

EL CAMINO DEL **CORAZON**

***En las relaciones íntimas y en las
emociones***

Jenny Lamtenzan Ramirez

INDICE

| | |
|---|-----------|
| Introducción..... | 3 |
| Las relaciones íntimas..... | 4 |
| 1. La relación íntima como vía | |
| 2. Ser guerrero del corazón | |
| 3. Unir cielo y tierra | |
| 4. Amor incondicional y amor condicional | |
| 5. Bailar en el filo de la navaja | |
| La pasión..... | 10 |
| 1. La chispa de la pasión | |
| 2. La pasión condicional e incondicional | |
| 3. Idolatrar al bienamado | |
| 4. Pasión y devoción | |
| 5. Pasión y entrega | |
| 6. Pasión como camino | |
| Abrir el corazón..... | 14 |
| 1. La desilusión como escalón | |
| 2. Romper el corazón | |
| 3. Estar con el dolor | |
| 4. Vulnerabilidad y ternura | |
| 5. El misterio del amor | |
| Las emociones..... | 17 |
| 1. La ira y la tristeza: ramas del mismo árbol | |
| 2. Los celos | |
| 3. El miedo | |
| 4. Enfoque budista de las emociones | |
| El camino sagrado..... | 34 |
| 1. Nuestro hombre y mujer: equilibrando y descubriendo su poder | |
| 2. Despertar el poder sexual | |
| 3. El sexo y el cuerpo sutil | |
| 4. La comunión sexual | |
| 5. La otra orilla del amor | |
| Conclusión..... | 40 |
| Recursos..... | 41 |

INTRODUCCION

El motivo por el cual me decidí a tratar este tema en mi tesis es por lo complejo, confuso y difícil que resultan hoy en día las relaciones de pareja y la comprensión de nuestras emociones.

Ya no podemos contar con encontrar a nuestra pareja ideal y que esta sea la fuente predecible de nuestra comodidad y seguridad en la vida.

Podemos esforzarnos por agarrarnos a viejas tradiciones y creencias, tratando de encontrar ese equilibrio anhelado, y solo nos daremos cuenta de que aquellas viejas formulas no funcionan, ni se ajustan a la realidad, ni proporcionan una dirección útil a nuestra vida.

O por el contrario podemos aprender a utilizar las dificultades que tenemos en nuestras relaciones como oportunidades para crecer y despertar cualidades humanas más elevadas, tales como la conciencia, la compasión, el amor incondicional, la sabiduría innata, la búsqueda de nuestra verdadera naturaleza humana e incluso el humor.

Si seguimos este ultimo enfoque, las relaciones intimas se convierten en una vía, un camino para profundizar nuestra conexión con nosotros mismos y con la persona que amamos, pues a través de ellas nos enfrentamos con nuestros dioses y demonios, con nuestra naturaleza salvaje, naciendo así el deseo profundo de trascender y expandir el sentido de quienes somos.

Actualmente muchos de nosotros buscamos una especie más plena de estado de relación, una relación en la que se integre el plano mental, emocional, sexual , e incluso espiritual , esto significa desarrollar totalmente un nuevo nivel de intimidad .

Es por ello que también profundizo en conocer la naturaleza de nuestras emociones, el conocimiento de donde nacen, como se manifiestan, el aprender a observarlas y comprenderlas, nos permitirá dejar de ser como marionetas en manos de ellas .

El aprender a ser conscientes de nuestras emociones, nos conecta con "*el observador*" , y cuando despertamos al observador en nuestra vida, nuestra vida empieza a adquirir otro color, otro arco iris, otra música, otro baile, y podemos vislumbrar que la puerta hacia una nueva realidad no se abre desde la mente sino desde el corazón .

Cuando descubrimos ese camino secreto, ese camino hacia el corazón, y aprendemos a sentir y a escuchar a ese corazón que no esta contaminado por educación , ni sociedad , ni cultura , ni religión , podemos conectar con la fuente de nuestro ser , con nuestra verdadera naturaleza , y empezar a ver la vida desde otro plano diferente, empezar a ver la vida desde un "*plano divino*".

Vivir más allá de la mente, en el corazón, es vivir en el plano de lo divino .

A través del corazón nos conectamos con la totalidad ... y esa es nuestra verdadera conexión.

El corazón es la puerta de entrada a tu ser ... a tu fuente eterna

LAS RELACIONES INTIMAS

Las relaciones intimas nos obligan a afrontar todos los problemas fundamentales de la existencia humana : nuestra historia familiar, la dinámica de nuestra personalidad, las cuestiones de quienes somos, cómo comunicar, como manejar nuestros sentimientos , como dejar que el amor fluya a través de nosotros, cómo estar comprometidos, como dejar partir y entregarse.

Si las relaciones son difíciles es porque el ser humano es difícil , entonces pues, ¿cómo podríamos saber por adelantado como hacer que una relación funcione. La cuestión de cómo relacionarse no es otra cosa que la cuestión de cómo vivir.

Ser humano es siempre algo sutil, por cuanto conocemos tan poco sobre cómo ser : como estar en este cuerpo, cómo estar en esta tierra, como ser auténticamente hombre o mujer, como estar plenamente vivos.

Las relaciones intimas más que ningún ámbito de nuestra vida, nos hace sentir la crudeza de estas cuestiones humanas básicas, impulsándonos así a explorar más profundamente quienes somos.

Cuando nos centramos en la resolución de problemas, con frecuencia nos imaginamos que si pudiéramos liberarnos de las dificultades a que nos enfrentamos, que si pudiéramos “superarlas” , entonces lograr una relación feliz.

Sin embargo como la relación es siempre “un proceso vivo” , nunca un “producto acabado”, surgen continuamente nuevas preguntas y desafíos . En cuanto dominamos una surge otra nueva. Si podemos reconocer que las relaciones por su propia naturaleza nos invitan continuamente a desarrollar una mayor conciencia, entonces sus dificultades no serían ya un simple engorro; por el contrario , pueden considerarse parte integrante de la vía del amor . Nos obligan a poner la luz de la conciencia en nuestras partes oscuras e inconscientes y a movilizar recursos internos, como la paciencia, la generosidad, la bondad y el valor, que nos proporcionan un sentido mas amplio y profundo de quienes somos.

LA RELACION INTIMA COMO VÍA

Vía es un término que indica el gran desafío de la existencia humana, la necesidad de despertar, cada uno a su manera, a las posibilidades más amplias que la vida ofrece. La naturaleza de la vía es conducirnos en un viaje, y la urgencia de la vida es avanzar en esta vía.

Siempre que nuestras vidas posean esta sensación de impulso hacia delante, sentimos una corriente inconfundible de vitalidad que fluye a través de nosotros y que nos dice que estamos en algo real.

Desafortunadamente no solemos estar alineados con esta fuerza que se mueve muy en lo profundo de nosotros. Tal como describió nuestra situación el poeta sufí Rumi, “nosotros que estamos ciegos pensamos que nuestro caballo está perdido , sin embargo es él el que nos hace avanzar inexorablemente como el viento”. Aunque el corcel de nuestra energía viva nos lleva hacia delante lo queramos o no, frecuentemente permanecemos dormidos sobre nuestra silla de montar.

Así pues, las relaciones pueden actuar en dos direcciones: hacia el dormir o hacia el despertar. Y cada uno de nosotros tenemos la opción de elegir qué camino queremos seguir.

Podemos utilizarlas para sostenernos, para aliviar nuestras inseguridades, o probar que somos personas que valen la pena , aceptables y dignas de amor. Si dudamos que somos básicamente buenos buscaremos que las relaciones nos conforten y consuelen. Podríamos incluso convertirlas en fortalezas contra la impermanencia, para protegernos de la naturaleza siempre cambiante de la vida.. Pero si utilizamos las relaciones principalmente para confortarnos y adquirir seguridad, lo único que

logramos es que se estanquen, manteniéndonos más profundamente dormidos y reforzando los patrones habituales de miedo y auto desconfianza.

La otra opción es considerar la intimidad como un medio de llegar a estar plenamente vivos, ayudándonos a dar a luz a la bondad y la fuerza presentes en nosotros. En vez de considerar la relación como un refugio, podríamos dar la bienvenida a su poder de despertarnos en los ámbitos en los que permanecemos dormidos y en los que evitamos un contacto desnudo y directo con la vida. Este enfoque nos pone en marcha. Nos comprometemos al movimiento y al cambio, dándonos una dirección en la que avanzar al mostrarnos cual es el punto en el que más necesitamos evolucionar.

Aceptar la relación como vía también nos proporciona una práctica: aprender a utilizar cada dificultad del camino como una oportunidad para avanzar, conectar más profundamente, no solo con nuestra pareja, sino también con nuestra propia energía vital.

El sueño del amor nos distrae de la vía del amor real. Intentar que una relación encaje con una imagen fijada en nuestra mente va contra el desarrollo de nuestros recursos más profundos, que se desarrollan cuando responden a los desafíos reales a lo largo del camino. Lo que más necesitamos hoy día no es una meta ideal conforme a la cual vivir, sino un sentido real de la aventura en la que estamos embarcados.

Soñar que el amor va a salvarnos, a resolver nuestros problemas o a proporcionarnos un estado continuo de felicidad o seguridad nos mantiene estancados en una fantasía llena de deseos, debilitando el potencial transformador del amor.

Para que nuestras relaciones florezcan tenemos que contemplarlas bajo una luz nueva, mirarlas como oportunidades para desarrollar una mayor conciencia, descubriendo la verdad más profunda y haciéndonos más plenamente humanos.

Debemos pues, tener en cuenta y contemplar:

- ENTENDER EL CONFLICTO COMO OPORTUNIDAD, si nos abrimos de la forma que exige nuestra relación, esta se hará más profunda, nos ensancharemos como seres humanos, haciéndonos más flexibles, amorosos y sensibles a la vida en su totalidad
- HACERNOS PLENAMENTE HUMANOS, esto significa descubrir nuestra plenitud y aprender a vivir a partir de ella. Esto implica dar a luz a más de lo que realmente somos y hacernos más disponibles a cualquier cosa que la vida nos ofrezca
- ELIMINAR PATRONES CONDICIONADOS, exige dedicación y práctica romper estas ideas y conceptos estrechos y limitadores de quienes somos. Nuestras posturas defensivas que originalmente creamos para protegernos del dolor, se han convertido en un peso muerto que nos impide brotar a borbotones el resplandor de la vida.

SER GUERRERO DEL CORAZON

Hay una bella frase de Rilke que dice:

“lo que ahora te parece opaco, lo harás transparente con tu corazón llameante”

Somos toscos, nuestra experiencia no es en su núcleo esencial únicamente tierna y sensible, sino básicamente “cruda”, no está totalmente formada, pulida, completada.

Somos una mezcla de impulsos y energías salvajemente diferentes que no encajan suavemente entre sí. Nuestros sentimientos no se ajustan a ningún paquete de medidas amables y claras, ni están a la altura de nuestra imagen ideal de cómo pensamos que deberíamos ser.

Para estar a gusto con nosotros mismos, tenemos que aprender a confiar en esta tosquedad que se halla en el núcleo de nuestra experiencia, a actuar libremente con ella y, tal vez, incluso a celebrarla.

Esto significa aprender a aceptar nuestra experiencia *tal como es*, en lugar de intentar que equivalga a alguna imagen preconcebida.

Estar plenamente presentes a nuestra experiencia tal como es, sin acobardarse o huir de ella, es ser un guerrero del corazón.

Ser un guerrero en este sentido no significa actuar agresivamente, ni hacerse el duro. Significa prevalecer a través de la fuerza interna y no de la dominación, como se ejemplifica en el antiguo dicho oriental: ***“el mayor guerrero es el que nunca tiene que utilizar su espada”***.

Ser un guerrero del corazón significa dar la bienvenida a lo que surja en las relaciones por difícil o desafiante sea, como oportunidad para hacerse más fuerte y extraer nuevos recursos internos.

¿Qué es lo que nos permitirá estar presentes frente a cualquier cosa que suceda a nuestro alrededor? Para nutrirnos de nuestro espíritu guerrero, necesitamos encontrar una fuente de fuerzas en nuestro interior, desarrollando una relación más profunda con nuestro propio ser.

En particular hemos de cultivar tres capacidades esenciales que nos permiten estar con lo que hay:

conciencia, valor y amabilidad.

La conciencia, el valor y la bondad son las “armas” esenciales del guerrero del corazón :

- **CONCIENCIA : VER CLARAMENTE LO QUE HAY**

La cualidad más esencial del guerrero es la conciencia . Cuanto más conciencia tiene, más hábilmente puede manejar lo que surja. La practica de la conciencia de atención al presente nos permite ver simple y directamente lo que está sucediendo momento a momento.

Su naturaleza esencial es “claridad”, también se ha comparado al Sol, que ilumina todo aquello sobre lo que brilla. La conciencia irradia una extensa luz que puede revelar lo que está sucediendo en cualquier situación, más allá de cualquier idea preconcebida que tengamos sobre ella

Otro importante rasgo de la conciencia es su “fluidez” que al igual que la lente de un zoom puede retirarse hacia atrás desde cualquier estado de mente o emoción en que seamos atrapados, para obtener una perspectiva mas amplia de lo que está sucediendo. También puede penetrar las situaciones identificando sus detalles más sutiles.

Una tercera característica de la conciencia es su “estabilidad y continuidad” , por mucho que nuestros pensamientos y emociones nos distraigan, podemos volver a estar presentes y darnos cuenta de lo que está sucediendo. Por muy difícil que sea una situación, cuando la afrontamos directamente dejando que nuestra conciencia la ilumine y clarifique, encontramos nuestro centro, es decir recuperamos el equilibrio y la confianza.

Cultivar esta conciencia clara, fluida y flexible nos permite afrontar cualquier cosa que surja

- **VALOR : CONECTAR CON LO QUE HAY**

Esto Significa abrirnos a nuestra experiencia y sentirla, afrontándola directamente y dejando que nos afecte. Ser valientes no significa no sentir miedo. Es una disponibilidad a permanecer abiertos a nuestro miedo y tosquedad, sin volvernos rígidos y huir.

Cuando conectamos con nuestra experiencia, también cultivamos nuestro ser : nuestra capacidad de estar en el instante. Esto nos permite sentir nuestro corazón.

Así pues la esencia del valor es estar dispuesto a sentir nuestro corazón, incluso en las situaciones que son difíciles o dolorosas.

- **BONDAD : RECONCILIARSE CON LO QUE HAY**

Al afrontar valerosamente lo que está sucediendo en nuestras relaciones nos encontramos con sentimientos que nos disgustan, como el dolor, la decepción, el miedo, la inseguridad, la cólera o los celos. Cuando avanzamos hacia nuevos estados de equilibrio, es inevitable caer en uno u otro extremo. Es así como crecemos. Debemos otorgarnos el permiso de caer al agua algunas veces.

Por ello cultivar la bondad hacia nosotros mismos es esencial para sostener el crecimiento y desarrollo internos. Cuando abrimos nuestra experiencia tal como es, sin imponer culpabilidad o manipulación en ellas, empezamos a reconciliarnos con nosotros mismos. Solo entonces pueden relajarse nuestra estructuras defensivas, limpiando el camino para que brille y nos guíe nuestra sabiduría más amplia.

UNIR CIELO Y TIERRA

Entrar en una relación íntima es ser barrido en un juego de yo y otro, en una danza incesante de polaridades cambiantes.

La polaridad fundamental de la relación : “la tensión entre nuestra separatividad como individuos y nuestro deseo de conectar con otro”, se pone en movimiento. En cuanto nos sentimos atraídos hacia alguien queremos brotar a borbotones y abrirnos a esa persona que nos mueve y nos conmueve de una manera que apenas entendemos. .Pero al tiempo podemos dudar y resistirnos

agarrandonos como a la vida misma, a la separatividad que, por otro lado también añoramos superar.

Cuando encontramos a alguien al cual nos sentimos cercanos, puede parecer la salvación, pensamos : ya no tendremos que errar por este mundo solitario. Pero al satisfacer nuestro impulso de fundirnos podemos quedar sumergidos en una relación y despertar un día dándonos cuenta que hemos perdido algo especial : ¡a nosotros mismos! .

Las relaciones siempre implican estas fluctuaciones entre unirnos a otro y mantener nuestra integridad como individuos, entregarnos a nuestra pareja y afirmarnos, expandirnos e ir profundamente hacia adentro.

No es sorprendente que tantas parejas extravíen el flujo y el ritmo de esta danza, perdiendo el paso y terminando en posiciones antagónicas de punto muerto.

Moverse suave y graciosamente entre dichos polos opuestos no es fácil, pues nos exige desarrollar e integrar partes muy diferentes de nuestra naturaleza.

En términos cósmicos más amplios la vida humana se desarrolla en el límite en el que se encuentran cielo y tierra.

La mitad de nuestra vida tiene que ver con establecer nuestra posición en esta tierra y crear estructuras, como el hogar, la familia, el trabajo, que potencian nuestro desarrollo. Esto nos fuerza a aceptar las circunstancias personales que nos son dadas para trabajar con ellas. Con independencia de lo grandes que sean nuestras esperanzas sueños o visiones, ponerlas en practica siempre implica luchar a brazo partido con las limitaciones de nuestra cultura, de nuestro cuerpo y de nuestra historia personal, así como de nuestro temperamento emocional.

La otra parte de la vida implica rendirse a lo que hay más allá de nosotros , dejando partir las estructuras que hemos creado y moviéndonos hacia terrenos nuevos y desconocidos. El principio relativo al cielo nos invita a expandirnos, desarrollar una visión mas amplia y explorar mayores posibilidades, mas allá de lo que ya conocemos o vemos justo frente a nosotros.

Así pues, intentar hacer de la relación una fuente continua de felicidad o seguridad – todo cielo o todo tierra – nos deja sin camino. Al agarrarnos al placer, intentamos mantenernos *arriba* negándonos a bajar a la tierra. Agarrarnos a la seguridad nos mantiene *abajo* sin aventurarnos a elevarnos.

Unir las dos partes de nuestra naturaleza es una empresa permanente de creación que continuamente nos lleva hacia nuevas direcciones.

Solo cuando damos la bienvenida tanto al cielo como a la tierra en una relación expandiendo nuestros horizontes, uniéndonos con nuestra pareja y desarrollando una visión más amplia, al tiempo que respetamos nuestras diferencias como individuos y atendemos los detalles prácticos de la vida cotidiana, es entonces cuando nuestro amor puede reunir el poder y el impulso.

Unir el cielo y la tierra despierta el corazón, la posición humana vertical ilustra esta verdad. Estar en pie sobre la tierra y elevar nuestra cabeza hacia arriba expone nuestro corazón al mundo. Solo en esta sensibilidad y apertura a la totalidad de la realidad empezamos a devenir plenamente humanos. Únicamente al exponer el corazón encontramos el camino.

AMOR INCONDICIONAL Y AMOR CONDICIONAL

Siempre que nuestro corazón se abre a otra persona experimentamos un momento de amor incondicional. La gente imagina que el amor incondicional es un ideal elevado o distante, un ideal difícil de realizar, cuando no imposible.

Pero aunque pueda ser difícil aplicarlo a la vida cotidiana, su naturaleza es muy simple y ordinaria: abrirse y ser sensible hacia el ser de otra persona sin reservas.

Esta apertura del corazón que ha nacido tierno, inclinado a corresponder y deseoso de salir hacia fuera y entrar en contacto con la vida mas amplia que nos rodea, no es algo que tengamos que fabricar. Simplemente es.

