

Ayuda para la vida

Marzo 2011

Lo que se vuelve a encontrar perdura.
Bert Hellinger

Queridos lectores,

en esta edición de Ayudas para la vida diaria nos abocamos a la felicidad en diversos contextos. Yo no le agrego nada. Esa felicidad es demasiado grande. Por eso alégrense conmigo de esa felicidad.

Vuestro

Bert Hellinger

Contenido

| | |
|--|----|
| <i>La felicidad</i> | 3 |
| En buena compañía | 3 |
| Meditación: Muertos encuentran su sepultura | 3 |
| Cómo se logra la felicidad en una relación de pareja | 3 |
| Meditación: La felicidad viene de la madre | 4 |
| La felicidad siguiente | 4 |
| Más sobre la felicidad | 4 |
| Reglas de la felicidad | 5 |
| Más | 5 |
| Lo propio | 5 |
| Meditación: Únicos | 6 |
| Conclusión: Permanecer dentro los propios límites | 6 |
| Transgresiones | 6 |
| Transgresiones en la ayuda | 7 |
| Transgresiones en la relación de pareja | 7 |
| Meditación: Yo aquí, tu allí, nosotros dos | 7 |
| La felicidad completa | 7 |
| | |
| <i>La percepción</i> | |
| La comprensión | 8 |
| La buena percepción | 9 |
| Ejercicio: Percibir bien a la madre | 10 |
| La mala percepción | 10 |
| Demostración: Caminar con el espíritu | 11 |
| | |
| <i>Respuestas a preguntas</i> | |
| La buena y la mala percepción | |

| | |
|---|----|
| con ayuda de imágenes | 11 |
| La intranquilidad | 12 |
| El sí | 14 |
| Sí y no | 15 |
| Lo exacto | 15 |
| El espíritu | 15 |
| | |
| <i>Ayuda creativa</i> | |
| Ayudar con <i>una</i> palabra | 16 |
| | |
| <i>Colofón</i> | |
| El futuro | 17 |
| Ejercicio: Intercambio sobre experiencias pasadas | 17 |
| Mística natural | 17 |
| Historia: El No ser | 18 |
| Resumen | 19 |
| | |
| <i>Ordenes del éxito</i> | |
| Éxitos | 20 |
| Aforismos | 21 |

La felicidad

La buena compañía

Aquí un par de trucos para ser feliz.

Algunos se sienten deprimidos, otros se sienten furiosos o culpables: ¿qué hacemos con estos sentimientos? Ustedes dicen: “Estoy en buena compañía”.

Risas en el grupo

Oír esa frase hizo que muchos se alegren: “Estoy en buena compañía”. Así de sencillo es.

Pero no solamente, yo estoy aquí en buena compañía, yo busco estar en buena compañía. Esto quiere decir: Con amor busco a aquellos que todavía no pueden estar en buena compañía. Y de ese modo de pronto adquiero fuerza, una buena fuerza.

Meditación: Muertos encuentran su sepultura

Hago una meditación con ustedes. Cierren los ojos. Concéntrense en vuestro centro y al mismo imáginenselo frente a ustedes. O sea que están concentrados en ustedes mismos y vuestro segundo yo se encuentra fuera de ustedes a cierta distancia.

Ahora hacen su aparición diversas personas, hombres y mujeres, y ustedes verán como vuestro doble entra en contacto, verán que por un lado algo que quiere encontrarse se escurre, y que algo – porque está libre- quiere escaparse, como si muchos muertos del pasado encontrasen finalmente su sepultura.

Después de un rato: ¿Cómo lo están llevando? ¿Bien?

Cómo se logra la felicidad en una relación de pareja

Yo veo aquí muchas caras felices. O sea que la felicidad con la que soñamos es siempre la felicidad con una pareja. ¿Existe otra felicidad soñada que esa con una pareja? Qué significa ganar la lotería en comparación con una pareja. ¿Qué se hace con lo ganado en la lotería? Se busca una pareja. Por consiguiente, ésta es la verdadera felicidad. Por esa razón es importante que sepamos cómo se logra una relación de pareja.

La relación de pareja se logra siempre cuando se logra la relación con la madre. Sin madre no existe el hombre. Sin madre no existe la mujer. Solamente quien con agradecimiento ha tomado de la madre la vida con plenitud...

Ah, dejen que ustedes mismos lo comprueben.

Meditación: La felicidad viene de la madre

Cierren los ojos. Imagínense a vuestra madre. Todo lo que ella les dio siendo vuestra madre. ¿Cuánto hemos tomado de ella? ¿Cuánto de su riqueza? De todo lo que ella nos ofreció ¿cuánto hemos tomado? ¿Qué porcentaje? Cinco por ciento ya es mucho.

Ahora eso que hemos recibido lo colocamos uno sobre otro. Cada vez más y más y más, todavía más, sigamos, por completo, todo su amor. Lo ponemos uno encima del otro, lo tomamos y miramos a nuestra madre a los ojos y le decimos: “Querida mamá, qué suerte, qué abundancia”. Abrimos nuestro corazón, ancho, más ancho, todavía más ancho. Cuánta cantidad. Solamente lo podremos tomar cuando el corazón se haya abierto del todo. “Sí, querida mamá, ahora te tomo a ti con toda tu riqueza, que a través de ti me fue obsequiada por Dios. Ahora te tomo a ti y a todo, sí todo por completo. Ahora he llegado a ti porque finalmente tomo todo. Con agradecimiento, con amor”.

La felicidad siguiente

Nadie soporta esa abundancia, a menos que encuentre una pareja a quien pueda traspasársela. Este es el fundamento de la relación de pareja y de la felicidad, aceptar lo tomado y darlo a otros.

