

Ayuda para la vida diaria

Diciembre 2011

Querido lector,

a pesar de que en el hemisferio norte diciembre es el mes de la oscuridad, las grandes fiestas de fin de año nos llenan de expectativas. Esta edición de Ayuda para la vida diaria rescata esas expectativas con artículos relacionados con ese tiempo lleno de esperanza. En él muchas cosas vuelven a estar juntas. Por eso también es un tiempo de amor. Esta edición está dedicada sobre todo a ese amor. Lo acompañan los buenos deseos míos y de mi esposa, Sophie.

Vuestro

Bert Hellinger

Contenido

Adviento

La alegría previa

Hombre y mujer

El matrimonio

El destino

El propio destino

Sabiduría

La vida

El amor

El amor a todo

El amor en círculos crecientes

El corazón puro

Nuestros padres

El comienzo del amor

La fiesta

Navidad

Ordenes del éxito

Nuestros éxitos en la vida

El nacimiento

Encontrar y tomar a la madre

El movimiento hacia la madre

Las consecuencias de un movimiento interrumpido hacia la madre.

El movimiento hacia el éxito

El cariño

Fin de año

Cada año de nuevo

Preparado

Paz

La paz

La Jerusalén santa

Rayos de esperanza***Adviento*****La alegría previa**

Con la alegría previa nos anticipamos a algo que está por venir. Tanto nos alegramos que en nuestra alegría lo que tiene que venir ya está aquí. Ahora sólo es necesario que venga.

Con nuestra alegría evocamos el acontecimiento. Con nuestra alegría vamos a su encuentro, con nuestra alegría lo forzamos a que venga. Y cuando finalmente está allí nuestra alegría tal vez sea muy breve. Por el contrario, la alegría previa fue larga, la paladeamos mucho antes de que el acontecimiento tuviese lugar.

¿Se ha acabado entonces la alegría previa? ¿Será ella reemplazada por la alegría inmediata? ¿O podemos tomar la alegría previa y llevarla con nosotros? Nuestra alegría solamente será completa si incluye todo lo que le corresponde: completa con la alegría previa, completa con la alegría posterior y completa con el recuerdo alegre.

¿Cómo influye esto en nuestra vida cotidiana? ¿Cuán alegres podemos ser si vivimos la alegría del ahora, la alegría previa por lo que nos espera y también los recuerdos alegres?

Existe también una alegría permanente. Es la alegría del espíritu. La sentimos en el ahora como perspectiva, pues su movimiento es una alegría creadora. Ella repercute sobre lo que se alegra. Ella es siempre una alegría nueva. Ella es la alegría del amor, la de un amor puro.

Hombre y mujer

El matrimonio

El matrimonio une a un hombre y una mujer en una convivencia que los mantendrá unidos por toda la vida y que continuará en sus hijos. Une también a las familias de las cuales ellos provienen, aun cuando ellas hubiesen estado antes enemistadas o incluso se hubieran hecho la guerra.

En tiempos pasados, con frecuencia, las familias ricas que anteriormente habían luchado entre sí por el poder se unían a través de un matrimonio real. Casarse en lugar de hacer la guerra era el lema, por ejemplo este fue el caso de los Habsburgo. El reinado de paz de Alejandro el grande y su continuación en el imperio romano fueron posibles porque él ordenó a sus guerreros hermanarse en matrimonio con sus vencidos.

La repercusión de un matrimonio trasciende en mucho la alianza original entre el hombre y la mujer. El matrimonio es ejemplo y base de esa alianza que genera paz. Antiguamente, con frecuencia, se sellaba un tratado de paz a través de un matrimonio.

Por el contrario, las divisiones se mantienen cuando se rechaza o incluso prohíbe el matrimonio entre distintos pueblos, razas y religiones.

El matrimonio es por lo tanto el modelo básico que deroga las separaciones, las deroga con amor. El matrimonio es un modelo de creación, un modelo divino que crea y entrega paz.

¿Qué importancia tiene entonces cuando en su matrimonio el hombre y la mujer son concientes de estas dimensiones de su amor y su unión? Más allá de su unión y de su amor ellos se sienten uno con un movimiento creador del amor. Su matrimonio es también en este sentido un tiempo de apogeo.

El destino

No existe ningún destino malo. Sólo existen los destinos. No existe el destino malo, pero tampoco el bueno. En realidad tampoco sabemos qué es bueno y qué es malo. El destino nos atrapa.

La palabra destino es algo completamente indefinido. El concepto de destino o la imagen de destino no encajan de ninguna manera. Es ante ese espíritu –o algo espiritual, algo grande- que está actuando por detrás, que todo tiene el mismo valor, nada se pierde y nadie es mejor o peor o más feliz o más infeliz.

Hace poco leí una poesía de Rilke. Me conmovió profundamente. Se trata de una poesía sobre la muerte. Rilke piensa que la muerte está todo el tiempo presente en nosotros. Ella vive en nosotros. Ella es una parte de la vida. Pero cuando Rilke aquí habla de la muerte también habla de dios, más allá de lo que esto en detalle pueda significar. Yo ya me referí a esa poesía en un libro, en este nuevo contexto podemos leerla una segunda vez.

