

## ¿Abrir el corazón o vivir con miedo a ser lastimados?

by María Zunzunegui Franco - jueves, julio 15, 2010

[https://vinculando.org/psicologia\\_psicoterapia/abrir\\_el\\_corazon\\_o\\_vivir\\_con\\_miedo\\_a\\_ser\\_lastimados.html](https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/abrir_el_corazon_o_vivir_con_miedo_a_ser_lastimados.html)

### Hacia la Paz.

El dolor más profundo que puede experimentar el ser humano y la herida más dolorosa del cuerpo, del alma y del espíritu es la tendencia existente a dejar de sentir.

Mantener el corazón abierto, la mente alerta y el cuerpo sensible es doloroso porque vivimos en un mundo lleno de polaridades y en un mundo que fomenta esa tendencia. Será pues una apertura consciente en la medida de cada individuo y de sus posibilidades. La paciencia es sabiduría también.

La comprensión de que la contracción del corazón es lo que más duele y no lo que el corazón puede sentir, es más verdadera que lo que se manifiesta como bueno o malo.

Verdaderamente una apertura de corazón, una mente abierta y un cuerpo fuerte, nos va a hacer sentir el dolor del otro y nos va a enseñar el mecanismo que subyace de lo que piensa, incluso de lo que no sabe que siente.

Puede surgir una necesidad de bloqueo para no vivir, o una necesidad inherente de intento de ayuda, puede surgir nuestra emoción de dolor guardada durante años, o culpa, o recuerdos antiguos, y hasta el cuerpo duele. Puede surgir llanto o ira e impotencia, o cualquier tipo de manifestación del todo, incluso lo que no conocemos que existe.

Lo mejor que podemos hacer es intentar no cerrarnos, aprender a expresarnos y agradecer siempre el tener la capacidad de sentir conscientemente. Por ejemplo el Gicheon (arte marcial) fortalece nuestro sistema físico, la meditación perfecciona nuestro sistema nervioso y aumenta la coherencia inter-hemisférica y a aumentar el nivel de conciencia, [la terapia nos ayuda a expresarnos libremente](#) y la Vida a todo eso.

### Es bueno vivir intensamente.

Mantenerse abierto a todo, permite experimentar lo completo del universo, incluso viajar a lugares fascinantes, ver el espíritu de gracia que inunda el mundo, vivir la alegría que se manifiesta desde lo más interno del cuerpo, sentir la riqueza de uno mismo y la espectacular capacidad de crear que el ser humano tiene.

Si nos negamos a ver nunca podremos decidir y podremos caer en racionalismo sin corazón, o en vinculación ciega. La ceguera nos regresa a la caverna de Platón y sinceramente, no compensa vivir así.

Quizás, parezca que aquellos que no sienten disfrutan más de la vida porque no incluyen lo doloroso de la existencia, pero en realidad, el volumen de experiencia es muy limitado, incluso de lo positivo. Y después del todo, de la valentía del que no se rinde, surge por sí sola la plena conciencia, la confianza y el poder para ser verdadero. Surge el amor consciente. Se multiplican las conexiones neuronales, aumenta la inteligencia, se une con las emociones y comienza una nueva forma de funcionar, mucho más completa, surge la Paz.

Como dijo Lao Tsé, China, siglo IV a.c.

“ Para que haya paz en el mundo, es necesario que las naciones vivan en paz.

Para que haya paz entre naciones, las ciudades no deben alzarse la una contra la otra.  
Para que haya paz en las ciudades, los vecinos deben entenderse.  
Para que haya paz entre vecinos, es necesario que reine armonía en el hogar.  
Para que haya paz en casa, es necesario encontrarla en el corazón propio.”

¿La motivación? Es porque sí, porque sí y porque sí.

“Ama a tu prójimo como a tí mismo”, es una síntesis saludable y suma valorativa. Es individualismo responsable, altruísmo recíproco, sabiduría afectiva. Y cuanto más nos conocemos, más nos aceptamos. En realidad porque no tenemos más remedio, no podemos pelearnos con nosotros mismos toda la vida; y esa aceptación supone comprensión y Amor. Se trata de congratularse por la alegría del otro, de compadecer el dolor del otro (es normal que el dolor del otro duela) y de tener empatía o identificarse con el otro sea “bueno” o “malo”, porque conocemos la alegría, el dolor y lo “bueno” y lo “malo”.

Una respuesta simple que nos regaló su Santidad Drukpa Rimpoché en un retiro sobre boddichita en Leh, India fue: “observa y alégrate por los demás”.

El mantenerse abierto a las experiencias desemboca en poder para decidir. Mejora la comprensión, la autoconfianza, la tolerancia y ayuda a llegar a la individualización responsable sin caer en narcisismo. Implica mantener el amor a uno mismo en la realidad que se haya elegido, ocuparse de los demás, pero también por uno mismo para poder resaltar la propia singularidad en un contexto imprescindible de intercambio.

Somos diferentes los unos de los otros y a la vez somos lo mismo, y eso muestra la extraordinaria creatividad y bondad de la creación. Somos objetivos y subjetivos, no existe un aspecto sin el otro. Y se manifiesta en la tierra, en el humano, en cada ser viviente, en cada célula, aquí y ahora. Que estamos juntos en este proceso, que no podemos existir en la tierra por separado, que somos expresiones diferenciadas de lo mismo demostrando en cada instante, la espléndida diversidad y riqueza de la creación física en la que está contenida el todo.