
BIODANZA: CAMINANDO AL AMAR.

Lisette Olivares Gutiérrez



2013

Esta tesis se publica bajo licencia Creative Commons “Reconocimiento-No Comercial-Compartir igual” (Código BY-NC-SA 3.0), permitiéndose su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores y no haga uso comercial de la obra y “Compartir Igual”, esto es, si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/legalcode>

AGRADECIMIENTOS

A mi familia...

A mi padre por su bondad, por regalarme su sensibilidad y ser un gran referente en mi vida. Por tu amor Papá.

A mi madre por sus abrazos y caricias, por su ocupación constante. Por tu amor Mamá.

A mi hermana por su sensibilidad, por su mostrarme una gran capacidad de mutar en la vida. Por tu amor Rous.

A mi hermano por el brillo de tu mirada, por cada abrazo lleno de lluvia, por regalarme libertad y calma. Por ser mi compañero de útero, nido de vida. Por tu amor melli.

Berta García Ossa, por su locura, curadora. Por tu escucha, generosidad .Por tu amor Bertita.

Paulina Torres, por su amistad, las conversaciones desde las viseras, con todos nuestros miedos, caos, amor, esperanza y potenciales. Por tu amor Pauli.

Ignacia Risso, su dulzura, movimiento, por sus palabras llenas de sabiduría. Por tu amor Nachita.

Arison Gaete por el regalo de la reflexión profunda, por tu amistad, por ser el ermitaño sabio, noble, de mirada azul y corazón guerrero lleno de pasión. Por tu amor Ari.

Solange Latournerie, por enseñarme de este hermoso sistema, por invitarme a ser parte de la Escuela de Biodanza del Mar. Por ver mi potencial. Por tu amor Sol.

Gracias Rolando por crear este hermoso y amoroso sistema que nos regala la posibilidad de encontrarnos con nuestra esencia, Ser humanos.

A todo aquel ser humano, que estuvo en mi proceso de formación, tanto en la escuela como afuera de esta, amigos-as, facilitadores, profesores, familiares, parejas, compañeros de escuela que no me acompañan en este momento, pero que siguen presente en mi corazón. Fueron trascendentales en mi formación, gracias por lo vivido, por la entrega en la mirada, en el contacto profundo del corazón.

Gracias por ese abrazo que unió tu corazón con el mío.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	PÁG. 4
POEMA OSHO	PÁG. 5
CONTEXTO E HIPÓTESIS	PÁG. 6
EL AMOR COMO SENTIMIENTO	PÁG. 7 - 8
HABLEMOS SOBRE AMOR	PÁG. 9-33
- ROLANDO TORO	
- ALEJANDRO JODOROWSKY	
- HUMBERTO MATURANA	
- OSHO	
- ECKART TOLLE	
- CLAUDIO NARANJO	
EL AMOR Y LA BIODANZA	PÁG. 34
IDENTIDAD Y REGRESIÓN	PÁG. 35
LA SESIÓN DE BIODANZA	PÁG 36- 37
EL AMOR Y EL MODELO TEÓRICO	PÁG. 38-42
1. AMOR Y CREATIVIDAD	
2. AMOR Y TRASCENDENCIA	
3. AMOR Y SEXUALIDAD	
4. AMOR Y VITALIDAD	
5. AMOR Y AFECTIVIDAD	
SISTEMA BIODANZA Y EVOLUCIÓN BIOLÓGICA: INSTINTOS Y VIVENCIA	PÁG. 43
EDUCACIÓN BIOCÉNTRICA	PÁG. 44
CONCLUSIONES	PÁG. 45-46
BIBLIOGRAFÍA / PÁGINAS DE INTERNET	PÁG. 47

INTRODUCCIÓN

En el siguiente documento podrás encontrar una reflexión sobre el Amor y el sistema de Biodanza de Rolando Toro.

El amor, misterio de la vida ¿Hemos logrado realmente a amar a alguien? ¿A nosotros mismos? ¿Qué es el amor?

Durante cátedras en la escuela, conversaciones con mis amigos, en mis relaciones amorosas, muchas charlas con mi terapeuta, discusiones o acuerdos familiares... en diversos momentos siempre ha estado y sigue siendo parte de mí el saber y experimentar sobre este fantástico sentimiento.

Deseo invitarte a una reflexión existencial con respecto a este hermoso y misterioso sentir, el amor.

Agradezco tu tiempo, tu presencia, esta posibilidad de detenerte y leerme.

Amor no tiene nada que ver con alguien más

Esta en tu estado de ser.

Amor no es una relación de pareja. Una relación de pareja es imposible pero el amor no está restringido a ésta.

Es más allá...

Es más que ésta...

El hombre y la mujer maduran en el momento en que empiezan a amar en vez de necesitar.

El hombre y la mujer empiezan a rebalsar, él/ella empieza a compartir...

Empieza a dar...

Y cuando dos personas están enamoradas

una de las paradojas más grandes de la vida se presenta.

Uno de los fenómenos más bellos...

Ellos están juntos aunque tremendamente solos.

Ellos son casi uno pero su unificación no destruye su individualidad.

Bhagwan Shree Rajneesh

Contextualizando...

Estamos en una cultura enferma, carente de amor, de poca conciencia de nuestra propia existencia, del valor de Ser HUMANO en esta tierra, de nuestras relaciones, de nuestras familias, a lo que nos dedicamos en la vida, en el trabajo que tenemos y así con las dediciones que vamos tomando día a día.

Lo que siempre he escuchado que el máximo sentido de vida es cuando tienes hijos. Pero siempre que me dicen eso semi-concientemente lo asocio a que sus vidas eran un desastre antes de los hijos.

Como no sentir que la vida es un desastre, Rolando Toro creador de este sistema lo creo desde el caos. En Chile, ese caos que nos trasquiló la identidad o que nos dio una identidad, bajo criterios de miedo, desconfianza y caos, siento que este hito más significativo fue el golpe militar en Chile.

Yo personalmente no tengo tintes políticos, pero es inevitable sentir la pena, el dolor, la desconfianza, el miedo en la mirada de cualquier chileno-na, reconciliado, sanado o no con este hito. Hito que nos marco potentemente, con mucha rabia e impotencia en nuestras células y en la energía de nuestros ancestros. Estuviéramos o no vinculados en algún hecho de esa época, es parte de nuestra historia, de algo que paso para formar lo que somos hoy.

Es por esto que creo que es relevante el sistema Biodanza, sistema amoroso, que nos regala ternura, la posibilidad de vernos, encontrarnos, reírnos, jugar y lo más importante permitirnos EMOCIONARNOS.

Hipótesis

Es por esto mismo que me nace plantear la siguiente hipótesis:

Estar en amor, en nuestro hacer cotidiano, de convivencia con otro y tener conciencia de nuestra fuerza cósmica, es lo que puede ayudarnos a evolucionar como especie. Más importante aun ser SERES HUMANOS FELICES.

EL AMOR COMO HÁBITO EN LA VIDA.

El amor como sentimiento.-

El amor es una posibilidad, una elección de estado armónico y amable, con uno mismo, con otro y el todo. El tema es ¿por qué nos cuesta tanto hacer esta elección?

Cuando hablamos de amor, consciente e inconscientemente, tenemos eso asociado a las relaciones de pareja. Aunque es cierto, el estar en pareja no es más que una parte de la vivencia de un estado de Amar.

El amor es un estado, que se contrapone cuando le damos protagonismo a esta defensa que ha estado siempre con nosotros, el ego. Cuando estamos desde el ego, no hay amor.

El ego ha sido necesario, para vivir. Más bien SOBREVIVIR. Pero siento profundamente que ha comenzado una inquietud de algo mucho más trascendente que el ego no contiene, es **el coraje de amar.**

Estamos entendiendo después de tanto individualismo, porque nuestras relaciones no funcionan, aun cuando ya nadie nos obliga a casarnos o que tienes que estar en pareja a cierta edad. Estamos despertando que algo nos falta. Todo es “perfecto”, logramos las metas laborales y tenemos relaciones que deberían funcionar, pero algo resuena que no nos deja ser felices.



El amor, alma o conciencia, son sinónimos. Son elecciones de profunda fe e incondicionalidad.

El estado de amor busca la felicidad, Ser feliz con la vida que tengo. Pero esto no precisamente coincide con lo que estamos construyendo, con lo que nuestros papas nos enseñaron o lo que la sociedad nos dice lo que corresponde.

Por esto me permito decir que lo que nos falta hoy es SER Amor. Que esto puede ser Dios-sa para algunos, un contacto con el alma, con mis emociones, para tomar nuestras decisiones. Definitivamente tiene que ver con lograr un estado sublime, aunque es un sentimiento u estado que se logra desde lo más terrenal. Lo concreto, lo que construyo.