Uno hay que toma a todas en la mano,
y corren como arena entre sus dedos.
Elige las más bellas de las reinas
y las hace esculpir en mármol blanco,
aun en la melodía de su manto;
y pone a cada rey con su mujer;
esculpido en la misma piedra que ella.

Uno hay que toma a todas en la mano,
y se le rompen, hojas de mal temple.
No es un extraño, pues vive en la sangre
que es nuestra vida, y zumba y se reposa.
Yo no puedo creer que él haga daño
pero oigo decir mucho malo de él.

El propio destino

Cada uno de nosotros está involucrado en un destino particular. Esto está relacionado con nuestra familia de origen. A través de ella ciertas cosas nos están determinadas, indefectiblemente determinadas y nosotros así lo aceptamos.

Luego conocemos a nuestra pareja. El hombre encuentra a una mujer, la mujer encuentra a un hombre. Cada uno de ellos tiene su propio destino. Pero ahora se unen dos destinos diferentes. Un destino espera al otro porque, tal vez, a través de él encuentre una satisfacción y un cierre. Esto es recíproco.

En ese sentido el hombre y la mujer se convierten en una comunidad de destino. Sus hijos se apropian de un destino y del otro. Por eso los dos padres juntos se convierten en destino para los hijos.

Pues bien, ocurre que a veces un destino es tan distinto del otro que alguien no está en condiciones de sostener la comunidad de destino. Sino que uno debe seguir su propio destino y liberar o redimir al otro de su destino dejándolo atrás.

Con frecuencia ocurre así. En una relación de pareja, cuando ha durado mucho, puede suceder que el destino de uno sea tan fuerte que el otro no lo pueda tolerar. Entonces uno deja que el otro se quede con su destino y continúa con el propio.

Existe un dicho que uno puede decirle al otro: “Te quiero y quiero lo que a ti y a mí nos guía”. Con amor uno da su consentimiento al lugar adonde el otro es guiado. Entonces puede ocurrir que ellos se separen o que deban separarse. Pero ellos entonces lo harán con amor.

Cuando en una relación de pareja, por ejemplo, se comprueba que uno de los dos no puede tener hijos y que el otro los desea, éste no puede imponerle al otro su destino. Él lo deja entonces en libertad y le dice: “Te quiero y quiero lo que a ti y a mí nos guía de un modo único”. Entonces podrán separarse. Ahora cada uno seguirá su propio destino y su propia determinación.

También sucede así en este caso que hemos expuesto. El hombre queda liberado cuando la mujer le dice: “Te quiero y quiero lo que a ti y a mí nos guía de un modo único y determinante”. Entonces ellos están juntos y sin embargo separados. Cada uno está en su destino liberado del destino del otro y puede dejar al otro en libertad.

Sabiduría

La vida

Toda vida se mueve de manera incesante, sobre todo, porque de muchas maneras ella necesita y consume de manera incesante algo que le posibilita ese movimiento. ¿Para qué se mueve? Solamente para mantenerse viva y poder transmitir la vida. De cara a esa meta -transmitir la vida- ella se desarrolla y crece. Aprender todo, practicar todo tiene como objetivo alcanzar esa meta. Todo lo que vaya a suceder sirve para mantener la vida para que ella pueda alcanzar esa meta.

Vivir quiere decir convivir con muchos otros en un intercambio entre dar y tomar para, de un modo polifacético, en resonancia y coordinación recíproca, servir a nuestra vida y a la de muchos otros, como así también a la vida como un todo. En este sentido nuestra propia vida está incorporada a la abundancia de la vida. En todo lo que hacemos, en todo lo que alcanzamos, en todo lo que realmente alcanzamos hay más vida. También el final de nuestra propia vida está al servicio de la vida que continúa.

¿En dónde está finalmente puesta nuestra atención entonces? En que nosotros vivamos, en que nosotros mantengamos viva nuestra vida. Tan pronto como nuestra vida está en peligro, por ejemplo por causa de una enfermedad o un peligro exterior, todo lo demás pasa a un segundo plano. La vida tiene prioridad por sobre todo lo demás.

Naturalmente a veces nos preguntamos de dónde viene la vida y a dónde va. ¿Estamos vivos o queremos con estas preguntas ponernos por encima de la vida, por encima de la vida en este momento?

Por el contrario, la vida alcanza su plenitud cuando en todo sentido permanecemos concentrados en ella. Aún más, en ese instante su movimiento está detenido, concentrado y quieto, como completo en la quietud. Nada va más allá de la vida. Todo es comienzo, centro y final al mismo tiempo.

¿Estaremos entonces restringidos? ¿Seremos egocéntricos? ¿O es al revés: en ese momento ya estamos concentrados con nuestra vida en la totalidad de la vida, en su abundancia?

¿Puede en este sentido existir algo que vaya más allá de la vida? ¿Algo así como otra meta que sirva a la vida? ¿O no está ya concentrado en la vida todo lo que a veces, como si estuviésemos por encima de ella, nos imaginamos y pensamos?

