



pintura Anónima .SIGLO XVII (fondo privado)

Lo transpersonal y Lo cotidiano

(De la mística y los pucheros) por Javier del Río



INDICE

INTRODUCCION	3
1. INTEGRACION EN EL MUNDO DE HOY	
1.1 De como integrar la reflexión del Testigo, con la Meditación y la Atención Plena Consciente, en el mundo de hoy	6
1.2 De como orientar terapéuticamente esta experiencia integradora: ¿Qué soy y que quiero?.....	8
1.3 De como sentir una terapia sanadora transpersonal.....	9
2. VIVIR EL AQUÍ Y EL AHORA	
2.1 De como estar y ser, Aquí y Ahora	11
2.2 De ¿quien soy y dónde estoy?, en esta Era Terapéutica	13
2.3 De cómo vivir respirando la fuerza de la vida	15
2.4 De cómo liberarse terapéuticamente, del “pecado y la culpa”	16
3. CENTRAR LA VISIÓN HOLÍSTICA	
3.1 De como establecer las relaciones personales estando presentes.....	19
3.2 De la práctica terapéutica de estar presente en la existencia	21
EPÍLOGO	22



Espacio de Crecimiento Personal

LO TRANSPERSONAL Y LO COTIDIANO

(De la Mística y de los pucheros)

Tesis Curso On-line Terapeutas Transpersonal Octubre 2009

por Javier del Rio

* * * * *

INTRODUCCIÓN:

Repiqueaban ayer en mi cabeza, unos versos de la mística Teresa de Ávila, que también resonaban en mi corazón, con aquello de:

“vivo sin vivir en mí .. que “muero porque no muero”

y al liarme con los pucheros de la cocina (en los que la santa decía, que también andaba Dios), me dí cuenta que para subsistir y resistir en la vida, no solo necesito comer, dormir, trabajar y descansar, sino también meditar para encontrar el sentido de la existencia.

La Meditación es como la vida, pensé, hay que respirarla sin esfuerzo, acompasadamente, con naturalidad, y si es posible sin darse uno cuenta:

Es entonces, cuando sentí que respiraba sin pensar, y de la misma forma supe que meditaba sin saber. Lo cual quiere decir, que era consciente de ello y cuanto más consciente, mi respiración se hacia más profunda y relajada, mientras tomaba conciencia del Ser profundo, que está aquí y Es ahora.

En este punto de consciencia, es cuando desde la **Conciencia**, me dí plena cuenta que es ella la que observa y atestigua cada pensamiento, deseo y sentimiento, y que sin expresar juicio, ni temor, ni anhelo, los atraviesa como un rayo de sol pasa a través de un cristal, iluminando la realidad luminosa:

Solo sentí paz y armonía infinita, en el Ser que vive en mi realidad profunda, y en ese silencio sin mente, en esa soledad fecunda (*“noche oscura del alma”*), todo formaba parte de Todo y mi ego se diluía sin dejar sombra.

Aquí y ahora, solo sé que soy y “lo que hay” es lo que es.

Nada me es ajeno y todo me es superfluo, porque estoy en lo que estoy. Esto me produce la satisfacción y la plenitud de saber lo que estoy haciendo, cuando me dejo fluir sin pensar “el por qué” o “el para qué” de lo que estoy sintiendo:

Existo, siento y no pienso. Trabajo, río y no me canso. Comprendo, amo y compadezco. Camino, contemplo y descanso.....**pero** :

...../

¿Cómo continuar meditando, cuando tomo el autobús o el metro para fichar en el trabajo?
¿Cómo saber estar en lo que soy, cuando planteo mi tarea ante mi jefe/a de turno?

¿y ayer con mi esposo/a? ¿y hoy ante mis compañeros? ¿cómo sentir serenidad, escuchando lo que se me dijo?

¿es posible sentir paz, hoy y mañana, cuando sé de lo precario de mi presupuesto?

¿y mi necesidad de afecto? ¿y mis hijos, que hago por ellos? ¿soy feliz y disfruto? ¿me quiero? ¿me quieren? ¿que deseo de verdad, para estar en paz y a gusto? ¿y mi madre? ¿y mi padre? ¿sé lo que quiero ser, cuando ya sea adulto?

¿soy capaz, de agradecer lo que tengo, en mi madurez, sin contar los años que siento?

¿por qué corro y me afano, sin saber para qué guiso y plancho?

cocino entre los pucheros y voy quemando etapas del camino, sabiendo quizás ,qué es lo que no quiero ..para al final preguntarme:

¿QUE ES LO QUE DE VERDAD, QUIERO ?

Como Darío, en sus diálogos con Néor, diría:

" ..estas palabras, mueven algo muy profundo en mí, pero excusen mi sentido práctico: ¿..en qué pueden mejorarme?" ()*

Solo una visión trascendente, nos puede "salvar" del atolladero de la existencia, mejorando y cambiando actitudes obsoletas y renovando conciencias, siendo honrados y sinceros, para poder buscar y encontrar, el sentido profundo de la vida y el poder del "darse cuenta".

El mundo, sea el primero, el segundo o el tercero, está "anestesiado", en diferentes medidas y proporciones, pero la "alienación", es básicamente personal más que social y su solución global, tendrá que venir de la mano de Lo Transpersonal, como suma de individualidades.

En su libro, "*El Poder del Ahora*", Eckhart Tolle(**), nos envía el mismo mensaje que Cristo, Buda y otros maestros enseñaron:

"se puede alcanzar un estado de iluminación, de realización espiritual, aquí y ahora. Es posible liberarnos del sufrimiento, de la ansiedad y la neurosis de la vida diaria. Para lograrlo, sólo tenemos que llegar a comprender, que la causa de nuestros problemas no son los demás, ni "el mundo de allá afuera", sino nuestra propia mente, aparentemente incapaz de concentrarse en el ahora, por estar siempre pensando en el pasado y preocupándose por el futuro".

"¿QUIENES SOMOS? ¿DÓNDE VIVIMOS?", se pregunta Russell E. Dicarlo(**),

"nuestras respuestas a estas preguntas, determinan la calidad y las características de nuestras relaciones personales con la familia, los amigos y los jefes/empleados. Cuando se consideran a una escala mayor, definen las sociedades. No es sorprendente, que la visión del mundo que está emergiendo, ponga en duda muchas de las cosas que la sociedad occidental considera verdaderas".

(*) Curso On-line Terapeuta Transpersonal. La Conciencia Testigo

(**) Tapa y Prólogo. *El Poder del Ahora*. Eckart Tolle.

¿CUAL ES LA REALIDAD DE LAS COSAS?

Cómo ya sabemos, desde que lo formulara Einstein: “*todo es relativo*” y todo depende, del color del cristal con que se miren las cosas, para distinguirlas mejor.

¿Dónde, en qué momento nos conectamos con Lo Transpersonal?

¿En qué realidad cuántica, incrustamos nuestro “aquí y ahora” existencial, **lo físico y lo espiritual** de nuestra naturaleza?

