

INDICE.

Prologo

Necesidad de ser amados

El camino del descubrir: apegos, creencias, miedos,

Observar, investigar.

Doy siendo

Amor y compasión

Conclusiones

Aventurarse en el camino del amor pequeño al Amor grande.-

“ Se llega al país del amor Pasando por el país de la muerte. Y tu corazón te llevará a un inmenso desierto. Al principio sufrirás la soledad....pero el desierto florecerá por el empuje de tu amor.... Y habrá música... será la eterna primavera.

*Date a ti mismo un aliento adecuado... muere para tu necesidad. Y cuando no desees nada ni a nadie, ¡quedarás libre para la fé!
Ven, pues, y camina sobre las aguas.”*

Obra de Anthony de Mello

“Alma y cuerpo en oración “

Para nada soy experta en el tema, mas bien es una modesta intención y el hecho de serlo ya es poder en mí. Entre idas y venidas

Motivo

Lo que me ha motivado a escribir sobre el amor incondicional, es la experiencia del “amor” durante todo el proceso de la separación.

Eso de amor, lo vivido, lo que piensas, lo que siente, lo que los demás piensan, lo que el otro te dice, lo tu aceptas de ti de verdad, de lo que tu eres responsable, de lo que el otro es responsable, del sentimiento de abandono, del sentimiento de rabia, de dolor, de culpa, de aprender a perdonar-me tras ese darme cuenta..... Toda una crisis del sentido de mi vida, donde estoy y hacia donde voy. Ha sido una parada en el camino para mirar dentro de mí y ver que ocurre. ¿Porque afecta tanto? Si en verdad amar es querer el bien del otro, por que aparece el dolor, por qué sentimientos como la rabia, el rencor, el odio, ese sentimiento de abandono, si una persona no quiere seguir contigo, es libre se puede ir,... . Si en realidad somos libres, autónomos, ... Si somos Uno por que nos duele tanto la separación, qué nos duele en realidad, porque nace esa necesidad del otro. ¿El amor puro existe?

Busco en el diccionario la palabra amor y me quedo con la que viene del latín:

amor,-moris. *Sin muerte.*

Tengo anotado de la lectura de relaciones iluminadas de JM Doria esto que me llamo la atención:

Amor es un sentimiento, es modo de relación. Pero en realidad el modo en que nos relacionamos es la consecuencia del amor. El amor es algo inherente, intrínseco a nuestra realidad más profunda, más íntima, y solo cuando esta realidad más profunda e íntima se abre paso, es cuando se manifiesta el amor.

El amor es la conciencia de unidad, un estado de presente total que sucede en mi interior, algo que brota desde uno mismo, sin necesidad de enamorarse de nadie, una conciencia simple y única que lo incluye todo, conciencia del ser que en sí, lo contiene todo. Es lo que intuimos como

estado perfecto. Amor es igual a gozo, alegría, belleza, armonía, felicidad, plenitud.

Cuando leo este texto, produce en mí como una sensación de libertad.

Necesidad de ser amados

Sin embargo no es esto lo que vivimos, tenemos “necesidad de ser amados y estamos en la continua búsqueda, una búsqueda de encuentro y unión con otro ser. Es una Creencia de que dentro de una relación entre un hombre y una mujer se da el amor más sublime que se pueda dar y el amor incondicional se experimenta cuando de ese amor nace un hijo o hijos. El amor incondicional no sé si existe y en parte se da quizás hacia el hijo. La vida que das, no es tuya, es Vida, es otra vida, en ti sólo está la posibilidad o mas bien la oportunidad, yo diría que la gran oportunidad de dar vida. Y lo que vivo o pienso es que el amor de madre, es un amor natural y condicionado. Aún inconscientemente manipulamos, manejamos porque así fue también nuestro aprendizaje.

Por un lado, *necesidad de ser amada*, ser querida, me da seguridad y confianza y me hace sentir bien, deseo de la relación interpersonal. Esto desde la carencia, “necesidad del otro” , parece que experimentamos una relación idílica, de las canciones, las novelas, las películas, los cuentos de hadas, en el fondo de todo un bagaje cultural que arrastramos que ayudados por nuestras estupenda imaginación y parece que el amor que vivimos es algo sublime, nos enamoramos y parece que estemos iluminados, con el tiempo aparece una experimentación del amor posesivo, de dependencia, de celos, de temor e incluso a veces entramos en eso de mendigar migajas de amor. El temor a perderlo hace que tengamos miedo, sentir miedo de que el amor no está y más bien descubro que quizás estemos viviendo en un amor distorsionado.

En la vida desde pequeños nos enseñan a “tener”, tener unos estudios para luego tener un buen trabajo, tener un buen puesto de trabajo para tener prestigio social, tener un buen marido, tener hijos, tener una bonita casa, tener un coche, tener amigos, tener Tener. Cuando en verdad no se vive para tener sino simplemente Ser.

¿Qué pasa, por qué estoy en esa continua búsqueda? A dónde voy, si resulta que el amor es un estado de presente total que sucede en mi interior, es algo que va conmigo, algo inherente a mí, a lo más profundo de mí. Es algo natural.

Cuando Eric Fromm dice que la Búsqueda del deseo de relación interpersonal es el impulso mas poderoso que existe en el hombre, parece como si el otro es responsable de mi felicidad, es responsable de dar respuesta a mi necesidad.

Según Rojas Marcos, “*el amor es un instinto, una pasión, pero también un arte que requiere conocimiento y esfuerzo*”. Entiendo que es ¿algo que se aprende? Entonces ¿no lo traemos ya cuando nacemos? O en realidad si que somos Amor cuando nacemos, lo traemos, es algo inherente a nosotros pero por el camino lo distorsionamos, lo estropeamos. Cuando somos niños somos inocentes y nada mas empezar a vivir los adultos nos encargamos de imponer el programa que a nosotros nos han impuesto y así generación tras generación.

Me viene a la mente esto de Transformarse: morir y luego renacer, resurgir. Al principio tendrás soledad, pasarás por el dolor y el sufrimiento y luego renaces. Hace unos cuatro años, en ese estado de dolor, y no queriendo entrar en él, tomando café preste atención a una frase que había escrita en el sobrecito del azúcar y decía algo así como *la soledad te puede aniquilar, pero si puedes superarla te dará fuerzas, que hará que vayas más allá de tus propias posibilidades*. En esos momentos no entendía nada de la frase, pero si percibí el dolor de la soledad que en esos momentos pasaba. Es decir, “me dí cuenta” que en realidad el dolor es la **sensación** de “sentirme sola”, sensación de soledad. Miedo a estar sola, no físicamente, es una sensación de completo vacío.

La resistencia: ¿Por qué pasar por el dolor y menos aún por el sufrimiento, ¿por qué sufrir? En los porqués te quedas y no avanzas. Resistencia a: no quiero sufrir, no quiero dolor. Si soy amor, por qué me duele cuando siento que lo he tenido no lo tengo. ¿Qué es lo que no tengo? ¿Es un miedo a desprenderme de algo que no es inherente a mí, a la pérdida? ¿O es que lo vivo desde lo mental y no desde mi centro?. Más bien tendría que preguntarme: *Para qué me ocurre esto*. Si soy capaz de observar las sensaciones, los sentimientos, las emociones, si entiendo que el amor no es un sentimiento, quizás pueda comprender que el amor es SIENDO, aquí y ahora, vivir el momento y “darme cuenta” que lo vivo.

Ir descubriendo

Descubro que he pasado la mitad de mi vida sin darme cuenta, en el nivel del inconciente. Quién soy realmente. Lo que recuerdo de mis vivencias, experiencias,.. lo que me han contado que soy, ... pero hay otra parte que no me han contado y que yo no recuerdo.... Están en el olvido, en el inconciente. ¿Cómo lo viví? Es esta parte del inconciente, observar y llegar a descubrir que hay detrás de ese pensamiento.

