

El **A**mor, camino del reencuentro

Madrid, 3 febrero de 2010.

Guadalupe Corrales.

- Introducción
- Herencia psíquica del S.XXI.
- La pareja, el espejo del alma.
- Un Ego que distancia.
 - Naturaleza, equilibrio y transcendencia.
- Co dependencia y Contra dependencia.
- La ruptura de viejos patrones y creencias, generando una nueva conciencia de **autenticidad**.
- *SEXUALIDAD, relaciones sanas y conscientes.*
- La espiritualidad en las relaciones de pareja.
- Extracto de Todo llega, todo pasa Ajahn Chah
Todo cuanto te ocurre es correcto – DHARMA.
- *Carta de amor, tras el despertar.*

I NTRODUCCIÓN

Este trabajo se fundamenta en mi propio despertar tras un ciclo de crisis que a simple vista estaba provocada por los conflictos de pareja. Llegó un momento en el que me sentí perdida, en el que se instaló en mi el compromiso de poder ver más allá lo que estaba sucediendo, surgió un chispazo de conciencia en el que me que indicaba que debía seguirle, sin limitaciones, sin anticipación de los acontecimientos y descubrimientos de lo que iba a vivir, sin ninguna meta definida ni identificada simplemente creyendo en él para poder comenzar a VER con otra mirada el mundo, la vida y en definitiva el propio SER que soy. Ha estado tanto tiempo encerrado a causa del miedo y condicionado por las creencias y vivencias adquiridas en el camino de la vida.

Ahora me doy cuenta que la vida es lo que es, que en la aceptación reside la serenidad, el amor, la paz, el sosiego y la sabiduría. Todo ello a través del conocimiento e iluminación de mis sombras, del conocimiento de la existencia del EGO exacerbado, de la historia y el inconsciente colectivo que carga la humanidad con su correspondiente cuerpo dolor, del no dejar que mi mente se anticipe a etiquetar los acontecimientos sino de permitirme vivir el momento con el control de mi energía, del no identificarme con nada ni con nadie, del conocimiento que gracias a la meditación aflora en el momento adecuado, del comprender que los sentimientos y la emociones están en constante movimiento y lo único que sigue inalterable es el SER. Adquirí la conciencia del UNO indivisible, del TODO unido y conectado. De la reprogramación de la psique desde el SER, del poder de los pensamientos positivos generados desde el AMOR a un todo indisociable.

Comenzaré por ese momento en el que mi SER solicitaba paso, ese momento en el que no puedes ver más allá del sufrimiento, en el que nada parece estar en su sitio, en el que se desmorona tu vida y que no es más que una gran puerta de acceso al SER.

herencia psíquica del S.XXI.

Carga histórica...

No hay más que echar un vistazo para observar que nuestra sociedad está regida por la estrategia de triunfo, competitividad y crecimiento material ilimitado, nos encontramos en medio de guerras, miseria y hambrunas generalizadas, recursos escasos de materias primas y desastres ecológicos. Seguimos creándonos una realidad vista a través del desarrollo de la razón, de la mente lógica y el ingenio del hombre donde nuestras lentes se limitan, ciegan nuestra inteligencia emocional, aislando y olvidando nuestra intuición, creatividad, compasión, tolerancia y amor.

Este desequilibrio nos ha conducido a crear una generación en el que tanto el hombre como la mujer están guiados por la carga racional y en completo olvido del desarrollo emocional.

Tras siglos y siglos de humanidad, el hombre a ejercido un control absoluto sobre la mujer. Tras la revolución industrial donde se estableció el razonamiento lógico y el total patriarcado, la mujer se ha perdido como tal ya que se ha tenido que adaptar para poder sobrevivir. El hombre poseía a la mujer desde el mismo momento en el que se casaba con ella. Ésta tenía que irse a la casa de su marido cuando se perdiendo la seguridad de su familia, estaba controlada y mutilada sexualmente, la hicieron perder voz, decisión, libertad y contacto con otras mujeres llamadas por aquel entonces BRUJAS (que no eran más que sabias). El hombre puso la palabra, lo brillante, la ley y la razón.

La mujer olvidó por pura supervivencia y se adaptó. A la mujer no le quedó más remedio que ser la virgen, la madre o la puta claro está cuando no se retiraba del mundo como monja, el hombre adquirió sobre ella el papel de protector, tutor y controlador temeroso de que sus hijos no fueran suyos, creando un control exacerbado sobre la mujer, éste tenía miedo a que se divulgaran sus secretos y con ellos sus decisiones y conocimiento fueran rebatidos en público, con juicios de valor que nada tenían que ver con la toma de

esas decisiones, ellos temían mostrar su área emocional donde la comprensión y aceptación de la vida y de la mujer les hacía responsables de la sumisión de la mujer y tantas y tantas cosas que daban miedo reconocer.