Entonces viene la felicidad siguiente. Nuestra pareja también rebosa. Ambos rebosan. Todo ahora duplica la felicidad original.

¿No son estas perspectivas maravillosas?

Más sobre la felicidad

¿Dónde habíamos estado? ¿Habíamos estado con la felicidad? Para la felicidad todavía hay tiempo. La madre es el inicio de la felicidad en todo sentido. Esa felicidad alcanza su plenitud en la relación de pareja – y luego en el traspaso de la vida a los hijos. La riqueza podrá ahora continuar su flujo hacia los niños. Esta es la gran felicidad que sigue.

Entonces nos ponemos a trabajar. Nosotros transmitimos amor cuando servimos. Así es. El trabajo que sirve, que sirve a la vida nos hace felices inmediatamente.

Algo más. Si hemos tomado de la madre, ese fue nuestro primer gran triunfo. Tomar a la madre es una historia exitosa. Si eso ocurre ya hemos obtenido el gran triunfo. Los otros triunfos en la vida son la consecuencia de ese primer éxito. El que encontró y tomó a su madre tendrá éxito en su trabajo y en sus otras relaciones.

El que tomó a su madre irradia. Quien así irradia será querido. Inmediatamente será querido, inmediatamente atraerá a los demás. A alguien así yo me entrego inmediatamente, sin ninguna

inhibición. Yo sé que recibiré algo de él. También esto es tomar a la madre, también esto es la toma exitosa de aquello que nuestra madre nos regaló, la llave que nos conduce al éxito y la riqueza. Sin la madre todos son pobres. Con la madre todos son ricos. Esa riqueza crece por si misma. Tan pronto como hemos tomado a nuestra madre y nos ponemos en concordancia con ella seremos ricos, realmente ricos en todo sentido. Esta es la llave de la felicidad.

No necesito decir nada más. He dicho todo sobre la felicidad. ¿O falta algo aún? ¿Falta aún algo sobre la felicidad?

Reglas de la felicidad

Existen ciertos impedimentos a la felicidad. Ellos se fundan en apreciaciones incorrectas. Pues la felicidad sigue determinadas reglas. Y nosotros debemos conocer esas reglas.

Más

La primera regla para la felicidad es: Más. Esta es una regla de la felicidad. Tan pronto como yo me limito se acaba la felicidad. Así ella disminuirá hasta finalmente desaparecer. Es decir que la felicidad es la predisposición interna a más. Imagínense una pareja. Ambos han tomado a su madre y se han convertido en una pareja. Ahora comienza el día. Imagínenselo interiormente, ustedes dicen: “Un poco más, hoy un poco más”. Cada día un poco más. Imagínense con qué rapidez ellos serán felices. Yo puedo ver inmediatamente en ustedes cómo los hace felices.

Por el contrario, cuando alguien dice: “Hoy esto es demasiado para mí”. Así se acaba la felicidad. En la felicidad todos los días se agrega algo: en la disposición interior, en ser más amplios, en estar distendidos, en servir. Nuevamente esta vuelve a ser la palabra clave: Servir con amor.

¿Digo algo más sobre las reglas de la felicidad? Me doy cuenta de que ustedes no se saciarán de felicidad. No tienen por qué. Estar satisfecho significa: Hasta aquí llego. En la felicidad siempre falta algo. Es decir, no falta nada, pero puede crecer.

Este curso de hoy es un curso de un solo día. Pero la abundancia que hemos experimentado hoy es la de todo un mes.

Lo propio

La felicidad, por un lado, incluye cada vez más cosas. Por el otro, establece un límite. Una experiencia en este trabajo es que con un amor ciego muchos traspasan un límite. Cuando queremos apropiarnos de algo de otra persona, algo que le pertenece a ella, entonces estamos transgrediendo ese límite. La gran felicidad se mueve entre dos personas comunicadas entre sí. Esto derriba muchos preconceptos.

Pero regresemos a la madre y al padre de igual manera. O sea, ahí está el padre... Ah, lo hago como un ejercicio:

Meditación: Únicos

Cierren los ojos. Miremos ahora a la madre y miremos al padre y a los dos los vemos en sí mismos completos. Ambos completos, ambos únicos a su manera. Y así los vemos como pareja. La madre única, el padre único. Como únicos ellos fueron atraídos por el otro.

Y entonces la madre toma a nuestro padre, único tal como él es, con total respeto por su unicidad, por su propio destino, por su propia suerte. El padre toma a la madre de la misma manera, única. Cada uno sigue siendo como es y, sin embargo, de pronto los une un amor en el cual ambos conjuntamente –aunque cada uno por sí- crean nueva vida.

Nosotros somos el resultado. En nosotros ambos son uno y sin embargo nosotros somos distintos y por esa razón estamos separados de ellos, allí la madre, allí el padre, y nosotros, a pesar de que en nosotros los unimos a ambos, frente a ellos. Le decimos a la madre: “Respeto tu estatura. Tú eres grande y yo todavía soy pequeño”. Lo mismo le decimos al padre: “Tú eres grande y yo todavía soy pequeño. Yo sigo siendo el niño. Como niño yo tomo. Ustedes dan, yo recibo”. De ese modo seremos ricos, pero individualmente, cada uno por sí mismo.

¿Cuál es la consecuencia? Renunciamos a cualquier preocupación por nuestros padres, por su destino. Ellos son conducidos de otra manera, así como también nosotros lo somos. Todos nosotros somos conducidos por otra fuerza eterna, cada uno con la función que le es propia. Recién cuando con nuestro propio límite nos percibimos y reconocemos autónomos podemos realmente dar y recibir.