¿Qué otra cosa puede significar, por ejemplo, el amor a dios que no sea amar la vida tal como ella es? ¿Y puede el amor al prójimo significar algo más que amar la vida de todas las personas? ¿Puede la religión ser algo distinto y más grande que honrar y amar la vida en todas sus formas y expresiones, especialmente en lo que la hace fecunda? ¿No es por ejemplo el amor sexual el definitivo servicio a dios, la decisiva entrega a la vida y a él? Nada va más allá de ese amor.

¿Qué sucede entonces con el espíritu? ¿Puede diferenciárselo de la vida? ¿O no son todos sus conocimientos percepciones de la vida? ¿No están todos sus logros al servicio de la vida?

A más tardar en este instante debemos reconocer que también existe un movimiento contra la vida, que nosotros a veces nos comportamos como si pudiésemos respetar menos la vida y sacrificar otras metas: nuestra vida, la vida de otros y la otra vida – de la cual dependemos y que sostiene nuestra vida y la hace posible. Así nosotros también nos estamos poniendo por encima de la vida.

La pregunta es: ¿hasta qué punto la vida nos precede? Cuando deseamos algo solamente tenemos que rastrear dentro nuestro si le sirve a nuestra vida o la daña. Por ejemplo, cuando sentimos el deseo de comer o picar o beber algo en especial, o cuando nos dejamos atrapar por la curiosidad de vivir y presenciar algo sensacional, o hacer algo que sirve a nuestra vanidad y que finalmente nos deja con menos vida y con menos alegría de vivir que si hubiésemos seguido un movimiento de la vida que en ese sentido nos hubiese puesto un freno.

Aquí nos ayuda un pequeño ejercicio. Cuando percibimos dentro de nosotros una tentación de este tipo nos detenemos un instante, prestamos atención a un movimiento de nuestro cuerpo que

siempre atento quiere conservar y continuar nuestra vida, somos uno con él, tal vez incluso olvidamos hacia donde queríamos movernos independientes de él o incluso contra él, y por una vez estamos profundamente en sintonía con nuestro decisivo movimiento de vida, y en él nos sentimos plenos y satisfechos. Pero abajo, sin querer forzar estar sobre él.

Ese movimiento es un profundo movimiento de amor a la vida, un movimiento de amor a otras personas y de amor al mundo, un movimiento de profundo respeto y recogimiento, un movimiento espiritual porque se extiende hasta el final y con el final es en todo uno.

El amor

El amor a todo

El amor a todo se manifiesta en algo muy sencillo. En que nosotros miramos a todos y les damos un lugar en nuestro corazón. Hay para ello una actitud interior. Una vez Jesús lo dijo en una frase. Es una frase muy bella: “Sed misericordiosos como mi padre en el cielo, que deja brillar el sol sobre buenos y malos y de la misma manera deja llover sobre justos e injustos”. ¿Por qué? Él está en sintonía con todos.

El amor en círculos crecientes

De Rainer María Rilke hay en el Libro de las horas una bella poesía:

Vivo mi vida en círculos crecientes,
que se dibujan sobre las cosas.
Quizás no complete el último,
pero lo quiero intentar.

Yo la cambié un poco para mí.

Vivo mi amor en círculos crecientes,

que se dibujan sobre las cosas.
Quizás no complete el último,

en el que realmente amo a todos,

pero lo quiero intentar.

Cada paso en esa dirección es un logro en el cual crecemos y nos enriquecemos.

El corazón puro

Cuando entramos en sintonía con excluidos, rechazados, olvidados, por ejemplo con víctimas o también con aquellos que fueron responsables de su muerte, y los miramos sin pretender nada, cuando simplemente los miramos con respeto, también con respeto por su destino, entonces ellos podrán tranquilizarse, sin que los incorporemos a nosotros. Por eso al final, en el amor a todo, la mirada se desvía y se dirige a algo que está por encima de todo. Recién en esa mirada conjunta todos son iguales, nosotros somos iguales a todos y al mismo tiempo estamos libres para nuestro propio destino y nuestra satisfacción personal.

Esto que dije sobre el amor de ninguna manera es el final. Simultáneamente continúa aún más allá a un plano superior. En la mirada a ese plano superior estaremos serenos y seremos libres.

Les leo otro texto que resume lo que acabo de decir y nos ayuda a identificarnos con ese amor. Se llama “El corazón puro”.

“¿Cómo se vuelve puro nuestro corazón?” Liberando de él a las personas con quienes tenemos contacto, sobre todo a aquellas de quienes estamos más cerca. A cada uno lo dejamos ir con otra persona: con sus padres, con su pareja, con sus hijos, con su destino.

¿Qué repercusión tiene? La persona será libre de nosotros. Libre de nuestros deseos y expectativas, libre de nuestras preocupaciones, libre de nuestros pensamientos, libre de nuestro juicio y de nuestro destino.

También nosotros mismos seremos libres de ella. Libres de sus deseos y expectativas, libres de sus preocupaciones, libres de sus pensamientos, libres de su juicio y su destino. También seremos libres de su culpa, de aquello que ella tal vez nos haya hecho.

A la inversa, ella también será libre de nuestra culpa y de aquello que nosotros tal vez le hayamos hecho y le hayamos causado. Y nosotros seremos libres de nuestras exigencias con el otro, él de las mías y yo de las de él.

