

COHERENCIA CARDIACA

COHERENCIA TRANSPERSONAL

ANTONIO CONSUEGRA SEBASTIÁN





colección BLANCA nº 26

Coherencia cardíaca / Coherencia transpersonal
4ª edición

©Antonio Consuegra, 2018

© Mandala ediciones, 2018

www.mandalaediciones.com

Ilustraciones y portada: Africa Presol

Dep. legal: M- 30538-2013

I.S.B.N.: 978-84-8352- 907-2

Imprime: Ulzama

COHERENCIA CARDIACA

COHERENCIA TRANSPERSONAL

ANTONIO CONSUEGRA SEBASTIÁN

Dedicado a Sol...

La semilla que ha hecho vibrar este corazón...



ÍNDICE

Introducción.....	5
Inteligencia cardiaca.....	7
Coherencia cardiaca.....	10
Co-creación.....	13
Coherencia global.....	15
El circuito divino.....	17
Conectando con el corazón.....	18
Escuchando al corazón.....	19
El gran alineamiento.....	21
El estrés del conflicto interior.....	22
El trabajo terapéutico.....	25
Claves en el trabajo.....	32
El espejo como terapia.....	40
El cascarón personal.....	42
La eclosión	49
Coherencia Transpersonal.....	53
Comunión interior.....	55
Abrazando el miedo.....	56
Seguir la necesidad del instante.....	61
La casa de huéspedes.....	66
Meditación y oración.....	69
Mente despierta, corazón despierto.....	70
Mindfulness (Atención Plena).....	72

Meditación y coherencia.....	73
Meditación y compasión.....	75
Ofreciendo espacio a los patrones psicológicos.....	76
Ofreciendo espacio a las emociones.....	77
Un nuevo enfoque.....	82
Cultivando la inteligencia del corazón.....	83
En el mundo desde el corazón.....	85
Un portal hacia la no-dualidad.....	89
El corazón y la visión clara.....	91
 Anexo I: Meditación de integración en el corazón.....	 95
Anexo II: los tres verbos de la meditación.....	98
Sobre el autor.....	101

INTRODUCCIÓN



[Encajando las piezas del rompecabezas]

Parece ser, que un nuevo mundo está naciendo, quien más y quien menos lo percibe, lo vive, y habla sobre ello.

Se dice que amanece la Era de la Conciencia... También se dice que este tránsito es un movimiento de los ciclos naturales que marcan el pulso evolutivo de la vida y la conciencia en la Tierra, y que este pulso se acelera. Desde la Era Agrícola, pasando por la Era Industrial y la Era de la Información, parece que nos adentramos en este un nuevo paradigma de manera vertiginosa y arrolladora; nos asomamos a la Era de la Conciencia comprendiendo que, en verdad, este proceso es el que pulsa secretamente detrás de todo lo que está sucediendo en nuestra Tierra; miremos donde miremos, vemos un viejo mundo caerse, exterior e interiormente. Contemplamos un viejo modelo que agoniza, que colapsa, pero también, un nuevo ser humano, una nueva manera de ser y de vivir que indefectiblemente emerge.

En realidad, no sabemos adónde vamos, pero vamos... Vivimos el cambio.

Hace algunos años, cuando despuntaba la noción de la Era de la Conciencia, una palabra, una práctica, se convirtió en la base de este proceso de transformación: **la presencia**. Al final, todo llevaba a la presencia, al hecho de estar aquí y ahora presentes. Ahora, una nueva palabra revolettea cada vez con más fuerza, una palabra -y una práctica- que, esta vez, parece haber sido rescatada por la ciencia: **la coherencia**. Parece que el desarrollo integral hubiera comenzado con la apertura del ojo de la mente y ahora se completara con la apertura del ojo del corazón.



A partir de este momento podemos hablar de la presencia-coherencia como un proceso de integración, un camino del desarrollo humano que nos conduce al Corazón.

Como investigador, siempre he disfrutado “juntando las piezas del rompecabezas”, desde muy joven ese era mi hobby: “hacer que todo encaje”. Cuando la vida me llevó hacia la terapia transpersonal, naturalmente, este movimiento sintetizador continuó desplegándose. Lo que he sentido en estos últimos años de práctica meditativa y psicoterapéutica es algo así como lo que se describe en el cuento de “los ciegos y el elefante”; sentía que me acercaba y tocaba muchas partes del elefante, pero no veía el elefante completo. Cada parte representaba un aspecto de los muchos enfoques contemplativos y terapéuticos, y, aunque aparentemente fueran muy distintos, de fondo había algo que los conectaba. Así que tocaba una trompa, luego un colmillo, luego una pata, pero en el fondo sentía e intuía la presencia de un elefante, algo que trascendía las partes y a la vez las unificaba. De alguna manera, esa intuición ha sido mi motivación, y, el presente trabajo, es el fruto de ello.

Este trabajo es un trabajo de síntesis, una manera, una tentativa, y sobre todo un anhelo, de ver al elefante. Esto es lo que me ha conducido a la coherencia cardiaca, y ésta, a su vez, hacia eso que juguetonamente me he atrevido a llamar Coherencia Total o Transpersonal.

Es importante señalar que lo que verdaderamente refleja este trabajo es esa intuición, el anhelo profundo de un alma que florece, de un corazón que explora... No es un trabajo académico; aunque en algunos casos se ofrezcan datos, estudios e investigaciones, este trabajo no es, ni pretende ser, un trabajo académico, en realidad, lo confieso, es un trabajo profundamente poético. Por lo tanto, este trabajo no pretende demostrar nada, promover modelos o establecer referencias, es mucho más simple que todo eso... Lo que se pretende es compartir el deleite de “juntar las piezas del rompecabezas”. Una investigación interior y exterior, artística e intuitiva, saboreada y vivida, apoyada y conectada a las voces que han ido llegando en una profunda sincronía. Estas voces, las piezas precisas y necesarias, han ido llegando por resonancia, como por magia, y hacia eso solo puedo me surge decir: ¡gracias!

Esta gratitud, en verdad, brota hacia este viaje prodigioso que hemos emprendido como humanidad; un reconocimiento y un tributo al alma humana. No obstante, en la realización de este trabajo, me gustaría resaltar mi reconocimiento especialmente (tanto por la información como por la inspiración) a Howard Martin y Rollin McCraty (instituto HeartMath), a Annie Marquier y a Gergg Braden, por su exquisita labor como investigadores y divulgadores, y por su inmensa aportación en la exploración cardíaca. A Shishin Rosi y Shinko Sensei por su inspirada joya del “Camino del Gran Corazón”. A Vicente Simón por su vocación para expandir la compasión. A Joseph Chilton Pearce, Enric Corbera y Crishtian Flèche, por su maravillosa obra integradora y catalizadora. Y a la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal, por ofrecerme un espacio donde nutrirme y desplegarme.

A todos ellos, GRACIAS de CORAZÓN.



INTELIGENCIA CARDIACA

En los albores de esta Era de la Conciencia, cada vez se hace más notorio el concepto de “inteligencia cardiaca”, algo que en los ámbitos científicos y terapéuticos se empieza a escuchar de manera multidisciplinar. De modo que esta “inteligencia cardiaca” no es solo una expresión poética o alegórica, no, la neurocardiología ha demostrado que el corazón posee una forma de inteligencia diferente a la atribuida al cerebro, con mucha más influencia en nuestra vida de la que podemos imaginar: ambas inteligencias, la del cerebro y la del corazón, se complementan, pero parece que el “puesto de mando” se sitúa en el corazón.

Podríamos entender el corazón como un centro de control principal, que va mandando señales al resto del cuerpo. Hoy sabemos que la función cerebral depende mucho de las señales que manda el corazón.

[Howard Martin]

Todos los órganos de nuestro cuerpo generan sus propios campos energéticos específicos, sus propios patrones de información, pero el corazón genera un campo que afecta y gobierna a todo el sistema.

En nuestro desarrollo embrionario contemplamos un corazón que late antes de que cualquier otro órgano o sistema se haya conformado. El corazón tiene su propio sistema nervioso complejo conocido como “el cerebro en el corazón”, un sistema nervioso cardiaco con neuronas, neurotransmisores, proteínas y células de apoyo similares a las que se encuentran en el cerebro, mediante el cual el corazón percibe y procesa información, aprende y decide de forma autónoma e independiente. Así que el corazón hace mucho más que bombear sangre al organismo, en realidad, está muy ligado a los procesos de regulación y sanación de diferentes formas: influye en la presión sanguínea, produce hormonas y

genera un campo de comunicación electromagnética. También sabemos que la función cerebral está íntimamente relacionada con el corazón: sus latidos determinan los procesos del cerebro, modulando continuamente nuestras percepciones y nuestros estados de consciencia.

Hasta ahora pensábamos que el sistema de entrada de información estaba por completo en el cerebro, pero ahora sabemos que es el corazón el que recibe información en primer lugar y luego la transmite al cerebro.

Los neurocardiólogos han descubierto que las células del corazón no son exclusivamente células musculares, sino que un porcentaje significativo de éstas son células neuronales. Este asombroso descubrimiento pone de manifiesto como estas células cardíacas son idénticas a las células nerviosas en el cerebro, operando a través de los mismos enlaces, las mismas conexiones dendríticas-axonales, y utilizan los mismos neurotransmisores. También se ha descubierto que en el corazón hay alrededor de 40.000 neuronas que conectan directamente y sin intermediarios el corazón y el cerebro, especialmente la zona relacionada con las emociones (sistema límbico o mesencéfalo), dando lugar a un diálogo permanente entre ambos.

Este cerebro cardíaco está directamente comunicado con nuestro cerebro emocional, y, además, posee una capacidad asombrosa: la intuición. Los estudios ahora revelan que, de alguna manera, el corazón puede reaccionar a un estímulo antes de que éste se produzca, en otras palabras, el corazón sabe lo que va a suceder, antes de que suceda.



EL CORAZÓN TIENE CEREBRO

[Basado en la investigación de Annie Marquier]

El “cerebro del corazón” es el primero en tratar la información que después pasa por el “cerebro de la cabeza”. Existen cuatro tipos de conexiones:

Primera conexión; la comunicación neurológica.

Mediante la transmisión de impulsos nerviosos. El corazón envía más información al cerebro de la que recibe, es el único órgano del cuerpo con esa propiedad, y puede inhibir o activar determinadas partes del cerebro según las circunstancias.

Segunda conexión: La información bioquímica.

Mediante hormonas y neurotransmisores. El corazón produce la hormona ANF, la que asegura el equilibrio general del cuerpo: la homeostasis. Uno de sus efectos es inhibir la producción de la hormona del estrés y producir y liberar oxitocina, la que se conoce como la hormona del amor.

Tercera conexión: la comunicación biofísica.

Mediante ondas de presión. Parece ser que a través del ritmo cardíaco y sus variaciones el corazón envía mensajes al cerebro y al resto del cuerpo. Las ondas cerebrales se sincronizan con estas variaciones del ritmo cardíaco, es decir, que el corazón arrastra a la cabeza.

Cuarta conexión: la comunicación energética.

El campo magnético del corazón es el más potente de todos los órganos del cuerpo, 5.000 veces más intenso que el del cerebro, y se ha observado que cambia en función del estado emocional.



PENSAR CON EL CORAZÓN

[Joseph Chilton Pearce, “El huevo cósmico”]

La idea de que podemos pensar con el corazón ya no es sólo una metáfora, sino que es, de hecho, un fenómeno muy real.

El corazón es el principal centro de inteligencia en los seres humanos. Los biólogos moleculares han descubierto que el corazón es la

glándula endocrina más importante del cuerpo. En respuesta a nuestra experiencia del mundo, produce y libera una hormona importante, ANF –que significa “Atrial Natriotic Factor”– que afecta profundamente cada operación en la estructura del sistema límbico, o a lo que nos referimos como el “cerebro emocional”. Y los neurocardiólogos han encontrado que del 60 al 65% de las células del corazón son en realidad células neuronales, y no células musculares, como se creía anteriormente. Son idénticas a las células nerviosas en el cerebro, operando a través de los mismos enlaces de conexión, así como a través de los mismos tipos de neurotransmisores que en el cerebro.

Literalmente, en otras palabras, hay un “cerebro” vinculado a todos los órganos importantes en el cuerpo, y a todo el sistema muscular, que permite a los seres humanos expresar sus emociones. Alrededor de la mitad de las células nerviosas del corazón sirven para tratar de traducir la información que les llega enviada de todo el cuerpo de cara a mantener el cuerpo funcionando como un todo armónico. Y la otra mitad representan una gran conexión neuronal que media con el cerebro emocional en la cabeza y lleva a cabo un diálogo de veinticuatro horas al día entre el corazón y el cerebro del que ni siquiera somos conscientes.

Cerca de un siglo atrás, Rudolph Steiner dijo que el mayor descubrimiento de la ciencia del siglo XX sería que el corazón no es una bomba, sino mucho más, y que el gran desafío de los siglos venideros de la humanidad sería, en efecto, permitir al corazón enseñarnos a pensar de una manera nueva. Ahora, eso nos suena muy ocultista, pero creemos que es exactamente y biológicamente el caso.

La investigación científica está apuntando al corazón como centro fundamental de inteligencia en los seres humanos. Hablan de una inteligencia cardíaca muy rápida, intuitiva y práctica, que nos orienta en la toma de decisiones de una manera tan precisa como efectiva. Conectar con la inteligencia del corazón, por lo tanto, supone abrirse a una mayor sabiduría para la vida.

Este “mundo que vemos caerse” es un mundo centrado en la inteligencia del cerebro, desconectado de otras formas de percepción e inteligencia (de hecho, hasta hace relativamente poco, parecía que la única medida para determinar el grado de inteligencia era el famoso “test de cociente intelectual”, llegando a asumir la inteligencia como un proceso estrictamente intelectual). De aquí se trasluce como un mundo enfocado casi exclusivamente en esta forma de inteligencia (cuya naturaleza es la fragmentación y la categorización de todo cuanto percibe), conduzca inevitablemente al colapso.

La inteligencia del cerebro es maravillosa, pero, por sí misma, es incompleta. Ahora sabemos que vivir identificados plenamente a esta “inteligencia cerebral” conduce a una existencia dividida y conflictiva, una existencia supeditada a esta lógica cerebral que tiende naturalmente a separar el mundo en partes, rompiendo el vínculo profundo que en realidad conecta y unifica todo lo existente.

Mientras que la inteligencia del cerebro tiende a analizar y a separar en partes, la inteligencia del corazón busca la síntesis. Y ambas se complementan. La inteligencia del cerebro es maravillosa a la hora de procesar, analizar y gestionar la información de un mundo de infinitas y variadas formas; la inteligencia del corazón concilia, unifica e integra, permite la conexión con lo global y revela la profunda coherencia que opera en todo lo existente. Por eso se dice que el corazón es la puerta, el canal abierto a toda esta existencia.



Esta inteligencia superior se activa cultivando las cualidades del corazón, como la intuición, la gratitud, la confianza, el coraje, la inocencia... El servicio, la empatía, la solidaridad, la aceptación de las diferencias... El humor, la sencillez, la amabilidad, la paciencia... La bondad, la aceptación incondicional, la benevolencia, el respeto por todo lo que vibra en la existencia... Esta es la puerta, este es camino que conduce a la coherencia.



COHERENCIA CARDIACA

Está demostrado que cuando el ser humano utiliza el cerebro del corazón se crea un estado de coherencia biológico, que es cuando todo en el organismo se sintoniza y funciona correctamente. La coherencia es un estado en el que nuestros sistemas biológicos están sincronizados con el ritmo del corazón, un estado en el que todo trabaja en armonía: la respiración, la digestión, la respuesta del sistema inmune, la liberación hormonal, etc. Todos estos sistemas comienzan a sincronizarse con el ritmo principal del corazón, y entonces se produce este estado de coherencia, que es el estado fisiológico óptimo que facilita el aprendizaje, el rendimiento, el desarrollo y los procesos regenerativos naturales del cuerpo.

El estado de coherencia es bueno para nuestra salud, para el cuerpo, para el sistema nervioso y para el corazón físico. También va liberando hormonas en el cuerpo que nos van regenerando y que abren nuestras funciones cerebrales. Puedo definirlo como un estado en el que estamos muy conscientes. Podemos entrar en un estado de coherencia con prácticas como la meditación. Este estado te da más objetivos y propósitos, más significado y sentido a tu vida, te sientes más conectado con los demás. La conexión con la inteligencia del corazón nos abre a una mayor comprensión de cuáles son las necesidades, dónde están los problemas y lo que nos ayuda a resolverlos, pero desde un punto más equilibrado, con menos estrés.

[Howard Martin]

Los científicos que hoy estudian el corazón como centro energético e inteligente del cuerpo consideran que, más crucial que lo que este órgano puede hacer por sí solo, es lo que logra cuando actúa en sincronización con el cerebro y otros sistemas del cuerpo. A este proceso lo han bautizado como coherencia cardíaca.

La “coherencia” puede en realidad ser medida. Mide 0.10 Hertz de frecuencia. Esa es la medida de la coherencia creada entre el corazón y el cerebro.

[Gergg Braden]

Podemos comprender la coherencia como la sintonía y el fluir armónico de información, cooperación y orden entre los subsistemas de un sistema mayor, en definitiva, la coherencia como una orquesta bien afinada, como una sinfonía. Pero ¿cómo sucede esto? Fundamentalmente, a través de la onda de presión que el corazón envía a todo el organismo, mediante su latido. Efectivamente, este latido marca el ritmo de toda la sinfonía.

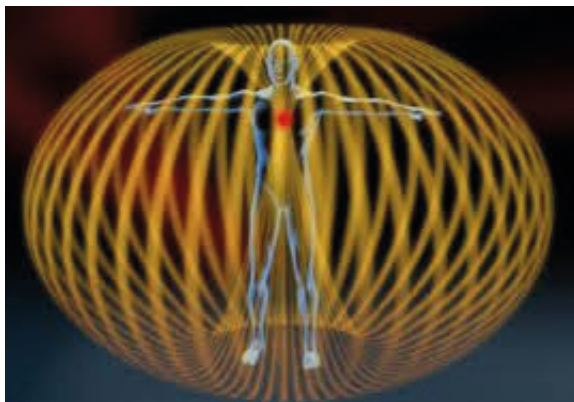
En el cuerpo humano es el ritmo cardíaco el que marca el paso a todo el sistema. El latido rítmico del corazón influye sobre los procesos cerebrales que controlan el sistema nervioso autónomo, la función cognitiva y las emociones.

[Rollin McCraty]

Comprender “el lenguaje que habla nuestro corazón” es de vital importancia para promover el estado de coherencia, pues de éste depende la sincronización o el desorden desde el que funcione nuestro organismo como totalidad. Este lenguaje se puede leer perfectamente al observar su campo electromagnético. No olvidemos que, fundamentalmente, somos energía, y el corazón genera la mayor señal rítmica y electromagnética del cuerpo.

Nuestro corazón genera un campo eléctrico 100 veces mayor que el del cerebro, y un campo magnético 5000 veces más potente. Esta energía no sólo se transmite a todas las células del cuerpo, sino que se proyecta hacia el exterior, creando un campo electromagnético que envuelve nuestro cuerpo 360 grados. Este campo influye en el entorno

según la información que transmita, y ahora sabemos que **este campo que nos envuelve cambia según la experiencia emocional que estamos teniendo.**



(blogspot.com.es/2013/06/campo.magnetico.del.corazon.html)



Se ha descubierto que las emociones son capaces de modular campos muy diferentes según sean de un tipo u otro. Las emociones modulan el campo y se reflejan claramente latido a latido en el ritmo cardiaco.

Ritmos coherentes y ritmos incoherentes

Existen, fundamentalmente, dos clases de variación de la frecuencia cardiaca: una es armoniosa, de ondas amplias, fluidas y regulares, y a este patrón se le llama “ritmo coherente”. Este patrón de ondas tiene la propiedad de alinear o sincronizar con él el ritmo cerebral, el sistema nervioso, los órganos y la secreción hormonal. Este ritmo está en relación con las llamadas emociones “positivas” o “expansivas”, como la gratitud, el amor, la bondad o el perdón. Es un ritmo sinusoidal que el corazón envía al cerebro por medio de ondas de presión, y que produce un estado de armonía en todo el organismo. En él funcionamos de una manera altamente eficaz y nuestro rendimiento es máximo: tenemos más claridad de pensamientos y mayor habilidad de gestionar las emociones, de tal forma que se reduce el estrés.

La otra modalidad de frecuencia cardíaca es alterada y caótica, y surge como respuesta a las emociones “negativas” o “contractivas”, como la culpa, la cólera o la frustración. En este caso el campo electromagnético resultante es muy diferente, con patrones de ondas caóticos y desordenados a los que se denominan “ritmos incoherentes”. El resultado entonces es la desincronización de nuestro organismo, que se manifiesta en tensión, estrés, infelicidad, malestar, y, en último término, en enfermedad.

La emoción más oxidativa y destructiva para el campo electromagnético es la **culpabilidad**, que es la máxima expresión del sentimiento de separatividad. Los **juicios** también distorsionan el campo de manera determinante. Por otro lado, una emoción que activa la coherencia y refuerza el campo enormemente es la **gratitud**, y otra, tal vez la más potente, es el **perdón**. (En esencia, sólo existen dos emociones o estados básicos: el miedo y el amor -contracción y expansión-, todo lo demás son variaciones, modificaciones y combinaciones de estos estados básicos.)

La información emocional está codificada en nuestro campo, y su salud depende de las emociones que alimentamos en nuestra mente, así que una buena pregunta que podríamos hacernos sería ¿qué mensajes le doy al corazón a través de la mente?

Estos ritmos coherentes o incoherentes determinan la calidad de nuestro campo, y ahora sabemos que esto no solo afecta y se imprime en nuestro psicocuerpo, sino que esta información es emitida al exterior. El mundo también nos escucha. El campo electromagnético del corazón irradia alrededor del cuerpo, es decir, que todo lo que nos rodea recibe la información energética contenida en nuestro corazón.



CO-CREACIÓN

La ciencia de vanguardia ha confirmado que esta emisión electromagnética también determina nuestra realidad física -la vida que vivimos cada día-, porque la información que emito a través de este campo atrae y recibe información semejante. Lo semejante atrae a lo semejante. En un lenguaje cuántico diríamos que colapsamos o materializamos las posibilidades con las que resonamos, aquello que sintoniza con el estado consciencial o la frecuencia interna en la que vibramos (cuando lanzo la caña al estanque de posibilidades, no pica “cualquier” pez; siempre pescamos el pez con el que resonamos). Así que mi realidad tiene que ver con la manera en la que mi corazón gestiona las emociones que recibe de la mente, ahí es donde se gesta mi realidad.

En última instancia, todo en nuestra vida depende de nuestra respuesta emocional a cada acontecimiento específico.

[Joseph Chilton Pearce]

Hasta ahora creíamos que la mente, el pensamiento, creaba nuestra experiencia de la realidad, “creer es crear”, sin embargo, a esta sencilla ecuación le faltaba la emoción. No sólo es lo que pensamos, sino también lo que sentimos. Ahora sabemos que la emoción alberga gran potencial de energía vital creativa; para crear, el pensamiento atrapa una posibilidad, la emoción le insufla la energía. El pensamiento proyecta, la emoción vivifica. (Los maravillosos descubrimientos de Masaru Emoto ejemplifican de una manera muy hermosa todo esto, los famosos “mensajes del agua” conmovieron al mundo por su evidencia, y su belleza.)

Para completar esta ecuación integralmente aún faltaría añadir otro elemento clave: la acción. No solo es lo que pensamos, sino lo que sen-

timos y lo que hacemos. Por eso la voz de la sabiduría nos dice:

Sabe, siente, persevera...

Sabe en tu consciencia, siente en tu corazón, persevera en la acción.

Parece entonces que esta sería, a grandes rasgos, la trama de este proceso creativo. Ahora bien, todavía queda un último matiz en la ecuación, un matiz esencial para comprender definitivamente la gran paradoja en la co-creación del mundo: y es que el proceso es interactivo, es un dinamismo de retroalimentación: creo el mundo y el mundo me crea. Vivimos lo que emitimos y emitimos lo que vivimos. Esta respuesta cuántica pone de manifiesto nuestra profunda interconexión con el mundo, y, a otro nivel, refleja la responsabilidad de lo que, en todo momento, estamos co-creando.

Este detalle, clave en la ecuación, despeja finalmente las nubes de una lógica que, por su propia naturaleza, no ha podido, ni puede, apropiarse del misterio del mundo. En realidad, todo depende de ti y nada depende de ti, eres responsable del mundo que vives y a la vez el mundo es responsable de ti... Todo descansa en la paradoja.

En la co-creación, en la paradoja, todo es reconciliado. Asume tu responsabilidad, ocúpate, ejerce tu poder, pon tu energía donde sientas que la tienes que poner, pero no te apegues al fruto de tus obras, suelta la expectativa, libérate del resultado... Siembra la tierra, entusiásmate con tu trabajo, eso es todo lo que puedes hacer; que llueva o no llueva, no depende de ti, sino del cielo. Esta sencilla comprensión, marca la diferencia entre ocuparte y preocuparte, entre soltar y apropiarse, entre fluir o estancarse.

La sabiduría de la paradoja te dice: enfoca tu corazón, tu mente y tus acciones allí donde tu alma precise crear, explorar, experimentar, pero suelta el resultado, salte del tiempo y quédate en eso, simplemente disfruta del proceso...

Relájate, eres responsable del mundo que vives y a la vez el mundo es responsable de ti. Ambos aspectos eres tú mismo, y a la vez no eres ninguna de ellos. La paradoja es tu Realidad.



COHERENCIA GLOBAL

[Todo está conectado]

El campo magnético de los seres humanos está conectado al campo magnético de la Tierra. La ciencia ya lo ha confirmado. Lo que pensamos, lo que sentimos, como vivimos y actuamos, tiene una relación superdirecta con el campo magnético de la Tierra. La ciencia ha descubierto que existe literalmente una capa de la atmósfera que rodea el planeta que pulsa en el mismo rango de frecuencia que lo hace el corazón humano.

El campo magnético del corazón tiene forma de toroide y, dependiendo de su estado, puede variar de algunos centímetros a algunos metros (aunque algunas investigaciones apuntan a que tal vez podría ampliarse a varios kilómetros). Este campo contiene y refleja toda nuestra información psicofísica, pero, a la vez, es el portal cuántico a toda la información del planeta, a TODA. En realidad, el corazón es el portal a la información del universo en su totalidad, y esto es posible porque la información que recibe el corazón no está limitada al tiempo ni al espacio, es información holográfica, información cuántica. El corazón está conectado a un campo de información e inteligencia que trasciende los horizontes previsibles de la lógica ordinaria.