Llevo tiempo con el interrogante, reflexionando sobre el amor pequeño y sobre el amor grande, no sé si existe o se puede experimentar, vivenciar y transformar, quizás se trate de todo un des-aprendizaje de un amor limitado hacia un amor ilimitado. Quizás se aprenda el camino de descubrir, del camino del conocerme, y puedo decir que no me conozco en tal o cual situación hasta que no paso por ella. Es decir puedo decir por lo que me cuente algún amigo o familiar del dolor de la muerte de un padre o una madre, pero no me conozco a mí en ese sentir. Son las vivencias, las experiencias los maestros de la vida.

Más bien para mí esto sólo es una aventura, aventurarme a ir **descubrir por el camino del amor pequeño un camino hacia el Amor grande**. Es como cuando me dicen que si quiero experimentar la sensación de volar sólo se puede conseguir volando, aún sin tener alas.

Un amor de pareja, un amor al hijo, un amor al amigo, amor a la madre,...es un amor sacrificado, un amor de protección, un amor mercantilista...un amor que tiende a estar y luego a no estar y cuando no está la persona se siente morir, dolor, sufrimiento,.. Pero ¿no esta? ¿Qué no está?

Yo intuyo que el amor no es sufrimiento, no es dolor, es decir, no hay que sufrir para amar, intuyo que el des-amor no existe, o más bien existe distorsionado. Quizás la tecla esté en que no hay des-amor, quizás no sea amor lo que sentimos o

es un amor condicionado y cuando se produce el des-amor sufrimos. Quiero decir que el amor tiene cierta disponibilidad al sufrimiento, representamos el personaje que en realidad nos han transmitido

¿Tiene esto que ver con el arraigo a las creencias? Y la muerte es desapego a esa creencia. El apego a esa persona, y en función de la *intensidad* con que he vivido esa relación el dolor es más o menos intenso y se alarga en el tiempo. Pero ¿que significa realmente ese dolor?

¡¡¡¡Cómo no voy a sentir dolor cuando se muere alguien muy querido!! es un dolor de lo mas natural, de lo mas sentido, sale de mi Ser. Sin embargo, si pienso que no hay final, si pienso que existe la eternidad, si me quedo con esto de ayudar a nacer, dar la Bienvenida al ser que nace, celebrarlo desde el corazón. “nos alegra que estés aquí, te amamos y acompañamos apoyamos en tu camino y cuando la persona se va le hacemos igual despedida, la acompañamos en su despedida, recuerdo en la lectura de las voces del desierto que uno de los mayores del grupo sentía que su muerte estaba cerca y todos los del grupo incluido él aceptaban que era algo natural. Es un rasgo lo mas primitivo y humano, y para mí todo lo que tenga raíz en lo natural es del Ser. Es de lo más natural.

Desapegos a las creencias

El amor es versus la relación perfecta, ideal, muy idealizada, con unas expectativas de realización en lo emocional, de comprensión mutua y apoyo mutuo incondicional. Bueno la tragedia **es el desapego** a esa creencia.

Tiene que ver con que quiero conseguir algo y el mismo hecho de querer conseguirlo ya me hace no vivirlo. Aprender a desprenderse del resultado es una buena noticia, saber ganar y saber perder, todo es posible. Es como una renuncia, que en realidad es una rendición, no resistirme a lo que pueda ocurrir, porque puede ser que ocurra. Pues la certeza no tiene condiciones, yo hago y ocurrirá lo que tenga que ocurrir.

Pero lo que vivimos en lo cotidiano en el amor es que yo pongo condiciones al otro y “sin darme cuenta” en realidad lo que estoy viviendo no es la relación desde mi centro, sino desde el resultado, desde lo que el otro me responde, pongo expectativas en el otro, y entendemos que somos amor o vivimos en el amor cuando recibo del otro lo que me agrada, lo que me gusta, lo que provoca en mí placer.

Pero llega un momento en que no percibo esto del otro, ya no me agrada, no me siento bien con el otro, no responde a mis expectativas, no es da tal o cual modo o al revés. Esto es amor condicionado. Desde el momento en que pongo las expectativas en el otro ya no estoy viviendo desde mi centro. Y si no se produce lo que yo deseaba, como yo quería, no lo vivo desde mi centro, no lo vivo desde el amor, vivo el fracaso. Vivo el dolor, es como una esperanza ponderada, exagerada.

¿Actuamos desde la carencia cuando amamos? ¿Transmitimos a otros mis carencias, mis miedos, mis temores?

Cuando nacemos nuestras emociones son tan naturales: el miedo, la ira, la rabia, la tristeza, la alegría Las mostramos tal cual, las dejamos aflorar, sin más. Me río,

lloro, Luego cuando voy en el camino del aprendizaje la mente empieza a intervenir, la razón, la lógica,.. Aprendemos a relacionar cuando hay que llorar y cuando hay que reír, y quizás entremos poco a poco reprimiendo lo natural y dejando salir más lo mental. Recuerdo de pequeña que los gatitos se venían conmigo, se venían conmigo y no los tenía, era algo voluntario, porque creo que nos entendíamos (también porque les daba de comer) cuando estaba alegre ellos estaban alegres cuando me sentía triste yo notaba que ellos vivían conmigo mi tristeza. Luego recuerdo que mi madre me quitaba el gatito de encima porque me contagiaba enfermedades (por decir algún ejemplo).

La lectura del libro *las voces del desierto* este libro hizo *darme cuenta* de que el Ser en realidad está en lo más natural que hay en nosotros, en SER. Me llamó la atención que Ellos se hacían llamar los auténticos. Los auténticos son maestros de la armonía con la naturaleza y la utilizan sin perturbar el Universo. Y son verdaderos maestros de la vida. Cuando nacía un niño en la tribu, en el grupo decían *"te amamos y te apoyamos en tu viaje por la vida"*... lo que oyen al nacer, es lo que oyen al partir (muerte). *Al morir saben a donde van, se marchan en paz y confiado.*

No hay mayor poder que este para vivir, la CONFIANZA. confianza en ti mismo, confianza en la vida. Y si la tienes en ti, la puedes dar. Confiar que estás a favor del viento, que estas en sintonía con el Universo, en sintonía con la naturaleza, en sintónica con lo que sabes, sientes, piensas y haces. Sintonía es Unidad. Confianza en saber que si caes puedes levantarte, pues *" el ser humano que se levanta, es aún mas grande que el que se ha caído, en la caída nos lleva al aprendizaje y madurez del alma"*

Y cuando el tiempo no importa, la justicia hace acto de presencia, no como algo que va ha ser, sino como algo que ya es.

A nosotros nos llaman los mutantes. La palabra mutante significa, actitud, referido a alguien que ha perdido o rechazado la antigua memoria y las verdades universales. No se puede vivir la Unidad cuando estamos hablando de *"esperar a recibir"*..... Los mutantes tienen algo en su vida llamado salsa, conocen la verdad, pero la entierran bajo la conveniencia, el materialismo, la inseguridad, el miedo. Invierten su tiempo en proyectos, tecnología, producir.... Estamos tan ocupados en existir que nos olvidamos de ocuparnos de nuestro auténtico SER.

Tomo esta referencia y me hace reflexionar de nuevo en lo natural, nacemos puros, inocentes, nacemos Amor pero aprendemos y según nuestro aprendizaje luego somos y vamos descubriendo que hay que desaprender de las viejas ideas, costumbres, opiniones, e incluso de amores, des-aprender, dejar sitio, espacio para lo que ya está en nosotros y que hemos ido cubriendo, cubriendo, cubriendo (serán esas capas de cebolla de la que tanto hablamos) y como bien sabéis cuando la cebolla crece se van formando capas de cebolla y cuando se secan y la recogemos para comer tenemos que quitarle capas de cebolla, desprenderse, para volver a nacer. Quizás el Amor no muere, Sin muerte.