¿Seremos entonces insensibles? ¿Careceremos entonces de amor? Al contrario. El corazón puro siente pureza. El corazón puro ama con pureza.

Pureza significa aquí estar en sintonía con nuestro último origen, con el suyo y con el mío. Ser puro como el amor de origen, si es que aquí podemos hablar de amor. Ese amor significa querer al otro como es, significa el amor a su comienzo y también a su fin.

Este es el amor puro y también la alegría pura. Une sin unir y separa sin separar. Simplemente está.

El corazón puro sabe de su dependencia de otros y le da su consentimiento. Él sabe de la dependencia que otros tienen de él y le da su consentimiento. También en esto es el corazón puro.

Nuestros padres

El comienzo del amor

Nuestra vida comenzó con el amor de nuestros padres. Ellos se amaron antes de que nosotros naciósemos y en ese amor se convirtieron en hombre y mujer – del modo más profundo. De ese amor surgimos nosotros. Nosotros los miramos como pareja y miramos su amor de hombre y mujer. Nuestros ojos comienzan a brillar. ¿Qué podría ser para nosotros y para ellos más bello y más grande, y profundo y rico y tener mayor consecuencia? Abrimos nuestro corazón a ese amor y le respondemos con alegría y esperanza.

De ese modo comenzó también nuestro amor, a través del amor de esos padres, nuestros padres. Nosotros le respondemos a ese amor tomando esa vida de ellos – tomándola toda, así como nos viene de ellos. No se trata de su vida, solamente viene a través de ellos. Pues detrás de ellos están sus padres y los padres de ellos y también los de ellos, por muchas generaciones. A través de todos ellos esa vida ha fluido, pura, sin que nadie haya podido quitarle o agregarle nada. Esa misma vida fluye a través de ellos hasta nosotros. Todos lo hicieron bien. Nadie fue peor, nadie fue mejor. En la transmisión de la vida todos fueron perfectos y todos fueron buenos.

Así miramos ahora a nuestros padres, tal como ellos son, y los vemos perfectos, perfectos al servicio de la vida. Independientemente de lo que ellos hayan hecho o pensado, y más allá de lo que fue su destino; como nuestros padres todo lo hicieron bien. En la transmisión de la vida ellos fueron perfectos. Así, como esos padres perfectos que todo lo hicieron bien, los tomamos en nuestro corazón y les respondemos con la vida y con el amor que a través de ellos comenzaron para nosotros.

Junto a nuestros padres también tomamos a sus padres y a todos nuestros antepasados, y a todos con quienes estamos en sintonía y ellos con nosotros, más allá de lo que esto pueda exigir de nosotros y regalarnos. Los miramos a todos y a cada uno le decimos “Sí”. También a cada uno le decimos: “Gracias”. Junto con ellos nadamos en la gran correntada de la vida, dondequiera que ella nos lleve. Y a esa correntada le decimos: “Nado contigo, dondequiera que tú me arrastres, lejos o cerca. Yo nado contigo. Yo me dejo llevar”.

La fiesta

Navidad

Navidad significa “una noche consagrada”. ¿Consagrada por quién? Una noche que dios nos consagra a nosotros y nosotros le consagramos a él. Según la tradición bíblica, en esa noche dios les trajo a los hombres la paz, paz para los hombres que eran de su agrado, agrado que él siente por todos los hombres.

Sentimos esa paz en nuestros recuerdos de la primera navidad, pues ella nos acerca en el amor a muchas personas cuyos caminos tal vez fueron distintos a los nuestros. En Navidad renovamos nuestro agrado por ellos, porque recordamos que dios siente por todas las personas el mismo agrado, ese agrado que a todos les trae paz.

¿A quién le trae paz especialmente la Navidad? A los padres y a sus hijos, pues en el centro de la Navidad yace un pesebre con un niño recién nacido. Por él sienten los padres agrado, como dios siente agrado por todos nosotros.

En los hijos los padres se experimentan profundamente uno con ellos mismos. En ellos los padres son indivisiblemente uno, incluso por encima de su propia vida personal. En ellos los padres viven unidos y así continúan en la próxima vida.

Entonces ¿al servicio de quién está en Navidad la paz de dios? Al servicio de la vida y del amor que engendra nueva vida. Esa paz también sirve a nuestra vida personal si en esa noche la tomamos de la mano y en toda su abundancia la llevamos a nuestro corazón, otra vez nueva, y con ella servimos a muchas otras personas y también a sus vidas.

Por un lado esa paz no es regalada. Por el otro, nos recuerda nuestros compromisos, nuestros compromisos con el amor.

Ese compromiso nos resulta fácil en Navidad pues se trata de un tiempo festivo en el cual a muchas personas desde el fondo de nuestro corazón le regalamos nuestro amor, algo que a ellos los llena de dicha.

Después de Navidad el recuerdo de ese amor nos lleva a través de muchos inconvenientes que amenazan con desunirnos y nos transporta hasta la próxima paz y el próximo amor. Con ese amor honramos cada día a dios, igual que en Navidad – así en el cielo como en la tierra.

