencia Oculta. México: Editorial Juan Berlín, s/f.

\_\_\_\_\_. Teosofía. Introducción al Conocimiento Suprasensible del Mundo y del Destino Humano. México: Editorial Rudolf Steiner, 2008.

Tarkovski, Andrey. Esculpir el Tiempo. México: CUEC (Centro Universitario de Estudios Cinematográficos), 2013.

Tres Iniciados. *El Kyballión*. EUA: Smashwords Edition, 2014.

Zizek, Slavoj. *La suspensión política de la ética*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2005.

## Revistas

Lebrero, José. Entrevista con Joseph Beuys "El arte no existe". *Lápiz: Revista internacional del arte*, 27, 1985, 24-29.

## Artículos digitales

AMC. "Evalúan el efecto tranquilizante de las plantas de cempasúchil y pericón". La Jornada, s/f. Acceso en febrero, 26, 2019. <https://bit.ly/2RF1Rtk>

Hall, Kathleen. "La Teosofía y el Nacimiento del Arte Abstracto". Theosophy Forward, 22 de mayo 2012. Acceso en febrero, 26, 2019. <https://bit.ly/2SOdGyS>

Hernández, Loelia. "Una planta puede salvarte la vida". Secretaría de Gobernación. Centro Estatal de Desarrollo Municipal, s/f. Acceso en febrero, 26, 2019. <https://bit.ly/2H15pE2>

"Propiedades de la Remolacha. Noviembre". Botanical-Online Sitio, s/f. Acceso en febrero, 26, 2019 <https://bit.ly/2JMIQm4>

## Páginas de Internet

Argueta, Arturo, Leticia Cano y Ma. Elena Rodarte. "Atlas de las Plantas de la Medicina Tradicional Mexicana". Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. Acceso en febrero, 24, 2019. <https://bit.ly/2yVvyiV>

Rehilete Colectivo. "Memorias de Nuestro Hacer". Acceso en enero, 26, 2019. <https://bit.ly/2Jyopbf>

Hamer, Dr. Ryke Geerd. "Excerpts from Summary of the New Medicine". Acceso en enero, 27, 2019. <https://bit.ly/2G8qWds>

Ríos, Marilú. "Auto Limitación y Auto Liberación". Acceso en enero, 26, 2019. <https://bit.ly/2G2RSeH>

\_\_\_\_. "Bici Molino". Acceso en enero, 27, 2019. <https://bit.ly/2Tg1gj1>

\_\_\_\_. "Experimentación, Pinturas". Acceso en noviembre, 15, 2018. <https://bit.ly/2DH4asT>

\_\_\_\_. "Holoresuena". Acceso en enero, 27, 2019. <https://bit.ly/2Tg1uqn>

Ríos, Marilú. "Nuestro Huerto Tlatelolco". Acceso en enero, 26, 2019. <https://bit.ly/2B6tBBr>

\_\_\_\_. "Red". Acceso en enero, 26, 2019. <https://bit.ly/2RiEsNR>

The Chicago Manual of Style Online. "Notes and Bibliography: Sample Citations", 2017. The University of Chicago. Acceso en febrero, 24, 2019. <https://bit.ly/2pVhC3o>

The Hundertwasser Non Profit Foundation. "The 5 skins", 2013-2019. Acceso en febrero, 24, 2019. <http://www.hundertwasser.com/skin>

U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 1992-2016. "Dr. Duke's Phytochemical and Ethnobotanical Databases". Acceso en febrero, 24, 2019. <https://bit.ly/2NwIOS4>

## Videos en Internet

Coines, Adriana. "Espiritualidad y Minimalismo", del Canal de YouTube Minimalistamente. Filmado en 2018. Video, 6:17. <https://bit.ly/2NsA3Y8>

Leiva, María. "Historia y orígenes del minimalismo: Guía práctica minimalista", del Canal de YouTube Dalia verde. Filmado en 2017. Video, 16:26. <https://bit.ly/2TdBmjf>

Ríos, Marilú. "Devenir Rizoma". Filmado en 2017 por Gabriel Sanabria (Jorge). Video, 5:00. <https://bit.ly/2saqGWb>

\_\_\_\_. "Procesos rizomáticos de transmutación, crecimiento, afectividad y simbolización". Filmado en 2017 por Isaac Gutiérrez. Video, 10:37. <https://bit.ly/2DM4vJK>

\_\_\_\_. "Mi Transmutación". Filmado en 2018 por Gabriel Sanabria (Jorge). Video, 4:53. <https://bit.ly/2zw4G9w>

\_\_\_\_. "Más allá de mi cuerpo físico". Filmado en 2018 por Gabriel Sanabria (Jorge). Video, 1:55. <https://bit.ly/2SbiXgB>

Rubayo, Sara. "Hilm AF Klint, Pintora Secreta del Futuro", del Canal de YouTube La Gata Verde. Filmado en 2018. Video, 18:45. <https://bit.ly/2DOAppg>

Silva, Gabriel. "Play List: Conocimientos Espirituales Básicos, del Canal de YouTube Yo Soy Espiritual". Filmado en 2016. Video. <https://bit.ly/2Gyb5Gd>

## Tesis

Ríos, Marilú. "Las posibilidades del arte como medio para la transformación social". Lic diss., Centro de Estudios Superiores de Diseño de Monterrey, Nuevo León, México, 2011.  
<https://bit.ly/2r8N5zR>

## Fuentes de Consulta Secundarias

### Bibliografía

Alarcón, John. *Plantas aromáticas y medicinales. Enfermedades importantes y sus usos terapéuticos*. Colombia: Produmedios, 2011.