El corazón del ser humano y el Corazón del Cosmos son uno.

El campo magnético del corazón es un fractal del campo magnético de la Tierra (en esencia, es un reflejo microcósmico de todo el Cosmos). En este nivel de interconexión e interpenetración todo informa a todo, todo afecta a todo. Cuando cambia nuestro campo magnético cambia el campo magnético del planeta, y viceversa, el proceso es en doble sentido, porque en este universo todo se retroalimenta.

Como ahora sabemos, los cambios en nuestro campo electromagnético responden a la información emocional que estamos viviendo; cuando nuestras emociones y nuestras acciones están fijadas y guiadas por la mente, por el ego, por el miedo, perdemos consciencia y coherencia, y el campo se contrae y se debilita. Al hacernos conscientes, al desidentificarnos de los procesos egoicos, al cultivar la compasión, cambiamos y ampliamos el campo magnético del corazón y activamos la inteligencia emocional del cerebro. Así que la “toma de consciencia” es la clave para sanarnos y, por extensión, la clave para sanar nuestro planeta. La salud de la Tierra está vinculada estrechamente a la consciencia del ser humano.



[Extracto de una entrevista a Gregg Braden]



Pregunta: ¿Qué es una existencia basada en el corazón?

Gregg Braden: *Pocos años atrás, nuestra propia ciencia ha hecho un descubrimiento radical y revolucionario que cambia todo en relación a la manera que pensamos de nosotros mismos y del mundo. Lo que ellos hallaron es que cuando creamos emociones basadas en el corazón, tales como la gratitud, el aprecio, el cuidado..., lo que realmente estamos haciendo es generar un campo magnético dentro de nuestros cuerpos que es parte del campo magnético de la Tierra que experimenta el cambio.*

[...]El campo magnético de la Tierra se eleva, cae y regula todo, desde el clima a las capas de hielo y los niveles del mar. Este campo magnético une toda vida sobre la Tierra, desde una brizna de pasto hasta una hormiga, desde un pez de colores a nosotros mismos.

Los científicos descubrieron primero acerca de esto durante el 11S, cuando nuestros satélites a 22.000 millas en el espacio comenzaron a registrar cambios en el campo magnético de la Tierra, cuando los humanos estaban sintiendo emociones acerca del 11 de septiembre y del World Trade Center. Esto es una sorpresa para la ciencia. Ellos preguntaron, “¿porqué podría la gente que experimentaba el 11 de septiembre afectar quizás a los campos magnéticos de la Tierra? No

existe ninguna conexión, ¿no es cierto?”. Bien, incorrecto. Ellos descubrieron que existe una conexión y esto ha llevado a lo que se llama el Proyecto de Iniciativa de Coherencia Global.

[...] Además de medir este campo el objetivo del Proyecto de Coherencia Global es enseñar a la gente a cómo crear coherencia en sus vidas diarias.

[...] Cuando creamos esta coherencia dentro de nuestros cuerpos, esto dispara cerca de 1.400 cambios bioquímicos. Los procesos de rejuvenecimiento comienzan. El nivel de la hormona endógena –hormona dadora de vida– surge en nuestros cuerpos. Nuestros sistemas inmunes se vuelven fuertes realmente. Pensamos con más claridad. Nos volvemos menos agresivos.

Los campos magnéticos del corazón están siendo ahora documentados. Estamos enfrentando los desafíos más grandes de los últimos 5.000 años del registro de la historia humana. Mientras enfrentamos los grandes desafíos de nuestros tiempos, nos preguntamos “¿qué podemos hacer?” Aquí está lo que podemos hacer. Podemos aprender el idioma del campo magnético que está creando los cambios y ayudar a traer a ese campo del caos hacia el orden.



EL CIRCUITO DIVINO

A modo de “mapa poético” que sintetice estos primeros pasos de nuestro recorrido, podríamos representar este intercambio de energía e información entre nuestro ser individual y el mundo de la siguiente manera:

El ser, que es una emanación del Ser Universal, entra por el centro del ombligo (el hara, el “agujero negro del cuerpo”, el centro de gravedad), y se abre al mundo en el centro del corazón. El corazón es el “centro de comunicaciones” entre el ser y el mundo.

La energía-información que fluye en el mundo (la Matriz Universal) entra a través del corazón. La percepción del corazón se traduce en lo que sentimos (la experiencia sentida), que es la percepción directa de la energía vital es sus innumerables manifestaciones.

El niño vulnerable es el arquetipo psicológico más próximo al corazón, a nuestra esencia, a nuestro ser profundo; es el que nos capacita a ser conmovidos y a vibrar en nuestro contacto con la vida. El primer contacto del corazón con la mente es a través del niño vulnerable, la inocencia psicológica. A partir de ese momento, la mente también comienza a generar su propia percepción del mundo, su propia óptica. La mente, a través de los sentidos, percibe el mundo, y lo interpreta, y esta interpretación se transforma en la emoción. Esta emoción vuelve al corazón, que la recibe y la siente; entonces, el corazón da una orden a la biología y experimentamos la percepción en nuestro cuerpo. El corazón en su bombeo transmite la información emocional que ha percibido la mente a todo el organismo.

El cuerpo y la mente se comunican a través del corazón, el mensajero es la emoción.

Nuestro corazón está abierto a la mente esperando las respuestas emocionales que va a recibir de ella, para después, volcar esta información a cada célula del cuerpo. Sin embargo, este retorno de la información al corazón no solo se imprime en el cuerpo, sino que es emitida, a través de su campo electromagnético, al mundo que nos rodea. De modo que la información “entra y sale” permanentemente. Lo que entra determina lo que sale, y lo que sale determina lo que entra.

En realidad, todo conduce a descubrir que lo que entra y lo que sale es un mismo flujo, un mismo dinamismo que sucede dentro de un mismo circuito divino.



CONECTANDO CON EL CORAZÓN

Ir por la vida con un corazón cerrado, es como ir de viaje por el océano encerrado en la bodega del barco.

[Alexander Lowen]

El sol de nuestro organismo, de nuestro universo interior, es el corazón. El corazón rige a la mente, cuando ambos se sintonizan estamos en coherencia.

Lo que ha sucedido, en menor o mayor medida, es que la percepción de la mente poco a poco ha ido sustituyendo a la percepción del corazón. El “miedo a sentir” ha hecho que nos refugiemos en la mente, detrás de sus corazas y sus máscaras, olvidando y desatendiendo progresivamente a la voz del corazón. El circuito se ha limitado a la mente, y es por eso que a veces nos sentimos perdidos, angustiados, dando vueltas y vueltas sin salida como en la rueda del hámster... Ahora, el sol es la mente, y esto nos limita tanto... Vivimos reconcentrados en nuestra propia historia personal, en nuestras propias memorias, en nuestras propias heridas, de alguna manera nos hemos desconectado del mundo y de la vida.

Desde que somos niños vamos cubriendo el corazón -el centro vulnerable- con capas de creencias y estrategias defensivas; éstas representan una adaptación al medio físico, afectivo y psicológico, y esto nos permite relacionarnos con el mundo, pero, a la vez, nos va separando de él. Dejamos de ver el mundo tal cual es, comenzamos a verlo y entenderlo bajo el filtro de nuestras creencias, nuestras gafas personales.

Desde esta óptica, percibimos el mundo a través de los criterios y las necesidades que queremos satisfacer, y de esta manera se modela la percepción selectiva que tenemos de él. Esta “percepción selectiva” alimenta y desarrolla el ego, y ahí es donde nos refugiamos, desde donde aprendemos, vivimos y experimentamos.

La identificación con el ego es una manera de conocimiento inmadura, pero es lo mejor que podemos hacer como niños.



En realidad, el sol siempre es, y ha sido, el corazón; la luna de la mente lo ha eclipsado, tanto que hemos llegado a tomar la luna por el sol. La luna, ciertamente, no brilla por sí misma, al lado del sol apenas es una mota oscura, apenas viva. La energía viene del sol, no de la luna, por eso cuando eclipsamos al sol perdemos la verdadera fuerza de la vida.

De alguna manera, vivir en la mente, en sí mismo, siempre genera algún grado de incoherencia. Más allá de la incoherencia como efecto de la desconexión mente-corazón, hablamos de un incoherencia intrínseca al hecho de vivir en la mente: la mente es dual, su propia naturaleza consiste en diseccionar, elegir, separar, por lo tanto, siempre habrá algún tipo de fricción entre las polaridades de la mente, algo a lo que nos apeguemos y algo que rechacemos, algo a lo que nos identifiquemos y algo que tratemos de evitar, algún conflicto que, en mayor o menor medida, disipe nuestra energía y nos haga vibrar en desarmonía. Y claro, esta desarmonía será volcada e imprimada en cada célula del cuerpo. Cuando esta fricción o tensión interna es demasiado incoherente ha de haber una reacción corporal para que seamos conscientes de ella, así que el organismo reacciona a esta información en forma de síntoma, que nosotros llamamos enfermedad.

El radio de la mente es muy estrecho, y además su propia naturaleza consiste en dividir y separar. Está bien, esa es su naturaleza, comprendemos que todo tiene su propia razón de ser y su propio lugar. Si sentimos que es el momento de volver al corazón, de reanudar el contacto con la vida y restaurar el orden natural, si algo nos mueve hacia esa energía que tiene que ver con integrar, conciliar y unificar, entonces, es una simple decisión: arriesgarnos a abrir el corazón, y aprender a escuchar.



ESCUCHANDO AL CORAZÓN

Nuestro corazón sabe perfectamente, en todo momento, lo que tenemos que hacer, lo que necesitamos, pero no lo escuchamos. La mente tiene que enviar la información al corazón, y escuchar, escuchar lo que el corazón le dice. Recordamos aquí como el campo magnético del corazón está conectado a los campos holográficos universales, a la abundancia universal.

Cuando la mente emite una emoción al corazón, el corazón, silenciosamente, consulta al corazón del universo, y el universo nos ofrece la respuesta que en ese momento precisamos, la respuesta más coherente posible.

La inteligencia del corazón es muy rápida, tanto, que antes de que las cosas ocurran el corazón ya sabe lo que va a suceder. En realidad, es una inteligencia atemporal, una inteligencia cuántica, una inteligencia intuitiva, y una inteligencia “para las grandes decisiones”, por eso, en los momentos claves de nuestra vida se nos dice: “**sigue los dictados de tu corazón**”. Sin embargo, en esos momentos cruciales solemos inclinarnos hacia las razones de la mente, razones que, por lo general, están basadas en el miedo. Seguir la voz del corazón nos resulta amenazante; sí, seguir al corazón es arriesgado, pero para amar hay que arriesgarse.



¿Cómo podemos saber cuál es la calidad de nuestras decisiones? Cuando la decisión que tomamos nos produce paz hay coherencia, cuando produce estrés hay incoherencia, esta es la señal.

[Enric Corbera]

Para seguir la voz del corazón hay que arriesgarse, arriesgarse a no buscar todas las soluciones de la vida en nuestra mente. El silencio me permite escuchar al corazón. “En la quietud obtendrás todas las respuestas”, apuntan las tradiciones. Para recibir la información que precisas es necesario que “no te muevas”, que no te muevas interiormente; una mente tranquila, relajada, un estado de receptividad, de atención serena, de profunda confianza. Al escuchar silenciosamente, vamos viendo como la soluciones que precisamos se nos ofrecen en el momento justo, de manera natural, impredecible y exacta. Cuanto más escuchamos a nuestro corazón más se refuerza su campo, por lo que las respuestas que precisamos se presentarán con más rapidez, de manera sincrónica y espontánea.



Este silencio es la clave. Una escucha atenta, paciente, silenciosa. Cuando escuchas al corazón y te da el mensaje que necesitas, el corazón envía la información al cerebro, y entonces el cerebro cambia la percepción; la inteligencia del corazón penetra la inteligencia de la mente. De esta manera, cuando la mente está supeditada a la intuición del corazón, porosa a su lenguaje, y comprendiendo el lugar que le corresponde y que ahora ocupa, la mente se transforma, recibe la energía del sol y se vitaliza, brota su potencial y se revela una profunda y cristalina inteligencia. Entonces sobreviene el amor inteligente... La mente al servicio del corazón comienza a crear para el amor.



EL GRAN ALINEAMIENTO

La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía.

[Gandhi]

Esta afirmación describe con clara simplicidad como cultivar esta coherencia momento a momento en nuestra vida diaria. El alineamiento entre lo que siento, lo que pienso, lo que digo y lo que hago, genera coherencia, y esto en el fondo nos está hablando de bienestar y felicidad.



Cuando estamos donde no queremos estar, con quien no queremos estar, diciendo lo que en realidad no queremos decir o haciendo lo que en realidad no queremos hacer... Cuando el corazón transmite verde, la mente responde rojo, y la acción que le sigue es azul, entonces decimos que entramos en incoherencia.

Claro, en nuestra vida cotidiana no siempre es posible o necesario ser “cien por cien” auténticos y coherentes, sobre todo si esto puede ocasionarnos problemas prácticos o perturbar a las personas que nos rodean. En cualquier caso, lo que cuenta es el estrés que genera esta incoherencia, su intensidad y su persistencia (si mi abuela viene de la peluquería y me pregunta “¿qué tal me ves?”, aun sin gustarme su peinado puedo responder “muy bien”, sin que eso genere en mí ningún estrés. Por el contrario, si tengo que poner buena cara y expresa una falsa complacencia, por ejemplo, a un jefe que constantemente me presiona y con el cual estoy muy enfadado, esto sí que puede generar mucho estrés).

Resulta evidente que, la clave de todo esto, reside en poder reconocer desde donde estoy respondiendo a cada momento: ¿esta incoherencia surge desde el amor o desde el miedo? ¿Desde la cortesía, la amabilidad y el respeto, o desde el temor a ser uno mismo y a expresarme libremente? La señal es el estrés, esa es la prueba inequívoca. Detrás del estrés siempre está el miedo.

Es importante discernir que un estado de coherencia también puede asumir pequeñas incoherencias que no impliquen estrés, y, cuando lo implica -por cuestiones prácticas o funcionales- puede abordar una gestión del estrés más eficaz y responsable.



EL ESTRÉS DEL CONFLICTO INTERIOR

Existe una metáfora utilizada por algunas tradiciones que puede reflejar todo esto que abordamos, la metáfora del carruaje: el carro es el cuerpo físico, el cochero es la mente, los caballos son lo emocional ¿Quién va sentado en el interior? ¿Quién es el ocupante? El corazón, que es la expresión más próxima al ser esencial.

Somos el ocupante del carruaje que dirige sabia y amorosamente su coche por el viaje por la vida. Lo que ha sucedido es que, al desconectarnos del corazón, nos hemos olvidado de nosotros mismos, el propio ocupante... Entonces creemos que somos el cochero, un cochero desorientado, medio dormido, medio borracho, que en realidad no sabe adónde va... Otras veces nos dejamos arrastrar por unos caballos desbocados, cuya única relación con el cochero se establece por medio de azotes y latigazos... Y entre tanto nos olvidamos de los cuidados necesarios del carro, que por lo general termina desatendido y destartrado... No hay ninguna armonía, cada elemento del carruaje tira en su propia dirección, sin un guía directriz que comande... De ahí el estrés, como efecto y reflejo de este conflicto interior, de esta desconexión mente-corazón, de este olvido de nuestro ser profundo.

La función del estrés es orientar al individuo hacia la búsqueda de soluciones a los conflictos y desafíos que le toca vivir. El problema del estrés es cuando deja de ser un recurso "puntual" a una "modalidad" de existencia. El estrés mal gestionado puede conducir a una modalidad "crónica" que repercute profundamente en la salud psicofísica del individuo. En este caso nos encontramos con el estrés disfuncional (distrés).

El corazón, a través de sus latidos y frecuencias, regula el funcionamiento interno de los sistemas de ajuste en las respuestas de estrés. La señal interna que emite este latido va a determinar el funcionamiento de todo el sistema de adaptación. Si la señal es muy caótica y desorganizada, si no se ofrece una solución a la situación estresante, costará volver al estado de armonía, y si esto se mantiene puede terminar manifestando enfermedad. El estrés mal gestionado produce una gran pérdida de coherencia. Por eso se dice que las personas que están en incoherencia enferman, y las que están en coherencia sanan.

Todo sistema de la naturaleza tiende hacia el equilibrio y la coherencia. La enfermedad es un recurso -una solución biológica- para restablecer el equilibrio, la coherencia. La enfermedad es una señal que nos indica una incoherencia sostenida en algún nivel, o, en otras palabras, la enfermedad es la incoherencia reflejada en nuestros cuerpos en forma de síntomas o malestares físicos, para que tomemos conciencia. Por eso la enfermedad nos viene a curar, es la que nos hace ser sinceros con nosotros mismos, la que nos hace **tomar conciencia.**



De modo que la naturaleza busca, continuamente, una solución de equilibrio, un equilibrio que, por otra parte, en realidad no existe. El equilibrio perfecto no existe, la salud perfecta no existe; la naturaleza tiende hacia ello, pero nunca se realiza totalmente. Esta existencia, en sí misma, implica desequilibrio, un desequilibrio que tiende al equilibrio, pero que nunca se alcanza, porque alcanzar el equilibrio perfecto significa dejar de existir. Esto queda bien reflejado en una hermosa imagen del hinduismo, la Danza de Shiva, donde, suspendido sobre un pie, baila creando universos... Suspendido sobre un pie... Esta imagen evoca -entre otras muchas cosas- esa tendencia natural hacia el equilibrio en esta colosal generación cósmica, y como, cuando Shiva plante el pie, dejará de bailar, y entonces toda la creación cesará, todo retornará a la quietud original.

Esta vida es como una marea, un flujo y un reflujo que se compensan continuamente. A cada paso estamos en desequilibrio, que en realidad es la condición para avanzar. El desequilibrio genera el movimiento. La

tensión genera la energía. Sin desequilibrio no hay tensión ni energía, no hay mundo ni hay vida. Equilibrio es Vacuidad, que en realidad es energía potencial, Energía Pura.

Otra imagen que podemos utilizar para reflejar todo esto es la del funambulista; le vemos en equilibrio sobre la cuerda floja, pero en realidad, existe un movimiento muy sutil hacia un lado y hacia el otro; su arte consiste en estar bien compensado, ni demasiado inclinado hacia un lado ni demasiado hacia el otro. Este camino del funambulista parece recordarnos una de las perlas de Buda: “el camino de en medio”. Claro, si el movimiento se extrema hacia alguno de los lados, el desequilibrio se hará visible, y, tarde o temprano, caerá. Para no caer, el inconsciente nos ofrece una solución de equilibrio, que a veces toma la forma de enfermedad.

El estado de salud no es precisamente un estado, sino un dinamismo, un movimiento de adaptación permanente a lo real. Tenemos necesidades fundamentales que son estables, que no cambian, y existe una realidad exterior que cambia continuamente. Por lo tanto, si no encontramos una solución consciente y voluntaria, la biología se encarga de encontrar una solución inconsciente e involuntaria.

[Christian Fléche]

La enfermedad es una expresión del inconsciente biológico para dar solución a un problema de adaptación, real o metafórico, externo o interno; ante un conflicto psicoemocional o un desafío del medioambiente, la biología responde indistintamente.

Cuando nuestra coherencia interna está desequilibrada, lo que busca nuestro inconsciente es recobrar el equilibrio. Nuestro interior nos envía mensajes a través de síntomas psicofísicos, bien tomen la forma de una depresión, de una lesión muscular, o de una enfermedad. Nuestro inconsciente nos habla y, si no es escuchado, el síntoma va a seguir y a aumentar su intensidad hasta que le prestemos atención; por eso, cuando el síntoma es extremo podemos considerarlo como un “grito interior”.

Como vemos, todo esto refleja un movimiento del inconsciente por hacerse consciente; “el inconsciente quiere hacerse consciente”, y esto nos adentra en el nuevo paradigma: “la enfermedad viene a curarme”, la enfermedad me da la solución, la posibilidad de restaurar la coherencia, el equilibrio interior.



La emoción oculta

Cuando nos encontremos enfermos o desarmonizados, podemos reflexionar en qué no somos coherentes, aquí reside la clave de nuestra curación. Pero claro, a veces esta incoherencia no es tan evidente. En los procesos terapéuticos se descubre que, más allá de la incoherencia periférica o superficial, en algún lugar oculto existe una incoherencia profunda e inconsciente. En realidad, una terapia profunda se dirige a encontrar las emociones ocultas que hay detrás de todo acontecimiento traumático o estresante que se pueda presentar a lo largo de nuestras vidas, y que nos puede llevar a crear pautas inconscientes que promuevan esta incoherencia. Nuestro conflicto profundo es inconsciente, y el mayor estresor al que estamos expuestos es el conflicto entre consciente e inconsciente, entre la imagen y la sombra psicológica.



La emoción oculta tiene que ver con esa emoción que no pudimos gestionar en la infancia, o bien con esa emoción que “lesiona” la imagen que tenemos de nosotros mismos, la imagen que elaboramos para ser reconocidos y aceptados. Por ejemplo, si me he identificado con una imagen pacífica y benévola de mí mismo, seguramente será muy difícil para mí aceptar emociones como la ira o el enfado. En este sentido, lo que suele suceder es que la mente tapa o evita esa emoción que considera “inaceptable”, aunque el corazón la sienta: “siento odio”, pero la mente no lo puede aceptar: “yo no odio”. Entonces entramos en incoherencia.



La evitación, la resistencia o la represión de cualquier emoción o pulsión interior, es el camino hacia la enfermedad, que es la solución adaptativa y la llamada de atención que el organismo nos ofrece para restablecer la coherencia.

El corazón no entiende de razones, el corazón siente.

En realidad, detrás de todo lo que nos sucede hay una historia de emociones mal gestionadas. Cuando sentimos desarmonía podemos conectar con nuestro corazón y preguntarnos: ¿de qué se trata, de qué me está hablando todo esto? Entonces nos silenciarnos, y escuchamos... Sensaciones, sentimientos, emociones... Sentir es el verbo para escuchar al corazón, sentir silenciosamente propicia la apertura de la inteligencia intuitiva, la inspiración, y la comprensión.

El trabajo terapéutico está dirigido a buscar qué situación hemos vivido de manera conflictiva y está produciendo incoherencia en nuestra vida. En realidad, **el trabajo terapéutico tiene que ver con hacer consciente lo inconsciente**. Al liberar la emoción oculta, los nudos, los impactos congelados, al tomar conciencia de las creencias y los programas implantados, cuando todo sale a la luz y es abrazado e integrado, entonces el conflicto se puede transformar, y entonces la persona se predispone a la coherencia. Pero claro, después de la toma de conciencia hay que pasar a la acción; no basta con saber, hay que ser y hay que hacer. Es necesario reflejar esta nueva comprensión en nuestra vida cotidiana, plasmar esta nueva percepción en el mundo. Recordamos que el estado de coherencia aparece cuando la energía del corazón (lo que sentimos), la energía de la mente (lo que pensamos) y la energía de la voluntad (lo que hacemos) están alineados, y entonces es cuando el ocupante y todo el carruaje disfrutan profundamente del viaje.



En el mundo espiritual, el hombre ya no vive más gracias a los conflictos, porque vive en la inmediatez del presente.

[Christian Flèche]



EL TRABAJO TERAPEÚTICO

Uno de los pilares de todo trabajo terapéutico reside en desentrañar las emociones ocultas que se hallan en nuestro inconsciente. El proceso está dirigido a buscar qué situación hemos vivido de manera traumática o conflictiva y está produciendo desarmonía en nuestra vida. Lo importante es encontrar esas emociones ocultas y poder revivirlas, sentirlas y expresarlas plenamente, con absoluta legitimidad, de esta forma se hacen conscientes y son procesadas con responsabilidad. Se trata de permitirnos sentir esa emoción, permitir el resentir, pero esta vez de una forma madura y consciente.

En el camino de la conciencia, muchas veces nos preguntamos cómo siendo la vida “ahora”, puede tener tanta relevancia el hecho de revivir nuestro pasado, ¿para qué habría que revivir un pasado que ya no existe? El caso es que sí existe. El pasado no resuelto existe en nuestro presente. Existe en nuestra conducta, en nuestras pautas, en nuestro carácter, en nuestras formas de ser, en todo nuestro condicionamiento.

La siembra del pasado determina lo que recojo en el presente y lo que proyecto en el futuro. Parece, pues, que pasado, presente y futuro están profundamente imbricados, tanto, como para poder llegar a afirmar que, en realidad, el tiempo no existe. De hecho, para el inconsciente el tiempo no existe, el inconsciente es atemporal. El tiempo es una operación mental para clasificar y compartimentalizar la realidad; el tiempo es mente.

En el mundo espiritual, no hay divisiones entre pasado, presente y futuro, ya que todos se contraen en un solo momento, el presente, donde

la vida se agita y estremece en su sentido verdadero... El pasado y el futuro, ambos se enrolan en este momento presente de iluminación, y este momento no es algo que se presente de manera estática con todos sus contextos, ya que está en continuo movimiento.

[D.T. Suzuki]

En este caso, Suzuki nos habla desde el mundo espiritual, pero nos encontramos las mismas conclusiones en el mundo cuántico: el presente contiene todos los registros del pasado y todo el potencial del futuro.



Todo es Ahora. Por lo tanto, no es sorprendente que podamos sanar nuestro pasado experimentándolo en el presente.

El principio holográfico -un principio igualmente compartido tanto por la tradición perenne como por la ciencia de vanguardia-, revela a su vez que el Todo contiene a la parte y la parte contiene al Todo. Cada átomo es holográfico, cada neurona es holográfica, cada sistema de la naturaleza es una holografía de lo universal. En cada una de nuestras células se encuentra potencialmente todo el espacio-tiempo y el Gran Océano de Energía e Información que se abre más allá. Lo que esto viene a decir es que **toda la información siempre está aquí, presente.**



Desde una mirada cuántica se diría que la información se encuentra en estado de “ondas”, y cuando se da la interferencia se manifiesta la “partícula”. Cuando recuerdo (clic) hay un colapso en la onda de información; se colapsa la onda y yo recuerdo. Entonces lo inconsciente se hace consciente. Lo que determina esta interferencia, este colapso, es la observación, allí donde es llevada la atención.

Entonces, si Todo es Ahora, ¿cuáles son los filtros que nos impiden acceder a toda la información? Los **juicios**. Se nos permite ver la información cuando no juzgamos o valoramos, cuando observamos y escuchamos, verdaderamente.



La meditación parece ser el camino real hacia el inconsciente



[C.G.Jung]

Una terapia profunda complementa los recursos psicoterapéuticos con la vía meditativa. El trabajo terapéutico es, fundamentalmente, de toma de conciencia.

En una terapia profunda se tienen acceso a muchos recursos para viajar al inconsciente y liberar contenido reprimido, siempre desde la base de la consciencia. Desde aquí, la forma de interaccionar con el inconsciente es muy ecléctica.