Órdenes del éxito

Nuestros éxitos en la vida

El nacimiento

El primer y decisivo éxito para nosotros fue nuestro nacimiento. Lo logramos de la mejor manera y la más amplia cuando debimos salir a la luz por nuestros propios medios y el nacimiento ocurrió sin intervención externa. Aquí debimos demostrar por primera vez nuestra capacidad de imponernos. Este éxito seguirá repercutiendo por el resto de la vida. De esa experiencia obtenemos la fuerza para más tarde poder imponernos con éxito.

¿Me estoy yendo muy lejos? ¿Qué tiene que ver este éxito con nuestros posteriores éxitos en nuestro trabajo y en nuestra profesión? ¿Realmente nuestro éxito posterior depende en gran parte de este primer éxito?

¿Cómo se comporta más tarde un niño y un adulto que llegó al mundo a través de una cesárea o que debió ser extraído con fórceps? ¿O cuándo vino al mundo prematuramente y debió permanecer las primeras semanas -o tal vez meses- de su vida en una incubadora? ¿Qué sucede más tarde con su independencia y su capacidad de imposición?

Por supuesto que las consecuencias de estas experiencias pueden ser superadas, por lo menos parcialmente. Como sucede con todas las dificultades y cargas pesadas también podemos ganar de ellas una fuerza extraordinaria.

Sin embargo, al mismo tiempo ellas establecen límites y se convierten en un desafío que podremos superar con mayor facilidad si reconocemos sus raíces y más tarde de alguna manera conseguimos recuperar lo que nos falta, con frecuencia con ayuda exterior.

Encontrar y tomar a la madre

El segundo acontecimiento decisivo y el siguiente éxito es el movimiento hacia la madre, ahora como un otro que nos lleva a su pecho y alimenta. Con su leche nosotros sacamos vida de ella.

¿Qué es lo que aquí nos enseña a ser exitosos y preparados para éxitos posteriores en nuestra vida y nuestra profesión?

Poder tomar a nuestra madre como la fuente de nuestra vida, con todo lo que fluye de ella hacia nosotros. Con ella nosotros tomamos nuestra vida. Y la tomamos tanto como la tomamos a nuestra madre.

Ese tomar es activo. Tenemos que mamar para que su leche salga. Tenemos que llamarla para que venga. Tenemos que alegrarnos por lo que ella nos da. A través de ella seremos ricos.

Más tarde en la vida se demuestra: quien logró tomar a su madre de esa forma será exitoso y feliz. Pues de la misma manera como alguien se relaciona con su madre se relaciona con su vida y su profesión. Con la misma intensidad con la que él rechaza a su madre rechaza la vida, su trabajo y su profesión. De la misma manera y con la misma intensidad la vida, su trabajo y su profesión también lo rechazan a él.

Así como alguien se alegra de su madre, así se alegrará de la vida y de su trabajo. Así como su madre le da, siempre más cuando él toma de ella con amor, en la misma medida su vida y su trabajo le regalarán éxito.

Quien tiene reparos con su madre, también los tendrá con la vida y la felicidad. Así como la madre, como consecuencia de sus reparos y su rechazo se aleja de él, así se alejarán la vida y el éxito.

¿Dónde comienza nuestro éxito? Comienza con nuestra madre.

¿Cómo llega el éxito a nosotros? ¿Cómo puede llegar? Cuando nuestra madre puede venir a nosotros y nosotros la honramos como nuestra madre.

El movimiento hacia la madre

Para muchos alguna experiencia temprana se opone a que puedan tomar a la madre. Ellos vivieron una temprana separación de la madre. Por ejemplo, si ella tuvo que estar ausente por un tiempo, o si

estuvo enferma y debió estar en rehabilitación, o si fuimos nosotros quienes estábamos enfermos y ella no podía visitarnos. Esa experiencia tiene como consecuencia una profunda modificación de nuestro futuro comportamiento.

El dolor de la separación y el desamparo, la desesperación por no tenerla, por no poder recurrir a ella en los momentos en que la hubiésemos necesitado lleva a una decisión interna. Por ejemplo, “Yo renuncio a ella”. “Yo me mantengo a distancia de ella”. “Yo me aparto de ella”.

Cuando el niño puede regresar con su madre, con frecuencia la evade. Por ejemplo, no se deja acariciar y se cierra a ella y a su amor. Él espera en vano por ella y cuando ella intenta acercarse y tomarlo en sus brazos él la rechaza, interiormente y a veces también exteriormente.

Las consecuencias de un movimiento interrumpido hacia la madre

La interrupción temprana del movimiento hacia la madre trae aparejadas graves consecuencias para la vida posterior y para nuestro éxito. ¿Cómo es esto en detalle?

Cuando estos niños más tarde quieren dirigirse a alguien, por ejemplo a una pareja, su cuerpo les recordará el trauma de la separación temprana. Entonces su movimiento se detiene. En lugar de dirigirse a su pareja ellos esperan que ésta se acerque a ellos. Cuando la pareja realmente se acerca, ellos con frecuencia apenas soportan su cercanía. De una u otra manera la rechazan en lugar de darle con alegría la bienvenida y abrirle los brazos. Ellos lo padecen y sin embargo consiguen abrirse con muchas vacilaciones, y si esto ocurre, es sólo por un breve lapso.