De esto que las ideas, las creencias, lo aprendido, no mueren mas bien se transforman, es como darle la vuelta. Cambiar la perspectiva, transformar.

El animal pervive solamente, el hombre super-vive, por encima de su realidad, cuando se es sabedor de sus posibilidades, y cuando es consciente de su propia actividad creadora, es alegre. Y todo lo que sale de la mente creadora es vuelo,

aunque a veces las condiciones atmosféricas sean drásticas, el coraje consiste en mantener la gracia en esas condiciones adversas. Creer es valentía, es hacer algo que no existía que exista. Cuando tenemos un determinado comportamiento, una actitud, una forma de ser hacia el otro y reconozco que esa actitud, ese comportamiento ha sido causa de dolor en otro, es ya valiente por mi parte saberme conocedora de esto, es decir ser te conecedor de ti mismo, *de lo peor y de lo mejor*, y es ese saber te conecedor de ti, lo que en realidad produce en nosotros es darnos la oportunidad de mirar hacia dentro, hacia tu interior, parar, observar, aprender y almacenar esa experiencia de comprensión y amor hacia ti mismo.

Sólo se puede amar aquello que conocemos, sólo se puede conocer aquello que amamos”

Conocerme a mí misma, si bien no puede ser dueña de mis sentimientos si puedo ser dueña de lo que hago con ellos. Es adaptación, aceptación, rendición. La aceptación es sin duda alguna la apertura al cambio, la respuesta al cambio. La rendición para mí es doblegar al ego, es una respuesta a determinadas circunstancias, aceptar que me rindo, que he perdido, o que he ganado, según se mire.

Apertura al cambio es capacidad de poder cambiar, cambiar de verdad, interiorizarla, por decisión propia, por experiencia propia, todas las personas podemos hacerlo, podemos cambiar nuestra propia personalidad.

Lo que elijo yo, si elijo el Amor, es libertad desde mí, desde lo que yo quiero, es libre acción, , Yo creo esto y al menos me doy cuenta que puedo elegir y elijo el camino del amor hacia el Amor. Quizás en este camino encuentre nuevas verdades. Quizás en ese camino me pueda sorprender de la grandeza del ser humano.

El camino de ida, es tener, llenar, agarrar, identificar,..... amar con condición.

El camino de vuelta: desprenderse y soltar, el camino de regreso a casa, a pesar del dolor, de regreso al yo profundo de la hipnosis que reduce la consciencia, siempre omnipresente y luminosa. (JM Doria).

Ese camino de vuelta es el que nos produce dolor pero por qué

Ese entusiasmo que me lleva a escribir sobre esto sobre lo que escribo, aún sin saber, pero es precisamente ese entusiasmo lo que me hace sentir como una especie de experiencia creadora, como básico para empezar a al menos a hablar de Amor. Entusiasmo en *darme cuenta* de esa conciencia creadora de energía inexplicable que hace que me sienta como me siento. Que produce en mí un efecto sanador y que “me doy cuenta” lo difícil que es poner palabras a las emociones.

Es como una especie de bondad, algo que brota de mi corazón, que ayudado por la inteligencia, por el pensamiento, por el recuerdo de lo vivido, que hace desplegar esa bondad, energía, belleza que existe en la naturaleza, que existe en mí, que existe en ti. Que existe

¿Estoy transmitiendo desde el recuerdo de una vivencia, desde lo mental, desde el Ser? Me relaciono desde mis problemas conmigo mismo. Si me molesta tal o cual situación, ¿a quién cuestiono? ¿Al otro? Si de verdad soy leal a mi misma y miro

hacia mis adentros, quizás encuentre el conflicto en mí. Para ello hay que explorar y “darse cuenta” que me está pasando a mí.

Observar-- mirar--investigar.

Se trata de esto, Amar es una actitud continua de mirar hacia dentro, explorar, observar, de manera neutral, con la más exquisita compasión hacia mí misma. Mirar lo mejor y lo peor.

Me doy cuenta en el día a día “que me doy cuenta”, vivo el aquí y el ahora. Me gusta lo que refiere el art. De las relaciones iluminadas cuando dice: “el trabajo consiste en cambiar **nuestra lealtad** hacia nuestra verdadera naturaleza que está fuera de barreras de nuestro yo construido, el hecho de dar y recibir amor es desprenderse de las viejas estructuras.

La vieja estructura es reactiva, requiere de esfuerzo, está mirando algo, queriendo algo, hambrienta de algo, necesitando algo. En cambio la esencia está libre, no necesita nada, se asienta en sí misma. La verdad es que duele el hecho de “darse cuenta” que vivo mis relaciones mas bien enganchada a la necesidad de poseer algo. Y en verdad, es mucho mas enriquecedor vivirlas desde al amor. (cuando hay conflicto en una relación, puedo tomar por el camino del odio, rencor, envidia,.. o puedo tomar por el camino de observar y preguntarme ¿Qué me pasa a mí? Y que me vincula al otro, que me molesta del otro que tenga que ver conmigo, qué quiero o que interés tengo... que hay detrás de ese sentirme mal, que necesidad tengo. Puedo mirar-me, observar-me, analizar e investigar, quizás tenga que ver con aprender a aceptar y a aceptar-me.

En ese intento constante de decir no al dolor, más bien estoy diciendo no al amor. Y donde realmente está el crecimiento es en “darse cuenta de esto”. Quizás por esto el amor es algo que te va sucediendo y con él vas creciendo. Es un camino de ir descubriendo.

JM Doria habla de los grandes impedimentos que nos impide vivir el Amor que somos realmente. Es decir, la falta de crecimiento. Ausencia del “darse cuenta”, ausencia de atención plena, ausencia de vivir el momento, el aquí y el ahora. Porque es lo único que existe.

El segundo impedimento al que hace referencia es el temor. Es un insuficiente desarrollo del amor. Los miedos es falta de amor. Darme cuenta de qué causa el miedo.

El tercer impedimento es el odio, y me llama la atención que entiende por odio como *una forma de amor que se cierra en una formula mental muy pequeña*, ego-centrada, tiende a excluir al resto. Lo relaciono con lo que dice E. Fromm sobre el amor erótico, como una amor exclusivo, solo de dos y para dos. Sólo existe el amor que puede adoptar la forma de odio cuando se “centra” en una unidad muy pequeña. Esto me hace entender que no estoy en el centro del otro, solo estoy en una parte muy pequeña. También lo entiende como una parte de culpa, hacemos algo que nuestra *conciencia dice que esta mal. (juzga) y produce rechazo de uno mismo, menosprecio a uno mismo.*

No juzgar. Cuantas veces “pillamos” a nuestra mente en prejuicios, juicios... cuantas veces “pillamos” a nuestra mente en “comparar”... que obstáculo tan fuerte para de verdad se auténticos. Vuelvo de nuevo a recurrir a Los Auténticos (las voces del desierto) que para mí fue todo un despertar. Ellos se hacían llaman los auténticos porque no mentían, nunca mienten, no tienen nada que ocultar, ni pequeñas verdad, ni verdad a medias, son personas que no tiene miedo a abrir sus mentes para recibir, están dispuestas a darse información mutua, por eso entre ellos existía la telepatía, casi apenas utilizaban la voz, porque la voz no estaba destinada para hablar, para hablar se utiliza el núcleo corazón-cabeza. Mientras tengas algo en tu mente o en el corazón que quieras ocultar, la telepatía no funciona.

Por esto es importante aceptarme, ser sincera conmigo, quererme y una vez esto así podré obrar de igual manera con el otro,

Cuantas veces cuestionamos, cuantas veces no queremos decir algo por temor a ponernos evidencia, cuantas veces reprimimos por el que dirán, cuantas veces no hacemos por el que dirán... Observar: atención al sentir, acompañar a ese sentir, dejar que se exprese en mí, acogerlo, sin dificultad, sin juicio, acogerlo y normalizarlo, como acoges a un niño cuando llora, lo coges, lo arropas contra ti y normalizas, solo eso.