Lo que se busca en una terapia profunda es desenterrar las viejas heridas aun vivas, los programas del inconsciente que están causando conflicto, incoherencia y desarmonía, bloqueando e interfiriendo de ese modo en el proceso de apertura a la consciencia y a la vida. Lo que se busca es alumbrar y liberar todo esto en la consciencia, y asumirlo en el corazón. En definitiva, **integrar la sombra en el corazón.**



Como es natural, a medida que nos adentramos en este viaje al inconsciente descubrimos la más vasta e insondable de las profundidades. Como si fuéramos atravesando estratos nos encontramos con lo biográfico (experiencias de nuestra biografía), con el “proyecto sentido” (lo que se imprime en torno a nuestra concepción y nacimiento), el inconsciente familiar (el transgeneracional), el cultural, el ancestral, todo lo incluido en el inconsciente colectivo, el inconsciente biológico, y más allá... Tantas capas como sistemas (si nos deslizamos capa tras capa podemos llegar al Inconsciente Total, al que poéticamente podemos llamar, el Destino). Sin embargo, este trabajo suele centrarse en tres áreas: lo biográfico, el transgeneracional, y el proyecto sentido.

LO BIOGRÁFICO

Aquí buscamos los conflictos en nuestra biografía. Por un lado, estarían los “conflictos programantes”, que son aquellos con los que recibimos el shock emocional. Son los primeros impactos que recibimos en nuestra vida, y, debido a nuestra incapacidad de procesarlos y gestionarlos adecuadamente, estos conflictos se sumergen y quedan en el inconsciente como una sonda en sistema de espera; cuando ésta se activa, a través de un impacto en la vida adulta, entonces la energía del trauma original se libera. A este impacto le llamamos el “conflicto desencadenante”. Efectivamente, este impacto en la vida adulta está en resonancia con el impacto original.

En terapia, muchas veces el conflicto desencadenante nos conduce al conflicto programante; en realidad, el conflicto desencadenante es la excusa cósmica para volver a mirar lo que dejamos atrás.

Como hemos visto, durante la terapia uno puede tener acceso inmediato al pasado, porque el tiempo no existe. De esa manera, uno puede ofrecer la solución a los conflictos que en ese momento no encontró. Robert Cooper, doctor en filosofía, dice que el corazón no sólo está abierto a nuevas posibilidades, sino que las examina activamente e incluso busca una nueva comprensión. Desde esta sabiduría intuitiva, el corazón nos puede ofrecer la solución. Aunque el shock sucediera hace 20 años, siempre nos podemos curar de lo que lo originó. Como dice Alain Moenaert: *“Nunca es demasiado tarde para tener una infancia feliz”*.

EL TRANSGENERACIONAL. EL INCONSCIENTE FAMILIAR

Todo el mundo debería conocer su árbol genealógico. La familia es nuestro cofre del tesoro o nuestra trampa mortal.



Tener un árbol genealógico y no estudiarlo es como tener un mapa del tesoro y no ir a buscarlo.

[A. Jorodorwsky]

En la terapia sistémica se considera a la familia como una constelación o un sistema que se autorregula a través de sus miembros. La familia, como todo sistema de la naturaleza, tiene un alma, una consciencia mayor que parece regir la propia dinámica familiar. Cada miembro del sistema ocupa su propio lugar y aporta su energía específica y particular. Todos los miembros se compensan y así se tiende a equilibrar el ecosistema familiar. Lo que mueve la energía en el sistema es el amor, y cuando este flujo se bloquea, aparece la desarmonía, la incoherencia.

Por lo tanto, lo más importante en el trabajo con el árbol familiar es descubrir estos bloqueos, los conflictos no resueltos, los “no dichos”, los “secretos”, todo esto hay que desenterrarlo: abortos, muertes prematuras, incestos, enfermedades, suicidios, exclusiones, herencias, pro-

blemas psíquicos, abusos sexuales, matrimonios impuestos, relaciones extramatrimoniales... Sin saberlo, podemos estar cargando o reparando los conflictos de nuestros ancestros, reproduciendo programas tóxicos que no nos pertenecen.

El árbol denuncia, a través de los hijos, los pecados de los padres.

Nuestra gran responsabilidad es levantar los secretos, sacarlos a la luz de la conciencia, si es posible hacer partícipe a toda la familia. Los obstáculos son valiosos recursos de nuestro crecimiento, empezando con la aceptación y siguiendo por la transformación.



El trabajo con el árbol descansa sobre una comprensión cada vez más sutil de las “repeticiones”; liberar los programas donde repetimos los conflictos sin resolver de nuestros ancestros, los patrones que venimos reproduciendo a lo largo de generaciones.

Las repeticiones tienen por objetivo una fidelidad al clan, esta me empuja a perpetuar comportamientos y valores. En un sentido biológico, estar fuera del clan es equivalente a morir (esta impronta, en sí misma, nos impulsa poderosamente a repetir), y en un sentido psíquico, estos vínculos, conscientes e inconscientes, están condicionados por el “complejo emocional”. El vínculo profundo no viene de la cabeza, de la educación, viene del corazón, de la emoción.



En las constelaciones familiares se habla del “amor ciego” para referir esa lealtad inconsciente que los hijos profesan por sus padres. Si, por ejemplo, los padres nos son felices, será muy difícil para el hijo permitirse a sí mismo la felicidad; un niño puede soportar su propio sufrimiento, pero no puede ver sufrir a su mamá o su papá. Muchas veces, los deseos reprimidos o frustraciones no resueltas de los padres son asumidas por los hijos; esa energía es transmitida y absorbida a modo de pacto amoroso inconsciente por el hijo, que toma el testigo y asume un karma que no es suyo.

Esta fuerza del inconsciente, la fidelidad familiar, es un gran condicionante en nuestra vida. Soltar este lazo se hace imprescindible para poder vivir nuestro proyecto de vida libremente y sin condicionamiento. Cuando nos descubrimos en patrones de conducta y roles asumidos

que no son nuestros, sino fruto de cuestiones sin resolver de nuestros antepasados, entonces, podemos decidir: en ese momento somos libres de conservarlo o liberarlo.

Así que, frente a los obstáculos y las dificultades que asumimos de nuestros ancestros, tenemos dos posibilidades: la repetición, o la toma de conciencia, haciendo algo que nos hará crecer, y que es la finalidad última del árbol.



A veces, “soltar” las cargas familiares nos puede suponer una gran dificultad, soltar el destino de otros nos cuesta, para el inconsciente es como “romper la cadena” y quedarse solo, y esto produce gran inseguridad. En estos casos, lo importante es comprender que este “soltar” también es un acto de amor: comprendemos que el vínculo fue hecho por un amor inmaduro e inconsciente, y que ahora lo soltamos, desde un amor consciente, un amor inteligente.

La clave para evitar las repeticiones es la toma de conciencia. Ser conscientes de que nuestros ancestros actuaron según su propio nivel de conciencia, y de que si nosotros aplicamos otro nivel los liberamos. Este es el gran trabajo del amor y el crecimiento: dar solución a los mismos problemas que se nos vienen repitiendo, desde otro nivel de conciencia.

La toma de conciencia cura. El amor cura. Despertar afecta a mis descendientes y a mis ascendientes.

EL PROYECTO SENTIDO.



Este aspecto contiene el registro psicoemocional que asumimos desde unos meses antes de la concepción hasta los tres años de edad, aproximadamente, esa es la edad cronológica de la formación neurofisiológica del bebé. Muy especialmente, este aspecto refleja todo lo perinatal, lo que gira en torno al nacimiento.

Es importante comprender qué pasaba por la cabeza de nuestros padres antes de ser concebidos: para qué nos tuvieron, qué relaciones tenían entre ellos, si deseaban un hijo o una hija, si fue un “accidente”, si fue inesperado, si estaba “fuera de lugar”, si era una bendición, una dificultad o una necesidad, etc. Todo esto es muy importante porque

para muchas personas su vida está condicionada por el proyecto sentido. En la Biblia se dice: “Los padres comen uvas verdes y a los hijos le rechinan los dientes”.



Durante el embarazo, cuando los hijos están en el vientre de las madres, éstos viven sus estados emocionales al cien por cien, no existe una separación entre el yo-mamá y el yo-bebé. El bebé siente como propio todo lo que le sucede a mamá, sus alegrías, sus tristezas, sus miedos, sus preocupaciones, y lo más importante, lo “no dicho, lo “no expresado”, su estrés subterráneo. Por eso es muy importante saber el estado emocional de mamá durante este periodo, como se sentía... Por supuesto, todo este contexto se reflejará en el propio proceso de parto, que, en sí mismo, dejará una poderosa impronta en el desarrollo de la vida psíquica del bebé.

Los niños son el reflejo de la familia. Carl G. Jung señalaba que el hijo muestra la sombra de sus padres y de sus ancestros, y que lo hace a través de los síntomas psicofísicos. Por eso, en una terapia profunda es importante acceder al contexto y al mismo proceso del nacimiento, comprender el “registro psicoemocional” heredado de la madre. Muchas patologías y desarmonías se encuentran programadas en esta etapa de la vida.

El proyecto sentido es múltiple y en él se encuentran muchos de los programas que luego revivimos cuando somos adultos, movidos por esta fuerza del inconsciente relacionada con la fidelidad al clan familiar.

En una terapia profunda es de vital importancia comprender que, ni el legado familiar, ni el proyecto sentido, ni lo perinatal, ni nada de lo pueda suceder en el periodo biográfico, es una desgracia, una pesada carga del destino, o una fatalidad existencial, sino una oportunidad para sanar unos conflictos que, de no manifestarse en nuestra vida, no tendrían fin.

Todo lo que vivimos es una oportunidad para comprender, para abrir el corazón... En realidad, esta programación es la aventura que hemos elegido para desarrollarnos y crecer, un camino para el Amor.

Los pasos básicos de este proceso, tanto para el proyecto sentido como para el transgeneracional, podrían señalarse de la siguiente manera:

- Toma de conciencia.
- Algún tipo de “ritual” que simbolice el desprendimiento, algún acto metafórico que transmita con claridad este mensaje del consciente al inconsciente, y que permita imprimir nuevos caminos neurológicos. La visualización, escribir una carta, un acto psicomágico, un rito de devolución, algún acto simbólico que represente cortar el cordón que te une con el programa heredado... Para soltar, para deshacer el vínculo emocional verdaderamente, hay que sentirlo, hay que vivirlo.
- Duelo. Permitir el proceso de pérdida.
- Acción basada en la nueva percepción.

Después del trabajo con estos tres aspectos, lo biográfico, lo familiar y lo perinatal, comienza el **cambio de percepciones, valores y creencias**, y, sobre todo, el paso a la **acción**.



CLAVES EN EL TRABAJO

No es buscando experiencias como nos realizamos, sino al comprender cualquier cosa que se nos presente.

[Consuelo Martín]

La Vida no siempre te ofrece lo que quieres, sino lo que necesitas... La Vida no atiende tanto a tu voluntad o deseo personal, como a lo que tu alma necesita para crecer y evolucionar... Confía, ten por seguro que la Inteligencia de la Vida sabe más sobre ti mismo, que tú mismo...



La Vida nunca se equivoca... Una terapia profunda se dirige a comprender que lo que nos toca vivir es lo que verdaderamente necesitamos, que nuestros “problemas” son los hitos de un camino que conducen hacia una verdad más profunda de nosotros mismos. Se dice en un Curso de Milagros: “Cuando Dios quiere enviar un regalo, lo envuelve en forma de problema.... Cuanto más grande es el problema, más grande es el regalo.” También se dice en el zen: “No estudies zen para escapar de tus problemas cotidianos. Esos problemas son zen.”



Lo que una terapia profunda nos ofrece es la oportunidad para comprender las causas y los efectos de lo que nos pasa, un espacio para descubrirnos, y para descubrir el sentido de la experiencia que nos toca vivir. El sentido es importante, muy importante, porque el sentido que le das a tu vida, es lo que finalmente vives. En definitiva, una terapia profunda nos ofrece un espacio para restaurar la coherencia en nuestra vida, un espacio para crecer. La simple toma de conciencia es, en muchos casos, suficiente para predisponernos al estado de coherencia. Sin embargo, existen tres aspectos destacables que bien podrían determinar

un proceso de sanación profundo e integral: la aceptación, el poder de la palabra, y el perdón.

ACEPTACIÓN

Acepta. Sólo tu alma sabe porqué vive lo que tiene que vivir.

La aceptación es la actitud abierta y compasiva hacia toda manifestación de vida y energía. La aceptación es reconocer que todo lo que existe, tiene derecho a existir. La aceptación es no resistirse a “lo que es”, no oponerse al flujo de la vida.

La aceptación deviene de la confianza, y la confianza está muy ligada al sentido.

Para sanar, es imprescindible la aceptación de las circunstancias que he vivido, y que estoy viviendo. Pero atención, la aceptación no es lo mismo que la resignación. La aceptación deriva del amor y la resignación deriva el miedo. La aceptación expande, la resignación contrae. En la aceptación hay energía, en la resignación no la hay. Aceptar no significa que no podamos cambiar las cosas, ni a nosotros mismos, sino reconocer y permitir la realidad que ya existe en el presente. La aceptación, de hecho, promueve el cambio naturalmente; la aceptación es la condición básica para la transformación.

Un corazón abierto no juzga ni condena a uno mismo ni a los demás. Sin embargo, sí que valora y discrimina de una forma que no es intelectual. El corazón discierne lo que es bueno para nosotros, y vivir con el corazón abierto, no significa desatender estos mensajes clave.

[Inteligencia Cardíaca. EEDT]

EL PODER DE LA PALABRA

Esta realidad es metafórica: todo lo que existe son símbolos, todas las cosas, procesos y fenómenos de la Naturaleza son símbolos de la Conciencia. Cada fenómeno refleja un rango de vibración, un patrón de energía preciso y un sentido específico, por lo tanto, todo lo existente alberga un significado intrínseco. Y este significado, por cierto, no es meramente conceptual, intelectual, va mucho más allá, es un significado existencial.

Se dice que el lenguaje del inconsciente es simbólico, pero, en realidad, el consciente también lo es; el consciente elabora y procesa símbolos neurolingüísticos, como lo son las letras y palabras. Una palabra es un símbolo sofisticado, capaz de almacenar innúmeros significados; la combinación de palabras, el lenguaje, permite crear campos de significación ampliados, campos que desentrañan la riqueza y el profundo sentido de esta existencia.

Las palabras son el vehículo de contacto de nuestra alma con la realidad. Gracias a ellas tomamos conciencia y simbolizamos lo vivido. Las palabras nos brindan además la posibilidad de significar toda experiencia, desde lo aparentemente banal hasta lo trascendente: las palabras nos ayudan a dar un sentido a la vida.



A menudo una voz amable y sincera es mucho más terapéutica que cualquier medicamento. Un gesto y una voz adecuada pueden cambiarnos el humor en un instante. La palabra nos lleva a la risa, a la alegría, a la ternura y al humor desde lo más inesperado. La palabra sorprende, conmueve, entenece y emociona. Pero lo más milagroso que sucede con las palabras, es que nos pueden curar. Con la palabra podemos hacer nuestra alquimia interior: aliviar dolores, lidiar con nuestras dudas, rabias y culpas, concluir duelos, sanar heridas, convencer miedos, soltar yugos, terminar quizás con esclavitudes interiores y exteriores: liberar y liberarnos.

[Alex Rovira]

En una terapia profunda, el poder del silencio opera conjuntamente con el poder de la palabra.

Hoy en día, mediante técnicas de neuroimagen, se puede constatar que no es necesario un estímulo real para reaccionar en el presente, basta con nombrarlo para que se activen las redes neuronales correspondientes.

La palabra crea realidad, y la expresa. La palabra es un símbolo neurolingüístico para atrapar energía y liberar significado.

La palabra revela nuestra mente, consciente e inconsciente. La estructura de nuestro lenguaje revela la estructura de nuestro pensamiento. Si

observamos cuidadosamente las palabras que pronunciamos, podemos descubrir las creencias ocultas que anidan en nuestro inconsciente, porque nuestro lenguaje es un reflejo perfecto de ellas.

Teniendo esto en cuenta, no es sorprendente que los estudios encaminados a desentrañar las raíces del estrés apunten al hecho de la comunicación como un factor determinante. Somos **seres de comunicación**, por lo tanto, no es de extrañar que nuestra armonía interior dependa enormemente de la calidad y la manera en la que nos comunicamos. El desarrollo de la inteligencia cardiaca implica, entre otras cosas, el aprender a comunicar cómo nos sentimos.



En el trabajo terapéutico, muchas veces descubrimos que detrás de un conflicto existe una palabra que lo inició todo: una palabra no dicha, una emoción no expresada, un trauma silenciado que incluso ha encarnado en el cuerpo para poder ser escuchado.

Todo aquello que no se expresa se imprime en nuestra neurología. Es una ley fundamental: lo que no se expresa, se imprime.

[Enric Corbera]

La importancia de la palabra es notable. Psicológicamente, somos el conjunto de nuestras palabras, y cualquier enfermedad es una palabra, no dicha por la boca, sino por el cuerpo.



La palabra y el hecho de verbalizar siempre tranquiliza. Expresar en forma de palabras, gestos y actos simbólicos permite deshacerse de una tensión, de una presión... Y a veces, ya basta, porque el ser humano es un ser de comunicación.

[Christian Flèche]

Las palabras que no se han dicho son las que hacen que los muertos pesen tanto en el ataúd.

[H. de Montherlant]

El hecho de expresar es terapéutico en sí mismo... La expresión en la terapia es un factor fundamental. Y a la expresión le sigue el perdón, esta es la tercera clave: el que perdona se cura.

EL PERDÓN

De modo que perdonar no implica reprimir nuestro odio, nuestro resentimiento, nuestro dolor, nuestro enfado, de hecho, el proceso comienza justamente por todo lo contrario, es decir, por abrazarlo. Todo comienza por liberar el resentir, la presión interior que bulle en nuestra mente y nuestro corazón... Abrazar es aceptar nuestro sentir, nuestra sensibilidad... En realidad, **la emoción es lo primero que tenemos que perdonar**... Aceptar que sentimos ira, miedo, asco... Abrir nuestra conciencia-corazón a ello... “*Yo siento: acepto mi sentir*”. Nos abrimos, y nos responsabilizamos.



Después de esto, abrimos a la comprensión y a la compasión, es nuestra decisión: “**Estoy decidido a mirar de otra manera. Elijo cambiar mi percepción**”.



Este cambio de percepción implica el desapego de la memoria de dolor. Cuando asumimos totalmente la responsabilidad de nuestras percepciones, nuestro sistema de creencias y nuestras emociones, entonces podemos liberarlas. Perdonar es liberarse de las creencias limitadoras, del victimismo, de los nudos de odio y de rencor, y, sobre todo, liberarse de la culpa.

El perdón es un proceso orientado a deshacer la culpa a través de la expansión de la consciencia y el cambio de percepción. En esencia, el perdón tiene que ver con la comprensión, y la comprensión es la otra cara de la compasión. *Cuando sabes, amas; cuando amas, sabes.*

La compasión sólo es posible cuando la comprensión está presente.

[Thich Nhat Hanh]

Para poder comprender es necesario, por una parte, la responsabilidad, hacernos responsables de los programas de conflicto que anidan en nuestra mente, y por otra, una empatía profunda, la sensibilidad precisa para poder ponerse en la piel del otro, sin hacer nuestra su carga.

Cuando hacemos nuestra la carga del otro, nos deslizamos hacia la pena o la lástima, que no tiene nada que ver con la compasión. En rea-

lidad, es victimismo proyectado, y el victimismo está muy lejos de la comprensión.

Cuando esto sucede, cuando podemos abrirnos a comprender los miedos del otro, a conectar con sus carencias, sus heridas, todos los sinsabores de su vida, cuando podemos respetarlo, sin olvidar su inocencia básica como ser humano, cuando podemos conmovernos en el corazón sin proyectar y sin justificarlo, entonces, brota la compasión, y el perdón es espontáneo.

Si yo te enseñara todos los factores que convergen en tu hermano cual tú condenas, juzgar sería imposible. Si comprendieras, surgiría el perdón.

[Un Curso de Milagros]

Cuando continuamos adentrándonos en este proceso de perdón, tarde o temprano descubrimos que la culpa que proyectamos hacia fuera, en realidad, es la culpa que sentimos en nosotros mismos. Este proceso nos lleva del “perdón a los demás” al “perdón a uno mismo”.

La culpabilidad es el odio hacia uno mismo, el rechazo a lo que somos -o algunos aspectos de lo que somos-, y esta es la emoción más oxidativa que existe, la que más deteriora el campo electromagnético del corazón. La culpabilidad es la mayor fantasía del ego, la máxima expresión de la separatividad. Nos amarramos al ego desde la culpabilidad. Está bien, no es necesario molestarse con ello, no es necesario culpar a la culpa. Como toda energía de la naturaleza, tiene tu propia razón de ser, su propio motivo, su propio momento.

Esta energía que llamamos culpa forma parte del complejo sistema de “adaptación” que elaboramos para sobrevivir, y este proceso es fundamentalmente inconsciente. Desde una perspectiva externa parece que la culpabilidad es algo que los demás proyectan sobre nosotros para podernos controlar, pero en realidad nadie nos puede hacer sentir culpables; elegimos y adoptamos esa culpa como un recurso interno para mantenernos en la “zona de seguridad”, afectiva, psicológica y cultural; asumimos esa culpa como un recurso de adaptación y búsqueda de seguridad.

No juzgues los juicios, no culpes la culpa. Mantente despierto.



En esencia, todo lo que entendemos por error, por acción incorrecta o equivocada, todo aquello que produce dolor o sufrimiento, es producido por la inconsciencia. Todo “error” proviene de la inconsciencia. La culpa dice que cuando no eras consciente debiste de haber sido consciente, y, por lo tanto, nos hace sentir que somos incorrectos, erróneos, o intrínsecamente malos. Esta sensación de verse a uno mismo como algo erróneo o malo es tan insoportable, que el mismo programa del ego elabora un aparente modo de escapar: culpar a los demás, la proyección de la culpa mediante el ataque mental.

Muchas veces, culpamos a los demás de lo que nos pasa porque todavía no somos capaces de gestionar nuestro propio dolor, nuestro propio miedo, nuestro propio sufrimiento... Nuestro sistema no está preparado para asumir lo que vive y hacerse responsable, y entonces lo sacamos fuera, eso es todo lo que, en ese momento, podemos y sabemos hacer... Proyectarlo (a través de la culpa, y de su hermana gemela, la queja). Cuando descubrimos que todo eso que proyectamos está en nosotros, cuando podemos asumirlo y afrontarlo, entonces, se abre el camino de la transformación. Si descubro culpa en mi interior, puedo preguntarme ¿es necesaria en este momento de mi evolución?

El perdón es la sanación de la culpa, y ésta comienza al darnos cuenta de que, de haber algo “erróneo”, ¡es la misma idea de la culpa! Sólo es un error de percepción.

La culpa dice que cuando no eras consciente debiste de haber sido consciente. Pero esto es una ilusión, un error de percepción. Las cosas son como son, no como “deben” ser, o como “deberían” haber sido. El “debería” solo es una idea, una simulación (una simulación mental de la realidad, no la realidad en sí misma).

Todo lo que manifestamos responde a nuestro estado de conciencia, momento a momento; en realidad, siempre hacemos lo que sabemos y podemos, en ese momento. Cuando me doy cuenta de que podría haber actuado de otra manera es en este momento, no antes. Por lo tanto, lo que llamamos error es una oportunidad para tomar conciencia, para crecer, y comprender.

Culpa inconsciente

Bajo la manifestación consciente de la culpa, subyace una culpa inconsciente, una culpa que anida en el “inconsciente colectivo”. Más allá de los programas de culpa transgeneracionales, culturales y ancestrales, late una culpa primordial: un sentimiento básico de ser “erróneo”, una identificación inconsciente con el “error”.

En esencia, la culpa inconsciente procede de una negación del Ser. Asumir el olvido de nuestro propio ser para representar y experimentar en el mundo, conlleva este sentimiento de “culpa”.

Ante la experiencia de la separación de la Esencia, se desarrolla en la mente colectiva un sentimiento como de haber hecho algo horrible, de haber “pecado”, de haber cometido un error trágico y colosal... Este error, ese ingreso en la separatividad -la expulsión del Edén-, produce culpa, y la culpa mantiene la conciencia de separación. Sin embargo, la separación sólo es un sueño, nunca ocurrió como realidad. La separación es fruto de la imaginación, un sueño en el que elegimos creer, y, por tanto, crear como experiencia: experimentar el programa del ego y vivir una creación independiente, basada en separatividad.

La misma libertad fundamental que nos permitió separarnos aparentemente de la Fuente, ahora está presente para regresar -también aparentemente- a Ella.

El perdón profundo tiene que ver con este recuerdo esencial; comprender que no hay culpa, que nunca la ha habido, ni nunca la habrá. Desde el recuerdo de nuestra Naturaleza Profunda, comprendemos que cada uno representa lo que le toca representar, que cada uno hace “lo que sabe y lo que puede”, en cada fase de su desarrollo, con todos sus condicionamientos, con todos sus programas...

Cada ser refleja a la Conciencia, la Conciencia se refleja en cada ser. Todo lo que existe son “puntos” de observación y experimentación, todas las cosas son reflectores de la misma Conciencia.

Cada ser se manifiesta a través de esta expresión única que encarna,

y del papel exclusivo que, en esta gran Obra del mundo, le toca representar.

Cada ser humano es una hebra de la misma Conciencia, cada uno de nosotros vive su propio proceso de auto-olvido y auto-descubrimiento, su propio ocaso y su propia alborada en esta misteriosa trama de la vida humana.

Perdonar es recordar, tomar conciencia de nuestra naturaleza esencial. Esto implica una decisión a favor de algo más amplio que mi yo personal. Es una decisión profunda: ¿elijo el conflicto o elijo la paz?

En un contexto terapéutico el proceso del perdón podría seguir las siguientes fases:

- **Expresión.** Liberar el resentir, la presión interior.

- **Presencia en la emoción.** Aceptar y legitimar nuestro sentir emocional. La emoción es lo primero que tenemos que perdonar. Aceptar que sentimos ira, miedo, rechazo... Abrir nuestra conciencia a ello. "Yo siento: acepto mi sentir".

- **Decisión.** Abrirnos al cambio de percepción. "Estoy decidido a mirar de otra manera. Elijo cambiar mi percepción".

- **Discernimiento.** Exploración y reconocimiento de nuestros programas, creencias y proyecciones.