Lo mismo les sucede con su propio hijo. A veces tampoco soportan fácilmente su cercanía.

¿Cuál sería la solución para ellos? Ese drama sólo puede ser superado allí donde comenzó. En realidad, detrás de cada trauma hay una situación en la cual fue imposible un movimiento que hubiese sido imprescindible, lo que hace que permanezcamos en esa situación como petrificados o paralizados, sin movimiento.

¿Cómo se resuelve un drama como este? Será resuelto en nuestro sentimiento y en nuestro recuerdo cuando nosotros recuperemos interiormente, a pesar del miedo que nos genera regresar a esa situación y al movimiento que entonces resultó frustrado o interrumpido.

¿Qué significa esto para un movimiento interrumpido prematuramente hacia la madre?

Retrocedemos a la situación de ese momento, volvemos a ser el niño de entonces, miramos a aquella madre y, a pesar del resurgente dolor y la desilusión y la furia de entonces, damos un pequeño paso hacia ella – con amor.

Cuando nos detenemos, la miramos a los ojos y esperamos hasta sentir en nosotros la fuerza y el coraje para dar el próximo pequeño paso, hasta finalmente caer en los brazos de nuestra madre, ser abrazados y sujetados por ella, para al fin volver a ser completamente uno con ella y poder estar a su lado.

Más tarde probamos –también aquí interiormente– si logramos ese movimiento hacia nuestra pareja amada. La miramos a los ojos y en lugar de esperar damos el primer pequeño paso hacia ella. Después de un rato, cuando hemos juntado suficiente fuerza, damos un segundo paso. Así, lentamente, avanzamos hacia ella, paso a paso, hasta poder tomarla en nuestros brazos y ella a nosotros, hasta que la sujetamos y dejamos que ella nos sujete, felices y sin prisa.

El movimiento hacia el éxito

¿Por qué lo describí tan en detalle?

Un movimiento interrumpido hacia la madre se evidencia más tarde como una traba decisiva para el éxito en nuestro trabajo, nuestra profesión y nuestra empresa. También aquí es importante que no nos quedemos esperando que el éxito venga hacia nosotros en lugar de ir hacia él. Por ejemplo, cuando esperamos por la recompensa sin haber realizado antes la correspondiente tarea, cuando mandamos a otros en lugar de usar nuestras propias manos y tendemos a retraernos en lugar de ir hacia una persona o hacia un trabajo con alegría. Todo éxito tiene la cara de la madre.

Entonces primero vamos interiormente hacia nuestro éxito y hacia otras personas, preparados para hacer algo por ellos, preparados para servirlos en lugar de dudar y quedarnos parados esperando que sean ellos quienes se muevan.

Por lo tanto vamos hacia ellos, vamos hacia nuestro éxito, paso a paso, y en cada paso sentimos a nuestra madre cariñosa detrás de nosotros. Unidos a ella estamos preparados para nuestro éxito y lo alcanzamos, así como alcanzamos a nuestra madre. La alcanzamos primero a ella y luego a él.

El cariño

Nuestro cariño es un movimiento que comienza en el corazón. Nos resulta sencillo si anteriormente hemos logrado querer a nuestra madre.

¿Pero qué sucede cuando algo se opone a ese cariño o cuando fue interrumpido prematuramente? Cuando en lugar de dedicarnos a otros -y también a nosotros mismos- con amor y respeto nos apartamos de ellos, entonces la aversión se convertirá interna y externamente en un movimiento fundamental de nuestras relaciones, también en nuestra relación con el éxito.

La pregunta es: ¿cómo podemos revertir ese movimiento que nos aleja en otro de dedicación a nuestra vida, a otras personas, a nuestro éxito y a nuestra felicidad?

Les propongo un ejercicio interior y un movimiento con cuya ayuda ustedes podrán percibir el movimiento de retracción en vuestro cuerpo, primero interiormente, para luego poder revertirlo en un amplio movimiento atento y dedicado.

Aquí el procedimiento en detalle:

1. Nos sentamos derechos en el borde de una silla, exhalamos profundamente por la boca e inhalamos profundamente por la nariz. Mantenemos los ojos abiertos y repetimos esa respiración dos veces. Después cerramos los ojos y respiramos con normalidad. Nuestras manos están abiertas apoyadas en nuestros muslos con las palmas hacia arriba.
2. Lentamente estiramos los brazos y las manos hacia delante, yendo hacia alguien. Nos mantenemos sentados y derechos, sentimos como nuestra espalda se yergue cada vez más cuanto más estiramos los brazos hacia delante. En nuestra imaginación estiramos los brazos hacia nuestra madre.
3. Mientras nos mantenemos en esa posición tomamos conciencia de cuántas maneras diferentes nosotros en nuestra vida nos hemos alejado de otros en lugar de habernos dedicado a ellos. Permanecemos en esa posición aunque en ese instante pueda resultarnos difícil. Movemos nuestros brazos y nuestras manos abiertas más hacia delante y conservamos nuestra espalda derecha.
4. Lentamente y con cuidado abrimos los ojos. Sin movernos percibimos nuestro entorno como un todo y como un todo nos entregamos a él hacia delante, hacia la derecha y la izquierda y también hacia atrás.

