

# AMOR DESPIERTO.

Un encuentro Transpersonal en la pareja.

ANDREA GONZÁLEZ GARZA GÁMEZ

## ÍNDICE

Por qué la elección del tema? .....	3
Leyenda “La Pareja Perfecta” .....	4
La Burbuja .....	5
El Comienzo... ilusorio .....	8
Leyenda “El amor y la pasión” .....	14
El Despertar .....	16
Leyenda India “El Amor, el Individuo y la Pareja” .....	20
Conclusiones .....	21
Bibliografía .....	22

## **POR QUÉ LA ELECCIÓN DEL TEMA?**

Por ser una enamorada del amor... por ser una buscadora incansable de mi "príncipe rescatador" durante mucho tiempo. Porque esta búsqueda llegó a darme uno de los aprendizajes más significativos en mi camino. Porque en sus múltiples crisis llega el devenir de una gran y hermosa transformación. Porque un día paré... y dejé de buscar en el afuera, y comencé un profundo, fuerte y hermoso viaje a mi interior.

Me preguntaba desde siempre... que secreto escondía el misterio de las relaciones de parejas? Qué podía potencializar de esa forma tan desbordada tanto las emociones más sutiles y luminosas, como las sombras más inquietantes? Si una relación de pareja tenía la capacidad o habilidad para hacerme aflorar mis sombras más contenidas... entonces también debería tener el efecto contrario. Aflorar mis espacios más luminosos no desarrollados aún, y que están muy lejos de ser las emociones a veces maquilladas del enamoramiento y la ilusión pasajera del comienzo.

Porque abordar un tema tan amplio del amor me recuerda lo mucho que se ha hablado ya de él, pero también me recuerda la inconsciencia que se vive a su alrededor y la importancia de despertar a él. La importancia de despertar uno mismo y expandir ese amor que yace siempre dentro de todos nosotros. Que el camino hacia una relación consciente, comienza por uno mismo.

Observó como mis relaciones de pareja han ido creciendo a la par de mi propio crecimiento individual y espiritual, cómo a través de él, me reconozco y profundizo... mi espejo ha venido a convertirse en una herramienta noble y reveladora de mis propios aspectos a trabajar.

Estoy viviendo mi propia renovación del modelo de una relación, desprendiéndome de antiguos conceptos, donde mi fin es el amor dador, el amor a las diferencias, el amor consciente... Aspiró a un amor libre, sin sentido de pertenencia... cooperador... es el camino correcto del amor?, no lo sé... pero es el camino que intuyo y que me provoca una infinita paz...

**Volemos juntos en libertad  
nuestro propios cielos.  
Impregnemos de aromas  
nuestros espacios compartidos.**

**Que elegante desasosiego el del amor consciente recién descubierto!**

**Y yo brillo...  
al ritmo del despertar de mis ojos  
y de mi cintura envuelta en valentía, templanza y voluntad.**

**Andrea**

## LEYENDA: LA PAREJA PERFECTA

Érase una vez, una muchacha de nombre Nadia cuya belleza atraía a todos los hombres que la conocían, sin embargo y aún a pesar de ello, se encontraba turbada y sola. Sucedió que Nadia tras los primeras alegrías del encuentro con sus encantadoras parejas, no tardaba en encontrarles defectos tan evidentes que decidía postergar la propia entrega definitiva que ella ansiaba. Y así pasaba el tiempo en el que Nadia, por una u otra razón, no lograba satisfacer su deseo más ferviente: crear una familia feliz y disfrutar de ella.

Tanto sus padres como sus propias amistades, habían celebrado grandes festejos para apoyar su amor con algunos pretendientes, pero ella, al poco tiempo de tratarlos, sentía como su amor se marchitaba para seguir anhelando su ideal de pareja perfecta.

Algunas personas le decían que ello no dependía tanto de las cualidades de sus parejas, sino que el problema estaba en ella. Sin embargo, Nadia no podía creerlo, ya que los defectos que acababa viendo en sus consecutivos compañeros eran tan evidentes que cualquier paso adelante significaría forzar demasiado las cosas.

Un día, oyó hablar de un sabio que, según se decía, a todos conmovía por el consejo y lucidez que encerraban sus palabras. Aquella noche, Nadia, sin poder dormir, decidió acudir a su presencia e interpelar acerca de su propio problema. "Tal vez", -se decía-, "me pondrá en el camino de ese hombre ideal con el que sueño".

A la mañana siguiente, llegó hasta él y tras exponerle su mala suerte, le dijo: "Necesito encontrar la pareja perfecta, se dice que vuestras palabras son sabias, y yo tras muchos intentos frustrados, anhelo una solución ¿qué podéis decirme? Supongo que una persona de vuestra fama y cultura, sin duda habrá encontrado la pareja perfecta".

Aquel anciano, mirando con un brillo intenso en sus ojos, le dijo.

"Bueno, te contaré mi historia: A decir verdad, pasé también mi juventud buscando a la mujer perfecta. En Egipto, a orillas del Nilo, encontré a una mujer bella e inteligente, con ojos verde jade, pero desgraciadamente pronto me di cuenta de que era muy inconstante y egoísta. A continuación, viví en Persia y allí conocí una mujer que tenía un alma buena y generosa, pero no teníamos aficiones en común. Y así, una mujer tras otra. Al principio de conocerlas me parecía haber logrado el "gran encuentro", pero pasado un tiempo, descubría que faltaba algo que mi alma anhelaba".

"Entre una y otra, fueron transcurriendo los años, hasta que, de pronto, un día..." dijo el anciano haciendo una emocionada pausa, "La vi resplandeciente y bella. Allí estaba la mujer que yo había buscado durante toda mi vida... Era inteligente, atractiva, generosa y amable. Lo teníamos todo en común".

"Y ¿Qué pasó?, ¿te casaste con ella?" replicó entusiasmada la joven.

"Bueno..." contestó el anciano, "es algo muy paradójico... La unión no pudo llevarse a cabo."

"¿Por qué? ¿Por qué?", dijo incrédula la muchacha.

"Porque al parecer", dijo el anciano con un gran brillo en sus ojos:

"Ella buscaba la pareja perfecta".

## LA BURBUJA

“Y vivieron felices para siempre”... Cuantas veces escuché este final en cada uno de mis cuentos de niña favoritos? Desde niña, enamorada del amor. Ese amor de cuento idealizado que mas tarde vendría a darme mas de una lección y aprendizaje en mi vida.

Crecí junto a un bombardeo de información donde al parecer sólo existía un camino a seguir como mujer, y ese camino debía ser acompañada por una pareja. Donde la máxima fortuna era encontrar un “buen hombre” y formar una familia. A pesar de contar con una familia tradicional, mis deseos de ser una persona independiente en cualquier aspecto estaban presentes, aún así, buscaba aquella pareja “de cuento” constantemente que me rescatara de mi soledad y llegará a hacerme profundamente feliz por siempre.

Desde comienzos de la adolescencia, me recuerdo escribiendo poemas a ese “alguien” que aún no llegaba. Recuerdo que cerraba mis poemas con una frase recurrente: “Ansiosamente... deseo ser encontrada”. Cuando comencé a relacionarme con chicos, y al entrar en la etapa ilusoria del enamoramiento, dejaba de escribir a ese alguien anónimo, bastaba que pasaran los meses que dura el enamoramiento para regresar a mi poesía en busca del personaje que me rescataría. Por supuesto, nadie podía darme lo que yo misma era incapaz de darme.