¿Cómo efectuar las necesarias “**conexiones energéticas**”, que posibiliten actuar, en todo el espectro completo de la conciencia, en sus dimensiones físicas y no-físicas de la Realidad?

Lo único real, es la Presencia del Amor. Lo irreal, es la ilusión que nos crea la separación del ego, su sombra y su miedo, su sufrimiento y dolor.

Se trataría por tanto, de comenzar una revolución de las conciencias, **de dentro afuera**, con todas las posibilidades y potencialidades del alma humana.

Se trata de un despertar a la creación de la NOOSFERA (*) de la NUEVA CONCIENCIA, haciendo visible lo invisible y participando del Amor. Y esto no es una entelequia, ni una ilusión, sino la Única Realidad posible, que dé sentido a la existencia.

Lo expresó magistralmente, Teilhard de Chardin:

*“La espera del cielo, no puede existir más que si se **encarna**”*

“El Cristo místico no ha alcanzado su pleno crecimiento, ni, por tanto el Cristo cósmico. Uno y otro, al mismo tiempo, son y están siendo. Cristo es el Término de la Evolución, incluso natural de los seres; la Evolución es santa”

Himno del Universo. Título LVIII pág.140, Ed.Taurus. (1967)

(*) Bellísimo testimonio, que reproduce en su integridad las palabras pronunciadas por el Presidente de la Asamblea General de las Naciones Unidas, al término de la conferencia sobre la crisis financiera y económica y sus efectos en el desarrollo, celebrada el pasado 26 de junio de 2009:

*“La **Noosfera**, esfera común de los pensamientos, anticipada por Theilard de Chardin, configura el corazón conjunto de los seres humanos, paso previo al cambio de paradigma y de ascensión planetaria. Hablar de Jesús, Buda, Rumí y de corazones sincronizados en las Naciones Unidas, es un síntoma claro del despertar, que ya se está manifestando de manera acelerada en la experiencia de muchos seres humanos. “*

1. INTEGRACION EN EL MUNDO DE HOY

1.1 De como integrar la Reflexión del Testigo con la Meditación y la Atención Plena Consciente, en el mundo de hoy.

Los pucheros son a la mística como la psicología es a la teología, siempre que no perdamos de vista al amor, lo decía Erich Fromm en *“El Arte de amar”*: *“La psicología como ciencia tiene limitaciones, y así como la consecuencia lógica de la teología es el misticismo, así la consecuencia última de la psicología es el amor”*.(*)

Si hay una palabra, que defina nuestra experiencia de vida, en el mundo occidental y cada vez más, en el resto del mundo, es la ansiedad y el estrés. *“El tiempo corre inmisericorde, vuela sin darte cuenta”* repetimos, y es verdad, pasa sin sentir y porfiamos tras él, con prisas de cogerlo, sin poder detenerlo y entonces nos invade la ansiedad y el miedo, a no poder seguirlo, y lo dejamos correr.

Reflexionemos, observemos ¿dónde voy corriendo?. Casi no puedo respirar, sin saber lo que estoy haciendo. Miro el fatídico reloj, y falta un minuto, se pasó la hora e intuigo que no he ido, y sé que tampoco llegaré a estar, pasado el siguiente segundo. Y me pregunto ¿dónde estoy?, ¿que hago?, ¿que me estoy perdiendo?, solo sé que aún respiro..y si soy consciente, me paro y me quedo quieto observando, al no pensar, es entonces cuando siento, que el Observador me observa y es al mismo tiempo el observado. Es la **Reflexión del Testigo**.

Yo no soy el que corre, piensa, ansía o sufre, sino solo el que observa y siente, sin pasados ni futuros, sino en el presente. Soy el que soy ,y estoy en lo que aquí y ahora soy. Es imposible sentir prisa, si solo estoy disfrutando cada instante que respiro, siendo lo que soy. Es la **Meditación Consciente**.

Desde la Conciencia del Testigo, nada me es indiferente y todo lo atiendo, dándome cuenta plenamente, de la realidad que observo. Nada me atrapa y a nada me apego, y en todo me adentro, desde el interior de mi ser consciente. Cocino, trabajo, paseo, disfruto, comparto, perdono, acepto, atiendo, separo, me conmuevo y duermo, vigilo atento y me calmo, lloro, río, paso, camino, nado y me paro, sonrío y canto, acaricio, beso y bailo, todo lo ensalzo y lo traspaso, soy libre y amo. Es la **Atención Plena Consciente**.

En palabras de Ken Wilber (**), es entonces, *“ ..cuando dejo de protegerme, cuando desaparezco.....,cuando encuentro a Dios”* y es entonces, también... *“ cuando descanso en el Espíritu, en la vacuidad y el vidente es libre: es(soy) el kosmos y el mundo mismo”*.

(*) El Arte de Amar. Erich Fromm.pg.46.Paidós.1977

(**) Curso on-line. La Conciencia Testigo pg.6

Para estar en ello, todos los días, practico la Relajación y sus técnicas, aprendo a respirar con ritmo y con pausa, visualizo la luz dorada, llamo al universo positivo y le doy las gracias.

Por la mañana, sabiendo que el sol nuestro de cada día está hoy, aquí, ahora y al mediodía, que se hace silencio en el atardecer, y quietud y sosiego, mientras sigo respirando las brisas nocturnas. En la noche, conectando con ese ser interior, que nos despierta cada mañana, nos atiende cada mediodía y nos acuesta sin decir nada, y solo sé, que respiro en su **Presencia**, y eso me basta y me fija. Es la **Integración y Relajación Consciente**.

Ayer, no sé bien lo que paso y mañana, no sé si lo sabré mejor, pero no me importa, porque si sé lo que estoy haciendo ahora, dice un místico que anda entre los pucheros de su cocina.

Que “phasion”, que “zen”, diría un “yuppi” haciendo “footing” sin darse cuenta, sin saber que la realidad, no está en ir o volver, sino en trabajar entre el barro de los pucheros de su cocina. Y esto, es meditar con los pies en la tierra, olvidándose del pie y de la cintura, sintiéndome cómodo, al no tener que pisar a nadie mientras camino, sin dirigirme a la cima.

“La vida no se comprende con el tiempo, se comprende a través de la meditación. Es yendo hacia adentro como se comprende”.(*)

El verdadero sabio, solo sabe que no sabe nada y no pregunta, porque sabe que no hay respuestas. Sabe, que no se puede ser sabio, si solo se cuenta con un solo punto de vista, y ni lo piensa. Cada día de su vida, medita y contempla, camina y observa, siente paz y trabaja, dialoga y se pone “en la piel del otro” mientras “ora et labora” : come, duerme, da frutos, en cristiano o en ladino, se muere, se abandona y suelta. A veces, se ilumina y otras, solo flota como una nube blanca que siempre descansa, porque en su corazón, siente que es el cielo del amor la morada que le cobija y calma. Sabe que **Todo nace del Amor** y se relaja. (exp. sufí)

Y esto es encontrar el sentido de la vida y la existencia.