5. Abrimos nuestros oídos, listos para oír todo y a todos, oír lo que otros nos quieren comunicar y junto con ellos nos descubrimos atentos a nuestra madre y a muchas personas más, con amor y esperanza, dedicados y uno con ellos.

6. Volvemos a hacer tres respiraciones profundas. Primero exhalamos y luego profundamente tres veces inhalamos y exhalamos. Permanecemos erguidos, con la espalda derecha, sentados y levemente inclinados hacia delante.

7. De pronto nos sentimos unidos a muchas personas de un modo distinto, con los ojos bien abiertos y fulgurantes y los oídos bien abiertos, sentimos que estamos atentos a ellos pero de un modo distinto. También en relación con aquellos con quienes estamos unidos por nuestra profesión y nuestra empresa.

¿Qué sucede ahora con nuestro éxito? ¿Falta mucho para que llegue? ¿Qué sucede con nuestra alegría y nuestra felicidad? También ellas vuelven su mirada hacia nosotros, como nuestra madre.

Cada año de nuevo

Cada año de nuevo termina el año viejo y comienza uno nuevo. Al margen de lo que haya acontecido en el año que se acaba y al margen de lo que traiga el nuevo, detrás del cambio de año reina una ley cósmica. La tierra gira alrededor de su punto central, el sol, es atraída por él y por él mantenida en su órbita que en el transcurso de un año completa un ciclo y da lugar a que uno nuevo se inicie. Esto sucede independientemente de lo que pasó sobre la tierra o de lo que vaya a pasar.

Al final del año podemos insertarnos concientemente en ese ritmo cósmico. ¿Cómo? Con serenidad. De todas maneras todo recorrerá su rumbo cósmico. Todo lo que nos aparece cercano e importante se aparta de nosotros y hace lugar a algo eterno que siempre permanece igual para nosotros, siempre en el mismo movimiento.

También nosotros giramos con la tierra alrededor de un centro, alrededor de un centro humano, alrededor de nuestro centro. Ese movimiento es asimismo un movimiento cósmico. A diferencia del giro de la tierra alrededor del sol que nosotros en su dimensión percibimos como trascendente, superior y en todo sentido independiente, el giro alrededor de nuestro propio centro al que también percibimos infinitamente alejado de nosotros lo experimentamos de forma directa, atraídos por ese centro que jamás nos suelta.

Cada año que pasa algo avanza, en el cosmos y en nosotros.

¿Cómo miramos hoy al año que pasó y al que vendrá? Con serenidad. Nos sintonizamos con un movimiento cósmico afuera y adentro. En sintonía con él, dejamos que el año viejo sea el pasado, tal como fue, y dejamos que el año nuevo llegue con todo lo que él trae, sin lamentar nada de lo que pasó y sin preocuparnos por lo que vendrá.

Cada año de nuevo tomamos conciencia que nosotros y el mundo continúan su marcha, unidos en un movimiento eterno al cual nos abandonamos y en el cual podemos confiar.

¿Somos importantes para ese movimiento cósmico? Evidentemente sí. De lo contrario no seríamos recogidos por él.

¿Podemos caer fuera de ese movimiento cósmico? Evidentemente no. Justamente porque él es cósmico nada puede ser separado o excluido de él. Al contrario. Cósmico quiere decir que todo está unido a todo, sobre todo con aquella fuerza que actúa detrás de todo, que todo lo mueve y que quiere que así se mueva.

Por eso, cada año de nuevo con el cambio de año nosotros adelantamos nuestras órbitas, tanto en lo grande como en lo pequeño. ¿Cómo? Con esperanza.

Preparado

Preparados estamos para lo que vendrá. Preparados miramos hacia delante y dejamos atrás lo que ya pasó. Solamente cuando dejamos lo pasado estamos preparados para lo que viene.

Cuando dejamos todo estamos preparados para el final. Así preparados seremos libres de todo lo que ya pasó y libres de lo que viene, pero que solamente durará un instante para también después concluir.

¿Viene el final o ya está aquí? ¿Tiene el final un tiempo para venir? ¿O sin que exista un comienzo ya está aquí y por lo tanto sin que exista un movimiento del cual él surge?

Por eso, concentrémonos en el final ya ahora, en ese ahora en el cual el final ni viene ni deja de venir. Es que el final está aquí, siempre está aquí.

No obstante, para nosotros ese estar preparado para el final es parte de un movimiento. ¿Qué movimiento es ese? Es un movimiento que deja atrás, continuamente deja atrás, todo lo deja atrás.

¿Perdemos algo con ese dejar atrás? ¿Qué podríamos perder si dejamos que sea parte del pasado, si el final queda? Si para todo el final queda.

¿Puedo intentar poner en orden algo que ya ha pasado como si de esa manera lo acercase más al final? ¿O igual que todo lo demás tiene que haber terminado para siempre justamente porque el final siempre está allí?

¿Cómo me preparo entonces para el final? Aceptando que nada de lo pasado me está esperando y que no dejo que nada de lo pasado me espere, como si a posteriori tuviese que poner en orden algo que ya ha pasado.