Es un deseo del corazón que el calor humano circule libremente hacia fuera y hacia adentro, sin poner limites ni condiciones a este intercambio. Amar de esta manera altera nuestras percepciones: todo en nuestro mundo parece más colorido, vivido y penetrante. Cuando somos amados de esa manera , nos sentimos reconocidos, prestos, alimentados, sostenidos. Los momentos de amor incondicional nos permiten sentir la vastedad y profundidad de la experiencia humana en su conjunto.

Pero como sabemos, no es esto todo lo que hay para amar. Puesto que no somos únicamente puro corazón, sino que vivimos también con una forma terrenal, aportamos a las relaciones una serie

de preferencias y aversiones condicionadas, necesidades, prevenciones e intereses personales, que influncian el punto de profundidad al que podemos llegar con una persona concreta.

Esta clase de atracción, que podríamos llamar amor condicionado, es una forma menor de amor, puesto que puede desvanecerse cuando la otra persona ya no continua satisfaciendo nuestras necesidades.

Las relaciones siempre contienen ambas clases de amor. Pero cuando estas dos clases de amor no se funden, puede ser muy confuso. Alguien podría encajar con nuestras circunstancias, pero no conmovernos profundamente. O alguien podría conmover nuestro corazón, de manera que nos gustaría decir sí, y nuestros criterios y consideraciones personales pueden llevarnos a decir no.

Una confusión general en este punto es imponer nuestro no condicional al sí del corazón: "Sola puedo sentirlo abierto si..... ella satisface mis necesidades.... él me quiere tanto como yo le quiero.... ella me hiere....". Sin embargo, nuestro corazón cuya naturaleza es la decir sí, únicamente sufre cuando intentamos restringir su cualidad de apertura imponiéndoles condiciones. Aunque tengamos que finalizar o cambiar la forma de una relación que no satisface nuestras necesidades, no tenemos porque cerrar nuestro corazón. Intentar matar el amor que quiere seguir fluyendo hacia otro ser humano restringe la misma fuente de alegría y viveza dentro de nosotros.

Otra confusión general consiste en intentar imponer el sí del corazón al no de nuestras consideraciones personales. La gente suele pensar que el amor incondicional significa dejar de lado todas nuestras condiciones y adaptarse a todo lo que hace la persona a quien se ama. Sin embargo, imaginar que debemos tolerar incondicionalmente cualquier cosa que haga nuestra pareja puede tener consecuencias devastadoras. El amor incondicional no significa que nos tenga que gustar algo que de hecho nos disgusta, o decir si cuando necesitamos decir no.

Unir las relaciones cielo y tierra implica conectarnos a partir de nuestro ser más profundo y de nuestra personalidad condicionada.

La clave para encontrar nuestro camino en tales situaciones se halla en permitir que las partes opuestas de nuestra naturaleza – el amor incondicional y el amor condicional, la pasión y el miedo – coexistan, codo con codo, sin dejar que una niegue a la otra. Cuando lo hacemos nos hacemos más presentes a nuestra propia experiencia y, en consecuencia, también a la otra persona.

Podemos permitirnos abrirnos y expandirnos y conservar al tiempo los pies sobre la tierra. Al hacernos más concientes del juego y tensión dinámicos de las dos partes de nuestra naturaleza, empezamos a aportar la totalidad de nosotros mismos a una relación.

BAILAR EN EL FILO DE LA NAVAJA

Estar auténticamente presente y en intimidad con otra persona nos obliga a vivir en el filo de lo desconocido. En este punto nos encontramos en el borde de nuestro crecimiento, en el que nos abandonan viejas y familiares maneras de ser y ser abren ante nosotros nuevas posibilidades.

La gran paradoja del amor consiste en que nos invita a ser plenamente nosotros mismos y a respetar nuestra verdad individual (el principio de tierra), al tiempo que nos permite abandonar la atención exclusiva a nosotros mismos y dar sin retener (el principio de cielo).

Si nos alejamos demasiado de nosotros mismos hacia nuestra pareja, empezamos a perdernos, pero si nos aferramos al pasado y permanecemos demasiado en nosotros, no es posible ningún contacto

profundo.

De instante a instante debemos ser capaces de mantener nuestro terreno, pero al mismo tiempo de dejar partir y modificar nuestra perspectiva cuando la situación cambia (¡con frecuencia se da al momento siguiente!). No podemos agarrarnos a ninguna posición habitual, ya sea la separación o la unión, la dependencia o la independencia, el apego o el desapego

Como punto de encuentro entre dos mundos diferentes una frontera o una orilla es un lugar de tremendo poder. En el punto en que se encuentran la tierra y el mar, se liberan energías poderosas y turbulentas. Nuestra piel es eléctrica por ser el lugar donde se unen el adentro y el afuera, el sentimiento y el mundo. El nacimiento, el matrimonio, y la muerte son pasajes momentáneos que nos transportan de un mundo a otro. Como punto de encuentro de luz y oscuridad, el alba y la puesta de sol son los momentos más vividos e intensos del día.

De igual manera, como punto de unión de dos vidas diferentes, la relación íntima agita una tremenda energía, confusión y creatividad.

La esencia de la relación es juntar a los opuestos, proporcionando continuamente oportunidades para desplazarnos entre diferentes partes de nosotros mismos: masculino y femenino , conocido y desconocido , amor y miedo , condicionado e incondicionado , cielo y tierra . La alquimia del amor prospera en este juego, pues consiste en el calor y fricción de las diferencias de dos personas que les impulsan a explorar nuevas maneras de ser.

El miedo y la aridez que sentimos cuando no tenemos nada sólido a que agarrarnos indican que nos encontramos en nuestro filo de crecimiento. Así aunque algunos han dicho que “amar es liberarse del miedo”, este punto de vista parece demasiado simplista. Puesto que el miedo es el compañero de la intimidad , podríamos decir por el contrario que “el amor se hace amigo del miedo” .

Las relaciones íntimas conducen continuamente a momentos de crisis y tensión, que de modo inmediato no sabemos como resolver. Intentar liberar prematuramente la tensión es probablemente perder la visión y determinación de aquello que realmente podría llevarnos hacia delante.

Descansar por un momento en el punto de máxima , sintiendo la árida tosquedad que surge en ese punto y confiar en ella, es lo que quiero decir cuando hablo de mantener el equilibrio en el filo de la navaja. Si esperamos allí en estado de alerta , la turbulencia se ira apaciguando y el camino que queda por delante podrá clarificarse.

En cierta ocasión cuando Buda fue preguntado sobre la manera óptima de ser, respondió utilizando la analogía de un instrumento de cuerda “*no demasiado tirante, no demasiado flojo*” .

Del mismo modo, aprendemos a fluir con la danza cambiante del yo y del otro sólo a través de probar y errar, siendo en un momento demasiado rígidos y controlados , y en otros momentos perdiendo el paso y tropezando , hasta que empezamos a encontrar nuestro propio punto natural de equilibrio.

Podemos aprender a mantener el equilibrio en el filo de la navaja estando presentes con nuestro sentido de incertidumbre, en lugar de optar por una de las partes de nuestro debate interno. Cuando abandonamos pensamientos preconcebidos acerca de lo que *debería* suceder y nos abrimos en su lugar dentro de nuestra incertidumbre, nos hacemos mas presentes y adquirimos más capacidad de discernimiento.

Entonces podemos ver como nuestro miedo está intentando disuadirnos de nuestro amor, o como nuestra pasión esta intentando superar nuestras cautelas. Únicamente boicoteando esta lucha, sin suprimir uno de los dos lados ni entregarnos a él, podemos empezar a bailar en el filo de navaja.

Cuando tomamos nuestro centro y hacemos frente a nuestro miedo, sin luchar contra él ni dejar que nos domine, nos acercamos a una fuente más profunda dentro de nosotros : *nuestro espíritu guerrero*. Y esto es un beneficio mucho más grande que el confort de liberarnos de nuestro miedo.

Cuando miramos nuestro miedo de esta manera, podemos también empezar a ver que existe algún rasgo cómico en la situación . Suprimir los miedos los hace mortalmente serios, mientras que exponerlos – nombrando incluso todas nuestras expectativas catastróficas hasta que vemos su absurdo – puede ayudarnos a tomarlos más a la ligera e incluso jugar con ellos.

El humor que surge con frecuencia de la nada cuando todo parece desolador e imposible, es una manera creativa de bailar con la tensión de los opuestos. La mente se expande de repente, permitiéndonos relajarnos ante nuestra sensación de sin sentido o falta de lógica. Las contradicciones dudas e incertidumbres, no exigen ya una lucha, y podemos empezar a ablandarnos.

El coraje , el discernimiento , y la bondad son algunas de las cualidades que descubrimos cuando nos dejamos estar en equilibrio en el filo de la navaja.

LA PASIÓN

La pasión del amor es una fuerza poderosa que ha inspirado y destruido innumerables amantes a lo largo de los tiempos. En un momento puede sentirse como una gracia divina; al momento siguiente puede barrernos en un torrente de esperanza y de miedos que nos ciegan, encorvarnos hasta hacernos perder la forma, y dejarnos heridos y desilusionados.

No tenemos ninguna idea de donde procede esta intensidad de sentimientos, porque nos impulsa hasta tal punto a donde puede conducirnos. No es de extrañar el que muchas personas sean adictas o tengan un terror de muerte a enamorarse, o les pase ambas cosas al mismo tiempo.

Repentinamente en medio de la nada, somos conmocionados por la expresión del rostro de otra persona, por como habla, se mueve o nos mira. Alguna cualidad de belleza nos penetra y casi nos duele, agitando un deseo de salir de nosotros y entrar en contacto. Esta es la energía de la pasión.

En las sociedades en las que la norma son los matrimonios arreglados, enamorarse es algo raro o de importancia menor. Cuando sucede es desechado como una forma temporal de demencia, una locura de juventud.

En nuestra sociedad, le damos gran importancia, puesto que da luz a los sentimientos románticos que frecuentemente conducen al matrimonio. Pero su erupción repentina ha destrozado también muchos matrimonios y muchas vidas.

Así nuestra cultura es tremendamente ambivalente hacia la pasión; unas veces la glorifica como una escalera inicial hacia el cielo que nos elevará por encima del dolor de este mundo, y otras veces la denuncia como un camino hacia el infierno, que nos arrastra al fango de la lujuria animal.

¿cómo puede el enamoramiento agitar reacciones tan diferentes y conducir a conclusiones tan opuestas? , ¿debe la pasión inevitablemente alimentar la ilusión, haciéndonos perder nuestro centro y actuar de un modo que mas tarde lamentaremos? , ¿o puede ayudarnos a establecer un puente hacia los dos lados de nuestra naturaleza y a conectar así con la vida de una manera más incondicional? , ¿puede una pareja continuar extrayendo de él energía e inspiración, incluso después de años de estar juntos? .

Puesto que la pasión proporciona un poderoso carburante para hacer avanzar el viaje de la pareja, es importante distinguir lo que es real de lo que es ilusorio en esta experiencia.

Relacionarse con la pasión de una manera sana y saludable es el primero de los grandes desafíos de una relación.

LA CHISPA DE LA PASIÓN

La pasión es la chispa de excitación que sentimos en la orilla de lo desconocido. Surge en los límites en los que dos mundos diferentes se rozan.

La pasión es una cualidad intensa de presencia energizada que nos pone en contacto con la plenitud y la riqueza de estar vivos.

Podemos enamorarnos un poco cada momento. De repente algo o alguien nos corta el aliento. Tenemos una sensación expansiva o palpitante en nuestro pecho. Y tenemos el sabor de estar plenamente presentes, aunque solo sea en un fugaz instante. Esto puede suceder caminando en una maravillosa mañana de primavera, o mirando el mar abierto, o cuando la tierra florece y nos llena de flores con colores maravillosos.

Yo he descubierto, en momentos de percepción acrecentada, como en retiros de meditación o grupos de personas que están comunicando profundamente; que no es difícil enamorarse varias

veces al día; es decir , continuar descubriendo que estoy profundamente conmovida no sólo por las personas presentes, sino también por el paisaje, la luna, el viento, la luz, y las nubes.

Aunque esta viveza de percepción puede parecer especial, es también muy ordinaria. Si es mágica, es una magia ordinaria, porque es sólo una conciencia más aguda de lo que ya está ahí.

Aunque no podemos agarrarnos a esos momentos, éstos nos dejan con un sentimiento de lo que podría ser la vida si pudiéramos vivir con más frecuencia en este sentimiento de vivida presencia.

LA PASIÓN CONDICIONAL E INCONDICIONAL

La naturaleza de la pasión es espontánea e incondicional, porque no es algo fabricado.

La pasión es el sentimiento de vida que quiere conectar con la vida; la vida dentro de nosotros conectando con la vida afuera.

Enamorarse es sentir la apertura esencial de nuestro ser.

Normalmente imaginamos que el objeto de nuestra pasión es la fuente de la plenitud recién encontrada. Esto nos hace intentar agarrar y retener a la persona que despierta tan intenso sentimiento de viveza dentro de nosotros.

Al considerar el centro de nuestra pasión – el bienamado- como un tesoro para poseer , convertimos nuestra pasión incondicional en algo condicional y codicioso. Pero codiciar a otra persona únicamente magnifica nuestro sentido interno de pobreza y conduce a los tormentos de la adicción romántica y de la obsesión. El amor se convierte en una droga y la persona amada se convierte en la “dosis” del amante adicto.

La pasión incondicional no tiene calendario de acción. Es como la energía que irradia libremente el sol.

Es importante que distingamos entre ver a otro como la *fuentes* de nuestra pasión – que siempre conduce a la distorsión y a la adicción – y permitir que otra persona sea el *centro* de nuestra pasión. La pasión se hace problemática cuando confundimos el *centro* con la *fuentes* , imaginando que la persona hacia la que fluye nuestra pasión es la *causa* de nuestro sentimiento tan vivo.

La actividad natural de la pasión es conectar intensamente, ya sea con el color del cielo, el trabajo de nuestra vida, o la presencia del bienamado.

IDOLATRAR AL BIENAMADO

¿Qué es pues aquello que realmente añora el amante?

Cuando idolatramos románticamente a alguien , no proyectamos nuestros propios negativos no reconocidos, sino todo el poder , belleza y riqueza de nuestro propio ser, que habitualmente no reconocemos en nuestro interior.

La naturaleza humana es vasta. Nuestro ser refleja y contiene realmente toda la gama de energías pacíficas e iracundas del cielo y la tierra, del fuego y del agua, del sol y las estrellas. Pero normalmente habitamos sólo una porción de nuestro ser . Vivimos en la isla de nuestro yo condicionado, un complejo de recuerdos, conceptos e imágenes de nosotros mismos que constituyen nuestra identidad.

No solemos identificar íntimamente como nuestra la expansión mas amplia de nuestro ser : su vastedad , su intensidad y profundidad.

Aunque este **ser** más amplio es más realmente quienes somos, no solemos reconocerlo como nuestra verdadera naturaleza.

Puesto que tenemos dificultades en percibir nuestra propia vastedad y belleza , en lugar de ello las proyectamos hacia fuera , en donde son más fáciles de ver . Lo mismo que el individuo que niega su cólera descubre que el mundo se lo devuelve, así nosotros des cubrimos la irradiación de nuestro propio ser en y a través de la persona bienamada, que nos lo refleja devolviéndonoslo .

Quedamos atónitos por lo que vemos. Lo queremos , queremos tenerlo a cualquier costa . Puesto que no podemos vivir sin ello – puesto que es, después de todo, nuestro propio ser – acabamos no solo adictos, sino alejados de nosotros mismos.

PASIÓN Y DEVOCIÓN

De esta manera nuestra pasión incondicional, autentico anhelo de conectar con la vida , queda convertida en una obsesión adictiva.

La creencia de que nuestra riqueza de sentimiento procede del objeto de nuestra pasión, no es solo un engaño personal, está también ampliamente promovido por nuestra cultura y es un tema común de innumerables obras teatrales, películas, libros y canciones de amor.

¿Cuántas canciones oímos en la radio que son variaciones sobre el tema de “tu eres todo, yo soy nada” , frases como : “ tú eres la mejor parte de mí”, “tú eres mi único sol”, “no puedo vivir, si la vida es sin ti”, “tengo que tenerte nena”, etc. Lo que hace que sean tan poderoso tema cultural es que representa una convergencia de factores psicológicos , espirituales e históricos , que juntos crean una tela de araña de ilusión de la que es difícil escapar .

Podemos utilizar el poder de la pasión, para la propia transformación , podemos enamorarnos y no esperar tener que conseguir algo , sentir intensamente y dejar el querer poseer., y así experimentar los dos lados de la pasión , Cuando abandonamos el poseer podemos volver a la pura intensidad del sentimiento , a la fuente de la pasión incondicional desde nuestro interior.

Esta combinación de centrar intensamente la pasión y al mismo tiempo dejar de agarrarnos a ella nos pone en el filo de la navaja, y esto nos permite abrirnos a nuevas formas de ser.

Cuando nos sentamos en el filo de la navaja, dirigiendo *conscientemente* nuestro amor hacia un objeto que sabemos que nunca poseeremos, la pasión puede madurar en algo más profundo : la *devoción* .

La devoción incondicional, ya sea hacia la persona amada, un maestro , o la verdad ultima , es una energía poderosa y transformadora que puede producir efectos mágicos en el alma humana.

Muchas tradiciones religiosas han desarrollado practicas devocionales que aprovechan esta energía para propósitos espirituales. Puesto que el devoto no puede poseer el objeto e la devoción – Dios o el maestro espiritual – la práctica devocional le exige abandonar la fijación , de manera que pueda descubrir la plenitud de su amor como **el tesoro de su propio corazón**. Esto le despierta a la pobreza de depender de otros a la riqueza de su ser más profundo, que puede entonces empezar a compartir más plenamente con otros.

PASIÓN Y ENTREGA

La pasión es una gran corriente de energía de vida que avanza a oleadas atravesándonos , su curso natural es conducir a la *entrega rendida* , como un río que debe vaciarse en el mar . La pasión y la entrega son dos mitades de un ciclo total, el río debe retornar al mar que es su fuente, de manera que sus aguas puedan continuar fluyendo.

La entrega a que la pasión invita , implica abandonar la acción de aferrarse , tanto a uno mismo , como a nuestra pareja. Dejar partir de esta manera puede sentirse como la muerte, porque significa abandonar las viejas maneras de intentar sentirme vivo o seguro. Pero lo que esta mas vivo en mi *quiere* que mueran estas viejas formas, de manera que esa parte pueda expandirse y moverse con más libertad.

No es de extrañar que enamorarse nos haga regocijarnos y temblar al mismo tiempo , pues , nos invita a la muerte de nuestro viejo ser.

Hacer el amor es la encarnación literal de la pasión que se convierte en entrega. Todo el desarrollo de la pasión , desde la aproximación, la aspiración , el cortejo y todo lo demás, prepara el momento del abandono orgásmico , en el que nos sentimos plenos y vacíos al mismo tiempo <. Plenos de vida y vacíos del yo >. El orgasmo nos hace atravesar el mural de lo gran desconocido , más allá de la mente, más allá del placer, más allá de la persona bienamada, más allá incluso de la misma relación,

Es como dicen los franceses “la pequeña muerte (*la petit mort*).

Así , al seguir nuestra pasión todo el camino, llegamos a la frontera de la vida y de la muerte; aquí sentimos la insignificancia de nuestro pequeño yo al entrar en el misterio más grande del que procedemos y al que debemos retornar.

PASIÓN COMO CAMINO

El Lado celestial de la pasión es un impulso para romper nuestros patrones habituales. Cuando separamos su lado celestial de su lado terrenal, nos “enamoram del amor” , y nos enamoramos más de nuestra excitación que de la realidad de una continua asociación amorosa. Por temor a que la pasión pueda arruinar nuestro estado de elevación, no estamos dispuestos a centrarla en un solo punto, a comprometernos con una persona real con constancia y compromiso.