Más que una fantasía llena de corazones como lo tenemos en nuestro imaginario, el amor definitivamente es accionar desde nuestras emociones y/o instinto. Que consiste en estar desde el amor en lo cotidiano, con nosotros mismos y con quienes nos vinculamos, desde una manera amorosa, profunda y constante en el tiempo. Para esto es preciso estar en apertura hacia un otro, sensible, dispuesto, escuchar, ser empático con otro que no soy yo. Tanto para con las personas, como animales, naturaleza, todo lo que nos rodea en este planeta e incluso en el resto del universo y sus variadas creencias. Aceptarnos.



La felicidad no es algo que ya está hecho, viene de tus propias acciones.

Dalai Lama

Hablemos sobre amor.-

Para seguir con esta reflexión, me parece preciso mostrar los planteamientos de los siguientes autores. Destaco que los he elegido por su genialidad, amorosidad y humildad en el trabajo de sus teorías.



Rolando Toro

Rolando rescata a Jesús como arquetipo precisamente por su dulzura, el rescate de la humanidad como propuesta única el amor, la solidaridad, misericordia para con mostros mismos y vernos en la comunidad. Cuando Jesús realiza sus milagros, la gente le decía “me has salvado” Jesús respondía “tu fe te ha salvado” devolviéndole así el valor a esa persona que ha sido sanada.

Por este potente sentimiento, de amor, la gente de esa época se rebeló.

INCONSCIENTE NUMINOSO

Rolando propone el inconsciente numinoso, concepto que no alcanzó a terminar de desarrollar, pero si a dejar los pilares clave de su planteamiento. Concepto que tiene como objetivo el desarrollo de los potenciales del Hombre Eterno.

Rolando relata que “Lo numinoso se relaciona con la gracia, con lo creativo, con lo eterno... lo numinoso genera el amor, la poesía, la percepción de lo maravilloso y el coraje de vivir. No son importantes, a mi juicio, las múltiples formas de la diversidad del carácter, ya se trate de una persona cualquiera, melancólica, alegre, inexpresiva, creadora, lo más importante es el **nivel de humanidad** que ha alcanzado.”

Es relevante esto que destaca de la diversidad de carácter, porque inevitablemente tenemos asociado un cierto estereotipo que debemos cumplir para alcanzar ciertos estados o ser

felices. Este relato a mi parecer refuerza y es absolutamente coherente con la visión del sistema de Biodanza, que es inclusivo y la importancia del trabajo de la identidad sin estereotipos y juicios.

“Lo maravilloso es un modo de percepción de la alegría inocente y de la pureza íntima, es también la diversidad de la naturaleza, el misterio de la vida.”

“El inconsciente numinoso nos da acceso a un sentimiento de intimidad, al amor sin frontera y la creación como revelación de belleza y misterio. “

Quiero rescatar de las frases anteriores lo relevante que es hablar de MISTERIO, tanto de la vida como asociado esto al misterio del amor, por mas científico y descubrimientos de la naturaleza hayamos realizado como especie humana, no existe formula ni para ser felices en la vida como para sentirnos en amor o ser amor. Creo que es relevante este pulsar instintivo que propone rolando, atreves del movimiento de nuestro cuerpo, la luminosidad de nuestras células conectadas con el universo, son las que definitivamente dan la señal para este camino, para este estado de felicidad y amor.

Los 4 pilares que tiene como contenido el inconsciente numinoso son **el amor, la iluminación, el coraje y el intasis**. Estos son los conceptos que potencian, como dije anteriormente, los potenciales del Hombre Eterno.-

EL AMOR:

- Comúnmente sentimos que somos dueños de nosotros mismos, pero la vida se apodera de nosotros cuando amamos y nuestra existencia entera se transforma en el impulso de ser con otro y para otro.
- Aprender a amar sin temor, es el máximo aprendizaje.
- Es necesario entregar amor en la dimensión infinita y no en el minimalismo de las relaciones.
- El espacio del amor es con otro. No hay que defender el "propio espacio". Es necesario, primero amar al otro, esto trae como consecuencia amarse a sí mismo.
- El amor no es un juego, es una forma de integración al infinito.
- Existe el amor epifánico, en el que se une lo sagrado de uno con lo sagrado del otro. El amor epifánico es la esencia de lo humano, una estética antropológica.

- El amor indiferenciado, es la ternura, condición esencial de la convivencia. La vida nos propone el amor cada día. Este amor, constituye el atractor del caos existencial y nos conecta con el riesgo y la desolación.
- Tenemos frecuentemente miedo a la manifestación de esta fuerza cósmica en nuestra vida, pero es el ápice de la grandeza y de la dicha absoluta.

LA ILUMINACIÓN:

- Fue Carlos Gustavo Jung, quien describió el alma humana como el eterno renacimiento entre la luz y la sombra.
- La luz, es la parte fulgurante de nuestra alma, la zona donde se gesta el amor, la alegría de vivir, la percepción de la Gracia Suprema. La luz es activa, cálida y próxima al milagro.
- La sombra es el lugar de nuestros terrores; de la culpa, de la violencia y la angustia.
- Luz y sombra conviven en nosotros. Ambas pueden evocarse mediante la oración o la danza.
- Creo que hay algo más en el proceso de iluminación. El aumento de la percepción de cosas esenciales. Con nuestra luz, podemos percibir al otro, conectamos con su esencia y consagrarlo como un hermano cósmico.
- La luz nos permite descubrir la luz que hay en los otros.

CORAJE:

- Cuando hablo de coraje, no me refiero a la valentía de los militares que están programados para matar y morir.
- Ese no es coraje, es ingenuidad fatal.
- Coraje es la capacidad de desafiar nuestra propia sombra. Entrar en el misterioso ámbito de nuestros dolores y frustraciones, buscar las penumbras y ascender a la luz, para llevar adelante el proyecto sagrado, entrar en la Gran Obra, en el arca de salvación por el amor.

"Quien no ha descendido a las profundidades de la sombra, no tiene acceso a la alabanza"

Rainer María Rilke.

- El coraje, es nuestra posibilidad de encender el amor como extraño atractor en las tenebrosas regiones del caos.
- Coraje: Desafiar los miedos, la opresión externa; Coraje para enfrentar el sufrimiento.
- A veces es demasiado tarde para volver atrás. Las decisiones frágiles retardan la llegada de Dios.

INTASIS:

- El estado de intasis consiste en despertar al dios interior. Sentir la pureza y la fuerza de nuestra propia identidad.
- El intasis, nos permite asumir nuestra identidad como seres cósmicos y como depositarios del poder de vínculo.
- El intasis, es el origen de la conciencia y de la lucidez ética.
- El intasis es también la génesis del sentimiento de felicidad, nos da acceso a la creatividad y a la percepción de la belleza.
- La empatía y la ternura indiferenciadas, tienen también su origen en el intasis.
- Finalmente, pienso que todo lo que nos dignifica como seres humanos, proviene del inconsciente numinoso.
- Hombres de todos los pueblos, en mayor o menor grado, tienen la posibilidad de liberar su energía numinosa.
- Nuestra cultura de la muerte, genera condiciones para tomar insignificante al ser humano. De este modo, es fácil explotarlos, descalificarlos y asesinarlos en las guerras.

Es realmente magistral la asociación de estos cuatro conceptos de Rolando, debido a la integración de la visión cósmica y terrenal del ser humano, es preciso reconocer esa energía cósmica propia como ser humano en esta tierra, para luego visualizarla en otro con amorosidad y desde ahí tener el coraje para enfrentar los miedos existentes, transversales, universales de nuestra especie. Siendo esto lo que nos hace evolucionar como especie. Ser amor, reconocer la luz y/o fuerza cósmica que nos habita, compartirnos con un Otro y ser capaces de ir a las profundidades de nuestra sombra.



Amor.
Comunión -
Ternura -
Empatía.



Intasis.
Percepción de sí
mismo como
creatura cósmica.

**Inconciente
Numinoso**

Iluminación.
Para percibir la
luz del otro



Coraje. Para salir
del caos. Desafío al
miedo de amar y de
vivir (Proyecto
Minotauro).



Alejandro Jodorowsky

Nos propone que el amor es certeza absoluta. El verdadero amor es, nada que quitar, nada que agregar a alguien.

El amor es desaparecer y encontrar tu alma en el otro. El amor es un encuentro de tu alma en el otro.

- Jodorowsky plantea 6 fases o niveles de amor:

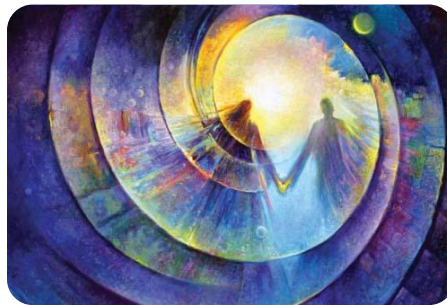


1. **Amor material:** El primer grado es el material, el amor más simple, es base de toda relación. Donde lo fundamental es la compañía, viven acompañándose aunque no hagan cosas juntos.