- **Responsabilidad.** Asumir totalmente la responsabilidad de nuestras percepciones, nuestro sistema de creencias y nuestras emociones. "Todo está en mi mente. Esto responde a una interpretación de mi mente. Si el conflicto está en mi mente, el poder de sanar también está en mi mente."



- **Cambio de percepción.** Toma de conciencia de nuestra percepción errónea. Introducir la lógica de las proyecciones, adentrarse en la filosofía y la visión no dual.

- **Comprensión-Compasión.** Las prácticas de presencia a través de la meditación y la atención plena son fundamentales para invitar a estados de conciencia transpersonales.

El auténtico perdón se basa en la idea de la inocencia total, y este concepto es imposible comprenderlo desde una perspectiva dualista, donde percibimos al otro separado de nosotros.

El perdón implica un cambio de percepción que desprograma y va desmontando los pilares de la visión dualista para facilitarnos la noción experiencial de que en verdad somos totalmente inocentes; todo el mundo lo es, en toda situación y sin excepción.

La mirada basada en esta inocencia esencial es el fundamento del proceso del perdón, y lo único que nos aleja de poder experimentar esta inocencia es nuestra creencia en la culpa. Por lo tanto, el perdón está centrado en deshacer la culpa a través del cambio de percepción.

[Escuela del perdón]



EL ESPEJO COMO TERAPIA

Reconoce aquello que tienes a la vista,

Y te será revelado aquello que está oculto.



[Evanglio de Tomás]



Todo lo que percibimos no es algo “ajeno” a nosotros; todo lo que percibimos somos nosotros mismos.

La piedra que me encuentro en el camino es la piedra que me he puesto yo. Tú tienes que sanar tu percepción, sabiendo que tu percepción siempre es falsa; creer que lo que percibimos es la realidad, eso es lo falso. El error de percepción es la raíz de la enfermedad.

[Un Curso de Milagros]

Para sanar las emociones que nos hacen vivir en incoherencia es necesario **cambiar nuestra percepción**, en realidad, este es el proceso elemental, sobre el que descansa todo lo demás.

Cambiar la percepción es cambiar nuestra manera de ver el mundo, y la manera de vernos a nosotros mismos. El mundo deja de ser lo otro, el mundo somos nosotros mismos: vemos nuestro reflejo, nuestra propia proyección.

Efectivamente, todo este enfoque requiere de un discernimiento cuidadoso. No se trata de una mera ecuación matemática: “*lo que veo fuera me pertenece.*” ¿Qué quiere decir esto exactamente?

En esencia, todo me pertenece, porque soy la Conciencia donde todo acontece, donde todos los mundos aparecen y desaparecen. Sin embar-

go, en un contexto de “individuación”, hay cosas que me pertenecen y otras que no. Discernir esto es clave para no confundirnos y hacer de la omnipresente paradoja una omnipresente contradicción.

En este contexto del individuo, en primer lugar, tengo que darme cuenta de algo importante: eso que veo ¿me informa o me afecta? Puedo ser informado (ver algo como lo que es), o puedo ser afectado (removido o contraído por lo que veo), en este caso, si está tocando algo interno.

[Dos personas pueden estar viendo, por ejemplo, la soberbia de una tercera persona; una puede verlo con naturalidad, y la otra puede ser profundamente afectada. ¿Significa que esta persona tiene la soberbia en sombra? Puede que sí, o puede ser que tenga una herida relacionada con la soberbia de otra persona. En cualquier caso, como decimos, no son matemáticas. Atención a los clichés.]

Cuando surge el juicio, he sido afectado. Por eso es importante estudiar nuestras creencias, nuestros prejuicios, porque aquello que tú condenas es lo que tienes que integrar en tu interior. En los juicios que emitimos hacia los demás podemos descubrirnos a nosotros mismos. Se dice en un Curso de milagros: *“La espada del juicio es el arma que le entregas a esta ilusión de ti mismo”*.

Las relaciones, no importa del tipo que sean, son imágenes externas, para que evalúes la relación que tienes con aspectos de ti mismo.

[P’taah. El Regalo]

En un sentido profundo, nada sucede a nuestro alrededor que no forme parte de nosotros mismos. Y esto es aplicable tanto en la esfera individual como en la colectiva.

El juicio “condenatorio” me hace vivir aquello que más me molesta, aquello que se halla precisamente oculto en mi sombra. El juicio siempre habla de mí. Ahora bien, es necesario comprender que la mente, en sí misma, elabora juicios, lo hace constantemente; juicios triviales, juicios de valor, juicios condenatorios, juicios a la hora de interpretar el mundo y juicios a la hora de codificarlo y expresarlo. Por lo tanto, no es necesario “torturarse espiritualmente” en la peliaguda tarea de “no tener juicios”, sino en darnos cuenta de todo este movimiento que acontece

en la mente. Lo importante es reconocer estos juicios para poder “tomar distancia”, desidentificarnos, e indagar en aquello a lo que señalan.

Si odias a alguien, odias algo en esa persona que es parte de ti. Lo que no es parte de nosotros, no nos molesta.

[Hermann Hesse]

¿Qué es lo que critico o no soporto de esa persona? Es muy probable que eso que critico o no soporto hable de mí, de lo que tengo enterrado.

Cuando tenemos miedo de nosotros mismos el mundo se convierte en una amenaza; no nos damos cuenta de que los demás sólo nos hacen lo que nos estamos haciendo a nosotros mismos.

Lo que rechazas de los demás es lo que tienes que integrar; lo que admiras de los demás es lo que tienes que potenciar.

El mundo refleja lo consciente y sobre todo la energía latente en el inconsciente. La terapia del espejo nos permite reconocernos en el mundo para integrar lo inconsciente.

El consejo que les das a los demás es el que tenemos que aplicarnos.

El pecado que ves en los demás es el que tienes que perdonarte.

Las necesidades que ves en los demás son las tuyas.

La paja que vemos en el ojo ajeno,

Es la viga que tenemos en el nuestro.



[Un Curso de Milagros]

Conocernos a nosotros mismos es ver en los acontecimientos externos el reflejo de nuestro interior. Nuestras creencias y emociones más profundas se convierten en el patrón de nuestras experiencias.

Estamos rodeados de espejos por todas partes, de modo que cualquier circunstancia nos puede ayudar a ver que hay en nuestro interior. En esto consiste la terapia del espejo.

Cuando tratas de cambiar el mundo es como si te miraras al espejo y trataras de cambiar la imagen reflejada; por mucho que te esfuerces, nada cambia, ¡cómo puede cambiar! No te das cuenta que la imagen

cambiará únicamente cuando te cambies a ti mismo.

Cuando comenzamos a mirar el mundo como si fuera un espejo... Entonces comenzamos a descubrirnos... Todo habla, todo nos habla y nos señala lo que tenemos que mirar, lo que tenemos que abrazar e integrar para seguir creciendo psicológica y espiritualmente...

Esta Vida nos está hablando todo el tiempo sobre lo que tenemos que mirar de nosotros mismos... Todo nos habla continuamente de recordar.

[El Árbol Cósmico]



EL CASCARÓN PERSONAL

Confía en el plan que tiene tu alma, aunque no lo entiendas, y ten la certeza de que todo saldrá bien.

[Deepak Chopra]

Como vemos, para crecer, para sanar, para liberar esos patrones inconscientes que generan incoherencia, tenemos que adentrarnos en los procesos que forjaron nuestra identidad; es necesario penetrar en las raíces que alimentaron la imagen que tenemos de nosotros mismos, rastrear en los oscuros recovecos de nuestra personalidad.

Lo primero, lo más esencial, es comprender como la elaboración de esta estructura personal, con todos sus patrones, recursos y estrategias, responde a una profunda Inteligencia de Vida:

Todo lo que existe en nosotros tiene una razón de ser; una motivación oculta profundamente inteligente, profundamente compasiva; toda energía que prolifera en nuestra personalidad existe para alentar nuestro desarrollo y experiencia en la vida.

Esta estructura nos preserva en nuestra zona de confort, ese espacio físico, afectivo y psicológico donde nos sentimos más seguros. Solemos referirnos a ello como nuestra personalidad, nuestro carácter, nuestra “manera de ser”. Es la zona de lo conocido, la zona que elaboramos para sobrevivir y desenvolvemos, a todos los niveles.

Esta zona es maravillosa, es el espacio de seguridad que promueve nuestro desarrollo. Una espléndida imagen para apreciar todo esto es

la del cascarón. La Vida, en su infinita sabiduría, en su infinita compasión, elabora un cascarón que protege el desarrollo del polluelo en su interior. Cuando el polluelo está listo, preparado para nacer a una nueva dimensión de la vida, el cascarón debe romperse, para seguir creciendo. Si no lo hace, morirá atrapado en lo que inicialmente le protegía, es la continua paradoja de la Vida... Romper el cascarón es salir de la zona de confort, de lo conocido, para descubrir la nueva vida desconocida.



El “cascarón personal” es como la capa protectora que alienta el desarrollo embrionario del ser, lo protege en su despliegue físico, afectivo y psicológico, hasta que un día el ser interior está lo suficientemente maduro como para romper la vieja cáscara y emerger. Ahora bien, “romper” es sólo una metáfora; este romper, por cierto, no implica violencia, sino que tiene que ver con el amor. Si el salto que se está produciendo es “un salto del miedo hacia el amor”, ¿cómo pretender romper la vieja estructura mediante algún tipo de violencia (represión, culpa, falta de reconocimiento) que no deja de ser una forma de miedo? Seguiríamos en lo mismo... A menos que comprendas y ames verdaderamente esta estructura personal, este ego, esta cáscara, será imposible que se desprenda y emerja el nuevo ser, naturalmente...

Para dejar de pelearnos con el mundo -con nuestro propio mundo-, para dejar de resistirnos a su flujo, sólo tenemos que comprenderlo... Y recuerda, esta comprensión no es una facultad de la mente, sino del ser; no es un conocimiento racional, científico, ni filosófico, es una comprensión que florece en el corazón de manera intuitiva y misteriosa, un saber que surge en tu silencio más íntimo... A este saber los antiguos gnósticos le llamaron Gnosis Kardias -el conocimiento del corazón-, y hoy también le llamamos inteligencia cardíaca.

[El Árbol Cósmico]

Como niños, estamos expuestos a un mundo que apenas comprendemos. Para sobrevivir, aprendemos a enterrar los aspectos de nuestra naturaleza que nos alejan de la aprobación de los demás, todo aquello que nos produce dolor, inseguridad, inestabilidad emocional, lo que nos trauma... Esto fue lo mejor que supimos hacer para sobrevivir en un mundo que no entendíamos en absoluto. En este proceso de “oculta-



miento”, la dualidad prolifera según vamos buscando aquellas reacciones de los padres (y del entorno en general) que nos hacen sentir bien, y evitando aquéllas que nos hacen sentir mal. Paulatinamente, vamos limitando nuestra consciencia a los aspectos positivos de nuestra experiencia, mientras que todo lo demás se va dejando de lado, ingresando en la sombra, anidando en las profundas grutas del inconsciente.

Cuando algún hecho nos estremece, nos trauma, nuestras emociones pueden ser demasiado arrolladoras para ser manejados por nuestro joven sistema nervioso, y nuestra mente no está lo suficientemente desarrollada como para encontrarles un sentido. Como resultado, aprendemos a contraer nuestro cuerpo y cerrar nuestra mente, como un cortacircuito, con la finalidad de proteger a nuestro sistema nervioso de que detone. Para protegernos, nos hacemos insensibles a los hechos traumáticos.



El impacto de estos hechos tempranos -y las conclusiones que sacamos de ellos- se recogen en nuestra mente inconsciente. Ya que nuestro intelecto no está lo suficientemente desarrollado, cada impacto transmite una estrecha concepción de la realidad. Sin embargo, este concepto limitado de la realidad se convierte en parte de nuestro programa. Congelado en nuestro inconsciente, se convierte en uno de los ingredientes de nuestra imagen propia, una imagen retocada que condicionará y coloreará toda nuestra vida de adultos.”

De esta manera, nos convertimos en discapacitados emocionales. Somos incapaces de funcionar en situaciones que evocan los sentimientos que hemos rechazado.

[Shinko Pérez y Shishin Whick. Camino del Gran Corazón]

Durante la infancia, una necesidad vital empuja al niño a encontrarle un sentido a todo lo que vive. Es como que la naturaleza le tiene horror al vacío, y el niño le tiene horror al vacío de sentido. Por eso, cuando el niño vive un acontecimiento traumático, un shock, algo que su tierna inteligencia no puede procesar, congela la emoción, y a la vez, saca su propia conclusión: se genera una creencia, y ésta promueve un comportamiento.

Cuanto más dramáticamente se viven las circunstancias, menos capacidad de analizarlas tiene el niño. Sin embargo, está presionado por la necesidad de dar un significado a lo que le pasa, como si esa atribución de sentido fuera mejor que la “nada” caótica que está viviendo.



[Josiane De St. Paul]

Psicológicamente, somos la totalidad de nuestros significados. 

Siempre que vivimos un acontecimiento, consciente o inconscientemente, le atribuimos un significado; un significado, por cierto, subjetivo y arbitrario, pero que es el único que podemos y sabemos darle en ese momento. A veces una sola experiencia, si es muy traumática, puede ser suficiente para establecer una creencia, o bien varias experiencias nos pueden llevar a generalizar, e ir configurando patrones y pautas, lo que a su vez irá cultivando un comportamiento. Y este aprendizaje nos permite adaptarnos para sobrevivir.

Como vimos anteriormente:

Desde que somos niños vamos cubriendo el corazón -el centro vulnerable- con capas de creencias y estrategias defensivas; éstas representan una adaptación al medio físico, afectivo y psicológico, y esto nos permite relacionarnos con el mundo, pero, a la vez, nos va separando de él. Dejamos de ver el mundo tal cual es, comenzamos a verlo y entenderlo bajo el filtro de nuestras creencias, nuestras gafas personales. Desde esta óptica, percibimos el mundo a través de los criterios y las necesidades que queremos satisfacer; y de esta manera se modela la percepción selectiva que tenemos de él. Esta “percepción selectiva” alimenta y desarrolla el ego, y ahí es donde nos refugiamos, desde donde aprendemos, vivimos y experimentamos.

La identificación con el ego es una manera de conocimiento inmadura, pero es lo mejor que podemos hacer como niños.



Las falsas creencias no tienen nada de malo en sí mismas. Las adoptamos para cubrir una herida interna que es ahora parte de nuestro

inconsciente. Hasta que no la encontremos y la sanemos, daremos vueltas inconscientemente alrededor del mismo patrón de comportamiento. Este repetitivo y desagradable comportamiento es la manera en la que nuestro cuerpo y mente nos están diciendo que tenemos una herida que necesita ser sanada.

Las emociones son naturales y sanas, y no hay que suprimirlas. Pero las emociones que son desproporcionadas a la situación nos dan una pista de que estamos operando desde un sistema de creencias caduco.

[Shinko Pérez y Shishin Whick. Camino del Gran Corazón]

Esta estructura elaborada para protegerte, no es una cárcel, no es una trampa... Sólo es un cascarón... Y claro, llega un momento en el que para seguir creciendo es necesario desprenderse del cascarón. La comprensión de este proceso es lo que determina que se viva de manera más o menos crítica, pero siempre duele. Crecer duele... Crecer implica pérdida, y la pérdida implica duelo... Es natural, acógelolo compasivamente y fluye con ello.

Tu dolor es la ruptura del caparazón

Que encierra tu entendimiento.

Así como el hueso del fruto debe romperse

Para que su núcleo pueda exponerse al sol,

Así tú debes conocer el dolor.

Y si pudieras mantener tu corazón maravillado

Ante los milagros diarios de tu vida,

Tu dolor no te parecería menos maravilloso que tu alegría.

Y aceptarías las estaciones de tu corazón,

Así como siempre has aceptado las estaciones

Que pasan sobre tus campos.

Y observarías con serenidad

A través de los inviernos de tu sufrimiento.

Gran parte de tu dolor es tu propia elección.



Es una opción amarga

Con la que el médico que hay en ti cura tu ser enfermo.

Por lo tanto, confía en el médico,

Y bebe su remedio con silencio y tranquilidad:

Porque su mano, aunque pesada y dura,

Está guiada por la mano tierna de lo invisible,

Y el cáliz que trae,

Aunque quema tus labios,

Ha sido hecho del barro

Que el Alfarero ha humedecido

Con Sus propias lágrimas Sagradas

[Khalil Gibrán]

Como seres humanos, para crecer, debemos pasar por distintas etapas psicobiológicas, y esto significa que tenemos que vivir duelos, el dolor de la pérdida. Todo comienza en el nacimiento, que en sí mismo es un duelo; el duelo de la comodidad uterina, con su dulzura, su protección, su calor reconfortante. Después viene la separación del seno materno, otro duelo. Más tarde llega “el primer día de guardería”, el duelo al separarnos de la madre o el tutor que hasta ahora siempre había estado presente. La llegada de un hermano -que puede suponer la pérdida de referencia como hijo único o hijo menor-, la pubertad, la adolescencia, los primeros amores y desamores, los cambios de “posicionamiento” en cualquier ámbito de la vida... En realidad, toda nuestra vida es un camino de pérdidas y desprendimientos, por eso crecemos...

Hay fases obligatorias, aceptaciones obligatorias en las que el niño puede quedarse bloqueado, puede negar la evidencia, negarse a guardar duelo. Estas etapas psicobiológicas vuelven para dejar un mundo y entrar en el siguiente. Si uno no acepta el guardar duelo de lo que nunca tendrá, jamás podrá ir a nuevas experiencias.

[Christian Fléche]

Los duelos necesitan ser vividos, para dejar un mundo y entrar en el siguiente. Si no lo permitimos, la vida nos hará volver a ello una y otra vez, siempre nos ofrecerá una nueva oportunidad para revivirlo, porque, recuerda, su impulso es crecer, su tendencia natural es desplegarse, y porque, como afirma el proverbio, nada se va hasta que nos ha enseñado lo que necesitamos saber.

“Romper el cascarón”, ir más allá de la personalidad, conlleva un profundo duelo (incluso un sentimiento de estar muriendo, que es la condición previa al renacimiento). Algunas tradiciones afirman que este es nuestro verdadero nacimiento, la iniciación que hace brotar al ser esencial. Este proceso puede vivirse de manera expansiva y gozosa, y a la vez, profundamente dolorosa. Estamos viviendo nuestra propia pérdida, el desprendimiento de la vieja identidad, del cascarón que nos protegía, y esto, naturalmente, genera dolor y honda tristeza. También está el miedo, la incertidumbre, el vértigo, ¿hacia donde vamos, a qué estamos naciendo? El vértigo es natural... Nos estamos perdiendo a nosotros mismos (lo que creíamos ser nosotros mismos), y ahora nos deslizamos hacia lo desconocido... Es natural, confía, ríndete a la sabiduría de la Vida. Desapego es soltar lo viejo, sin que lo nuevo haya llegado aún, dice Nisargadatta.

Lo viejo se ha perdido, lo nuevo no ha llegado, y tu estás en el medio. No puedes retroceder ni seguir hacia delante. Pero eso es muy significativo porque ahí es donde el mundo del misticismo quiere que estés. En un lugar donde no puedes retroceder ni seguir hacia delante, donde no puedes ir a ninguna parte, excepto dentro de ti.

[Osho]



A veces, la vieja identidad también puede deshilacharse a través de esa crisis fundamental que llega inesperadamente a nuestra vida, esos momentos donde todo lo que nos sostenía, y nos definía, parece derrumbarse... Podemos entrar incluso en eso que los místicos han dado en llamar “la noche oscura del alma”, o “el colapso del mundo”, en términos de

la Psicología del Despertar. Además (es muy frecuente) podemos estar viviendo este colapso, sin ser conscientes de ello; lo vivimos, pero no comprendemos el sentido de lo que estamos viviendo. Entonces, ante el dolor, ante el abismo que se abre, puede surgir la **resistencia**, y de ahí nos deslizamos hacia el sufrimiento. 

Nuestras estrategias de la infancia nos sirvieron cuando éramos vulnerables y teníamos necesidad de sentirnos seguros y protegidos. Como adultos, inconscientemente nos aferramos a esas estrategias, a pesar de que ya no son válidas o útiles; a pesar del sufrimiento que nos causan.

[Shinko Pérez y Shishin Whick. Camino del Gran Corazón]



El sufrimiento nos señala que es momento de soltar, de crecer, y para desprenderse es necesario comprender. *Cuando sabes, amas; cuando amas, sabes.*

Como se señaló anteriormente, lo primero, lo más inmediato, es comprender como esta estructura personal -tal cual es- te ha dejado exactamente donde ahora estás; tu mente, tu ego, lo han hecho realmente bien, estás aquí, presente, esa es la prueba. Navegar en esta personalidad te ha llevado hasta la orilla donde ahora tu ser profundo despereza, te ha conducido a este horizonte donde despunta una nueva modalidad de vida y de consciencia. Nada ha faltado, nada ha sobrado. Siéntete agradecido por ello, ofrece tu sincero reconocimiento, y descubre lo que en este momento de tu proceso evolutivo es necesario para ti, y lo que ya no lo es...

Es una estructura de defensa, no podemos culpar a nada ni a nadie de tenerla, es importante reconocer que, si tenemos esa estructura, no es porque seamos malos o incorrectos, sino simplemente porque ha habido un sufrimiento, y no hemos sabido gestionarlo mas que construyendo un sistema de defensa. Pero ahora ese sistema de defensa nos ahoga, de forma que en un momento dado queremos librarnos de el. Para ello tenemos que hacer un trabajo de sanación profunda del inconsciente. Cuando uno se cura de los sufrimientos procedentes del pasado, las máscaras caen de manera natural, ya no son necesarias. 

No estamos atrapados en las estructuras, las estructuras son depósitos de energía, y si liberamos los sufrimientos que las han construido, entonces descubrimos de nuevo las cualidades de la estructura... Y entonces la luz interior emerge de manera natural.

[Annie Marquier]



LA ECLOSIÓN

Cuando llega el momento de la eclosión, el cascarón comienza a resquebrajarse... El ser que somos, el ser que secretamente ha cabalgado la materia, la vida y la mente, saca su cabeza por entre las grietas... Emerge el Amor, porque el Amor es lo que somos verdaderamente.

Es paradójico, la vida es paradójica. En un principio, todo el empeño de la Naturaleza se fija en elaborar este cascarón, esta estructura personal; insufla el miedo al *vacío de ser* para crearla, utiliza toda su energía y toda su inteligencia para promoverla y desarrollarla, para después, soltarla... Cuando la personalidad ha madurado, la fuerza secreta que mueve la Naturaleza cambia la presión de la mente a la consciencia; cuando el desarrollo personal se ha establecido lo suficiente entonces soltamos la hegemonía de la mente y suavemente el ser emerge... El ser que asume, integra y trasciende a la mente.

“El ser ve aventura en el devenir, el devenir busca la paz del ser.”
Para mí, esta es una de las semillas más reveladoras de Nisargadatta, su fruto es la comprensión de la paradoja, la paradoja como la lógica profunda de la Existencia.

Como vemos, toda nuestra actividad mental está diseñada para proteger la imagen que tenemos de nosotros mismos, sin embargo, la realización o emergencia de nuestra naturaleza esencial requiere que soltemos esta estructura defensiva, precisamente. Para romper el cascarón, para sacar la cabeza por entre las grietas de la zona de confort, es necesario arriesgarse, arriesgarse a soltar las capas de protección que cubren

nuestro corazón. Sólo entonces la realidad nos puede penetrar de manera cristalina, sólo entonces podemos redescubrir nuestra profunda comunión con la Matriz de la Vida.

Para amar, para sentir afecto, tenemos que vivir sin defensa psicológica alguna.

[Krishnamurti]

De manera automatizada e inconsciente mantenemos esta estructura defensiva que desarrollamos en la infancia, a pesar del daño que ahora nos causa... Estos patrones, creencias y estrategias de supervivencia están tan fijados en nosotros porque en su momento nos sirvieron para gestionar una situación difícil, fueron la solución con la que en ese momento pudimos responder al conflicto, al desamor y al trauma. En este sentido, el cerebro es conservador, como recurso adaptativo el cerebro tiende a repetir algo cuando nos ha servido en algún momento, y esto representa una gran ventaja evolutiva, pero claro, como vemos, todo tiene su momento...

Estamos unidos a las creencias porque, en un momento dado, en nuestra infancia, nos ayudaron y levantamos muchas cosas sobre ellas. Cuestionar las creencias sería cuestionar todo un pilar de nuestra existencia, el pilar sobre el que hemos vivido... Bueno, sobrevivido.



[Christian Flèche]

Cuando observamos todo esto atenta y delicadamente, muchas veces constatamos que, con respecto a nuestros patrones y creencias, hemos olvidado la pregunta, pero hemos conservado la respuesta. Hemos olvidado la pregunta, en el terreno de la supervivencia, pero hemos conservado la respuesta, que permanece en el comportamiento. Descubrimos incluso que este comportamiento ya no se adapta al momento presente, que ahora ya no es útil, porque la guerra ha terminado. Por eso dice Christian Flèche: *no tenemos problemas psicológicos, sino problemas de recuerdos.*

Mantener nuestros recursos defensivos cuando no son necesarios es como mantener nuestra armadura cuando la guerra ha terminado. Por supuesto, esta armadura, en la batalla, nos ha salvado la vida, ha repe-

lido las flechas, los golpes y las embestidas, esta armadura nos ha servido tanto que ahora nos cuesta desprendernos de ella... La guerra ha terminado, pero seguimos cargando una armadura que nos entorpece, que nos oprime, y que se oxida... En un momento dado esta armadura nos limita y nos asfixia tanto que vivir se vuelve doloroso, de hecho, la misma vida se convierte en una carga para nosotros.

De este modo, cuando descubrimos una creencia oculta, un comportamiento inadaptado, podemos preguntarnos si, en verdad, queremos conservarlo. Podemos contemplar las ventajas e inconvenientes de conservar todo esto tal como es, podemos discernir su funcionalidad o resonancia con el momento presente, y, si no lo es, aprendemos a soltarlo...

A veces, cuando uno deja en evidencia una creencia, puede desprogramarse inmediatamente y echarse a reír; uno se da cuenta como esa creencia había sido creado en la infancia fruto de alguna experiencia, y como ahora ha evolucionado. Uno se da cuenta de cómo la creencia se ha automatizado, como ha perdido toda su lógica y como nos condiciona sin ninguna necesidad. Uno se da cuenta de que esa creencia ha quedado obsoleta, ridícula, entonces se echa a reír y acaba con todo... Sin embargo, otras personas siguen aferradas a sus creencias porque no tiene otras. Uno no suelta una creencia si no tiene otra a cambio que le satisfaga más.