Conclusión: Permanecer dentro de los propios límites

Todos los problemas surgen por una transgresión de los límites. Sobre todo, por una transgresión de los límites de abajo hacia arriba, cuando los hijos quieren hacerse cargo de algo por sus padres. Y luego la transgresión de los límites de arriba hacia abajo, de los padres a los hijos, cuando ellos esperan que estos asuman cosas que los padres deben cargar y solucionar por sí mismos. O sea, dentro de sus propios límites cada uno está completo.

Implicaciones, tal como las podemos ver con frecuencia en este trabajo, son siempre transgresiones de los límites. Cuando me hago cargo del destino de otra persona estoy transgrediendo un límite.

Transgresiones Transgresiones en la ayuda

Quisiera agregar algo al respecto. Pero no sé si puedo hacerlo aquí. ¿Son ustedes lo suficientemente fuertes para ello? Todo intento de ayuda es una transgresión. Algunos asienten con la cabeza. Se ve que lo entienden de inmediato.

A pesar de todo nosotros ayudamos. También yo he ayudado aquí. Pero tuve cuidado con los límites.

¿Cómo cuidamos los límites cuando ayudamos? Renunciamos al saber. Sin ninguna curiosidad comenzamos con un movimiento del otro. Le permitimos que se mueva por sí mismo. De esa manera lo protegemos de nosotros, de nuestras metas, de aquello que nosotros consideramos lo mejor para él. De ese modo prestamos atención a sus límites y a los nuestros. Justamente porque se protegen los límites es que salta una chispa de aquí para allá.

Transgresiones en la relación de pareja

A menudo vamos más allá de los límites. Especialmente en la relación de pareja por un momento los cónyuges traspasan esos límites. Luego cada uno retrocede y vuelve a sus límites y con sus propios límites será respetado.

Meditación: Yo aquí, tú allí, nosotros dos

¿Proseguimos? Ustedes hacen rato que deben estar agotados de pura felicidad. Todavía voy a hacer un pequeño ejercicio, un ejercicio de felicidad. Vuelvan a cerrar los ojos.

Miramos a nuestra pareja y vemos dónde transgredimos un límite. Por ejemplo, con una determinada expectativa que trasciende lo que vale para nuestra relación de pareja. Renunciamos a esa expectativa. Sentimos en ese momento qué efecto produce en nuestra alma. Esa renuncia nos enriquece. Sentimos entonces el suelo bajo nuestros pies y sobre él nos paramos con firmeza.

Fijamos entonces un límite para las expectativas de nuestra pareja que nos invaden y a través de las cuales, tal vez, podemos perder nuestra identidad. Sentimos cómo al establecer esos límites nosotros mismos crecemos. Esta es la despedida de toda des-ilusión. El otro queda consigo mismo. Nosotros con nosotros mismos. De golpe cada uno se siente seguro. Nuestra pareja se siente segura y nosotros también, ambos firmemente parados en nuestro lugar. Ahora salta la chispa porque cada uno está firme y puede estar seguro.

Yo lo resumo en una frase: “Yo aquí, tú allí, nosotros dos”.

La felicidad completa

¿Algo más sobre la felicidad? ¿Algo más aún sobre lo que hace felices a las parejas?

¿Por qué busca el hombre una mujer y por qué la mujer busca un hombre? Porque ambos son imperfectos, a pesar de que en sí mismos son una unidad. ¿Pueden ustedes imaginarse un hombre sin

una mujer? ¿Qué queda de él? O una mujer sin un hombre, qué queda de ella. La palabra hombre sólo tiene sentido cuando se piensa en la mujer y la palabra mujer tiene sentido cuando se piensa en el hombre.

Como hombre, como hombre completo, el hombre busca una mujer completa, que de verdad sea mujer. El hombre como hombre está separado, es algo en sí mismo, y la mujer como mujer también está separada como algo en sí mismo. Cuando ambos inician una relación ¿qué reconoce el hombre en la mujer? Él se reconoce a sí mismo, reconoce la otra parte de sí que lo hace completo. Y la mujer en el hombre se reconoce a sí misma lo que la hace completa. Por esa razón la mujer sólo se reconoce a sí misma en el hombre cuando ella lo reconoce y lo acepta como hombre tal como él es. Y a la inversa: El hombre se reconoce a sí mismo en la mujer cuando él la reconoce como mujer, tal como ella es. Entonces en un plano superior ambos serán uno – y serán felices.

Yo creo que este fue mi comentario final. Entonces, llenos de felicidad podemos irnos a casa y disfrutar la felicidad más y más y más. Les deseo todo lo mejor.

La percepción

La comprensión

Existen dos formas de comprensión. Una es: Yo comprendo algo. Esto significa que reconozco algo que está allí. Es decir, aquí yo puedo contar el número de participantes. Entonces tendré un conocimiento de cuántos hay. Pero primero, para que yo pueda contarlos y saber algo de ellos, ellos tienen que estar allí. Este es el modo en el que normalmente nosotros hablamos de comprensión.

Por el contrario, la comprensión del espíritu siempre es nueva. Ella nunca se refiere a algo que está allí. A propósito, los movimientos que nos mantienen con vida no son establecidos de una vez para siempre. Ellos siempre son determinados en cada momento. Ellos siempre son nuevos. Todo lo que nos sucede es en cada momento nuevo. No existe nada viejo. Todo lo que se mueve se mueve alejándose de algo que ya está allí en dirección a algo nuevo. De esa manera, ese espíritu continuamente nos mantendrá en movimiento y con vida.

La comprensión del espíritu es, por ser nueva, una comprensión que recién comienza. Es una comprensión creativa. Nosotros podemos entrar en el movimiento del espíritu con una comprensión creativa. Eso es mística natural.

Por consiguiente, si nos ponemos en concordancia con ese movimiento creativo, si nuestro pensamiento es creativo, lo será en concordancia con ese movimiento del espíritu. Entonces reconocemos algo inmediatamente nuevo que está al servicio de la vida y el amor.