En el otro extremo, si enfatizamos excesivamente el lado terrenal de la pasión a expensas del cielo, no podemos dejar partir, o relajar nuestro centro de atención sobre una persona concreta, a la cual creemos que hemos de tener y sin la cual no podremos vivir.

En la distorsión celestial , la adicción a nuestra excitación nos impide dedicarnos a otra persona. En la distorsión terrenal , la adicción a otra persona nos impide sentir la fuente más amplia de vida dentro de nosotros.

Cuando podemos poner juntos estos dos lados, uniendo el cielo y la tierra, se hace posible la verdadera devoción : *la pasión sin fijación.*

La clave para superar el tormento de la pasión reside en darse en cuenta de que esta energía surge de nuestro ser más amplio y nunca puede ser enteramente satisfecha por ninguna persona o cosas finitas. Su naturaleza intrínseca es sin ego y pura, en el sentido de que en última instancia es un deseo de experimentar la plenitud de la vida misma. El que conduzca a la devoción y a la entrega rendida o también a la fijación y a la adicción *depende de lo que hacemos con ella.*

Para que la pasión se convierta en un camino, tenemos que aprender a danzar en el filo de la navaja de esta energía : aferrándonos en un momento, soltándonos al momento siguiente, centrando nuestra pasión con resuelta intensidad, relajando este centro de atención y sin tener su fuente en el flujo de la vida profundamente en nosotros...

Así podemos empezar a manejar la energía del deseo en lugar de ser barridos por ella. Podemos dejar que resuene a través de nosotros y fluya hacia otros sin tener que aferrarnos a ella .

Cuando aprendemos a conservar nuestro centro y a valorar nuestra pasión, también nos abrimos a los pequeños destellos de enamorarnos que siempre están disponibles , como con una hoja que cae por el aire, el sol que se eleva por detrás de una cadena de montañas oscurecidas, o un rostro que vislumbramos por la calle.

Simplemente apreciando la cualidad pura de esta energía, tal como surge en el momento, podemos enamorarnos levemente sin obsesionarnos.

En una relación continua , la pasión de una pareja puede expresarse de muchas maneras, cambiante como el tiempo y las estaciones, la pasión de la pareja podría ser romántica y dulce, triste y tierna, o fiera y torrencial, según las circunstancias. Si cónyuges pueden dejar que su pasión se mueva libremente, esta seguirá encontrando nuevas formas de expresión, no solo al hacer el amor, sino también al preparar una comida, al pasear, pelearse, o simplemente compartir sus pensamientos y sentimientos.

La pasión empezará a impregnar cada aspecto de su relación convirtiéndose en un vínculo magnífico que les mantendrá juntos a través de los tiempos más difíciles.

Cuando dos personas reconocen la verdadera naturaleza de su pasión, como una poderosa y radiante energía del corazón que quiere brillar completamente, fluir con libertad, y conectar con la vida en general; no sentirán querer suprimir este sentimiento ni intentar mantenerlo en una intensidad enfebrecida. Este reconocimiento mantendrá su amor fresco, y les permitirá seguir enamorándose del mundo, de la vida, y del uno y del otro, una y otra vez.

ABRIR EL CORAZON

Una relación que tenga profundidad y poder, penetra inevitablemente en nuestra barrera habitual de defensas, dejando expuestos nuestros impulsos más tiernos y sensibles y haciéndonos sentir vulnerables e indefensos.

Amar en este sentido , es abrirnos a ser heridos. El sueño del amor nos hace creer que algo no ve bien en una relación si está causa dolor .

No nos deja abrirnos plenamente y esto nos impide que podamos llegar a establecer una conexión íntima satisfactoria.

Según como nos relacionemos con el dolor del amor, puede conducirnos en direcciones muy diferentes. Si lo consideramos como una amenaza , algo que hay que evitar a toda costa, intentaremos mantenerlo fuera de nuestra vida, y esto solo mata nuestra sensibilidad y nuestra capacidad de amar libremente. Resentirnos por el dolor que implica hacernos vulnerables a otra persona hace que ablandemos o endurezcamos el corazón lo que interrumpe el flujo energético en nosotros.

Pero si aprendemos a servirnos de nuestro dolor este puede ser un valiosísimo asistente y guía en el camino. Porque expone nuestra atención y la dirige a zonas dentro de nosotros en las que estamos cerrados, contraídos y medios dormidos.

Si puedo moverme con mi dolor más fluidamente , mis rígidas defensas empiezan a disolverse y se hacen más permeables a la influencia despertadora del amor.

Claro que nadie quiere ser herido , pero para convertirnos en guerreros del corazón -alguien que esta dispuesto a arriesgarse a ser herido al servicio del amor - debemos ser capaces de utilizar el dolor que la relación nos pone inevitablemente en el camino.

LA DESILUSIÓN COMO ESCALON

La desilusión, el reconocimiento de que la realidad no está a la altura de nuestras fantasías , es una parte importante e inevitable del camino del amor.

Al alinearnos con la realidad de cómo son las cosas, puede abrirnos los ojos a la verdad de nuestra situación y ayudarnos a que nos movamos en direcciones más positivas y saludables .

Esto puede ser un regalo real como señala la artista Carla Needleman : “ La desilusión es un estado de ser extraordinariamente interesante, que tiene efectos inmediatos y de largo alcance. Es un estado sagrado que tiene poder . La experiencia de la desilusión detiene el pensamiento. Esto tiene el efecto de producir en todo mi organismo una tranquilidad y seriedad que me une de una manera que ninguna otra cosa tiene el poder de hacer . Solo entonces la mente está receptiva y puede experimentar un momento de conocimiento más preciso” .

Lo que se necesita es dejarse caer y después escuchar lo que tu dolor pudiera tener que decir.

Con frecuencia los finales de relaciones significativas proporcionan una oportunidad para esta clase de “descenso” a nuestras profundidades.

Si luchamos contra nuestro dolor e intentamos “ascender” demasiado de prisa , después tendremos que afrontar sus lecciones más intensamente.

Abrirnos al dolor de la decepción y de la pérdida y dejarnos vivirlas, permiten que se disuelvan todas las viejas estructuras disfuncionales y que entre una nueva sabiduría.

Las relaciones íntimas no pueden curar el dolor esencial de ser un individuo separado. Nadie puede proporcionarte el amor curativo , la seguridad, o el cariño enriquecedor con que se sueña. El camino es conectar con uno mismo, más profundamente y desarrollar la propia fuerza y confianza.

ROMPER EL CORAZÓN

Incluso en la mejor de las relaciones, dos individuos nunca encajarán perfectamente. Siempre habrá aristas y problemas que no pueden ser totalmente resueltos . Por ser criaturas de esta tierra, con todas las limitaciones e imperfecciones que esto conlleva , las relaciones humanas no pueden siempre manifestar el amor perfecto e incondicional que conocemos y sentimos en nuestro corazón.

Sentir el dolor de esta contradicción entre el amor perfecto de nuestro corazón y los obstáculos que existen para u completa realización en forma terrenal parte el corazón y lo deja *abierto de par en par* . Pero esto no es tan negativo . No es en absoluto negativo. Cuando el corazón se rompe y queda abierto, duele. Pero en este dolor se halla nuestra apertura esencial a la vida. Cuando nos sentimos toscos y tiernos, estamos en contacto con el mismo núcleo de lo que somos .

En verdad , el corazón no puede partirse, porque por naturaleza es blando y receptivo. Lo que se rompe y queda abierto es el caparazón defensivo que hemos alrededor el corazón para intentar proteger nuestro punto blando , en el que nos sentimos afectados más profundamente por la vida.

No estoy sugiriendo que deberíamos dejarnos sufrir en vez de intentar mejorar nuestras relaciones con nuestra pareja . Con frecuencia nuestras insatisfacciones pueden jugar un importante papel para sacar a la luz zonas conflictivas o para convencer aquellas personas que amamos de hacer cambios en su comportamiento.

Pero más pronto o mas tarde descubriremos inevitablemente que la persona que amamos no puede darnos todo, ser todo lo que nos gustaría que fuese, o entendernos perfectamente . Ni nosotros mismos podemos ser el príncipe o la princesa ideal.

Lo que siempre podemos hacer cada vez que encontramos las imperfecciones de nuestra pareja o las nuestras, es dejar que partan nuestro corazón (y lo dejen abierto) y permitir que continué expandiéndose, hasta que pueda aceptar la dolorosa realidad que afrontamos.

En esa desnudez saboreamos la naturaleza esencial de nuestra existencia, que es que no tenemos un control definitivo sobre lo que nos sucede en esta vida. Por ello, sentirse desnudo y vulnerable es estar en contacto directo con la realidad .

ESTAR CON EL DOLOR

¿ Como podremos entonces abrimos al dolor, que sentimos cuando la realidad hace pedazos nuestras esperanzas más queridas o cuando nuestra pareja no nos da lo que queremos? .

No ganamos mucho intentando ignorar nuestro dolor. Tenemos que encontrar la fuerza interna que nos permita estar con nuestro dolor de una manera mas activa . Todos tenemos esta capacidad; es sólo cuestión de hacerla surgir. Si podemos sufrir nuestro dolor de manera más conciente, este puede ser de gran utilidad en nuestro camino .

Para afrontar un dolor intenso, suele ser útil al principio pasar algún tiempo haciendo un espacio, permitiendo que este ahí, "sentándose sobre su filo", e indagando en él (por ejemplo, "¿qué es lo que más duele de esta situación?").

Puesto que abrimos a nuestro dolor puede ser aterrador, hablar sobre él con alguien a quien queremos o quien confiamos puede ayudarnos a empezar a conectar con él . A medida que estamos más cómodos con nuestro dolor , podemos dejar que nos afecte más directamente.

Con frecuencia la mejor manera de moverse a través de intensos sentimientos sin dañarnos a nosotros mismos es dejar que el corazón se parta y quede abierto, como una presa que revienta . Abrirse al dolor que ha sido reventado es como bajar los rápidos de un tumultuoso río . La única manera de navegar estos rápidos es entregándose al flujo energético del dolor.

Normalmente nos resistimos a hacerlo, porque imaginamos que nos conducirá a un daño o destrucción irreparables. Pero oponernos al dolor, solo nos endurece y amarga. Si podemos abrimos a é, no nos encontramos a un demonio, sino a nosotros mismos. Y dejarlo fluir libremente como la sangre en nuestras venas, limpia nuestro sistema como no lo limpiaría ninguna otra cosa.

VULNERABILIDAD Y TERNURA

La palabra vulnerabilidad tiene un significado peyorativo en nuestra cultura . Asociándola con debilidad y desvalimiento, solemos pensar que una persona vulnerable es alguien excesivamente a ser herido u ofendido. Pero la sensibilidad a la ofensa es muy diferente a la autentica vulnerabilidad de permitir que nuestro corazón quede expuesto. El ego siempre es frágil y fácil de herir . Es un frágil caparazón o fachada, un fingir que “todo esta controlado” , que nadie puede “alcanzarnos”, que somos “capitanes de nuestro destino” .

Por contraste , reconocer nuestra vulnerabilidad esencial humana, nuestra apertura a la realidad, es una fuente de poder real, Al permitirnos ser vulnerables sin temor, encarnamos el coraje y la ternura del verdadero guerrero.

Cuando nos abrimos al principio a nuestro dolor , tenemos la sensación de estar sangrando . Pero este tipo de perdida de sangre emocional nos ayuda a despertar el corazón, permitiendo que las energías vitales que han sido coaguladas circulen de nuevo. Dejar que nuestro dolor se mueva libremente exige conciencia, valor y ternura : abrimos al lugar en el que nos duele por dentro, llevar allí una presencia cariñosa y dejar que las personas que amamos lo vean también.

De esta manera al conectar con nuestro espíritu guerrero , el dolor puede convertirse en un amigo y aliado.

Haciéndonos amigos de nuestra vulnerabilidad descubrimos una nueva clase de flexibilidad y poder.

Normalmente pensamos en la vulnerabilidad y en la ternura como lo opuesto al poder. Pero el ablandamiento que tiene lugar cuando trabajamos con nuestro dolor puede ser un gran impulso e influencia.

Nos hacemos como el agua que puede generar poder eléctrico precisamente porque fluye con tanta disponibilidad, sin resistirse a la gravedad o a los accidentes del terreno. En un sentido el agua es extremadamente vulnerable. Es blanda, no se resiste a ser tocada, puede ser moldeada en cualquier forma y recibe cualquier cosa que pongamos en ella. Sin embargo nada es más duro y resistente para desgastar nada la supera. Lo mismo que el agua que es tan blanda y acomodadiza, puede reducir la dureza de las rocas a arena .

De igual manera la ternura es una de las cualidades humanas más irresistibles y puede penetrar incluso los corazones más duros. Allí donde la dureza suscita a la agresión , la ternura no ofrece resistencia.

EL MISTERIO DEL AMOR

La aridez del corazón roto y abierto, que empieza en los momentos de desilusión, es la fuerza transmutadora en la alquimia del amor . Cuando dejamos que nuestro corazón se rompa por completo , empieza a fluir de nosotros cierta dulzura , como si de un néctar se tratara .

Como dice el maestro sufí Hazrat Inayat Khan : “la calidad de la atmósfera del amante , el efecto penetrante de su voz , el atractivo de sus palabras, todo procede del dolor de su corazón” . Este es uno de los grandes secretos del amor.

En lugar de deshacerse de este miedo, lo que de todas maneras es inútil el amante puede utilizarlo para transformarse a sí mismo, para desarrollar la ternura y la compasión invencibles .

Permitir al corazón abrirse y partirse nos despierta al misterio del amor : que no podemos dejar de amar a los demás , a pesar del dolor que nos causa , por la simple razón de que nos afectan y nos conmueve, de un modo que nunca podemos comprenderlo del todo.

Si las personas a las que amamos equivalieran perfectamente a nuestros sueños ideales, no nos conmoverían tan profundamente. Lo que amamos no es sólo su ser puro, sino también su lucha del corazón con todos los obstáculos que existen en el camino.

Aunque sus imperfecciones nos causan dolor , también proporcionan a nuestro amor un mayor valor, algo a lo que aspiramos, algo con lo que trabajar . Esto significa que más que encontrar la relación perfecta o tener a alguien que nos dé todo lo que queremos, debemos considerar : lo que puede ayudar a curarnos .

LAS EMOCIONES

En este capítulo hago un análisis de las emociones, recopilando y resumiendo enseñanzas del maestro Osho. Elegí a este maestro pues me gusta el enfoque sencillo, controvertido y humano que da a las emociones. En este capítulo encontraréis percepciones para abrir vuestra propia e intuitiva comprensión de vosotros mismos y de vuestro mundo interior.

Las emociones no pueden ser permanentes, por eso reciben el nombre de “emociones” término que viene de < moción > , movimiento .

Van cambiando , de ahí que sean “ emociones” . Van pasando constantemente de una a otra .

En un momento estás triste y al siguiente estás contento; en un momento estás enfadado y al siguiente eres compasivo. En un momento eres cariñoso y al siguiente estas lleno de odio; la mañana ha sido preciosa, la noche es horrible. Y así sucesivamente.

Tu naturaleza no puede ser todo esto, detrás de todos esos cambios debe haber algo parecido a un hilo que los mantenga unidos. Es como una guirnalda de flores, aunque no se vea el hilo es lo que mantiene unidas todas las flores .Las emociones son como esas flores . A veces florece la ira, a veces la tristeza, a veces la felicidad, a veces el dolor, y a veces la angustia.

Pero todas ellas son flores y tu vida es la guirnalda. Debe existir un hilo, si no , te habrías desarmado hace ya mucho tiempo. Sigues siendo una entidad, entonces ¿dónde está ese hilo, dónde está esa estrella que te guía? ¿qué es lo permanente en ti?

El punto de vista corriente es que, el corazón es la fuente de emociones como el amor, el odio o la ira. Así como la mente es la fuente de los pensamientos conceptuales, el corazón es la fuente de todo lo que es emocional y sentimental.

Ese es el punto de vista corriente.

Hemos vivido con la división tradicional de que la imaginación, las sensaciones, las emociones y los sentimientos, pertenecen al corazón.

Pero vuestro corazón es un sistema de bombeo.

Todo lo que pensáis, imagináis o sentís está confinado en la mente.

La mente tiene setecientos centros y estos son los que lo controlan todo.

Pero cuando Buda dice «el corazón», se refiere al centro mismo de vuestro ser.

Considera que vuestro amor, vuestro odio, todo, surge de la mente.

Podéis experimentar con vosotros.

Podéis ver de dónde surge vuestra ira... de la mente.

De dónde surgen vuestras emociones... de la mente.

La mente es un fenómeno grande, abarca el pensamiento conceptual, abarca los patrones emotivos y los sentimientos.

Hay que comprender esto: las emociones están en la cabeza, pero la consciencia no.

De hecho, ¡vuestra cabeza esta en la consciencia!

LA IRA Y LA TRISTEZA RAMAS DEL MISMO ARBOL

Normalmente la ira no es mala , forma parte de la vida natural, es algo que viene y se va . Pero cuando la reprimes se convierte en un problema se va acumulando..

No viene y va, sino que se convierte en parte de tu ser . Entonces ya no es que a veces estás enfadado , sino que siempre estas enfurecido esperando que alguien te provoque .

Aunque solo sea un amago de provocación , te encolerizas y haces cosas que luego te harán decir: “no era mi intención” . Analiza esta expresión “no era mi intención”. ¿cómo puedes hacer algo

sin que fuera tu intención? Pero la expresión es correcta . La ira reprimida se convierte en una especie de locura temporal. Sucede algo que esta más allá de tu control. Si hubieras podido controlarlo lo habrías hecho, pero de repente te desbordó . te superaba , no podías hacer nada, te sentías impotente y salió. Una persona así no es que esté enfadada, sino que se mueve y vive el enfado.

Fíjate en la gente , obsérvalas en la calle y verás que hay dos tipos de personas . Fíjate en sus caras. La humanidad se divide en dos tipos de personas. Las tristes que tienen un aspecto triste y van a rastras, y las enfadadas, que hierven de ira y están dispuestas a saltar con cualquier pretexto.

La ira es la tristeza activa, la tristeza es la ira inactiva. No son dos cosas distintas.

Observa tu comportamiento. ¿cuándo estás triste? Solo estas triste en las situaciones en las que no puedes enfadarte. El jefe te regaña en la oficina y no puedes enfadarte porque podrías perder tu trabajo. No puedes enfadarte y tienes que seguir sonriendo. Entonces te entristeces. La energía ha pasado a ser inactiva.

El marido vuelve a casa del trabajo y busca cualquier pretexto , cualquier menudencia para enfadarse con su mujer. La gente disfruta de la ira, les gusta porque al menos sienten que están haciendo algo. Con la tristeza sientes como si te hubiesen hecho algo. Estas en el lado pasivo, el lado del que recibe. Te han hecho algo y te sientes impotente, no puedes replicar, no puedes vengarte, no puedes reaccionar. Con la ira te sientes un poco mejor. Tras un ataque de ira te relajas y eso hace que te sientas bien. ¡estas vivo! ¡por fin puedes hacer algo!. Por supuesto no se lo puedes hacer a tu jefe, pero sí a tu mujer .

Esas personas que ves por la calle, tan permanentemente tristes que sus caras han adoptado la expresión de tristeza, son tan impotentes que están en los últimos peldaños de la escalera y no tienen a nadie con quien enfadarse. En los peldaños más bajos están las personas tristes, y en los mas altos se hallan los enfadados. Cuanto más arriba, más enfadada estará la gente. Cuanto más abajo más triste.