Estos personajes inconscientes que idealizamos, se forman con las grabaciones heredadas de los padres como primeros modelos de lo que debería ser un hombre y una mujer. Con el tiempo estas imágenes se nutren con las impresiones que nos aportan otras personas que vamos conociendo, hasta forjar una “idea general” de lo que debería ser nuestro complemento. Desde ese punto resulta inevitable para hombres y mujeres, comparar el ideal interno con el hombre o la mujer real.

Está claro que la pareja forma parte esencial del tejido sobre el que socialmente nos asentamos. Para que exista una familia, antes existe una pareja... pero yo me pregunto: Cuáles son los cimientos de nuestras parejas?, son sólidos?, son reales?, son sanos y conscientes? Cómo nos están afectando estos lazos quebradizos a nosotros mismos y a nuestro entorno? Qué precio estamos pagando por tomar decisiones impregnadas de inconsciencia?

Observó a mi alrededor, y puedo percibir la presión social que experimentan las personas por cumplir con los requisitos que la sociedad estipuló para que uno pueda formar parte de ella y sentirse aceptado y reconocido. En mi país, México, existe una alta presión por casarse antes de cierta edad, mucho mas temprana que lo que he observado en Europa; lo que ocasiona que tomen la decisión de casarse con la persona que está disponible en ese momento bajo una cortina inmensa de inconsciencia. Se casan porque necesitan salir de su núcleo familiar lo mas pronto posible porque existen diversas situaciones dentro de ella que no pueden resolver y deciden mejor escapar de esta forma. Existen muchas razones por las que decidimos tomar una decisión de emparejarnos, razones que están muy lejos de ser una decisión de entrega y amor consciente.

Así es como en esa búsqueda de la parte que falta, hombres y mujeres eligen parejas apresuradamente, confundiendo amor con enamoramiento, se atraen relaciones para saldar deudas kármicas o tratan de llenar ese vacío, sin conocerse a sí mismos previamente. El resultado es la desilusión y la tristeza de verse nuevamente solos con el agravante del fracaso.

Muchas personas no conformes con ese estado, siguen en el intento de buscar nuevamente otro candidato/a en un círculo sin fin. Si tan solo se detuvieran un instante entre una relación y otra para reflexionar sobre lo vivido, el por qué de los errores cometidos, tratando de conectarse con el dolor, con la emoción para poder liberarla, el próximo encuentro tal vez tendría más posibilidades de prosperar.

El emparejamiento es casi inevitable; creo que tenemos instintivamente la necesidad de relacionarnos con otros, de conectar con los demás, de sentir y dar afecto. Cuando tenemos afinidad y empatía con otros, la conexión y los lazos se vuelven más fuertes, se forman vínculos más estrechos y genuinos. Pero, en concreto, ¿porqué nos emparejamos? Si la amistad no conlleva esa exclusividad que se vive en la pareja, y no existen tantas exigencias, imposiciones y reproches; existen factores contaminantes en cualquier tipo de relación, sí; pero no con la intensidad que se viven en una relación de pareja. Al parecer tenemos la necesidad de tener ese pacto de pertenencia con una sola persona, y atribuirle a esa sola persona la infinidad de cualidades que anhelamos, las expectativas que tenemos. No acabamos de entender que no existe una sola persona que pueda satisfacer todos nuestros antojos, ni compartir todos nuestros gustos y actividades. Pero terminamos emparejándonos. Está claro que elegimos, hasta cierto punto, a la persona con la cual vamos a emparejarnos, al menos en culturas occidentales; pero la gran mayoría de las veces bajo decisiones y elecciones no concientes, basadas desde nuestros condicionamientos que vamos arrastrando a lo largo de nuestras vidas.

Al parecer tenemos miedo de vivir un amor maduro y libre. No sabemos cómo evolucionaran las relaciones amorosas o de pareja en un futuro, pero lo cierto, es que para bien o para mal, y aun siendo cada vez más común las separaciones, la pareja se ha mantenido, así que mientras persista el modelo de la pareja, más vale que ésta sea constructiva y consciente.

Lamentablemente, vivimos con la sensación de que el amor está fuera de nosotros, que es algo que nos dan o nos quitan, un regalo, un premio, algo que merecemos o dejamos de merecer en función de que cumplamos con determinados requisitos (ser jóvenes, delgados, atractivos, inteligentes, exitosos, carismáticos, etc.)

El amor no existe afuera de nosotros: debemos buscarlo en su morada íntima que es nuestro propio corazón. Como dice aquella leyenda *"Las llaves del amor"*:

*En un oculto y misterioso plano de existencia Universal, estaban reunidas todas las fuerzas creadoras de los mundos, dispuestas a dar lugar a la creación del hombre en un lejano y hermoso planeta azul.*

*Como quiera que estos dioses tenían un gran sentido del humor, decidieron gastar una enorme broma al ser humano: La broma más importante de la creación. Para". lo cual decidieron reunirse y determinar, nada más y nada menos, que el dónde esconder las llaves del amor y la felicidad.*

*"Las esconderemos en lo más profundo de los mares", dijo uno de ellos.*

*"Ni hablar", advirtió otro rápidamente. "El hombre avanzará en sus ingenios científicos y será capaz de llegar allí y encontrarlas".*

*"Bueno, pues también podríamos esconderlas en lo profundo de los volcanes" dijo otro de los presentes.*

*"Tampoco", volvió a replicar. "Resultará inútil porque así como será capaz de dominar las aguas, también será capaz de dominar el fuego*

*"¿Y por qué no bajo de las rocas más sólidas y profundas de la tierra?*

*"Inútil", replicó un tercero. "No pasarán unos pocos miles de años que el hombre dispondrá de capacidades increíbles para sondear los subsuelos y extraer todos los metales y piedras preciosas que desee".*

*"Ya lo tengo" dijo otro. "Esconderemos las llaves en las altas nubes del cielo, un*

*lugar al que el hombre no puede llegar".*

*"Tonterías". Replicó rápidamente otro de los presentes. "Todos sabemos que el hombre no tardará mucho en volar y dominar los aires. Y qué duda cabe que al poco tiempo de surcar los cielos, las hallaría".*

*Un silencio primordial se hizo en el seno de aquel insólito cónclave de los dioses.*

*Hasta que al fin. El que destacaba por ser el más ingenioso de los dioses, dijo con solemnidad y regocijo:*

*Esconderemos las llaves del amor en un lugar que el hombre, por más que busque tardará mucho, mucho tiempo, en suponer e imaginar.*

*¿Dónde? ¿Dónde? Preguntaron con ansiosa curiosidad los demás, que conocían de su sagacidad y lucidez.*

*El lugar del Universo que el hombre más tardará en mirar y en consecuencia hallar es:*

*-En el interior de su corazón-*

¿Quién si no yo puede aceptarme y amarme con todas mis características? ¿Quién si no yo conoce mi pasado, no para lamentarme, sino para sanar mis heridas? ¿Quién si no yo tiene en su poder el pasaje de ida y vuelta hacia lo profundo de mi corazón?

Cuando logro darme cuenta de que soy mi propia fuente de amor, todo cambia de dirección: yo soy responsable de transformarme y de darme aquello que espero del afuera.