Nada le es ajeno, todo le mueve a vivir profundamente su existencia, y traspasa su umbral en cada vivencia, para sentir el fondo de la Presencia.

Así, meditando en “segundo plano”, sin pensar pensando, puede cambiar el “chip” de sus pensamientos, actitudes, deseos y sentimientos y atender el teléfono, pedir el taxi, comprender al próximo y llevar los niños al colegio, sin estresarse ni angustiarse por no-hacer nada, haciendo todo lo que toca. Practica “footing”, “feeling”, “coaching” y “tapiing”, que es comer tapas con el último diseño, sabiendo que su sabor, es el que es, sin que cambie mucho el gusto en la boca. No es baladía, el intento de vivir sin prisas lo intranscendente de cada momento, sabiendo la transcendencia del autentico acontecimiento.

Y esto, es integrar la mística en los pucheros.

(*) “Cuando el calzado es cómodo.... te olvidas del pie”.OSHO.Ed. Edaf 2001

1.2 De como orientar terapéuticamente esta experiencia integradora . ¿Qué soy yo y que quiero ser?

Elevarse en las reflexiones o intuiciones trascendentes, no invalida la experiencia de mi vida, sino que la transforma, profundizando en el ser más feliz y consciente, más libre y entregado, a una visión más compasiva y amorosa de la existencia. Las Técnicas de la Meditación y la Atención Plena(*), nos permiten atravesar las emociones, comprenderlas, aceptarlas, y provocar el resurgimiento de nuevas intuiciones, que enriquezcan nuestra percepción y la experiencia de nuestro ser y tener. Lo dice *Erich Fromm* en "El ser y el Tener":

"No somos lo que tenemos, sino tenemos lo que somos".

Pero, en el silencio de la mente, formulada desde lo más profundo, surge una pregunta claramente terapéutica:

¿QUÉ SOY YO?...¿QUE QUIERO?

..y casi no puedo responder de puro miedo: solo sé ,que quiero querer que **quiero**.

Soy, me susurro, como un grano de arena tembloroso, que quiere llegar al agua amorosa y apretarme unido. *Quiero* saber, y quiero mover mi péndulo, sentirme dentro del agua y ser movido. *Quiero* descansar y ser consciente de lo que siento y veo. *Quiero* SER FELIZ y quiero vivir en el remolino del amor y saber que **quiero**. "*Pienso luego existo*" me dijeron, pero necesito "tirar para adelante" y no hundirme en el terreno. Y al dejarme FLUIR, tomo conciencia de las luces del estanque sereno, y dejando caer la piedra sin miedo ni tino, medito en los círculos que emergen y parten a su destino.

Y esto es descansar en la Conciencia que ES y existe.

La vorágine del tráfico de la vida, si no estamos conscientes, nos arrastra a vivencias sin sentido, que enmarañan aún más, nuestro complicado mundo interior, impidiendo que la luz salga y penetre en el ser nuestro. Con la Meditación y la Respiración, nos volvemos a conectar con esa mirada profunda, que nos devuelve y orienta al Amor, a la compasión.

Y esto le propondría a un paciente, algo que yo he experimentado y que ha funcionado, frente a la ansiedad y el estrés de cualquier situación:

que respire conscientemente, meditando con paciencia y aceptación, y que lo integre en su vida, como una "forma de ser y de estar", como un arte de vivir conscientemente y en paz; algo que va a dar coherencia, lucidez y serenidad, a su con-vivir diario con su auténtico yo y el de los demás.

que practique con asiduidad el ejercicio de atención plena y que lo haga, casi como si fuese un juego infantil, atento a los detalles, receptivo y capaz de ver los diferentes "planos" de la acción, sin necesidad de "entenderlos" sino "captándolos", dejándoles fluir.....dejándolos estar, confiadamente y aceptando los límites propios y ajenos, sin más.

(*) Mindfulness. Ed. Paidós.2008

Le diría que mi salud, la suya y las de los demás, aumentaría de la mano de una mayor "calidad humana" en nuestra vida de relaciones en general, suspendiendo el juicio, los prejuicios y los propios temores, resolviendo los problemas y las situaciones "cuando les toque", mirándolos con ojos nuevos y evitando los atascos y bloqueos, con nuevas pericias y percepciones, aún reconociendo errores, sin por ello dejar de confiar en nosotros mismos y nuestra auténtica personalidad.

"No hay que hacer nada", pero al mismo tiempo, hay que estar entregado en cuerpo y alma, a esta visión trascendente en cada acción, en cada momento y experiencia que se nos presente, en la vida.

Salir a la luz y dejarse fluir, es aceptar y ser consciente, de ese estado de **Conciencia Espiritual**, que no es algo "*que está en los cielos*", sino que nos conecta con una visión auténtica de la realidad, que circula por la profundidad de la vida y echa raíces en el Amor, para brotar en experiencias de gratitud, Bondad y Belleza.

1.3 *De como sentir una terapia sanadora transpersonal*

Vivir, es **meditar en la acción** de cada día, aprendiendo a tamizar nuestros pensamientos, deseos, sentimientos y emociones, sabiendo tácita o expresamente, que siempre son miradas desde el Observador, El **Testigo** que nos ilumina. Luego, sin esfuerzo encontraremos el momento, el lugar, la ocasión, en que recogernos en el silencio, en la quietud de la noche serena del alma y allí apuntalar los rasgos de consciencia y libertad, de amor y compasión, que nos guíen e iluminen en nuestra acción de cada día.

Si se hace todo lo posible por alcanzar lo imposible, me queda la satisfacción de haberlo intentado. Entonces es posible, desde ese centro integrador, creer en la realidad de los sueños y creer en el milagro de la realidad que siempre supera a la ficción. Desde ahí, comprendo la humildad del sabio que padece, sabiendo que el dolor no es sufrimiento, sino la escala del amor y de la iluminación. Entiendo que "ponerse en la piel del otro", es ver y aceptar las luces y las sombras de mí mismo. Que estar en comunión con mi Ser interior, es estar en contacto profundo con todos los seres y cosas del mundo.

Entonces, encontramos el valor de reconocer, que solo somos los instrumentos de la **Conciencia**, que aflora como el viento del Espíritu, soplando cuándo quiere y dónde libremente toca.

¿Qué puede haber más práctico y real, que esta visión integradora y armónica, de todo lo que existe en mí, y a través del Ser, con todo lo que soy y Es?. Solo necesito ser consciente, meditando y respirando literalmente mi realidad:

dejándome fluir como el agua de la montaña que sorteando las piedras del camino, acaba diluyéndose de puro vivir en el océano amoroso, insoldable y magnífico, del puro Ser.