2. **Amor sexual:** Se refiere a las relaciones sexuales de la pareja, algo fundamental, pero que si es sólo eso se convierte en una catástrofe.



3. **Amor Emocional:** Entramos en un grado que enriquece los dos anteriores: el material y el sexual. Hay un intercambio de emociones entre la pareja.



4. **Amor Mental** (intelectual): Son dos intelectos que se unen, tiene que haber una comprensión mental.



5. **Amor Consciente**: Es esencialmente desarrollar los valores del otro. En el amor consciente trabajamos para que el otro se desarrolle: a nivel económico, sexual, emocional o mental. Es el gran respeto por el otro, donde no impedimos su desarrollo.

6. **Amor cósmico**: amor que contribuye al desarrollo y a la salvación del mundo. La pareja tiene una misión salvadora. Crear el ser del futuro. Salvan el árbol y el árbol se va a extender en un bosque. Es el centro de un trabajo salvador. Cualquier cosa que dice esta pareja tiene una repercusión a escala mundial.



7. **Amor divino**: Es la pareja para la eternidad. Lo verdadero nunca termina.

Lo que describe Alejandro es desde el vínculo de pareja, pero creo que estos niveles pueden ser aplicados en cualquier tipo de vínculo, tomando el nivel sexual como erótico o placentero. Un vínculo sin placer no tiene razón de existencia. Conscientemente nadie busca sentirse mal con quien elije involucrarse.

Humberto Maturana



Maturana plantea que *Amar ocurre en el momento que usted abre el espacio relacional para ver y oír al otro(a) sin prejuicio... sin expectativas y para que eso pase hay que estar dispuesto a hacerlo.*

Humberto habla mucho de los niños como referente debido a la libertad y receptividad que estos tienen ante la vida. Los niños no tienen respuestas “hechas”, por esto mismo están dispuestos a escuchar.

El biólogo habla de la importancia de escuchar a nuestros niños, como parte de la transformación fundamental que debemos hacer como sociedad para acercarnos a estar en Amor. Si no escuchamos a nuestros niños, estos viven en la negación de no ser escuchados. El no escuchar siempre es una agresión.

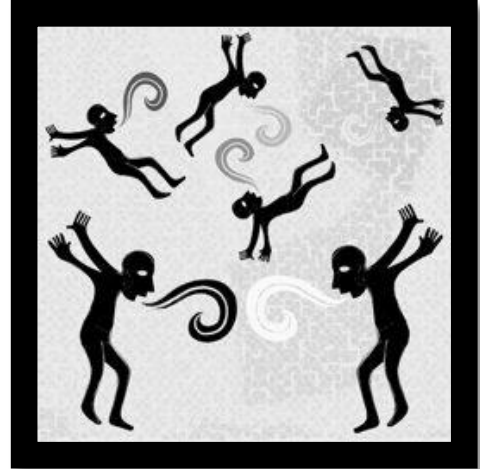
Para generar un cambio en nuestro hacer debemos darle herramientas a los niños para que sean Seres autónomos, ¿Cómo? La respuesta es simple **amándolo**, en cuidar la convivencia, escuchándolo, haciéndolo parte de lo que lo constituye, su familia, el entorno, etc.

Es importante invitar a cambiar nuestro HACER, no solo observar o darnos cuenta. Tomar acción. Maturana habla de la reflexión, acto olvidado debido a la certidumbre. La incertidumbre nos lleva a cuestionar nuestros fundamentos de un HACER. Hay que desapegarse para poder reflexionar. Ocupamos la razón para ocultar o justificar la emoción.

Este biólogo expone que **la reflexión ya es un cambio**, una posibilidad de una nueva forma de pensar, esto se puede transformar en casilleros que nos atrapan o posibilidades que nos liberan.

Un factor importante es Lenguajear, conversar, su significado viene del latín que significa “dar vueltas juntos”. Lo que da vida a ese movimiento es la emoción. Los sentires íntimos son los que guían ese encuentro

Los niños se mueven con confianza en el mundo, pero en vez de restringirlos, Maturana propone educar como lo siguiente: *Enseñarle como moverse en el mundo, a través de conocer como es ese mundo*. Los seres humanos generamos teorías para justificar lo que hacemos, con esto generamos espacios de discriminación por ende de desconfianza. Desconfianza de la legitimidad del otro. Lo que me produce miedo, por ende puedo justificar esta separación o discriminación.



Para amar no necesitamos una teoría.

Necesitamos recuperar la confianza de vivir. Como la mariposa nace del capullo o como un bebé que tiene el cuidado de sus padres al nacer. Sentimos mucha desconfianza, por esto mismo necesitamos tener el control de las cosas, lo que nos lleva a tener la certidumbre de todo, lo que nos niega inmediatamente a nuestro don humano de reflexionar en libertad.



En la confianza la falla o los errores son legítimos, puedo observar lo que ocurre.

Las dinámicas del amor no están centradas en sometimiento o dominación, sino en la carencia de la co-participación, es decir, hacer cosas juntos en la convivencia. Lo que determina Humberto como la **Biología del amor**.

Maturana plantea como amor la siguiente definición “Es el dominio de las conductas relacionales en la cuales el otro o la otra o uno mismo surge como legítimo otro en convivencia con uno” lo que propone al amor no como la exaltación de un sentimiento, sino como la operabilidad de moverse en el mutuo respeto de la convivencia.

¿Cuándo perdemos la confianza como especie humana? Este biólogo de las emociones nos comparte que esto ocurre cuando comienza la cultura patriarcal. En el matriarcado no existía la cultura competitiva, manipuladora o de agresión, sino más bien una cultura de co-participación y cuidado recíproco. Desde nuestra cultura patriarcal nace la discriminación dentro de nuestra misma especie (por ejemplo disociación de lo matrístico con lo patriarcal). La discriminación es desconfianza sobre la legitimidad del otro.

El estado de nuestra especie, esta pérdida de confianza, se debe en gran parte al alejamiento del ser humano de lo natural, pero más allá de moverse del campo a la ciudad, sino un cambio desde la psiquis, el alma.

Pierdo la confianza cuando me relaciono con los animales desde que no solo viven y me alimento de ellos, sino la necesidad de tener el control de su reproducción animal, por ejemplo. Cuando pierdo la confianza, hay un cambio síquico, para controlar tengo que restringir.

La Vida y muerte van juntos, es una armonía, es natural. A diferencia de ver al león como carnívoro a decir o ver que es un depredador cazador. Todo va en cómo hemos tergiversado nuestra naturaleza como especie.



En nuestra Biología, somos mamíferos. Animales emocionales. Y la emoción de cada uno, nos define en nuestro hacer. Desde lo humano surge el lenguaje, herramienta que nos sirve para generar respeto y confianza, generando un espacio acogedor y así con esto ser constructores del mundo, como también generar todo lo contrario si así lo queremos.

La experiencia espiritual es algo cotidiano. Cuando Maturana habla de Autopoyesis (Las células se apoyan entre sí para seguir reproduciéndose) hablamos de algo muy trascendente, que estamos hechos de esas células, nos compone un autoapoyo natural. Tanto en nuestra composición celular como en nuestro comportamiento como seres humanos.

¿Si hemos logrado todo lo que hemos construido hoy, porque no poder construir otra cosa, desde este anhelo profundo de estar, vivir y convivir desde el Amor?





Bhagwan Shree Rajneesh - Osho

Osho en su planteamiento de inmediato plantea el amor como un ESTADO no como una relación.

Lo plantea desde el “SER” amor, no como un acto momentáneo, dice: “si eres amor estas enamorado, pero ése es el resultado, la consecuencia, pero no el origen. El origen es que eres Amor”.

Este filósofo comenta en sus charlas que para emprender el camino hacia este estado de amor hay que ser consciente de quien eres, sino no podrás ser amor. Serás miedo, ya que el miedo es ausencia de amor.

Con el amor te expandes, con el miedo te encoges. Con el miedo te cierras, con el amor te abres. Con el miedo dudas, con el amor confías. Con el miedo te quedas en soledad. Con el amor desapareces.

Menciona a Sócrates que dice “conócete a ti mismo” aunque reconoce que buda es mas asertivo al decir “ámate a ti mismo”. El primer contacto con el amor, es tener amor hacia uno mismo.

El amarse así mismo no es fácil, esto esencialmente a dos arquetipos que influyen fuertemente en nuestra cultura. Los políticos y los sacerdotes.

Osho hace referencia que estos personajes en nuestra cultura manipulan las masas diciendo que seremos más felices si entregamos amor a otros. Pero esto es imposible sin amor propio. Sin amarnos a nosotros mismos no podemos dar. Pero si hacemos esto somos egoístas, porque no estamos dando. El político quiere gobernar tu cuerpo, y el sacerdote quiere gobernar tu espíritu, expone Osho.