Trabajar para construir la propia autoestima es un acto de amor, y este amor hacia uno mismo se traduce luego en una mayor capacidad de amar verdaderamente a los demás. Como afirmó Virginia Sátor, para que dos personas estén en contacto se requieren tres partes: cada uno en contacto consigo mismo, y cada uno en contacto con el otro.

## EL COMIENZO... ilusorio

Desde que nos relacionamos con una pareja, donde las carencias, dependencias y demás conflictos sin resolver tienen una urgencia por “maquillar” sus síntomas y raíces; llega, con el paso del tiempo a extinguirse poco a poco la generosidad inicial, comienza a desvanecerse esa pantalla donde proyectábamos nuestros deseos, esperanzas e ilusiones en aquella ilusoria etapa del enamoramiento, donde debido a esta proyección, el ser amado se convierte en depositario de cualidades maravillosas y excelsas que, por lo general, no posee, y no es posible amar verdaderamente a una persona cuyas características reales apenas conocemos. No descarto las facetas positivas del enamoramiento, nos revitaliza, nos conecta con el entusiasmo y la pasión. La fascinación ejercida por el objeto de nuestro amor indica que se han activado aspectos inconscientes que vemos reflejados en él o ella que necesitamos descubrir a nivel interno, el problema se presenta cuando desde ahí tomamos la decisión de la elección, y lo más importante; sin haber mirado dentro de uno.

Uno de los propósitos de la pareja es la expansión de nuestro corazón y nuestra conciencia, y por esta causa, toda relación reactiva los temas que no hemos resuelto a fin de que logremos ser conscientes de ellos.

De acuerdo a el relato en El Banquete de Platón; Sócrates y algunos de sus compañeros se reunieron, y cada uno de los participantes daría un discurso sobre la naturaleza de Eros. Cuando llegó su turno, Aristófanes, planteó que el ser humano originario era redondo, y tenía dos caras, cuatro brazos y cuatro piernas. Poseía gran fuerza y vigor, y los dioses del Olimpo, celosos de su poder, decidieron dividirlo en dos partes, una femenina y otra masculina, desde entonces, han buscado reunirse con su “otra mitad”. Este es el origen del mito de las almas gemelas.

Buscamos nuestro complemento a nivel externo, en la pareja; no obstante, esta historia alude a un proceso psíquico interno. La atracción por otra persona representa la atracción por un aspecto inconsciente propio, y muchas veces, el compañero externo es tomado como sustituto de una experiencia interior.

Todos poseemos una imagen femenina y masculina interna, a las que Jung llamó anima y animus. El anima es la imagen arquetípica de lo femenino que existe en todos los hombres y que éstos proyectan en las mujeres; el animus es la imagen arquetípica de lo masculino que está presente en las mujeres y que es proyectada en los hombres.

Estos arquetipos configuran la representación inconsciente que cada persona tiene del otro sexo, y por lo tanto, ejercen una influencia poderosa en nuestras relaciones interpersonales. Durante la primera etapa de una relación, se proyecta al anima y animus positivos. Esta proyección es relativamente sencilla de sostener mientras existe un estado infantil de fusión, similar al que experimentamos en el útero materno, y cada uno de los integrantes se siente totalmente aceptado, amado y contenido por el otro.

Cuando un hombre proyecta el aspecto positivo de su anima en una mujer, ésta le resulta encantadora y fascinante; lo mismo ocurre con la mujer que tiene proyectado el animus positivo en un hombre.

Sin embargo, como todo arquetipo, el animus y el anima tienen una cara luminosa y otra oscura. Cuando hace su aparición en escena el lado negativo del arquetipo, la mujer ideal se transforma en una bruja insoportable, y el príncipe azul se convierte en un sapo repulsivo. Se produce una crisis en el vínculo, que en ocasiones se intenta “resolver” mediante la infidelidad; en otras, conduce a la ruptura.

Los conflictos que se manifiestan en la pareja son un espejo de nuestro mundo interno, y si logramos permanecer en la relación cuando la ilusión comienza a disolverse, surge la

posibilidad de ingresar en una fase nueva, más profunda y enriquecedora. Así, el resquebrajamiento de la proyección nos obliga a bucear en nosotros mismos para descubrir allí lo que buscábamos obtener de la otra persona: protección, incrementar la autoestima, llenar el vacío interno...

Por otra parte, para que un vínculo sea enriquecedor, es preciso que los dos integrantes de la pareja estén dispuestos a la auto-indagación necesaria para reconocer su sombra y sus propios aspectos femeninos y masculinos.

La integración de lo femenino y lo masculino no puede ocurrir mientras nos identifiquemos con una parte y sigamos proyectando la otra – no sucede entre un hombre que actúa su aspecto masculino y una mujer que actúa su aspecto femenino, sino en el interior de cada hombre y cada mujer que hayan logrado ser conscientes de ambos.

Es evidente, que las pantallas ilusorias y la búsqueda en el afuera por llenar nuestras expectativas y compensar de alguna forma nuestras propias carencias es alarmante... La alta tasa de divorcios en algunas culturas occidentales muestra el resultado de considerar al enamoramiento como base para una relación duradera. Si bien puede dar paso al amor, éste es un cimiento demasiado endeble para un vínculo perdurable.

No puedo entrar directamente en el tema de la pareja sin explicarte primero que nuestros comportamientos en la relación son la consecuencia del niño interior herido, de sus carencias, desaprobaciones, desvalorizaciones y que en la mayoría de los casos, los conflictos surgen cuando ambas personas componentes de un vínculo, quieren que el otro tome el rol de papá o mamá.

A veces hombres o mujeres eligen parejas mayores, porque inconscientemente están buscando alguien que ejerza el rol paterno o materno, por las carencias sufridas en la primera etapa. Otras veces esta gran diferencia de edad, se da en personas que al sentirse inseguras de sí mismas, de su propio valor, encuentran en parejas más jóvenes el estímulo necesario que confirme su juventud y vitalidad. Y también hombres y mujeres que son mayores que sus parejas, buscan a quienes puedan controlar para no volver a sufrir lo que padecieron de niños con una madre o padre autoritario. Existen personas aún solas en la actualidad, que experimentaron la dolorosa separación de sus padres en la infancia y si a eso sumamos la presencia de agresividad entre ambos o de una de las partes, tenemos como resultado un adulto que se castigará atrayéndose parejas poco convenientes. Esto sucede porque de pequeños, estas personas grabaron que la culpa por la separación de sus padres era de ellos. La mentalidad de un niño no puede decodificar lo que en realidad está pasando.

Encontrar y desarrollar una pareja sentimental nos enfrenta a la tan frecuente repetición de "patrones" y guiones que parecen estar escritos con anterioridad. Me refiero al hecho de tomar conciencia de ese proceso de relación sentimental que suele comenzar con una exaltación emocional de gafa maravillosa, y que tarde o temprano se ve abocada a la creación de apegos, y a subsiguientes conflictos y pérdidas, con todo el dolor y sufrimiento consiguientes. Al mismo tiempo, somos conscientes que deseamos alcanzar un estado mental de amor, tal vez más profundo y espiritual, una clase de amor que más bien se asemejaba a una obra de vida muy bien hecha y plenamente consciente. Una obra en que la verdadera apertura del corazón no demande romances en nombre de una fascinante "persona especial" con las consiguientes defensas y blindajes, sino relaciones placenteras de amistad y lealtad, en un continuo presente de sinceridad y sencillez.