Una **Terapia Sanadora Transpersonal**, valora la necesidad de “reciclar” e incluso transformar, viejos esquemas y estructuras, que nos obstaculizan la visión de esa conciencia renovada y transformadora, que siempre acaba por aflorar en el crecimiento y desarrollo humano, que como el ave fénix vuelve a renacer de sus cenizas milenarias.

Necesitamos, decir y que nos digan: **TE QUIERO**.

Esculpidas, en una frágil madera leo: “*Tu corazón es Mi morada*” (exp. sufí), y creo.

La explosión del Amor, seamos conscientes de ello o no, embellece nuestros campos y ciudades, en una sinfonía esplendorosa de luces sin igual. Y esto es algo que podemos ver, a nada que abramos nuestras ventanas a la Presencia de la Luz que ilumina nuestras vidas. Meditar y observar conscientemente, esa es la clave del ser lo que soy, sin ansias ni prisas por llegar, ni miedos ni angustias que no aceptar, pues es suficiente “peregrinar”, con el Amor que Es y está.

Ayer soñé que: “,,lo que pensaba por la noche se había ido...y volvía a resurgir cada mañana... era el Amor que se me presentaba siempre, fuera noche o día.”

Es fundamental encontrar, crear y promover, un **Espacio Terapéutico** de sinceridad y apertura, en este siglo XXI, que nos despierte creativa y gozosamente, a participar y reflexionar compartiendo, asumiendo las diferencias, para formar ese “crisol” (*) fecundo, de distintas visiones y experiencias, que posibiliten e integren la comprensión y el cambio de conciencia hacia Lo Transpersonal.

La **Educación de las Emociones**, es la gran asignatura pendiente de nuestras sociedades occidentales y muy en particular de la nuestra. Todo un anacrónico e inmemorial legado histórico y religioso, siguen aún “castrando”, la apertura del mundo afectivo y emocional e incluso sexual, tanto del lado familiar, como en el social y educacional.

Lo que se refleja, por un lado, en desviaciones iconoclastas y sexistas, y por otro, en conductas machistas y revanchistas, que cuándo poco, reducen y limitan la dignidad personal, y dañan profunda y dolorosamente la estima y la realización que como personas y sociedad humana, nos merecemos.

Creo, que no hay "malos pensamientos" ni deseos impuros, sino actitudes interiores, pensamientos y sombras, que no nos dejan disfrutar de la paz y armonía de ese yo interior, y no se trataría de luchar contra ellas, porque no son ni buenas ni malas, sino de integrarlas y armonizarlas, siendo conscientes de su desajuste. Lo siguiente, sería sentir sin esfuerzo, sin mucho pensar, meditando, ver como se van disolviendo y transformando, cuando penetramos-atravesamos a través de ellas.

Tengo que amar mi cuerpo (incluido el sexo), cuidarlo, aceptarlo, penetrarlo, con su sombra, fomentando el ego positivo y creador..... y la siguiente oración es continuación de lo anterior, dejarme, abandonarme, sentir a través del corazón y el alma, y asumiendo la dualidad, integrarla en esa Conciencia Testigo... y me parece que no hay nada más estimulante y **activo** que esto.

(*) Curso on-line. Carta de la Escuela de 3 de Abril 2009

2. VIVIR EL AQUÍ Y EL AHORA

2.1 De cómo estar y ser, Aquí y Ahora.

¿Hay un hueco en mi vida, por llenar? ¿Mi alma y mi corazón, están a rebosar? ¿Cuántas estancias y moradas, tengo que desamueblar y vaciar?, y ¿recuerdos, añoranzas, vacíos, deseos, anhelos o ideales que olvidar?

Nada de esto tiene que ver, con el valor de la existencia "**aquí y ahora**", con la aceptación de "lo que soy y lo que es", con "lo que hay". Todo lo demás, son proyecciones futuras o vivencias pasadas, hecho de miedos, culpas y resentimientos, de exigencias y sufrimientos, de iras y rabias, de frustraciones y desconsuelos.

Nos perdemos el presente, viviendo en el pasado o en el futuro y sin apenas sentirlo decimos aquello, de que "*esto no es vivir*" o "*esto es un sin-vivir*" con una sensación de hastío.

Al darme cuenta, empiezo a percibir el Juego de la Inocencia, la del niño inconsciente, atento y feliz, que camina y aprende disfrutando de su realidad inmediata. Todo le estimula y de todo aprende, permaneciendo auténtico en su ser y sentir en la vida, que sabe, que no es ningún limbo sutil.

Cuando nos damos cuenta y volvemos a ser inocentes, bondadosos y sin culpa, nos sumergimos en cada "*aquí y ahora*", entusiasmados de la aventura y del encuentro con lo inesperado, de cada descubrimiento feliz. Entonces, tomamos cuenta que las sombras y las luces, conforman y matizan la realidad de las cosas, y soltamos y vaciamos, mientras buscamos y andamos, el camino de vuelta a casa.

No necesito estar incómodo, ni esforzarme, ni aparentar, ni enjuiciar, ni adelantarme, ni acusar. No necesito alterarme, ni valorar, ni huir, ni machacar, solo tengo que "dejar hacer" y aceptar, fijando mi atención en el observar el detalle desde fuera, permaneciendo atento y dejando que fluya la autenticidad de mi ser que observa, que comprende, que atraviesa las emociones y no pierde detalle.

Solo tengo que dejarme actuar con la mentalidad del niño "aprendiz", que "sabemos" que está a todo, mientras juega y no pierde detalle, siendo capaz de absorberlo todo sin dejar de prestar atención, disfrutando de su juego en cada momento.

Y ese ser fiel al juego de la inocencia, no invalida el poder de la sombra y la necesidad de amparo y cariño que todos, débiles y fuertes "sabemos" que necesitamos. Amar y ser amado, obliga necesariamente a recomponer la vida y apartar a la sombra, si no queremos sufrir de ilusión, tratando de encontrar la *luz* del ser amado, y en la esperanza, de poder saber buscar y encontrar el consuelo de otro ser querido y humano.

Ese es el mito de Hércules: *transformarse* a través de la inmersión en la sombra psicológica, sacarla a la Luz-consciencia y *liberar sentimientos*, no aceptados, reprimidos y "enterrados", cómo dice Néor en el texto (*). Y sigue diciendo más adelante: "...*este proceso sirve para armonizar nuestro carácter y expandir nuestra tolerancia y capacidad amorosa*"..*en este sentido es el camino hacia una Luz Mayor*".

Efectivamente, la lucha de la *Luz contra las Tinieblas*, no es la batalla del bien y del mal, sino un batallar continuo contra las "proyecciones" inconscientes y reprimidas del propio yo. Es liberar los sentimientos, sacarlos a la luz, mirarlos y hablar de ellos sin miedo de género ni culpa. La culpa y el mal, no existen, no son reales, son sólo proyecciones sombras...."*No os resistais al mal* " dijo Jesús.