Brea, José Luis. *Estatus de las prácticas artísticas en la era del capitalismo cultural*. Murcia: Cendeac, 2001.

Borriaud, Nicolás. *Estética Relacional*. Argentina: Adriana Hidalgo editora, 2006-2008.

Daedone, Nicole. *Slox Sew*. El arte y el oficio del orgasmo femenino. México: Océano, 2015.

Estrada, Eduardo, Brianda Soto, Miriam Garza, José Villarreal, Javier Jiménez y Marisela Pando. *Plantas útiles en el centro-sur del estado de Nuevo León*. Monterrey, México: Universidad Autónoma de Nuevo León, 2012.

Guattari, Félix. *Las tres ecologías*. Valencia, España: Pre-Textos, 1996.

Jung, Carl. *El hombre y sus símbolos*. Madrid: Aguilar, 1966.

Lillemose, Jacob. *Conceptual Transformations of art: From the Dematerialisation of the Object to Immateriality in Networks*. En *Curating Immateriality: The Work of the Curator in the Age of Network Systems*, editado por Joasia Krysa, 113-135. Nueva York: Autonomedia, 2006.

Lowen, Alexander. *El lenguaje del cuerpo*. España: Herder, 2009.

McLuhan, Marshall, Fiore Quentin y Jerome Agel. *El medio es el mensaje*. Argentina: Paidós, 1969.

Reich, Wilhelm. *The Function of the Orgasm. Sex-Economic Problems of Biological Energy*. EUA: Ferrar, Straus and Giroux, 1973.

Rogers, Natalie. *The Creative Connection: Expressive Arts as Healing*. UA: Science and Behavior Books, 1993.

\_\_\_\_\_. *The Creative Connection For Groups*. UA: Science and Behavior Books, 1993.

Tolle, Eckhart. *El poder del Ahora. Un camino hacia la realización espiritual*. México:Grijalbo, 2012.

### Revistas

Krauss, Rosalind. "Sculpture in the Expanded Field". *October: MIT Press*, Vol. 8, Verano, 1979, 30-44.

### Artículos digitales

Bifo, Franco. "¿Qué significa hoy autonomía?". Republicart.net, septiembre 2003. Acceso en febrero, 26, 2019. <http://bit.ly/1TtO7ek>

Galindo, Gabriela. "Cuando la vida suena. La obra de Ariel Guzik en medio de ruidos deleuzianos", 4 de abril 2012. Réplica 21. Acceso en febrero, 26, 2019. <http://bit.ly/1VKgZ8k>



Pentecost, Claire. "Cuando el arte deviene vida. Artistas, investigadores y biotecnologías". European Institute for Progressive Cultural Policies (EIPCP), enero 2007. Acceso en febrero, 26, 2019. <http://bit.ly/1NjANNa>

"Manual de estilo Chicago Deusto. Guía breve para citas y referencias bibliográficas". Deusto Publicaciones, Universidad de Deusto. Acceso en febrero, 26, 2019. <https://bit.ly/2rHV2fe>

### **Entrevistas digitales**

Flores, Jennifer. "Interview with Fran Ilich". LatinArt.com, agosto 8, 2009. <https://bit.ly/2EAv3Ot>

Jorgensen, Darren. "Wolfgan Laib: Returning to What Is. An Interview with Wolfgang Laib". Emaj. Online journal of art, diciembre, 2005. <https://bit.ly/24rnbHj>

Ottmann, Klaus. "Wolfgang Laib". Journal of Contemporary Art, Inc., noviembre, 1986. <http://www.jca-online.com/laib.html>

### **Videos en internet**

"Doctorado Honoris Causa: Ariel Guzik (Parte I)", del Canal de YouTube Instituto de Estudios Críticos. Filmado en 2015. Video, 1:21:41. <https://bit.ly/2Uah47s>

Guzik, Ariel. "Laúd Plasmaht", del Canal de Vimeo Ariel Guzik. Filmado en 2012. Video, 5:33. <https://vimeo.com/31877773>

### **Tesis**

Benítez, Laura. "Bioarte. Una estética de la desorganización". Doc. diss. Universidad Autónoma de Barcelona, España, 2013. <https://bit.ly/2GOtoXL>