Es por esto la importancia de remontarnos al pasado y lo esencial que es resolver patrones que hemos interiorizado a lo largo de nuestra vida.

Porque, cuando a partir de ahí, comenzamos un vínculo afectivo, estamos dentro de un largo proceso donde poco a poco surgirán tanto las sombras de mi pareja como las mías entre otros muchos contaminantes que crearan vínculo afectivo insano e inmaduro. Así como un vínculo sano puede ser constructivo, puede enriquecer e incrementar el verdadero amor, los insanos son paralizantes y destructivos, sobre todo si ya se convive con la pareja. El vínculo insano empobrece, crea deficiencias neuróticas y daña muy seriamente la

relación. Si las personas que se relacionan son inmaduras, acarrearán complejos y carencias emocionales, tendrán un núcleo psíquico demasiado caótico y confuso.

Ramiro Calle, en su libro "El Arte de la Pareja"; desglosa cinco claves de vínculos básicos que se relacionan con los componentes de las parejas:

- ✓ Vínculo de dependencia. Es aquel donde hay un yo dócil y dependiente, que puede llegar a ser realmente dependiente, y se habla ya de una dependencia patológica. Esta docilidad puede llegar incluso a la obediencia ciega. La persona dependiente gravita siempre sobre el otro miembro de la pareja, lo que puede ser perversamente gratificante para un yo dominante, pero sumamente molesto para un yo maduro. La persona dependiente se ha perdido a sí misma y muchas veces ha sido en esa dependencia; claro que también halla un punto de compensación, porque así no toma resoluciones, no adquiere responsabilidades y no se vive en el fondo a sí misma, quedando o queriendo quedar en manos de la otra persona. Esta actitud puede ser también sutilmente manipuladora, y desde luego nada generosa.
- ✓ Vínculo de dominio. Es en el que hay un yo dominante y posesivo, que incluso puede llegar a ser muy intolerante y agresivo. Si el otro yo es dócil y dependiente, ahí encuentra a su mejor presa. El yo dominante es narcisista, posesivo, autoritario y quiere detentar siempre el monopolio de la verdad y por tanto tener la razón. Él impone, decide, se recrea en un férreo sentido de posesión y llega a considerar a su pareja de su propiedad. Pero no solo es el responsable de esta situación, lo es también el que se pliega a ese yo dominante y le hace juego siendo un yo pasivo, sufriente y dependiente.
- ✓ Vínculo desde la dependencia y el dominio. Es un sutil juego sadomasoquista de inmadurez. Los papeles son cambiantes. Unas veces el yo dominante pasa a ser el yo dependiente y viceversa, y es que de hecho, el yo dominante siempre es dependiente, porque depende de la debilidad, docilidad y mórbida dependencia del otro yo. Los roles se van intercambiando, no conscientemente, sino debido a las fuerzas ciegas y desestructuradas del inconsciente de los componentes de la pareja. Son dos yoes inmaduros que se dejan arrastrar por sus ambivalencias y no logran escapar de la urdimbre de sus imposiciones y desdenes.
- ✓ Vínculo simbiótico. Este vínculo es el que más se da en los recientes e intensamente enamorados, porque para ellos sólo se da el placer sensorial y el deleite del uso y abuso del objeto anhelado, pero no de los demás. De acuerdo a lo que ellas creen, no pueden vivir el uno sin el otro. El problema no es que esta simbiosis sea temporal, sino que luego persista en la relación de pareja, porque entonces se crea una orfandad psíquica y emocional de difícil solución. Una persona vive a través de la otra, pero no se vive a sí misma. Tanto se prioriza a la otra persona, que uno deja de ser uno; tanto uno se da, sin darse apropiadamente, que se vacía.
- ✓ Vínculo de interdependencia. El vínculo sano es el de genuina interdependencia. Es un vínculo libre y conscientemente asumido y en que reina el sentido de cooperación, ayuda y libertad, donde los dos yoes se unen desde la independencia, para enfrentar situaciones, acompañarse, armonizar, evolucionar y compartir, pero desde la libertad interior.

Cuando nos encontramos inmersos en nuestros propios conflictos sin resolver, vamos impregnando nuestra relación de pareja de dependencias, exigencias, juegos y luchas de poder, competencias del ego, etc. Muchas personas, producto de innumerables motivos deciden separarse por que comienza a hacerse presente el desencanto, la falta de motivación, decepción profunda e irreversible. Comienza a surgir los sentimientos de desdicha e insatisfacción lo que conlleva que los miembros de la pareja comiencen a

sentirse solos, las personalidades comienzan a chocar cada vez mas frecuente, caracteres, intereses vitales, que hacen que se desgaste la armonía en la pareja y consecuentemente una inagotable serie de exigencias, reproches, cargos, resentimientos y rencores. La aparición de una tercera persona que atrae a uno de los miembros de la pareja. Y que detrás de todos estos innumerables motivos, hay una gran posibilidad de crecimiento y aprendizaje. Si profundizáramos en cada motivo que sentimos es causa de conflicto presente en mi relación de pareja, destaparíamos un sin fin de elementos internos propios a trabajar. Ya sea para redefinir la relación, que después de una fuerte crisis, por el motivo que sea, es una excelente experiencia para recolocarnos en nuestra relación desde un lugar mucho más independiente, maduro y consciente. O bien, saber soltar también cuando es necesario tomarnos el espacio en soledad (no aislamiento), y desde ahí vivenciar un renacimiento de profunda reflexión que nos impulse a un despertar mas consciente para un próximo encuentro amoroso, o simplemente, para transitar en esta vida con una nueva apertura y experiencia.

Sin embargo es un proceso difícil aprender a soltar.

*No pienses que el amor tiene que ser permanente; de este modo tu vida será mas bella, porque sabrás que hoy están juntos pero quizá mañana tengan que separarse.*

*El amor llega a tu hogar como una brisa fresca y fragante, lo llena de frescor y de fragancia, permanece ahí mientras la existencia se lo permite, y después se va. No deberías intentar cerrar todas las puertas porque en tal caso, esa misma brisa fresca se convertirá en un aire totalmente viciado. En la vida todo cambia y el cambio es maravilloso; te proporciona cada vez más experiencia, más conciencia, más madurez.*

OSHO

Como dice Osho, en la vida todo cambia. Todo esté en constante movimiento. Las relaciones cumplen sus ciclos, y hay que aprender a soltar cuando haya que soltar. La relación de la pareja no es estática, sino que es cinética y dinámica, y exige adaptación, readaptación, y desde luego, lucidez o inteligencia primordial. Todo cambia, todo está sometido a la inestabilidad o mudabilidad, también los componentes de la pareja. Aprendamos a saber asir y saber soltar, como dice Ramiro Calle; porque hay un tiempo para recibir y otro para dejar ir.