Somos Luz y Sombra, y aceptándolo, lo integramos en un nivel superior del Amor y ese es el **Triunfo del Amor Integrador del Alma**,

¿Como no sentirse seguro? si "casi" no hay que hacer nada y nos basta con saber disfrutar del juego de la existencia..

Estar en lo que estás, ser lo que eres y aceptar lo que hay, no es solo saber flotar sino sobre todo ,ser consciente y meditar. Supone mantenerse atento, en equilibrio y centrado, a lo que se está.

El instante, el momento, la atmósfera del saberse aquí y ahora, es esa *mirada nueva*, segura y confiada, que desde el filo de la navaja, se sumerge y respira entre los corales del alma, surfeando y manteniendo el equilibrio y el movimiento, sin hundirse en el vaivén de la cresta de la ola.

Y ahí, hay un aprendizaje, un rodaje, un **confiar**. Un niño pequeño, casi flota sin saber que flota y es difícil que se hunda, sin más ni más. Un niño adulto, tiene miedo de sufrir, de ahogarse en el empeño y sumergirse en la nada sin saber respirar. Se asusta y se olvida, *aquí y ahora*, del sano ejercicio de nadar sin guardar la ropa y de respirar. Necesita una tabla de salvación, sosiego y calma para decidir, fuerza para saber vivir.

Tengo corazón y alma, anclados en mí y al transcencerlos, los sujeto con fuerza ahora y aquí. El chí del Tao es la energía de vivir, *la fuerza del amor* que me mueve, me conmueve y me mantiene a flote en el existir. Alguien confesó, que solo se podría vivir de amor: "*Ama y haz lo que quieras*".(Confesiones. San Agustín)

Y en ese momento, podremos perdonar, amar y compadecer, **jugar y sonreir.**

Es lo que hay. Sabemos sin saber y percibimos qué "Es", sin necesidad de saber "Lo" que es. Estamos a lo que estamos, sabiendo que estamos aquí sin tiempo ni espacio, en el Vacío profundo del existir. No hay límites, ni egos, sino puro amor por vivir. Somos nada en el UNO y uno en el Todo, formando parte de ese Universo de Amor Iluminado.

(*) Curso On-line. La sombra.

2.2 De quien soy y dónde estoy en esta Era Terapéutica

Ahora mismo, estoy “*perplejo*” de lo que soy y de dónde estoy. Sé que formo parte, de la infinita comprensión del Amor, cuyo acción observo y medito a través de mi ser interior. Lo decía el gran filósofo y médico Maímónides en la Córdoba del siglo XI (*), y ESO me da la energía y la fuerza necesarias, para poder abordar el abismo del sufrimiento humano y casi diría del divino, pudiendo así enfrentarme sin miedo a la angustia de mi existir.

¿De dónde vengo? ¿A dónde voy? nos preguntamos humildemente a la caída de la tarde y respiramos la respuesta con amor y entonces nos interrogamos:

¿QUIEN SOY YO?

Soy amor y mi morada es el amor. Todos nacemos del Amor. Y esta afirmación, no es una entelequia ni una ilusión, sino una experiencia profunda de vida y una visión. No sueño que vivo, sino sé que vivo por amor. Esta es, la gratuidad del Ser que soy. Y sé, que también se sobrevive y sobretodo se muere en el amor, nos demos cuenta o no. Existe el infortunio, la desdicha y el sufrimiento, pero todo se traduce en los términos y en la escala del Amor.

Bien, me digo ya lúcido y ESO, *para que me sirva hoy*. Si pienso la respuesta, huyo de la pregunta y prefiero no saber quien soy. Si medito la propuesta y observo su respuesta, me quedo dónde estoy y aprecio lo que soy. Es decir, “soy el que soy” y de una manera simple pero enmadejada, dejo la angustia de tener que decir lo que soy, ni dónde ni por qué estoy.

“*Conócete a tí mismo*” (**) y conocerás “casi” todo...el resto será tu sombra, leí e intuí.

Pero, erre que erre, sigo insistiendo: y *ESO para que me sirva hoy*,

Y escucho, cuando subo al tranvía, que ESO quiere decir, que *me quiero* como soy. Que me acepto, que me cuido, que me arreglo, que sé dónde estoy, que me perdono y que me comprendo, sin apenas saber quien soy. Y al sentarme, miro y distingo otro “tú” que es otro “yo”. Que puede quererse o no quererme, no oirme y decirme, que me insulta o me provoca, me acoge o se abandona, pero que sé que es un otro yo. Y entonces, adivino quien soy yo, alguien que quiere o no quiere, que oye y que no escucha, que no perdona y adora, que consuela, que padece, y que es sujeto del amor.

Y ESO, es el **Amor**. Y “estoy en lo que Soy”.

Soy amante, soy amado, copartícipe del amor, observador y observado, trabajador y trabajado, servidor y servido, peregrino y camino, SOY VERDAD Y VIDA en el AMOR.

(*) Diario de Perplejos. Maimónides.

(**) Pórtico del Templo de Apolo en Delfos.

Ser "**acompañante del alma**", terapeuta del alma y del corazón, es saber lo que somos y dónde estamos, para ser más conscientes de lo que nos une, que de lo que nos separa y poder ejercer la sanación. Desde el Ser que nos ilumina y nos acoge con su Presencia.

Soy **Amor y Luz**, y por tanto portador del fuego y de la palabra, emblemas de la Paz y la Armonía del Ser, que nos habita. Y con esa fé y esa confianza, en el Espíritu que nos inunda y anima, se que puedo ser portavoz humilde de la sanación.

La satisfacción de mitigar el sufrimiento propio y ajeno, centra y da sentido a la propia vida. Nada ocurre ni sucede, fuera de ese instante de dicha, en que soy y estoy haciendo lo que hago, sin preguntarme lo que estoy haciendo, aquí y ahora.

Vivir el Aquí y el Ahora existencial, es ser fiel a lo más auténtico y real de nosotros mismos.

Es la aceptación de "lo que hay" y "lo que soy", sin proyecciones futuras, ni vivencias pasadas, sin miedos, sin culpas ni resentimientos, posibilitando "sonreír" ante los acontecimientos, dándome cuenta y siendo consciente de su transcendencia.

Estoy dónde estoy, haciendo lo que tengo que hacer y no pregunto nada. Batallar por batallar no tiene sentido, y sé, que siempre hay que bajarse del caballo ante el roble del camino, y sin hacer nada, observar y meditar en el destino, que me ha traído aquí.

La "Buena Nueva" que nos legaron los siglos, es la constatación del Poder del Amor, que propicia la "Nueva Era" terapéutica en la que queremos despertar, para realizar la Unión cósmica a la que pretendemos llegar. Y esto sí que es algo, a la vez personal y global.

"Eso es sencillamente todo lo que hay y en ocasiones resulta un verdadero gozo sentarse y permanecer ahí, sin hacer nada, dejando que pase el tiempo sin pensar, algo que dicho sea de paso, recibe el nombre de meditación."