A propósito, todo lo que nosotros pensamos tiene algún efecto. Pero no siempre en concordancia con el movimiento del espíritu. Muchas cosas, por así decir, se oponen a ese movimiento. Pero no tiene importancia. Cuando pensamos de manera errónea esto le sirve a nuestra educación porque sentiremos sus consecuencias. Entonces nos seguiremos desarrollando. O sea, sin errores y sin que algo salga mal no hay desarrollo. Todo desarrollo se basa en errores. Por eso, la falta de errores es lo peor que hay. Allí todo se termina.

También esto es mística, una mística muy común. Ella se basa en la simple observación.

La buena percepción

Vuelvo atrás a la comprensión, a la comprensión creativa. A veces, cuando ofrezco cursos intensivos de una semana, dejo que los participantes practiquen comprensión y percepción. Yo divido a los grupos en subgrupos de seis participantes.

Entonces cinco se sientan en semicírculo y uno se sienta delante de ellos. Ahora ellos aceptan percibir a esa persona, y percibirla bien.

Qué quiere decir percibir bien. Bien tiene en este contexto un doble sentido. Dicho sea de paso, todo lo esencial tiene más de una interpretación. Todo lo que es unívoco es desde ya erróneo, sin desarrollo posible. Todo lo esencial tiene muchos significados.

Buena percepción ¿qué significa esto? Yo percibo bien quiere decir: yo percibo correctamente y lo percibo como bueno. Esa es la diferencia. Si miro a ese hombre delante de mí veo su frente y veo sus cabellos. Eso no es una percepción. Eso es simplemente observación. De ninguna manera lo estoy percibiendo a él como persona. Sólo percibo detalles de él. Puede que esto sea objetivo, pero no aporta nada.

Ahora, cuando tengo una buena percepción de él, puedo decirle lo que percibo bien de él. En relación con él la palabra aquí es: fiable. Yo percibo que él es confiable. Ahora lo he percibido bien. Al mismo tiempo he causado algún efecto. Algo ha avanzado en él. Esta es una buena percepción. Al mismo tiempo es una percepción creativa.

Imagínense ustedes lo que eso significa. Si nosotros aprendemos a percibir correctamente: cómo cambia el mundo. Por ejemplo, la persona se ha vuelto mejor. Aunque yo no la adulé. Lo que dije es la pura verdad y ella empuja hacia adelante. Eso es lo creativo.

También puede ocurrir que yo perciba mal a alguien. Si soy desconfiado y todo el tiempo estoy diciendo: Ay, de dónde viene él y por qué se comporta así, mi mala percepción lo hará malo. Esto también es creativo, pero de un modo diferente, totalmente diferente.

¿Pueden ustedes todavía seguirme en la percepción?

Ejercicio: Percibir bien a la madre

Hago ahora un ejercicio con ustedes. Hoy practicamos: Ir con el espíritu. Cierren los ojos.

Nos ofrecemos a nuestra madre. Ella está a cierta distancia de nosotros y sin que miremos detalladamente nos entregamos a ella, mostrando en cierto modo nuestro lado más extenso hasta que podamos percibirla bien, como un todo.

No todos soportan esta percepción, pues en ella no solamente cambian los otros, sino que también cambio yo. La buena percepción es creativa también en relación conmigo mismo.

Mientras que de este modo con amor me ofrezco a mi madre, de repente comprendo, me brota una palabra o una breve frase en la cual está resumida la buena percepción.

Cuando le digo a mi madre esa palabra o esa breve frase su cara brilla. Ella se siente bien percibida. En ese mismo momento, con esa comprensión algo ha ocurrido conmigo. Ella es distinta, y yo también. Esto es ir con el espíritu.

Después de un rato: En algunas caras veo que la buena percepción ha resultado.

Los tomo y los llevo conmigo en el camino de la mística natural. Pues todo lo que digo aquí es místico. Pero muy común, muy natural. Aquí no hay nada sobrenatural.

Mística quiere decir: “Ser uno con”. O sea, el movimiento místico es un movimiento que congrega. Esa mística corriente y natural reúne, por ejemplo, a los hijos con sus padres. Este es un movimiento místico, y vaya qué movimiento. Uno de gran profundidad y que hace feliz, uno que al primer intento hace feliz.

La mala percepción

Voy a agregar algo sobre la mala percepción. Una preocupación es una mala percepción. Ella convierte en realidad el objeto de la preocupación. Toda preocupación le hace daño a la persona, la debilita.

Los padres que se preocupan por sus hijos interfieren en su desarrollo. Toda preocupación se opone al amor.

¿Fui demasiado lejos? ¿Pueden ustedes comprender lo que provoca la preocupación? Por sobre todo, la preocupación se interpone al movimiento del espíritu. Preocupación significa: Debe ser distinto. La preocupación es desprecio a Dios. Toda preocupación es un desprecio a Dios de la peor clase.

¿Percibí ahora mal yo? Retiro entonces todo lo dicho. Permanentemente debo controlar si sigo percibiendo con sencillez.

Demostración: Caminar con el espíritu

El secreto en este tipo de buena percepción “Caminar con el espíritu” es en todo momento confiar en que es correcta, en todo momento. Por eso caminar con el espíritu es también: Ir de momento en momento. Solamente eso. En el momento todo está presente.

Ahora me gustaría demostrar en la práctica el “Caminar con el espíritu” cuando estamos en contacto con otro.

Hellinger elige a un participante y le demuestra el procedimiento multidimensional: Caminar con el espíritu.

Después de la constelación: Aquí se vuelven visibles los movimientos del espíritu. Ellos vuelven a juntar lo que estaba separado. No necesitábamos saber nada. No había problema, ni solución, pero sí un movimiento del amor que de repente por sí mismo se revela.