Más allá de la dualidad de los sexos: GESTIÓN LÓGICA = MASCULINA Y GESTIÓN INTUITIVA = FEMENINA, que no quiere decir excluyentes y además que forman parte de los dos sexos por igual, con el predominio de una sobre la otra, podemos ver como la MUJER y HOMBRE del S.XXI, no pueden encontrarse en esa simbiosis hasta que no encuentren la autenticidad de ambos, hasta que no puedan establecer cuál es su propia naturaleza y con ella aceptar que ambos son iguales y que ambos tienen una naturaleza llena de aprendizaje e igual de importante para la evolución de la humanidad.

Situándonos en el presente la mujer de hoy en día según estudios sociológicos, es la que más estudia, la que más viaja, la que más asiste a espacios de crecimiento. Ella es la que asiste con fuerza al mundo público sin abandonar su papel tradicional en el hogar lo que provoca en ocasiones rebeldía ante la gran carga que tiene que llevar.

Aunque la liberación de la mujer en estos momentos no puede pararse y no se puede comparar con ningún otro momento de la historia, los riesgos que se adquieren son nada despreciables: hay controles indiscriminados de natalidad; el alejamiento en el ámbito de la educación de sus hijos; la presión sobre su comportamiento y sobre su estética como mujer objeto, su constante superación para demostrar en ámbitos laborales y políticos su validez ante áreas donde sus dirigentes han sido durante siglos varones, exigiéndola en ocasiones el olvido de su inteligencia emocional y llevándola a un completo desequilibrio como mujer...

Hoy en día **La mujer, al igual que el hombre al mirarse en ella, tiene que recuperar una imagen más completa de ella misma.** Ella no obstante fue víctima de los nuevos tiempos pero también cómplice, y en muchas ocasiones delegó cansada todo el control de su universo al marido o por el contrario se desarrolló en el crecimiento de su área

masculina lógica en completo declive y olvido de su visión femenina y gestión emocional.

Ahora la mujer y el hombre se encuentran por fin en un proceso evolutivo en el que en lugar de ejercer control y rivalidad unos sobre los otros, han de re encontrarse para poder vivir en armonía y autenticidad, dando paso a la evolución de ambas inteligencias e integrándolas en ambos sexos, que nos conducirán a un desarrollo equilibrado y completo.

Los hombres de hoy en día también desean el cambio, aunque a regañadientes porque ellos también se encuentran en el mismo desequilibrio con la gran ventaja de que nunca padecieron la anulación y el sometimiento que las mujeres, pero con la aceptación de ver su sombra y con ello comprenderse mutuamente.

La pareja, espejo del Alma

Cuando comenzamos una relación de pareja se produce un encuentro mágico y biológico entre dos seres donde más allá de nuestra biología y encuentro propio de la naturaleza sentimos como todo parece estar conectado, nos sumergimos en un estado de admiración constante donde si nos paramos a observar y realizamos una lista con las cosas que admiramos en el otro podemos descubrir cuáles son las carencias que nosotros poseemos, ya que nos atraen porque no forman parte de nosotros y con el anhelo de integrarlo en nuestra persona.

En ese momento, consideramos que ambos seres se complementan en lugar de tomar conciencia de lo que hemos de aprender, por esto comenzamos a establecer una relación de co-dependencia (hablaré de ella en un capítulo posterior).

Si en lugar de considerar que nuestra pareja nos complementa considerásemos que esas cualidades que admiramos son las que debemos aprender e integrar en nosotros, si nos diésemos cuenta que nuestro acompañante es nuestra mejor guía para el conocimiento y aprendizaje en de nuestro SER, podríamos observar con AMOR y atención plena al otro, tendríamos en la gran ventaja que nos proporciona el tener el maestro/a en casa, que no guía con su reflejo y su presencia.

Aquí encontraríamos un significado de la relación que va más allá de los sexos, dando origen a la aceptación en los cambios y crecimiento de ambos seres, a la escucha sin juicio y conciencia de que nuestra pareja a de ser libre para poder ser auténtica, estableciendo así un espacio de crecimiento personal y espiritual, donde haya una continua evolución del SER y por lo tanto de la PAREJA.

Sucede que las mismas cosas que admiramos en el otro, con el paso del tiempo se convierten en algo negativo, es decir comenzamos a través de nuestra mirada miope del EGO a ejercer juicios sobre nuestro acompañante que no son más que la falta de INTEGRACIÓN y ACEPTACIÓN de nosotros mismos, pero que si sabemos aprovechar la oportunidad que nos brinda el "Darse Cuenta" de ello, es de nuevo un camino

donde albergará el conocimiento de nuestros conflictos internos.

Un EGO, que distancia

Naturaleza, equilibrio y transcendencia.