"Qué es el Tao, le preguntaron a un maestro zen, replicó: "Sigue tu camino y muévete con él." En otra ocasión, al preguntarle por la finalidad del camino, les dijo: "Esto es lo que hay, el sendero acaba en el perejil". Y ese es el significado fundamental del budismo".

Alan Watts. La filosofía del Tao. Ed. Sabiduría Perenne. 1997

2.3 De cómo vivir respirando la fuerza de la vida

La Respiración, en el Za zen es una exhalación profunda que nos vacía, seguida de una inhalación pura, que nos ilumina. La energía vital, la fuerza de la vida, nos inunda, nos vacía y nos llena, nos ilumina y no nos ciega....podemos ver las sombras y no nos alteran, suceden, son, pasan, se fijan, se diluyen y no son nada, o todo, vacío, aquí y ahora, nada.

De repente sucede, que entiendes sin entender, comprendes profunda y sencillamente la levedad del ser, sientes compasión y no dices nada, ni preguntas ni respondes, es como si un presentimiento, en el mismo instante, fuese asentimiento más que certeza...es como si te despertases, sin haber dormido y percibes lo que sabes, sin ser visto.

Es, sumergirse en el vacío, sin angustia, caminando relajado y tranquilo,dejándose llevar, prestando atención a lo que sucede, sin intervenir..interviniendo, sin querer..queriendo, porque quiero querer, que quiero.

Esta respiración asidua y silenciosa, esta actitud vital, es una fórmula increíble, para desengancharse, de la ansiedad y el estrés, incluso de las tensiones y dolores psíquicos y físicos. Armonía, paz interior, energía y relajación profunda, nos comunican con el ser, en un éxtasis de amor, luz y calma.

La iluminación y el amor, la *compasión* y la lucidez, coinciden en las profundidades del corazón y del espíritu, allí dónde si existen, el cielo y el infierno se confunden. Y de ahí surge, la fuerza de mi vida hoy y aquí, mientras mis manos, se afanan, tejen y pretenden.

El nirvana, el paraíso, la iluminación, el estado supraconsciente de plenitud, no son entelequias siderales o promesas de futuro inconcebibles, sino los ingredientes de la masa trabajada con amor, en el almirez de mi vida de hoy.

Y así surge, el milagro del discurrir libre del agua, mientras sucede lo que tenga que suceder, sea hacer la cocina, o lavar a los niños, al atardecer.

Es como contemplar, el rocío en los pétalos de una rosa y gemir, sin desearla, sin estremecerla, solo observándola en su existir. No hay más lógica, ni ideales, ni ilusiones, que no sean el propio vivir.

La meditación y la respiración, me devuelven, a un ahora y aquí. Me concentran, me vacían, me fortifican, me disuelven, energizan y calman, me aclaran y me relajan, conectándome, con lo esencial que soy.

Crean un clima de paz, respeto e intimidad, que me ayudan a la consciencia, a prestar atención, a las luces y a las sombras, y me ayudan a sanar las emociones y sufrimientos que me disturbán. Me conectan con lo esencial, y me infunden, amor y compasión mutuas.

" Cuando la música es solo música, simplemente sucede. Esta es la actitud del Zen, trata de conseguir que acepte las cosas como son y cuando las haya aceptado, sueltas una sonora carcajada" Daisetz T. Suzuki. Budismo Zen.

2.4 De cómo liberarse terapéuticamente, del "pecado y la culpa"

La *observación y la meditación*, nos preparan para la *oración y el dialogo*. Es decir, la *esperanza y la fé*, nos educan en el poder curativo, del **Perdón**. Desde dentro, de nuestro Ser interior, parte el reconocimiento y la aceptación de nosotros mismos y de nuestras limitaciones, en un ejercicio constante y humilde, del perdón hacia nosotros, y hacia los errores y fallos, de nuestro comportamiento y los de los demás.

Si no comprendo mi propia dignidad y no valoro mis limitaciones, si no sé aceptarme y perdonarme sin destruirme, es imposible perdonar y sanar a los otros, y erradicar la culpa del mundo. La necesidad de sanación y superación de la angustia existencial, el miedo y la ansiedad, es la tarea más importante a emprender, para sanar y liberar al mundo, con el poder curativo del Amor.

El rencor y la venganza, la rabia y la ira, la no aceptación de nuestros límites, y los fallos y las injurias ajenas, es colaborar con el mal y la enfermedad del cuerpo y del alma, y generar la culpa tóxica, que destruye las fuerzas positivas, que nos llevan a la progresión del espíritu, en el amor.

Perdonarme a mí mismo, es el acto más liberador y el comienzo del perdón a todo, y a todos, transformando la injusticia y la opresión individual y social, en frutos de comprensión y compasión, que ayudan a disminuir, el sufrimiento en el mundo.

Perdonar es nivelar la justicia, para con las víctimas y los agresores, y transformar la visión y la mirada del mundo, desde la humildad y la bondad esencial, que anida en nosotros como inocencia primigenia del Ser. Siempre, es posible perdonar, porque "no saben lo que hacen" como dijo Jesús, al implorar el perdón para sus enemigos.

“El amor es un acto de perdón eterno” (Peter Ustinov).

La realidad del aquí y del ahora, está hecha de vivencias y contradicciones, de emociones de placer-dolor, amor-miedo y de sentimientos de perdón, y de odio. Si acepto lo que Soy, y soy consciente de dónde estoy, el sufrimiento propio y ajeno, me inspirará compasión de corazón y sentimientos positivos, de comprensión y perdón, para mi mismo y los demás.

Todos somos hijos del Amor, y dignos de su misericordia gratuita y benevolente. Los principios justos de la justicia, nada tienen que ver con las ataduras del rencor y la culpa, y su finalidad, es la de establecer las bases, para la transformación de la injusticia y la opresión, en frutos de libertad, igualdad y respeto mutuo.

La prepotencia y la falsa autoestima, basada en valores de dominación, juicio y castigo, sin ser conscientes, de los frutos del perdón y la compasión, conducen al ejercicio implacable de la acción justiciera y vengativa, incluso, ejercida en el nombre de algún dios.

Entonces, la culpa se impone como una losa, que ahoga cualquier ejercicio de misericordia, y solo admite, la autoliquidación o un acto de clemencia redentora, ejercido desde el poder de la sumisión. Desde ahí, solo hay un paso a la agresión, al rencor y la venganza en nuestras vidas, y todas sus consecuencias nefastas, de establecimiento del sufrimiento y la miseria, moral y física, en el mundo. La historia, no juzga, solo es testigo, protegido y confeso de los hechos que son.

El inocente no es culpable, por definición, y si se demuestra que lo es, solo el perdón le libera, le compromete y le restituye a la dignidad perdida, por la pérdida de la inocencia. No existe el pecado original, y por lo tanto solo se puede redimir la ignorancia y dar el perdón, no una sola vez, sino hasta “setenta veces siete”, por no decir sin medida y por Amor. Nadie, puede tomar la justicia por su mano, pues entonces, se hace reo, y asume la culpa y el castigo, condenando al perdón. El “pecado” perdonado, es siempre el escalón, que la sabiduría toma para el conocimiento de la Verdad.