La ira y la tristeza son las dos caras de la misma energía reprimida.

La consciencia es vasta, infinita. Las emociones, los deseos, las ambiciones, están en vuestra cabeza; se marchitarán.

Pero incluso cuando vuestra cabeza se haya desvanecido completamente y desaparecido en la tierra, la consciencia no desaparecerá.

La consciencia no esta contenida en vosotros, sino os contiene, es más grande que vosotros.

Es absolutamente cierto: vuestras emociones, sentimientos, pensamientos... toda la parafernalia de la mente, procede del exterior, está manipulada por el exterior

La mente es una división que piensa. Y el corazón es otra división de la misma mente que siente.

Sentir y pensar, pensamientos y emociones... pero ser testigo está separado de los dos.

Si estáis pensando, el observador observa... un pensamiento pasa, u os sentís enfadados... el testigo sigue observando.

Una emoción pasa, del mismo modo que pasan las nubes, que veis.

No sois ni lo bueno ni lo malo.

No sois ni lo agradable ni lo desagradable.

No sois ni el pensamiento ni las emociones.

No sois ni la mente ni el corazón.

No sois vuestra mente, no sois vuestro cuerpo.

En alguna parte dentro de -vosotros hay un testigo que puede continuar mirando a la mente, a las emociones, a las reacciones fisiológicas.

Ese testigo sois vosotros.

Y ese testigo es capaz de disfrutar de todo, una vez que os centráis allí.

Detrás de la mente está vuestro verdadero yo que nunca ha ido a ninguna parte. Siempre está aquí y aquí

PERCEPCIONES :

Si de verdad queréis saber qué es la ira, meteos en ella, probadla de muchas maneras, dejad que tenga lugar en vuestro interior, que os rodee, que os cubra, sentid todo el dolor, el veneno y cómo os rebaja, cómo crea un valle oscuro para vuestro ser, cómo caéis en el infierno a través de ella en un flujo descendente.

Sentidla, concedla. Y esa comprensión comenzará una transformación en vosotros.

Conocer la verdad es verse transformado.

La verdad libera... pero debe ser vuestra propia verdad.

¿ Qué es la ira?

La psicología de la ira consiste en que queráis algo y alguien os impidió conseguirlo.

Alguien surgió como un bloqueo, un obstáculo.

Toda vuestra energía iba hacia la obtención de algo y alguien bloqueó esa energía.

No pudisteis lograr lo que queráis.

Ahora esa energía frustrada se convierte en ira.... ira contra la persona que ha destruido la posibilidad de realizar vuestro deseo.

Vuestra ira es verdadera porque os pertenece y, todo lo que os pertenece es verdadero.

Así que encontrad la fuente de esa ira, de dónde viene.

Cerrad los ojos y moveos al interior; antes de que se pierda, retroceded a la fuente... y alcanzaréis el vacío.

Retroceded más, id más adentro, id más profundo, y llegará un momento en que la ira dejará de existir.

Dentro, en el centro, aquí no hay ira.

¿De dónde procede la ira?

Jamás de vuestro centro, procede del ego...

Y el ego es un ente falso.

Si profundizáis más, descubriréis que procede de la periferia, no del centro. No puede venir del centro: ahí hay vacío, vacío absoluto,

Procede solo del ego, y el ego es un ente falso creado por la sociedad, es una relatividad, una identidad.

De pronto os dan un bofetón y, el ego se siente dolido, la ira está ahí.

Estáis enfadados.

Como habéis reprimido tanta ira, ahora ya no quedan momentos en los que no estéis enfadados: como mucho a veces os sentís menos enfadados, a veces mas.

Todo vuestro ser está envenenado por la represión.

Coméis con ira...

Y cuando una persona come sin ira posee una cualidad distinta: es hermoso observarla, porque come sin violencia.

Puede que esté comiendo carne, pero come sin violencia; Puede que vosotros estéis comiendo simplemente verduras y frutas, pero si la ira está reprimida, coméis con violencia.

A través del acto de comer, vuestros dientes y, vuestra boca liberan ira.

Aplastáis la comida como si se tratara del enemigo.

Si queréis conocer la ira solo para deshaceros de ella, es muy difícil, pues la actitud de deshacerse de la ira crea una distinción.

Habéis comenzado con la suposición de que la ira es mala, por lo que la «no ira» es buena; que el sexo es malo y la «no sexualidad» es buena; que la codicia es mala y la «no codicia» es buena.

Si creáis semejantes distinciones, encontraréis mucha dificultad para conocer de verdad esos rasgos.

Entonces, incluso si los trascendéis, solo será una represión.

La próxima vez que hagáis el amor; observad: haréis los mismos movimientos que hacéis cuando estáis agresivos.

Observad vuestra cara, tened un espejo cerca para poder ver lo que le pasa a vuestra cara.

Allí encontraréis todas las distorsiones de la ira y la agresión.

Al comer, os enfadáis: mirad a una persona comiendo. Mirad a una persona haciendo el amor... la ira se ha arraigado tanto que hasta el amor, una actividad totalmente opuesta a la ira, hasta eso está envenenado; comer, una actividad absolutamente neutral, también está envenenado. Y luego abris la puerta y hay ira, ponéis un libro en la mesa y hay ira, os quitáis los zapatos y hay ira. estrecháis unas manos y, hay ira... porque ahora sois la ira personificada.

Un simple acto de auténtica espontaneidad y de inmediato os veis transportados de este mundo a otro.

El amor... o incluso la ira... os digo que hasta las emociones positivas, falsas, son feas; y hasta las emociones negativas, auténticas, son hermosas.

Incluso la ira es hermosa cuando todo vuestro ser la siente, cuando cada fibra de vuestro ser vibra con ella.

Observad a un niño pequeño enfadado... y entonces sentiréis la belleza.

Tiene todo su ser en eso. Radiante. El rostro rojo.

¡Un niño tan pequeño parece tan poderoso que da la impresión de que es capaz de destruir el mundo entero!

¿Y qué sucede con el niño después de que se ha enfadado?

Pasados unos pocos minutos, unos pocos segundos, todo cambia y está feliz y bailando, corriendo otra vez, por la casa.

¿Por qué esto no os pasa a vosotros?

Os movéis de una falsedad a otra.

De verdad, la ira no es un fenómeno duradero, por su propia naturaleza es algo momentáneo.

Si la ira es real, dura unos pocos momentos; y mientras dura, auténtica, es hermosa.

No hace daño a nadie. Una cosa real y espontánea no puede dañar a nadie. Solo la falsedad daña. En un hombre que puede enfurecerse espontáneamente la ira desaparece a los pocos segundos y vuelve a relajarse hasta alcanzar el otro extremo.

Se convierte en un hombre infinitamente cariñoso.

En el sentido contrario, la crea una y otra vez, la renueva.

Lo primero que sugiero es: no os partáis en dos, os habría sugerido que estuvierais atentos, pero no ha llegado el momento, no podéis estarlo.

Antes de que podáis ser totalmente uno con la atención, tenéis que pasar por el infierno de todas vuestras emociones negativas; de lo contrario, quedarán reprimidas y estallarán en cualquier momento, en cualquier momento de debilidad. Así que es mejor deshaceros de ellas, pero eso no significa que debáis estar atentos.

Primero, olvidaos de la atención. Vivid cada emoción que sintáis; sois vosotros. Odiosos, feos, poco valiosos... lo que sea, en realidad estáis en ello. Primero dadle la oportunidad de emerger por completo al consciente.

Ahora mismo, mediante vuestro esfuerzo de atención, estáis reprimiéndolas al inconsciente.

Y luego os veis involucrados en vuestro trabajo cotidiano y volvéis a forzarlas a retroceder.

Esa no es la manera de deshaceros de ellas.

Dejadlas salir... vividlas, sufridlas.

Será difícil y tedioso, pero inmensamente fructífero.

Una vez que las hayáis vivido, sufrido y aceptado, que sois vosotros, que esto sois vosotros, que no es obra vuestra, de modo que no necesitéis condenaros, que ese es el modo en que os habéis encontrado... una vez que las hayáis vivido conscientemente, sin ninguna represión, os sorprenderá cuando desaparezcan por su propia cuenta.

Su fuerza en vosotros disminuye, el apretón sobre vuestro cuello ya no es firme.

Y cuando se vayan, quizá llegue un momento en que podáis empezar a observar.

Recordad no malinterpretarme.
He dicho: «Expresad vuestras emociones negativas». No he dicho: «En público».
Así es como se distorsionan las cosas.
Ahora bien, si estáis enfadados con alguien y empezáis a expresar vuestra ira, la otra persona no va a comportarse como un Buda Gautama y sentarse en silencio.
No es una estatua de mármol; también hará algo.
Expresaréis ira, el otro expresará ira.
Y eso creará más ira en vosotros... e ira o violencia crean en la otra parte, y con venganza.
Y entonces sentiréis que estáis más dentro de ello, porque se os ha dicho que la expresaréis.
Sí, os he dicho que la expresaréis... pero no en público.
Si os sentís airados. id a vuestra habitación, cerrad la puerta, golpea la almohada, plantaos ante un espejo y gritad ante vuestra propia imagen. Decid cosas que nunca le habéis dicho a nadie y que queríais decir.
Pero ha de ser un fenómeno privado, de lo contrario no tiene fin.
Las cosas pasan a moverse en un círculo, y queremos ponerles fin.
Recordad no malinterpretarme.
De modo que, en cuanto sintáis cualquier emoción negativa hacia alguien, esa otra persona no es la cuestión.
No hay, necesidad de proyectar ira sobre nadie.
Podéis ir a vuestro cuarto de baño, podéis ir a dar un largo paseo...
Eso significa que hay algo dentro que necesita una actividad rápida para ser liberado. Corred un poco y, sentiréis que se libera.
Pasada una catarsis de cinco minutos, os sentiréis sin carga alguna, y en cuanto sepáis esto, jamás lo proyectaréis sobre alguien, porque es un comportamiento absolutamente necio.

La ira es hermosa: el sexo es hermoso.
Pero las cosas hermosas pueden volverse feas.
Eso depende de vosotros.
Si las condenáis, se vuelven feas; si las transformáis, se vuelven divinas.
La ira transformada se vuelve compasión...
Porque la energía es la misma.
Un buda es compasivo: ¿de dónde procede su compasión?
Es la misma energía que se movía en la ira: en cuanto deja de moverse en la ira, la misma energía se transforma en compasión. ¿De donde procede el amor?
Un Buda es cariñoso; un Jesús es amor.
La misma energía que entra en el sexo se convierte en amor.
Así que recordad: si condenáis un fenómeno natural, se vuelve venenoso, os destruye, se vuelve destructivo y suicida.
Si lo transformáis, se vuelve divino. Pero se requiere transformación.

La así llamada gente «no violenta» es la más fea del mundo.
No son buenas personas, porque están conteniendo un volcán.
No os podéis sentir relajados con ellas.
Ahí hay algo peligrosamente presente. Podéis sentirlo, podéis tocarlo: mana de ellas.

Vuestra ira es parcial, tibia.
Vuestra ira es como un perro que no sabe cómo comportarse con un desconocido. Puede ser un amigo del amo, de modo que meneas el rabo: puede ser un enemigo, de modo que ladra.
Hace las dos cosas al mismo tiempo.
Por un lado sigue ladrando, y por el otro no para de mover el rabo. Juega a diplomático, de forma que sin importar cuál sea el resultado podrá sentirse bien.
Si ve que llega el amo y se comporta de forma amigable, deja de ladrar, y centrará toda su energía en mover el rabo.

Si el amo se muestra furioso con el intruso. Entonces paralizará el rabo, y toda su energía se concentrará en ladrar.

Vuestra ira también es así. Estáis sopesando hasta dónde llegar, cuanto tendréis que pagar.

No os paséis del límite, no provoquéis demasiado a la otra persona.

La ira pura posee belleza debido a que posee totalidad.

Eso es lo que le sucedió a Jesucristo. Cuando entró en el gran templo y dentro vio a los mercaderes con sus mesas, lo dominó la furia. Se puso colérico... sintió la misma ira que nace de la compasión y el amor. Él solo los expulsó del templo, y tiró sus puestos.

Debió de estar realmente indignado, porque no resulta fácil expulsar del templo y sin ayuda a todos los mercaderes.

¡Debió de ser ira pura!

Los hindúes están enfadados por eso. No pueden confiar en que Jesús estuviera iluminado... solo por ese incidente.

Las personas tienen sus prejuicios, sus propias ideas. En vez de observar la realidad, en vez de ver en un hombre iluminado. Llegan con demasiados conceptos, y a menos que crean que encaja en ellos, declaran que no está iluminado.

Dejad que os diga que ninguna persona iluminada encajará en vuestros prejuicios poco iluminados; es imposible.

La tristeza es ira pasiva y la ira es tristeza activa.

Como la tristeza surge con facilidad, la ira parece difícil, porque estáis demasiado sintonizados con lo pasivo.

Es difícil para una persona triste estar enfadada.

Si podéis encolerizar a una persona triste, su tristeza desaparecerá de inmediato.

Será muy difícil para una persona airada estar triste.

Si podéis entristecerlo, su ira desaparecerá de inmediato.

En todas nuestras emociones continúa la polaridad básica: de hombre y mujer, de yin y yang, de macho y hembra.

La ira es masculina, la tristeza es femenina.

De modo que si estáis en sintonía con la tristeza, es difícil pasar a la ira, pero me gustaría que lo hicierais.

Hacerla estallar en vuestro interior no ayudará mucho, porque una vez más buscáis algún modo de ser pasivos.

No. Sacadla, expresadla. Aunque parezca una tontería, hacedlo.

Sed un bufón ante vuestros propios ojos, pero sacadla.

Si podéis flotar entre la ira y la tristeza, ambas se tornan similarmente fáciles.

Tendréis una trascendencia y entonces podréis observar. Podéis estar detrás de la pantalla y, contemplar estos juegos, para luego ir más allá de las dos. Pero primero debéis moveros con facilidad entre ambas, de lo contrario tendéis a estar tristes, y cuando uno se siente atribulado, la trascendencia resulta difícil.

Recordad, cuando dos energías, dos energías opuestas son exactamente iguales, entonces es muy fácil salir de ellas, porque están peleándose y cancelándose y no os halláis sujetos por ninguna.

Vuestra tristeza e ira están al cincuenta por ciento, son energías iguales, de manera que se cancelan entre sí.

De pronto tenéis libertad y podéis escapar.

Pero si hay un setenta por ciento de tristeza y un treinta de ira, entonces resulta muy difícil.

Un treinta por ciento de ira en contraste con un setenta por ciento de tristeza significa que aún estará presente un cuarenta por ciento de tristeza y no será posible, no seréis capaces de escabulliros con facilidad. Ese cuarenta por ciento colgara sobre vosotros.

De modo que esta es una de las leyes básicas de las energías interiores:

Dejad siempre que las polaridades opuestas alcancen un mismo rango, y entonces podréis escapar de ellas.

Es como si dos personas estuvieran peleando y pudierais escapar.

Se encuentran tan concentradas que no tenéis que preocuparos y podéis escapar. No dejéis que entre en juego la mente.

Haced que sea un ejercicio.

Podéis convertirlo en un ejercicio cotidiano.

... Sea cual fuere el caso, es el caso, aceptadlo y dejad que salga delante de vosotros.
De hecho, con solo decir «no reprimas» no basta.
Si me lo permitís, me gustaría decir: «Dadle vuestra amistad».
Os sentís tristes? haceos su amigo.
Sentid compasión por ella. La tristeza también tiene un ser.
Dejad que sea, abrazadla, sentaos junto a ella, tomadle la mano.
Mostraos amigables. Enamoraos de ella. ¡La tristeza es hermosa!
No tiene nada de malo. ¿Quién os dijo que hay algo malo en estar triste? De hecho, solo la tristeza os da profundidad.
La risa es poco profunda, la felicidad es superficial. La tristeza llega hasta la médula. Nada alcanza la profundidad de la tristeza.
Así que no os preocupéis. Permaneced a su lado, y la tristeza os llevará hasta su núcleo. Podéis ir a su lado y seréis capaces de conocer algunas cosas sobre vuestro ser que nunca habíais conocido.
Esas cosas únicamente se os pueden revelar en un estado triste, jamás en uno feliz. La oscuridad también es buena y es divina.
El día no es solo de Dios, también lo es la noche.
A esta actitud yo la llamo religiosa.

Dejarlo todo y simplemente sentaros bajo un árbol y sentir os felices no es difícil... cualquiera se sentirá de esa manera.
Sin nada que hacer, podéis distanciaros; con todo que hacer, os volvéis apegados, pero cuando hacéis todo y permanecéis desapegados, cuando os movéis con la multitud, en el mundo y sin embargo, solos, entonces está sucediendo algo de verdad.
Si no sentís ira al estar solos, no cuenta.
Cuando estáis solos no sentiréis ira, porque la ira es una relación, necesita a alguien con quien enfadarse. A menos que estéis furiosos, solos no sentiréis ira; estará dentro, pero no encontrará ninguna salida.
Cuando el otro está presente, no estar furiosos entonces sí que cuenta.
Cuando no tenéis dinero, ni objetos ni casa... si estáis desapegados, ¿qué dificultad hay en ello?
Pero cuando lo tenéis todo, ni permanecéis desapegados “un mendigo en un palacio”, entonces se ha alcanzado algo muy profundo.

El único problema con la tristeza, la desesperación, la ira, la impotencia, la ansiedad, la angustia, la desdicha, es que queréis deshaceros de ellas.
Esa es la única barrera.
Tendréis que vivir con ellas.
No podéis escapar.
Representan la precisa situación en que la vida ha de integrar y crecer. Son los retos de la vida.
Aceptadlos. Son bendiciones disfrazadas.
Si queréis escapar de ellas, si de algún modo queréis deshaceros de ellas, entonces surge un problema...
Porque si queréis deshaceros de algo nunca lo miráis directamente.

Os digo: que no hay nada bien ni nada mal.
Si estáis enfadados, el sacerdote dirá que la ira está mal, que no os enfadéis. ¿Qué vais a hacer? Podéis reprimirla, contenerla, tragárosla, literalmente, pero pasará a vuestro interior, a vuestro sistema. Tragaros la ira y tendréis úlcera de estómago, tragárosla y tarde o temprano sufriréis cáncer.
Tragaros la ira y de ello surgirán mil y un problemas, porque la ira es veneno. Pero ¿qué vais a hacer? Si la ira está mal, tenéis que tragárosla.

Yo no digo que la ira está mal. Digo que la ira es energía... pura energía, energía hermosa. Cuando surja, sed conscientes de ella, y ved acontecer el milagro. Si sois conscientes de ella, quedaréis sorprendidos; quizá os aguarde la mayor sorpresa de vuestra vida, ya que al ser conscientes de ella, la ira desaparece. Se transforma. Se convierte en pura energía: se convierte en compasión, en perdón, en amor. Y no necesitáis reprimirla, de modo que no os agobia el veneno. Y no estáis enfadados, así que no le hacéis daño a nadie. Ambos os salváis: el otro, el objeto de vuestra ira, se salva, y vosotros os salváis. En el pasado, siempre sufrían el objeto o vosotros.

Lo que digo es que no hay necesidad de que nadie sufra. Simplemente sed conscientes, dejad que la consciencia esté presente. **La ira surgirá y será consumida por la consciencia. No se puede estar enfadado cuando se es consciente, como tampoco se puede ser codicioso o celoso con ella. La consciencia es la llave de oro.**

Intentad comprender por qué sucede, de dónde viene, dónde están las raíces, cómo acontece, cómo funciona, cómo os domina, cómo con la ira os volvéis locos.