[Christian Flèche]

Si es necesario, en este proceso también podemos elaborar nuevas creencias en sintonía con el momento de vida; de manera consciente, comenzamos a utilizar la mente, ampliamos las avenidas neuronales, nos abrimos a nuevas posibilidades... Sin embargo, esta no es la cuestión decisiva; todo este juego en la mente, en sí mismo, no conlleva una mutación radical en la consciencia, una eclosión efectiva. Este juego puede ser usado y aplicado como una manera de alinear la mente con esa nueva realidad que emerge, puede utilizarse como un medio creativo, pero no como un fin en sí mismo. La transformación profunda no tiene que ver con cambiar unos programas por otros, sino con soltar la vieja identidad, la identidad amparada en los programas, la identidad mental, precisamente.

En realidad, no nos aferramos a nuestras creencias, sino a nuestro sentido de identidad. El miedo no es al desprendimiento de ciertos programas, sino al desprendimiento de nuestra vieja identidad. Por lo tanto, la eclosión no consiste meramente en cambiar nuestra programación, sino en propiciar el afloramiento de nuestra identidad más esencial.

Nuestro sentido de ser está ligado al cascarón, a la armadura, creemos que somos eso mismo (el significado que nos atribuimos), y perder esto es como perdernos a nosotros mismos. ¿Quién sería yo sin mi armadura? ¿Qué es lo que voy a encontrar debajo de ella? ¿Qué es, en verdad, lo que protege? Claro, surge el miedo a lo desconocido, el vértigo, la incertidumbre, el temor a esa nada caótica que puede habitar más allá... Es natural, completamente natural... Permítelo ser en tu interior, date calor, confía...



El Coraje aflora de la Confianza... Coraje significa arriesgarte a descubrir según tu propia luz, y a vivir según tu propio corazón.

[El Árbol Cósmico]

Coraje es una palabra muy hermosa, muy significativa... Su raíz proviene de corazón, su sentido es algo así como “echar el corazón por delante”, y a eso nos referimos por “tener valor”, por arriesgarse. Para soltar, es necesario este coraje, pero, para ello, también es importante constatar si realmente estoy dispuesto a desprenderme de esta vieja identidad, si estoy preparado para nacer a lo nuevo, si es el momento de revelar mi propio ser, de irrigar al río de la vida mi verdadero manantial.



Si es el momento, lo siguiente es ir liberando los programas que conforman esa identidad, los programas que ya no son necesarios. Tenemos que traer el dolor original que los constituyó a la consciencia, revivir las viejas heridas, expresar nuestras culpas y drenar nuestros resentimientos, permitir y acompañar amablemente este proceso... Una vez desecho el nudo, habiendo liberado la energía bloqueada y vuelto consciente lo inconsciente, toca pasar a la acción, tenemos que reflejar nuestra nueva percepción en el mundo.

A partir de entonces, queda la inercia... Pero esto no representa ya ningún problema. Claro, las viejas sinapsis no se deshacen “de la noche



a la mañana”, así como el hielo no se convierte en agua súbitamente, así, sin más, no, no es un “suceso”, es un “proceso”. El hielo se deshace bajo el calor del sol, natural y gradualmente. El sol que derrite los programas es la consciencia, el “darse cuenta”. En realidad, las sinapsis no se deshacen porque hagamos algo con ellas, sino por lo que dejamos de hacer; al darnos cuenta, podemos decidir si alimentarlas o dejar de alimentarlas. ¿Cuál es su alimento? Nuestra atención (energía-consciencia) que lo nutre por identificación, ya sea en la forma de apego o de rechazo. En cierta manera, los viejos patrones mueren de inanición, en la desidentificación. Eso donde muere lo viejo, y donde nace lo nuevo, es el espacio del corazón.



Los surcos de la mente

Imagina que coges un palo y comienzas a dibujar surcos en la arena. Al principio, son trazos superficiales, a los que un poco de viento o de lluvia puede borrar con facilidad. Pero si coges el palo y empiezas a incidir en el dibujo, si insistes y perseveras, el surco se hará profundo, tanto, que ni siquiera el viento o el agua lo podrán borrar de la superficie de la arena. Estas son nuestras sinapsis, nuestras redes neuronales, nuestras creencias, nuestros patrones psicoemocionales. Hemos pasado el palo tantas veces por ellas que ahora no se pueden borrar así como así, de hecho, no podemos hacer nada con ellas... Sólo podemos observar pacientemente como su influjo y su inercia se drenan, pero, sobre todo, podemos dejar de seguir hurgando con el palito en la arena... Y esto es dejar de alimentarlas.

Los surcos que han determinado nuestra vida fueron creados inconscientemente, ahora, descubrimos los surcos, descubrimos el palo, y hasta descubrimos la forma de dibujar en la arena. Ahora somos conscientes del inmenso poder del palo, y de la mano que secretamente lo mueve.

En la atestiguación amorosa, los viejos patrones siguen operando, pero ya no son alimentados. Éstos siguen apareciendo como una energía que se consume y que se gasta, aun serán activados ante determinados estímulos y situaciones, pero eso no será ya ningún problema. Tras la toma de conciencia, puedo verlo, apreciar su emergencia, y ahora

puedo decidir si alimentarlo o dejar de alimentarlo, ¿qué es lo que quiero vivir? Ahora comprendo que donde pongo mi atención estoy poniendo mi vida. Esto, en sí mismo, me vuelve más consciente. En realidad, cada momento en que estos patrones emerjan es una oportunidad para seguir creciendo, una oportunidad para abrir el corazón y expandir la consciencia, y esto es la eclosión, el proceso de despertar a lo que somos, y disfrutar del viaje.



COHERENCIA TRANSPERSONAL

Hasta ahora hemos hablado de la coherencia cardiaca y hemos indagado en el proceso terapéutico que puede llegar a revelar y restaurar la incoherencia enterrada, hemos explorado este proceso y ahora comprendemos como todo esto, en realidad, nos ha conducido hacia la Coherencia Total o Transpersonal.

Inicialmente, contemplamos la coherencia en unos términos usados por los científicos para describir un estado de alta eficiencia psicobiológica, en el cual los sistemas nervioso, cardiovascular, endocrino e inmune están trabajando eficientemente y en armonía. También vimos como el corazón tiene un campo electromagnético muy sensible a los cambios emocionales; cuando el sentimiento es expansivo se produce una onda fluida y armónica, y cuando es contractivo la onda es alterada y caótica. Estos ritmos, coherentes o incoherentes, repercuten en la calidad del campo. Sí, hemos visto como las emociones “positivas” tienen una influencia muy importante en nuestro propio organismo, como los procesos metabólicos asociados a hormonas y neurotransmisores están muy condicionados por nuestra “atmósfera emocional”. También sabemos que estas emociones influyen en la disminución de los niveles de estrés, evitando la secreción de cortisol, que en condiciones prolongadas puede generar problemas metabólicos y manifestar enfermedad. Ahora bien, este “positivismo” no puede ofrecernos, por sí mismo, una solución de coherencia natural y perdurable. Parece claro que la energía “positiva” tiene un impacto muy beneficioso sobre nuestro sistema psi-

cofísico y nuestra vida en general, sin embargo, la pregunta que surge naturalmente es, ¿y qué hacemos con la energía “negativa”?

Tratar de imponer buenos sentimientos y pensamientos positivos sobre nuestra bolsa de sombras es como ir al dentista con dolor de muelas y que éste nos cubra la muela con una bonita funda sin haber cuidado lo que hay dentro. Sólo creará más dolor.

[Shinko Pérez y Shishin Whick. Camino del Gran Corazón]

Para continuar adentrándonos en la profundidad del corazón, es necesario recordar que éste no sólo es un centro físico y energético, sino un estado de conciencia inteligente, al que también llamamos Compasión.

Simbólicamente, los dos aspectos de la Conciencia en su polarización creativa son la Sabiduría y el Amor (la Comprensión y la Compasión, el principio Masculino y el principio Femenino de la Conciencia). Lo Masculino tiene que ver con la lucidez, el discernimiento, la visión clara, representa la dimensión vertical: “*Todo está en Mí*”. Lo Femenino tiene que ver con el amor, con la conciliación, la integración, la comunión, y esta es la dimensión horizontal: “*Yo estoy en Todo*”.

El Amor dice: ‘Yo soy Todo’. La Sabiduría dice: ‘Yo soy Nada’. Entre ambos fluye mi vida.

[Nisargadatta]

Desde el Amor soy Todo, desde la Sabiduría soy Nada. El Amor y la Sabiduría siempre van juntos, el Todo y la Nada se interpenetran; son las dos caras de una misma moneda, los dos aspectos de una misma Realidad.

En esencia, el Corazón representa el encuentro de ambos aspectos, el abrazo entre lo Masculino y lo Femenino, sin embargo, para nuestra investigación, cuando hablemos del Corazón nos centraremos especialmente en este aspecto femenino que llamamos Amor o Compasión, teniendo en cuenta que la Sabiduría y la Inteligencia siempre están implícitas. En efecto, esta Compasión, como naturaleza del Corazón, es la puerta a la Coherencia Transpersonal.



COMUNIÓN INTERIOR

Krishnamurti describía la compasión como la pasión por todos los seres. Esta pasión, el respeto, la amabilidad y la bondad hacia todos los seres, pasa ciertamente por ofrecer esta compasión a nuestro mundo interior; **la comunión con todos los seres pasa por la comunión en nosotros mismos.**

De modo que para cultivar esta coherencia es necesario “abrirse a todo”, incluido a todo aquello que consideramos “negativo”. No sólo se trata de alentar lo positivo, sino de abrazar lo negativo, total e incondicionalmente. Esto es lo que genera una coherencia y un sentimiento de orden superior, no-dual. Esta coherencia tiene que ver con ofrecer ese espacio donde todo tiene permiso para ser, para fluir y expresarse; un espacio disponible para toda energía de vida, un espacio que naturalmente acoge todo lo que es, cualquier nota de la Sinfonía de la Vida.



El Amor es como escuchar una Sinfonía...

La Vida es una Sinfonía...

Y amar, significa ser sensible a la sinfonía completa...

Significa tener un Corazón Sensible... A toda persona... Y a todas las cosas... Esto es lo que quiere decir un corazón sensible... ¡A cualquier persona y a cualquier cosa!

El Amor no es una relación... El Amor es un estado de Ser...

No puedes hacer nada para obtener el Amor...

Cuando el ojo no está obstruido, el resultado es la Vista...

Cuando el corazón no está obstruido, el resultado es el Amor...

¿Es posible para una rosa, el decir: “daré mi fragancia a las buenas personas, y voy a retenerla para las malas personas”?

La rosa, por su propia naturaleza no puede sino amar a todos...

¿Es posible para un árbol, el decir: “le daré mi sombra a las buenas personas que se sientan debajo mío y la retendré de las malas”? ¡No puede! Y el poeta Kabir dice: “el árbol dará su sombra hasta el hombre que lo está tirando abajo... Y si es un árbol que huele dulce, dejará su aroma en el hacha...”

El Sol brilla sobre buenos y malos por igual... Sobre santos y pecadores por igual...

[Anthony de Mello]

El Sol brilla sobre todo lo que es, sobre todo lo que somos. Un estado de conciencia compasivo, por sí mismo, armoniza e integra todos los polos y tendencias de nuestra naturaleza, de lo limitado a lo ilimitado, de lo denso a lo sutil, de lo personal a lo transpersonal.

Es un estado de conciencia que no separa, que no mide ni se inclina por nada, ni siquiera entre coherencia-incoherencia, entre salud-enfermedad, entre la luz y la oscuridad... Y este es el camino hacia la Coherencia Total o Transpersonal.



ABRAZANDO EL MIEDO

Cada persona de este mundo debe tomar la decisión más importante de su vida: ¿vivo en un universo amigable o en un universo hostil?

[Albert Einstein]

Por fin, vislumbro el gran amanecer en mi vida... Mas allá de conceptos y floridas filosofías, he comprendido que el miedo es energía amiga... Siento que este es uno de los descubrimientos más significativos, más profundos y más transformadores de una vida.

[El Espíritu del Manantial]

Durante mucho tiempo hemos contemplado el miedo -en todas sus formas y manifestaciones- como un enemigo, como esa energía que nos limita y nos impide realizar lo que nuestro ser profundo anhela. Luego, está esa batalla, la lucha por librarnos de sus tentáculos, el enfrentarnos con el monstruo. Desde el Corazón, podemos transformar esta percepción y esta relación con el miedo, podemos abrirnos a contemplar el miedo compasivamente, podemos comprenderlo. El monstruo sólo es monstruo porque lo evito, porque no quiero verlo, ni mucho menos abrazarlo. El monstruo es monstruo porque ni lo reconozco ni lo amo.

El miedo es un recurso de la Inteligencia. El miedo es un recurso del Amor. El Amor es generatriz, crear es la naturaleza del Amor. Para crear, el Amor necesita tanto de la energía expansiva como de la contractiva. En la tensión polar, en los contrastes, se despliega su Obra. Sin tensión no hay energía, sin tensión no hay Creación.

Es importante recordar que, cuando decimos Amor, nos referimos al Amor como un estado primordial, un Amor no dual; de su polarización deviene el amor-miedo (expansión-contracción, atracción-repulsión, unión-separación), que no deja de ser Amor polarizado. El miedo no es algo en sí mismo, el miedo sólo es amor que no fluye, o, en otras palabras, ausencia de amor, al igual que la oscuridad es la ausencia de luz, y el frío es la ausencia de calor. Y lo mismo aplicamos a la Compasión (que no deja de ser otro nombre para el Amor), cuya polarización es la ira-compasión.

[De igual manera, siempre es bueno recordar que, en el ámbito de las emociones, esta polarización amor-miedo representa las dos emociones básicas, de aquí derivan todas las demás. Lo que llamamos “positivo”, lo que nos expande, deriva del amor, lo que llamamos “negativo”, lo que nos contrae, deriva del miedo.]

El miedo es un recurso de preservación, de contención, de conservación, en cualquier nivel o modalidad que aparezca. La gravedad contiene la expansión electromagnética y de esta tensión surge un universo físico maravillosamente preciso y coherente; si uno de los dos aspectos desaparece de la ecuación, no hay cosmos. Esto es aplicable a cualquier modalidad de microcosmos o sistema energético de la naturaleza.

En nosotros, el miedo físico y biológico nos preserva física y biológicamente, el miedo psicológico nos preserva psicológicamente. Mientras, otra fuerza expansiva tira de nosotros para hacernos crecer, para ampliarnos; en esta tensión, nos desarrollamos naturalmente. Sin embargo, esa tensión natural la experimentamos como un conflicto, y entonces elegimos, ¿libertad o seguridad? ¿Expandir o conservar? Enfrentamos un aspecto con otro, y así es como nos dividimos, y así es como entramos en incoherencia.

En realidad, el crecimiento, la evolución del Espíritu en la Naturaleza, requiere de ambas fuerzas, no puede darse “expansión sin más”, se requiere de un contrapeso, de una fuerza que permita posar, madurar e integrar las experiencias de la consciencia en este universo formal. Es

necesario **balancear y compensar**. Todas las formas y manifestaciones de la naturaleza existen porque una fuerza misteriosa las contiene evitando así una dispersión infinita.

Sin la energía contractiva nada ni nadie existiría. El crecimiento oscila naturalmente entre la expansión y la contracción, en un movimiento espiral.

Así que esta energía contractiva, que en el aspecto psicofísico hemos llamado miedo, tiene una labor fundamental, que es la de preservar la vida física y psicológica, alentar el desarrollo preciso y coherente del ser profundo a través de la materia, de la vida y de la mente, garantizar la integración y asimilación de todas sus experiencias en cada modalidad creativa de la Conciencia.

Nada en la naturaleza deja de evolucionar, de transformarse infinitamente. Buscar la estabilidad es apartarse de lo real. Todo está basado en la respiración. ¿Se puede inspirar durante tres horas? No. Se inspira, se exhala, se sigue el movimiento del Universo, se entra, se sale, se abre, se contrae, se extiende, se repliega. Cualquier actividad se realiza de estas dos maneras y es su perfecta comprensión, su perfecta integración en la práctica, lo que permite a la Conciencia respirar. No olvides nunca que la Conciencia respira.

[Tantra. Daniel Odier]

El miedo preserva en lo conocido, el amor impele a lo desconocido, ambos son indistintamente necesarios tanto para la evolución de la vida individual como de la vida cósmica. Así que el miedo no es ningún monstruo, ningún enemigo terrible que trata de amargarnos la existencia. El miedo es un hijo del Amor, su labor es protegerte, compensar tu desarrollo naturalmente... Observa esto, respíralo...

Suprimir un sentimiento es suprimirlos todos; si suprimimos el miedo suprimimos el amor, si suprimimos la ira suprimimos también la compasión. Cuando aparezca el miedo, en lugar de tratar de suprimirlo, podemos, sencillamente, abrirnos a él. No nos resistimos, pero tampoco lo alimentamos, simplemente no nos identificamos. Tampoco lo analizamos o lo racionalizamos (otra forma de cerrarnos y escaparnos),

únicamente lo reconocemos, lo observamos... Percibimos su energía, le atendemos, le escuchamos, le respiramos... Entonces, podremos descubrir que la experiencia básica del miedo “no es tan monstruosa”.

Cuando nos abrimos al miedo (sin prestar atención a la historia mental que lo acompaña), cuando le ofrecemos un espacio y lo “respiramos”, entonces, descubrimos dolor emocional, pero al fluir en el corazón observamos como poco a poco este dolor es transformado. Esto es lo que significa procesar el miedo en el corazón, y este es el sentido profundo de la alquimia y el proceso de transmutación; el corazón como el crisol, como el horno que transforma el plomo en oro, la “piedra filosofal” como energía del corazón.

Existen muchas prácticas y muchas propuestas dentro de cada tradición para procesar el miedo en el corazón, de alguna manera, todas nos conducen hacia la respiración, a **respirar desde el corazón**.

Tonglen

En el budismo tibetano existe una meditación llamada tonglen (“dar y tomar” o “enviar y recibir”, en su lengua original), que en sus muchas variantes contempla al corazón como epicentro de su práctica. Es muy sencilla, muy directa: los miedos (antes llamados “demonios”) son asumidos y procesados en un circuito cardíaco.

Cuando aparece un miedo, un “demonio” en nuestro espacio interior, el demonio del odio, la ira, la agresividad, la ambición, la codicia, la duda, la envidia, los celos, la vergüenza, etc., lo que sea que nos “muera” o nos contraiga, lo reconocemos y lo acogemos en nuestro corazón, cerramos los ojos para estar con ello, para verlo verdaderamente...

Una vez reconocida, colocamos a esa “entidad” delante de nosotros, sentimos su presencia a una distancia adecuada, y la observamos. (tal vez aparezca con una apariencia determinada, una forma, un color, un olor, etc.) Por un momento la dejamos allí, y nos enfocamos en el corazón. Comenzamos a respirar profundamente, dando un masaje cardíaco, abriendo su campo de radiación. Entonces, cuando nos sentimos preparados, en cada inhalación tomamos a esa entidad suavemente, y la introducimos en el corazón, en cada exhalación la devolvemos procesa-

da, transformada. Respiramos el miedo en el corazón. Cada respiración aviva el fuego interno del corazón, activa el proceso de transmutación. El circuito dura lo que sea necesario, hasta que el “demonio” sea transformado por la energía del Amor.

Este es, en esencia, el secreto del circuito alquímico o circuito cardíaco. Con la práctica, esta operación de sacar el miedo fuera de nosotros no será necesaria, y el proceso se realizará en nosotros, sin separación; pasaremos de estar con ello a ser en ello, y entonces sólo quedará la respiración en el corazón.

Esta operación de colocar al demonio “fuera de nosotros”, inicialmente, ayuda a objetivarlo, propicia la desidentificación. Esto puede facilitar el trabajo en una fase inicial, o cuando los demonios surgen con fuerza, cargados de alta energía, demonios ardientes o dragones, como refieren algunas tradiciones. Todos conocemos la fuerza de los dragones... Recuerdo unas palabras que, en tono de humor profundo, me llegaron en el camino:

Por muy espiritual que seas, nunca menosprecies o infravalores las fuerzas del inconsciente... Por muy ensanchado que esté tu tercer ojo, por muchas centellas que irradian en tu cabeza, respeta, respeta la Naturaleza.

El verdadero guerrero cuida de no alimentar la arrogancia espiritual, descubre en su corazón lo que significa la humildad.

Sin humildad, no puedes respetar... Sin humildad, tarde o temprano “tu dragón” aparecerá, y verás como de un solo bocado devora a tu testigo inmutable.

Espiritualmente hablando, puede que los dragones sean como pececillos vibrantes en el Océano de la Conciencia Infinita, hilillos de energía ilusoria tejiendo una ilusoria realidad, tibias reverberancias de la Imaginación, del Sueño Primordial... Sí, pero espiritualmente hablando los dragones también son hijos del Amor... Por eso mismo, los dragones sólo quieren una cosa, ser respetados, ser amados.

Existe una bellísima historia, una historia de demonios y titanes, que me impactó profundamente. Estudiando la obra de Stalishnav Grof, en

sus investigaciones sobre respiración holotrópica, encontré una vivencia conmovedora que marcó para siempre mi corazón. En una sesión de respiración holotrópica, un individuo, después de atravesar distintos episodios por los reinos arquetípicos de la consciencia, aparece ante un terrorífico inframundo, donde cohabitan demonios gigantes, titanes, y horribles seres abismales... Se encuentra ante lo que él percibe como el Mal, la Oscuridad Primordial... Por unos momentos, el alma tiembla, se sobrecoge, pero, algo más profundo emerge y le permite sostener lo que está viendo, le permite serenarse, contemplar... Entonces, se fija en uno de los titanes, observa sus ojos, *le siente*... En lo profundo de su mirada de fuego, lo percibe claramente: está pidiendo reconocimiento, está pidiendo Amor, sencillamente... En ese momento su corazón se abre como un loto deslumbrante... Su corazón se abre a esa energía demoníaca, la comprende profundamente, y la abraza con espontaneidad... Entonces, los titanes, de alguna manera, se transfiguran; siguen siendo lo que son, pero ahora su aspecto no es tan monstruoso, tan aterrador... Más bien, ahora aparecen como niños pequeños con sus “diabluras”, como almas inocentes representando lo que les toca representar, y nada más... Su corazón se abre, su alma comprende...

Sí, esta historia me impactó profundamente, grabo sus símbolos y sus imágenes en mi memoria, su fogonazo en el alma, y su caricia en el corazón.

La Vida se mueve en el Amor y se despliega hacia su propia revelación, por eso, si el miedo no es reconocido, si es reprimido y confinado en un círculo cerrado de miedo al miedo, éste seguirá acumulando su energía, y entonces veremos crecer al “monstruo”, a la par que la desarmonía, el conflicto o la enfermedad. Tarde o temprano, la propia presión y una profunda necesidad evolutiva nos conducirá a romper el viejo vínculo, y a descubrir una nueva relación que, al fin, testimonie el Amor que realmente obra en todo, el Amor que siempre has sido y siempre serás.

Dios tiene el poder de bloquear el flujo del Amor en Sí mismo,

A eso lo llamamos Miedo.



Tiene el poder de velar su propia Luz,

A eso lo llamamos Oscuridad.

Tiene el poder de ocultar el Conocimiento de Sí mismo,

A eso lo llamamos Ignorancia.

Tal es el Poder de Dios, tal es tu propio Poder,

El potencial connatural para crear en el Océano Infinito de tu propio Ser.

[El Viaje]



SEGUIR LA NECESIDAD DEL INSTANTE

Cuando comprendemos todo esto, comenzamos a vivirlo... Ahora bien, ¿cómo se maneja todo esto en lo práctico? ¿Cómo se fluye naturalmente en este proceso de integración? ¿Cuál es la señal que nos permite ser amables con todo y a la vez propicia nuestro despliegue y evolución? “**Seguir la necesidad del instante**”, seguir la voz del corazón.

De entrada, me hago amigo de todo, así, sin más, me arriesgo y abro el corazón a toda esta existencia; contemplo todas sus expresiones y me abro tanto a lo que deriva del miedo como a lo que deriva del amor, acojo lo contractivo y lo expansivo tiernamente en este corazón.

Esto no son dulces conceptos happyflowerianos, sino una vivencia basada en la comprensión y la compasión. Cuando comprendes que alguien ha hecho algo por ti, cuando te das cuenta de sus atenciones y cuidados, el amor surge espontáneamente. No es necesario fabricarlo, crear una idea o una filosofía en torno a ello, el amor simplemente brota. De igual manera, cuando descubrimos el sentido profundo del miedo, cuando comprendemos como en verdad esa energía en la sombra nos ha servido y nos ha cuidado, entonces, espontáneamente, surge la compasión. Cuando descubrimos que la fuente de toda energía siempre ha sido la Inteligencia y el Amor, entonces, la apertura acontece naturalmente.

Cuando nos abrimos a toda esta existencia, cuando respetamos total e incondicionalmente cada expresión de la naturaleza en nuestro interior, entonces, podemos **decidir**. Esta apertura revela el discernimiento, la inteligencia profunda del corazón.



Desde esta apertura, no vemos las cosas en términos de bueno o malo, sino en términos de funcional o disfuncional, de necesario o no necesario, en este momento de mi evolución. Decidir quiere decir que sientes profundamente cual es “la necesidad del instante”, sabes qué cosas son necesarias -correctas- en este momento, cuales te resuenan con más claridad, y estás en paz. No eliges porque esta expresión sea mejor o peor que esa otra, no eliges moralmente, decides de manera intuitiva, siguiendo la voz de la naturaleza en el corazón. Realmente, no hay preferencia, únicamente comprendes que hay un momento para todo. Esto es lo que significa “seguir la necesidad del instante”, seguir la voz del corazón.

Observa estas tendencias “contradictorias” y no elijas, permítelas ser en tu conciencia interior. Realmente, no hay ninguna mejor que otra, todas han sido creadas con un propósito específico, para satisfacer alguna necesidad, por lo tanto, no condenes, no te opongas a nada...

Observemos por ejemplo el conflicto tan común que suele darse entre la energía que pulsa por la libertad coexistiendo con la que pulsa por la seguridad; ambas energías se repelen, quieren vivir a costa de la otra; se repelen y, sin embargo, se necesitan para ser. Esta es la gran paradoja. Por eso lo más sabio es no tomar partido, no establecer preferencias.

La energía que pulsa por la libertad refleja tu aspecto expansivo, y la que pulsa por la seguridad tu aspecto contractivo. No son ni mejor ni peor, en cualquier caso, en un momento dado una u otra puede ser necesaria... Observa esta coexistencia, la danza que ofrecen a la existencia, pero no elijas, no metas tu interpretación ni tu moral en ello... Simplemente, sigue a la necesidad del instante, sigue a la energía que sientas que tenga que prevalecer en ese momento, esa energía que resuena ahora mismo en tu corazón... Silénciate, y sigue al Tao.

