



# Alma Gestalt

Centro de Formación

talleres / seminarios / sesiones

Cervantes 1365 - CABA - 4566-4578

## Viaje al centro de mi corazón por Myriam Delfini (Segunda parte)



En [Viaje al centro de mi corazón primera parte](#) escribí acerca de estar en pareja de una manera despierta y consciente y lo mucho que podemos aprender de nosotros mismos y nuestra heridas.

Así, pude permanecer yo mientras estuve por un corto tiempo en pareja, de ese encuentro pude y puedo seguir aprendiendo muchísimo, enriquecerme a través de la experiencia vivida aunque ya no estemos juntos.

La vida continua a pesar de tener mi corazón roto hablando metafóricamente y tal vez mi propia experiencia pueda facilitarte a ti algunas huellas en el camino.

Tal vez estuviste o estés con tu corazón herido luego de haber derribado algunas murallas de protección y permitirte vivir el **AMOR :=)**

A pesar de tener el corazón abierto, sensible y vulnerable esta bueno que así permanezca, es así donde la vida puede fluir por tus venas y sentirte **VIVA**.

Volver a levantar otras murallas para protegerte lo único que hará es desconectarte de este flujo y de la vida misma :=(

Imagino lo que estas pensando, pero Myriam

**¿Cómo hago? ¿Y si vuelvo a confiar y amar y salgo nuevamente lastimada?**

**Si, es una posibilidad pero eso significa estar vivo.**

**Estar en este mundo implica vivenciar toda la gama posible de polaridades.**

**Si vivo es porque también puedo morir.**

**Sentirte plena también puede significar que te sientas en algún momento de tu vida vacía.**

**El momento mas oscuro dela noche es justo antes del amanecer.**

**Mantener abierto tu corazón significa que puedes confiar en su Bondad intrínseca.**

**En el AMOR se encuentra la plenitud y también el vacío.**

No es un trabajo fácil pero tampoco es **IMPOSIBLE** de hecho lo mismo que escribo lo practico cada día conmigo misma, por eso se que es **POSIBLE** con **AMOR Y PACIENCIA** a nosotros mismos.

Las doctrinas y religiones nos hablan de **AMAR AL PROJIMO COMO A TI MISMO** pero lamentablemente casi nadie nos enseña **AMARNOS** primero a **NOSOTROS y SIN UN AMOR INCONDICIONAL HACIA NOSOTROS** a mi entender no hay un genuino **AMOR AL PROJIMO**.

El **AMOR** es la fuerza que nos mantiene vivos, se encuentra en nuestro interior, no hay que ir a ningún lado para encontrarla solo necesitas conectarte a tu corazón, a tu **BONDAD** básica que ya reside en ti.

**Aquí te dejo algunas sugerencias para lograrlo :=)**

### **Confiar en la bondad del corazón**

La actividad espontánea del corazón, el amor incondicional resulta más patente en los estadios más tempranos de una determinada relación, aunque a menudo se oculte detrás de los esfuerzos de la pareja por adaptarse, comunicarse o satisfacer sus necesidades. También puede ocurrir que el amor incondicional quede sepultado por las tensiones de la vida cotidiana, las responsabilidades familiares y las exigencias laborales.

## **¿Cómo podemos permanecer en contacto continuo con la revitalizadora presencia del Amor incondicional?**

Es evidente que tenemos que aprender a confiar en nuestro corazón pero ¿cómo llevarlo a la práctica?

No basta, para ello. solamente con creerlo, sino que debemos disponer de una forma real de alentar esa confianza y convertirla en una experiencia viva .

No conozco mejor modo de desarrollar esta confianza que la práctica de la meditación y del autoconocimiento. Al comienzo debemos cobrar conciencia de los desesperados esfuerzos que realiza nuestra mente para demostrarnos que somos buenos cumpliendo ciertas condiciones y de la tendencia a castigarnos cuando no lo logramos.

**Todos los aspectos que más nos desagradan de nosotros mismos los aspectos más tensos, contraídos y cerrados son como niños que reclaman nuestra atención y a los que privamos de nuestra aceptación incondicional.**

Y todo esto nos ayuda a **Darnos Cuenta** del tremendo sufrimiento que entraña todo esto. Es entonces cuando podemos reconocer la importancia de abrir nuestro corazón, sin imponernos ningún tipo de condiciones .

Tenemos que empezar con nosotros mismos porque, mientras sigamos poniéndonos condiciones, nos veremos inevitablemente condenados a poner condiciones a los demás

### **Abrir el corazón**

Cuando conectamos nuevamente con el **Amor incondicional** que ya reside en nosotros y aprendemos a abrir nuestro corazón a las facetas más heridas y más necesitadas de afecto de nosotros mismos y de los demás, la relación íntima puede convertirse en algo profundamente curativo.