¿Qué sucede cuando en ese sentido algo pasado me está esperando y cuando yo intento corresponder a esa expectativa? ¿Sigo estando en todo sentido orientado y preparado para ese final? ¿Siguen estando otros, que de mí esperan que les ponga en orden algo que ha pasado, orientados y preparados para ese final?

Entonces dejo el pasado aparentemente inconcluso allí donde concluyó y libre de todo lo pasado, libre de todo mi pasado y libre de los pasados de todos los demás solo me preparo para el final.

¿Puede a veces el final a pesar de todo ponerme a su servicio por algo pasado para que lo libere de su pasado y de ese modo éste pueda encontrar el final en plenitud? ¿Sólo podemos encontrar ese final conjuntamente?

También en este caso le doy mi consentimiento a un movimiento, tal como él me mueve, así como él me mueve, para después cuando termina -para mí y para otros- soltarlo.

Por otro lado habría que tener en cuenta que las personas fallecidas a veces vienen en ayuda de los vivos poniéndoles algo en orden. También aquí podemos reconocer un movimiento del espíritu al cual nosotros nos unimos en la medida en que nuestra alma en sintonía con los movimientos pueda recoger y aceptar ese final. Esto quiere decir que tampoco aquí podemos dejar que se entrometa ningún otro movimiento entre nosotros y ese final, que también aquí somos directamente atrapados por su movimiento y en soledad nos preparamos para el final.

*Paz***La paz**

La paz llega después del conflicto. Ella reúne lo que antes estaba enfrentado. Ella es la buena salida de un conflicto, ella es su solución. Con la paz comienza la esperanza de que algo que antes separaba a ambos lados haya sido superado para que ella pueda tener futuro.

La paz mira hacia delante. Las heridas cerrarán, los muertos serán enterrados, los daños reparados y lo destruido será reconstruido.

La paz es un bienpreciado y muy frágil. ¿Qué la salva para un futuro duradero? Cuando aquellos que estaban enfrentados entre sí se unan para lograr metas comunes de modo que se necesiten mutuamente y que dependan más uno del otro. No obstante ellos deberán reconocer que dependen uno del otro, que en la misma medida son dependientes uno del otro.

Simultáneamente ambos lados dejan que el otro sea como es, dejan que el otro sea distinto. Solamente entre distintos puede la paz servir al progreso, del mismo modo que un hombre y una mujer por ser distintos pueden tener hijos en común.

¿Qué es lo que más se opone a la paz? La arrogancia, como si uno o algo pudiese ser mejor. Es sobre todo esa arrogancia la que alimenta los grandes conflictos.

¿Qué es lo que profundamente asegura la paz? La humildad. Ella nos permite permanecer con todos abajo. Solamente abajo somos iguales y del mismo valor que los demás. Con benevolencia permanecemos iguales a los demás, en paz, con mutuo respeto y amor.

La Jerusalén santa

¿Cuándo es Jerusalén realmente la ciudad santa tal como aparece en las visiones del profeta Jesaja y en las revelaciones de Juan?

Cuando los antiguos enemigos de las guerras santas se hayan convertido en iguales en el reino de paz de los muertos, comenzando por la conquista del territorio bajo Joshua, el acuerdo entre David y Salomón sobre las guerras entre Israel en el norte y Judea en el sur, el hundimiento de los dos reinos bajo los Asirios y los Babilonios, la penosa reconstrucción después del exilio bajo Esdras y Nejemías, las sangrientas guerras de los Macabeos, la ejecución de Jesús, el hundimiento de Jerusalén

bajo los Romanos, la conquista por los árabes, las cruzadas y la nueva ocupación luego de la última guerra mundial.

Yo me imagino que todos regresan, se miran a los ojos, lloran por lo que sufrieron por culpa del otro y por lo que se hicieron el uno al otro, se devuelven mutuamente su dignidad y reconciliados dejan finalmente lo pasado detrás de sí.

¿Y los vivos? Ellos ven lo que les espera, moderan entonces sus objetivos y mutuamente abren sus corazones.

Rayos de esperanza

1. El respeto es profundo.
2. La calma cura.
3. La curación perdura.
4. La distancia une.
5. Las novedades envejecen.
6. El orden sirve a la conservación.
7. La adicción disfruta de lo que daña.
8. La curación genera confianza.
9. Mañana es otra cosa.
10. La carne tiene buena voluntad.
11. Pensar solamente es muy poco.
12. Lo que es claro permite la acción.
13. Concentrados estamos preparados.

14. Lo próximo salta a la vista.
15. La mayor alegría la vivimos ahora.
16. A servir no se le opone ningún otro servicio.
17. Lo que es suficiente nos hace avanzar.
18. El respeto escucha con atención.
19. La calma nos abre.
20. Todo sale bien a su tiempo.
21. El amor deja que sea.
22. El amor se renueva cada día.
23. Sin trabajo no hay amor.
24. El corazón ama con toda intensidad.
25. Cuando miramos estamos atentos.
26. La sanación pone orden.
27. El amor sabe esperar.
28. Primero la oscuridad, luego la claridad.
29. Algunas luces se apagan antes de encenderse.
30. También lo que está turbio brilla.
31. El final cierra – y abre.