¿Cómo sabemos qué seguir y qué soltar, cómo sabemos lo que ahora prevalece verdaderamente? Seguir tu propia energía, tu propia necesidad del instante, es algo que nadie puede enseñarte... Tienes que aprender a escucharte, a ser sincero y honesto contigo mismo... Y para eso tienes que aprender a silenciarte.

[El Árbol Cósmico]

La encrucijada

En toda encrucijada de la vida, nos toca decidir, ¿cómo podemos saber si lo que escuchamos es efectivamente la voz del corazón? ¿Cómo saber desde dónde estamos respondiendo a la vida?



"Lo que para la mente son "problemas" para el corazón son "situaciones".

En principio, tenemos que tener en cuenta que para el corazón no existe ninguna regla, ninguna moral, ningún ideal. El corazón no responde a mandamientos, por lo tanto, su respuesta no es predecible. A la hora de seguir al corazón, es importante discernir este punto con claridad. El corazón no se rige por ningún tipo de filosofía, de creencia o de moralidad (meras disposiciones psicológicas de carácter social y funcional). El corazón no se rige por lo que está bien y lo que está mal, se rige por "la necesidad del instante". En cualquier caso, si hemos de guiarnos por algo, si existe una señal, esta podría ser la sencillez. Esto parece muy taoísta o muy zen, pero en la práctica este parece ser su lenguaje.



Ante cualquier decisión en la vida el corazón nos dice: "tira por lo sencillo", en el sentido de no forzar o empujar a la vida. Si de alguna manera lo tenemos que forzar, "por ahí no va". Y, por cierto, esta sencillez no implica necesariamente pasividad o inmovilidad, que no hagamos lo que tengamos que hacer, que no pongamos toda nuestra energía y nuestro entusiasmo en ello. Lo sencillo implica energía, ciertamente, pero una energía fluida, una energía que se acopla naturalmente con la energía del momento presente, un movimiento a favor de la corriente... Si de alguna manera la decisión va contracorriente, si lo tenemos que forzar en contra del movimiento natural, todo nuestro sistema se resentirá. Por lo tanto, ante cualquier decisión, observa qué te da fuerza y qué te la quita, ahí tendrás la señal.



Señales en la encrucijada

A continuación, se ofrece un ejercicio para promover la decisión del corazón, una sencilla práctica que podemos realizar ante cualquier encrucijada -más o menos importante- que se presente en nuestra vida. (Puede realizarse de manera formal, o bien allí "donde el momento nos encuentre".)

Cuando tengas que elegir entre varios caminos, elige siempre el camino del corazón... El corazón no se equivoca.

[Enseñanzas de Don Juan. Carlos Castaneda]

Ante cualquier encrucijada que se presente en tu vida, párate, y escucha tu interior. Toma conciencia de todo el contexto de la situación que ahora requiere una decisión.

Puedes comenzar por **escuchar al cuerpo**, qué te dice, como siente él la situación; esto es importante, ya que el cuerpo nunca engaña, nunca duda, su información es inequívoca. Puedes visualizarte o sentirte en cada alternativa, en cada posibilidad, y observar la respuesta del cuerpo, sus sensaciones, nada más... (Puedes incluso escribir en varios papeles cada alternativa, y ponerte encima de ellos, dejándote sentir en cada posibilidad). Sólo escucha al cuerpo, date cuenta de lo que transmite... Observa qué te da fuerza y qué te la quita...

Una vez que has escuchado al cuerpo, puedes **escuchar a la mente**, sus múltiples voces, sus comentarios, como si estuvieras escuchando atentamente en una asamblea, o en el ágora, el ágora mental 

Desde ese centro de silencio escuchas “las voces a favor y las voces en contra”, las “ventajas e inconvenientes” que surgen de cada posibilidad. Permites que la mente examine, que explore... Escuchas las voces más prácticas y las más poéticas, las más concretas y las más soñadoras, las más arriesgadas y las más conservadoras, las más convencionales y las más innovadoras... Escuchas agradecidamente.

Escuchas sin elegir, como un testigo silencioso, sin tomar partido, sin ligarte a nadie... E igualmente sientes las emociones asociadas a cada intervención mental, sin juzgar, sin inclinarte, sin dejarte arrastrar.

Y, por último, cuando toda voz mental se ha expresado, **escuchas al corazón**, te silencias, te enfocas en él, y te ofreces abiertamente... Te abres a esa señal que te permita reconocer la “necesidad del instante”.

Tal vez la respuesta sea inmediata o tal vez no lo sea... Tal vez llegue en forma de imagen, o de una palabra profunda, o de una frase inspirada... O a través de un presentimiento, de una impresión o de una cora-

zonada... Por medio de una sincronía, de la intuición, o de un relámpago de comprensión... Sí, la voz del corazón, la intuición, aparece como un relámpago, como una luz deslumbrante que irrumpe de la nada.

La intuición no surge de la narración, ni conlleva argumentos o justificaciones, eso fue antes y vendrá después, y eso es la mente. De modo que cuando surja el relámpago, cuando todo tu ser vibre en esa certeza revelada, afiánzate en ello, coloca esta respuesta en un lugar de la consciencia donde nada pueda tocarlo ni afectarlo... Ten por seguro que cuando el corazón hable, y decida, muchas voces de la mente rápidamente se le echarán encima, el ágora se agitará, con voces a favor y voces en contra, algunas protestarán histéricas, otras extenderán sobre tu corazón las redes de la incertidumbre y de la duda... Cuando esto suceda, no te olvides de seguir mirando tiernamente... *“Tenéis razón, todas tenéis vuestra propia razón, pero el corazón ha hablado...”* Y así tantas veces como haga falta... Paciencia, paciencia y ternura...

Por lo demás, el corazón también puede considerar alguna propuesta del ágora mental y decidir utilizarla, valerse de su energía específica para una situación determinada.

Cuando el corazón decide, honramos la decisión, y también las opciones descartadas. Ninguna opción es desvalorizada, todas las voces del cuerpo o de la mente son reconocidas y apreciadas. Recordamos que la naturaleza del corazón es la Bondad, y recordamos que todo lo que nos sucede es una oportunidad para irradiarla.

Una “píldora” para seguir “señales en la encrucijada”:



- Ante cualquier decisión, observar qué te da fuerza y qué te la quita. Sentirlo profundamente.

- Escuchar al cuerpo.

- Escuchar las voces de la mente; sentir las emociones asociadas.

- El silencio. Escuchar la voz del corazón.

- Cuando el corazón decide, paciencia y ternura con la avalancha de la mente.

- Confianza plena en la sabiduría cardíaca. 

Aprender a seguir “la necesidad del instante” es el proceso de “abrir el corazón”. En verdad, con la práctica, la voz del corazón será reconocida de forma natural e inmediata. Sin embargo, más que la decisión, lo más relevante será este proceso de apertura cardíaca. Esta apertura nos permitirá relacionarnos con todas nuestras dimensiones interiores con plena presencia y exquisita amabilidad, a partir de ese momento, todo lo que nos llegue será una oportunidad. Una oportunidad para el Amor, para la Comunión Interior, para la Libertad. 

Hacia todo esto señala la apertura del corazón como una puerta a la Coherencia Total o Transpersonal.

Esta Apertura del Corazón, esta música de fondo de la Conciencia Plena, permite asistir a todo el espectáculo polipsíquico desde el Amor y la Sabiduría que eres. Todo es reconocido según aparece, cada voz, cada tendencia es apreciada y agradecida con espontaneidad, cada energía del cuerpo fluye en su propio espacio y recupera su propio lugar...

Todo es tu amigo... El miedo también es tu amigo, sólo trata de protegerte y preservarte... Todos esos personajes y energías de las que recelabas, que incluso rechazabas, caben en ti... Todo cabe en ti... Termina la contradicción, todo coexiste... El Corazón es la espaciosidad infinita e inabarcable...

Todo tiene su lugar, todo tiene su propio instante...

Los personajes proponen, la energía se expresa... Ofreces espacio y escuchas amablemente... Todos tienen su razón de ser, su propio motivo divino... Los personajes proponen, ya no imponen... Has recuperado el poder que les cediste, y la comprensión de “para qué” se lo cediste...

[El Espíritu del Manantial]



LA CASA DE HUÉSPEDES

[Todo lo que existe en ti, existe para enseñarte a amar]

El ser humano es como una Casa de Huéspedes.

Cada mañana una nueva llegada,

Una alegría, una tristeza, una decepción,

Una maldad, una felicidad momentánea,



Viene un visitante inesperado.

Dales la bienvenida y recíbelos a todos,



Incluso si son una multitud de penas que te desvalijan la casa,

Aun así, trata a los huéspedes con honor,



Tal vez te estén limpiando para un nuevo deleite.

El pensamiento oscuro, la vergüenza, lo malvado,

Recíbelos en la puerta con alegría e invítalos a entrar,

Sé agradecido con el que venga,

Porque cada uno De ellos ha sido enviado como un guía del más allá.

[Rumi]

Cuando tengas una sensación de tristeza, reconócela enseguida: “está surgiendo en mí una sensación de tristeza”. Si persiste, sigue reconociéndola: “Aún está la sensación de tristeza”. Si en tu mente surge un pensamiento como: “Es tarde, pero los vecinos están haciendo mucho

ruido”, reconoce el pensamiento que acabas de tener. Si perdura, sigue reconociéndolo... No te dejes dominar por la distinción entre lo que está bien y lo que está mal, creando en ti una lucha interior. Basta con reconocer lo que surge.

Cuando observas así, eres como el guardián de las puertas de un palacio, que ve el ir y venir de visitantes, que entran y salen del palacio, mientras que él permanece en la puerta. Él no se va con ninguno de ellos, pues si lo hiciera, su puesto quedaría vacío.

De esta forma, siempre que entra una sensación, sabes que está entrando, y siempre que sale sabes que está saliendo. Y lo mismo con los pensamientos...

No caigas en la tentación de considerarlos como una fuerza enemiga que está tratando de alterar tu concentración o la observación de tu mente.

[...] Sé el guardián a las puertas del palacio, que mira entrar y salir a los visitantes continuamente, pero que se queda en su puesto. Hazte consciente de las emociones y pensamientos que aparecen y desaparecen en tu mente, pero tú permanece observando, sin correr tras ellos...

Reconócelos, ponles nombre, como quien está en la puerta y saluda a los que entran y salen. Y tú permanece en tu puesto, en el observador que observa el ir y venir mental sin abandonar su atalaya privilegiada...

[Thich Nhat Hanh]

En el tantrismo no existe en lo esencial ni templo, ni Dios, ni dogmas, ni creencias, solo hay un gran cordón umbilical que une a cada ser y a cada cosa en lo divino.

[...] La Conciencia es el lugar de culto, es el texto sagrado, es el camino, es el lugar del sacrificio, es el fuego, es donde se produce la unión ritual, es el lugar del samadhi, es el Despertar, es el hogar de Dios, es el tiempo, es el espacio, es la olla, la vasija de la cual fluye lo divino.

¿Qué hace el adorador? Limpia el templo. ¿De que manera? Solicita a aquellos que están sentados allí desde siempre que salgan para que él pueda barrer, lavar las losas con el agua fresca que ha recogido en el río, esparcir pétalos de rosas.

[...] Amanece, te purificas bañándote en el río sagrado, te sientes vital y decidido. Recoges agua fresca, coges una escoba y una canasta de pétalos de rosas y entras en el templo de la Conciencia. Eso es la meditación: entrar fresco, con la mente despierta y atenta en el templo de la Conciencia.

[...] Ves a todos allí sentados, inmóviles, enraizados, petrificados. Están ahí desde hace tanto tiempo. Te han dado tanto y te han protegido tanto.

[...] Desde que eres muy pequeño sus voces te acosan. Incluso ahora, en este mismo instante, ellos te ven entrar, dispuesto a limpiar, refrescar y perfumar, entonces se dirigen a ti y te dicen:

“Escúchanos, te diremos lo que opinamos de ti. Desde que eras joven intentamos protegerte de los peligros, te avisamos de las trampas de la vida, te castigamos cuando te equivocas, pero cuando nos escuchas, cuando eres buen chico, te recompensamos, te expresamos claramente nuestra aprobación, y, gracias a nosotros, no te ha ido tan mal. Entonces, no nos eches, continúa escuchándonos y siguiendo nuestros consejos. Nosotros sólo queremos tu bien. La libertad es el caos. Presta atención a nuestras palabras, sigue recorriendo el camino que te hemos trazado y todo irá bien.”

[...] Existen dos miedos que se enfrentan:

[...] Uno de los miedos piensa: “mientras no haga nada para expulsarlos del templo...” El otro miedo piensa: “Mientras no se levanten y se vayan... ¡Que haría yo sin ellos! Y, de esa manera, día tras día, uno negocia con su Conciencia.

[Daniel Odier. Tantra]

Un estado de conciencia compasivo lo abraza todo, por lo tanto, no es necesario negociar con la Conciencia. No hay negocio, no hay fricción, no hay preferencia... Ahora comprendes que la vida sólo es un truco para enseñarte a amar... Todo lo que existe en ti, existe para revelar el Amor que eres. Esa es la verdad fundamental.



MEDITACIÓN Y ORACIÓN

[Un portal al corazón]

Durante la oración, el hombre habla y escucha el cielo.

Durante la meditación, el hombre escucha y habla el cielo.



[Proverbio taoísta]

En la oración la mente se focaliza y el ser humano habla al infinito. En la meditación, la mente se purifica, se vuelve receptiva y el infinito le habla al ser humano.

[Yogi Bhajan]

Dice el proverbio: “*orar es hablar con Dios, meditar es escucharlo*”. Orar y meditar pueden abrir las puertas a la Coherencia Transpersonal, pero claro, estas puertas se abren cuando tras la oración y la meditación no existe ninguna “motivación oculta”, de carácter dualista, personal, esto es, las puertas se abren únicamente cuando nos entregamos a la práctica de manera incondicional.

No meditamos desde el ego, sino desde la conciencia-corazón; no oramos desde la carencia, sino desde la abundancia que esencialmente somos.

Aunque por lo general la oración puede entenderse como una serie de ruegos, favores o súplicas -como un reclamo de atención exclusivamente egoísta-, existe otro nivel de oración que brota del silencio interior, de la profundidad del ser. Una oración sincera, emitida desde nuestra

naturaleza profunda, consolidada y abre nuestro corazón. Al orar, el ser humano puede sintonizar su vida individual con el ritmo del universo viviente, que es la fuente ilimitada de compasión, sabiduría y coherencia.

Ciertamente, la oración puede brotar del deseo y el miedo de la mente, o de la plenitud del ser profundo; podemos orar desde la carencia, o desde la abundancia que esencialmente somos, y esto también puede suceder en la meditación; podemos meditar desde el ego (vivir la meditación como una experiencia del ego) o desde la consciencia-corazón (vivir el ego como una experiencia de la consciencia).

En realidad, la oración profunda es una forma de meditación, y la meditación es una forma de oración silenciosa. En la tradición de los Vedas se diría que por un lado está *Gnana* -el discernimiento, la lucidez- y por otro está *Bhakti* -la devoción, el amor-. *Gnana* revela, *Bhakti* hace que nos conmovamos por la revelación de la Belleza del Mundo. Desde aquí, la oración es una expresión consciente ofrecida para celebrar esta Belleza, y desde este punto de vista, también podemos decir que la meditación es una forma de devoción, devoción por "lo que es".

Meditar es cultivar el arte de vivir consciente y amorosamente, es aprender a experimentar plenamente la vida tal cual es, a vernos y aceptarnos exactamente tal cual somos. **Meditación es el Amor por "lo que es".**



En meditación se realiza lo trascendente a través de lo inmanente. En meditación no hay evasión ni represión. En meditación el mundo se realiza y se consume es la Totalidad de Lo Que Es.

Todo "lo que es", todo lo que se manifiesta en esta existencia, son como las olas que emergen en el Océano de la Conciencia. El oleaje es ciertamente una recreación animada -y gozosa- del Océano; todo lo que existe representa la resplandeciente claridad y creatividad de la Conciencia en movimiento.

Todas las cosas son manifestaciones de la energía luminosa de la Conciencia. Las personas que nos rodean, las circunstancias que se nos presentan... Los mundos físicos, los mundos biológicos, los mundos psicológicos... Los mundos internos y los mundos externos... Todo es una expresión de Eso...

La luz y la oscuridad, el bien y el mal, lo contractivo y lo expansivo, el caos y la armonía, la salud y la enfermedad... Todo lo que vemos es un juego de contrastes, todo lo que existe son los reflejos del Juego Divino.

Toda manifestación es una emanación divina, por lo tanto, no elijas, contempla y acoge a todas las cosas, a todos los seres, y a todos los fenómenos tal como son... Todo forma parte del Mosaico Divino. Abre tu corazón.

[El Viaje]

Yo no he visto nada que no sea Dios en toda mi vida, ni tú tampoco. Él está en todas partes como el “yo soy”. En cuanto sientes “yo soy” eres consciente de la única Existencia.

Adóralo todo como a Dios, pues todas las formas son su templo. Todo lo demás es una ilusión.

[Vivekananda]



MENTE DESPIERTA, CORAZÓN DESPIERTO

Meditación es un estado de conciencia; o, para ser más precisos, la meditación se despliega a través de diversos estados meditativos. Estos estados tienen que ver con la atención (mente despierta) y con la compasión (corazón despierto). La profundidad en la Visión, la espaciosidad del Corazón. Por eso lo llamamos *conciencia-corazón*, o *presencia amorosa*.

Por supuesto, esta *conciencia-corazón* no siempre está activa, presente en cada momento de mi vida; a veces estoy presente, a veces estoy ausente, a veces despierto, a veces duermo, naturalmente... Sin embargo, el cultivo paciente y desapegado de la práctica, permite el reconocimiento progresivo de ese núcleo esencial de despertar, por lo que los momentos de olvido se atenúan y el recuerdo sucede con más viveza y espontaneidad. Por muchas vueltas que le demos, siempre terminamos regresando al Hogar.

En realidad, lo que cuenta es la decisión de estar presente, tu interés en despertar. Desde aquí, nos abrimos al mundo, a cada momento, como una oportunidad de despertar.

Contemplamos todo lo que fluye en la conciencia, sin juicios y sin preferencias; esto no quiere decir que haya que forzar el cese o la supresión de estos movimientos, más bien, nos situamos en un espacio donde la mente puede juzgar, sin ser juzgada por ello, la mente puede preferir,

pero tú permaneces ecuánime, la mente puede dudar, pero tú reposas en la certeza profunda, la mente puede desear, pero tú descansas en tu plenitud connatural.

Te mantienes silencioso entre los ruidos, quieto en mitad del movimiento, siempre sereno y sonriente, siempre observando un paso por detrás.

En meditación aprendemos a descansar en el movimiento. Cualquier cosa que aparezca puede formar parte de nuestra meditación. El juicio, la preferencia y la duda, son parte de la naturaleza de la mente, ¡y también caben en tu espaciosidad! No te identificas, no te apegas, pero tampoco te resistes, permites fluir la energía de la mente con naturalidad, desde la Conciencia que esencialmente eres contemplas como las olas espumosas se levantan y se disuelven desde y en tu Oceánica Profundidad.

No es una religión, no es una filosofía... La meditación simplemente abre las puertas a la dimensión espiritual de la vida.

Deja que el silencio te lleve... A la esencia de la vida.



[Rumi]



MINDFULNESS

(ATENCIÓN PLENA)

Mindfulness es ese rayo de luz, el poder enfocado de la consciencia.

En este camino de la consciencia, cuando nos sentamos y nos aquietamos lo llamamos meditación o práctica formal, cuando nos movemos en el mundo lo llamamos mindfulness o práctica informal.

Algunos han denominado a mindfulness “atención para la vida” -la atención plena para llevar sabiduría y consciencia a la vida cotidiana-, y a la sentada formal “atención a la no-vida”, en el sentido de que el foco finalmente se dirige hacia la misma vacuidad, a la raíz de la manifestación, a la Cuna germinal. De ese modo “atención a la no-vida” también podría denominarse “atención a la Vida potencial”, en cualquier caso, son solo formas de hablar.

Consciencia en quietud y consciencia en movimiento, consciencia en el vacío y consciencia en la forma. En realidad, la Consciencia está más allá de cualquier categoría que podamos elaborar, es solo una cuestión de lenguaje, de aplicación conceptual.

A la hora de practicar, dependiendo de nuestra naturaleza y nuestras tendencias individuales, podemos emprender este viaje de la consciencia “de dentro hacia fuera” profundizando en la sentada formal (si nuestra propensión interna es más silente, introspectiva o mística), o bien “de fuera hacia dentro” desplegando mindfulness en la vida cotidiana (si

nuestra propensión en más práctica, activa o dinámica). En cualquier caso, sea cual sea la “puerta”, siempre conducirá naturalmente hacia el otro aspecto.

Lo formal incluye y se complementa con lo informal, ¿qué sentido tiene la sentada si no se expresa en la vida cotidiana? Lo informal incluye y se complementa con lo formal, ¿cómo puede haber una profunda consciencia en la vida si ésta no se sumerge en su propio origen?

Lo formal y lo informal son dos aspectos de una misma Realidad. A fin de cuentas, el referente es el estado de Atención Plena. A veces el foco se dirige hacia afuera, hacia los objetos que reverberan en la conciencia, hacia los eventos y sus relaciones, y a veces el foco se revierte hacia adentro, hacia sí mismo, hacia su propio origen. El objeto y el origen no son dos cosas distintas, sino dos aspectos de una misma Realidad. La quietud y el movimiento, el vacío y la forma, el tiempo y la eternidad, son aspectos interdependientes, y ambos se necesitan mutuamente, ya que cada uno alberga interiormente el germen del otro.

La forma es vacío y el vacío es forma,

No existe otra forma que la vacuidad ni otra vacuidad que la forma.



[Sutra del Corazón]



La práctica consiste en perseverar momento a momento en nuestra apertura a la realidad. De hecho, abrirse comienza por darnos cuenta de todos los momentos en los que mecánica e inconscientemente nos estamos cerrando. Sí, este “cerrarse” es fundamentalmente inconsciente, por lo tanto, solo la conciencia plena puede remover estos patrones de resistencia a lo que acontece en el presente.

Mindfulness es simplemente el camino para reconocer, aceptar y estar en contacto con todo “lo que es”, con todo lo que somos. Nada más, y nada menos.

Aprender a reconocer, permitir, abrirnos e indagar en nuestra experiencia tal cual es, sin tratar de alejarnos ni un ápice de ella.

Aprender a estar completamente presentes y despiertos en medio de cualquier pensamiento, sentimiento, percepción o sensación que aparezca, y

verlo, como el despliegue de la esencia luminosa de la Conciencia.

[Psicología del Despertar. Jonh Wellwood]



MEDITACIÓN Y COHERENCIA

La meditación promueve el estado de coherencia de manera natural. El silencio, en sí mismo, genera coherencia. El estado meditativo abre un canal directo con la inteligencia del corazón, con la intuición profunda que emerge de la experiencia de una realidad unificada.

Como vimos, mientras que la inteligencia del cerebro tiende a analizar y a separar en partes, la inteligencia del corazón busca la síntesis. Cuando nos vivimos desde una atención sostenida, desde una consciencia abierta y clara, descubrimos el poder transformador de soltar la mirada fragmentada y recuperar el sentido de totalidad. Esta inteligencia del corazón activa en el cerebro de la cabeza una percepción completamente nueva que contempla la realidad sin apoyarse en experiencias pasadas. Este nuevo circuito no pasa por las viejas memorias, su conocimiento es inmediato, y por ello, tiene una percepción exacta de la realidad.

En meditación, podemos más fácilmente situarnos en este espacio del corazón, podemos **“respirar desde el corazón”**, propiciando una respuesta de coherencia. La respiración consciente es un potente elemento equilibrador del sistema nervioso, el central y el autónomo, y están ampliamente documentadas las influencias de esta práctica sobre el diálogo entre ambos. Este diálogo es responsable de las oscilaciones en el ritmo cardíaco, de forma que, si lo sintonizamos mediante la práctica continuada, el ritmo del latido de nuestro corazón se irá asentando en una coherencia habitual.

La respiración consciente nos permite entrar en un estado de coherencia que sincroniza los ritmos más importantes de nuestro organismo. Cuando se produce esta sincronización interna, podemos de manera más sencilla y sin resistencias soltar los pensamientos y ofrecer espacio a las emociones estresantes y perturbadoras para que fluyan y liberen su energía naturalmente.

En el estado meditativo nos situamos en la *conciencia-sin-elección o conciencia-testigo*. El testigo observa... Se da cuenta de lo que ocurre sin ser arrastrado o absorbido por ello. Desde esta presencia observadora poco a poco nos establecemos en una calma-atenta que se asienta en el ritmo sincronizado y coherente de todo nuestro ser. Desde aquí, nuestros recursos físicos, cognitivos, emocionales y relacionales son más accesibles, comienzan a abrirse nuevos caminos creativos, aparecen soluciones diferentes, caminos de acción no explorados anteriormente... Esta presencia, y esta coherencia, nos permite un intercambio con el mundo más pleno, más despierto... De una forma muy significativa, esta sintonía con nuestro corazón se plasma en meditación a través del cultivo de la compasión.

El camino hacia la Coherencia en meditación se llama compasión. La vida desde el corazón es el camino del reconocimiento y la reconciliación con todo lo que somos y representamos, el alineamiento de lo físico, lo biológico y lo psicológico con el ser profundo.

Cuando nuestra persona no está considerada como parte de nuestro camino espiritual, nuestros problemas personales no resueltos se convierten en un obstáculo para nuestro progreso espiritual. En términos generales, podemos decir que nuestra persona representa a la mente relativa, en comparación con la mente absoluta o infinita que trasciende la persona. En el verso Budista "Identidad de lo Relativo y lo Absoluto" se dice que la mente relativa y la mente absoluta están interconectadas "como el pie que pisa por detrás y el pie que pisa por delante en la misma pisada".

Si solo trabajamos con la mente absoluta y dejamos atrás la persona relativa, es como avanzar con un solo pie. Podemos hacer algún progreso,

pero no se puede comparar con avanzar con ambos pies libremente. El trabajo con nuestros asuntos personales como parte del camino espiritual permite a nuestro ego unirse con nuestra mente-corazón infinita.

[Shinko Pérez y Shishin Whick. Camino del Gran Corazón]

La práctica de la compasión lúcida lo incluye a todo: de lo relativo a lo absoluto, de limitado a lo ilimitado, de lo aparente a lo real, nada queda excluido del campo de la Compasión porque la Compasión es el espacio inmensurable que lo acoge TODO.