La ira ya ha tenido lugar antes, y sucede ahora, pero en este momento tenéis que añadirle un elemento nuevo, el elemento de la comprensión... y entonces la calidad cambiará.

Entonces, dentro de un tiempo, veréis que cuanto más la entendéis, menor es su presencia.

Y cuando la comprendéis a la perfección, desaparece. La comprensión es como el calor. Cuando llega a un punto determinado "cien grados", el agua desaparece.

Entrad en vosotros mismos sin prejuicio alguno, sin ninguna suposición y ved qué es la ira.

Dejad que vuestra ira os revele lo que es la ira.

No le impongáis vuestras suposiciones.

Y el mismo día en que la descubráis en su completa desnudez, en su completo espanto, en su fuego ardiente, en su veneno asesino, de pronto descubriréis que habéis salido de ella.

¡La ira se ha desvanecido!

Cualquier tendencia se puede tratar de esa manera... poco importa de qué tendencia se trate.

El proceso es el mismo, ya que la enfermedad es la misma, solo los nombres son diferentes

LOS CELOS

¿Qué te pone celoso? La posesividad. Los celos en si mismos no son la raíz. Cuando amas a una mujer o un hombre , quieres poseer a esa persona por miedo a que tal vez mañana se vaya con otra persona. El miedo a mañana destruye tu hoy; antes o después esa persona irá a buscar a otro compañero por que tu eres un pesado. Cuando el hombre empieza a buscar a otra mujer o la mujer empieza a estar con otro hombre, crees que tus celos te están dando, la razón, pero, en realidad , han sido tus celos los que han provocado esa situación.

Lo primero que tienes que recordar es que no debes preocuparte por el mañana. ¡El hoy es más que suficiente! . Tu amor debe ser tan total hoy, que tu totalidad y tu amor sean suficientes para que la otra persona no piense en dejarte. Tus celos la alejaran, solo tu amor puede hacer que se quede. Los celos del otro harán que te alejes,; su amor te mantendrá ahí.

Intenta comprender que los seres humanos son como son . De vez en cuando, cualquiera puede llegar a aburrirse de estar con la misma persona. Sé realista; no vivas en una ficción. De vez en cuando, todo el mundo se harta . Eso no quiere decir que la relación se haya acabado, simplemente significa que hay que hacer algún cambio. Es bueno para tu salud y para la salud de tu pareja. A los dos os viene bien unas vacaciones ¿ porque no hacerlo conscientemente ?.

Por que yo he podido observar y vivir que después de unas vacaciones, aunque solo sean de un día, la pareja se enamora más y de forma más profunda, porque así se pueden dar cuenta de cuanto se quieren. Ni siquiera se puede ver la tristeza que surge naturalmente al vivir juntos.

Para que desaparezcan los celos solo hace falta comprensión humana e inteligencia.

Los celos son uno de los aspectos más destacados de la ignorancia psicológica sobre ti mismo, sobre los demás y, particularmente, sobre la relación. La gente cree que sabe que es el amor, pero no lo sabe. Su comprensión del amor provoca celos. La gente cree que el amor es una especie de monopolio, de posesividad, sin entender un simple hecho de la vida: que en el momento que posees a un ser humano, lo has matado.

La vida no se puede poseer. No puedes tenerla en un puño. Para tenerla tienes que estar con las manos abiertas.

PERCEPCIONES :

Los celos son comparación. Y nos han enseñado a comparar, nos han condicionado a comparar, siempre comparar.

Alguien tiene una casa mejor, un cuerpo más bonito, más dinero, una personalidad más carismática. Comparad.

Comparad a cualquiera que pase junto a vosotros, y el resultado que obtendréis será de grandes celos; es la consecuencia del condicionamiento para la comparación.

Si dejáis de comparar, los celos se desvanecen.

Entonces simplemente sabéis que sois vosotros, no sois otra persona, algo para lo que no hay necesidad.

Es bueno que no os comparéis con los árboles, de lo contrario empezaríais a sentiros muy celosos: ¿por qué no sois verdes?

¿Por qué Dios ha sido tan duro y no os ha dado flores?

Es mejor que no os comparéis con los pájaros, con los ríos, con las montañas: en ese caso sufriríais. Solo os comparáis con los seres humanos, porque habéis sido condicionados a compararos únicamente con los seres humanos; no os comparáis con los pavos reales ni con los loros. Pues en ese caso vuestros celos no dejarían de crecer, os abrumarían tanto que ni siquiera seríais capaces de vivir.

La comparación es una actitud muy necia, porque cada persona es única e incomparable.

Una vez hayáis entendido esto, los celos desaparecen.

Cada uno es único e incomparable.

Vosotros simplemente sois vosotros, nadie ha sido jamás como vosotros, y nadie lo será nunca.

Y tampoco necesitáis ser como otra persona.

Dios solo crea originales; Él no cree en fotocopias.

Los celos son uno de los más grandes artilugios.

Analizadlos detenidamente: ¿qué significan?

Vivir en comparación.

Alguien está por encima de vosotros, alguien está por debajo.

Siempre os encontráis en el escalón intermedio de la escalera.

Quizá la escalera sea un círculo, ya que nadie le encuentra fin.

Todo el mundo está atrapado en alguna parte en el medio.

La escalera parece ser una rueda.

Alguien está por encima de vosotros... eso duele.

Eso os mantiene luchando, afanándoos, tratando de avanzar por todos los medios, porque si tenéis éxito, a nadie le importa si habéis triunfado de un modo bueno o malo. El éxito demuestra que tenéis razón; el fracaso demuestra que estabais equivocados.

Lo único que importa es el éxito, así que cualquier medio servirá.

El fin hace que los medios sean los correctos. De modo que no debéis preocuparos por los medios... nadie lo hace.

Lo único que importa es subir en la escalera.

Pero jamás alcanzáis su fin.

Y quienquiera que esté encima de vosotros os crea celos, ya que esa persona habrá triunfado y vosotros habréis fracasado.

Las conclusiones a priori os hacen creyentes, no científicos.
Cuando os digo que meditéis en ello, quiero decir que miréis.
Sed un científico en vuestro mundo interior.
Dejad que la mente sea vuestro laboratorio, y observad... sin condena, recordadlo.
No digáis: «Los celos están mal». ¿Quién lo sabe?
No digáis: «La ira está mal». ¿Quién lo sabe?
Sí, lo habéis oído, os lo han contado, pero eso es lo que dicen los demás, no es vuestra experiencia.

Y tenéis que ser muy existenciales, experimentales: a menos que vuestro experimento lo demuestre, no debéis decir sí o no a nada.

Debéis ser absolutamente imparciales.

¿Qué pasa cuando observáis sin emitir ningún juicio?

Empezáis a ver la verdad.

Los celos se vuelven transparentes: veis su estupidez, veis su necesidad.

No es que ya habéis decidido que es estúpido; si lo habéis hecho, no habéis entendido nada.

Recordadlo: no digo que decidáis que son estúpidos, que son una necesidad.

Si lo decidís, no lo entendéis.

Simplemente continuad sin ninguna decisión.

¿Qué son estos celos?

¿Qué es esta energía llamada celos? Y observadla como observáis una rosa... mirad en su interior. Cuando no hay conclusión, vuestros ojos están claros; la claridad sólo la consiguen aquellos que no tienen conclusiones. Observad, mirad en su interior y se volverán transparentes, y llegareis a saber que son estúpidos. Y conociendo su estupidez, se caen por si solos. No necesitáis libraros de ellos.

Si algún día el hombre al que habéis amado, la mujer a la que habéis amado, encuentra a otra persona... es simplemente humano ser feliz, pero vuestra mujer es feliz con otro...

Da igual que sea feliz con vosotros o con otro, es feliz.

Y si la amáis tanto, ¿cómo podéis destruir su felicidad?

Un amor verdadero siempre será feliz si la pareja se siente jubilosa con otra persona. En esa situación, cuando una mujer está con otro, y vosotros seguís siendo felices y le estáis agradecido y le decís a ella:

«Tienes libertad absoluta; sé totalmente feliz, esa es mi felicidad. No importa con quién seas feliz, lo que importa es tu felicidad», creo que no podrá permanecer mucho tiempo lejos de vosotros, regresará.

¿Quién puede abandonar a semejante hombre o mujer?

Vuestros celos lo destruyen todo.

Vuestro anhelo de posesión lo destruye todo.

Se trata de un problema universal, y no puede solucionarse, solo se puede trascender.

La gente intenta solucionarlo. Crea más problemas; eso es lo que se está haciendo en todo el mundo.

Estos problemas "los celos, la posesión", en realidad no son problemas, sino síntomas, síntomas de que aún no sabéis lo que es el amor.

Damos por hecho que sabemos lo que es el amor, y que entonces es cuando surge el problema de los celos. No es así. El problema surge porque el amor todavía no está presente, sencillamente muestra que el amor aún no ha llegado, muestra la ausencia de amor.

Así que no podéis solucionarlo.

Todo lo que necesitáis es olvidaros de los celos. porque se trata de una lucha negativa. Es luchar con la oscuridad; carece de sentido. En su lugar, encended una vela. Eso es el amor. Una vez que el amor empieza a fluir, los celos y el afán de posesión y todo eso dejan de existir. Os sorprende

adónde habrán podido ir, ya que no conseguís encontrarlos. Es como cuando encendéis una vela, podéis ponerlos a buscar la oscuridad en la habitación, que no vais a dar con ella. Incluso buscáis con una luz y no lográis encontrarla. No podéis encontrarla con una luz porque ya no está ahí, simplemente se trataba de una ausencia de luz.

Los celos son ausencia de amor.

Mi enfoque es: ni os molestéis con los celos, de lo contrario, os meteréis en una trampa de la que nunca podréis salir.

¡Olvidadlos! Son sintomáticos e indicativos.

Es bueno que indiquen algo: es una señal de que el amor aún no ha tenido lugar. ¡Es bueno!

Aprended algo de ellos, fijaos en ellos y empezad a moveros hacia el amor.

Disfrutad más del amor y habrá menos celos.

Deleitaos más, en el amor y todavía habrá menos celos.

Dejad que vuestro amor se convierta en una totalidad, una locura.

Dejad que tenga intensidad y en esa intensidad los celos arderán.

Un amante de verdad jamás ha sabido lo que son los celos.

Así que no os diré que empecéis a hacer algo sobre los celos; no, en absoluto. Dadle las gracias porque simplemente muestran algo que ha de suceder que todavía no ha sucedido.

Dedicad más energía al amor.

En vez de dedicar energía a analizar los celos y luchar contra ellos, poned más energía en el amor. De lo contrario os distraerá: empezareis a seguir a los celos, y eso es un *desierto*.

Nunca llegaréis hasta el final.

Ahí es donde se ha atascado todo el psicoanálisis: confunde los síntomas con los problemas y luego se concentra en penetrar en esos síntomas, en analizarlos.

Podéis continuar pelando la cebolla, podéis seguir sin parar, una capa tras otra, y otra tras otra.

¿Habéis tratado con una persona que realmente esté psicoanalizada?

No existe nadie en la Tierra cuyo psicoanálisis se haya completado.

¡Es imposible! Podéis ir al psicoanalista un año tras otro, y siempre habrá algo que tendréis que explorar.

Es una dirección estéril, os lleva hacia los costados.

¡Id en línea recta hacia el amor!

Mi sugerencia es: haced que el amor sea una gran celebración.

Destinad toda vuestra energía a ello, sin pensar en el futuro.

Mientras estéis enamorados de alguien, no os contengáis.

Si os contenéis, al instante eso se convertirá en celos, si os entregáis por completo cuando hacéis el amor, sin reservar nada, si os encontráis absolutamente perdidos en ello, todo vuestro cuerpo y ser se vuelven orgásmicos; sois salvajes, gritáis, cantáis y lloráis y reís, y sentiréis que de la nada surge una paz tal que nada os podrá distraer, nada podrá perturbaros.

Haced que el amor sea un festejo y todo eso desaparecerá.

Los celos no tienen nada que ver con el amor. De hecho, vuestro así llamado amor tampoco tiene nada que ver con el amor. Se trata de palabras hermosas que utilizáis sin saber qué significan, sin experimentar su significado. No dejáis de emplear la palabra «amor». La usáis tanto que olvidáis el hecho de que aún no lo habéis experimentado. Es el peligro que se corre al emplear palabras tan bonitas: «Dios», «amor», «oración». No dejáis de emplearlas, de repetir las, y al final esa misma repetición hace que sintáis como si las conocierais.

¿Qué sabéis sobre el amor? Si supierais algo, no podríais formular esta pregunta, porque los celos jamás están presentes en el amor. Y siempre que los celos están presentes, el amor no lo está.

Los celos no son parte del amor, sino de la posesión.

La posesión no tiene nada que ver con el amor. Vosotros queréis poseer.

A través de la posesión os sentís fuertes: vuestro territorio es mayor.

Y si otro intenta entrar en vuestro territorio, os encolerizáis.
O si alguien tiene una casa más grande que vosotros, os sentís celosos.
O si alguien intenta desposeeros de vuestra propiedad, os ponéis celosos y os encolerizáis.
Si amáis, los celos son imposibles; no son en absoluto posibles.

Si podéis destruir los celos, matadlos, y veréis que de vosotros surgen unas energías hermosas. El amor se vuelve tan fácil si podéis destruir los celos; en caso contrario, los celos destruyen el amor. Si destruíis el odio, de pronto tenéis tanto amor que os volvéis incondicionales. No os molestáis en preguntaros si la persona es o no digna de amor. ¿Quién se molesta cuando tiene tanto para dar? Simplemente dais y os sentís agradecidos de que la otra persona haya aceptado.

El Dios del Antiguo Testamento dice:

«¡Soy un Dios muy celoso!».

¿Quién ha creado a ese Dios que es celoso? Dios no puede ser celoso. Y si lo es, entonces, ¿qué tiene de malo ser celoso? Si hasta Dios lo es, ¿por qué creeríais que hacéis algo malo cuando sentís celos? Entonces los celos son divinos

Toda vuestra vida habéis sido celosos. ¿Qué habéis aprendido de ello?

Si no aprendéis de esas experiencias, tendréis que repetir otra vez vuestra vida.

Aprended de todas las experiencias, pequeñas o grandes. Siempre que estáis celosos, os encontraréis en un fuego, el corazón os arde... y sabéis lo que os hacéis a vosotros mismos. Sabéis lo equivocado que es, pero solo lo sabéis por que otros lo dicen. No es vuestra propia comprensión, vuestra propia percepción. Dejad que sea vuestra percepción, para que la próxima vez que surja la situación de estar celosos podáis reiros de ella; para que la próxima vez no os comportéis con el mismo y viejo patrón. Podéis salir de ese patrón.

Pero ¿dónde está la comprensión de que cuando tenéis celos se esta quemando vuestro propio corazón?

No le hacéis daño a nadie salvo a vosotros mismos,

¿Por qué habéis elegido ser celosos? Vuestros celos solo destruirán innecesariamente vuestra energía. En vez de estar celosos, averiguad qué podéis hacer con vuestra energía, qué podéis crear.

EL MIEDO

El miedo no es malo , forma parte de tu inteligencia. El miedo solo nos muestra que la muerte existe, y que nosotros , los seres humanos, solo estamos aquí un momento. Ese temblor nos dice que no vamos a estar aquí permanentemente; solo unos días más y habrás desaparecido .

De hecho , debido a ese miedo , los seres humanos se han dedicado afanosamente a descubrir que significa ser religioso, si no existiera el miedo no habría ninguna razón.

Admite el miedo , no tiene nada que ver con cobardía . Solo hay una cosa que tienes que entender; cuando tengas miedo y estés temblando , obsérvalo , disfrútalo . Al observarlo, lo trascenderás. Verás que el cuerpo tiembla , verás que la mente tiembla, pero sentirás que dentro de ti

hay un centro profundo al que no le afecta. La tormenta pasa, pero en algún lugar , en lo más profundo de ti. Hay un centro que permanece inalterado , el ojo del huracán.

Acéptalo , no luches contra ello. Observa lo que sucede. Sigue observando. A medida que tu capacidad de observar se vaya haciendo más penetrante e intensa, el cuerpo empezará a temblar, la mente empezará a temblar, pero en lo más profundo de tu ser habrá una conciencia que solo es un testigo, que solo observa. Y permanece inalterada, como una flor de loto en el agua. Solo cuando consigas eso dejarás de tener miedo.

Pero esa ausencia de miedo no es valentía, esa ausencia de miedo no es valor. Esa ausencia de miedo es el reconocimiento de que en ti hay dos partes : una parte que morirá y otra que es eterna.

La parte que muere siempre tendrá miedo , y la parte que no muere, al ser inmortal no tiene sentido que tenga miedo. Entonces hay una armonía profunda. Puedes usar el miedo para meditar. Usa todo lo que tengas para meditar y así podrás trascender.

PERCEPCIONES :

Existe solo un temor básico.

Los demás miedos pequeños son efectos secundarios del temor principal que todo ser humano lleva dentro de sí.

El miedo es el de perderos a vosotros mismos.

Puede ser en la muerte, en el amor, pero el miedo es el mismo: teméis perderos a vosotros mismos.

Y lo más extraño es que solo las personas que temen perderse a sí mismas son las que no se tienen.

Aquellas que se a sí mismas tienen no experimentan miedo.

De modo que en realidad se trata únicamente de una cuestión de exposición.

La gente le tiene miedo a la vida, y le teme porque la vida sólo es posible si sois capaces de ser salvajes

Salvajes en el amor, salvajes en vuestra canción, salvajes en vuestra danza.

Ahí es donde radica el miedo.

¿Quién le teme a la muerte? Yo jamás me he encontrado con tal persona.

Y casi todas las personas con las que me he encontrado le tienen miedo a la vida.

Abandonad el temor a la vida... Porque o bien podéis tener miedo, o bien podéis vivir: depende de vosotros.

¿Y qué hay, que temer? No podéis perder nada.

Tenéis todo para ganar.

Abandonad todos los miedos y lanzaos totalmente a la vida.

Entonces un día la muerte llegará como una invitada bien recibida, no como vuestra enemiga, y disfrutaréis de la muerte más de lo que habéis disfrutado de la vida, porque la muerte posee sus propias bellezas.

Y además es muy rara, porque sucede solo de vez en cuando...

Mientras que la vida es cotidiana.

Que no sepáis exactamente qué es, es una buena clase de miedo. Eso simplemente significa que estáis al borde de algo desconocido. Cuando el miedo tiene algún objetivo, es un temor ordinario. Uno le teme a la muerte... se trata de un temor muy corriente, instintivo; no tiene nada de maravilloso, de especial. Cuando uno le teme a la vejez o a la enfermedad, son miedos ordinarios, corrientes y comunes.

El miedo especial es cuando no podéis encontrarle un objetivo. Cuando está ahí sin motivo alguno, eso asusta de verdad. Si sois capaces de dar con un motivo, la mente queda satisfecha. Si podéis responder al por qué, la mente dispone de una explicación a la que aferrarse. Todas las explicaciones ayudan a que las cosas se descarten; no hacen otra cosa, pero en cuanto tenéis una explicación racional, os sentís satisfechos. Por eso la gente va al psicoanalista a buscar explicaciones, incluso una explicación estúpida es mejor que nada: uno se puede aferrar a ella.

Tenéis miedo... no preguntéis por qué.

...El miedo es natural, la culpa es creación de los sacerdotes.
La culpa está producida por el hombre.
El miedo es innato y esencial.
Sin miedo no seríais capaces de sobrevivir.
Es normal.

Si el niño carece de miedo, no existe posibilidad de que llegue a sobrevivir.
Su miedo es una medida protectora de la vida.
Pero debido a esta tendencia natural de protegeros..., en la que no hay nada malo; tenéis derecho a protegeros.