La idea del yo o de la individualidad pueden olvidarse aquí. Muchas más cosas operan allí. Sobre todo, los muertos están presentes. Ellos están presentes con fuerza. Cuando uno dice: “Mi vida”, eso es ridículo. Todos viven conjuntamente. ¿Alguien fue mejor, alguien fue peor? Todos fueron movidos por otra fuerza. Nosotros somos los dedos en una mano distinta.

Respuestas a preguntas

La buena y la mala percepción con ayuda de imágenes

MUJER: Yo tengo una pregunta en relación con la mala percepción. Entonces resulta que, y también tiene que ver con mi experiencia personal, yo aprendo la mala percepción de niño. En ese momento yo no tengo ninguna posibilidad de decidirme por la buena percepción porque soy dependiente y todavía no tengo elección. Mi experiencia es que uno tiene la mala percepción dentro del cuerpo y es idéntica a mí. Ya de niña padecí profundas depresiones por la historia con mi madre. Siempre fui consciente de que mi percepción era mala, pero no tenía opción. Si cuando estaba profundamente deprimida alguien me hubiese dicho que mi percepción era mala me hubiese suicidado, porque además eso me hubiese llenado de culpa. Entretanto trabajo como terapeuta. Mi pregunta es: Tengo muchísimo miedo cuando le digo a las personas que ellas tienen una opción sobre cómo percibir. Cuando ellos son conscientes de

esto viene una fase, así me pasó a mí, en la que al principio todo empeora antes de que comience a mejorar. Espero que contigo en la mística natural ese movimiento también sea natural, ya que en un primer momento es muy doloroso tomar conciencia de que yo mismo creo mi propia mala percepción. HELLINGER: Yo tomo lo que tú dices. La buena percepción en el momento es inmediata. También la mala percepción en el momento es inmediata.

Pero más allá de lo inmediato nosotros pensamos en imágenes. Nos orientamos por nuestras imágenes interiores. Por ejemplo, existen recuerdos del pasado. Todas son imágenes. Todas son construidas. No existe el conocimiento del pasado. Sólo hay reacciones a algo del pasado y eso se cristaliza en imágenes interiores.

Les doy un ejemplo. Uno se siente solo. Y esta sensación te resulta familiar. O sea, alguien se siente solo y tiene entonces imágenes interiores. El tiene imágenes de aquello que sucedió en el pasado, también imágenes del presente e imágenes del futuro. Esas imágenes disparan un sentimiento, un sentimiento de soledad. El sentimiento refuerza las imágenes y entonces ellas se convierten en verdad. Pero sólo se trata de imágenes, de imágenes autoconstruidas.

A esa mujer: Ahora cierra los ojos y percibe esas imágenes. Entonces te permites otras imágenes del pasado que también existen: de alguien que estuvo allí, alguien que te sonrió, que te regaló algo, que te cuidó, que te trajo algo, porque él pensó en ti. Existen muchas imágenes de este tipo.

De repente te sientes unido a aquellos a quienes has encontrado. Con ello el sentimiento cambia de inmediato.

También tú puedes imaginarte que alguien espera por ti, desde hace mucho espera por ti. Puedes imaginarte que tú vas, le llevas algo, tal vez lo ayudas, le dices, te tomo de la mano, hago algo por ti, así, muy discretamente. De inmediato estarás en contacto, todo el tiempo. Tan pronto como yo hago algo por alguien dejo de estar solo. Estoy en contacto todo el tiempo.

A través de la transformación de las imágenes interiores y un accionar correspondiente desaparece ese viejo sentimiento – para siempre.

Ella y el grupo ríen con fuerza.

Ahora ustedes han visto el efecto de la nueva imagen.

A esa mujer: Okay, contesté tu pregunta.

MUJER: Gracias.

La intranquilidad

MUJER: Ayer usted habló sobre la intranquilidad y sobre la tranquilidad. Me gustaría volver al tema, porque yo con frecuencia siento una gran intranquilidad en mí.

HELLINGER: Hago un pequeño ejercicio contigo. Cierra los ojos. Imagínate una rosa. Tú la miras, la percibes, la percibes con calma. Y así te quedas, concentrada en la rosa.

De repente la visión de la rosa se agranda, hacia la derecha, hacia la izquierda, a lo lejos, cerca, en profundidad, en altura. Así permaneces, entregada al todo, con la rosa en el centro. Entonces, desde el fondo de tu alma dices por dentro una palabra. La palabra es: Sí.

En la Divina Comedia de Dante hay muchas descripciones de puertas. Sobre una de las puertas dice: Que abandone toda esperanza aquel que entre aquí. ¿A dónde conduce esa puerta? Al cielo.

La mujer se ríe.

A la mujer: Estás mejor.

Ella asiente con la cabeza.

HELLINGER: Sobre la puerta que conduce a la tranquilidad dice: Sí.

Al grupo: Algo más sobre el recogimiento interior. Una vez escribí un pequeño aforismo que ahora me viene a la memoria. Sin esperanza todo se alcanza.

Es necesario reflexionar: Sin esperanza todo se alcanza. Entonces la atención se enfoca plenamente en el momento. Todo momento es pleno si yo fijo mi atención en él.

El Sí

El tema hoy por la mañana fue: Caminar con el espíritu. Al respecto quisiera hacer un par de ejercicios con ustedes: Ejercicios que hacen feliz. Ir con el espíritu siempre hace feliz.

Acaba de aparecer una palabra clave y yo me aferro a ella. Cierren los ojos. Miramos a nuestro compañero o a cualquier persona que tengamos cerca. Le permitimos ser percibido por nosotros de buena manera. Lo percibimos bien, tal como él es, exactamente como es. Percibimos su secreto, aquello en lo que se convertirá, el profundo movimiento del espíritu en él.