“La mejor forma de destrozar a un ser humano es destruir la espontaneidad de su amor”

Osho menciona que el ego, el contrario al amor, surge al amar a los demás sin amarte a ti mismo, al intentar amar a otros.

Miedo ausencia de amor.-

Nos han inculcado miedo para no amarnos a nosotros mismos y este es el primer paso, el amor propio. El encuentro consigo mismo.

Al entrar en esta conexión consigo mismo comienzas a confiar e inevitablemente vas a sentir un considerable aumento de energía. Esa energía es amor.

Al conectarnos con nuestros sentires, profundos, esenciales, es inevitable reaccionar frente al sistema actual de funcionamiento humano, por esto mismo: “El amor te hace rebelde, revolucionario”.

El amor desconoce el deber. El deber es un lastre, una formalidad. El amor es una alegría, un compartir; el amor es informal.

Una vez que tu alma es poderosa, descubres que no vas a morir, que eres inmortal, que eres eterno. El amor te proporciona el primer atisbo de eternidad.

Este místico filósofo, nos cuenta que la persona que se ama a sí misma puede fácilmente volverse meditativa, porque meditar significa estar contigo mismo.

Si te odias, ¿cómo puedes estar contigo mismo?

La meditación.-

Este maestro espiritual nos propone para amar, como primera medida la meditación. A través de esta observarnos. En esta contemplación permitir y no evitar lo que nos está pasando. Dejar la mente a un lado, que no interfiera con la realidad, para poder ver las cosas tal como son.

Observar es meditar, lo que Buda denomina «meditación». *Observar* es el lema de Buda. Dice: sé consciente, permanece alerta, no seas inconsciente. No estés adormilado. No sigas funcionando como una máquina, como un robot. Así es como funciona la gente.



Cultura y aceptación

Llevamos siglos enteros condicionados para no aceptarnos a nosotros mismos. Todas las culturas del mundo han contaminado la mente humana, porque todas dependen de una cosa: mejorar.

Todas te crean ansiedad, el estado de tensión entre lo que eres y lo que deberías ser. Las personas siempre se sentirán angustiadas si existe un «deberías».

El hombre que despierta es el que se libra de la trampa de la sociedad, el que comprende que es un absurdo.

En la cultura que vivimos es muy difícil SER, ACEPTARSE, AMARSE. Esto debido a las exigencias y “deberes” que nos imponen diversas entidades, como la iglesia, la política, nuestras familias, etc. En vez de solo escuchar nuestro sentir. En este momento esto es un aprendizaje. Escucharnos, observarnos, aceptarnos para luego así amarnos. Disfrutar de nuestra existencia.

En el momento que comenzamos este camino, en el momento en que te aceptas como eres, te abres, te haces vulnerable, receptivo.

Cuando te abres, la existencia entera empieza a derramar su energía sobre ti. Porque la vida siempre está dispuesta a derramar sus dones sobre ti. La vida no es tacaña; la existencia siempre da en abundancia, pero no podemos recibirlo porque no nos consideramos dignos de recibirlo.

Cuando dejas de mejorarte a ti mismo, la vida te mejora. Acéptate tal y como eres. Y es precisamente lo más difícil del mundo, porque va en contra de tu educación, de tu cultura. Muchas veces tenemos miedo, porque todo el mundo está contra ti cuando estás en tu sentir pero ¡Nadie está contra ti! Aunque sientas que los demás están contra ti, no lo están, porque todo el mundo se preocupa de sí mismo, y no de ti. No hay nada que temer. Nadie se molesta en dar, pero todos quieren recibir. La gente vive inconscientemente. No son conscientes de lo que dicen, de lo que hacen; no son observadores. La gente se dedica a adivinar, no a ver; no tienen ninguna profundidad, *no pueden* tenerla. La profundidad surge sólo después de mucha observación; entonces puedes ver incluso con los ojos cerrados. Ahora no ves ni siquiera con los ojos abiertos. Adivinas, supones, impones, proyectas.

No debes ser egoísta, pero sí llenarte de ti mismo.

Ser Veraz.-

En sus últimos días, Freud escribió una carta a un amigo en la que decía que había observado durante toda su vida, y había observado en profundidad, con una agudeza, una persistencia y un sentido científico inigualables. Pues bien, en la carta decía que, según sus observaciones, había llegado a una conclusión definitiva: que las personas no pueden vivir sin mentiras. La verdad es peligrosa. Las mentiras son muy bonitas, pero irreales. A tu amante le susurras naderías bonitas, y él o ella hace lo mismo: susurrar bonitas naderías. Y entretanto la vida se va escapando de tus manos y todos se acercan más y más a la muerte.

Recuerda que el ser nunca ocurre de una forma cómoda, porque si no, le ocurriría a todos.

Si no puedes ser veraz con la persona que crees que te quiere —si tienes miedo de revelarle la verdad, de quedarte completamente desnudo espiritualmente, si incluso con eso te escondes—, ¿dónde encontrarás el lugar y el espacio donde puedas ser completamente libre?

Ese es el significado del amor, que al menos en presencia de una persona podamos quedarnos completamente desnudos. Sabemos que ama y que no lo interpretará mal. Sabemos que ama, y desaparece el temor.



Comprenderás que ser veraz es tan maravilloso que estarás dispuesto a perderlo todo por ello.

El amor es un estado natural de conciencia. No es fácil ni difícil, no se pueden aplicar esos términos. No es un esfuerzo, por tanto, no puede ser fácil ni difícil. ¡Es como respirar! Es como el latido de tu corazón; es como la sangre que circula por tu cuerpo.

Si tu vida es un baile, ya has descubierto a Dios.

Solo puedes darle algo a alguien cuando lo tienes.-

Al envenenar tu energía de amor, han provocado en ti una división; han creado un enemigo dentro de ti, te han dividido en dos. Han creado una guerra cruel, y siempre estás en conflicto. En el conflicto disipas tu energía; por eso en tu vida no hay entusiasmo, no hay alegría. No está rebosando energía, está apagada, insípida, no es inteligente.

El odio no es natural. El amor es un estado de salud; el odio es un estado de enfermedad. Igual que la enfermedad, el odio no es natural. Sólo ocurre cuando pierdes la pista de la naturaleza, cuando ya no estás en armonía con la existencia, cuando ya no estás en armonía con tu ser, con tu centro más íntimo. Entonces, estás enfermo, enfermo psicológicamente, espiritualmente. El odio es un indicio de enfermedad, y el amor es un indicio de salud, totalidad y santidad.

Muchas veces se dedica tanto tiempo a su enfermedad que se olvidan completamente de que se están aferrando a ella.

Amar.-

Lo primero que hay que entender es que no se puede confundir el amor con un vínculo. Puedes hacer el amor, puedes tener relaciones sexuales, pero el sexo también es periférico. A menos que se encuentren los centros, el sexo no será más que el encuentro de dos cuerpos. Y el encuentro de dos cuerpos no es vuestro encuentro. El sexo sigue siendo un vínculo, físico, corporal, pero sólo es un vínculo. Sólo puedes permitir que alguien llegue hasta tu centro cuando no tienes miedo, cuando no estás asustado.

Si amas profundamente, no tendrás miedo. El miedo es una negatividad, una ausencia. Hay que entender esto muy profundamente. Si no lo consigues, nunca serás capaz de entender la naturaleza del miedo. Es como la oscuridad. La oscuridad realmente no existe, sólo es una apariencia. En realidad, se trata de la ausencia de luz. La luz existe; si quitas la luz hay oscuridad.

La oscuridad no existe, no puedes quitar la oscuridad. Hagas lo que hagas no podrás quitar la oscuridad.

Cuatro etapas del amor.-

Éstas son las cuatro etapas del amor, y en cada etapa desaparecerá un miedo.

1. **Si el sexo tiene lugar de una forma hermosa desaparecerá el miedo al cuerpo.** El cuerpo no estará neurótico.
2. **Si hay amor, el miedo desaparecerá de la mente.** Vivirás una vida de libertad, comodidad, bienestar. No habrá miedos, no habrá pesadillas.

3. **Si surge la oración, el miedo desaparece completamente, porque al rezar te vuelves uno, empiezas a sentirte profundamente relacionado con la totalidad.** El miedo desaparece del espíritu; si rezas desaparece el miedo a la muerte, pero no antes.

¡Ten una conversación de corazón a corazón!

4. **Y si meditas desaparecerá incluso la ausencia de miedo.** El miedo desaparece, la ausencia de miedo desaparece. No queda nada. O, sólo queda la nada. Una inmensa pureza, virginidad e inocencia.

Deseo.-

Te asombrarás cuando te digo que con el amor desaparecen los deseos; los deseos surgen cuando estás insatisfecho. Deseas porque no tienes. Deseas porque crees que si tienes algo, eso te dará satisfacción. El deseo surge de la insatisfacción.