Tenéis una vida tan preciosa que proteger, y el miedo simplemente os ayuda. Solo los idiotas no tienen miedo, los imbéciles no tienen miedo: por ello hay que proteger a los idiotas, ya que de lo contrario se quemaran o saltarán desde un edificio, o se meterán en el mar sin saber nadar, o pueden comerse una serpiente... ¡pueden hacer cualquier cosa!

Todo tiene energía:
el miedo, la ira, los celos, el odio.
No sois conscientes del hecho de que todas estas cosas desperdician vuestra vida.

El miedo a la muerte no es el miedo a la muerte, es el miedo a permanecer insatisfecho.
Vais a morir, y no pudisteis experimentar nada, nada en absoluto, a través de la vida... ninguna madurez, ningún crecimiento, ningún florecimiento.
Vinisteis con las manos vacías, os vais con las manos vacías.
¡Ese es el miedo!

...Están los miedos y está ese constante impulso de buscar y buscar.
Y espero que los temores no sean los ganadores, porque cualquiera que vive por los miedos, no vive; ya está muerto.
El miedo es parte de la muerte, no de la vida.
El riesgo, la aventura, ir a lo desconocido, eso es lo que significa la vida.
Así que tratad de entender vuestros temores. Y recordad una cosa: no los apoyéis, son vuestros enemigos.
Apoyad el impulso que aún vive en vosotros, avivadlo para que pueda quemar todos esos miedos y adentraros en la búsqueda.

... Creíais que erais alguien, y de pronto, en un momento de soledad, empezáis a sentir que no sois eso. Provoca temor: entonces, ¿quiénes sois?... hará falta cierto tiempo para que lo real se exprese.

Los místicos han llamado a la distancia existente entre los dos «la noche oscura del alma». Una expresión muy apropiada. Ya no sois lo falso y todavía no sois lo real. Os encontráis en un limbo, no sabéis quiénes sois. El problema es incluso más complicado en Occidente. Porque allí no han desarrollado ninguna metodología para descubrir lo real, para poder acortar la noche oscura del alma.
Occidente no sabe nada en lo que se refiere a meditación.

Y la meditación es solo un nombre para estar solo, en silencio, a la espera de que lo real se afirme. No es un acto, es una relajación silenciosa ... porque todo lo que hagáis, saldrá de vuestra personalidad falsa.

¿Por qué le tengo miedo a las mujeres?
No es personal, es algo casi universal.

Todos los hombres le tienen miedo a las mujeres, y todas las mujeres le tienen miedo a los hombres...

Porque todas las personas le temen al amor.

El temor es al amor, de ahí que el hombre tema a la mujer ya que es objeto de amor, y las mujeres le temen a los hombres porque son su objeto de amor.

Tememos al amor porque el amor es una muerte pequeña. El amor requiere que nos entreguemos, algo que no queremos hacer. Nos gustaría que el otro se entregara, nos gustaría que el otro fuera el esclavo. Pero la otra parte desea lo mismo: el hombre quiere que la mujer sea una esclava; y por supuesto la mujer también quiere lo mismo, el mismo deseo está ahí presente. Sus métodos para esclavizarse pueden ser diferentes, pero el deseo es el mismo.

«¿De qué está compuesto el miedo?».

El miedo está compuesto de ignorancia del propio yo. Solo existe un miedo: se manifiesta de muchas maneras, de mil y una formas, pero básicamente el miedo es uno, y ese es que «en lo más hondo, existe la posibilidad de que yo no sea».

Y en cierto sentido es verdad que no sois.

El coraje significa entrar en lo desconocido a pesar de todos los miedos.

El coraje no significa la falta de miedo.

La falta de miedo tiene lugar si sigues siendo cada vez más valeroso. La falta de miedo es la experiencia última del coraje; representa la fragancia cuando el coraje se ha vuelto absoluto. Pero al comienzo no existe mucha diferencia entre la persona cobarde y la valerosa. La única diferencia es que el cobarde escucha a sus miedos y les hace caso, y la persona valerosa los hace a un lado y sigue adelante.

La persona valerosa se adentra en lo desconocido a pesar de todos los miedos. Los conoce, sabe que están ahí.

Habéis exagerado vuestros miedos.

Miradlos fijamente, y al hacerlo empezarán a empequeñecerse.

Nunca los habéis mirado, habéis estado escapando de ellos.

Habéis estado creando protecciones contra ellos en vez de mirarlos directamente a los ojos. No hay nada que temer: lo único que necesitáis es un poco más de consciencia. Sea cual fuere vuestro temor, agarradlo, miradlo con fijeza, tal como haría un científico con una cosa. Y os sorprenderá, ya que empezará a derretirse como un copo de nieve. Cuando hayáis mirado su totalidad, habrá desaparecido.

Y cuando tengáis libertad sin ningún temor, sentiréis una bendición que no se puede expresar con palabras.

El miedo aceptado se convierte en libertad; el miedo negado, rechazado, condenado, se convierte en culpabilidad.

ENFOQUE BUDISTA DE LAS EMOCIONES

En este apartado hago un pequeño resumen de las emociones según las enseñanzas del budismo.

Para el budismo existen cinco emociones perturbadoras principales, las cuales surgen en nuestra mente en infinidad de veces, con más o menos fuerza.

Para hacerles frente existen diversos métodos , de los cuales hago una reflexión resumida

DESEO Y APEGO

Los términos “deseo” y “apego” no se aplican únicamente a las relaciones entre hombres y mujeres, si no también a la atracción que ejercen sobre nosotros las riquezas, los alimentos, ropas, los bienes materiales, los sonidos agradables, los perfumes, etc. Dejada de lado la atracción entre hombres y mujeres, no prestamos la menor atención a las otras clases de deseo. Sin embargo, todo movimiento que nos lleva hacia los objetos de los sentidos – formas, sonidos, olores, sabores objetos a tocar – son también deseo.

Cuando el deseo surge en nosotros , es necesario primeramente reconocerlo , después comprender que aunque el objeto deseado pueda proporcionarnos un cierto placer, éste se transformará un día en sufrimiento.

El Buda dijo que abandonarse al placer, es como chupar la miel, sobre el filo de una navaja, una sensación agradable rápidamente seguida de dolor.

Esto no significa que no podamos jamás disfrutar de este mundo . Pero si el apego es muy fuerte , el sufrimiento será también muy fuerte. Si el apego es débil, el sufrimiento será débil.

Si chupamos la miel golosamente sobre el filo de una navaja de afeitar, nos cortaremos la lengua profundamente, si la chupamos prudentemente sabiendo que la hoja afilada se oculta bajo la miel, solo nos cortaremos ligeramente.

De la misma manera hay que saber disfrutar de los placeres del mundo con prudencia y moderación. Generalmente no sabemos respetar la medida, porque no somos concientes de que el filo se oculta bajo la miel, la chupamos sin moderación y nos herimos profundamente.

ODIO E IRA

Cuando caigamos bajo el influjo del odio o de la ira , reflexionemos así :

“yo recuerdo que todos los seres han sido mi padre y mi madre, y desarrollo la paciencia y la compasión.

Cuando alguien se enfada conmigo, sufro .

Cuando me enfado con alguien, ese alguien experimenta un sufrimiento idéntico. Por el contrario , cuando alguien es amable conmigo, soy feliz. Para hacer a los demás felices, debo mostrar la misma gentileza que la que yo espero de los otros”.

IGNORANCIA

La ignorancia es no saber lo que, desde el punto de vista espiritual, es beneficioso o negativo. El remedio es estudiar el Drama, comprender la ley del Karma, la naturaleza del espíritu, etc.

ORGULLO

El orgullo se apoya para nacer en nuestra mente, en numerosos pretextos : la belleza, la fuerza, la riqueza, la cultura, la inteligencia, una cierta capacidad en un terreno u en otro.

El orgullo reposa, de hecho, sobre una falta de reflexión. Si por el contrario reflexionamos, es fácil ver que existen personas más bellas que nosotros, más fuertes , más ricas, más cultivadas, más inteligentes, o más capaces.

Vemos entonces que creerse superior no es más que una estupidez.
El orgullo nos hace sufrir y hace sufrir a los demás. Si efectivamente poseemos unas cualidades, el orgullo no les añadirá nada. Y si no las tenemos, el orgullo no nos la dará.

LA ENVIDIA

Cuando ocurre que sentimos envidia de otra persona y experimentamos un cierto rencor por pensar que ella posee lo que nosotros no tenemos, o porque le sucede cualquier acontecimiento dichoso, es preciso considerar que nuestro descontento no tiene ningún sentido.

Al contrario, hay que cambiarse por el otro :

“Si yo estuviese en la posición de alguien a quien le sucede alguna cosa buena, ¿encontraría sentido a que otro me tuviera envidia? No. Entonces por lo mismo, mis propios celos no son más que estupidez.

Lo que de bueno le sucede a otro no es nada que a mi me haya sido quitado . Y si pudiese hacer que al otro le privarán de lo que tiene, esto no me aportaría nada a mi.

La envidia no es más que un pensamiento que expresa la confusión de mi mente”.

En resumen, se puede considerar que existe un antídoto para cada veneno :

- **Deseo y apego : reconocer que el placer es de la naturaleza del sufrimiento.**
- **Odio e ira : el amor y la compasión.**
- **Ignorancia : el conocimiento.**
- **Orgullo : considerar a los otros como superiores a mismo.**
- **Envidia : alegrarse de la felicidad de los otros.**

EL CAMINO SAGRADO

El amor como camino personal, implica arar el vasto y difícil camino del ego, abriendo los lugares endurecidos dentro de nosotros , refinando y enriqueciendo este suelo , de manera que la vida pueda crecer y fluir abundantemente dentro de nosotros.

Después de que hayamos empezado a cultivar nuestra tierra, podemos empezar a crecer en dirección del cielo abierto . La vía sagrada implica dar todavía un paso adelante más y abrirnos más plenamente a la vastedad de nuestro ser, conectando directamente con las energías más amplias que actúan dentro de nuestras relaciones y a través de ellas , para ver el modo de introducirlas en nuestra vida diaria .

Cuando apreciamos la simple belleza y poder en acción en toda la creación, y decidimos vivir alineados con esa visión más amplia, llamamos a nuestra sabiduría humana esencial. Y descubrimos la visión sagrada de la vida.

El amor tiene un poder sagrado , no porque nos haga elevarnos, permitiendo remontarnos sobre la vida ordinaria en nubes de gloria bienaventurada sino porque nos ayuda a relajar la lucha entre yo y el otro que se halla en la raíz del sufrimiento humano .

El amor es profundo porque nos enraíza en la tierra , haciendo brillar su luz sobre las diferentes partes de lo que somos, incluidas aquellas que preferiríamos no mirar .La profunda cuestión que plantea el amor es “¿puede usted afrontar su vida como es?, ¿puede también mirar todo el dolor y oscuridad al igual que el poder y la luz del ama humana, y aun así decir sí?.

El amor es vasto porque hace que queramos seguir creciendo expandiéndonos sin límites. Nos permite utilizar toda la basura que encontramos dentro de nosotros mismos como abono para nutrir el crecimiento de la conciencia, del valor y de la compasión, y para ampliar nuestra capacidad de relacionarnos con la vida en su totalidad.

Podemos aportar la dimensión sagrada del amor a la vida cotidiana con solo respetar y atender los detalles más simples y mundanos de nuestras relaciones. Aunque la visión sagrada es vasta y profunda es también muy ordinaria. Es una cuestión de respetar las cualidades elementales de las cosas tal como son , ya sea la solidez de la tierra, el calor de la pasión , la fiereza de la cólera o el dolor de un corazón roto.

Es por esto que los grandes maestros espirituales cortan irreverentemente cualquier aspecto de religiosidad pomposa de sus estudiantes . “¿Donde hay que encontrar al Buda?” pregunta el discípulo más serio. “En el ciprés del jardín de la puerta”, responde el maestro Zen.

La magia ordinaria de la vida está precisamente ante nosotros cuando nos relacionamos plena y directamente con las cosas tal como son.

HOMBRE Y MUJER: EQUILIBRANDO Y DESCUBRIENDO SU PODER

Durante muchos años las relaciones entre hombres y mujeres han sido oscurecidas y distorsionadas por fantasías irrealistas . Al proyectar nuestras esperanzas y miedos, nos hemos solidarizado recíprocamente como ángeles y salvadores o nos hemos calumniado mutuamente como monstruos y demonios. Rara vez nos hemos reconocido mutuamente como seres humanos completos.

Las cualidades masculinas no pertenecen únicamente a los hombres , igual que las cualidades femeninas no pertenecen únicamente a las mujeres . Todo individuo tiene acceso a un abanico completo de energías masculinas y femeninas .

Cuando cultivamos este aspecto más amplio , nuestra manera de expresar nuestra masculinidad y nuestra feminidad se hacen más flexibles y dinámicas , esto nos permite dar un paso más : descubrir al hombre y a la mujer dentro de nosotros.

Esta búsqueda parece tener tres etapas :

1. Despertarse de los roles sexuales socialmente condicionados y de los estereotipos que inconscientemente hemos representado.
2. Descubrir que ambos géneros tienen acceso tanto a la energía masculina como a la femenina, y fundir y equilibrar estas energías en nosotros .
3. Para un hombre, celebrar la auténtica y poderosa masculinidad dentro de él, y para la mujer, celebrar la auténtica y poderosa feminidad . Para ambos , apreciar y vivir sus diferencias conscientemente y utilizarlas para ayudar a provocar la evolución el uno del otro.

En nuestra cultura, el estereotipo predominante presenta un hombre fuerte y protector y una mujer suave y complaciente. Tanto si consideramos estos modelos con nostalgia o con horror, no parecen ser modelos viables.

Cortadas de su fuerza masculina, las mujeres se convierten frecuentemente en personas dependientes y pasivas, que intentan desesperadamente atarse a los hombres. Cortados de su sensibilidad femenina, los hombres se convierten en personas áridas y despóticas , que carecen de visión y profundidad. Las parejas que intentan vivir conforme a estereotipos convencionales de felicidad doméstica con frecuencia acaban tristemente desilusionadas.

Sin embargo sentir el dolor de estos callejones sin salida puede provocarnos a explorar nuestra masculinidad o feminidad de una manera más consciente y profunda.

Aunque pueda parecer arriesgado probar estas nuevas cualidades , la gratificación potencial consiste en una expresión más equilibrada de las energías masculinas y femeninas dentro de nosotros.

Cultivar este espectro más amplio de energías expande nuestra visión. Empezamos a ver como lo masculino y femenino son partes de una interacción más amplia de fuerzas polares que están activadas en todas las cosas. La antigua visión china del *yin* y del *yang* resulta particularmente útil para revelar como interactúan estas dos energías en todos los fenómenos. Al ayudarnos a ver como existen dos lados en *todo*, puede cambiar nuestra visión de lo masculino y de lo femenino desde lo *opuesto* a lo *complementario*.

Yin es la energía de la fuerza centrípeta , que se asocia con el aspecto interno, la unión de partes aisladas , la cohesión y el estado de relación. Se asocia con los elementos tierra (el suelo abundante que nos conecta y nos sustenta como seres humanos) y agua (la madre fluida y llena de gracia de la vida). Al igual que la tierra generosa y acomodaticia, el *yin* nutre la maduración de los seres individuales. Ya seamos hombres o mujeres , podemos encontrar sustento en su poder de conexión . Su expresión madura es la sabiduría de la tierra o el elemento "*yin viejo*" un conocimiento maduro que procede de trabajar con las cosas a partir de la tierra. Cuando estamos en contacto con esta cualidad, no tememos ser nosotros mismos. Podemos tomar nuestro centro en esta tierra sin justificarnos ni fingir, basándonos en su poder que nos viene desde las profundidades . Si ignoramos esta profunda sabiduría-cuerpo-tierra y vivimos principalmente en nuestras energías agitadas, tendemos a marchitarnos.

Yang es el principio de la fuerza centrífuga, de la separación y de la individuación . Como un cohete espacial que ejerce una tremenda fuerza para despegarse de la gravedad de la tierra, *yang* es el poder que impulsa nuestro desarrollo como individuos . Está asociado con los elementos aire y fuego. *Yang* es la energía de fertilización, iniciación, y ejecución. Es cortante, penetrante y estimulante, como el trueno y el relámpago. Su expresión madura es la sabiduría del cielo: la capacidad para expandirse más allá de los puntos de vista estrechos y ver la propia vida en una perspectiva cósmica más amplia .

El *yin* rige la unión y el *yang* rige la separación. Estos dos polos de las relaciones humanas son los principios básicos que rigen todas las interacciones del universo.

Así para encontrar nuestras energías masculinas o femeninas , auténticas y poderosas , tenemos que volver a conectar con el espíritu salvaje y elemental que vive en nosotros , por debajo de nuestras fachadas civilizadas. Es más bien una realidad Masaya de la personalidad o del acondicionamiento : el dios o la diosa que vive y se mueve muy en lo profundo, cuyo poder nos nutre como una fuente subterránea clara y original.

DESPERTAR EL PODER SEXUAL

“El pleno esplendor de la experiencia sexual no se revela sin un modo nuevo de atención al mundo en general. Como medio de iniciación al “único cuerpo” del universo , requiere un enfoque contemplativo” ALAN WATTS.

Las parejas se preguntan frecuentemente como pueden mantener la relación sexual viva y con interés tras muchos años de vida en común. Si nos detenemos y pensamos sobre ello, es un planteamiento extraño. ¿Conoce algún músico que desee seguir interesado en la música, o algún poeta que se queje de que la poesía le aburra? Por implicar el cuerpo entero, la relación sexual puede ofrecer una profundidad e intensidad de sentimiento que iguala o supera la de la música o la poesía. Pero solemos imaginar que debemos encontrar continuamente nuevos amantes para mantener nuestra pasión. Si un músico no necesita estar cambiando de instrumentos para continuar interesado en la música, ¿por qué imaginamos que necesitamos una asociación de nuevos cuerpos?

Permanecer consciente en una relación íntima y reconocer e incluir toda la gama de nuestros sentimientos y percepciones, es un desafío continuo. Esto es especialmente así en el ámbito sexual, puesto que la relación sexual es un salto a lo desconocido, nos pone en el filo de la navaja y nos deja sin máscara tras la que escondernos. Ello hace que sea tentador desarrollar un estilo cómodo y automático de comportamiento sexual, para evitar lo cortante de este filo y reducir la ansiedad.

Así pues, hacer el amor suele convertirse en un ejercicio maquinal, una pauta de acción fija como los comportamientos ritualizados que llevan a cabo los animales. Esto hace que perdamos nuestra sensibilidad a toda la gama de sutilezas y matices que hace que cada encuentro erótico sea fresco y vivo. Así dejamos de apreciar que el sexo también es una travesía y dejamos de demorarnos y de disfrutar del paisaje a lo largo del camino. Hacer el amor se convierte en algo predecible y cansado; su fuente en la profundidad de nuestro ser se seca. Perdemos el entusiasmo y sentimos que tenemos que buscar diferentes parejas para inyectar nueva vida a la experiencia.

¿Cómo podemos estar mas despiertos y vivos cuando hacemos el amor? ¿Cómo podemos aportar nueva conciencia a la sexualidad?

Para invocar el poder sagrado del sexo, tenemos que dejar de convertirlo en algo conocido. En vez de tratar de ajustarlo a un molde conveniente, como una forma de recreo o compartimiento separado de nuestras vidas, algo que ocurre en la cama, hemos de asumir un actitud de mente de principiante frente a sus misterios. Entonces, podremos agudizar nuestra conciencia sobre sus cualidades más sutiles, viendo como impregnan la *totalidad* de nuestra interacción con nuestra pareja.