Naturaleza,

El ego, es ese personaje o papel que uno se ha construido a lo largo de la vida, es la fachada de nuestra morada donde su color dependerá de nuestras creencias y patrones establecidos, donde sus puertas estarán abiertas o cerradas en función a las experiencias acumuladas y llenas de conflictos internos sin resolver y el entorno estará condicionado por las proyecciones de futuro en las que limitamos el espacio con muros cada vez más altos y limitando por lo tanto el crecimiento de la morada.

Tanto las creencias, experiencias como proyecciones de futuro ilusorias son causantes de sufrimiento, enfrentamientos, miedos e inseguridades que nos alejan cada vez más de la pareja.

El EGO comienza hacer su aparición desde que tenemos nuestra primera experiencia de identidad, normalmente surge sobre los 4 años de edad, hasta entonces nos mantenemos en un estado donde nuestro ser y nuestro entorno son todo uno sin ninguna percepción de la realidad. A partir de esta primera experiencia, todas las percepciones que vayamos adquiriendo serán las que construyan nuestro EGO.

Me gustaría destacar en este apartado que es de relevante importancia poner en conocimiento que aquellas primeras percepciones negativas que experimentemos siendo niños se irán grabando en nuestro subconsciente, ya que no pueden ser gestionadas desde el estado de pre-conciencia en el que nos encontramos, por lo tanto se guardarán en el olvido, con una carga negativa que se manifestarán sutilmente sin poder a simple vista ser identificadas, que formarán parte de nuestra percepción de la realidad, o de la percepción de la realidad de nuestro EGO.

Para poder traer al momento presente dichas experiencias y que puedan ser gestionadas en un estado de conciencia, hemos de profundizar con diferentes técnicas terapéuticas, meditación,....que nos harán encontrar la raíz del conflicto.

Hablando del EGO, podemos observar como su desequilibrio produce tanto en la persona como en la pareja una fuente de sufrimiento, inconformismo, limitaciones, miedos, desconfianzas, egoísmo y un largo etc, de conflictos internos que vistos a través de nuestra miopía inicial son considerados como algo externo que nos amenaza, porque así podemos escaparnos una vez más de la responsabilidad que tenemos cada uno sobre nuestra mirada de la realidad.

El ego dentro de las relaciones de pareja puede identificase con múltiples papeles: padre, madre, marido, esposa, niño... y donde poco a poco como podemos ver, ira reduciendo el espacio del SER, la autenticidad de la persona, mutilando y asfixiando la experimentación, la creatividad, la aceptación y crecimiento natural de la vida.

Cuando nos involucramos en una relación desde el EGO, comenzamos a seguir una pautas de comportamiento que estarán regidas por la incesante conquista del otro, relegando el SER aún segundo plano.

Este papel que adopta el EGO tiene un claro fin de atraer y retener a esa persona que inconscientemente piensas que te hará sentir especial, donde tus expectativas y necesidades serán cubiertas y donde interpretas ilusoriamente que todos tus males desaparecen, que tus conflictos ya no existen.

Equilibrio,

Es importante resaltar cuales son la cantidad de papeles que puede representar el EGO dentro de las relaciones de pareja.

Los papeles del EGO.

Los papeles muestran diferentes entidades y transitan de unas a otras; niño/niña, madre-padre, esposa-marido,... obteniendo cada miembro de la pareja una visión diferente en la percepción de la realidad y el sentido de autenticidad en la pareja. Cuanto más nos identificamos con alguno de los papeles del EGOM, mas nos alejamos el uno del otro. Estos papeles nos proporcionan una mirada miope de la relación y cada vez más EGOICA, donde no existe el AMOR, la COMPRENSIÓN, LA ACEPTACIÓN, EL DISFRUTE de la relación... Etc. Nos limitan, nos controlan, nos ejercen presión y llegan asfixiar al SER.

Cuando adoptamos estos papeles no podemos escuchar abiertamente, porque ejercemos juicios de valor en función de la identidad que adoptamos y que nada tienen que ver con los dos SERES AMOROSOS que decidieron compartir el camino de la vida.

El construir un EGO EQUILIBRADO será la base para poder transitar con sabiduría y consciencia entre el SER y el ESTAR, mejorando entre la forma de relacionarnos con todos los seres.

Para conseguir este equilibrio será necesario realizar una constante observación y atención plena, donde podamos ir identificando y captar esa realidad inconsciente que nos impide renacer en todos los ámbitos de nuestra maravillosa vida. Se deberán de crear espacios donde se genere el crecimiento individual y compartido, al igual que poder estar presente con AUTENTICIDAD.

Cuando nos instalemos en este nivel de conciencia, podremos CREAR una relación que vaya más allá de la persona y de la pareja, donde resida el AMOR en mayúsculas.

La Transcendencia,

Esos papeles que adoptamos no se puede mantener durante mucho tiempo, ya que las proyecciones realizadas no serán satisfechas por el otro sino por uno mismo y siguiendo el ritual inconsciente se transformará en una entidad que pueda manipular y asfixiar el SER del acompañante, con el fin de obtener su objetivo.