Sin embargo, a veces de manera inconsciente, me rechazo, me juzgo. Y no *me doy cuenta*, que en realidad, es mi actitud, mi comportamiento, es el personaje que esta actuando desde lo aprendido y no desde lo natural mío, desde lo que realmente soy.

No se trata de eliminar de mi mente todo lo que me es desagradable en mí, mas bien de comprenderlo (es como rendirme, una rendición a lo que soy de lo peor y de mejor de mí). Esto es todo un proceso que se va construyendo de nuevo a lo largo de mi vida, pero ahora con el “darse cuenta”, vivir conscientemente. Observarme, mirar-me y aprender de eso que observo en mí. Desde el silencio, desde el no juicio, desde lo neutral, solo ESTAR. *De mi relación conmigo nace mí la relación con el otro.*

Nace en mí la Intención, es decir, desde el momento en nace en mí esa intención de Amar y Amar desde mi centro, desde lo que soy, desde lo profundo de mi ser, *percatándome* que, a pesar de que mi mente enjuicie, percatándome de que mi mente ya en sí es un obstáculo, no importa, déjalo estar, hay que descubrir, donde estoy yo y donde está mi mente. Porque **intuyo** que el Amor es algo que viene conmigo, es lo mas profundo de mí.

Es la propia experiencia y siendo observadora de mis sentimientos, de mis deseos, de mis expectativas, retomando y tomando distancia. Puedo experimentar que cuando me relaciono con el otro, centrada en el otro, conectada en el otro, sin juicio, sin esperar nada, instalada en lo profundo de mí y lo profundo del otro, puedo percibir que el otro y yo es lo mismo.

Si soy capaz de estar atento a mí al otro, descubro el gozo de la relación, descubro que mi intención es la relación desde lo profundo del otro, descubro que los dos somos uno.

La clave está en situarse en la esencia de uno mismo.

Cuando pienso en todo esto, cuando lo analiza mi mente esto, en realidad es como si no tuviese sentimientos, como si no existiese en mí las emociones, es como un electroencefalograma plano, ¿no siento?, no soy, no existo, es la nada, es el vacío.

El miedo, el miedo a no ser queridos, el miedo a estar solos, el miedo a no encontrar una relación duradera, miedo al abandono, al rechazo,.....esto provoca angustia en el ser humano, surge en el ser humano la "necesidad" de superar este miedo, de abandonar esa soledad y lograr la unión. Búsqueda de la unión, esa es la respuesta, búsqueda de la unión. Pero qué unión? Unión a quién?

Somos uno, todos somos uno y al mismo tiempo somos diferentes, somos partes de un todo y el todo forma las partes. Todos somos iguales y al mismo tiempo somos únicos, diferentes.

En la realidad de hoy, estamos inmersos en un mundo productivo, con actividades rutinarias, nuestra vida se basa en trabajar, con un horario establecido, nos divertimos en un horario establecido, vacaciones en un tiempo establecido, ocio en un sitio y tiempo establecido,.... "sin darnos cuenta" entramos en la rutina del trabajo burocratizado y mecanizado que nos ayuda a estar aún menos conscientes.

Es un mundo muy mental, racional, apego a lo material, un sistema de valores mas pegado a lo material y superficial que a lo humano, a lo personal, a lo productivo.

Nuestras relaciones más que auténticas son superficiales, son interesadas, entran en crisis, y quizás esa relación en crisis, sea la brecha para plantearnos cual es nuestro sistema de valores: miedo, inseguridad, rencor, rabia, comparación, ser mas que, aspirar a mas que... pero ¿amamos? ¿apoyamos al otro en su camino.? ¿Le proporcionamos libertad, autoestima, cobijo, acogida, ternura, bondad, acompañamiento.?

Ser tú mismo

Un hombre es activo si atiende su negocio, estudia, trabaja y construye una casa, se casa, se dedica al deporte,.... Toda una serie de actividades que pueden estar dirigidas hacia una meta exterior, quizás lo que no se tiene en cuenta es la motivación. ¿Presto atención a esto? ¿Miro y me pregunto qué me motiva ha hacer lo que hago? ¿O me muevo como un autómatas?

Sin embargo, si la persona está sentada, inmóvil y contemplativa, sin otra finalidad o propósito que experimentarse a sí mismo y su unicidad con el mundo, "no hace nada". Esta actitud de concentrada meditación es la actividad más elevada, es una actividad del alma y sólo es posible bajo la condición de libertad e independencia interior.

Sensación, emoción como una especie de energía que se mueve en el Universo, es algo que está, que percibo en mí y en realidad si observo esto puedo quedar en la quietud y observar desde la mente, no soy mis emociones, no soy mis sentimientos, no soy mis pensamientos,... experimentas como una especie de paz, de tranquilidad, de notar que Estas, solamente estar. Es una actividad de estar continuado en ese observar.

El amor es una accion, es un “estar continuado”. Presencia. Estar en continua presencia quizás es ser tú mismo. Es quizás un estado de conciencia, ir más allá de los miedos.

Lo que estás dando es lo que estás siendo en este momento: tristeza, alegría, humor, rabia, vergüenza, dolor, pereza,

Lo que seas en relación a los otros serán contigo. Es el ser que experimentas. En todo momento te relacionas contigo mismo en presencia de otros.

Es mi relación con los demás la que realmente me permite conocerme a mi mismo. Hace tiempo me vino una frase que no entendía al principio y decía” Si hieres a alguien te hieres a ti mismo”, en verdad, cuando tomas conciencia de esto, cuando “te das cuenta”, y no te quieres dar cuenta porque no acepta que tú también eres ese personaje que fastidia al otro inconcientemente y cuando lo haces consciente en ti, al principio duele y no quieres soportar el dolor que esto provoca en ti. Eres tú y no él otro, está en ti y no en el otro, pero si quieres ser fiel a ti mismo y **lo aceptas** porque el otro sólo es fiel reflejo de ti, cuando haces consciente esto, tal vez todos los daños recibidos fueron por mi creados y experimentados.

Por lo mismo que todo dolor y daño padecido fue por el otro creado y experimentado, ya que ese dolor o daño que tú creías recibir sólo fue creado y experimentado por el otro, siendo tú fiel reflejo de él.

Al vivir en presencia, al hacer consciente lo que experimento y vivo, hago en mí algo más, no sólo estoy siendo sino conectando con lo más profundo de mí o quizás lo mas elevado del Ser. Desde esa parte de mí puedo experimentar paz y plenitud.

Dar siendo

En nuestra cultura dar entendido como reciprocidad, si doy obtengo. Y en la educación judeocristiana, dar es una virtud, en el sentido de sacrificio, yo de joven cuando me confesaba una de las penitencias que el cura me encomendaba para que Dios me perdonase de mis pecados era dar. Dar una limosna al pobre, dar amor a mis hermanos, es como `poco una imposición y “recibes” el perdón de Dios.

Pero cuando lo experimentas desde ti y no desde algo externo a ti, no es necesario “dar limosna” a nadie. El acto mismo de dar, dar alegría, tristeza, ...lo que en ese momento seas, se experimenta como una especie de fuerza, de riqueza, de poder. Tal experiencia de vitalidad y potencia exaltadas **llenan de dicha al ser humano.**

Dar significa ser rico. Quien es capaz de dar de sí es rico, entregar a los demás algo de sí mismo. Das lo que está vivo en ti: das de tu alegría, de tu interés, de tu comprensión, de tu conocimiento, de tu humor, de tu tristeza, de tu belleza, de todas las expresiones y manifestaciones que están vivas en ti. Esto enriquece a la otra persona, realza el sentimiento de vida de la otra persona al exaltar el tuyo propio. El dar es ya de por sí **Dicha.**

Al dar haces de la otra persona un dador, dar implica un movimiento y es dinámico, por esto cuando doy recibo y cuando recibo doy. El amor es un poder que produce amor. Es un proceso voluntario, surge, fluye.