Existe un cuento que hace una significativa referencia al tema:

*En una localidad de la India pasó una caravana de gitanos. Viajaba con ellos una hermosísima bailarina. Dos íntimos amigos jóvenes se prendaron al punto de la bella mujer, que también se sintió atraída por ellos y decidió quedarse. Durante unos meses, los tres vivieron un gran idilio, pero un día, la bailarina recibió un telegrama para que viajará a otro país a bailar. Se despidió de los jóvenes y partió. A los pocos días, uno de los amigos le confesó al otro: “Estoy deshecho, verdaderamente deshecho. No como, no duermo, la echo tanto de menos! No puedo sacarla de mi cabeza y me siento muy desgraciado. Cómo te sientes tú?”. “Yo perfecto, repuso el amigo, muy bien. Antes de que ella llegara, yo estaba muy bien; llegó y he disfrutado mucho. Ahora se ha ido y me encuentro como estaba antes de que ella viniera, o sea, muy bien”.*

Si no es fácil determinar y definir el impulso que tenemos de emparejarnos con una sola persona, tampoco es menos prolijo definir por qué se separan, pero menos aún lo es saber por qué cuando deben o tienen que separarse no lo hacen y prosiguen dentro de círculos contaminante y dañinos para cada miembro de la pareja. Y es porque tenemos miedo a soltar. No sabemos soltar o no permitimos que nos suelten. Por esto existen infinidad de parejas desdichadas que se mantienen unidas. Existen razones muy diversas, y a veces no solo se da una, sino un conjunto de ellas que paraliza cualquier decisión de ruptura de pareja o la va atrasando indefinidamente, con un costo tan elevado, poniendo incluso en riesgo su salud emocional. Algunas razones entre otras causa, serían:

- ✓ El miedo al cambio. Y, por tanto, a la nueva situación, y a lo desconocido e imprevisible. Cuando una relación termina, sobre todo si es de convivencia, muchas cosas tienen que cambiar y uno se ve abocado a otras situaciones que producen incertidumbre y angustia.
- ✓ La resistencia a ser uno mismo sin pareja. Hay personas que han vivido tanto tiempo en pareja, que se resisten a vivirse a sí mismas en sí mismas, sin necesidad de tener una pareja en la que apoyarse. O personas que no están seguras de sí mismas y que la pareja viene a suplir muchas de sus carencias internas, la indecisión y el temor.
- ✓ La angustia que produce el enfrentamiento con situaciones que habrá de resolver por uno mismo y sin apoyo de la pareja, teniendo que asumir más responsabilidad y una capacidad extra de decisión u opción.
- ✓ El sentimiento de fracaso. Como ha habido y persiste un patrón social de que la pareja “debe” ser para siempre, y que si no es así uno se siente fracasado en su relación sentimental, así que esto induce a muchas parejas a resistirse a la separación.
- ✓ El posible disgusto que provoca a familiares y amigos. Y el miedo a saltar fuera de la sombra de los esquemas tradicionales, familiares y sociales. Pero lo importante es que como lo aprendimos, trabajemos por desaprenderlos.
- ✓ El miedo a la soledad.
- ✓ El temor a no poder rehacer nuestra vida.
- ✓ La falsa creencia de que no será uno capaz de encontrar otra pareja y el miedo a no hallarla.
- ✓ La incapacidad para resolver y tomar la determinación por uno mismo.
- ✓ La idea de que el paso del tiempo puede arreglar o mejorar la mala situación que aqueja a la pareja.
- ✓ La indecisión acentuada, y por lo tanto la falta de resolución.
- ✓ El cariño que persiste incluso sin funcionar armónicamente nuestra relación. Puede existir una gran incapacidad, pero duele hacerle daño a la otra persona.
- ✓ La falta de verdadera autovaloración e inseguridad para relacionarse sin pareja cuando llevamos años acostumbrados haciéndolo desde la pareja.
- ✓ La costumbre y la rutina, la fuerza del hábito.
- ✓ El miedo a la libertad y a la independencia y las responsabilidades que estas conllevan.
- ✓ No dañar a los hijos, si estos existiesen. Cuando los hijos pueden sufrir más y quedar mucho más dañados de por vida en su psicología en parejas que discuten, se increpan, se menosprecian y crean continuadas y visibles fricciones.
- ✓ La ausencia del deseo sexual y de acercamiento físico. Hay personas para las que tan esencial es la relación sexual intensa que cuando dejan de vivirla son su pareja, deciden poner fin a su relación, o buscan fuera de casa lo que no obtienen dentro de ella.

Existen muchas otras causas, ya que cada pareja es única y por lo tanto toda generalización es a modo de conveniencia.

Lo cierto, es que por las causas o motivos que sean, la ruptura en la pareja será también de acuerdo a la madurez emocional de cada persona que la forma.

Lo soledad es una oportunidad. Lo que al comienzo puede parecer una desgracia, puede ser el comienzo de una renacer maravilloso. Una nueva visión expandirá su consciencia y aportará el regalo de un nuevo sentido a sus vidas.

Pero, por donde empezar?, como despertar al amor consciente?, al amor libre de dependencias y ataduras?, al amor libre?

## LEYENDA: EL AMOR Y LA PASIÓN

En un lejano reino, en el principio de los tiempos, allí donde se cruzan los vientos del Este con los del Oeste, los del Norte con los del Sur, se encontraba una princesa que se sentía locamente enamorada de un apuesto capitán de su guardia y, aunque tan sólo contaba con 18 años de edad, no tenía ningún otro deseo que casarse con él, aún a costa de lo que perdiera.

Su padre que tenía fama de sabio no cesaba de decirle: No estás preparada para recorrer el camino del matrimonio. El amor, a diferencia de la pasión, es también voluntad y renuncia, y así como se expande y se recrea en las alegrías, así también profundiza y se adentra a través de las penas. Todavía eres muy joven y a veces caprichosa. Si buscas en el amor del matrimonio tan sólo la paz y el placer no es éste el momento de casarte.

"Pero, padre", decía ella, "sería tan feliz junto a él, que no me separaría un solo instante de su lado. Compartiríamos hasta el más oculto de nuestros deseos y de nuestros sueños."

Entonces el rey, reflexionando se dijo: "Las prohibiciones hacen crecer el deseo, y si le prohíbo que se encuentre con su amado su deseo por el mismo crecerá desesperado. Pero, por otra parte, ella se asemeja a un tierno e inexperto capullo que desea abrir su fervor y fragancia...".

Y así, en medio de sus cavilaciones, de pronto recordó las palabras pronunciadas por el anillo de los sabios, de los sabios de aquel reino eterno que se hallaba más allá de su reino visible, que en ese momento sonaron a sus oídos así:

"Cuando el amor llame a vuestro corazón seguidlo, aunque sus senderos sean arduos y penosos". "Cuando sus alas os envuelvan, entregaos, aunque la espada entre ellas escondida os hiera". "Y cuando os hable, creed en él, aunque a veces su voz rompa vuestros sueños, tal como el viento norte azota los jardines, porque así como el amor corona de jazmines y rosas, así también crucifica con espinas." "Pero si en vuestro miedo, buscareis solamente la paz y el placer del amor, entonces es mejor que cubráis vuestra desnudez y os alejéis de sus umbrales hacia un mundo de primaveras, donde reiréis, pero no con toda vuestra risa; y lloraréis, pero no con todas vuestras lágrimas."