Desafortunadamente, nuestra sociedad nos enseña a ver la sexualidad de manera estrecha y banal como una función del cuerpo físico bruto, en vez de cómo una energía transformadora que nos conecta con las energías cósmicas más amplias. En nuestra cultura, durante miles de años, el sexo y lo sagrado han sido divididos y enfrentados entre si.

Incluso la aparición de las modernas teorías sexuales no han ayudado a la mente occidental a superar su característica enajenación del cuerpo. Aunque los modernos manuales sexuales finalmente abrieron públicamente la exposición de la práctica sexual, su énfasis sobre las estrategias, técnicas y metas también alienta a la mente condicionada a mantener el control sobre la sexualidad. Han promovido la imagen de un “resultado” ideal del acto sexual respecto al que pueden medirse las parejas para ver si lo han hecho bien.

El intento de convertir el sexo en una actuación consistente en técnicas estratégicas es como confundir la musicología (el análisis de la estructura musical) con la música misma. Podemos mantener un alegre disfrute del sexo, como de la música, sumergiéndonos en la corriente de su energía, dejando ir, y viendo donde nos lleva.

Si queremos mantener fresco el acto de hacer el amor tenemos que dejar de lado las expectativas y los prejuicios, de forma que podamos ser más sensibles a las energías y sentimientos cambiantes que surgen en cada momento del intercambio con nuestra pareja.

Esto es lo que nos permitirá apreciar las sombras y semitonos únicos y sutiles de cada encuentro erótico. Así, para permanecer interesados en el sexo, no tenemos por qué estar cambiando nuestro repertorio sexual, coleccionando parejas o técnicas. Únicamente necesitamos nuestra presencia abierta y despierta.

EL SEXO Y EL CUERPO SUTIL

Podemos encontrar una visión más amplia en el núcleo esotérico de ciertas tradiciones espirituales orientales, que consideran la energía sexual, no como un simple impulso instintivo, sino como la expresión de una fuerza sutil de vida que anima todo el cuerpo.

Estas tradiciones incluso han cartografiado los caminos por los que fluye esta energía, a través del cuerpo, conocida como *chi* en el pensamiento chino, o *prana* en las tradiciones yóguicas. Esta energía fluye y sus canales constituyen lo que diversas tradiciones llaman “cuerpo sutil”, el “cuerpo de energía”, el “cuerpo emocional” o el “cuerpo de luz”.

Aunque no podamos ver las energías sutiles de la gente de la misma manera que percibimos sus cuerpos físicos, podemos si somos sensibles, *sentirlos* como vibraciones que emiten las personas. Alguien con una presencia pesada y oscura por ejemplo, canaliza un sentimiento muy diferente de alguien que es nervioso y excitable. Sin duda, cada persona que conocemos tiene un “tono de sentimiento”, algo distinto que interactúa con nuestro propio campo de energía sutil de manera única, produciendo atracción, interés, aversión o indiferencia.

En presencia de algunas personas, sentimos un deseo natural de abrirnos, mientras que en presencia de otras, queremos contraernos, retirarnos o protegernos. Esta sensibilidad al campo energético del carácter de otra persona es un ingrediente esencial en la atracción sexual.

El modo en que interactúan dos personas en este nivel, su “química”, es el ingrediente misterioso que puede mantenerles recíprocamente interesados para toda la vida, frente de las dificultades que pudieran impulsarles a separarse. Con independencia de lo compatibles que dos personas puedan ser física o mentalmente, el sexo perderá rápidamente interés para ella si no tienen una carga creativa en el nivel del cuerpo sutil.

Así, los cuerpos físicos de los amantes son como instrumentos musicales: son los medios a través de los cuales las diferentes energías de vida de los amantes tejen un contrapunto y armonía natural. Lo mismo que es posible escoger un instrumento musical y sacar sonidos a azar en lugar de música, dos personas pueden tener un intercambio sin que sea musical o, en este caso, íntimo.

Si no hay intercambio de energía vital, se separaran sintiéndose vacíos, por haber utilizado recíprocamente sus cuerpos para crear ruido, en lugar de una canción. Al igual que la música, el sexo puede ser utilizado con propósitos utilitarios, para entretenimiento. Pero es más poderoso cuando nos despierta a las texturas ricas y vitales y a las profundidades del sentimiento humano.

LA COMUNIÓN SEXUAL

Los momentos más profundos de comunión sexual son un juego sagrado de dos en uno, en el que todas las polaridades de la vida se unen en una danza mayor. Aquí, en este mar de movimiento, el flujo y el reflujo de los opuestos —el evasión y caída, tempestad y armonía, superficie y profundidad, aspereza y suavidad, retener y dejar partir, fiereza y ternura, poder y vulnerabilidad, inspiración celestial y placer terrenal- brota mutuamente y desemboca en cada uno de ellos.

Cuando los campos de energía polar del hombre y de la mujer se unen de este modo, nunca es sólo algo físico, emocional o personal. Momentos de profunda intimidad sexual generan una poderosa transfusión de energía desde un nivel que está más allá de nuestras formas conocidas de relacionarnos.

Al elevarnos por encima del estrecho caparazón de la personalidad, la comunión sexual nos pone en contacto con las energías más amplias de la vida que fluyen a través de nuestros cuerpos. El trueno, el relámpago, la electricidad, la lluvia, la luz de la luna y el amanecer, son energías que si los amantes no han sentido al hacer el amor, no han probado la riqueza total de la experiencia sexual.

En la profunda comunión sexual, caen nuestras máscaras mundanas y el espíritu viviente puede sentirse y compartirse en su forma más pura. Y puede inspirar a dos personas a aportar más plenamente una cualidad sagrada de presencia despierta a sus vidas cotidianas. Esta comunión de la sangre, que permite a un hombre y a una mujer descubrirse como dios y diosa, es la base sagrada de la monogamia.

Como expresión pura de la energía femenina, ella no es tan sólo una mujer, sino todas las mujeres; y cuando él se convierte en puro hombre, puede ser todos los hombres para ella.

Cuanto más intentemos definir o manipular la experiencia sexual, más perdemos contacto con su capacidad para renovarnos e iluminar las alturas y profundidades de la experiencia humana. En este misterio reside el poder de despertar y el carácter sagrado de la sexualidad.

EL AMOR CONSCIENTE

La gente considera generalmente que una relación íntima tiene éxito si proporciona una realización básica en terrenos como la compañía, la seguridad, el sexo y la autoestima.

Sin embargo, al considerar la relación como un camino, especialmente como camino sagrado, tenemos una visión más amplia, una visión que incluye estas necesidades, pero que no se limita a ellas. Nuestra preocupación principal es la de cultivar un amor consciente, que pueda inspirar el desarrollo de una mayor conciencia y evolución de dos seres.

Pero no deberíamos ser demasiado idealistas sobre esto, ya que las relaciones íntimas nunca funcionan totalmente en un nivel consciente. Vivimos en muchos niveles simultáneamente, todos ellos con diferentes necesidades. El niño tierno, el joven aventurero, el adulto experimentado, y el buscador espiritual, están todos ellos simultáneamente presentes en nosotros.

Las relaciones íntimas reflejan esta cualidad multinivel de nuestra existencia y, por ello, nunca implican exclusivamente una sola forma de relacionarse.

El amor consciente empieza a desarrollarse en una relación en la que dos personas comparten una comunión de ser a ser. Esto sucede porque se trata del amor del ser en lugar del amor de la personalidad.

La felicidad real que nadie puede jamás eliminar, procede de romper nuestro corazón y dejarlo abierto, sintiéndolo que irradia hacia el mundo que nos rodea y nos hace regocijarnos por el bienestar de los demás. Amar la evolución de los que amamos ejercita las capacidades más amplias de nuestro ser y nos ayuda a madurar. Puesto que su desarrollo nos invita a desarrollar nuestras cualidades más elevadas, sabemos que estamos siendo utilizados al máximo de nuestro potencial.

A medida que más parejas descubren que una relación es más estimulante cuando les ayuda a desarrollar sus recursos más profundos y sus cualidades más elevadas, el amor consciente puede considerarse más como una necesidad que como un lujo.

Así, todas las dificultades actuales de las relaciones nos ofrecen una rara oportunidad: descubrir el amor como una vía sagrada, que nos invita a cultivar la plenitud y la profundidad de lo que somos.

LA OTRA ORILLA DEL AMOR

En su última realización, el amor consciente lleva a dos amantes más allá de sí mismos hacia un mayor estado de conexión con la totalidad de la vida. Sin duda, el amor de dos personas no tendrá espacio para crecer a menos que desarrolle este centro de atención más amplio que está más allá de ellos.

El arco más amplio del amor de una pareja se extiende hacia un sentimiento de hermandad con toda la vida, que Teilhard de Chardin llama "un amor por el universo". Sólo de esta manera, podemos amar, como él dice, "desarrollarnos en una luz y poder sin límites"

Así la vía del amor se expande en círculos concéntricos cada vez más amplios. Empieza en casa, encontrando nuestro centro personal, reconciliándonos con nosotros mismos y descubriendo la riqueza intrínseca de nuestro ser, por debajo de la confusión y el engaño de nuestro ego, centrado exclusivamente en sí mismo. Cuando finalmente llegamos a apreciar ese estado de totalidad básico en nosotros, descubrimos que tenemos más por dar a una pareja íntima.

Además, cuando un hombre y una mujer se dedican al desarrollo de la conciencia y del espíritu mutuo, de manera natural querrán compartir su amor con los demás. Las nuevas cualidades que

hacen nacer (generosidad, valor, compasión, sabiduría) pueden extenderse más allá del círculo de su propia relación.

Estas cualidades son el "hijo espiritual" de una pareja: lo que su vida en común ofrece al mundo. Una pareja florecerá cuando su visión y práctica no están centradas únicamente en si misma, sino que incluye un sentido más amplio de comunidad y de lo que pueden dar a los demás.

A partir de este punto, el amor de una pareja puede expandirse todavía más, como sugiere Teilhard. Cuanto mas profunda y apasionadamente se aman dos personas mutuamente, más preocupación sentirán por el estado del mundo en el que vivimos. Sentirán su conexión con la Tierra y la necesidad de dedicarse al cuidado de este mundo y de todos los seres vivientes que requieren sus cuidados.

Irradiar a la totalidad de la creación es el máximo alcance del amor y su plena expresión, lo cual enraíza y enriquece la vida de la pareja. Este es el gran amor y el gran camino, que conduce al corazón del universo.

CONCLUSION

Podemos empezar a cultivar un nuevo espíritu de compromiso en nuestras relaciones de pareja, reconociendo y dando la bienvenida a la poderosa oportunidad que nos brindan , esta oportunidad es : el *“despertar a nuestra naturaleza más profunda”*.

Las relaciones intimas nos invitan a emprender una travesía, un camino, en búsqueda de quienes somos en realidad, un proceso constante de descubrimiento y revelación, de nuestra luz y nuestra sombra, de nuestra naturaleza salvaje y nuestro ser eterno, del potencial de nuestro corazón y nuestra mente, de nuestra eterna dualidad; es en este proceso donde surge la oportunidad de que una relación se puede hacer por primera vez *“consciente”*.

La conexión con alguien a quien amamos es el mejor vehículo para este viaje, cuando invitamos al amor a despertarnos a los poderes más profundos , resolver sus desafíos se convierte en una aventura continua , y es en este viaje donde descubrimos que el agente más poderoso de crecimiento y transformación, es algo más básico que cualquier técnica, es : *“el camino del corazón”*.

Conectando con nuestro corazón es como podemos trascender todas las dificultades, emociones y miedos que surgen en el transcurso de nuestras relaciones . El camino de un corazón abierto y dispuesto nos ayuda a desarrollar mayor conciencia, compasión y comprensión.

Debemos pues, darnos cuenta de lo importante que es empezar a despertar nuestro corazón, de sentir con el corazón, y a no identificarnos con la cabeza, pues todo lo que hay en la mente, es prestado, es externo a nuestra naturaleza esencial .

De la cabeza al corazón hay un gran salto, otro paso más del corazón al ser y habremos llegado a casa. Nadie puede ir directamente de la cabeza al ser. La cabeza y el ser son extraños, no están conectados. El ser no sabe nada de la cabeza y la cabeza no sabe nada del ser, viven en la misma casa, en el mismo cuerpo, pero no se conocen. Su forma de funcionar es tan diferente que nunca se cruzan, nunca se encuentran,

El corazón es el puente. Una parte del corazón conoce la cabeza y otra parte del corazón conoce el ser. El corazón es una estación a medio camino. Cuando vas camino de tu ser haces noche en tu corazón.

El corazón es lo más importante porque es la puerta de entrada a tu ser, a tu fuente eterna de vida. Por el camino de l corazón llegamos al ser, llegamos a casa, es allí donde nuestra peregrinación habrá concluido.

Yo quisiera que en todas las escuelas y universidades del mundo enseñaran a ser más conscientes del corazón, para que todas las personas fueran más sensibles a todo lo que nos rodea, a la inmensa belleza y a la eterna alegría.....

RECURSOS

No olvidemos que la manera más adecuada de satisfacer nuestro anhelo de unión es mediante una practica espiritual autentica, la cual es : "la meditación"

Este capitulo contiene una serie de sugerencias practicas, que he seleccionado del maestro Osho, estas técnicas de meditación o ejercicios se aconsejan para que experimentemos individualmente con el mundo de las emociones

Osho aconseja que, con cualquier técnica de meditación o ejercicio, experimentes durante tres días para ver si encaja contigo o no. Si sientes que no se está produciendo ningún cambio en ti, o no te parece la técnica apropiada, prueba con otra. Es muy normal que al principio no podamos vernos con claridad, puede que determinado ejercicio o meditación le resulte atractivo a la mente y, sin embargo, no nos ayude en absoluto. También puede ocurrir que empecemos a buscar toda clase de justificaciones para evitar experimentar con una técnica o ejercicio, precisamente ¡porque es el que más puede ayudarnos! Los métodos que he seleccionado en este capítulo se ofrecen como posibles experimentos. Está en tus manos probarlos con alegría y descubrir cuál de ellos te va bien.

RECURSO 1

¿CUÁL ES VUESTRO TEMA?

Mi método es tan simple.

Simplemente plasmad en vuestro diario durante siete días, apuntando cada día qué es lo que ocupa la mayor parte de vuestro tiempo, qué es lo que conforma vuestra fantasía casi todo el tiempo, allí donde vuestra energía se dirige con presteza.

Y con la simple observación durante siete días, escribiendo en vuestro diario, podréis encontrar vuestra característica principal.

Y ese hallazgo representa media victoria.

Os proporciona una gran fuerza, ya que conocéis a vuestro enemigo.

El loto es uno de los fenómenos más milagrosos de la existencia; por ello en Oriente se ha convertido en un símbolo de transformación espiritual. Buda está sentado sobre un loto. Vishnú está de pie sobre un loto. ¿Por qué? Porque el loto posee un significado muy simbólico: crece en el barro, es un símbolo de transformación, es una metamorfosis.

El barro es sucio, tal vez hediondo: el loto es fragante y ha salido del hedor del barro.

Exactamente de la misma manera, la vida casi siempre es barro hediondo... pero en ella se oculta la posibilidad de convertirse en un loto. El barro se puede transformar, podéis convertirlos en un loto. El sexo se puede transformar, puede convertirse en samadhi. La ira se puede transformar y se puede convertir en compasión. El odio se puede transformar y se puede convertir en amor. Todo lo que tenéis y que ofrece un aspecto negativo en este momento, como el barro, se puede transformar. Vuestra mente ruidosa se puede vaciar y transformar, para que se convierta en música celestial

RECURSO 2

TRANSFORMACION DE LA IRA.

MEDITACION CON LA ALMOHADA.

Cuando: Cada mañana.

Duración: 20 minutos.

Lo primero en la transformación es expresar la ira, pero no sobre alguien, porque de ese modo no podréis expresarla en su totalidad.

Puede que queráis matar, pero no es posible; puede que deseéis morder, pero no es posible. Pero eso se puede hacer con una almohada.

La almohada no reaccionará, no os llevará a juicio, la almohada no os guardará ninguna enemistad, no hará nada.

La almohada será feliz y se reirá de vosotros.

Lo segundo que hay que recordar es ser conscientes.

Para el control no se requiere ninguna consciencia; se realiza de manera mecánica, como un robot.

La ira llega y hay un mecanismo ... de pronto todo vuestro ser se torna estrecho y se cierra.

Si estáis atentos, el control puede que no sea tan fácil.

La sociedad jamás os enseña a estar atentos, porque cuando alguien está atento, se encuentra plenamente abierto.

Eso forma parte de la percepción... uno está abierto, y si queréis suprimir algo y estáis abiertos, es contradictorio, puede salir.

La sociedad os enseña a encerraros, a aislaros ... no permite ni siquiera una ventana pequeña para que nada salga.

Pero recordad: cuando nada sale, nada entra tampoco.

Cuando la ira no puede salir, estáis cerrados.

Si tocáis una piedra hermosa, nada entra; si miráis una flor, nada entra: vuestros ojos están muertos y cerrados.

Lleváis una vida insensible.

La sensibilidad crece con la consciencia.

Buscad las raíces.

Os sentís tristes o airados, podéis convertirlo en una meditación.

No os opongáis, no intentéis distraer la mente con otra cosa. No vayáis a ver una película porque os sintáis muy tristes.

No intentéis reprimir el sentimiento.

Es una gran oportunidad para la meditación.

Observad de dónde surge la ira.

Id hasta las mismas raíces. Id hasta las mismas raíces de donde procede la tristeza...

Y la mayor sorpresa, es ver que carece de raíces.

De modo que al empezar a buscar las raíces, por ese entonces vuestras emociones empiezan a desaparecer, ya que ven: «Este hombre es extraño. ¡Busca las raíces!».

Y esas aflicciones, emociones, sentimientos... ninguno tiene raíz.
Son solo nubes, sin ninguna raíz, que rodean vuestra mente.

Así que si empezáis a buscar las raíces, vuestras emociones comienzan a dispersarse...
«Esta no es la persona adecuada, no se va a dejar afectar por nosotras. Es un poco extraño; aquí estamos, y él no para de buscar las raíces».

En vez de estar triste, en vez de enfadarse, en vez de mostrarse desdichado... ¡busca las raíces!

Cada sentimiento, cada emoción, cada sensación desaparecerá si buscáis las raíces. Si vuestra percepción se centra mucho en la búsqueda, entonces la emoción se desvanecerá y el cielo de vuestro ser interior quedará completamente claro y despejado. Probadlo, y os asombraréis.

RECURSO 3

CORRER

Para alguien incapaz de expresar plenamente ira, amor, miedo, etc.

Momento: por la mañana.

Es difícil trabajar directamente con la ira, porque se puede reprimir de forma muy profunda; así que trabajad indirectamente. Correr ayudará mucho a que la ira y el miedo se evaporen. Cuando corréis durante largo rato, y respiráis profundamente, la mente deja de funcionar y es el cuerpo el que toma el mando.

Paso 1. Salid a correr por la mañana. Empezad con medio kilómetro, luego con un kilómetro, hasta llegar como mínimo a cinco kilómetros. Utilizad todo el cuerpo. No corráis como si estuvierais metidos en un chaleco de fuerza... corred como un niño pequeño que emplea todo el cuerpo... manos y pies... y respirad profundamente, desde el vientre.

Paso 2. Luego sentaos bajo un árbol, descansad, transpirad y dejad que llegue la brisa fresca; sentios en paz. Solo sois un cuerpo que palpita, un cuerpo vivo, un organismo en sintonía con el todo... simplemente un animal.