Ofrecer un espacio al otro, aún sin poder evitarle el dolor cuando sientas que tienes el *corazón partido*, puedo llorar contigo, estar contigo, acompañarte y ayudarte a recoger los pedazos de nuevo. Pero no puedo decirte quién eres o deberías ser, solamente puedo Ser contigo.

Afrontar las circunstancias tal cual son, de lo que soy consciente, pero no soy responsable de lo que no soy consciente. Esto me hace reflexionar sobre que hay detrás de ese dolor que aparece cuando *te das cuenta* que eres responsable en parte de lo que ocurre, vale soy responsable y observo y observo y analizo y posiblemente “me dé cuenta” y pueda actuar desde esa parte de responsabilidad que me toca.

El hecho de “darse cuenta” de lo que no me gusta de mí, de lo que ocurrió y no me gustó, o me hizo sentir-me molesta, malhumorada, inquieta, angustiada,... En esta aventura de adentrarme dentro de ti, de ir mirando mi propia sombra, es cuando realmente es ser responsable de saber mirar, si en realidad tiene que ver con “la creencia” desde la culpa o más bien desde la parte inconsciente que ahora se hace consciente en mí y puedo actuar.. Es como algo que está en mi inconsciente y ahora aflora, aparece el miedo, que en realidad no es tal miedo. Quizás tenga más que ver con el recuerdo, con la memoria, con la vivencia de algún hecho mal resuelto,...Quizás tenga que ver con “el darse cuenta” y experimentas un gran dolor cuando *te das cuenta*,.... Ese darse cuenta. Lo que se supone que “tendría que haber hecho y que no hice porque *No me dí cuenta*. Esto produce dolor, produce sentirte fracasado en tal o cual acción. Duele hacerlo consciente y duele mirarlo y duele saber de mí, de lo mejor y de lo peor y aceptarlo, integrarlo, conocerlo y cuando lo conozco, por mí misma, lo experimento, lo integro, quizás pueda detenerme y observarlo. Cuando pueda verlo y observarlo en mí y traspasarlo quizás pueda verlo, observarlo y traspasarlo en el otro.

¿Desde donde lo miro? desde el respeto, desde lo mental o desde la esencia misma del ser. Desde el Amor o desde la mente. *El amor es hijo de la libertad y el respeto sólo existe sobre la base de la libertad*. Y solo es posible cuando puedo trascender la preocupación por mí misma y ver el personaje o la otra persona en sus propios términos, penetrar y traspasar, ver más allá de ese personaje, conocer desde su fondo. El rencor, la rabia, la envidia, el odio, la codicia,.....son sentimientos naturales en mí. Esto tiene mucho que ver con **No juzgar-me, no juzgar. Percatarme de esto en mí.**

Cuando establezco la relación con el otro, puedo, de manera muy sutil, inconsciente o conscientemente, puedo estar penetrando en el alma humana del otro y hacer lo que yo quiero que haga, hacerle sentir lo que yo quiero que sienta, pensar lo que yo quiero que piense, transformarlo en lo que yo quiera transformarlo, sobre todo y cuando esa persona está en una situación especialmente vulnerable, y puede que de manera no consciente esté manejando e ignorando los derechos o valores de la otra persona. (por ejemplo con nuestros hijos, en la relación de pareja,..)

El “darse cuenta” de esto es un paso por el camino del crecimiento personal, es un pasito para el camino del amor hacia el camino del Amor. Pongamos amor en las relaciones humanas, el secreto está en poner amor en las relaciones humanas. Me “doy cuenta” que cuando pongo amor en las relación con el otro conecto con su centro. Esto tiene que ver con el Dar, cuando pones amor en la otra persona fluye amor en ti, das lo que eres.

En relación al amor como búsqueda del otro, el deseo de unión entre los polos masculino y femenino es también la base de la creatividad interpersonal. Al mismo tiempo que en la naturaleza existe el día y la noche, la luz y la oscuridad, cielo y tierra,... existe la idéntica polaridad en el ser humano y me gustó como expresa esta idea el poeta y místico musulmán, Rumi, al que hace alusión E. Fromm cuando habla de la idéntica polaridad entre lo masculino y lo femenino.

Nunca el amante busca sin ser buscado por su amada.

Si la luz del amor ha penetrado en este corazón, sabe que también hay amor en aquel corazón.

Cuando el amor de Dios agita tu corazón, también Dios tiene amor para ti.

Sin la otra mano, ningún ruido de palmeteo sale de una mano.

La sabiduría Divina es destino y su decreto nos hace amarnos el uno al otro.

Por eso está ordenado que cada parte del mundo se una con su consorte.

El sabio dice: Cielo es hombre y Tierra es mujer, cuando la tierra no tiene calor, el cielo se lo envía, cuando pierde su frescor y su rocío el cielo se lo devuelve. El cielo hace su ronda, como marido que trabaja por su mujer...

El amor entre padres e hijos. Refiere que el amor de la madre es incondicional. Significa dicha, paz, no es necesario conseguirlo, ni merecerlo, todo lo que necesita es Ser. Sin embargo dice que esta cualidad incondicional del amor materno también tiene su aspecto negativo, no solo es necesario merecerlo, mas también es imposible conseguirlo, producirlo, controlarlo. De nuevo estamos en la relación de viejas estructuras, es una relación reactiva, que tiene que ver cuando busco la relación con el otro, con la pareja.

Amor fraternal no es exclusivo, amo a todos los seres humanos, o al menos tengo actitud de amar a todos los seres humanos, es una amor universal. Si percibo a esa otra persona nada más que en lo superficial, voy a ver las diferencias, lo que nos separa. Si penetro hasta su fondo, si traspaso mas allá de la persona que aparenta o el personaje que representa, percibo y e identifico con esa persona, yo soy tu otro tú, es una relación desde el centro.

“Si estoy situado en mí mismo en un nivel mas profundo, podré ver exactamente esta misma profundidad en el otro. Entonces nuestra relación se efectuará de acuerdo con ese nivel y su correspondientes valores”. (A. Blay)

Entonces el amor es una ACTITUD., y puede darse en todo tipo de relaciones, es igual que sea mi pareja, mi hijo, mi hermano, mi madre, mi amigo,.....

Pero no podemos ver en el otro lo que no soy capaz de ver en mí. Observo que veo en los demás por semejanza o por oposición lo mismo que veo en mí. Si yo lo tengo lo veo en el otro si no lo tengo no lo veo. No lo tengo o no observo que lo tengo.

¿Cuántas veces me he preguntado si el amor incondicional existe? Quizás como todo lo demás sea que tengo la idea, la creencia del Amor con mayúscula como al espectacular, como algo casi inalcanzable, idealizado. Y el motivo de escribir sobre esto es una forma de creerlo, es decir, sospecho, intuyo, que es algo que no está en nosotros, algo referido a los iluminados, por eso Dios no existe, es un amor incondicional, algo que esta fuera de nosotros, algo ajeno a ti, externo.

Tal vez, quizás el amor incondicional es, aquí y ahora, en este preciso momento, si es rabia, Es, si es amor, es, es vivirlo tal cuales es, lo que es en este preciso momento, sin más. Nos enseñaron que el odio, la rabia, el rencor, la envidia,.... es algo malo y alguien (Dios) nos castiga si lo sentimos,

¿Es parte del pensamiento, de las creencias, de lo que nos han enseñado?

El pensamiento es como el disco duro del ordenador, es una acumulación de ideas, creencias, conceptos, vivencias, experiencias,... ...que yo he ido memorizando, está en mi memoria y cuando necesito saber recurro a la memoria y a veces viene y otras no. Pero por ejemplo cuando tengo miedo viene a mi memoria alguna vivencia, o escucha, rememoro y esto produce miedo.