En este punto no todo está perdido, es una oportunidad que nos ofrece la vida para ir más allá en el AMOR, para crecer como persona y posteriormente tomar una decisión sana y consciente sobre el sentido de la unión.

Esta dimensión en la que nos adentramos nos conduce a un objetivo fundamental para consolidar un proyecto que dirige todos sus esfuerzos y energía en alcanzar un bienestar que está más allá de los logros materiales, del proyecto de familia y de la calidad de la relación misma, es la forma de “ser juntos” en el proceso de nuestra evolución personal.

“Ser juntos”

en lugar de estar juntos

Co-dependencia

Contra-dependencia

¿Qué subyace tras las relaciones co-dependientes?

Desde el punto de vista de la psicología la palabra co-dependencia inspira temor a las personas pues suena a adicción a las relaciones amorosas y es que en realidad el ser dependiente de alguien en cuestiones emocionales es tan serio como ser adicto a una sustancia o droga.

Las personas que se encuentran en una relación co-dependiente ponen de pretexto cualquier tipo de excusa para no salirse de la relación que los tiene atados a sufrimientos, con el temor que conlleva enfrentarse a uno mismo, tomando el control de su propia vida y dando consciencia a sus miedos, temores,... envolviendo cada vez más a la persona en un estado emocional de baja-autoestima y por que genera la adicción a la relación.

La persona co-dependiente piensa que no puede vivir sin su pareja por lo que se funde con ella. Piensa que lo que siente es un amor inmenso, una pasión maravillosa y sin fronteras, pero no es amor eso, sino dependencia y adicción. Estas personas se enamoran de repente, como en un estallido, un flechazo, confundiendo el deseo con el amor piensa que tiene delante a la persona ideal. No se hacen responsables en la elección de su pareja, no son conscientes de que darlo todo por la otra persona supone una negación de uno mismo y de los propios deseos y necesidades. Durante la relación hace todo lo posible por mantener la paz y niega el conflicto y la confrontación, sin darse cuenta que negar el conflicto conlleva el negar la intimidad ya que no se puede mantener una relación íntima con alguien con quien no podemos ser AUTÉNTICOS y expresar abiertamente un problema o algo que nos nos hace sentir mal.

- **Características del co-dependiente....**

Generalmente las personas co-dependientes son aquellas que viven durante un periodo de tiempo prolongado con parejas que tienen problemas de alcohol, drogadicción, comedores compulsivos, adictos al sexo, neuróticos u hombre y mujeres violentas....

La co-dependencia es una forma de responder a los problemas de otros tratando de cambiar a sus parejas y donde se exige uno mismo de crear un espacio en el que centrarse en su parcela personal y con ello poder observar con atención donde se encuentra su persona, donde se encuentra su relación y que le está aportando su visión del AMOR, sin poder librarse por tanto de la relación tóxica en la que está inmersa.

Las personas co-dependientes se muestran ansiosos continuamente, piensan y hablan mucho de sus parejas, las vigilan constantemente, tratan de sorprenderlos en malos pasos, abandonan sus rutinas y sus trabajos para centrarse en los movimientos y actividades del otro, es decir enfocan toda su energía en sus parejas, tienden a manipular por medio de amenazas y fantasean sobre como van a mejorar las cosas. Sufren enfermedades emocionales, mentales y algunas veces físicas. Parecen fuertes pero se sienten abandonados por todos y desamparados de la vida, en definitiva parecen controladores abusivos y en realidad ellos son los que viven presos de su propio control.

En la gran mayoría de las ocasiones se sienten atraídos por personas que establecen también relaciones disfuncionales. Es como si tuvieran un radar detector de gente con problemas, se enamoran de quien no deben, sin responsabilizarse en la elección de la pareja, en muchos casos se encuentran con personas que tienen problemas de alcoholismo o drogadicción a quienes poder "Salvar".

El co-dependiente no le es suficiente con sentirse amado sino que tiene que sentirse también necesitado. Sufre enormemente pero no sale de esa situación porque “le ama”, en realidad es porque le necesita; necesita a alguien que dependa de él o ella tanto como para no poder abandonarle nunca.

Su baja auto-estima le hace sentir que alguien no le puede querer porque sí, por quien es, por su autenticidad.

Estas relaciones tienen, sin embargo, un gran aprendizaje para la pareja: ya que al compartir ambos heridas semejantes, tendrán la oportunidad de iluminar conflictos internos no resueltos y así poder solucionarlos si son capaces claro está de “DARSE CUENTA”.

La persona co/dependiente tiene entre ella y los demás unas fronteras demasiado débiles. El miedo al rechazo de los otros, a desatar su rabia o hacerles sufrir sentimientos que considera podrían llevarla al rechazo o a la falta de aceptación, le impide ser asertiva y decirle a los demás que no va a tolerar ciertas circunstancias y que hacia ciertas líneas que no puede cruzar.