Es preciso ser capaz de adentrarse en el amor a pesar de todos los miedos que buscan el protagonismo.



El amor es la unión: cuatro pasos

El primero: estar aquí y ahora, porque el amor sólo es posible en el "aquí-ahora". No puedes amar en el pasado. Muchas personas viven simplemente de recuerdos, amaron en el pasado. Y hay otros que aman en el futuro; eso tampoco se puede hacer. Estas son formas de evitar al amor. El pasado y el futuro son las formas de evitar al amor.

Un hombre que piensa demasiado, avanza de tal manera que, poco a poco, deja de expresar lo que siente.

El segundo paso hacia el amor es: aprende a transformar tus venenos en miel...

Mucha gente ama, pero su amor está muy contaminado con venenos, con odio, celos, furia, posesividad. Mil y un venenos asedian tu amor. El amor es algo delicado. Detente a pensar en la ira, en el odio, en la posesividad, en los celos. ¿Cómo puede el amor sobrevivir?

¿Cómo serán transformados? Hay un proceso simple. De hecho no es correcto llamarlo transformación porque no tienes que hacer nada, sólo necesitas **paciencia**. Te estoy revelando uno de los mayores secretos. Inténtalo: cuando sientas rabia, no hagas nada, sólo siéntate en silencio y observa. No estés ni a favor, ni en contra. No cooperes con ella, no la reprimas. Sólo obsérvala, ten paciencia, mira lo que sucede... déjala surgir.

Esta es una de las leyes básicas de la vida: todo cambia continuamente.

Y tercero: comparte. Cuando tengas algo negativo, guárdalo para ti. Cuando tengas algo positivo, compártelo. La gente, comúnmente, comparte sus negatividades, no comparte sus experiencias positivas. La Humanidad es simplemente estúpida. Cuando están contentos no comparten, son avaros. Cuando se sienten infelices, son muy pródigos. Entonces están mucho más dispuestos a compartir. Cuando la gente sonríe, sonríe muy moderadamente, sin llegar muy lejos, pero cuando están furiosos, lo están totalmente. El tercer paso es compartir la positividad. Esto hará que tu amor fluya como un río y hará que surja de tu corazón. El dilema de tu corazón empezará a cambiar cuando compartas.

Gurdjieff solía decir: "Todo lo que acumulé, lo perdí y todo lo que di, es mío. Todo aquello que di aún lo tengo, y todo lo que acumulé se perdió, se fue."

El almacenamiento envenena el corazón. Toda acumulación es venenosa. Si compartes, tu sistema estará libre de venenos. Y cuando des, no te preocupes por si serás correspondido o no, no esperes ni tan siquiera las gracias. Siéntete agradecido a la persona que te permitió compartir algo con ella. No esperes en el fondo de tu corazón que él tenga que sentirse agradecido porque compartiste algo con él. No, siéntete agradecido porque él estuvo dispuesto a escucharte, a compartir un poco de energía contigo, porque estuvo dispuesto a escuchar tu canción, dispuesto a ver tu danza, porque cuando fuiste hacia él a darle no te rechazó... pudo haberlo hecho.

Y la cuarta: no seas "alguien". Una vez que comienzas a pensar que eres alguien, te estancas. Entonces el amor no fluye. El amor sólo fluye de alguien que no es nadie. El amor mora sólo en la nada.

Cuando estás vacío, hay amor.

Cuando estás lleno de ego, el amor desaparece.

El amor y el ego no pueden converger.

Vincularse desde el amor.-

La relación es un espejo, y cuanto más puro es el amor, cuanto más elevado el amor, mejor el espejo, más claro. Pero el amor más elevado requiere que te abras. Para el amor más elevado tienes que ser vulnerable. Tienes que deshacerte de tu coraza, y eso resulta doloroso. No debes estar constantemente en guardia. Tienes que vivir peligrosamente. El otro puede herirte, y ese es el miedo a ser vulnerable. El otro puede rechazarte, y ese es el miedo de enamorarse.

Enamorarse significa alzar el vuelo, pero no cabe duda de que **el cielo ilimitado produce temor.**

El amor te proporciona la primera experiencia de estar en sintonía con algo que no es tu ego. El amor te da la primera lección para estar en armonía con alguien que nunca ha formado parte de tu ego. Si puedes estar en armonía con una mujer, con tu hijo o con tu madre, ¿por qué no puedes estar en armonía con todos los seres humanos? Y si estar en armonía con una sola persona produce tal gozo, ¿cuál será el resultado de estar en armonía con todos los seres humanos? Y si puedes estar en armonía con todos los seres humanos, ¿por qué no con los animales y los árboles?

Un peldaño lleva al otro.



Aunque me perturba que Osho en sus relatos siempre hable en tercera persona y eso lo aleje de lo que el mismo propone como ser parte de este caos del que todo somos parte, me fascina lo que propone, que existe un camino para llegar a este estado de com-unidad. De encuentro propio, con otros y la totalidad. Creo que es vital, entregarse al sentir y tomar conciencia de nuestro poder creador. Generar espacios saludables y HACER desde nuestro SER, pero no desde el capricho sino desde nuestra energía luminosa y amorosa. Que esta existe y es legítima. Siento-Creo profundamente que esto es una decisión, independiente de nuestra historia, contexto, cultura y familia.

Eckart Tolle



Usted encuentra a Dios en el momento en que se da cuenta de que no necesita buscarlo.

Tanto Osho como Tolle cuando hablan de amor, hablan de Dios. Interpreto a este Dios, como fuerza movilizadora de vida, Dios-Diosa, energía creadora.

Eckart Tolle propone un estado de salvación, para liberarnos del miedo, sufrimiento, de un estado percibido de carencia. Generalmente nos refugiamos en estados de satisfacción instantánea que nos dan una supuesta felicidad. Siempre esperamos que algo suceda: que mejoren las cosas, que pase el tiempo, lograr algo o alcanzar algún estado. Sin embargo Eckart plantea que el punto de acceso para salvarnos y hacer algo es EL AHORA.

Tolle nos habla sobre las relaciones de amor y odio “Usted no puede amar a su pareja un momento y atacarla al siguiente. El verdadero amor no tiene contrario.”

El amor como un estado continuo es todavía bastante raro, tan raro como los seres humanos conscientes.

Las relaciones adictivas.-

Toda adicción surge de una negativa inconsciente a enfrentar el dolor y salir de él. Toda adicción comienza con dolor y termina con dolor. No importa a qué sustancia sea usted adicto- alcohol, comida, drogas legales o ilegales, o una persona- usted está usando algo o a alguien para ocultar su dolor. Por eso, después de que la euforia inicial ha pasado, hay tanta infelicidad, tanto dolor en las relaciones íntimas. Ellas no producen dolor o infelicidad. Sacan a la luz el dolor y la infelicidad que ya hay en usted. Toda adicción hace eso. Toda adicción llega a un punto en el que ya no funciona para usted y entonces usted siente el dolor más intensamente que nunca.

Para que el amor florezca, la luz de su presencia debe ser lo suficientemente fuerte para que no vuelva a ser dominado por el pensador o el cuerpo del dolor y los confunda con quien es usted.

Primero usted deja de juzgarse a sí mismo: después deja de juzgar a su pareja.

El amor.-

El amor es un estado del Ser. Su amor no está afuera: está profundamente dentro de usted. Usted nunca puede perderlo y él no puede dejarlo.

No depende de otro cuerpo, de otra forma externa. En la quietud de su presencia usted puede sentir su propia realidad sin forma y sin tiempo como la vida no manifestada que anima su forma física. Usted puede entonces sentir la misma vida en lo profundo de todos los demás seres humanos y de todas las criaturas.

Usted mira más allá del velo de la forma y la separación. Esa es la realización de la unidad.

Ese es el amor.

La comunicación es comunión, la realización de la unidad, que es amor.

Aceptación.-

Como habrá notado, su objetivo no es hacerlo feliz o realizarlo. Si usted continúa persiguiendo la meta de la salvación a través de una relación, se desilusionará una y otra vez. Pero si usted acepta que la relación es para hacerlo consciente en lugar de feliz, entonces sí le ofrecerá salvación y usted se sintonizará con la conciencia superior que quiere nacer en este mundo. Para quienes se aferran a los patrones antiguos, habrá cada vez más dolor, violencia, confusión y locura.