Tras el paso de esas resonancias, dijo el Rey al fin:

"Hija Mía, voy a someter a prueba tu amor por ese joven. Vas a ser encerrada con él durante 40 días y 40 noches en una lujosa cámara de la Torre de marfil del castillo de Primavera. Si al finalizar este período sigues queriéndote casar, significará que sabes de individualidad y resistencia, que ya eres madura de corazón y que estás preparada. Entonces te daré mi consentimiento."

La princesa, presa de una gran alegría, dio un abrazo a su padre y aceptó encantada someterse a la prueba. Se diría que su mente estallaba plena de imágenes y expectativas en las que no había más que felicidad.

Y en efecto. Todo discurrió armoniosamente durante los primeros días, en los que los amantes no cesaban de saciar sus deseos anteriormente retenidos, y colmar sus íntimas carencias...; pero tras la excitación y la euforia de las caricias, besos y susurros de las luces, no tardaron en presentarse las dudas y contradicciones de las sombras; que, al no saber cómo entenderlas y vivirlas, se convirtieron en rutina y aburrimiento. Y lo que al principio sonaba a embelesadora música a oídos de la princesa, se fue tornando en ruido. Y así aquella hermosa joven de cabellos púrpura comenzó a vivir un extraño vaivén entre el dolor y el placer, entre la alegría y la tristeza, entre la admiración y el rechazo; por lo que antes de que transcurrieran dos semanas, la princesa ya estaba suspirando por otro hombre del

pasado o del futuro, llegando a repudiar todo cuanto dijera o hiciera su amante.

A las tres semanas se encontraba tan harta de aquel hombre que, presa de una intensa rabietta, se puso a chillar y aporrear la puerta de la celda. Cuando al fin consiguió salir, volvió a los brazos de su padre, agradecida de haber sido liberada de aquel ser, que aún no entendía cómo había llegado a amar y aborrecer.

Al tiempo, cuando la princesa recobró la serenidad perdida, y encontrándose junto a las azucenas del jardín real, le dijo a su padre:

"Háblame del matrimonio, Padre".

"Escucha lo que dicen los poetas de mi reino":

Nacisteis juntos y juntos para siempre. Pero, dejad que en vuestra unión crezcan los espacios. Amaos el uno al otro, mas no hagáis del amor una prisión. Llenaos mutuamente las copas, pero no bebáis de la misma. Compartid vuestro pan, mas no comáis del mismo trozo. Y permaneced juntos, mas no demasiado juntos. Porque ni el roble ni el ciprés crecen uno a la sombra del otro.

## EL DESPERTAR

El auténtico poder del amor, es el poder de transformarnos. La pareja es un camino para producir el transformador encuentro con uno mismo. El sentido de la pareja, no es encontrar un “salvavidas”, es el encuentro con la consciencia de uno mismo.

Para ver partes de nuestra personalidad que no están muy accesibles, nuestras sombras, precisamos de un espejo. Y el único espejo donde podemos llegar a vernos, es el otro. La mirada del otro, muestra lo que mis ojos no pueden ver. Y el espejo mas preciso y cruel de todos los espejos, es la relación de pareja.

Como muchos, viví y experimenté una burbuja ilusoria en mi encuentro con mi pareja, y cuando logré realmente aceptar, desde la conciencia y la claridad, que era mi propio reflejo en él lo que realmente me molestaba, me di cuenta que ese reflejo era una gran herramienta de crecimiento y aprendizaje para mi. Dejó de ser el espejo molesto para convertirse en un espejo que tenía la facilidad de revelarme mis sombras mas escondidas. No me miente. Es lo que soy. Los conflictos que me causa constantemente mis reflejo en el otro, son una oportunidad para ver qué me pasa a mi y conectar con lo mas profundo, no sólo con nuestra pareja, sino también con nuestra condición de estar vivos.

La construcción del amor en mi pareja, comenzó cuando LO DESCUBRÍ... cuando lo comencé a ver como realmente es, y no como yo deseaba que fuera. Y el verdadero amor existe no solo cuando vemos al otro tal como es, sino cuando amamos por lo que sabemos que esa persona puede llegar a ser.

Por dónde comenzamos para despertar? Por tomar CONCIENCIA. Siendo conscientes de lo que está pasando, sólo así puede cuidarse y construir el vínculo. Para amar, es imprescindible atreverse a mirar hacia dentro.

Al despertar, aparecerá poco a poco una persona diferente de aquella con la que creímos habernos unido. SOLO HAN CAMBIADO LOS OJOS DEL QUE MIRAN.

Para comenzar a tomar conciencia, es importante estar en ATENCIÓN plena. Cuando me doy cuenta de cómo me molesta algo en el otro, paro, e investigo cómo me molesta eso en mí mismo. Observo que proyecto mi sombra en mi compañero (a) y al verla en el (ella), la descubro. En vez de utilizar mi energía en cambiar al otro, la utilizo para observarme, y a partir de ahí hablar de mí, de lo que yo necesito, de lo que a me pasa con lo que el (ella) hace. La clave está en mantenerse siempre conectado con uno mismo y no hablar del otro. Puedo quejarme, puedo decidir terminar y buscar otra pareja, o puedo ver cómo estar lo mejor posible con quien hoy estoy. Usar el conflicto para encontrar una salida creativa. En muchos casos de separación, el problema no se encontraba en la relación del uno con el otro, sino en asuntos no resueltos de uno de ellos o de los dos con su propio pasado. Por esto, la importancia de ver hacia dentro de uno, para a partir de ir, construir una relación con el otro.

Osho, indica en su libro “Aprender a Amar”, varios pasos para llegar a experimentar el amor.

- ✓ El primer paso: liberarte de tus padres. Se refiere a la liberación de las voces paternas que hay en el interior de cada uno, del programa que hay en el interior. Detectar en qué momento tú madre o tú padre está ahí, actuando a través de ti, es decir, darnos cuenta cuando estamos repitiendo los mismos patrones que observamos en ellos.
- ✓ El segundo paso: No creer que sólo amaremos cuando llegue una pareja digna, o el hombre o la mujer perfecta, que en cierta medida también es una idea inculcada. Para fluir y crecer en el amor no es necesaria la perfección. El amor no tiene nada que ver con la otra persona. La persona amorosa, sencillamente ama, al igual que la persona viva, respira, bebe, come y duerme. El amor le es algo natural. Cuando dos personas comienzan a amarse, inmediatamente entra el

juego de la exigencia. Se empiezan a exigir que sean perfectos para el otro. No exigir la perfección. No tenemos derecho a exigir nada a nadie. No podemos exigir que el otro me ame. Interesémonos sólo por nuestra alegría que nos da el simple y natural hecho de amar; y al final, agradecer... El amor necesita una atmósfera de gratitud, de agradecimiento. El amor necesita una atmósfera de no-exigencia, de no-expectación.

- ✓ El tercer paso: En vez de pensar en cómo recibir amor, comenzar a darlo. Si das, recibirás. No existe otra manera. No seamos negociantes, no busquemos obtener más de los que nos dan. El amor no es un negocio. Da sin esperar a ver cuanto recibes. Quizá al principio nos serás difícil porque nunca nos han enseñado a dar, sino a recibir. Al principio habrá que luchar con nuestra propia coraza.