Comentario: La musculatura ha de estar relajada. Si os gusta nadar, también id a nadar, eso ayudará. Pero también debéis hacerlo lo más totalmente que os sea posible. Cualquier cosa en la que podáis involucraros totalmente será de ayuda.

No se trata de una cuestión de ira o de cualquier otra emoción, sino de participar en algo totalmente. Luego seréis capaces de entrar también en la ira y en el amor.

Aquel que sabe como meterse en algo totalmente, puede meterse totalmente en todo.

RECURSO 4

LLEVAR A HERVOR

Cuándo: Todos los días, siempre que os sintáis bien.

Duración: 15 minutos.

Requisitos: Despertador.

Paso 1. Cerrad vuestra habitación y enfadaos durante quince minutos. Acaloraos, como si estuvierais a cien grados, alcanzad el punto álgido... pero no os descarguéis. Seguid forzando la situación, estad al borde de la locura de ira, pero no la liberéis, no la expreséis, ni siquiera con un golpe a la almohada. Reprimidla de todas las maneras posibles... justo lo opuesto a la catarsis.

Si sentís que la tensión crece en el estómago como si algo fuera a explotar, contraedlo, ponedlo todo lo tenso que podáis. Si sentís que los hombros se ponen tensos, ponedlos más tensos. Dejad que todo el cuerpo se ponga lo más tenso que os sea, posible, casi como un volcán... hirviendo por dentro pero sin liberación. Eso es lo que debéis recordar: no hay liberación. No gritéis, de lo contrario el estómago se relajará; no golpeéis o los hombros liberarán su tensión.

Paso 2. Cuando suene el despertador, sentaos en silencio, cerrad los ojos y contemplad lo que pasa. Relajad el cuerpo.

Comentario: Este sistema de acaloramiento forzaré que vuestros patrones se derritan...

RECURSO 5

MEDITACIÓN DINAMICA DE OSHO

Para alguien incapaz de expresar plenamente la ira.

Una técnica de meditación que empieza con el movimiento, con la acción, también os ayuda de otras maneras. Se convierte en una catarsis.

La meditación es un fenómeno de energía. Todos los tipos de energía tienen una ley básica que hay que comprender: la energía se mueve en una polaridad dual. Solo se mueve de esta manera; no hay otro modo para su movimiento. Lo hace en una polaridad dual.

Para que cualquier energía se vuelva dinámica. Se necesita el polo opuesto. Es como la electricidad moviéndose con las polaridades, negativa y positiva. Si solo hubiera una polaridad negativa, la electricidad no tendría lugar; o si hubiera una polaridad positiva, tampoco. Se necesitan ambos polos. Y cuando estos se juntan, crean electricidad; luego surge la chispa.

Allí donde miréis, encontraréis la misma energía moviéndose en polaridades, equilibrándose. Esta polaridad es muy importante para la meditación porque la mente es lógica y la vida es dialéctica. Cuando digo que la mente es lógica, significa que se mueve en una línea. Cuando digo que la vida es dialéctica, significa que se mueve con lo opuesto, no en una línea. Zigzaguea de negativo a positivo, de positivo a negativo, emplea los opuestos.

La mente se mueve en una línea, en una simple línea recta. Jamás se mueve hacia lo opuesto... niega lo opuesto. Cree en uno, y la vida cree en dos

La energía se puede convertir y usar. Y luego, al usarla, seréis más vitales, estaréis más vivos. Lo opuesto debe ser absorbido, entonces el proceso se vuelve dialéctico. La falta de esfuerzo significa no hacer nada, inactividad. El esfuerzo significa hacer mucho, actividad. Ambos tienen que estar allí.

Haced mucho, pero no seáis hacedores... entonces alcanzáis ambos. Moveos en el mundo, pero no forméis parte de él. Vivid en el mundo. Pero no dejéis que el mundo viva en vosotros. Entonces la contradicción ha sido absorbida.

Y eso es lo que hago. La Meditación Dinámica es una contradicción. Dinámico significa esfuerzo, mucho esfuerzo, absoluto esfuerzo. Y meditación significa silencio, falta de esfuerzo, inactividad. Podéis llamarla meditación dialéctica.

INSTRUCCIONES para la Meditación Dinámica

*Para esta meditación Osho creó música para guiaros por este proceso**

Primera fase: 10 minutos.

Respirad rápidamente por la nariz. Enfatizando la exhalación, la inhalación ocurrirá por sí sola. Dejad que la respiración sea intensa y caótica. El aliento debe penetrar profundamente en los pulmones. Sed lo más veloces que podáis en vuestra respiración, cerciorándoos de que se mantenga profunda, hacedlo de la manera más total que os sea posible; sin tensar el cuerpo, aseguraos que el cuello y los hombros se mantienen relajados. Continúad hasta que literalmente os convirtáis en la respiración, dejando que sea caótica (eso significa que no es constante y predecible). Una vez que vuestra energía se mueva, comenzará a moveros el cuerpo. Dejad que esos movimientos corporales estén presentes, utilizadlos para ayudaros a acumular aún más energía. Mover los brazos y el cuerpo de una forma natural ayudará a que vuestra energía suba. Sentid cómo vuestra energía se incrementa; no lo dejéis durante la primera fase y en ningún momento frenéis.

*Existen CD con música para muchas de sus meditaciones en el sello New Earth.

Segunda fase: 10 minutos.

Seguid a vuestro cuerpo. Dadle libertad para expresar lo que haya allí... -Explotad! ... Dejad que vuestro cuerpo tome el mando. Desprendeos de todo lo que requiera expulsión. Volveos totalmente locos... Cantad, gritad, reíd, llorad, saltad, sacudíos, saltad, patead y moveos. No retengáis nada, mantened todo el cuerpo en movimiento. Un poco de actuación os ayuda a empezar. No permitáis en ningún momento que la mente interfiera con lo que está pasando. Recordad ser totales con vuestro cuerpo.

Tercera fase: 10 minutos.

Dejando los hombros y el cuello relajados, alzad los brazos lo más alto que podáis sin bloquear los codos. Con los brazos levantados, dad saltos gritando el mantra ¡Ju!... ¡Ju!... ¡Ju! lo más profundamente que podáis, desde el fondo del vientre. Cada vez que aterricéis sobre las plantas de los pies (aseguraos de que los talones toquen el suelo), dejad que el sonido martillee en lo más hondo del centro sexual. Dad todo lo que tenéis, agotaos por completo.

Cuarta fase: 15 minutos.

¡PARAD! Paralizaos en la posición que os encontréis. No acomodéis el cuerpo de ninguna manera. Una tos, un movimiento, cualquier cosa disipará el flujo de energía y el esfuerzo se habrá perdido. Sed testigos de todo lo que os está sucediendo.

Quinta fase: 15 minutos.

¡Celebradlo! Expresad con música y baile lo que tengáis dentro. Durante todo el día llevad con vosotros esa sensación de estar vivos.

RECURSO 6

PARA PAREJAS

Si os sentís estancados en vuestra relación, para cuando necesitéis liberar y derretir vuestras energías.

Cuando: Por la noche.
Duración: 60 minutos.

Paso 1. Sentaos cara a cara, sosteniendo las manos del otro con las muñecas cruzadas.

Paso 2. Miraos a los ojos durante diez minutos. Si el cuerpo empieza a moverse y a oscilar, permitidlo. Podéis parpadear pero no dejéis de miraros a los ojos. Pase lo que pase, no os soltéis las manos.

Paso 3. Después de 10 minutos, cerrad los ojos y, permitid la oscilación durante otros diez minutos.

Paso 4. Ahora poneos de pie y oscilad juntos, sosteniéndoos las manos, durante 10 minutos. Eso mezclará profundamente vuestras energías.

RECURSO 7

AMOR PARA EL FLUIR DE ENERGÍA

Cualquier cosa que hagáis con amor ayuda a que la energía fluya... cualquier objeto de amor está bien, cualquier excusa servirá.

«Es como el agua que desciende... allí donde está el mar, el agua busca el nivel del mar y continúa moviéndose. Allí donde hay, la energía busca el nivel de amor; no para de moverse».

Paso 1. poned una piedra en vuestra mano con profundo amor e interés.

Cerrad los ojos y sentid un tremendo amor por ella... agradecidos de que exista, agradecidos de que acepta vuestro amor.

De pronto veréis una pulsación y la energía moviéndose.

Paso 2. En general, no es necesario tener un objeto. Con la simple idea de que amáis a alguien, la energía empezará a fluir. El amor es flujo, y siempre que estemos helados es porque no amarnos.

El amor es calidez y, la frialdad no puede tener lugar si hay calor. Cuando no hay amor, todo está frío. Empezáis a caer por debajo de los cero grados. De modo que una de las cosas importantes

que hay que recordar es que el amor es cálido. También el odio. La indiferencia es fría. De manera que a veces, cuando odiáis, empieza a fluir la energía. Desde luego, ese flujo es destructivo. En la ira la energía empieza a fluir... por eso la gente se siente bien después: algo se liberó.

Es muy destructivo. Podría haber sido creativo si se hubiera liberado a través del amor, pero eso es mejor a quedar contenido. Si sois indiferentes, no fluís.

De modo que todo lo que os derrite y os da calor es bueno. La primera elección ha de ser siempre el amor. Si eso no es posible, la segunda elección es la ira. Y estas son las dos únicas elecciones... la tercera no es una alternativa. Ahí es donde está la gente. Por eso veis a tantas personas muertas, cadáveres andantes... Están vivas solo de nombre, porque son indiferentes. Una vez que empezáis a fluir... Por experiencia habéis descubierto una ley muy básica. No se trata realmente de un masaje, es vuestro interés por la otra persona.

RECURSO 8

PLANTARLE CARA A LOS CELOS

Lo que os digo no será una experiencia a menos que lo experimentéis. ¿Y de qué manera se puede experimentar? Una manera es situándolos delante de vosotros. Ahora se esconden a vuestra espalda.

No los reprimáis, expresadlos. Sentaos en vuestra habitación, cerrad las puertas y concentraos en vuestros celos. Observadlos, miradlos, dejad que se enciendan tanto como os sea posible. Dejad que se conviertan en una llama fuerte, arded en ella y ved qué son. Y no digáis desde el comienzo que son feos, porque esa misma idea los reprimirá, no les permitirá su total expresión. ¡Nada de opiniones! Simplemente intentad ver el efecto existencial de lo que son los celos. Su verdad existencial. ¡Nada de interpretaciones ni ideologías! Olvidaos de los budas y del trabajo, olvidaos de mí. Dejad que los celos sean. Contempladlos, contempladlos profundamente, y haced lo mismo con la ira, con la tristeza, con el odio y con la posesividad. Y poco a poco veréis que con el simple hecho de ver a través de las cosas empezáis a recibir la sensación trascendental de que sois simplemente testigos; la identidad se rompe. La identidad se rompe únicamente cuando enfrentáis algo dentro de vosotros.

RECURSO 9

ENTRAR EN EL MIEDO. PENETRAR EN EL MIEDO

Cuando: En algún momento durante el día. Cuando tengáis el estómago vacío, o 2-3 horas después de haber comido; de lo contrario, podríais vomitar.

Paso 1. Cerrad la habitación; si es posible, estad desnudos o llevad ropa suelta, y sentaos con las piernas cruzadas.

Paso 2. Colocad las manos a solo 5 centímetros por debajo del ombligo y apretad. Luego soltad la presión, la presión funciona como un disparador. Podéis dejar de presionar una vez que empiecen a pasar cosas... aproximadamente dos minutos después.

Al presionar el haré surgirá miedo y vuestra respiración comenzará a ser caótica, así que permitidlo y entrad en ella. Es posible que empecéis a experimentar un gran temblor... cooperad con él. Quizá tengáis ganas de poner os a dar vueltas en el suelo... hacedlo. Si la respiración se torna caótica, dejadla; si las manos empiezan a moverse...

Pase lo que pase, si tenéis ganas de bailar, bailad. No lo dirijáis, permitidlo: sed poseídos.

Esto puede durar de 25 a 45 minutos, y tendrá un efecto tremendamente beneficioso. Puede que necesitéis como mínimo dos meses para completarlo, pero tendréis una experiencia primal, y alcanzaréis un espacio muy profundo dentro de vosotros.

Paso 3. Antes de ir os a dormir, permaneced en la cama con los ojos cerrados e imaginad una pizarra negra, todo lo negro que podáis, visualizad en ella el número 3 tres veces. Primero vedlo, luego borradlo; vedlo, borradlo, y así sucesivamente. Luego visualizad el número 2 tres veces, y, borradlo. Después el número 1, tres veces y borradlo; luego el cero. Cuando lleguéis al cero, sentiréis un gran silencio, uno que nunca antes habíais sentido, y ese silencio aumentará a medida que crece vuestra experiencia primal. Intentad completarlo antes de quedar os dormidos. Id despacio, con amor... quizá tardéis de dos a tres minutos. Asimismo, dentro de vosotros hay distintas capas, de modo que cuando lleguéis al cero, tocaréis en vuestro interior la capa cero. El día en que hayáis completado esta experiencia primal caeréis en un silencio absoluto, como si toda la existencia de pronto hubiera desaparecido, como si nada fuera. Esa será una gran visión

RECURSO 10

PLANTARLE CARA AL MIEDO

Cuándo: Cada noche.
Duración: 40 minutos.

Paso 1. Sentaos en vuestra habitación con la luz apagada y empezad a tener miedo. Pensad en todo tipo de cosas horribles: fantasmas y demonios y lo que sea que podáis imaginar... pensad que están bailando a vuestro alrededor y que fuerzas malignas os zarandean.

Agitaos de verdad con vuestra propia imaginación: os están matando, tratan de violaros, de asfixiaros.

Penetrad en el miedo lo más hondo que podáis y, pase lo que pase, seguid adelante.

Paso 2. Durante el día, o a cualquier otra hora, siempre que surja el miedo, aceptadlo. No lo rechazéis, no penséis que se trata de algo malo que debéis superar. Es natural.

Al aceptarlo y al expresarlo por la noche, las cosas empezarán a cambiar.

RECURSO 11

DEL MIEDO AL AMOR

Esto cambia el equilibrio del miedo al amor.
Duración: 40-60 minutos.

Paso 1. Sentaos cómodamente, con la mano derecha colocada debajo de la izquierda y, los dedos pulgares unidos. Esto sitúa la energía en una cierta relación, una cierta postura. La mano izquierda está conectada con el hemisferio derecho del cerebro, y viceversa. El lado izquierdo es la sede de la razón, un cobarde. Un hombre no puede ser al mismo tiempo un intelectual y un valiente.

El hemisferio derecho es intuitivo.

Paso 2. Relajaos, cerrad los ojos. Dejad que la parte inferior de la mandíbula se relaje mientras comenzáis a respirar por la boca.

Cuando respiráis por la boca y no por la nariz, establecéis un nuevo patrón de respiración, y por ello se puede romper el antiguo. Además, cuando respiráis por la nariz constantemente estimuláis el cerebro. La nariz es dual, la boca no lo es. De manera que cuando respiráis por la boca no estimuláis el cerebro... la respiración va directamente al pecho.

Crearé un nuevo estado de relación muy silencioso, no dual, y vuestras energías empezarán a fluir de un modo nuevo.

RECURSO 12

REVIVIR LA INFANCIA

«No hay que temerle a nada, hay que entenderlo. La totalidad de la vida debe convertirse en una historia de comprensión... ni el miedo ni la ira son necesarios. Son estorbos innecesarios para la comprensión ...».

Primera Parte

Cuándo: Cada noche antes de dormir.
Duración: 10-15 minutos.

Paso 1. Sentaos en la cama con la luz apagada. Convertios en un niño pequeño, tan pequeño como podáis concebir, como podáis recordar, quizá de tres años, ya que más allá lo hemos olvidado por completo. Y estáis solos.

Paso 2. Empezad a llorar, emitid sonidos de algarabía, sin sentido. Estad locos y, dejad que las cosas surjan: empezarán a emerger muchos sonidos. Si hay gritos, dejadlos durante 10-15 minutos, por pura diversión.

Paso 3. Ahora dormios con esa sencillez e inocencia infantiles.

Segunda Parte

Cuando: Durante el día, siempre que surja la oportunidad.

En la playa, sed como un niño que recoge caracolas, que corre por la arena, que recoge piedras, que construye castillos de arena. Y siempre que encontréis niños, jugad con ellos, no permanezcáis como adultos. Siempre que sea posible, estad desnudos... y tumbaos en la tierra para que podáis sentirlos como un niño. Hacedos muecas ante el espejo, chapotead en la bañera, jugad con patos de plástico.

«Lo único que se requiere es que volváis a conectar con vuestra infancia y eso desaparecerá, porque comenzó allí y debéis atraparlo en el momento en que se gestó. Debéis regresar a la raíz, porque las cosas se pueden modificar si las agarramos de raíz... La cuestión es empezar a revivir la infancia. Y eso desaparecerá, y cuando se haya ido sentiréis que florecéis de verdad».

RECURSO 13

ECHANDO RAÍCES

«Es uno de los problemas más recurrentes del hombre moderno; toda la humanidad sufre de desarraigo... Cuando seáis conscientes de ello, siempre sentiréis un temblor en las piernas, incertidumbre, porque las piernas son realmente las raíces del hombre. A través de sus piernas el hombre está arraigado en la tierra. Una vez que entendéis un problema directamente, emprendéis el camino para solucionarlo. Ahora debéis hacer dos o tres cosas ...».

Cuándo: Cada mañana.

Paso 1. Antes de empezar a correr, erguíos con los pies separados por unos 10-15 centímetros y cerrad los ojos. Luego trasladad todo vuestro peso al pie derecho, como si os apoyarais solo sobre él; el izquierdo carece de carga. Sentirlo... y luego cambiad al izquierdo. Todo vuestro peso está sobre el pie izquierdo y aliviáis por completo de carga el derecho, como si no tuviera nada que hacer. Está ahí en la tierra, pero carece de peso. Haced esto 45 veces, sintiendo el cambio de energía, y sentid qué se siente. Luego tratad de estar simplemente en el centro, ni a izquierda ni a derecha, o en ambas. Simplemente en el medio, sin énfasis, cincuenta-cincuenta. Esta sensación os dará más arraigo en la tierra.

Paso 2. Si os halláis cerca del mar, id cada mañana a la playa y corred en la arena. Si no estáis cerca del mar, corred descalzos por cualquier parte. Sin zapatos, con los pies sobre la tierra, de modo que haya contacto entre vuestros pies y la tierra.

A las pocas semanas empezareis a sentir una gran energía y fuerza en las piernas.

Asimismo, empezad a respirar con más profundidad. Seguro que ahora respiráis superficialmente, y con la respiración somera se empieza a sentir desarraigo. El aliento ha de ir a la propia raíz de vuestro ser, y la raíz es vuestro centro sexual... de modo que entonces la respiración produce un constante masaje del centro sexual. Entonces os sentís arraigados.

De lo contrario, si vuestra respiración es superficial nunca va al centro sexual, surge un distanciamiento que os hace sentir confusos, inseguros, sin saber quiénes sois, adónde vais... simplemente flotáis a la deriva. Entonces perderéis el brillo, careceréis de vida, porque, ¿cómo puede haber vida sin un objetivo? ¿Y cómo puede haber un objetivo cuando no estáis arraigados en vuestra propia energía?

De manera que lo primero que hay que hacer es lograr un anclaje en la tierra... que es la madre de todos.

Luego un arraigaros en el centro sexual... que es el padre de todos.

Entonces estaréis completamente relajados, centrados, anclados.

Paso 3. Terminad de correr repitiendo las instrucciones esbozadas en el Paso 1.