La perfección celestial del **Amor incondicional** que podemos conocer en nuestro corazón rara vez se traduce en el amor o la unión perfecta en el plano mundano. Las relaciones humanas se hallan en un proceso continuo de cambio, como la arcilla que debemos modelar continuamente para que acabe encamando y expresando el amor perfecto que constituye nuestra misma esencia. Los seres humanos vivimos en el espacio y el tiempo, y tenemos experiencias, temperamentos, ritmos, preferencias y aversiones diferentes.

Por esto jamás podremos conseguir de un modo definitivo e ininterrumpido **la unión incondicional absoluta** .

De hecho, la misma apertura que experimentan los amantes alienta todo tipo de obstáculos internos que dificultan esa misma apertura, como los miedos condicionados, las esperanzas y necesidades irreales, las identidades y elementos inconscientes de la sombra y los problemas no resueltos del pasado. Así, aunque la relación despierte el anhelo profundo del amor perfecto, las condiciones impuestas por nuestra misma naturaleza terrenal conspiran para frustrar su expresión y realización. Por más que podamos experimentar momentos, vislumbres y hasta olas de apertura y unión total con el otro, **jamás podemos esperar que la relación humana nos proporcione la plenitud total que buscamos** .

**El dolor que conlleva esta contradicción entre el amor perfecto y las imperfecciones que encontramos en el camino de la relación rompen nuestro corazón y lo abre.**

**En palabras del maestro sufí Haztal Inayat Khan, el dolor del amor es «la dinamita que abre nuestro corazón, por más que sea tan duro como una piedra».**

Poniendo a sí de relieve la desnudez esencial del ser humano que impone limitaciones terrenales a la perfección celestial. Pero hay que decir que, en realidad, **resulta imposible abrir el corazón puesto que su naturaleza esencial ya es abierta y receptiva. Lo que sí podemos es abrir el muro que hemos erigido a su alrededor, el escudo defensivo que hemos construido para tratar de proteger nuestras facetas más vulnerables, aquéllas en las que nos sentimos más profundamente conmovidos por la vida y por los demás .**

Aunque advertir la presencia de todos estos obstáculos pueda entristecernos y enojarnos, el único modo de atravesar estas decepciones sin dañarnos a nosotros ni a los demás **es permitir que el corazón se abra precisamente en los momentos en que más nos gustaría cerrarlo.**

Y es que al igual que las piedras que obstaculizan el paso del agua en el arroyo aumentan su velocidad, los obstáculos que impiden la expresión del amor incondicional pueden ayudarnos a experimentar con más intensidad la fuerza de este amor .

**¿Cómo podemos permanecer con el corazón abierto en los momentos en que el dolor nos impulsa a protegernos y a cerrarnos?**

Es importante no negar el dolor ni tratar de amar artificialmente, porque esto sólo profundiza nuestra herida e intensifica nuestro enojo.

Tenemos que empezar precisamente donde estemos, lo cual implica **permanecer con nuestra herida o nuestro enojo y permitirle ser sin tratar de corregirlo. Es cierto que permanecer abiertos en esas condiciones nos hace sangrar, pero no lo es menos que la aceptación amable y respetuosa de ese sufrimiento ayuda a despertar nuestro corazón y permite que la fuerza del amor siga fluyendo.**

Es así como los obstáculos que impiden el libre flujo del amor nos permiten descubrir lo que más vivo se halla en nosotros, la vulnerabilidad y ternura de nuestro corazón roto y, sin embargo, abierto. Porque, aunque nadie pueda proporcionarnos todo el amor que necesitamos y del modo como lo queremos, la aceptación compasiva de nuestro sufrimiento puede abrir las puertas al **Amor incondicional.**

Permitir que el corazón roto nos despierte al misterio de amar, cosa que no podemos dejar de hacer, por más que nos desagrade sin más razón que porque nos conmueve de un modo que no llegamos a comprender.

Lo que amamos en los demás no es sólo su corazón puro, sino también su lucha con todos los obstáculos que impiden su expresión más plena y resplandeciente.

En tal caso, es como si nuestro corazón quisiera aliarse con el suyo y acompañarle en su lucha por alcanzar, más allá de todas sus aparentes limitaciones, la dimensión más elevada de su ser.

De hecho, si las personas a las que amamos se ajustasen perfectamente a nuestro ideal, no podrían llegar a conmovernos de un modo tan profundo.

Son precisamente sus imperfecciones las que proporcionan a nuestro amor algo con lo que trabajar. Es así como los obstáculos que se presentan en una determinada relación constituyen el acicate necesario para que nuestro corazón se expanda hasta llegar a incluir la totalidad de lo que somos.

También es así como el **Amor incondicional** puede madurar más allá de su emergencia espontánea en la primera llamarada del enamoramiento y convertirse en una práctica continua de valor y de humildad, en un aprendizaje para llegar a ser plenamente humanos .

**La apertura del corazón es la fuerza transmutadora de la alquimia del amor** que nos permite ver la bondad incondicional de las personas más allá de las limitaciones de su yo condicionado. La apertura del corazón nos ayuda a recuperar la belleza que se halla oculta en la bestia y a comprender la profunda relación existente entre los aspectos condicionado e incondicional de nuestra naturaleza.