El sufrimiento o el dolor se produce por un recuerdo grabado en mi pensamiento, similar, , algo se repita, y ha sido creado por mi pensamiento.

¿Es posible librarse de este condicionamiento?

Me gusta la reflexión que hace E. Fromm sobre el aprendizaje en su libro sobre el arte de amar.

Dice que la única forma como puede captarse el mundo en su esencia reside, no en el pensamiento, sino en el acto en sí mismo. **En la Acción.**

Refiere el acto en sí, es experimentar esa acción. La experiencia cada vez más profunda de uno mismo.

El amor es la propia experiencia, experimentarme desde mi centro, solo es esta experiencia esta mi realidad y desde esta base puedo crear, moverme, crecer y trabajar juntos. Pero no al revés.

Si pongo amor en la relación interpersonal se prevé duradera profunda, vital y quizás no sea tanto el miedo el que domine la relación sino mas bien la confianza, la sinceridad, la autenticidad,... si hay esto no me preocupará tanto esos pre-juicios, juicios, cuestionamientos y demás que me hago a diario cuando me relaciono. Quizás la relación se vaya transformando del amor pequeño al Amor grande, en un proceso de desprenderse de lo viejo aprendido y dejar espacio para lo que estaba "aplastado", reprimido.

El amor además de ser un acto, es una experiencia personal que solo es posible tener por y para nosotros mismos.

Me gustó como E. Fromm habla de la práctica del amor es necesario Disciplina, Concentración, Paciencia y Preocupación suprema por el dominio del arte. Esto es amor por mí mismo.

Cuidarme de practicar la disciplina, entendida esta como un aprendizaje, como un movimiento constante en el tiempo.

Concentración, centrarme en lo que hago en ese momento, atención, practicar una mente atenta, completamente atenta, atención plena a lo que haces en ese momento, en todas las acciones, relaciones, cuestiones, pensamientos, emociones,.... ATENCION, ATENCION, ATENCION.

Pero ¿es posible practicar esto de manera constante? ¿es posible liberarse del pensamiento?... es posible esta disciplina en esta sociedad, donde ya es difícil relacionarse, donde el pensamiento está tan condicionado, donde la educación recibida no ha sido precisamente el de ayudar al niño a **descubrir, a extraer, a explorar** sino mas bien ha sido instruido de acuerdo a unas determinadas creencias, normas, obligaciones, dogmas, rituales,...

Amor.- mortis, sin muerte.-

Muerte es el fin de todo lo que tengo y temo perderlo: apegos, amigos, memoria y esto me produce miedo.

En realidad, si pudiera elegir, quiero perder gran parte de lo que hay grabado en mi pensamiento.

El miedo, la angustia, la ansiedad, ...están en el recuerdo de mi pensamiento, lo crea mi pensamiento o bien lo rememora y al crearme de nuevo la imagen de algo me produce lo mismo que antes, es repetitivo, se produce una acción, un comportamiento o actitud repetitiva.. El pensamiento y el conocimiento pertenecen al tiempo. Es tan automático que la manera de quizás se trata del Aquí y el Ahorara

El miedo pertenece al pensamiento y al tiempo, es un proceso psicológico, esta en mi mente. Miedo al futuro, lo que "es" y lo que "debería ser", lo que "podría haber sido" de lo que "ha sido". El pasado, el recuerdo de una vivencia,...pero cómo me libero de esto, cómo consigo el desapego y me libero. Y por qué quiero liberarme, mas bien lo usarlo, pues ya que lo tengo, por que esta preocupación de libararendel pensamiento, vivir de el, con él, el pensamiento es una respuesta de la memoria y esto a su vez es conocimiento y experiencia.

El amor a mí es **ir descubriendo** por mi misma si soy capaz de averiguar y resolver mis conflictos, que tienen que ver con mis pensamientos: sufrir, dolor, ansiedad, miedo, son incertidumbres que crea mi pensamiento.

Cuando vea claro que estoy equivocándome constantemente en mi actitud, al tomarme yo misma por mis cosas, sólo entonces estaré motivada para tratar de descubrir quién soy realmente. Si no veo que estoy funcionando mal, no buscare funcionar bien, si no veo el conflicto o problema no veo el error y no buscaré la verdad. Si puedo observar en mí que no me siento bien, algo que me molesta, ver, observar que eso que me molesta, que es eso que me duele y por qué me pasa hasta **Descubrirlo**.

Descubrir, ir descubriendo mi identidad, atención, observar desde donde actúo, descubriendo mi propia realidad y para ello es necesario estar en Atención. Atención a mi respuesta, a mi forma de actuar ante cualquier estímulo externo y las

situaciones externas que produce en mi respuesta. Descubro que la respuesta surge de mí.

Cuando me estoy relacionando con el otro, inconcientemente surge en mi pensamiento algo que me hace ponerme a la defensiva o a cerrarme y no estar abierto y esto crea conflicto y o estoy dispuesta a resolver mi propio conflicto y atenta a mi respuesta o seguiré viviendo en una no apertura hacia mí y por tanto hacia el otro. Quizás no a las autenticas relaciones interpersonales. Por esto cuando tienes un conflicto con el otro en realidad tienes un conflicto contigo mismo.

Descubro como a pesar de un NO, siento como una especie de resonancia en todo mi ser, en todo mi cuerpo que siento que sale de mi un "quiero intensamente y de ahí sale como una fuerza y cada vez mas fuerte y viva y el resultado de esa vivencia es: RESPETO, desde la libertad, desde mi propia decisión, desde el silencio, y me doy cuenta que la vida no pierde su sentido de Ser, sino más bien pierde la ilusión que había puesto en ello.

Se puede plasmar toda la fuerza de toda experiencia posible que surge desde mi identidad, desde lo que yo soy. Esta identidad es toda experiencia posible, todo significado posible, todo goce posible. Todo amor posible.

Cuando hay de verdad AUTENTICIDAD, puedo observar en mi interior, o en el interior de cualquier persona una extraordinaria belleza, paz plenitud, espontaneidad.

La sabiduría está en "darse cuenta", esta en la experiencia misma, pues lo demás ya vendrá. La realidad está en el fondo de la conciencia cuando reconocemos, en todos los sentidos, a nuestro verdadero Ser. Cuando empezamos a reconocer en nuestro interior esa belleza que hay en tu interior: El Amor.

COMTEMPLAR, para la contemplación la paciencia es infinita, muéstrate con una infinita paciencia. Esto de la verdad, de la belleza y amor que hay en mi interior no es más que la manifestación de mí a lo largo de mi vida. El deseo, en sí, no es más que una manifestación en mí de que algo me falta. Si observo puedo ver que lo que me falta es Ser. Ser lo que Soy pero si lo sigo buscando fuera notaré que se sigue produciendo en mi insatisfacción. Cuando consiga tal o cual cosa, estaré bien, sin embargo cuando la consigo, sigo con esa sensación de insatisfacción, noto que no tengo plenitud. ¿Qué está pasando? Si anhelo plenitud, ¿no será que ya la tengo? No será que me he alejado de mi propio Ser.

¿Qué significado tiene estar en esta continua búsqueda? Qué se esconde detrás de esa obsesión que además desconozco?. Creo que estamos más enamorados del deseo que de lo deseado.

Bueno este anhelo puede ser una pista para de nuevo ir al mismo lugar. El amor, existe, Es por sí mismo, el tema es saber que lo tienes, creértelo que lo Eres, y si lo crees, tienes la sabiduría de SER y esto produce en ti calma, paz.