MEDITACIÓN Y COMPASIÓN

Como vemos, el camino hacia la Coherencia en meditación siempre nos lleva, por muchos nombres y vueltas que le demos, a la Compasión.

Podríamos evocar la Compasión como una *espaciosidad acogedora*, una disposición uterina para con toda manifestación de vida y energía, que permite a la conciencia no solo enfocar y observar, sino observar amorosamente. La naturaleza de la Compasión es abrazar, conciliar, integrar, y, como vemos, la integración está estrechamente vinculada con el estado de Coherencia Total o Transpersonal.

Como dice Daniel Siegel: *“la consciencia nos permite dirigir el flujo de energía e información hacia la integración. Y la integración conlleva la ausencia de enfermedad y la aparición del bienestar.”*

La integración deviene naturalmente cuando el ojo de la mente y el cáliz del corazón se abren a la experiencia presente. Recordamos aquí al padre De Mello: *“Cuando el ojo no está obstruido, el resultado es la Vista. Cuando el corazón no está obstruido, el resultado es el Amor.”*

Esta apertura de la conciencia-corazón revela la espaciosidad que conecta, asume y abraza todo lo existente. En realidad, revela **el espacio que esencialmente eres...**



En nuestra experiencia cotidiana podemos comenzar a desplegar esta espaciosidad, y para este propósito todo momento es una oportunidad. Como se dice a los practicantes: *“si no es ahora, ¿cuándo?”*

Cada momento es la ocasión, la posibilidad que nos ha sido ofrecida

para brindar nuestra naturaleza profunda a la totalidad de la Vida.

A continuación, se ofrece una posibilidad de enfoque que bien puede sernos útil tanto para integrar los patrones psicológicos como la energía emocional que le suele acompañar. Ambos aspectos requieren un acercamiento sutilmente diferente, por lo que se ofrecerán dos enfoques complementarios.

No evites lo que ya está, ni traigas lo que no está.

Mantente despierto, presente.



OFRECIENDO ESPACIO A LOS PATRONES PSICOLÓGICOS

1.Reconocer.

Resulta evidente que para ofrecer nuestro espacio a cualquier aparición psicológica lo primero es verla y reconocerla. Este primer paso pone de manifiesto la estrecha relación entre atención plena y compasión; únicamente puedo integrar lo que veo.

El hecho de nombrar la aparición, la subpersonalidad, el personaje psicológico o la voz mental, nos permite objetivarlo, y esto es importante: al objetivar tomamos distancia. Por ejemplo, en cierta situación puede surgir el “controlador”; le reconozco, le nombro, percibo su aparición. De manera natural, surge una distancia. Nombrar, objetivar, facilita el reconocimiento y la desidentificación.

2.Escuchar.

El siguiente paso es escuchar lo que dice, qué pensamientos nos ofrece, y cómo los siento. Ofrecemos espacio para que esta voz mental se exprese, escuchamos con amabilidad, de la misma manera que ofreceríamos una escucha consciente a otra persona, sin juzgar, sin interrumpir, sin valorar.

3.Comprender-Discernir.

Comprendemos y discernimos si lo que nos propone o nos plantea en este momento es necesario. Tal vez lo sea, tal vez no.

Esto que dice, este comentario y esta energía que ofrece, ¿es necesario en este momento? ¿Responde a una necesidad real o a una proyección del pasado? En resumidas cuentas, ¿es funcional o disfuncional? Si la propuesta no es necesaria, agradecemos y soltamos. Si es necesaria, entonces la utilizamos. Esto es importante, ya que ahora existe un espacio para responder a la “necesidad del instante”. **Pasamos de la reacción automática a la respuesta consciente y coherente.** Ahora usamos la energía, no somos usados por ella.



Comprender la razón de ser y la función de este patrón psicológico puede ayudarnos a discernir con claridad. Y si no lo comprendemos, podemos preguntárselo, darle voz y permitir que nos lo diga (para este propósito una herramienta maravillosa es el Diálogo de Voces, o la meditación Big Mind).

4.Soltar.

La clave para soltar es la gratitud, para desprenderse amable y verdaderamente hay que agradecer. Agradecemos su propuesta, su razón de ser, y soltamos, suavemente volvemos a la presencia... Si lo sentimos, podemos expresar esta comprensión y esta gratitud a través de otro personaje, el “portavoz del corazón”:

“Gracias viejo amigo, pero ahora no eres necesario... Estás en la Casa del Amor, eres bien recibido y considerado, te reconozco, te honro, agradezco tus cuidados, los inmensos servicios prestados, pero ahora no eres necesario.”



Soltar es un acto de amor. Soltar, desprenderse amorosamente, señala el camino hacia la libertad del corazón.



OFRECIENDO ESPACIO A LAS EMOCIONES

Todas las emociones tienen una razón de ser, si frecuentemente nos hacen sufrir, es porque les oponemos resistencia y no sabemos manejarlas con habilidad. En lugar de aprovecharlas como fuente de energía vital, son ellas las que nos utilizan y dominan.

[Vicente Simón]

En nuestra exploración hemos descubierto que el corazón no es una emoción, sino el espacio que acoge, escucha y siente a la emoción. Para abrirnos al lenguaje de la emoción tenemos que ofrecer esta espaciosidad, incondicionalmente.

Antes de abordar este apartado, puede resultar esclarecedor comenzar por una pregunta básica: ¿qué es una emoción?

Etimológicamente, el termino emoción viene del latín *emotio*, que significa “movimiento o impulso”, “aquello que te mueve hacia” o “el impulso que mueve a la acción”.

En términos biológicos, las emociones se originaron como un recurso de adaptación de los seres vivos, que facilitaban la toma de decisiones ante los estímulos que se presentaban en su medio vital; de estas decisiones dependía, en muchos casos, la propia supervivencia. Ante una situación comprometida estos recursos podían llevar a huir o a luchar, a acercarse o alejarse, generar respuestas de atracción o repulsión, de asco o de apetencia. En los seres humanos estos recursos primitivos

se han sofisticado tan profunda y delicadamente que, de hecho, se han revelado como el verdadero potencial de nuestra naturaleza creativa, se han convertido en el lenguaje para expresar toda la riqueza y la posibilidad de nuestra experiencia en la vida.



Como señala la investigación científica:

La emoción es más compleja que el pensamiento, ya que además de un componente cognitivo, consta una activación fisiológica (energética), una conducta expresiva (conductual) y sentimientos subjetivos (experiencial).

La emoción, en toda su complejidad, permite integrar y coordinar por tanto el pensamiento, el comportamiento y la reacción fisiológica.

No hay tal cosa como una emoción que no dependa de una interpretación cognitiva, ni un pensamiento que sea relevante si no nos emociona.

En los seres humanos el cerebro emocional se forma mucho antes que el racional, sin embargo, como civilización tecnológica e industrial, hemos sobreexplotado la inteligencia racional, y apenas hemos comenzado a rescatar la inteligencia emocional oculta y relegada.

En estos tiempos de cambio, es muy frecuente escuchar referencias sobre temas de gestión o regulación emocional, de alguna manera es algo que todos vivimos muy de cerca, algo que afecta nuestra relación con el mundo de manera fundamental. Todo el mundo tiene emociones, pero no todo el mundo sabe manejarlas o procesarlas adecuadamente. De hecho, pareciera que nuestra educación hubiera pasado esto por alto. Lo que es evidente es que esta desconexión de nuestra “inteligencia emocional” ha generado mucho conflicto y confusión en el mundo, en nuestras relaciones, y en nosotros mismos, y ahora surge la oportunidad para afrontarlo.

En la década de los noventa Salovey y Mayer estudiaron y describieron esta inteligencia como “la capacidad de percibir los sentimientos y mociones de uno mismo y de los demás, y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones”. Después Da-



niel Goleman popularizó este término en su famosa obra “*Inteligencia Emocional*”, haciendo hincapié en la toma de conciencia de nuestras emociones y en la comprensión hacia las de los demás, en la tolerancia a la presión emocional, y a la actitud empática y social. Aspectos como la motivación, el sostener nuestros impulsos reactivos, o la regulación de nuestros propios estados de ánimo, también fueron contemplados como atributos de esta inteligencia.

Hoy en día, nadie cuestiona la importancia de todo esto, de hecho, vislumbramos la madurez emocional como un aspecto crucial tanto en el desarrollo de nuestra vida individual como en nuestro momento como humanidad. Tranquilamente podríamos afirmar que nos encontramos a las puertas de un nuevo salto evolutivo, un momento donde meditación y gestión emocional se entretelen dando lugar a una modalidad de vida completamente diferente.

Regular las emociones es el próximo paso en la evolución humana.



[Instituto HeartMath]

Hasta ahora, parecía que la relación con nuestras emociones podía establecerse únicamente a través de la expresión o de la represión; la expresión -si es inconsciente y reactiva- puede dañar a los demás, y la represión me hace daño a mí mismo. Ahora bien, podemos aprender a expresar sin volcar nuestra energía en los demás, haciéndola consciente y haciéndonos responsables, o bien podemos aprender a “transmutar”; entre la expresión y la represión aparece la posibilidad de la transmutación (que es cuando la conciencia-corazón produce sobre los fenómenos sus propias transformaciones).

La “madurez emocional” es un proceso, y todo comienza por la toma de conciencia de nuestras emociones. Como dice Jack Kornfield: “*Despertar a las emociones significa sentirlas, nada más y nada menos.*” En meditación ofrecemos un espacio que contiene, escucha y siente a la emoción. También podemos llamar a este proceso “*presencia en la emoción*”.

Nos hacemos plenamente conscientes de la emoción que está presente, respirando, sin ser arrastrados... Vivimos la emoción, pero no nos

perdemos en ella... No nos enganchamos, pero tampoco lo evitamos, ofrecemos espacio, espacio y ternura, simplemente...



Esta presencia compasiva que nos brinda la meditación es el aspecto clave en la gestión de las emociones difíciles.

1. Parar, respirar.

Parar, llevar nuestra atención a ese movimiento emocional que emerge. Respirar profundamente. Nuestra respiración abre el espacio, ofrece nuestra disponibilidad. Posamos la atención en la respiración y en aquellas zonas del cuerpo donde la emoción se refleje. Respiramos la emoción.

2. Nos hacemos responsables.

Hacerse responsable es asumir cada emoción que vivimos como algo íntimo. Cada emoción surge de nuestro interior y nadie puede procesarla por nosotros.

La emoción ya está presente en mí, no me es ajena. En realidad, nadie “me hace” nada, sólo “me lo mueve”. El otro solo despierta lo que habita en mí, el otro es el “despertador”.

Si no me hago responsable de mi estado interior, entonces hago responsable al otro, y entonces es cuando me convierto en su esclavo. Si mi estado interior está a merced de fuerzas ajenas a mi propio ser, también sitúo fuera de mí la libertad y el poder de transformarlo.

3. Presencia en la emoción.

Tomamos conciencia de todos los aspectos de la emoción que estamos viviendo. Nos permitimos sentirla plenamente, vivirla de manera directa, sin discurso intelectual, sin narraciones (recordamos que para que la emoción pueda ser trasformada ha de estar exenta de todo juicio).

Todo comienza por aprender a reconocer nuestras emociones. A veces, éstas se presentan de manera muy difusa, muy abstracta. Podemos comenzar por lo más básico: esta emoción ¿*me expande o me contrae, me abre o me cierra?* Después, podemos tratar de nombrar la emoción, el mismo hecho nombrarla nos facilita reconocerla, objetivarla.

¿De qué emoción se trata? ¿Es ira, miedo, alegría, tristeza, etc.? También podemos sentir donde se refleja en el cuerpo, podemos incluso percibir su forma, su temperatura, su densidad... Y también podemos “darle voz”: si la emoción pudiera hablar, ¿qué diría? ¿Qué expresaría? ¿Qué es lo que está pidiendo? ¿Qué necesidad manifiesta? ¿Qué nos impulsa a hacer?

Tras reconocerla podemos abrirnos a su motivación profunda, aquello que en realidad le está confiriendo su energía. *¿De dónde proviene, qué la genera, con qué me conecta? ¿Existe otra emoción detrás de la emoción?* Observamos sin juzgar todo el proceso psicofísico que desencadena la experiencia emocional que estamos viviendo.

4. Aceptación y autocompasión.

Sea cual sea la experiencia que estamos viviendo, la aceptamos incondicionalmente. Permitimos que la emoción se exprese con libertad y absoluta legitimidad, abrimos el espacio necesario para que todo su potencial se despliegue y evolucione en nuestro interior sin restricciones.

Y si duele, nos damos cariño... Liberamos el amor y nos procuramos esa ternura capaz de aliviar el dolor que sentimos. El monje vietnamita Thich Nhat Hanh utiliza la imagen de la madre que consuela al niño que llora, acunándolo en sus brazos. La madre somos nosotros y el niño es la emoción que abrazamos. La madre comprende al niño, acepta lo que le pasa y lo consuela dándole su cariño. Así, el niño se calma. Esta imagen refleja maravillosamente lo que significa “darse cariño” ante una emoción dolorosa.

5. Soltar la emoción.

Suavemente, dejamos que la energía de la emoción siga su curso naturalmente, que se atenúe, hasta que se desvanezca. Recordar que yo soy el espacio, no la emoción, propicia este flujo natural de la energía. La respiración puede ensanchar tanto nuestro espacio interior que lo que inicialmente aparecía como un torrente desbordado se convierta en un riachuelo que atraviesa el amplio valle de la consciencia. *La emoción como una pompa de jabón en nuestra espaciosidad inmensurable.*

6. Actuar o no actuar.

Todo termina en seguir “la necesidad del instante”. Según sean las circunstancias, actuaremos o lo dejaremos estar. La misma inteligencia del corazón nos ofrecerá la “solución”. Como señala Vicente Simón: *“si logramos la transformación y encauzamiento de la energía de las emociones, seremos capaces de articular una respuesta integradora y apropiada a la situación que las originó.”*

Mientras nuestras emociones fluyan, podemos trabajar con ellas. En el momento en el que las interpretamos con historia, haciéndolas significar algo, las congelamos y se convierten en roca dura que bloquea nuestra fuerza vital.

Si estuviésemos dispuestos a sumergirnos en nuestros sentimientos dolorosos, el proceso sanador comenzaría automáticamente. Las emociones no son energías fijas, se transforman de manera natural y continua de una a otra. Si evitamos sentirlas, paramos el proceso de transmutación y la energía se estanca en nosotros.



Las emociones no siempre se transforman rápidamente de una a otra (aunque, de hecho, una persona emocionalmente sana puede desplegar una gran gama de emociones en un período muy corto de tiempo). La única manera en la que se transforman es con aceptación incondicional. Debemos QUERER quedarnos con nuestro dolor, enfado, tristeza, etc., tanto como dure la sensación corporal, ya sean minutos, horas, días o semanas.

Simplemente acepta todo lo que ocurra. Permite que cada experiencia sea lo que tenga que ser, libre de juicio y totalmente transparente.

[Shinko Pérez y Shishin Whick. Camino del Gran Corazón]

Regresar de la amnesia

Para completar estos enfoques, para recordarlo momento a momento, se puede ofrecer un sencillo y poderoso despertador, en realidad, un mantra primordial: “Gracias”.

Una vez que he comprendido la razón de ser de “toda forma de energía”, una vez que he decidido abrir mi corazón, toda mi vida es una

oportunidad para la práctica. Ante el retorno de la amnesia, puedo utilizar esta palabra para recordar, para despertar: “Gracias”. Ante cualquier aparición mental o emocional: “Gracias”. Esta actitud nos predispone naturalmente a la coherencia, y esta actitud es cultivada a través de los dos aspectos fundamentales de este proceso de presencia incondicional: **atención y compasión**, una misma senda que conduce al centro del Corazón.





UN NUEVO ENFOQUE

Como vemos, ambos enfoques de presencial incondicional, ofrecida tanto a nuestro mundo psicológico como a nuestro mundo emocional, posibilita una nueva frecuencia de vida y de consciencia, una nueva posibilidad de relacionarnos con la realidad.

Ahora bien, es necesario comprender que la emergencia de este nuevo enfoque se entremezcla con la inercia de unas viejas formas y una vieja identidad. Es natural, solo es una inercia, algo que viene reproduciéndose desde hace mucho tiempo, como un eco que viene de lejos... La clave en todo esto está en permanecer atentos, serenamente vigilantes a la aparición de toda esta energía que *viene de atrás*.

En esencia, en el aspecto psicológico la clave está en no **repetir**, y en el aspecto emocional, en **drenar el “cuerpo dolor”** (todo el dolor emocional reprimido y acumulado en nuestro interior) y **aprender a no acumular** (aprender a totalizar cada emoción, de ese modo su despliegue no se interrumpe, no se queda “a medias”, no queda “resentir”).

Por otra parte, también es importante considerar otro fenómeno que puede acompañar este proceso de crecimiento y despertar: el “**síndrome de abstinencia**” (fruto de la adicción emocional), y el **duelo**, como la pérdida o el desprendimiento de nuestra vieja identidad (que, para bien o para mal, era lo que conocía, lo que me proporcionaba cierta seguridad).

Efectivamente, toda una vida alimentando una determinada identidad psicoemocional puede hacer que en algunos momentos echemos en falta

nuestra “dosis”. Es importante recordar que la emoción es bioquímica y que ésta es asumida por cada célula del cuerpo. Por ejemplo, si mi vieja identidad está definida por el victimismo y por la queja, por el orgullo y la soberbia, por la ansiedad, el desasosiego o la tristeza, etc., una vez que decida desprenderme de ello, mi propia mente buscará recrear todo tipo de situaciones para suministrarme la dosis. En estos casos, también es importante discernir entre el **dolor adictivo** y el **dolor por la pérdida**. Ante el dolor adictivo, podemos permanecer alertas, en una serena disciplina que combine benevolencia, confianza y firmeza, sosteniendo la abstinencia de situaciones, pensamientos, emociones compulsivas, etcétera. Ante el dolor por la pérdida, podemos acompañarlo y respetar las fases del duelo con ternura y honda presencia. Recordamos a Thich Nhat Hanh: “así como una madre mece a su hijo tiernamente entre sus brazos, así es acogida cada expresión del dolor en nuestro corazón.”

En la fase del dolor adictivo, a veces, también podemos llegar a pensar que en este nuevo enfoque perderemos la “pasión” por la vida, la “salsa” de los contrastes y de la dualidad experiencial... Nada más lejos de la realidad... Lo que encubre esta forma de pensar, en verdad, es una forma de adicción al drama existencial, a la inflación y deflación extrema de los estados del ego, y a la exageración experiencial. Efectivamente, este nuevo enfoque no anula los contrastes de la vida, lo único que desaparece es el dramatismo. En verdad, el nuevo enfoque nos habla de surfear los oleajes de la dualidad, sin dividir, sin separar, celebrando todo lo que llegue con plena intensidad y sentido de totalidad, y esto mismo es lo que nos introduce en la dimensión de la Profundidad.



CULTIVANDO LA INTELIGENCIA DEL CORAZÓN

Hay un camino hacia el Corazón que ha sido anunciado por todos los Maestros, haríamos bien en recordarlo:

Cultiva el silencio, haz contacto con la Naturaleza, vive periodos de soledad, medita y contempla, busca la verdadera belleza, vive con sosiego y quietud, cuida tu entorno vibratorio, recupera el sentido de lo sagrado, recupera la inocencia al no juzgar, reconoce las sincronicidades en tu vida, trabaja en grupo, coopera, vive con sencillez, escucha.

Ten presente que tu Corazón tiene una inteligencia superior, escúchalo y pregúntale cuando no sepas qué hacer.

[Annie Marquier]

Teniendo en cuenta el contenido de toda esta investigación, se señalan a continuación algunos aspectos para despertar la energía del corazón y alentar su sabiduría, acciones que van a permitir una profunda comunicación entre nuestra mente y nuestro corazón, la aceleración de nuestra vibración interior, y el florecimiento de la coherencia en nuestra vida.



- Prácticas de meditación. El cultivo del silencio, la calma-atenta.

- Espacios de soledad. Buscar espacios que nos permitan la interiorización, donde podamos entrar más fácilmente en relación con nosotros mismos.

- Prácticas de Mindfulness o Atención Plena. El enfoque de la atención en la vida cotidiana.

- Prácticas de autocompasión. Visualizaciones, oraciones, meditaciones guiadas...

- Aprender a comunicar cómo nos sentimos. Nos hacemos responsables de lo que vivimos, y lo compartimos.

- Estar cerca de la naturaleza. La naturaleza en sí misma vibra en Coherencia Total. Para el corazón, la naturaleza es un tesoro.

- Contemplar la belleza. Rodearnos de todo aquello que nos resulte bello e inspirador. Reconocer y admirar progresivamente la Belleza que reverbera en el mundo cuando miramos desde el corazón.

- Fluir. Seguir la corriente de la vida, sin oponer resistencia. La comprensión de la continua impermanencia. Dice San Agustín: “La felicidad consiste en el proceso de tomar con alegría lo que la vida nos da, y soltar con la misma alegría lo que la vida nos quita”.

- El arte, la expresión artística. La poesía, la pintura, la música, el canto, la danza, la expresión corporal, etc. El arte como la pura manifestación de la alegría de vivir, de expresar y compartir.

- Recuperar el sentido. El sentido profundo de las cosas. El sentido de lo inmanente y de lo trascendente. Reconocer la Inteligencia y el Amor que pulsa detrás de todo lo existente.

- Cultivar las cualidades del corazón. La intuición, la gratitud, la confianza, el coraje, la inocencia... El servicio, la empatía, la solidaridad, la aceptación de las diferencias... El humor, la sencillez, la amabilidad, la paciencia... La bondad, la aceptación incondicional, la benevolencia, el respeto por todo lo que vibra en la existencia...

- Trabajo cooperativo. El trabajo en equipo, la energía de la comunidad, del grupo humano.

- El poder del abrazo. La conexión de corazón a corazón. Dice Thich Nhat Hanh: “Cuando nos abrazamos, nuestros corazones se conectan y sabemos que no somos seres separados... Abrazando con presencia

plena y concentración podemos brindar salud, comprensión y mucha felicidad”.

- Aprender a disfrutar. Hacer lo que nos gusta, lo que nos hace vibrar verdaderamente.

EN EL MUNDO

DESDE EL CORAZÓN



Por encima de todo cuidado, guarda tu corazón,

Porque de él brotan las fuentes de la vida.



[Prov. 4,23]

Desde hace mucho tiempo se sabe que el corazón no es sólo un órgano de bombeo, sino un centro de inteligencia que emite sentimientos de “alta energía” y regula nuestros estados de consciencia más sutiles. A lo largo de la historia, la “sabiduría perenne” ha considerado como un aspecto fundamental de su filosofía y de su práctica el centro del corazón, antiguas tradiciones espirituales apuntan continuamente en esta dirección: el Centro del Ser representado simbólicamente mediante el Corazón.

En las tradiciones espirituales de la India, como en otros lugares, el “corazón” se refiere no tanto al órgano físico como a una estructura psicoespiritual que se corresponde con el músculo del corazón en el plano material. Yoguis y místicos celebran este corazón espiritual como el asiento del Ser trascendental.

[Georg Feurstein]

En la tradición cristiana nos encontramos con el Sagrado Corazón de Jesús como uno de los símbolos más relevantes y significativos de dicha tradición. El propósito de la mística cristiana es vivir la experiencia de la Unión en el Amor. El cristianismo, en su esencia, es la religión

del Amor, la mística, la gnosis del cristianismo, apunta continuamente hacia el Corazón.

En el sufismo, este aspecto del Corazón es igualmente significativo e importante:

Todas las Tradiciones espirituales del planeta se han referido a la importancia del Corazón, y desgraciadamente se ha perdido, en la mayoría de ellas, la verdadera importancia y significado que tiene el Corazón como órgano de percepción Interior o Espiritual. El Corazón físico es un órgano absolutamente indispensable para el cuerpo humano, sin el cual, como todos sabemos, la vida queda imposibilitada. Así también existe el Corazón Energético, Místico, Espiritual, del Ser humano, sin cuya activación, el buscador queda sin posibilidad de contactar o percibir y Ser en un sentido muy profundo, al cual en La Tradición Sufí se le ha llamado: El Secreto = EL SIRR.

[Instituto Alef]

En las tradiciones más importantes de Oriente nos encontramos igualmente esta tendencia hacia el Corazón, especialmente en el budismo, donde este aspecto queda nítidamente reflejado en el énfasis que esta tradición pone en la Compasión.

Nuestra propia conducta es el despertar:

No hay otro Buddha sino el Corazón.

Todos los fenómenos no son nada, sino el Corazón.

-Tao Sin-

En el tantrismo y el shivaismo la relación con el Corazón es esencial, así como en el chamanismo en general; todas ellas señalan al Corazón como lugar de encuentro entre lo trascendente y lo immanente, todas ellas señalan el hecho de **“realizar el Espíritu a través de la Naturaleza”**.

En la tradición yóguica el espacio infinito del Corazón se expresa mediante hrid akasha. Esta tradición, enraizada en los Vedas, también nos ofrece un sistema simbólico muy hermoso, el sistema de los *chakras*, vórtices o ruedas energéticas que corresponden a diferentes niveles de vida y de consciencia. Utilizando esta simbología -y adoptando la vi-

sión más consensuada y extendida-, diremos que hay siete *chakras*, alineados desde la base de la columna en una vertical que se eleva hasta la coronilla: los tres primeros representan a los *centros inferiores*, la “Tierra”, los tres últimos a los *centros superiores*, el “Cielo”, y el que está en el centro, *anahata*, es el puente, el punto de encuentro Cielo-Tierra; este es el centro del corazón, *allí donde lo de arriba y lo de abajo se encuentran*.

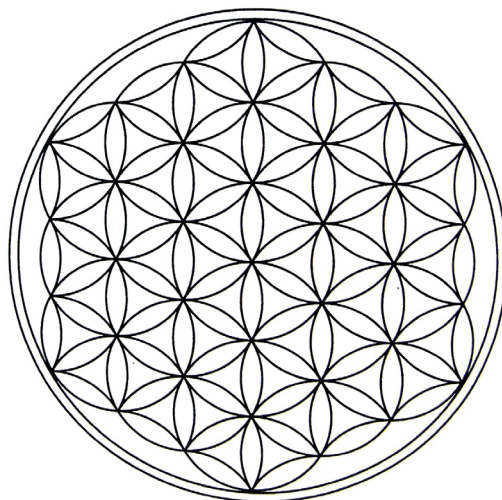


El símbolo de *anahata* es realmente significativo; para sorpresa de muchos en él se encuentra la “estrella de David” o “sello de Salomón”, uno de los símbolos más característicos del judaísmo. La estrella refleja la intersección de dos triángulos invertidos dentro de un círculo, o, para ser más precisos, la intersección de dos tetraedros dentro de una esfera (la imagen es tridimensional). Esta estrella tetraédrica es compartida por muchas tradiciones de la antigüedad, en realidad, se trata de un símbolo universal. Curiosamente, el tetraedro -la pirámide con base triangular- es la forma geométrica con menor volumen de la naturaleza -el simplex tridimensional-, y la esfera es la de mayor volumen (la mayor contracción y la mayor expansión geométrica). La estrella tetraédrica representa el encuentro entre el aspecto masculino y el aspecto femenino dentro de una esfera donde todo se crea: la tensión polar que promueve la Existencia. La estructura fractal de la naturaleza hace que ese encuentro sea reproducido en cada elemento de la esfera; el doble tetraedro que a su vez se compone de tetraedros compuestos de tetraedros, y de esa manera llegamos a la forma de geometría sagrada llamada **Flor de la Vida**, una figura que es representada, de una manera u otra, en todas las tradiciones de sabiduría.