El desbordamiento del corazón roto y abierto empieza con la bondad hacia nosotros mismos y luego **irradia en forma de compasión hacia todos los seres que ocultan su ternura por miedo a ser heridos y que necesitan de nuestro Amor incondicional para despertar su corazón.**

### **El amor no correspondido**

Cuando nuestro corazón se rompe son varias las alternativas que se nos presentan. Entonces podemos cerrarnos para no experimentar el dolor y el resentimiento que acompaña al hecho de no conseguir lo que deseamos, pero también podemos seguir prestando atención a lo que nuestro corazón realmente desea y permanecer abiertos, a pesar del dolor que ello comporta, en cuyo caso algo dulce como el néctar se derrama en nuestro interior.

**Como dice el maestro sufí Hazrat Inayat Khan: «el calor del amante el efecto penetrante de su voz y la llamada de sus palabras dimanan del dolor de su corazón».** Este es uno de los grandes secretos del amor.

Así pues. en lugar de tratar de alejarse del dolor un intento absolutamente inútil, el amante puede servirse de él para transformarse, desarrollar su ternura y su compasión y, como descubrieron los trovadores, convertirse en un guerrero al servicio del amor.

Como la tristeza que impregna los más emocionantes poemas y canciones de amor, la devoción pura es una cualidad sumamente interesante. A ello se refirió **Chogyam Trungpa con la expresión «verdadera esencia de la tristeza»**, una plenitud que surge como respuesta al amor que experimentamos por alguien a quien nunca podremos poseer.

A fin de cuentas, la persona a la que amamos morirá, nosotros también moriremos, todo está abocado a la muerte y, aunque nos casemos, nuestro matrimonio también acabará desvaneciéndose más pronto o más tarde.

En última instancia, no hay nada a lo que podamos aferrarnos, nada que pueda liberarnos definitivamente de nuestra soledad. **Por esto, cuanto más amemos nuestra vida, a nuestra pareja o a nuestro maestro espiritual mayor será también el sufrimiento que experimentamos cuando llegue el momento de perderlos.**

La tristeza que brota de la ruptura de nuestro corazón posee una dimensión muy interesante que suele pasar inadvertida. No olvidemos que la misma etimología del término inglés que significa «tristeza» [satines.] está ligada a las palabras satisfecho y saciado algo que pone de relieve que la auténtica tristeza es una plenitud que desborda nuestro corazón. **Como dice Trungpa: «esta tristeza es incondicional y aparece cuando nuestro corazón está completamente abierto y uno quisiera entregar su vida a los demás».**

De ahí, precisamente, es de donde surge el deseo de atravesar todas las fronteras que nos alejan de los demás y salvar el abismo que separa nuestra vida interna de nuestra vida externa.

Todas nuestras ideas en torno al amor romántico se derivan del descubrimiento del poder de la pasión devocional del amor cortés provenzal. Lamentablemente, sin embargo, nuestra cultura ha perdido el significado sagrado original del amor apasionado y ya no comprende la dimensión devocional de la pasión.

También hemos perdido el significado sagrado original del camino espiritual que nos lleva a entregar nuestra vida a un principio trascendente mayor que orienta nuestra vida. Cuando uno encuentra a un maestro que conmueve su corazón o cuando uno se enamora de un maestro o de una enseñanza, se ve obligado a salir de su pequeño y cómodo mundo de rutinas habituales. Por más que uno se sienta atraído por un maestro o por una enseñanza, jamás podrá llegar a poseerlos de un modo convencional. Encontrar a un verdadero maestro supone acabar con la identificación condicionada y poner en marcha la pasión incondicional que nos permite convertir la pasión en un camino.

Cuando uno empieza a diferenciar la identificación de la devoción empieza también a comprender la naturaleza profunda de la pasión como antesala de la entrega. **A fin de cuentas, el camino espiritual consiste en amar aunque uno tenga el corazón destrozado, porque la última enseñanza que no es otra que la vida misma no tiene tanto que ver con el logro de algo como con la entrega.**

**Así pues, el camino espiritual es una especie de «pérdida», algo que el ego vive con miedo y amenaza pero que nuestro Ser, agobiado por el peso de las compulsiones egoicas, experimenta como un consuelo. Éste es el motivo que explica la ambivalencia que acompaña a la pasión, ya que renunciar a las viejas y limitadoras pautas de la personalidad es algo simultáneamente aterrador y excitante.**

**"Ninguna relación te dará la paz que tú mismo no hayas creado en tu interior".** John Welwood

**"Nuestra pareja es sólo un préstamo que nos concede el universo, un préstamo que ignoramos cuándo se nos reclamará".** John Welwood

**"Conocí el bien y el mal, pecado y virtud, justicia e infamia; juzgué y fui juzgado, pasé por el nacimiento y la muerte, por la alegría y el dolor, el cielo y el infierno; y al fin reconocí que yo estoy en todo y todo está en mí".**  
Hazrat Inayat Khan

**Bibliografía consultada:** Psicología del Despertar por John Welwood