Estas personas tienen que aprender a ponerse en contactos con sus verdaderos sentimientos y hacerse responsables de los mismos, aceptarlos sin culpa y dejar así de controlar a los demás, aprender que no es egoísmo la libertad, que no es egoísmo el tener en cuenta las propias necesidades. Tiene que dejar de buscar la fuente de su energía en los otros, de buscar la aprobación constante de los demás.

La dependencia ante los demás es tan grande que si los demás están orgullosos de ellos, se sienten felices y su autoestima aumenta, pero en cambio si los demás los desprecian se sienten desgraciados y su autoestima

disminuye, creando sufrimiento más allá del dolor. De esta forma y sin darse cuenta de ello, están dejando en manos de los demás su persona y su vida, dejando así que los utilicen si lo desean. En estos casos en los que el miedo a decir que no, le conducirán a aceptar ciertas cosas de las que no están de acuerdo, es más aceptarán relaciones sexuales cuando en realidad no quieren, se podrán ver involucrados en las dependencias de su pareja, aceptarán malos tratos por el mero hecho de que su visión del amor les hace creer que en el fondo la otra persona le quiere.

La paradoja de aprender a amarse a uno mismo es que:

*“Cuanto más amor te concedes a ti mismo, más amor tienes para conceder a los demás.
Esta cuenta del amor nunca se queda vacía”*

El encuentro con uno mismo comienza con el desapego emocional el cual no implica separarse de su pareja pero si implica separarse de la agonía de sentirse responsable de esa persona.

Debemos dar conciencia a que dicho encuentro IMPLICA VIVIR SU PROPIA VIDA, satisfacer sus propias necesidades y solucionar sus propios conflictos. Han de fijarse metas y cumplirlas, disfrutando de la vida y aprender amarse a uno mismo.

Yo diría “Enamórate de ti mismo” comienza un romance en el que darás acceso a la autenticidad de tu ser, centrándote en descubrir cual es tu sitio, tu centro y donde allí podrás encontrar a otros seres donde compartir tu amor. Todo crecimiento interior implica mejorar la comunicación con los demás, aprender a cuidarte para ti mismo/a y por propia convicción.

Es cierto que no hay nada en contra de realizar pequeños esfuerzos de vez en cuando, e ir a ese lugar al que no deseamos porque alguien a quien queremos nos lo pide, siempre y cuando nuestros motivos sean sinceros y no lo

hagamos por miedo a perder el AMOR o a sentirnos RECHAZADOS.

Aprender a ser feliz estando con una pareja o sin una pareja a tu lado.

- **Características del contra-dependiente....**

Como en toda ley de dualidad aquí existen también las personas que se encuentran en un estado de contra-dependencia.

Estas personas temen a la intimidad ya que son conscientes de la debilidad de sus fronteras, y no se encargan de gestionarlas, sino que sienten el miedo a perderse en su pareja si se dejan enamorar, consideran que van a sufrir de nuevo, y se alejan del amor y de la gente para que no le hagan daño.

Afirmarán que no necesitan a nadie, que no necesitan amor, encerrándose en una soledad de aislamiento rechazando el miedo y el dolor, que sin darse cuenta este alejamiento es el mismo que le da fuerza a su propio miedo y a su propio dolor, con la consecuente anticipación ilusoria de los acontecimientos que le vibran la posibilidad de compartir. Cuando alguien intenta acercarse lo suficiente como para poder expresarse desde su ser y reflejar una complicidad íntima, lo que hacen es aislarse y volverse herméticos, sin comunicación plena y auténtica, se limitan a establecer relaciones superficiales y se bloquean en su propio crecimiento.

Las heridas del pasado, las creencias transmitidas de generación en generación han de atreverse a ser observadas en profundidad y con ello ser iluminadas, ya que de no ser así es posible que estas se repitan una y otra vez en nuestro comportamiento y sin freno en el de nuestros descendientes.

Probablemente estas personas escucharon en muchas ocasiones la frase "eso no se hace" y les hicieron sentir vergüenza. En ocasiones y debido a una educación nada tolerante en la que se muestra una visión distorsionada de la realidad, les harán sentir culpables porque todo lo que desean es diferente de lo que hacen, y viven en un mundo con enorme carga de estrés, con enorme gasto de energía

derrochada en esconder sus verdaderos sentimientos y su yo auténtico. Se encuentran realmente cansados.

Normalmente a estas personas les cuesta reconocer sus errores, les cuesta pedir ayuda, suelen tener dificultad a la hora de expresar ciertos tipos de sentimientos (dolor, amor, rabia, miedo...)

No obstante hemos de exponer el lado positivo de las personas con problemas de co-dependencia y contra-dependencia, ya que en ellas se encuentra un ser noble, amable y altruista. Son a menudo personas dulces, pero donde están siendo negados a si mismos y escondidos tras una energía que no pueden canalizar y se vuelve en su contra.