La Flor de la Vida representa el proceso de Creación, el dinamismo creativo por el cual lo infinito entra en lo finito, el modo en el que el Espíritu se realiza en la Materia. Su forma elemental es la estrella tetraédrica, y esto es lo que representa *anahata*.

El corazón es el lugar de encuentro de los centros “inferiores” (los planos o aspectos más densos y terrenales, vinculados a lo formal, lo individual y lo personal), y los centros “superiores” (aspectos más sutiles y espirituales, la dimensión transpersonal). Este lugar de encuentro



revela la Compasión, el sentido de la Unidad en la Diversidad, la Realidad del Amor.

En el centro de mi Corazón una estrella apareció,

Y los siete cielos se perdieron en su brillo.



[Rumi]

Lo que ha sucedido, generalmente, es que, o bien nos hemos identificado a lo terrenal, reprimiendo lo espiritual, o bien nos hemos identificado a lo espiritual, reprimiendo lo terrenal, esto es lo que deviene naturalmente en una existencia basada en la percepción dualista de la mente, y esto es lo que ha velado el Amor, que brota como manantial del Corazón.

Muchas personas, en su búsqueda de liberación espiritual, han pretendido saltar a los centros “superiores” sin desarrollar e integrar los “inferiores”, han tratado de saltar su naturaleza terrenal, sin darse cuenta de que en este movimiento el corazón también se saltaba; el bypass en el camino espiritual es una tentación inevitable, pero pronto descubrimos este último truco de la mente dual, nos damos cuenta de que tratar de saltar el samsara para llegar al nirvana es como si un árbol pretendiera abrir sus flores al cielo despojándose de sus raíces.

Ningún árbol noble y bien desarrollado ha renegado jamás de sus propias raíces oscuras, ya que no sólo crece hacia arriba sino también hacia abajo.

[C.G.Jung]

No se puede llegar al Espíritu sin pasar por la Naturaleza. Este es el secreto de la Transcendencia de la Naturaleza. Sólo trascendemos la energía de la naturaleza cuando la hemos vivido totalmente.



Toda trascendencia pasa por la realización de una individuación integral, sana y armónica. Todos los cuerpos o niveles tienen que integrarse y todo tiene que estar iluminado, puesto a los pies de la Conciencia, y en el altar del Corazón. Hay que realizar esta individuación, amarla... Entonces es cuando se abren las puertas del Amor, no antes.

[El Sueño Cósmico]

El secreto de la trascendencia está en la inmanencia. Lo trascendente es inmanente, lo inmanente es trascendente. Realizar el Corazón es realizar lo que somos, TOTALMENTE.

El corazón representa la Realidad Última que es trascendente e inmanente en cualquier aspecto del Macrocosmos. Constituye la esencia última de todo. Es una condición que trasciende la dualidad.

El Corazón es el puente entre lo finito y lo infinito, lo personal y lo transpersonal, el tiempo y la eternidad... Es apertura hacia la Totalidad.

El Corazón contiene de forma simultánea las características de la Realidad Última y de las realidades finitas... Representa la totalidad en la que Sujeto y Objeto, el testigo y el atestiguado, son uno.

Es la Luz Infinita. También constituye la libertad y espontaneidad absolutas de esta Luz de la conciencia que se nos presenta en diferentes formas de manifestación. El Corazón como la Conciencia Suprema es como un océano, que se refleja de forma simultánea como la vastedad del mar y las diferentes formas de sus olas. De igual modo, la conciencia del Corazón Espiritual es un camino completo en sí mismo. Puede conducir a un conocimiento directo integrador de todas las energías, la totalidad de la manifestación; pero al mismo tiempo, revela la Trascendencia Última Suprema.

[Hridaya Yoga. Spiritual Heart Meditation]



UN PORTAL HACIA LA NO-DUALIDAD

No trases una línea entre lo que consideras espiritual y lo que no. Separando la vida espiritual de la ordinaria, te saldrás del Camino. Vívelo todo con su dimensión espiritual.

[Proverbio]

En esencia, el Corazón es un portal hacia el estado de conciencia no-dual, un estado que revela la Sabiduría y el Amor como aspectos de la Realidad Última, y en cuyo espacio no existe interferencia, contradicción o conflicto entre las distintas polaridades y manifestaciones de su Naturaleza; lo personal y lo transpersonal, lo condicionado y lo incondicionado, el yo y el no-yo, el tiempo y la eternidad, son solo distintos aspectos de una misma Realidad. El Corazón es un estado de conciencia que reconoce esta Comunión que ya Es, que siempre ha sido y siempre será.

En este mundo de Esencialidad

No existe el yo ni nada que no sea yo.

Para entrar directamente en armonía con esta realidad,

Cuando las dudas surjan simplemente di: “No-dos”.

En este “No-dos” nada está separado,

Nada está excluido.



No importa cuándo ni dónde:

Iluminación significa entrar en esta verdad.

[Hsin Hsin Ming]

Uno de los dualismos más fijados en nuestra percepción es el existente entre el sujeto y el objeto, entre el “yo” y lo “otro”. El Corazón revela que este dualismo, en esencia, es ilusorio.

La raíz de todo conflicto es la división; “creer” en la dualidad.

Dualismo primario: dividir el mundo entre “yo” y “lo otro”; aparece el sujeto-objeto (me identifico con el “yo”).

Dualismo secundario: dentro del “yo”, separar la mente del cuerpo (me identifico con la mente).

Dualismo terciario: la mente se fragmenta entre la imagen y la sombra psicológica (los aspectos que aprobamos de nosotros mismos y los que rechazamos. Me identifico con lo que apruebo).

La percepción de la mente tiende naturalmente a separar el mundo en partes, rompiendo el vínculo profundo que en realidad conecta y unifica toda esta existencia. Desde el corazón, las fronteras entre el sujeto y el objeto, entre el “yo” y lo “otro”, comienzan a desdibujarse, o, para ser más precisos, lo que se desdibuja es el “sentido de separación”.

El maestro zen Sosan en su reconocida obra Hsin Hsin Ming alude continuamente a esta Realidad no-dual:

Las cosas son objetos debido al sujeto, y el sujeto es tal debido a las cosas. Entiende la relatividad de ambos.

En este sentido, el maestro zen Taisen Deshimaru también señala:

Si no fuéramos conscientes no existiría nada. Ningún estado de conciencia puede formarse si no se tiene el apoyo de un objeto.

Nada existe más que por la relación de interdependencia con otra cosa.

En realidad, ni el sujeto ni el objeto existen; no existen más que como categoría; la una, como existencia subjetiva, la otra, como existencia

objetiva. La verdadera existencia se sitúa en un tercer ámbito, en calidad de interdependencia donde se expresa una relación entre ambos.

La tradición zen ya lo señala, y ahora la ciencia de vanguardia apoya y complementa este descubrimiento crucial:

El objeto de percepción surge del sujeto que percibe, pero sin objeto el sujeto no puede revelarse.

El objeto es una proyección del sujeto, está en él contenido, es su posibilidad, pero sin el objeto el sujeto no está en ninguna parte. De modo que no se pueden separar, el sujeto y el objeto son dos aspectos de una misma Realidad que los incluye a ambos, y que está más allá que cualquiera de ellos.

Cuando el Corazón remueve este sentido de separación, cesa el conflicto. La división es el origen del conflicto, sin división no hay conflicto. En el Corazón siguen existiendo las formas, pero éstas no se perciben como cosas inconexas, separadas o aisladas unas de otras, de la misma manera que las olas del océano no se perciben como “mundos aparte”, sino como expresiones únicas e irrepetibles de una misma Realidad Oceánica.

El Espíritu proyecta la Materia, la Materia permite revelarse al Espíritu. La frontera entre el mundo espiritual y el mundo material es sólo es un artificio, una idea fantástica creada por la mente. Gracias a esta idea, la Conciencia crea el proceso necesario para Auto-ocultarse y Auto-revelarse, para Auto-disfrutarse y Auto-realizarse en los infinitos escenarios de su infinita posibilidad.

Hemos jugado a muchos juegos, pero nunca hemos dejado de ser lo que siempre hemos sido; no es una cuestión de separación real, sino de olvido, por eso usamos el verbo recordar (re-cordis), “volver a pasar por el corazón”, darse cuenta de lo que nunca habíamos perdido.



EL CORAZÓN Y LA VISIÓN CLARA

Somos Espíritu incondicionado, atrapado por las condiciones,

Como el sol en un eclipse.



[Rumi]

Cuando realizamos el Corazón comprendemos la esencia de este juego, entonces, una gran sombra milenaria, es liberada. La noción de “estar atrapados”, como en una cárcel, o en una trampa, se desprende; para el Corazón, ya no es necesaria.

El Espíritu incondicionado “juega” en las condiciones... En cualquier caso, el juego consiste en “dejarse atrapar”; el Espíritu se oculta en sus expresiones para revelarse a través de ellas, duerme para después despertar.

¿Cómo podría el Océano ser atrapado por sus olas? ¿Cómo podría el Espíritu Infinito ser confinado por una forma temporal? ¿Cómo podría lo limitado tener poder sobre lo ilimitado? ¿Cómo podría nuestro Ser profundo ser víctima de fuerzas ajenas a su propio Ser, si solo el Ser, Es?

Esta noción antigua -la de estar atrapados- ha conducido a una modalidad victimaria en el inconsciente colectivo, de alguna manera, todos lo hemos vivido; desde ser víctimas de lo que nos hacen los demás, a ser víctimas de nosotros mismos: víctimas de nuestro propio ego, de nuestras formas físicas, biológicas y psicológicas -la cárcel física, la intriga de los instintos y los sentidos, la tiranía de la mente neurótica-. Víctimas de los demás, víctimas del ego, y más tarde víctimas de la

ilusión y del error de percepción, víctimas de la Ignorancia, víctimas de Eros y Thanatos, del karma, de maya, del fruto prohibido o de algún dios enfurecido... En efecto, todo esto también ha insuflado sibilina o grotescamente la noción de pecado, de sacrificio, de castigo.

Esta es la buena nueva del Corazón: **no hay pecado, no hay castigo**. No somos víctimas, ni de la carne, ni de la mente, ni de la gran ilusión cósmica; en esencia, la carne, la mente y la ilusión, son nuestra Decisión. ¡Y hasta el mismo victimismo también es parte del juego que hemos emprendido!

La Ignorancia no te es impuesta, es tu poder... El poder de olvidar lo que eres para jugar en el Mundo, para vivir esta aventura en la Naturaleza.

Cediste tu poder al cuerpo, cediste tu poder a la mente, cediste tu poder al deseo y al miedo... Asumiste esta Ignorancia para tu propio deleite, para descubrir la variedad y la inmensidad de tu propio poder.

El Poder del Espíritu consiste en “dejarse atrapar”, varar y ocultarse en sus propias creaciones, para esparcirse, para explorar, para vivir infinitas experiencias en el Océano de su Infinita Posibilidad.

[El Espíritu del Manantial]

Visto desde la Ignorancia, el poder es el Conocimiento; visto desde el Conocimiento, el poder es la Ignorancia.

En esencia, nuestro poder no es la Conciencia y el Conocimiento, sino la Inconciencia y la Ignorancia; nuestro poder no consiste en ser lo que somos, sino en poder olvidarlo.

Nuestro poder es la polarización de nuestro Ser. Velar nuestra Identidad Profunda, ocultarnos en nuestras creaciones, y experimentar, comprender y revelarnos a través de ellas, ese es nuestro poder, nuestro deleite profundo, nuestra Aventura de Ser. Por eso dice Teilhard de Chardin: “No somos seres humanos en una aventura espiritual, sino seres espirituales en una aventura humana.”

El Deleite es el secreto de la Creación... Todas las posibilidades creativas están latentes en el Espíritu, y el deleite de la existencia radica esencialmente en la realización de dichas posibilidades. Este movimiento es

la Verdad de su Autorrealización, y toda autorrealización es deleite y satisfacción del ser.”

[Sri Aurobindo]

Naturalmente, para la mente ordinaria estas cuestiones son difíciles de comprender. A la mente le cuesta comprender como, por ejemplo, nuestro sufrimiento -y el sufrimiento plantario- sea nuestra Decisión, un efecto de nuestro propio poder, fruto de nuestro Deseo y nuestro Deleite de Ser... La mente no lo puede comprender...

La comprensión no es una facultad de la mente; el silencio invita a la comprensión.

La inteligencia del corazón, que florece en el silencio, invita a la comprensión.

Para el Corazón, toda expresión de la Naturaleza es una expresión del Espíritu, una expresión de su íntimo Deleite. El Corazón ve a Dios en todas las cosas, por eso su dicha es perenne.

Para el Corazón, el mundo es perfecto, tal cual es, lo más perfecto que pudiera ser. Para el Corazón todo tiene una profunda razón de ser. El corazón comprende que todo necesita de todo; lo positivo de lo negativo, lo negativo de lo positivo; lo expansivo de lo contractivo, lo contractivo de lo expansivo; lo terrenal de lo espiritual, lo espiritual de lo terrenal.

Todas las cosas que he vivido, todas las situaciones que ha tenido, tiene y tendrá mi vida, encajan para bordar este milagro presente. Al final, lo que queda, es este momento, tal cual es, este momento pleno, con todo el Cosmos en él. Este momento es él es el alfa y el omega, el punto de partida y el punto de llegada, el “lugar de encuentro” de toda esta Existencia. Caen los velos y descubrimos que, el fin último, es este momento; **el fin es Ahora.**

Este momento es la gran abertura por donde fluye la Vida y el Amor despliega su Obra.

Este momento es el portal del Corazón.

Una Vida que nunca ha comenzado, que nunca termina...

Sólo hay posibilidades de la Mente Divina, la Vida Eterna fluyendo en el Corazón.

AHORA...

Habiendo conocido el Amor, dejaré que todo siga su curso, seré dúctil como el viento, y aceptaré todo lo que la vida me depare, con entereza...

La vida nunca se equivoca... Mi corazón está tan abierto como el cielo...

[Kama Sutra]



ANEXO I

MEDITACIÓN DE INTEGRACIÓN EN EL CORAZÓN

(Puedes realizar esta meditación sentado en una silla, abriendo y cerrando los ojos, leyendo y sintiendo alternativamente):

Siéntate cómodamente en tu postura de meditación...

Toma conciencia de la base estable y arraigada de tu cuerpo...

Advierte igualmente la elevación de la vertical a través de la columna vertebral... Recoge ligeramente la barbilla permitiendo que se estire suavemente la zona cervical...

Toma conciencia de la postura corporal, de la firmeza, la flexibilidad...

Ahora toma conciencia de la respiración...

Toma conciencia de las sensaciones al inhalar y de las sensaciones al exhalar... Siente como el abdomen se infla y se desinfla, con suavidad y profundidad... Siente la marea...

En cada exhalación, sueltas cualquier tensión innecesaria... Exhalas y sueltas los hombros... Exhalas y ablandas el abdomen... Exhalas y relajas la mandíbula, la piel de la cara...

(...)

Ahora toma conciencia del contacto con el suelo que te sostiene... Siente las piernas enraizadas en la tierra... Siente como te conectas a través de corrientes sutiles con el núcleo de la tierra...

*Toma conciencia de esta “energía terrestre”, la cualidad que representa... Lo manifiesto, lo finito, lo sensorial, lo temporal... **Una conciencia simbólica de la Madre, de la Naturaleza, de la Materia**... Siente profundamente esta energía primordial de la Tierra...*

Percibe tu contacto con la superficie del planeta, y siente como a través de estos hilos invisibles te conectas con el corazón de la tierra...

Ahora siente como esta corriente asciende suavemente por los pies, las pantorrillas, las rodillas, los muslos... Siente esta corriente interna como una caricia vibrante...

Percibe como esta corriente asciende y ahora abraza las caderas, la zona pélvica... Siente como esta caricia reverbera internamente...

Ahora la corriente penetra el paquete intestinal... Y llega al estómago... Así como se disuelven los remolinos en las aguas de un lago entre montañas, así tus emociones y antiguas tensiones se tornan en calma... Siente en tu estómago la paz de aguas serenas y transparentes...

Siente como la corriente inunda tus órganos internos, brindando regeneración, armonía, vitalidad...

*Y ahora, percibe como esta corriente toca tu corazón... Asistes a ese momento donde el corazón de la tierra se conecta con tu propio corazón... **SIÉNTELO**...*

Siente la energía que vibra en el centro de tu pecho... Percibe su calor y radiación... Siente como esta conexión hace florecer tu corazón...

(...)

Siente como este florecimiento inunda tu pecho... Como llega a los hombros, que se aflojan, desprendiéndose de viejas armaduras, de viejas memorias...

Ahora percibe como esta corriente se derrama por los brazos, los codos, las muñecas, hasta llegar a las manos... Siente esta energía de la tierra reverberando en las yemas de los dedos, rebosando en las palmas...

Ahora asciende por tu cuello, siente como esta caricia interna llega a la cavidad de la boca, como los labios se ablandan... Sientes los pómulos, los ojos, como la piel de la cara irradia...

Siente tu cráneo, vibrando... Así como las nieves de las montañas se derriten a la salida del sol y fluyen por sus laderas, así las tensiones de tu nuca y tu cabeza se derriten y fluyen por la espalda...

Ahora siente como esta energía radiante penetra tu cerebro, como fluye a través del campo neuronal... Percibe como se abren los canales intuitivos y se libera una inteligencia transparente... Siente...

(...)

Ahora toma una respiración profunda... Al exhalar, liberas el enfoque y te abres al campo psicofísico en su totalidad... Cada exhalación te abre un poco más, hasta llegar a percibir tu cuerpo como una sola onda o nube vibrante, conectada por corrientes invisibles con el corazón de la tierra...

Siente el poder de la energía de la Tierra, como penetra y reverbera en cada uno de tus átomos, en cada célula...

Descansa saboreando el momento plenamente...

(...)

Ahora, toma conciencia del espacio que se abre por encima de tu cabeza... Siente esa abertura, esa espaciosidad donde se esparcen las estrellas y las galaxias lejanas, separadas por océanos de vacío y eones de distancia...

*Toma conciencia de esta “espaciosidad”, de esta “energía celeste”, la cualidad que representa... Lo no-manifiesto, lo infinito, lo eterno, lo inmutable... **Una conciencia simbólica del Padre, el Espíritu, la Conciencia**... Siente profundamente esta energía primordial del Cielo...*

Siente tu apertura a la espaciosidad... Siente como, a través de la coronilla, se abre un vórtice a la infinitud y la eternidad...

Te abres a la radiante vacuidad, al espacio que conecta e impregna a todo lo existente, a toda realidad....

Sientes cómo se manifiesta el sentido de la Existencia, el impulso evolutivo que todo lo orienta hacia el Amor, la Belleza, y la Verdad...

(...)

Ahora siente como esta “energía celeste” desciende por el vórtice y penetra a través de tu coronilla... Siente esta vibración sutil en el cuero cabelludo... Puedes percibirlo como luminosidad, como un pequeño sol en tu cabeza, irradiando este Amor, esta Belleza, esta Verdad...

Suavemente, permite que esta corriente sutil descienda y penetre por el interior de tu cráneo... Siente como desciende por el cuello, la nuca, la garganta... Siente como ahora entra en tu pecho, y, en este mismo instante, toca tu corazón... SIÉNTELO...

*La energía del Cielo se derrama en tu corazón, y aquí se encuentra con la energía de la Tierra... **Asiste a este encuentro en tu corazón...***

Celebra íntimamente este Abrazo Profundo...

(...)

Y ahora, permite que este Abrazo sea reproducido en cada una de tus células, en cada uno de tus átomos... Vive totalmente esta energía integradora, siente como toda polaridad se reconcilia y se consume en el Corazón...

Descansa en la Plenitud que eres...

Disuélvete en el Corazón...



ANEXO II

LOS TRES VERBOS DE LA MEDITACIÓN

Esta práctica propicia la integración de tres aspectos fundamentales de la meditación. Simbólicamente podríamos describirlos de la siguiente manera:

CONCIENCIA-TESTIGO. Representa nuestra naturaleza consciente, la lucidez, el discernimiento, la claridad en la visión. La “Sabiduría”. Sus verbos podrían ser “observar”, “presenciar” o “atestiguar”.

CONCIENCIA CORAZÓN. Representa nuestra naturaleza compasiva, nuestra apertura incondicional, nuestra receptividad, nuestra disposición amorosa a todos los aspectos de la realidad. El “Amor”. Sus verbos podrían ser “acoger” o “abrazar”.



CONCIENCIA DEL HARA. Tradicionalmente el centro del ombligo. Representa nuestro “centramiento” en la existencia, nuestro centro de gravedad, nuestro arraigo existencial. Es el centro de la determinación, de la voluntad del ser, de donde surge toda acción. Es la quietud de la que surge todo movimiento. Su verbo es “integrar”.

*El fundamento de esta práctica es simple: integrar los tres verbos de la conciencia meditativa: **observar-abrazar-integrar**.*

LA PRÁCTICA

Siéntate cómodamente en tu postura de meditación...

Toma conciencia de la base estable y arraigada de tu cuerpo...

Advierte igualmente la elevación de la vertical a través de la columna

vertebral... Recoge ligeramente la barbilla permitiendo que se estire suavemente la zona cervical...

Toma conciencia de la postura corporal, de la firmeza, la flexibilidad...

Ahora toma conciencia de la respiración...

Toma conciencia de las sensaciones al inhalar y de las sensaciones al exhalar... Siente como el abdomen se infla y se desinfla, con suavidad y profundidad... Siente la marea...

En cada exhalación, sueltas cualquier tensión innecesaria... Exhalas y sueltas los hombros... Exhalas y ablandas el abdomen... Exhalas y relajas la mandíbula, la piel de la cara...

Date cuenta de tu misma presencia...

(...)

Desde aquí, enfoca ahora tu atención en la zona del **omblico** (un punto interno a unos cuatro dedos por debajo del ombligo)

Percibe ese punto de quietud, el hara, tu centro de gravedad...

Pósate en esa quietud... El centro vacío de tu ser...

Percibe y descansa en la quietud, siente el arraigo existencial...

(Pronuncia internamente)

Quietoooo...

(Siente... Siente esta quietud serena de tu propio ser...)

Quietoooo...

(...)

Lleva ahora tu atención al centro del pecho, al **centro del corazón**... Respira en el corazón... Siente la apertura, la benevolencia connatural...

Siente como este centro se abre amable y compasivamente hacia todas las cosas, hacia toda esta existencia...

Abiertoooo...

(Siente... Siente esta apertura, la compasión natural de tu propio ser...)

Abiertoooo...

(...)

*Lleva ahora tu atención a la zona superior del **entrecejo**, al centro de la visión interior... Saborea la misma cualidad de la conciencia, la lucidez, la presencia, el darse cuenta... La claridad y la transparencia de la conciencia...*

Despiertoooo...

(Siente... Siente la conciencia clara y espontánea de tu propio ser...)

Despiertoooo...

(...)

Al inhalar me enfoco en el hara, al exhalar pronuncio interiormente: quietoooo...

Al inhalar me enfoco en el corazón, al exhalar pronuncio interiormente: abiertoooo...

Al inhalar me enfoco en el entrecejo, al exhalar pronuncio interiormente: despiertoooo...

(Permanece unos minutos respirando, recitando y sintiendo cada centro)

(...)

Quietoooo... Abiertoooo... Despiertoooo...

(...)

El cuerpo como una montaña...

El corazón como el océano...

La mente como el cielo...

(...)

El cuerpo como una montaña...

El corazón como el océano...

La mente como el cielo...

(...)

Quietooooo... Abiertooooo... Despiertooooo...

(...)

*Ahora puedes mover suavemente los dedos de las manos, de los pies,
realizar suaves estiramientos...*

Cuando lo sientas puedes ir abriendo lentamente los ojos...

SOBRE EL AUTOR

Antonio Consuegra Sebastián (Madrid, 1976) es Instructor de Meditación, Consultor en Mindfulness y Terapeuta Transpersonal.

Durante veinte años ha peregrinado entre Oriente y Occidente siguiendo el rastro de la “sabiduría perenne”, reproduciendo el camino milenario del buscador espiritual.

Para el autor, esta “búsqueda” se despliega naturalmente a través del viaje iniciático como un elemento esencial en esta “aventura del despertar”. Estos viajes le ofrecen la oportunidad de relacionarse directamente con las diversas vías de la tradición espiritual, especialmente con el Zen, el Yoga y el Vedanta Advaita.

A principios del 2009 se adentra en la Terapia Transpersonal (psicoterapia y meditación). Tras varios años de desarrollo profesional en esta “psicología del despertar”, termina co-fundando la **Escuela para el Desarrollo Integral “Sadhana”**, donde se enfoca principalmente en el acompañamiento de los “procesos de transformación” o “procesos del despertar”, a través de los caminos de conciencia tradicionales y de los nuevos enfoques terapéuticos en el ámbito del desarrollo humano integral.

Según el autor: la Escuela para el Desarrollo Integral -Sadhana- nació con el propósito de ofrecer al mundo un espacio de desarrollo profundo, un espacio para el respeto y la libertad en esta maravillosa “aventura del despertar”, como individuos y como humanidad.

www.sadhanaintegral.com



OBRAS Y AUTORES RECOMENDADOS

- Howard Martin & Rollin McCraty [Instituto Heartmath]
- Annie Marquier. “El maestro del corazón”.
- Ilia Shinko Perez y Gerry Shishin Wick. “Camino del Gran Corazón”.
- Joseph Chilton Pearce. “El huevo cósmico”.
- Gregg Braden.
- Vicente Simón.
- Enric Corbera.
- Christian Fleché.

OBRAS CITADAS DEL MISMO AUTOR

- El Sueño Cósmico.
- El Árbol Cósmico.
- El Viaje.
- El Espíritu del Manantial (Las 4 estaciones del alma).



Instructor de Meditación y Terapeuta Transpersonal

toniconsuegra@sadhanaintegral.com

Consuegra Sebastián