Las relaciones como practica espiritual.-

Si su compañero está todavía identificado con la mente y el cuerpo del dolor mientras que usted ya es libre, esto representará un reto mayor, no para usted sino para su compañero. No es fácil vivir con una persona iluminada, o más bien, es tan fácil que el ego lo encuentra extremadamente amenazador. Recuerde que **el ego necesita problemas, conflicto y enemigos para fortalecer la sensación de separación de la que depende su identidad**. La mente del compañero no iluminado se sentirá profundamente frustrada porque sus posiciones fijas no encuentran resistencia, lo que significa que se tambalean y se debilitan e incluso corren "peligro" de derrumbarse completamente, lo que produciría la pérdida de la identidad. El cuerpo del dolor está pidiendo retroalimentación sin recibirla. La necesidad de discusión, de drama y de conflicto no se satisface. Pero atención: algunas personas que no responden, que se encierran, que son insensibles o están desconectadas de sus sentimientos pueden pensar, y convencer a los demás, de que son

iluminadas, o al menos de que no hay "nada malo" en ellas y todo lo malo está en su compañero. Los hombres tienden a hacer eso más que las mujeres. Pueden ver a sus compañeras como irracionales o emocionales. Pero si usted puede sentir sus emociones, no está lejos del cuerpo interior radiante que hay bajo ellas. Si usted está fundamentalmente en su cabeza, la distancia es mucho mayor, y necesita traer la conciencia a su cuerpo emocional antes de llegar al cuerpo interior.



Si usted está habitualmente, o al menos la mayoría de las veces, presente en su relación, este será el mayor reto para su compañero. No podrá tolerar su presencia durante mucho tiempo y permanecer inconsciente. Si está listo, cruzará la puerta que usted le abrió y se unirá a usted en ese estado. Si no lo está, se separarán como el agua y el aceite. **La luz es demasiado dolorosa para el que quiere permanecer en la oscuridad.**

Me parece valioso el aporte de este escritor y maestro espiritual, debido a que habla de la manera de vincularnos específicamente, asumiendo nuestra luz como camino irreversible de desarrollo de potencial y asumir nuestra sombra, nuestras adicciones y nuestros dolores, para tomar conciencia.

Claudio Naranjo

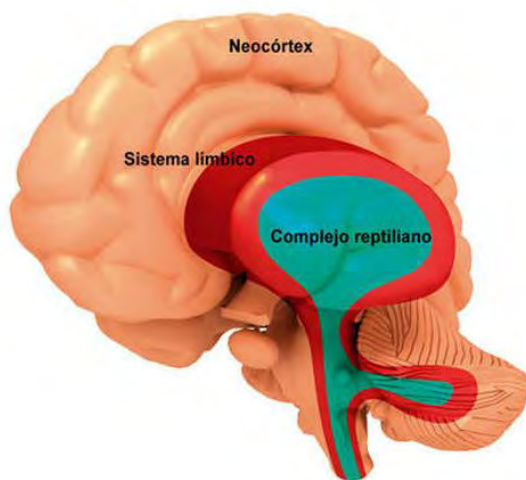


La salud mental entraña un estado espontáneamente amoroso, y creo que es una ilusión pensar que pueda encontrarse la felicidad sin pasar por la capacidad de amar.

Claudio Naranjo nos expone sobre los tres amores y tres cerebros.

Tenemos un reptil interno en este **cerebro arcaico**, pero aparte de esta serpiente interna tenemos también un cerebro semejante al de nuestros antecesores mamíferos. Ese “cerebro medio” del que tanto se ocupó el gran neurofisiólogo español, Rof Carballo, más comúnmente llamado hoy **cerebro límbico o cerebro emocional**. Hay motivos para considerar este cerebro medio como nuestro *cerebro amoroso* propiamente tal, y para pensar que su función está muy postergada en la vida humana, en virtud del dominio del cerebro más reciente en nuestra evolución, **el neocórtex** o cerebro propiamente humano, **asociado a la corteza cerebral**. Por razones culturales, este ha llegado a funcionar en forma tan represiva respecto de nuestras partes más primitivas, que

funciona de forma insular, desconectado de los otros dos de tal manera que ello acarrea consecuencias trágicas no sólo para la vida individual sino también para nuestra evolución colectiva.



Comparto con Freud y Reich la noción de que muchos de los problemas que la gente tiene derivan de la sexualidad prohibida y del sentir que parte de su **dotación instintiva** sea algo horrible e inconfesable.

Naranjo menciona dos tipos de amores. El primero que menciona es un amor desde la bondad y la protección hacia otro. El segundo el amor sexual. Designados estos en términos griegos a Agape y Eros, respectivamente.

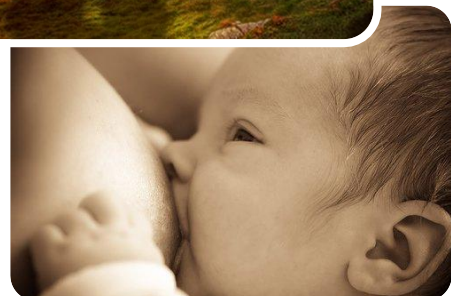
Agape o amor al prójimo, se expresa en generosidad o caridad. Principalmente difundido por las religiones, como también algo intrínseco de la especie, menciona el vínculo materno con su hijo. Esto tanto como humanos y como parte del mundo de los mamíferos.

En cuanto a Eros, explicita que no podremos vivir bien y ser felices sin recuperar nuestra sabia y santa animalidad denigrada.

Pero aparte de estos dos amores hay también un tercero: también hay un amor que tiene que ver con la amistad, y que no es necesariamente protector ni entraña una búsqueda de placer, sino que tiene que ver con el aprecio, con la admiración, con el respeto y con los ideales. La estimación no es erótica ni es generosa: es una tercera cosa, los griegos la llamaban *philia*. Es lo que uno busca en la amistad, lo que uno encuentra en cada persona a quien valora, sólo que hay una gradiente que va de la aceptación a la estima y el respeto, a la admiración y por último, a la adoración.

La verdadera amistad es una en la que uno se interesa en el otro porque el otro tiene alguna **cualidad espiritual o humana admirable que estimula el propio crecimiento.**

Lo más común sin embargo es que se tenga mucho de alguno de estos amores y demasiado poco de algún otro.



EL AMOR Y LA BIODANZA

El Sistema de Biodanza, como reflejo del paradigma el cual queremos alcanzar, puede ser reflejado claramente como un camino hacia el amor, como estado, como sentimiento, como estilo de vida, de armonía, plenitud humana que queremos alcanzar.

Para esto a continuación realizo una analogía con las partes de la sesión de Biodanza y el modelo teórico.



IDENTIDAD Y REGRESION

Los primeros conceptos que tomó Rolando para crear el modelo teórico fue Identidad y Regresión, dándose cuenta que podía acceder a través del trance llegar a la regresión, anticipadamente teniendo juicio de realidad del ser, conciencia.

Me parece relevante mencionar las definiciones de Identidad e inconsciente vital y principio Biocéntrico para realizar este análisis de esta incógnita humana que nos habita hoy. La búsqueda de una conexión con el alma, abrir el corazón, conciencia, conexión con lo desconocido, el sentimiento profundo de estar vivos, el Amor.

Identidad

La identidad es 'el único y sus atributos', lo que cada persona 'es' esencialmente, frente a cualquier otro sistema de realidad.

Inconsciente vital y principio Biocéntrico

Fisiológico que se manifiesta como una forma específica animal o vegetal. El programa genético se trasmite a través de millares de años y cambia, se perfecciona o desaparece.

Francisco Varela examinó la autoorganización de los sistemas vivos.

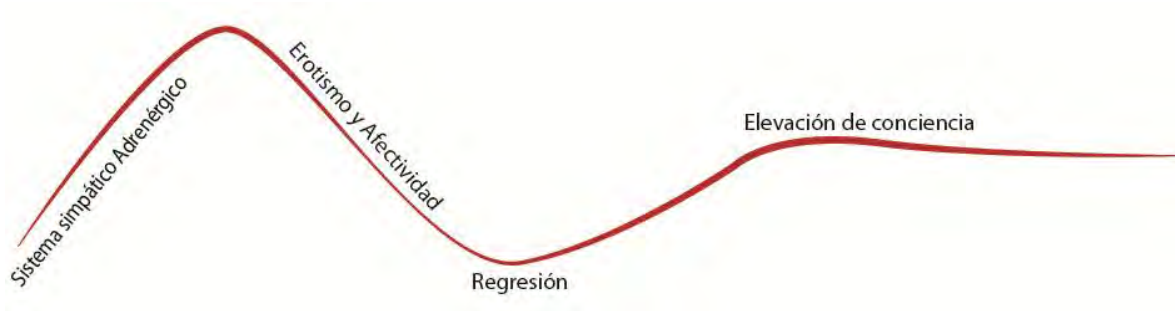
Humberto Maturana inició los grandes interrogantes sobre la 'autopoyesis' (el organismo que se genera a sí mismo), en el libro "Las máquinas y los seres vivos". Un sistema viviente posee un orden orgánico programado a la perfección, que se transforma en todo momento, no como una máquina computarizada, sino como un holograma vivo, cuyos cambios abarcan la totalidad.