Dice Chopra que para adquirir cualquier cosa, cualquier cosa en el universo físico, debemos renunciar a nuestro apego a ella. Que no es renunciar a la intención de cumplir ese deseo, mas bien *renunciamos al interés por conseguir el resultado.*

Cuando empecé a realizar este trabajo, en principio tenias ganas de tener claro todo, de tener en orden todo, me quede bloqueada. Hasta que empecé a ser

consciente de dejar fluir lo que en ese momento se ve venga y lo que salga tenga que salir y empecé a disfrutar realmente de lo que me iba fluyendo, parece que sin sentido pero yo empecé a disfrutar de lo que salía de mí, no pongo mi mirada en el resultado lo pongo en el camino, en el trabajo que estoy realizando en el momento de realizarlo.

“Darse cuenta”.

Porque si en algo tengo fe es en la inocencia del ser humano, en la capacidad de amar desde que nace, porque antes de nacer ya somos amor y justo al venir a esta Vida, sufrimos por amor, esto es una contradicción. Y aún hoy me queda mucho por recorrer en este camino del amor, o mejor del Amor. Y *maldigo* la “*maldita*” educación judeocristiana que he recibido.

Según Eric Fromm, dice que “se ama por lo que soy, porque soy, por esto se dice que el amor de la madre es incondicional, no es necesario conseguirlo sino serlo, ser su hijo. SER.

La primera idea de amor se transforma de ser amada a amar, ser creador de amor.

Sin embargo lo que se repite no es esto.

A lo largo del curso me he ido dando cuenta que mis padres me dieron los cuidados que ellos creían o supieron darme: alimento, vestido, cobijo, afecto, cariño, pero me enseñaron a amar la vida? A agradecer la dicha de estar viva. O esto es algo que yo ya tengo? Que viene conmigo que yo tengo?.

Refiere E. Fromm que si estas feliz eres capaz de amar la vida y sentir felicidad por estar viva, esto es amor.

Habla del amor fraternal como un amor entre iguales. Sin embargo el amor maternal como algo en desigual, puesto que el niño necesita y la madre da, es un amor generoso, es altruista. Pero si pienso en mi madre o en otras madres no es tan incondicional, más bien hay condiciones. Cuantas veces hemos escuchado de nuestros padres, maestros, ... “te quiero si...” si vas al colegio, si sacas buenas notas, si ordenas la habitación,....Si eres bueno y te portas bien te doy un beso, pero no se le dice, no quiero o no me gusta tu actitud, tu comportamiento. **Por eso digo que en lo emocional el cuidado es mas des-cuidado.**

Pues dejemos de idealizar también a la madre o al padre, es otro desapego, que si le tengo mucho apego, es otro dolor. La voluntad de aceptar que la vida de mi hija, y en la misma expresión, ya lo digo, **mi hija**. El mismo lenguaje con que nos expresamos tiene mucho de apego. Aceptar que no es mío, que es un ser separado de mí. Yo soy y le doy vida y le enseño a amar la vida.

Al menos *me doy cuenta que me doy cuenta*. Si esto es así, ya no digo *mi hija*, o me cuestiono que el amor de la madre es un amor incondicional, más bien diría que es el más parecido a un amor condicional. La madre también pide algo a cambio. Sanemos primero nuestra parte infantil y no olvidemos, o al menos estar atenta y “darnos cuenta” de no repetir patrones, decir a mi hijo, “no amo tu comportamiento pero si te quiero a ti. Considero un trabajo difícil pero de una enorme belleza, saber estar presente a esto.

Otra de las cuestiones en las que me he ido cuenta en esto del amor, del amor maternal y que creo tiene que ver con el apego o con eso de la identidad del Ser o la separatividad. Por un lado, pienso que antes de nacer, somos UNO y cuando nazco y voy creciendo siento que me separo, es como si estuviera conectado a mi ser y poco a poco voy creando mi propia identidad, al tiempo que me voy separando de mi identidad con mi madre, separando de ese amor, seguro, de esa seguridad, atención, y que se desarrolla con naturalidad, sin embargo cuando voy creando mi propia identidad, es necesaria la separatividad que traía para que de forma natural y conforme voy creciendo, de nuevo voy conectando de nuevo con mi SER. En tanto esto vaya ocurriendo y en función de las circunstancias en las que nos encontremos, en cuando al afecto, pueda ser que nos encontremos de nuevo con esa necesidad de amor. De encontrar amor, de búsqueda incansable de amor, cuando en realidad aún no he despertado y no **me he dado cuenta** que yo soy amor. Entiendo que en la evolución de las relaciones humanas y esa búsqueda incansable de relación interpersonal a la que se refiere Fromm tiene que ver con las vivencias y experiencias de amor transmitidas.

En esto que en realidad amo desde la carencia mas que desde el Ser. Según esa gestión de las carencias tendré un nivel u otro en la evolución de lo que es amar. Amor minúsculo con una intención de Amor en mayúscula. El amor desde el Ser, de vivenciar al otro desde lo que es. Mi separatividad irá siendo cada vez menos separatividad y se transformará en un **acto natural**.

Entonces el amor es una ACTITUD. Y la capacidad de amar tiende al crecimiento y desarrollo de la persona a la que amas, das felicidad a la persona que amas. *Amas a todos por igual, incluyéndote a ti mismo.*(M. Eckhart).

El amor desde el ser, de vivenciar al otro desde lo que es. Todos somos amor, y todo somos UNO, somos idénticos. Sin embargo en el amor erótico somos exclusivos, y si amamos con esa exclusividad pero somos UNO y somos idénticos, como es que nos separamos, suponiendo que ninguna parte elige a la otra, sin que alguien lo elija por mí.

Si todos somos UNO y cada uno de nosotros es único e irrepetible, somos parte de un TODO, al mismo tiempo. En la medida que somos Unidad amamos a todos por igual, amor fraternal, pero en la medida que somos únicos, diferentes, el amor erótico exige o requiere de determinados rasgos individuales que no se dan en el resto de los seres, amor de pareja.

De ahí que tanto una creencia como otra puedan ser erróneas o verdaderas, en el sentido de que una relación puede disolverse o puede ser para toda la vida. TODO ES POSIBLE. Si en el fondo todos somos UNIDAD cómo es que hay exclusividad

En esto que me surge como algo comparativo, el hecho de la vivencia de separatividad que se “sufre” en la infancia, o en la etapa infantil (separatividad de lo materno) se *acepta y decido* si sigo amando, así mismo yo decido, lo mismo en este caso. Es decir, que manifiesto cierta relación con la separativita, en la separación de parejas. Es cómo si de nuevo muero para resucitar. Siento que muero porque el amor ya no está. ¿O sigue en mí? . Este es el punto. Transpersonal, más allá de la persona, catarsis de nuevo. En realidad nada tengo que temer, si sé que soy amor, no necesito amor. Soy más de lo que en realidad he perdido. Soltar y sentir que perdemos. Es como si es camino se hiciese revés. El camino de vuelta a casa que tantas veces habla JM Doria. Quizás esto sea

Regreso a casa. Liberar, a pesar del dolor. Es este el poder transformador? Me siento vulnerable.

Aceptar el propio dolor de esa perdida, vivirlo sentirme en soledad, soy yo conmigo y mi dolor y ya pasará. Dí sí al dolor y ya pasará “*En el río de lágrimas haz del tiempo tu amigo*”

A esto me viene decir, que esa es la esencia del Amor y quizás empiece a hablar de empezar a vislumbrar algo de eso que yo tanto me cuestiono que es amor incondicional.

En lugar de mostrar miedo, quizás la clave está en invertir en conocernos a nosotros mismos, considerar cualquier decisión difícil a tomar en la vida, cualquier circunstancia por dolorosa que sea, vivirla a fondo, aprender de ella , no mostrarle resistencia, sentirlo como un aporte para crecer y actuar según mi propia libertad, pues todo lo que nos ocurre en la vida ocurre por algún motivo, si no es así, a mi me sirve para saber que la única finalidad ante cualquier adversidad o circunstancia que yo perciba que no va al son de mi vida, la tomo como una lección a aprender y puede darme resultado si además la aprendo desde el amor incondicional, que no es otra cosa que esto precisamente, algo que la vida me pone por delante para crecer.