Perdonar y ser perdonado, es ser humilde y comprensivo con las debilidades propias y ajenas, y al mismo tiempo, firme en la visión de los valores que han fallado, en sus actitudes, defectos, motivos y circunstancias, que han motivado la acción perniciosa, para así poder empezar la redención del amor.

Esta consciencia compasiva, nos fortifica y nos fuerza, a emprender el desagravio y el reconocimiento del error, resarcir a la víctima, sea, nuestra propia conciencia o la de los demás. Nos conmina a ser, benevolentes y bondadosos, para no enjuiciar ni condenar, ejerciendo la mansedumbre de corazón.

Reconocer la ofensa, aceptar el perdón, desactivar el odio y el rencor, es ejercer la libertad y la fidelidad, a nuestro ser más íntimo y compasivo. Nadie es perfecto, y no hay santos, ni héroes, pues todos somos dignos del perdón. A través de él, amo y sano mis heridas, y reduzco el “cuerpo doliente” universal. Al perdonar, manifiesto la Presencia del Ser, piadoso y amoroso, que en esencia es compasivo y transformador.

La convivencia profunda y benéfica, entre las personas, entre tú y yo, entre nosotros y vosotros, no es solo una cuestión de educación, sino de comprensión y aceptación del otro, de perdón y compasión, de amor. No puedo analizar, actitudes y defectos de actuación, sin estar predispuesto al perdón.

Y esto vale, para cuando hago cola en el supermercado o cuando miro con los ojos al sol, cuando lastimo, callo, otorgo o reclamo, cuando exijo, cuando me insultan, atacan u oprimen, cuando me pisan, empujo o no les dejo ver el sol, cuando me irritan, cuando no le aguanto, cuando me deja, con el culo al aire, sin comerlo ni beberlo y sin razón.

Siempre, puedo perdonar y ser sujeto del perdón. Y esto me hace ser confiado y alegre, seguro de mi mismo y satisfecho, de ser amable y predispuesto ,a la ayuda mutua y la comprensión.

El mundo no es peligroso, ni nocivo, ni salvaje sin ton ni son, es difícil, a veces insoportable, fastidioso o mezquino, pero ni malvado ni "pecaminoso" y sí sujeto del perdón. Lejos de ser ,un valle de lágrimas, es un mar de posibilidades sin cuento y un vergel, dónde sacar, los frutos del Amor.

"La sabiduría Divina es destino, y su decreto nos hace amarnos y perdonarnos el uno al otro". Rumí (poeta y místico musulmán).

Perdonar, es otra manera de mirar al mundo, y de ser y estar presente en él.

3. CENTRAR LA VISIÓN HOLÍSTICA

3.1 *De como establecer las relaciones personales, estando presentes.*

Las carencias afectivas, que esta sociedad tiene, en cuanto al cuidado, calidad, calidez y mantenimiento de espacios auténticos de relaciones personales y sociales y al mismo tiempo, la importancia decisiva de las mismas para sobrevivir(*), es lo que nos hace comprender, que la necesidad y el deseo de compartir la vida y su sereno y maduro disfrute, es lo que incita a buscar relaciones de compañía y amistad mutua.

Es entonces y también antes, cuando te das cuenta, que es la vida que llevamos y la propia organización social consumista y alienante en que nos movemos, la que no nos facilita estos intercambios. La relación vecinal, del barrio, de la asociación cultural ó el mero grupo de amigos y amigas, se ha estandarizado y vanalizado de tal manera, por la sociedad de consumo en que vivimos, que si existe, es desalentadora la falta de profundidad y espacio interhumano verdadero que muestra (solo tenemos que encender la televisión para "apreciar" el grado de terapia que necesitamos como sociedad), con sus secuelas de aislamiento y dejación de valores de solidaridad entre las personas.

Si algo nos caracteriza como grupo humano, zoológicamente hablando, es nuestra evolución grupal y social, que si lo trans-personamos, nos une a la mismísima evolución del Universo y su autentico Ser. No es posible salvarse sólo, necesitamos de los demás para sobrevivir.

Se trataría, de ser más feliz y de hacer más felices a los demás, de ser más consciente del Amor y amar más, a uno mismo y a nuestros próximos, según (siguen diciendo) todos los Maestros.

Se trataría, de dejar que La Conciencia opere en mí, con la fuerza y el coraje del Amor, y comenzar la Revolución de la Esperanza de las Conciencias (una a una) y el Ser Interior como identidad espiritual de la "nueva y emergente" Alma humana. Desde dentro hacia afuera, con todas las potencialidades, con todas las sombras, con todas las inercias y todas las posibilidades, dejandome fluir en el Espíritu.

Se trata de mí y de tí y del otro "próximo" cercano o lejano, de nosotros, del mundo visible e invisible, de la existencia, del Ser Unificado en el que todos, materia y espíritu, confluimos y nos integramos.

No somos ajenos a nada, sino solidarios en el Todo, y en esa medida en que lo seamos, pertenecemos a la Luz o a las tinieblas. Pongamos la humilde luz en la candela para que alumbré a toda la casa, y podamos ver mejor y oír más con miradas y oídos nuevos, desde el profundo corazón del alma.

(*) "Amar para Sobrevivir". Dr. Daniel Orbish

Facilitarme a mi mismo y al resto del personal del mundo, un Espacio de Crecimiento Personal, para poder ser más feliz, estar más en paz conmigo y con los demás y vivir mi existencia más relajada y armoniosamente, es reflejar la **Presencia del Ser interior** que nos une. Esta presencia, me hace estar abierto a lo inesperado y a las casualidades, me hace sentirme acompañado y acompañante, hermanado en el océano del amor, en este despertar que ya ha comenzado.

Ser "compasivo y misericordioso..", "vestir al desnudo y dar de comer al hambriento y de beber al sediento.." "compadecer al desvalido, socorrer a las viudas..." "amar al enemigo..", conocer las causas del sufrimiento y de las guerras, evitando el dolor propio y ajeno, es la tarea de todos y cada uno, la de todos los budas y cristos que son y han sido, y en este sentido no hay fronteras ni creencias diferentes.

Ser mas conscientes, dándonos cada vez más cuenta, y observando desde la *Presencia amorosa*, el único presente que estamos viviendo, sin miedo de futuro o lamentos del pasado, es una extraordinaria terapia que nos aleja de la ansiedad y de la angustia del vivir y nos centra en la quietud y la paz interior, del que se siente amante y amado a la vez.

La Meditación y la Respiración consciente, es una gran fuente de serenidad, que nos acerca a "estar en lo que estas", y ahí, sea lo que sea lo que estés haciendo " a fondo" y casi sin pensarlo, encuentras el silencio, el Vacío, la nada, que en realidad si lo miras por la otra cara, es el Todo, pues todo participa de todo y se unifica en **Un Todo Amor** que nos vacia y nos llena a la vez.