Si estas personas encuentran su equilibrio nos encontraremos con seres que cualquiera quisieran tener como amigos/as, ya que son generalmente dignos de confianza, saben escuchar más allá de las palabras, son atentas y saben CREAR a través del AMOR espacios de conexión superior a lo habitual.

Y puesto que así lo creía así fue.

(Richard Bach.)

Uno no puede ver aquello que no está dispuesto a creer, en cualquier área de la vida. Las creencias de una persona reflejan su realidad y también crean la realidad de su propia persona y esto se aplica tanto a nivel de conciencia individual como colectiva. Hoy la mecánica cuántica ha comprobado en los laboratorios con partículas subatómicas que **la conciencia humana es el factor determinante en la creación de la realidad**, a partir de estas tiene un comportamiento diferente cuando son observadas, y los últimos descubrimientos en neurociencia nos dicen que lo llamamos "la realidad" sólo cuando ocurre en nuestro cerebro y no afuera. Por lo que si obtenemos un mayor nivel de conciencia en las cosas que realmente le importan a tu ser, está realidad la generas tú mismo.

“Somos lo que somos porque antes lo hemos imaginado”

La vista o en este caso lo que significa casi lo mismo, la racionalidad, nos ofrece una visión involutiva, estática y limitada por esta misma racionalidad. ¿Dónde está la creatividad? ¿Qué significa crear? Crear significa ir más allá del que ya se ha visto o se ha pensado.

En cambio, la idea de CREER PARA VER, nos hace partícipes de un Universo casi ilimitado y nos permite crear parte de nuestra realidad. Nos permite ir más allá y ser capaces de hacer cosas que, a priori, podríamos pensar que eran imposibles. Esta idea forma parte de una visión holística de la realidad, y nos permite recuperar el poder primordial de vivir nuestras vidas de manera creativa, a través de la conciencia y de la intención.

Recientes trabajos en psicología, entre los cuales destacan los de *Giacomo Rizzolatti*, Catedrático de Fisiología de Parma y de *Alvaro Pascual-Leone*, investigador de Neurología de la Universidad de Harvard, pueden revelar que nuestro cerebro no es capaz de ver la diferencia a no ser que se añadan otros factores provenientes de los sentidos.

Si se sabe que el cerebro funciona con imágenes, entonces deberíamos recordar que la imaginación y la creatividad tienen la capacidad de manipular imágenes mentales y una de las grandes singularidades de los humanos es precisamente poder proyectar esta imaginación hacia un objetivo futuro. Sólo necesitamos conciencia, creatividad e intención.

Nuestro cerebro o nosotros muchas veces escogemos el camino más fácil, y por lo tanto estamos habituados a ver aquello que creemos o que es posible ver, puesto que combinamos patrones existentes y factores condicionantes. Pero si fuéramos capaces de crear o lo que es lo mismo, de utilizar la creatividad, podríamos crear una nueva imagen o un nuevo estado mental haciendo la revisión a nuestros patrones y creencias para crear nuestra auténtica realidad.

“El mayor descubrimiento de cualquier generación es el de que los seres humanos pueden cambiar sus vidas cambiando sus actitudes mentales”

SEXUALIDAD, un nuevo puente de evolución para relaciones sanas y conscientes.

Uno de los conflictos que se plantean en muchas relaciones pareja es el enfoque mediante el que se aborda la sexualidad. En el mundo occidental y sobre todo en las áreas donde ha estado establecida la religión católica se ha generado un gran halo de oscuridad, impidiendo experimentar e ILUMINAR nuestra sexualidad con el fin de transformar toda su energía en experiencias sensitivas y espirituales, hacia el gozo del SER.

Cabe destacar que la sociedad patriarcal arriba mencionada mutiló sexualmente a la mujer y con ello convirtió a la esposa en un mero objeto de procreación y cuidado de los hijos. Mientras tanto la sexualidad seguía viva pero debía mantenerse oculta, no por ello se dejaba de experimentar y cada vez la sombra cobraba más poder.

La sexualidad estaba muy condicionada por la idea de que un ser humano digno y en comunión con Dios, solo podía mantener relaciones sexuales con el fin de la procreación, ya que el goce carnal estaba en contra del goce del espíritu, limitando los encuentros sexuales a un nivel primario, estancándose en el placer del éxtasis genital y no pudiendo profundizar en el goce integral, mente, cuerpo y espíritu de las mismas.

Las mujeres no pudieron apreciar el gozo de su sexualidad, no pudieron experimentar el gran sentido de la misma, por lo que la convirtieron en un bien muy valioso que le serviría para ejercer una extrema manipulación ante los hombres. Dicha manipulación era y es en ocasiones disfrazada de elegante coquetería convirtiendo a la sexualidad en una nueva sombra y ejerciendo por ello un control hacia ambas direcciones.