El inconsciente vital genera las afinidades, instintos, vivencias, estados de humor, sensaciones corporales, todo aquello que surge sin participación del pensamiento. Al principio será difícil para los psicoterapeutas comprender que la vía de acceso al inconsciente vital no es aquella de las imágenes mentales, pensamientos asociados, recuerdos o inducción de procesos transferenciales.

La única vía de acceso al inconsciente vital es **la vivencia**. La vía regia para inducir vivencias capaces de mudar el humor endógeno es Biodanza.

LA SESIÓN DE BIODANZA

Las clases de Biodanza tienen una metodología, la siguiente curva:



1. Primera parte de la curva (identidad) Sist. Simpático Adrenérgico:

La primera parte de la sesión de Biodanza, es relevante esencialmente por dos partes: la **ronda**, existe un encuentro con la totalidad, es el primer encuentro afectivo, ya que es un acto en el cual te tomas de las manos. Y los **juegos**: reconexión con nuestra infancia, nuestra libertad y liberarnos de nuestras ataduras y estereotipos mentales.

Actos que generan conciencia plena de la presencia, estar en lo que está pasando aquí y ahora. Esto debido a la música, al encontrar un ritmo en común, el ritmo es instintivo y genera juicio de realidad.

No se puede obviar ese "Sentir" al estar en presencia de unos otros. Enloquecer y descubrir esa libertad del movimiento con los juegos o liberaciones de movimientos. A través de ese sentir, puedo tomar conciencia de quien estoy siendo. Si me gusta o no. Si me pasó algo maravilloso o me sentí terrible con algún movimiento o algo que no pude hacer. Con mi **vivencia** puedo tomar conciencia. Aunque es ineludible ese mensaje que queda en las células. Desde ahí puedo reestructurar mi identidad. Fortalecerla, sanarla, reconstruirla, tomar conciencia de que soy protagonista de mi historia. Resignificar.

2. El enlace (erotismo y afectividad)

El enlace, camino, escalera en descenso a transitar a espacios desconocidos. Este sutil paso o “bajada”, para armonizarnos, idealmente lograr una conexión de cenestesia con nuestro ser para prepararnos para nuestro ejercicio núcleo. He aquí el trabajo, para acercarte a lo más desconocido de ti, a veces a esa vivencia indescriptible, que no tiene forma, ni colores, ni tiempo, solo existe. Como muchas otras a conectarte con lo más profundo de ti, percibir toda tu existencia, en conjunto con otros, junto a la presencia del universo.

3. Ejercicio núcleo (regresión)

La regresión, la conexión con el útero, con el centro de la tierra y lo más alto de las estrellas. La vivencia de estar en el paraíso, el sentirse amor, tus células se fusionan con el entorno y sientes calor y luz, por todo tu ser y lo que te rodea. Perder los límites y fusionarnos con la totalidad. Una regresión a un origen biológico.

Independiente de que cada descripción es propia, variable y tan personal y única como nuestra huella digital, la certeza de ese momento es indiscutible. El paraíso.

4. Celebración y la ronda final – Elevación de conciencia.

Después de haber compartido vivencias alegres, amorosas, que nos conectan con lo más profundo de sí. Celebramos y nos compartimos con quienes fueron parte de esa vivencia. Nos encontramos y celebramos, el misterio, lo que nos haya ocurrido. Sin pensar. Sin enjuiciarnos. Respetando este estado sacro, gentil y amoroso.

La ronda final, el cierre a esta ceremonia de este encuentro con la vida. Celebración desde lo cósmico y magia de nuestras células.

El verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar al otro

para que sea quien es.

Jorge Bucay

EL AMOR Y EL MODELO TEÓRICO.-

El modelo de Biodanza es un Ser en el cosmos, tanto ontogenéticamente (desarrollo de un organismo) como filogenéticamente (evolución de la especie). Un organismo vivo y con movimiento.

El modelo teórico nos mueve a una integración desde el amor. Desde el amor que nos habita, que descubrimos a través de la danza, esa fuerza vital que nos moviliza a desarrollar nuestro potencial, nos conecta con la naturaleza y el cosmos.



A continuación análisis de las 5 líneas de vivencia:

1. Amor y vitalidad

En el Sistema Biodanza el concepto de vitalidad es esencial ya que trabaja con categorías como: estilo de vida, principio Biocéntrico, vivencias de vitalidad e inconsciente vital.

La vitalidad está caracterizada, en términos generales, por un buen nivel de salud y armonía orgánica. Desde el punto de vista existencial, vitalidad significa tener fuertes motivaciones para vivir y poseer energía disponible para la acción (ímpetu vital). Energía necesaria y trascendental para sentirnos en bienestar y ser felices en nuestra vida. Para tener el ímpetu y coraje de poner límites con amor y seguridad. Ser nosotros mismos en plenitud. Sin culpas y juicio.

El amor a la naturaleza, los juegos y el vínculo con los propios instintos son característicos del ser humano ecológico, esto es la persona integrada a sí misma, a los demás y al universo. La

cualidad de la vida no proviene del éxito social o económico, sino de los vínculos profundos de conexión a la vida.

Sin la Vitalidad no accedemos a las otras líneas de vivencia en forma orgánica. La integración de las cinco líneas de vivencia refuerza la vitalidad debido a la elevación global de las **motivaciones para vivir.**



2. Amor y Sexualidad

La sexualidad posee un papel determinante en la reproducción de las especies y en la continuidad de la vida. La diferenciación sexual permite el proceso de fecundación.

En el ser humano la sexualidad está asociada al placer, posiblemente como un recurso de la naturaleza para asegurar la continuidad de la especie; sexualidad y vida están indisolublemente ligadas. El deseo sexual constituye una fuerte motivación para vivir.

Es preciso enmarcar que al hablar de sexualidad, no solo hablamos del acto sexual en sí, sino desde una visión de placer en diferentes planos. Como el hacer placentero nuestros actos cotidianos como cocinar, sentir nuestro caminar (cómo estoy siendo en este momento), etc. y esto aplicado a los vínculos, tanto con otras personas, como con el resto del universo.

Por esto último creo que esta línea está muy vinculada a la trascendencia, claramente todas están ligadas, pero creo que el placer es un camino a lo trascendente, a la incorporación del todo.

La potencia orgásmica es la potencia del amor en el cosmos. Potencia que nos permite la fusión a una totalidad y vivenciar la pertenencia en el amor.

A través del placer, cenestesia y movimiento pleno de sentido, es ineludible el conectarse con lo sagrado de la vida. La alegría de estar vivos. Perderse en un organismo lleno de misterio y energía viva.



3. Amor y Creatividad

Creatividad es una actividad que forma parte integrante de la transformación cósmica. Un camino del caos al orden. En el ser humano se manifiesta como impulso de innovación frente a la realidad. La actividad creativa organiza un lenguaje único a partir de la vivencia. La obra de creación es siempre el expresivo resultado del acto de vivir.

En Biodanza al desarrollar los propios potenciales, nos empodera para ser protagonistas de nuestra vida. Al tomar conciencia de estar vivos, es ineludible no actuar y comenzar a generar cambios. Pensamientos. Caminar. Disposición. El gran salto cuántico de “darse cuenta” a ser creadores constructores (no destructores) de nuestra realidad.



4. Amor y Afectividad

Sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad y compañerismo. Sin embargo, sentimientos opuestos (ira, celos, inseguridad y envidia) pueden considerarse componentes del complejo fenómeno de la afectividad.

A través de la afectividad nos identificamos con otras personas y somos capaces de comprenderlas, amarlas y protegerlas; pero también podemos rechazarlas y agredirlas. Según Ortega y Gasset, la afectividad abarca cualquiera de las pasiones del ánimo, en especial el amor, el cariño y el odio.

La afectividad, puede tener una dimensión de 'amor diferenciado' (dirigido a una sola persona) y de 'amor indiferenciado' (dirigido a la humanidad). A diferencia de las vivencias (que son estados pasajeros 'aquí y ahora') la afectividad es compleja, con duración en el tiempo (recuerdos), participación de la conciencia y representación simbólica.

La línea de afectividad tiene, en Biodanza, su expresión privilegiada en el amor. '**La afectividad es expresión de la identidad**': esta afirmación es la base teórica de nuestra concepción de afectividad.

La afectividad es un estado evolutivo superior, que no va necesariamente unido a la sensibilidad ni a la inteligencia. El sentimiento de amor a la humanidad, expresado en acciones, está ligado al proceso evolutivo de la especie: personas inteligentes y sensibles, pero sin capacidad de amar, pueden alcanzar niveles inconcebibles de violencia.

Creo por esto mismo, que hay que estar atentos, dispuestos a emprender este camino de despertar y tomar conciencia. Y para esto que más concreto camino que el CONTACTO, en Biodanza, la caricia. Que es diferente al contacto que tenemos hoy día a día. Al tipo de contacto es más bien un contacto geográfico o de reconocimiento, incluso muchas veces agresivo. La caricia tiene un contenido emocional. Amoroso.