Olvidamos lo viejo, lo que ya fue. Lo vemos a él solamente en su movimiento hacia delante. Y ahora le decimos: Sí, sí, tal como él es, exactamente como es, sin el más pequeño deseo de que tenga que ser diferente de como él es. Le decimos: Te quiero así como tú eres. Me alegro de ti así como tú eres.

Ya estoy viendo aquí caras felices.

Imaginémonos que nuestro compañero nos dice lo mismo. Él nos aprueba tal como nosotros somos, exactamente como somos. El olvida lo viejo, ve nuestro camino hacia el futuro, hacia nuestro destino, hacia nuestra plenitud, así como somos y así como nos movemos hacia ese futuro. El nos dice: Sí.

Son entonces dos “síes” al mismo tiempo. Para lo que resulta de esto hay un bello nombre. El nombre es: El cielo en la tierra.

Esto es percepción. Tengo que decir algo más sobre la felicidad en la tierra. El secreto de la felicidad es el consentimiento. Y esencialmente el consentimiento feliz. En esta aprobación nuestros ojos comienzan a brillar. En el brillo está el consentimiento.

Pero sucede que nuestra pareja es también un hijo de sus padres, de su madre y de su padre. Y a él le decimos: También le digo sí a tu madre, tal como ella es. La quiero así como ella es. Me alegro de que exista, así como ella es.

Qué le sucede a mi pareja cuando le digo esto y luego lo mismo con respecto a su padre: Quiero a tu padre, tal como él es. Como padre él es el más grande para ti, el más importante junto a tu madre. Ella es la más grande, la más importante.

Tú estás entre ellos como su hijo. Yo les digo a los tres sí, tal como ustedes son. Me alegro de que existan.

¿Qué ocurre entonces con el compañero? Él florece inmediatamente de forma natural.

Cuando alguien nos habla de ese modo, también nosotros florecemos. De repente nos sentimos conectados a algo superior.

Todo esto significa ir con el espíritu. Allí se acaban las diferenciaciones, se acaban los juicios. Todo será arrastrado en un gran movimiento que está al servicio de la vida y del amor.

Sí y no

MUJER: *¿Qué ocurre cuando “sí” y “no” se encuentran? ¿O debo especificarlo?*

HELLINGER: Cuando ambos se encuentran sólo uno vale.

Ambos se miran y se ríen

HELLINGER: ¿Está contestada tu pregunta?

MUJER: No.

HELLINGER: Yo la contesté. Voy a decir algo en relación con las preguntas. Algunos vienen aquí y tienen una pregunta. Ellos dicen: ¿puedo hacer una pregunta? Por lo general yo contesto no. Es que yo observo: ¿Por qué hace una pregunta? ¿Quiere una respuesta o él quiere que yo apoye un no?

Ahora ya le contesté a ella dos preguntas.

A la mujer: ¿Está bien así?

MUJER: Lo voy a pensar.

Lo exacto

Quisiera decir algo en general sobre lo exacto. Exacto significa en un punto. Entonces, como está dirigido a un punto, todo aquello que está alrededor queda excluido. Quien quiera saber algo exacto, que se quede en el punto, que permanezca en un punto.

Lo exacto se opone al desarrollo. Pues todo desarrollo es impreciso, justamente porque difiere de lo exacto.

A menudo en la psicoterapia se quiere saber con exactitud: cuál es la causa. Cuando se la ha encontrado uno queda desfasado y el desarrollo termina. En la exactitud el movimiento del espíritu se acaba. Él es siempre impreciso porque es nuevo. Todo lo nuevo es impreciso. Nosotros creemos que sólo lo viejo es exacto. Pero eso es mejor olvidarlo.

El espíritu

HELLINGER: *a un hombre que quería hacer una pregunta: ¿Era esa tu pregunta?*

HOMBRE: Yo quería preguntarte sobre el desarrollo de tu trabajo. ¿Por qué en los últimos años de golpe te refieres a eso impreciso, indesigable como un espíritu? ¿Por qué te comprometes de esa manera?

HELLINGER: Es importante que tú lo destaques. Tan pronto como yo entienda exactamente al espíritu no entiendo más nada. Eso es probablemente lo que tú quieres decir.

Nosotros manejamos ciertos conceptos con los cuales nos orientamos, con los cuales podemos trabajar. Esos conceptos son más o menos exactos.

Además hay cosas que jamás podemos comprender y a pesar de todo con frecuencia le damos un nombre. De ese modo perdemos la relación con ellas. Por ejemplo con el nombre Dios. Tan pronto como yo lo digo pierdo la relación con lo innombrable.

Espíritu describe aquí sólo un movimiento tal como nosotros podemos pensarlo, o sea el movimiento del pensamiento que alguien piensa, que en algo piensa y que lo piensa de una manera que lo hará real.

Nosotros también hacemos la experiencia de que podemos hacer realidad aquello en lo que pensamos. Porque nosotros lo pensamos ya está allí. Tan pronto como un nuevo *insight* aparece actúa de inmediato. Tal vez tenga un largo futuro, pero actúa de inmediato.

Lo que aquí me interesa es el movimiento de una fuerza de la cual todo nace. En lo que se refiere a nuestra realidad ella es un pensamiento. Yo lo llamo espíritu.

Pero la palabra castellana espíritu¹ no lo expresa con claridad. Existe una traducción en inglés, que me hizo llegar Suzi Tucker. La traducción es spirit-mind. Ella es mucho más abarcadora.

Tan pronto como hablo de espíritu, como si con ello pudiese hacer algo, me estoy equivocando. Qué bueno que hiciste esa pregunta.