La mayor satisfacción que una persona pueda tener es la de sentir abrir su corazón a las personas mas necesitadas, es una dicha y suerte poder escuchar, comprender, acoger, abrazar con compasión y atención total a esa persona que en estos momentos lo esta pasando realmente mal.. La mayor felicidad consiste en poder ayudar, ser un instrumento de ayuda a los demás.

El sentido de mi vida, aún sin darme cuenta, ha sido el poder dedicarme en mi profesión a poder ayudar a personas que lo necesitan y agradecerles todos los días como es un camino de aprendizaje diario para mí, pues me hacen de espejo en mis desavenencias conmigo misma.

Todos las personas somos uno y procedemos del mismo sitio, tenemos el mismo origen y vamos al mismo origen. Por esto que todos aprendemos a amar y ser amados de modo incondicional, esto nos da **DICHA. Sentir que lo que doy recibo y lo que recibo doy.**

La oportunidad de crecer es la única finalidad en la vida, y como hemos oído en varias ocasiones: mirar *atrás* y *sentir que has crecido es felicidad*. Vivir hasta morir

Quizás la lección más fácil de aprender sea la del amor incondicional, al menos sé que es la que te hace más libre. El amor incondicional es libertad, **TODO ES POSIBLE** cuando hay amor. Lo único que vive eternamente es el Amor.

Yo elijo si quiero vivir en el Amor o quiero vivir en el odio, la avaricia, la envidia, el odio.... Yo decido. Esta es una decisión personal, individual, pero si decides por el Amor es una fuerza universal, he comprendido que en realidad esta sea una de las respuestas a la paz mundial, si quieres tener paz, ten paz en ti y tendrás paz en tu entorno y así mismo tendremos paz en el mundo.

Del amor y la compasión

Habla E. Kuller –Ross cuando dice que todos llevamos un Hitler dentro y entendió cunado relata que visitó una de las barracas donde habían sido exterminados tantos judíos, en los campos de concentración. Vio unas mariposas dibujadas en las paredes de las barracas donde estaban hacinados los judíos y las personas que iban a ser exterminadas en días siguientes.

Esto le llamó tanto la atención, (¿cómo podían dibujar mariposas personas que iban a morir y de la forma en que morían?). Unos 25 años más tarde, la respuesta se la dio una mujer que conoce que por “suerte” o por orden divina, no entró en la barricada para ser exterminada, estuvo durante mucho tiempo viviendo en los campos de exterminio viendo las barbaridades que ocurrían. Y esta le dijo, que si fuese una persona que se hubiese criado con los alemanes nazis también hubiese sido capaz de realizar esos horrores, pues todos llevamos un Hitler dentro.

Una vez abiertas las puertas a los prisioneros y fueron liberados, esta mujer se sintió realmente paralizada por la rabia y amargura que tenía dentro. Era vomitar odio. Pero valiosamente esta mujer pudo “observar” que simplemente sería otra víctima más que intentaba propagar más y más odio. Pudo “darse cuenta” que la única manera que podemos encontrar la paz es dejar que ***el pasado pertenezca al pasado.***

Si logro que una sola persona cambie los sentimientos de odio y venganza por los de amor y compasión, entonces he sido digna de sobrevivir.

ES POSIBLE la transformación del amor pequeño al Amor grande, la compasión es una forma de Amor, es puro, es verdad, es bondad, es Belleza es toda una apertura al encuentro con mi Ser, esto produce todo un alivio a mi dolor, a mi exagerado dolor a mi insoportable dolor. El Amor todo lo cura.

Apertura al autodescubrimiento mediante las vivencias, el darse cuenta, trascender la propia naturaleza del hombre, ir mas allá de la mente, es la conciencia en progresiva expansión, la capacidad no sólo de ver las cosas tal y como son, libre de miedos, deseos, ... sino como aprendizaje, como reconocimiento y admitir e integrar todo lo que Soy. Es ir explorando, descubriendo lo pero de mi y lo mejor de mi comprender-me mirar los síntomas, observar mis resistencias, ver los errores como verdaderos maestros en el camino de la vida.

La verdadera transformación viene por la comprensión y aceptación. El reconocimiento y comprensión profunda, la aceptación, integrar todo lo que habita en mí desde el silencio, desde lo neutral, desde en no juicio. Viendo al otro me veo a mi, apertura total hacia esa comprensión profunda desde el silencio.. La

comunicación conmigo misma, que mejor que estar enamorado del AMOR, es como reconocer el encuentro contigo mismo, es como volver a ser pequeño.

El dolor, la tristeza, la angustia, el miedo,... en verdad de dónde viene, de mis creencias, de mis vivencias.

Lo que pienso de donde viene, es una transmisión de conocimientos, creencias, ideas de mi entorno o grupo donde he ido creciendo y al que pertenezco.

Me llamó enormemente la atención esto, que se dijo en algún día en el curso, produjo en mí todo un estremecimiento, acogido con toda ternura, con toda calidez, Se dijo “ El ser humano está enamorado del AMOR, reconocimiento del encuentro de vuelta a casa, perderme en el otro. La comunicación conmigo misma y con el otro, esto es lo más bello que puedas experimentar, ese anhelo del Gran Amor y ese Gran Amor es un estado de conciencia. Creo que la mayoría de los humanos estamos enamorados del AMOR . Y cuando brota de nosotros mismo, cuando sentimos, notamos, nos “damos cuenta” que esta dentro de ti, es cuando realmente brota el sentirnos libre.

El amor es un estado de conciencia que no depende de las características del objeto amado, sino que brota del nivel de conciencia del sujeto hacia su propio Manantial y que cuando este se vuelve centro de SI MISMO, se experimenta como todo amor y aventura del amor pequeño al Amor grande, aventurarse desde el amor personal que tenemos y llegaremos al amor esencial que somos.

Cuando alguien se sitúa en lo que ocurre, Aquí y Ahora, entonces descubrirá una conciencia más allá de su conciencia personal. Esta conciencia es lo único que centra todos los centros. Y eso es el Ser, ESO es usted: AMOR. (JM Doria).

Conclusiones

Quizás el amor grande sea ese continuo darse cuenta, esa actitud hacia la aventura del amor pequeño al amor grande, una aventura de ir descubriendo, explorando, investigando. Una apertura hacia la comprensión profunda desde el silencio. Observar desde el silencio cada paso que doy en la vida, ser consciente de que solo existe el momento presente. Dar el paso de lo conocido a lo no conocido.

El Amar con mayúscula quizás sea ese estar en el continuo “**darse cuenta**”,

Por lo que puedo concluir que no es cuestión de la existencia o no del amor incondicional, mas bien es construir a partir del “darse cuenta” y experimentar una apertura, es una apertura con toda honestidad e integridad del alma, mirando luces y sombras con valentía y coraje, y en ese paso a paso, lo personal se ira transformando en transpersonal. Más allá de la mente, donde todo es Uno y Uno es Todo, donde experimentas la paz y la plenitud.

Todo acontece en el Despertar, en el “darse cuenta” desde el Silencio.

.
*“El amor nunca deja de ser.....
Ahora vemos por el espejo, oscuramente;
Pero entonces veremos cara a cara. Ahora
Conozco en parte, pero entonces conoceré
como fue conocido. Ahora permanece la fe,
la esperanza y el amor, estos tres;
pero el mayor de ellos es EL AMOR”*

Corintios 13.

En la elaboración de este trabajo he utilizado las siguientes bibliografías y notas recogidas durante el curso

1. Apuntes de la escuela española de desarrollo transpersonal
2. Eric Fromm, "El arte de amar"
3. E. Kubler-Ross, "La rueda de la vida"
4. M. Morgan, "Las veces del desierto"
5. Algo de Krisnamurti
6. J. Lomar, "La inteligencia del Amor"

Isabel Pérez Amores