Tenemos miedo a entregarnos, porque tenemos miedo al rechazo y al abandono. Tal vez parte del trabajo consista en perder miedo a la entrega. Cuando deseamos y el otro está presente es maravilloso, pero cuando no es así, nos parece insostenible. Por esto frenamos el ser espontáneos y buscamos vidas seguras encerradas en nuestra vieja personalidad segura y estructurada. Tarde o temprano, a todos nos alcanza el dolor, e incluso el sentimiento de confianza traicionada, así que mejor será que trabajemos en perder el miedo a esta posibilidad, y enfrentarnos con valentía a los inevitables rechazos que sufriremos a lo largo de la vida, ya que sólo así podremos fortalecer nuestro corazón.

*El amor no se puede aprender, no se puede cultivar. El amor cultivado no será amor. No será una rosa auténtica, será una flor de plástico. Cuando aprendes algo, significa que proviene de fuera; no procede de un crecimiento interior. Y para que el amor sea auténtico y real debe ser fruto de tu crecimiento interior.*

*El amor no es un aprendizaje sino un crecimiento. Lo que necesitas no es aprender los caminos del amor sino desaprender los caminos del desamor. Hay que eliminar los estorbos, hay que destruir los obstáculos; entonces el amor será tu ser natural y espontáneo. Una vez que se hayan eliminado los obstáculos, que se hayan apartado las rocas del camino, comenzará a fluir. Ya está ahí; oculto detrás de muchas rocas, pero el manantial del amor ya está ahí. Es tu propio ser.*

OSHO

La existencia está evolucionando, está continuamente creando algo en nuestro interior. Así, que el punto no es cómo iniciar el viaje al amor consciente, sino cómo reconocerlo. Está ahí, pero nuestro reconocimiento no está ahí. Cuando se menciona reconocimiento, me refiero al estar alerta de qué es esa energía vital que ya viene en camino y es reconocida. Ser conscientes de nuestro propio ser supone el comienzo del viaje hacia el amor.

Cómo reconocer el inicio del viaje al amor? Permanece alerta antes tus acciones, tus relaciones, tus movimientos. Estar en atención plena. Intentar dar cada paso con absoluta consciencia. Aprender a observarnos a nosotros mismos.

Buda solía decir a sus discípulos: "Cuando den un paso con el pie derecho, recuerden, ahora estoy adelantando el pie derecho; cuando den un paso con el pie izquierdo, recuerden, ahora estoy adelantando el pie izquierdo". Empezar a estar más alerta, harás que seas consciente de que sólo hay una cosa de la que puedas decir que es tuya: **la contemplación**. Todo lo demás pertenece al universo. La contemplación es el objetivo del viaje al amor.

El hecho de mantener una conexión viva con nuestra pareja nos pone frente al desafío de liberarnos de viejos hábitos y debilidades, y desarrollar todo nuestro poder, sensibilidad y profundidad como seres humanos. Como parte del proceso, está también permitir el espacio para el dolor y la confusión que en nuestras relaciones surgen, y que es una parte natural de éstas. En el camino del amor, conforme se van superando las dificultades, la relación se hace más profunda y más sólida. Cuando una relación es real, se está creando y recreando en cada momento. El trabajo está en cambiar nuestra lealtad hacia nuestra verdadera

naturaleza que está fuera de las barreras de nuestro yo construido. No sabemos qué se siente dejarse llevar sólo por nuestra identidad. El hecho de dar y recibir amor se convierte en una tarea difícil, si no estoy totalmente decidido a abandonar mi vieja estructura.

Cuando una persona crea un vínculo sano su pareja, la persona no quiere a la otra porque no se quiera a sí misma, ni la quiere de verdad porque se quiera demasiado a sí misma; sino porque se quiera a sí misma quiere a la otra, y porque quiere a la otra, se quiere a sí misma. Sabia sentencia la de Buda que dice: "Si te proteges a ti mismo, proteges a los demás; si proteges a los demás, te proteges a ti mismo".

Cuanto más miremos dentro de nosotros mismos, y logremos armonizar nuestros estados de ánimo, mejor nos sentiremos con nosotros y con nuestro consorte, mejorando el vínculo afectivo.

Aceptemos, comprendamos y apoyemos que nuestra pareja tiene su vida propia y que tiene que vivirla. Que sus sueños, vivencias, motivaciones e intereses no tienen porque ser los nuestros y no tenemos nunca que imponerlos. Que uno es totalmente responsable de sus emociones y vivencias. Que solo uno, es responsable de la propia felicidad.

Personalmente comprendí que al ser cada hombre y mujer una unión de cuerpo, mente, emociones y energía, es imposible esperar que una pareja nos llene plenamente, cuando somos un entramado complejo que cada uno debe encargarse de descifrar.

Quien inicia un camino de cambio interior se da cuenta que a medida que va descubriéndose a sí mismo, también va incorporando y procesando la información que le aporta la pareja a través de la relación con ella. Y a mayor conocimiento de lo que está guardado en el subconsciente, mayor probabilidad de entendimiento habrá con la otra persona.

El mayor catalizador del cambio al amor consciente, es la aceptación total de la pareja. Dejando completamente de juzgarla e intentar cambiarla. Esto nos lleva más allá del ego. La aceptación total también supone el final de la codependencia. Ya no nos dejamos arrastrar por el patrón inconsciente de la otra persona.

Porqué se llama amor consciente?

- ✓ Porque se ejercita.
- ✓ Se desenvuelve a la luz de la consciencia y la inteligencia clara.
- ✓ Se libera de contaminaciones: celos, odio, afán de posesividad, manipulaciones por sutiles que fueren, imposiciones o exigencias y reproches.
- ✓ Sus requisitos son la atención consciente, tolerancia, respeto y ecuanimidad.
- ✓ Lo mismo sabe asir, que cuando llega el caso, soltar.
- ✓ Descubre y trata de atender las necesidades de la otra persona.
- ✓ Colabora con el crecimiento de la otra persona, incluso a riesgo de que evolucione o se aparte de uno y siga su camino.
- ✓ Pone más énfasis, en dar que en tomar, en atender y considerar que en ser atendido y considerado.
- ✓ No se enreda en suspicacias narcisistas ni se acoraza con egocéntricas autodefensas.
- ✓ Es un amor para el crecimiento propio y ajeno y desde la interdependencia y la libertad.
- ✓ Es un amor cooperante, donde se ponen de manifiesto la compasión y la benevolencia, la indulgencia y los buenos sentimientos.

Solo es posible en la medida en que se supera el ego inmaduro, en que se logra abrazarlo y mirarlo con ternura y compasión, en que se supera el personalismo, la autoimportancia y todas esas barreras y obstáculos que impiden la comunicación y comunión real. Es un amor con sabiduría que deviene cuando estamos más integrados interiormente, más armónicos y libres de tantas expectativas y de tanta intransigencia. Es un amor expansivo que nos

permite amar a las personas sin estar tan pendientes del placer que nos reportan, porque se basta a sí mismo.

El amor consciente conlleva la mutación de la conciencia y un cambio de actitudes y sentimientos. Pero es el amor más creativo, noble y balsámico. Dulcifica los sentimientos y comportamientos generando una atmósfera de paz.