Ayuda creativa

Ayudar con *una* palabra

Existe la posibilidad de que también nosotros percibamos y reconozcamos de manera creativa. Yo lo he demostrado aquí. Cuando de repente se me ocurre una palabra, una palabra decisiva, estoy formando parte de un movimiento que algo consigue, de manera inmediata. Entonces la ayuda que podemos dar a alguien se limita a *una* palabra. Eso es todo. Tan pronto como he encontrado esa palabra todo vuelve a fluir por sí mismo.

Hago en un ejercicio con ustedes. Pero tal vez mejor lo demuestro primero. ¿Hay alguien aquí con un problema que quiera solucionar?

Una mujer se propone

HELLINGER: *a esa mujer cuando ella está sentada a su lado:* Cierra los ojos.

Luego de un rato de recogimiento: Son dos palabras. Yo te las digo. Tú las repites interiormente, deja que actúen en ti brevemente y luego vuelve a tu lugar. Las palabras son: Yo vengo.

HELLINGER: ¿Alguien más quiere tratar un problema?

Una mujer se sienta a su lado.

Cierra los ojos.

Luego de un rato de recogimiento: Es *una* palabra. La palabra es: Suficiente.

Invito a esa madre a que venga aquí con su hijo.

Una mujer con un niño pequeño dormido que ella lleva en un paño porta bebés se sienta a su lado.

Al grupo: ¿Existe una imagen más bella? No, no puede existir.

A la mujer: No necesitas cerrar los ojos. Mira al niño y dí: Mi tesoro.

El niño dormido se mueve ostensiblemente, gira la cabeza y sigue durmiendo.

HELLINGER: La frase actúa inmediatamente.

Ambos ríen.

HELLINGER: Okay, muy bien.

¹ Espíritu: en alemán Geist (N.d.T.)

Al grupo: Ahora practiquen ustedes esa forma de ir con el espíritu.

Cierren los ojos y miren a un niño, a uno propio o al niño de otro que esté cerca de ustedes. Caminen en el movimiento del consentimiento, en un movimiento del espíritu. Sin intenciones, simplemente caminen. Ustedes esperan una palabra, una palabra por la que también espera el niño... Cuando ella llegue dígsela al niño. Y vean el efecto. Siempre es una palabra lo que hace feliz.

Después de un rato: Muy bien.

Esas palabras siempre tienen un doble efecto, también para ustedes y naturalmente en el acto. Siempre son movimientos del amor que se revelan en estas palabras.

Colofón

El futuro

HELLINGER: Otra vez pueden hacer preguntas.

MUJER: ¿Cuánto poder tiene el pasado de influenciar nuestro futuro?

Ella comienza a llorar.

HELLINGER: Okay, me tomo mi tiempo.

Cierra los ojos. Imagínate ese pasado e inclínate profundamente ante él, y espera hasta que estés bien tranquila. Entonces te levantas y lentamente retrocedes, muy lentamente retrocedes. No lo pierdes de vista, pero lentamente retrocedes.

Después de un rato la mujer se para, se endereza y vuelve a su sitio.

Ejercicio: Intercambio sobre experiencias pasadas

Yo percibo la energía en el grupo. El nivel de energía desciende lentamente. Esto tiene que ver con que ustedes en gran parte han estado inactivos. Les hago una propuesta. Formen grupos de cuatro e intercambien impresiones. Uno al lado del otro y dos atrás conversen sobre lo que han experimentado hoy. Para ello nos tomamos un par de minutos.

Después de un rato: ¿Se han recuperado? En un grupo existe después de un tiempo una necesidad de comunicación y hay que darle un espacio.

Mística natural

Hace muchos años escribí una historia. Esa historia y tiene una larga historia. Porque a mí se me había ocurrido sólo el primer verso. Durante un año entero llevé ese verso conmigo. Entonces pude escribir la historia hasta el fin. Es una historia sobre la mística natural. Recién ahora me doy cuenta de que se trata de una historia sobre mística natural. La historia dice:

El No ser

Un monje, que estaba buscando,
pidió limosna a un mercader.

El mercader lo miró por un momento y, al dársela,
le preguntó:

-“¿Cómo puede ser que
me tengas que pedir a mí
lo que te falta para tu sustento,
y que al mismo tiempo me menosprecies y
menosprecies también mi vida,
cuando nosotros te damos lo que necesitas?”

El monje le respondió:

-“Comparado con lo Último que busco,
todo lo demás parece poco”.

El mercader le volvió a preguntar:

-“Si existe lo Último, ¿cómo puede ser
que se pueda buscar o encontrar,
como si se encontrara al final de un camino?
¿Cómo podría alguien
salir a su encuentro y,
como si fuera una cosa entre tantas,
apoderarse de ella?
Y, por otra parte, ¿cómo
podría uno darle la espalda
y ser llevado por eso menos que otros
o estar a su servicio?”

El monje contestó:

-“Lo Último encuentra,
a quien renuncia
a lo cercano y lo presente”.

El mercader, no obstante, siguió razonando:
“Si Último existe, está próximo a cada uno,
aunque esté escondido en lo que aparece y
permanece, como en todo ser hay un No ser
y en todo Ahora un Antes y un Después.

Comparado con el Ser,
que experimentamos como pasajero y limitado,
el No ser nos parece infinito,
igual que el De Dónde y el A Dónde,
comparado con el Ahora.

El No ser, como la noche y la muerte
es principio sin conocimiento
e igual que el relámpago,
su mirada destella brevemente en el Ser.

Así lo Último
se acerca a nosotros en lo próximo,
y resplandece ahora.

En esto el monje preguntó:
-“¿Si eso que dices fuera verdad,
que nos quedaría a ti y a mí?”

El mercader dijo:
-“Aún nos quedaría, por un tiempo, la Tierra”.

Yo no sabía que hace ya tantos años había descripto tan exactamente la mística natural.