Si las mujeres en aquellos momentos se aventuraban a seguir sus instintos y divulgar su sexualidad en aras de la AUTENTICIDAD de su ser, se las consideraban brujas, putas o despreciadas por la sociedad del hombre, que veía en ellas tambalear el control sobre la mujer.

Todo esto fue mermando el gozo a través de los sentidos y del alma, en las relaciones de pareja.

¿Que sucedió? ¿Se le dio luz a la sombra o por el contrario como suele suceder cuando no transcendemos algo, tomo poder y fuerza creando conflictos y sufrimiento?

Toda el ocultismo que se estableció entorno a la sexualidad le doy la denominación de sombra y como tal, todo lo que se hizo por ocultarla lo único que provocó fue darle un poder exacerbado, donde la sexualidad se ha convertido en un esporádico espacio de conexión con el ser a través de los orgasmos puramente físicos, limitando la misma a la fugacidad de los encuentros.

Esta es una manera más de comprobar lo que sucede cuando intentamos ocultar nuestras autenticidad, por miedos y creencias establecidas, aquí nos encontramos de nuevo con la NO aceptación de la naturaleza del ser humano.

En la actualidad este enfoque señala que la sexualidad en muchas ocasiones se utiliza de una manera descuidada y voraz, seguimos ocultándola y culpabilizándola.

La sexualidad se vive a través de los niveles en los que nos encontremos y hemos de experimentar y dejar libertad, que no libertinaje a nuestro SER, para comprender e integrar la sexualidad masculina y femenina, llevándonos así controlar estos sentimientos y emociones físicas y psíquicas donde podemos apreciar lo que subyace tras la búsqueda incesante del sexo, que es de nuevo la incesante búsqueda del ser.

Según OSHO, hemos de profundizar con nuestro alma, como experimenta la mujer el sexo y como la experimenta el hombre, ampliando así la comprensión y el goce de poder guiar y conducir al otro, hacia el éxtasis de su SER.

El desarrollo espiritual como vía de acceso al ser

La espiritualidad, en todas las relaciones.

El espíritu existe y este está dentro de nosotros. A pesar de ello, la mayor parte de nosotros vivimos en un mundo de ignorancia, separación y dualidad, en un estado de caída ilusorio, y no nos percatamos de ese Espíritu interno. La buena noticia es que hay un camino que nos conduce a la liberación, que si seguimos ese camino hasta llegar al final llegaremos a un renacimiento y una liberación suprema, esa experiencia marca el final en la ignorancia de su existencia y el sufrimiento. El final del sufrimiento conduce a una acción social amorosa y compasiva hacia todos los seres sensibles, en si a toda la esencia que convive con nosotros.

Ken Wilber, nos indica que hay 4 estadios o fases de desarrollo espiritual, la creencia, la fe, la experiencia directa y la adaptación permanente, es decir uno puede creer en el espíritu, uno puede tener fé en el espíritu, uno puede experimentar directamente el espíritu y uno puede devenir con el espíritu.

- La creencia requiere de imágenes, símbolos y conceptos y en consecuencia suele originarse en el nivel mental
- La fé comienza allí donde la creencia pierde su poder. Porque llega un momento en que todas las creencias mentales- precisamente por ese hecho- pierden su fuerza, pierden su poder sobre la conciencia y comienzan a palidecer. La fé suele ser el paso intermedio que nos permite dar el salto que conduce desde la perdida de la creencia hasta la experiencia directa. La fé es una tierra de nadie atestada de preguntas y respuestas que nos dirige hacia el encuentro de nuestra auténtica morada.
- El camino hacia nuestro SER es dirigido por experiencias intensas, breves, chispazos de conciencia de poca duración en los que Ken Wilber los denomina experiencias cumbre y que sutilmente nos pueden conducir tras el compromiso hacia nosotros mismos con una práctica espiritual intensa, prolongada, profunda y sostenida hacia las denominadas

experiencia meseta (el efecto de la evolución de la conciencia).

El efecto de la evolución de la conciencia, en cierto modo, uno objetiva el nivel sutil y luego pierde su poder, lo trasciende y comienza adentrarse en lo sin forma y sin manifestación, que nos permite adentrarnos en el SER

Las relaciones de pareja son la universidad de la vida que nos conducen a la evolución de nuestra conciencia.