La Atención Plena en lo que hacemos, decimos, pensamos, sentimos o deseamos visto desde el Observador que es el verdadero Yo perenne o Ser interior, que nos conmueve, nos ilumina, nos traspasa y a través de esa *Presencia amorosa*, hace que su fragancia **compasiva**, nos inunde y penetre en los demás seres que participan de ese festín de la existencia, trascendiendonos a un nivel superior de conciencia que nos diviniza.

Es difícil vivir esta Conciencia Unitaria y más difícil igual, es participarla porque no estamos habituados a "vivir" en esas latitudes sin tiempo ni espacio, pero la comprensión nace de la armonía de nuestra mente y nuestro cuerpo, con el Espíritu que nos vivifica y con la fuerza de existir, el "chí", que no es otra cosa que la fuerza del Amor que nos unifica y une al **Uno**, al que **Es**.

"Mi Reino no es de este Mundo" pero "amaos los unos a los otros como Yo os he amado" y os "daré el pan de vida eterna" dijo el Maestro Jesús y "el que tenga oídos para oír oiga".. "la Buena Nueva", mientras "tened preparadas las lámparas para que iluminen a todos los de la casa",

y no dijo preparaos para el futuro, sino estad alertas, porque el tiempo está ya aquí y Es ahora.

3.2 De la práctica terapéutica de estar presente en la existencia.

Sentirse **terapeuta transpersonal** ó “acompañante del alma”, no tiene paralelismo en el ser sacerdote o ministro de ningún dios externo, sino solo tiene sentido, en el de ser servidor y ser servido, desde la profundidad del ser interior que todo lo conoce y observa, que todo lo ama, que todo lo contempla, en la serenidad y la plenitud, en la vacuidad infinita desde dónde fluye toda la fuerza, la vida, el chí, el Tao de la existencia.

La finalidad de todo desarrollo y crecimiento personal no puede ser otro, que el de encontrarse a gusto consigo mismo y con los demás, con mi ser y el de todos los seres que me acompañan y a los que acompaño, en este “paso” hacia el despertar cósmico universal, dónde según todos los paradigmas e intuiciones teosóficas, seremos todos **Uno** en esa única **Presencia**.

La cuestión es, como mantenemos despiertos y “prestos” para no sucumbir a la “tentación del mundo” y sus circunstancias, y la respuesta es obvia: permaneciendo “dispuestos” a estar en él, con esa “mirada nueva” anclada en la Verdad que se nos presenta como liberadora y que emana del **Amor**. Su Presencia no es externa, y solo la podemos ver con los ojos del alma.

Por tanto primero, hay que dirigir la mirada hacia el interior de nosotros mismos y eso significa, meditar conscientemente en nuestro Ser. Practicar la Atención Plena en nuestras acciones cotidianas y respirar su Presencia constante en la meditación del Testigo que todo lo Observa.

En segundo lugar, hay que transformar, despertar la propia Conciencia y a su través ser reflejo de ella, en los demás seres que nos rodean. Todos participamos de la vida y en este sentido no hay distinción entre ser más o menos inteligentes. Cada uno a su manera, todos cumplen las leyes de la existencia y por tanto son sujetos de su acción terapéutica.

Se trata por tanto de acompañar y confiar, aceptar y reflejar lo que realmente somos en conciencia y práctica de vida.

Centrar todo ello dentro de una **visión holística del Ser** que nos habita, nos conmueve y nos acompaña, hasta en los aspectos más simples y cotidianos de nuestra vida, trascendiéndola y dando profundidad a nuestras acciones, aspiraciones, deseos y necesidades, aportando la serenidad y la paz, la paciencia y la espontaneidad, la simplicidad y la alegría, a nuestros quehaceres y experiencias, profundizando y elevando nuestro nivel de comprensión y amor, haciendo más visible la **Presencia del Ser** que nos unifica.

En este sentido de **fe y de esperanza**, es posible “caminar sobre las aguas”, como dicen que lo hizo Jesús, *el Revolucionario Iluminado*, y decir a otros naufragos que también se pueden salvar si tienen fé.

La sensación que nos transmiten estos relatos(*), es el de “*premura en el presente*”, es estar atento, “*asegurando el aceite para las lámparas*”, con las que iluminar la casa para la inminente y desconocida llegada, (como hacían las siete vírgenes sabias de la parábola), administrando y observando bien la heredad, nuestra y ajena, y cultivarla, “*distinguiendo el grano de la paja*” y sabiendo bien “*que se os dará el ciento por uno*”, y que “*antes de quitar la paja del ojo ajeno*”... quitemos la nuestra del propio.

La consecuencia de todo ello, es la de **actuar** en conciencia con:

- Serenidad y apertura, en Atención Plena, aceptando lo que soy y aceptando lo que hay, en alegría y disfrute del Ser que soy y agradecido a mi pertenencia, a la única Presencia en todas las cosas y seres.
- El beneficio más inmediato y tangible de todo ello, y su resultado más positivo, es el de la concreción y compromiso: ya no vale "andar-se por las ramas", y sí "coger el toro por los cuernos", llamar "al pan-pan y al vino-vino" y " dar al César lo que es del César y a Dios lo que es de Dios", sin compartimentos estancos que eviten el naufragio, porque no hay barco que salvar ni que vender, ni metas que lograr ni caminar, sino estelas sobre la mar.....

Llamarse Terapeuta transpersonal, "cirujano del espíritu", "ginecólogo espiritual", no tiene otro sentido que "**poner la luz encima del calemín**", "**estar atento a la llegada del Esposo**", y "**festejar la vuelta del hijo pródigo**" que nos indican estos antiguos escritos(*). Y esta es, la acepción más verídica y profunda de un auténtico "acompañante del alma" : ayudar y compartir en el Tao del Camino de la vuelta a Casa, y nada más...ni menos.

"Obras son amores y no buenas razones"

Refranero popular.

Trabajo fin de curso Terapeuta transpersonal:

Javier del Rio
Leioa, 26 de Octubre 2009

EPILOGO

"Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida" dijo Jesús, y mi Yo interior lo repite, de igual forma: "Amaos los unos a los otros como Yo os he amado" y " Amad al próximo como a vosotros mismos" para poder "**permanecer en la Verdad que ilumina a todo hombre.**"

(*) (Evangelios cristianos)

*"Al conocer a Dios, lo tomo en **mí mismo**. Al amar a Dios, lo penetro".*

Meister ECKART.

"¿Y cómo llego a este punto de realización?"

*Cuando **uno se entrega a lo que Es y se vuelve completamente Presente**, el pasado deja de tener poder alguno. No lo necesita ya. La **Presencia** es la clave. El Ahora es la clave.*

¿Cómo sabré cuándo me he entregado?

Cuando ya no necesite hacer esa pregunta".

El Poder del Ahora (E.Tolle)