Resumen

Ahora puedo resumir lo que significa mística natural. Significa la despedida del cielo. Y la despedida de la distancia. La distancia no existe. La distancia está cerca de nosotros.

Cuando por ejemplo queremos buscar a Dios, -existen los así llamados buscadores de Dios- ¿A dónde van ellos? Se alejan de sí. Quien se aleja de sí se aleja de aquello último que en él se revela. Solamente en nosotros puede alcanzarse lo último, porque allí está en toda su plenitud. Estas son las consecuencias: la plena dedicación a este momento y a todo tal como es ahora. Entonces seremos en nosotros uno con lo último, ahora uno, y en un movimiento con lo último uno. Pues siempre que nos movamos en concordancia con él, él se moverá a través de nosotros y junto a nosotros. Ese movimiento es siempre un movimiento del amor. Pero se trata de un amor puro sin **yo**. El está incorporado a un movimiento que está abierto a todo de la misma manera: a cada persona y de igual modo a nosotros mismos. Ese movimiento es totalmente sosegado. No tiene metas. Está siempre en movimiento hacia algo nuevo. Así nosotros también experimentamos el amor hacia otras personas como nuevo, en cada instante nuevo, y en todo momento feliz.

Ordenes del éxito

Éxitos

Nuestros éxitos son la consecuencia de un trabajo que produjo algo bueno. Ese esfuerzo fue coronado por el éxito, especialmente cuando en una competencia somos los primeros. Estos éxitos nos aseguran un lugar de honor. A través de ellos nos convertimos en los mejores.

¿Y en estos éxitos qué es lo más importante? ¿El reconocimiento a qué? En los hombres a través de ese éxito alguien se convierte en soberano. Para ellos la coronación de su éxito significa con frecuencia gozar de la simpatía de una mujer, incluso la de muchas mujeres. Pero sobre todo se trata de la simpatía de una mujer en especial, la simpatía y el orgullo de su madre.

Esta lucha por el éxito tiene lugar en un plano animal muy profundo, es decir, en un plano fundamental para toda existencia en el que se trata de la entrega de la vida a través de lo mejor. En este caso el éxito es finalmente una mujer. Ella gana para sí al mejor. Sus favores son el mejor premio del éxito. Él la favorece sobre todo a ella, a ella y a sus hijos.

¿Quién entrega aquí la corona? ¿A quién representa el público jubiloso y a quién representan aquellos que en nuestro sentimiento profundo son los mejores? En la sensación de felicidad de los triunfadores ellos representan a la madre. Es para ella que su hijo ha dado lo mejor.

En sentido inverso ocurre con las mujeres con el padre. Su favor lo ganan ellas a través de su éxito y ellas se sienten coronadas por él y para él.

Vista desde esta perspectiva la lucha por el éxito es un juego infantil. Por esa razón este juego se acaba con el final de la infancia y la adolescencia.

Los éxitos posteriores, por ejemplo en la profesión, están al servicio de la vida de un modo adulto. Ellos garantizan la vida de las familias. En primer lugar la propia familia y a través de los

grandes éxitos la vida de muchas familias a las que este éxito también puede beneficiar. La coronación de estos éxitos es el bienestar de las generaciones venideras. Aquí muchos ganan simultáneamente.

¿Quién podría ser entonces el mejor, a no ser a través de muchos hijos propios, si en los aspectos fundamentales en el traspaso de la vida y la preocupación por la vida nueva, la vida que crece, todos son igualmente exitosos? En este éxito, al margen de cómo y donde se produjo, todos fueron igualmente buenos, nadie fue mejor.

En un marco más amplio otros éxitos son aquellos que sirven al progreso, todos los que les facilitan la vida a muchas personas y se la hacen más bella y rica. Estos éxitos tienen un precio muy alto. Los nuevos adelantos pueden sin embargo corregir los restrictivos y peligrosos tumores de éxitos anteriores. Cada adelanto implica al mismo tiempo siempre un riesgo.

¿Cuáles son los éxitos más importantes de la humanidad? Todos los que sirven a la paz y el amor. Son éxitos espirituales que superan muchas divisiones entre las personas y los pueblos.

También ellos tienen su precio. Ellos exigen, por ejemplo, la despedida de nuestros conceptos de bueno y malo y de elegido o condenado, de superior e inferior. Ellos exigen la despedida de imágenes de Dios que le confieren a esas diferenciaciones un persistente significado.

Estos éxitos son humildes y humanos. Son éxitos del amor, son los éxitos de un amor amplio. Ellos regresan el cielo a la tierra. Ellos prometen la felicidad más profunda, una felicidad compartida con muchos, una felicidad que está abierta para todos.

AFORISMOS

1. El alimento fácil satura
2. El trabajo realiza un servicio
3. "Nunca más" excita
4. Lo que se vuelve a encontrar perdura
5. Lo que presiona, quiere irse
6. Lo nuevo espera

7. La sanación sucede
8. Estando abiertos y presentes nos quedamos
9. Los mocos deben salir
10. "A pesar de" separa
11. Lo abierto avanza
12. Las decisiones dividen
13. Dolores de sobreparto hacen bien
14. Todo es amado
15. Lo prestado sufre
16. Vencidos soltamos
17. La mirada amplia une. La mirada estrecha separa
18. El largo aliento aguanta
19. La suerte en la desgracia bendice
20. Servir comienza abajo
21. Lo que produce retoños permanece
22. Mañana está lejos
23. Adicto se vuelve aquel al que algo le falta
24. Nada pasó, todo continúa

25. La obediencia se aparta
26. Lo que se pone de punta en general es el cabello
27. El respeto escucha
28. Demasiado es poco
29. La medida colmada pone límites
30. Normal es poco
31. Lo que vuelve, vuelve diferente