TODO CUANTO TE OCURRE ES CORRECTO

- DHARMA

¿Dónde se encuentra el Dharma? El Dharma entero está aquí, con nosotros. Sea lo que sea que te ocurra, es correcto, tal como ha de ser. Cuando te hagas viejo, no creas que hay algo erróneo en la vejez. Cuando te duela la espalda, no pienses que hay algo que no está bien. Si estás sufriendo, no lo consideres injusto. Si eres feliz, no pienses que está mal sentirte así. Todas estas experiencias son el Dharma. El sufrimiento no es más que sufrimiento. La felicidad no es más que felicidad. El calor no es más que calor. El frío no es más que frío. No se trata de: "Soy feliz, estoy sufriendo, soy bueno, soy malo, he ganado, he perdido algo". ¿Acaso una persona puede perder algo? Claro que no, ya que no hay más que vacío. Ganar es el Dharma, perder es el Dharma. Ser feliz y sentirse cómodo es el Dharma. Estar incómodo es el Dharma. Significa que en lugar de apegarte a todos estos estados, los reconoces tal como son. Si eres feliz, piensas: "¡Oh!, la felicidad no es duradera". Si estás sufriendo, piensas: "¡Oh!, el sufrimiento no es duradero". "¡Oh!, esto es maravilloso, pero no es permanente". "¡Oh!, esto es horrible, pero no es permanente". Todos esos estados tienen sus límites, o sea que no te apegues a ellos.

El Buda nos enseñó que todo es impermanente. Así son las cosas, no acatan nuestros deseos. La noble verdad de la impermanencia gobierna el mundo, es lo único permanente que hay en él. Pero nosotros creemos lo contrario, por eso debemos fijarnos en esta noble verdad. Sea lo que sea lo que te ocurra, acéptalo. Todo cuanto te ocurre es correcto por naturaleza, ya que es impermanente y está cambiando sin cesar. Nuestro cuerpo es así. Todos los fenómenos del cuerpo y de la mente son así. No podemos evitarlo, ni tampoco impedir que dejen de cambiar. Cambian sin cesar porque son impermanentes. Si no luchas contra esta realidad, siempre serás feliz, sea cual sea tu situación. Dondequiera que estés sentado, serás feliz. Dondequiera que duermas, serás feliz. Incluso no te importará demasiado hacerte viejo. Cuando te duela la espalda al ponerte de pie, pensarás: "Sí, es lo más normal del mundo". Así es como ha de ser, no lucharás contra ello. Cuando el dolor desaparezca, quizá pienses: "¡Sí! ¡Así es mejor!". Pero no, no es mejor. La espalda volverá a doler porque estás vivo. Así es como son las cosas, o sea que has de procurar que tu mente sea consciente de la realidad de la impermanencia constantemente y no olvidarte nunca de ella mientras practicas. Tenla siempre presente y no confíes en las cosas demasiado, confía en su lugar en el Dharma, en que la vida es tal como es. No creas en la felicidad No creas en el sufrimiento. No caigas en la trampa de correr tras cualquier estado.

Con esta base, sea lo que sea lo que te ocurra, no importará, porque no hay nada que sea permanente. El mundo es así. De esta manera se abrirá un camino: la plena conciencia de sí, la atención vigilante y la sabiduría que todo lo impregna. Si lo sigues, no habrá nada que pueda engañarte, porque ya habrás tomado el camino correcto. Al ser siempre consciente de la realidad de la impermanencia, todo cuando afrontas en tu vida es el Dharma.

(Extracto de *Todo llega, todo pasa*. **Ajahn Chah**)

AMOR,

Hoy quiero declarar que ya no necesito explicación alguna, que ya no necesito entender el porqué nos hemos encontrado
Hoy veo más allá el sentido de toda relación , el aprendizaje que cada una nos aporta para la evolución de nuestro ser.

Hoy quiero agradecerte ese momento en el que me invitaste a caminar a tu lado, ese momento en el que no etiquetábamos nuestros encuentros, dando plena libertad y espacio a nuestro SER.

También quiero agradecerte todos nuestros desencuentros porque ahora entiendo y acepto que no eran más que revelaciones para seguir creciendo y poder así trascender mi EGO. Esos desencuentros que en el fondo no son más que enredos de egos inseguros que quieren aferrarse a la idea de un otro que me brinda estabilidad, seguridad o cualquier cosa que nos desvía de nuestro crecimiento y aprendizaje en el sentido de nuestra unión.

Tengo que decirte, que yo no te completo ni tu me completas. Que yo no soy la mujer que llena tu vida ni tú el hombre que llena la mía.
No existe tal cosa en el mundo, es una aspiración limitada y demasiado miope, que nos lleva inevitablemente al terreno de las expectativas y las exigencias.

Hoy declaro que mi amor por ti es incondicional, sin exclusiones, sin temores, sin posesión, sin límites. A eso quiero invitarte, a un nuevo territorio, un nuevo reino, donde construyamos un castillo abierto, amoroso, generoso, una “casa de acogida” donde escuchar con mente abierta, poder observar desde otro plano lo escuchado y crear, una ALIANZA PODEROSA, más allá de la concepción limitada y burguesa de la familia nuclear, una alianza que nos permite realizar la CONECTIVIDAD SIN LIMITE y un crecimiento personal y espiritual donde podamos guiar a los que nos toque traer al mundo.

“TODO ES POSIBLE , TODO ES CORRECTO Y ESTO TAMBIÉN PASARÁ.