El encuentro en Biodanza sana profundamente. El encuentro se propone desde la premisa del feedback. Consideración y respeto por el otro. Lo que nos invita a desarrollar la empatía.



Cuando el cielo quiere salvar a un ser humano, le envía el amor

Lao tse

5. Amor y Trascendencia

En Biodanza el concepto de trascendencia se refiere a la función natural del ser humano de vinculación esencial con todo lo existente: seres humanos, animales, vegetales, minerales; en síntesis, con la totalidad cósmica. Trascender es 'superar un límite'.

Frecuentemente se habla de 'trascender después de la muerte a un nuevo nivel de realidad'.

En Biodanza, el concepto de trascendencia se refiere a superar la fuerza del ego e ir 'más allá' de la autopercepción, para identificarse con la unidad de la naturaleza y con la esencia de las personas.

Quien no puede abandonar la conciencia de sí mismo, no tiene la posibilidad de ingresar a la experiencia trascendente.

Se dice que es una de las líneas que más cuesta acceder. Esto es debido a que estamos en un mundo en que el ego aplaude el ego. Pero que más hermoso que reconocer la vida, más allá de la forma humana.

Vení a dormir conmigo: no haremos el amor, él nos hará.

Julio Cortázar

Sistema Biodanza y evolución Biológica:

Los instintos y la vivencia.-

Después de esta reflexión, creo preciso exponer al sistema Biodanza, como aporte en la evolución de nuestra especie. Esto debido a que acoge nuestra alma, instinto animal y energía de seres cósmicos. Recuperar la esencia de vida del hombre en esta tierra.

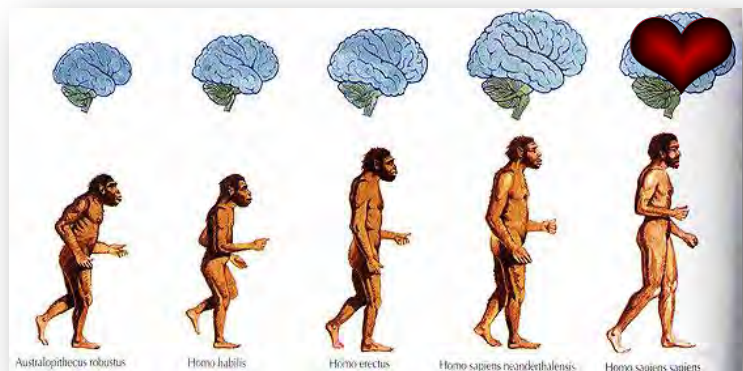
Los instintos son parte de los Universales de la humanidad. Hay Instintos de supervivencia, alimentario, interespecie, sexual, etc. Instintos que están reprimidos y desprestigiados, la razón es la que tiene privilegio. Ser instintivo es ser mal educado, salvaje, impulsivos o peligrosos. *Los instintos son para conservar la vida y permitir nuestra evolución como especie.*

La afectividad y la trascendencia, son ejercicios que modulan el instinto. Sin matarlo como hacen las religiones, lo van modulando adaptativamente. Los instintos son universales, La necesidad de amor, amar y ser amado, sufrir por la soledad, el placer por recibir caricias que tu amas, es UNIVERSAL.

Lo que produce gran transformación en el ser, es **la vivencia**. Son emociones vividas intensamente. No la razón que es tan prestigiada, ni las explicaciones o el análisis. No es la fuerza de voluntad sino la vivencia. Las emociones aquí y ahora.

Rolando menciona en una entrevista que los últimos estudios de Candel estudia la memoria y propone que ciertos aprendizajes puede cambiar el código genético.

El Homo- amantis: propongo a esta nueva especie que permite e incorpora este sentir profundo con la vida, con Ser Humano. Un ser humano que se ama y ama.



Educación Biocéntrica.-



Un aporte significativo es la educación Biocéntrica. Educación que enseña a tomar conciencia de la vida. En cosas tan “simples” como preparar alimentos, tomar conciencia de que las personas que me rodean son seres humanos sagrados. Descubrir el significado y la importancia de un abrazo. Aprender a tocarse, progresivamente. A mirarse.

En ejercicios de regresión en que un niño da continente y cuidado a un compañero, se potencia la ternura, la sensibilidad de cada niño. El ser parte de una misma manada.

La educación Biocéntrica entrega enseñanzas de la grandeza humana. No lo miserable de la especie humana como se enseña hoy.

Es importante este tipo de legado, para los niños, como también este sea un aprendizaje en conjunto con los padres y facilitadores, e ir desarrollando esta nueva y originaria manera de educar. Una formación desde el corazón, desarrollando todo los potenciales.



Conclusiones.-

- Uno de los grandes regalos que hace Biodanza es el contacto profundo consigo mismo, lo que regala un encuentro amoroso con otro. Osho plantea la meditación como camino a este estado. A mi parecer Biodanza es una meditación activa, debido a su movimiento. Ya que cumple con el objetivo básico de la meditación, que plantea osho, que es estar consigo mismo, amarse.

A pesar de Biodanza es un “laboratorio” porque experimenta vivencias de percepción ampliada, que no son cotidianas ni usuales en nuestra realidad hoy. Creo que es el método para lograr descubrir, conectarnos, con estados sublimes, armónicos, amorosos.

A lo que me refiero es que Biodanza brinda la posibilidad de concretar algo que muchos creíamos casi irreal. El amor. Olvidar los juicios, el ego, los dolores (sanarlos- resignificar) para DES-CUBRIRME y con esto resignificarme y hacer la vida que deseo y ser feliz. No cumplir el estereotipo de alguien y hacerle caso a mi sentir. Sentirme protegida por esta manada cósmica que esta tomando fuerza y conciencia.

- Otra variable relevante a destacar después de este análisis, es la Identidad. El autorreconocer nuestra propia esencia. Nuestro ser sensible. El incorporar estos otros dos cerebros (reptiliano y mamífero) a el neurocortex (humano) que rescata Claudio Naranjo. El reincorporar nuestros instintos, como propone Rolando Toro al igual que Naranjo. Y la importancia de esto, de este misterio con gran sabiduría cósmica. Teniendo más asumida mi identidad, sabiendo quién soy y que tengo, me puedo compartir y sentirme parte de este planeta, de este cosmos. Para así encontrar lo que me hacer feliz.
- Para la realización de este camino hacia el amor lo que más resuena en mi son los conceptos de Veraz (osho) y de Coraje (R. Toro). Que en el fondo son conceptos o energías con intenciones que nos guían a la autenticidad del ser. Que ante el miedo, lo desconocido, una herida del pasado o lo que sea que nos perturbe. Hay que tener el coraje de ACTUAR – HACER – REALIZAR todo lo que queremos Ser, decir, construir, vincular. Para esto necesitamos los límites, puestos desde el amor por supuesto, límites

que nos ayudarán ir al rescate de nuestra energía vital que nos pertenece. Límites los que a veces, si es que no siempre requiere mucho coraje y veracidad.

- Osho menciona seguido en el estado de amor, la danza. *Si tu vida es un baile, ya has descubierto a Dios.* Creo que la danza y el amor no puede tener más afinidad y elocuencia debido a lo que significa danzar y amar, en ambas está la identidad, el cuerpo, el alma, la emoción y ambos son un reflejo de nuestro profundo ser en completitud. Conocimiento de un ser con más o menos conciencia. Pero definitivamente creo que la Biodanza (el movimiento pleno de sentido) es el facilitador o catalizador de este camino al estado de amar. Debido a la conexión con lo sensible, lo sagrado de nuestra existencia, nuestro inconsciente. Es el camino a recobrar nuestra libertad, independencia, recuperar nuestro poder animal (de manada), creador (constructor), luminoso (intasis) y sensible (amoroso) en esta DANZA DE LA VIDA.



Es una locura amar, a menos de que se ame con locura.

Proverbio latino

BIBLIOGRAFÍA

- Cuadernillos de la Escuela de Biodanza del Mar:
 - El Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico
 - Identidad e integración
 - Vitalidad
 - Sexualidad
 - Creatividad
 - Afectividad
 - Trascendencia



- Inconsciente numinoso. Rolando Toro (documento)
- ¿Por qué es tan doloroso el amor? Osho
- El coraje de amar. Osho
- Relaciones iluminadas. Echark tolle
- Tres amores y tres cerebros. Claudio naranjo
- Biodanza. Rolando Toro. 2009
- Material de apoyo de entrevista grabada para la Universidad Andrés Bello (año 2009 aprox.)

PÁGINAS DE INTERNET

- <http://planocreativo.wordpress.com>
- <http://www.proverbia.net>
- <http://www.Youtube.com>