No hay bálsamo tan extraordinario como el del amor consciente. Cuando el amor es real todo lo inspira. Es el verdadero antídoto contra el resentimiento, la rabia y el rencor. Enseña a perdonar y conciliar. El que más se beneficia es el que ama, porque el amor desencadena una prodigiosa energía de integración, bienestar y plenitud. Todo se entibia e ilumina. Atiende en la medida de lo posible las necesidades ajenas y se identifica con las cuitas de la persona amada. Se vuelve, sin perder su carácter amoroso y sexual si hay pareja, es un amor de amistad y cordialidad, no egoísta, que se irradia y se asienta en el respeto, la tolerancia y la comprensión.

La dicha del amor, consiste en la exploración de la conciencia. El amor es una gran alquimia.

## **Leyenda India. El Amor, el Individuo y la Pareja.**

Cuenta una vieja leyenda de los indios sioux que, una vez, hasta la tienda del viejo brujo de la tribu llegaron, tomados de la mano, Toro Bravo, el más valiente y honorable de los jóvenes guerreros, y Nube Alta, la hija del cacique y una de las más hermosas mujeres de la tribu.

- Nos amamos -empezó el joven.

- Y nos vamos a casar -dijo ella.

- Y nos queremos tanto que tenemos miedo.

- Queremos un hechizo, un conjuro, un talismán.

- Algo que nos garantice que podremos estar siempre juntos.

- Que nos asegure que estaremos uno al lado del otro hasta encontrar a Manítú el día de la muerte.

- Por favor -repitieron-, ¿hay algo que podamos hacer?

El viejo los miró y se emocionó de verlos tan jóvenes, tan enamorados, tan anhelantes esperando su palabra.

- Hay algo... -dijo el viejo después de una larga pausa-. Pero no sé... es una tarea muy difícil y sacrificada.

- No importa -dijeron los dos.

- Lo que sea -ratificó Toro Bravo.

- Bien -dijo el brujo-, Nube Alta, ¿ves el monte al norte de nuestra aldea? deberás escalarlo sola y sin más armas que una red y tus manos, y deberás cazar el halcón más hermoso y vigoroso del monte. Si lo atrapas, deberás traerlo aquí con vida el tercer día después de la luna llena. ¿Comprendiste?

La joven asintió en silencio.

- Y tú, Toro Bravo -siguió el brujo-, deberás escalar la montaña del trueno y cuando llegues a la cima, encontrar la más brava de todas las águilas y solamente con tus manos y una red deberás atraparla sin heridas y traerla ante mí, viva, el mismo día en que vendrá Nube Alta... salgan ahora.

Los jóvenes se miraron con ternura y después de una fugaz sonrisa salieron a cumplir la misión encomendada, ella hacia el norte, él hacia el sur... El día establecido, frente a la tienda del brujo, los dos jóvenes esperaban con sendas bolsas de tela que contenían las aves solicitadas.

El viejo les pidió que con mucho cuidado las sacaran de las bolsas. Los jóvenes lo hicieron y expusieron ante la aprobación del viejo los pájaros cazados. Eran verdaderamente hermosos ejemplares, sin duda lo mejor de su estirpe.

- Volaban alto? -preguntó el brujo.

- Sí, sin duda. Cómo lo pediste... ¿y ahora? -preguntó el joven- ¿lo mataremos y beberemos el honor de su sangre?

- No -dijo el viejo.

- Los cocinaremos y comeremos el valor en su carne -propuso la joven.

- No -repitió el viejo-. Hagan lo que les digo. Tomen las aves y atenlas entre sí por las patas con estas tiras de cuero... Cuando las hayan anudado, suéltelas y que vuelen libres.

El guerrero y la joven hicieron lo que se les pedía y soltaron los pájaros.

El águila y el halcón intentaron levantar vuelo pero sólo consiguieron revolcarse en el piso. Unos minutos después, irritadas por la incapacidad, las aves arremetieron a picotazos entre sí hasta lastimarse.

- Este es el conjuro. Jamás olviden lo que han visto. Son ustedes como un águila y un halcón; si se atan el uno al otro, aunque lo hagan por amor, no sólo vivirán arrastrándose, sino que además, tarde o temprano, empezarán a lastimarse uno al otro. Si quieren que el amor entre ustedes perdure, "vuelen juntos pero jamás atados".

## CONCLUSIONES

Podemos aprender a convertir las dificultades de nuestras relaciones en oportunidades para despertar y sacar a la luz nuestras mejores cualidades como humanos, el darnos cuenta, la compasión, el humor, la sabiduría y la valerosa dedicación a la verdad. Haciendo esto, la relación se convierte en un camino de paz de profundizar la relación con nosotros mismos y con las personas que amamos, un camino capaz de expandir nuestro sentido de lo que somos.

Cada paso hacia una profunda introspección y conexión con nuestra verdadera esencia, con ese amor que somos... no regala la certeza que esa felicidad y paz tan buscada, no la encontraremos en el afuera, en ninguna pareja, sino que la reconocemos dentro de nosotros mismo. El ser felices depende solo de uno, es nuestra responsabilidad.

Solo mediante un trabajo profundo con uno mismo, invirtiendo en nuestro desarrollo, tanto físico, mental como espiritual; nos libraremos de ataduras y condicionamientos mentales, liberaremos el sufrimiento... *“Invierte en aquello que un naufragio no te puede arrebatar”*. A partir de ahí, nuestro camino puede convertirse en un hermoso viaje donde desde la compañía del otro, compartamos espacios, sin perder el nuestro propio, donde la compañía del otro represente un crecimiento continuo para ambos, donde desde una genuina libertad nos permitimos ser. Comenzamos a aprender que el amor nace de adentro hacia afuera, y se propaga hacia todos lados, hacia todos. Comenzamos a buscar la felicidad “de” la otra persona, no “en” la persona. Aprendemos también que cada relación representa una experiencia y crecimiento personal, que saber soltarla en su momento adecuado, es parte del proceso de aprendizaje.

Con un compañero a lado de uno, o solos, aprendamos a vivir el amor como un estado de consciencia. Donde la felicidad brota de adentro, por el simple hecho de sentirnos mas conscientes cada día.

EL amor nace con uno; es una cualidad intrínseca. Lo único que necesitamos es abrirle camino; dejarle paso, permitir que fluya, que ocurra.

***Gracias desde lo más profundo de mi ser a mis padres, hermanos, sobrinos, ex parejas, parejas, amigos, profesores y a cada uno con el que he tenido un encuentro profundo o no, a lo largo de este maravilloso viaje llamado VIDA... porque cada uno de ellos ha contribuido a la expansión de este gran amor que soy; cada uno de ellos esta contenido dentro de él, y cada uno me ha regalado un profundo aprendizaje en el momento que era indicado, cada uno me ha enseñado a descubrir el amor que hay en mi... GRACIAS.***

## BIBLIOGRAFIA

**Relaciones Sanas y Concientes. Diálogos entre Darío y Néor.**

José María Doria.

**Los mitos del Amor. Diálogos entre Darío y Néor.**

José María Doria.

**Amarse con los ojos abiertos.**

Jorge Bucay y Silvia Salinas.

**Aprender a amar. Enamorarse conscientemente y relacionarse sin miedos.**

Osho.

**El arte de la Pareja. Saber asir, saber soltar.**

Ramiro Calle.

**Sana tus relaciones de Pareja. Una mirada espiritual a tus relaciones personales.**

Claudia Porzio Giusto y Pablo Javier Cerritelli.

**Los arquetipos y lo Inconsciente Colectivo.**

C. G. Jung.

**El Banquete.**

Platón.