

Vida armoniosa

Brigitte Champetier de Ribes 2017

Indice

| | |
|---|----|
| Las fuerzas del amor | 2 |
| Estar presente | 4 |
| Las fuerzas del amor nos hacen vivir el presente..... | 4 |
| Asentir al tiempo y al espacio presente..... | 4 |
| De dentro a fuera..... | 6 |
| El adulto | 8 |
| El adulto y las emociones primarias..... | 9 |
| La presencia adulta o intimidad | 9 |
| Las emociones no primarias..... | 10 |
| El amor | 12 |
| La rendición | 15 |
| El servicio y la plenitud..... | 17 |
| Bibliografía de apoyo..... | 19 |

Instituto de Constelaciones Familiares *Brigitte Champetier de Ribes*

www.insconsfa.com - info@insconsfa.com - Tel. 0034-91 425 23 29 - 0034 - 615 322 920

Las fuerzas del amor

Amar es vivir.

Amar a algo más grande es vivir.

Amar es vivir con gratitud la vida que nos dieron nuestros padres.

En enero expliqué que prefería dar el nombre de “*las fuerzas del amor*” a los Órdenes del Amor, pues estos órdenes son fuerzas físicas y sistémicas que ejercen su poder sobre todas las formas de vida, tanto como lo hace la fuerza de gravedad.

Recogiendo la insistencia de Bert Hellinger sobre la necesidad de priorizar siempre la entrega y el asentimiento a algo mayor, antes incluso de hablar de órdenes del amor, pienso que es coherente, benéfico y simplificador hablar de cuatro órdenes del amor, es decir, a partir de ahora, de cuatro fuerzas del amor: el asentimiento, el orden, la pertenencia y el equilibrio entre dar y recibir.

Las fuerzas del amor que dirigen nuestras vidas están contenidas en la frase anterior: amar es vivir con gratitud la vida que nos dieron nuestros padres.

Primera fuerza del amor: el asentimiento incondicional. Amar es aceptar incondicionalmente la vida dada por nuestros padres.

La primera fuerza va totalmente unida con la segunda, digamos que la presupone: la segunda fuerza del amor es el orden. “La vida dada por *nuestros padres*” reconoce que esta vida existe porque, y únicamente por ese motivo, somos los hijos de estos padres. Aceptar la vida es aceptar la vida dada por nuestros padres. Es aceptar ser los hijos de estos padres, o sea, aceptar nuestro lugar. Aceptar que nuestra vida es determinada por nuestro lugar de nacimiento. Amar es reconocer que la vida está organizada por el “orden”. Cada elemento de la vida tiene un lugar específico, determinado por su fecha de entrada en los sistemas o campos a los que pertenecemos. La dimensión espaciotemporal de nuestras vidas es pues fundamental a la hora de vivir el amor y de realizar nuestra humanidad con plenitud.

Tercera fuerza del amor: la pertenencia. La vida dada por *nuestros* padres nos recoge, nos da cobijo y pertenencia, simplemente por ser sus hijos, independientemente de lo que hayamos hecho. Y por consiguiente nos dice que todos pertenecen de la misma manera, por ser hijos de sus padres, independientemente de lo que hayan hecho los hijos o los padres.

Es útil recordar que Bert Hellinger tardó más de 20 años antes de poder comprender, y transmitirnos, el concepto de la pertenencia. Lo consiguió gracias a su observación fenomenológica a la existencia de la conciencia. Cuando descubrió que la conciencia moral

estaba al servicio de la pertenencia a la tribu y, por lo tanto, necesariamente, simultáneamente al servicio de la exclusión de las otras tribus, entendió que en la conciencia moral no hay amor adulto, sólo amor de niño pequeño necesitado. La pertenencia adulta es independiente de la moral. Es entrega al amor mayor que incluye a todos por igual.

La cuarta fuerza del amor, aunque simultánea a las otras tres: equilibrar dar y recibir. Agradecer, equilibrar lo recibido con agradecimiento. Esta última fuerza del amor está presente en cada una de las anteriores fuerzas: asentimiento, orden, pertenencia. Equilibrar o compensar, todo se compensa en todo momento, de un modo automático, instintivo e inconsciente. Tanto individual como colectivamente.

Vivir con gratitud, o bien, asentir con gratitud, o bien agradecer a nuestros padres habernos dado la vida, sea donde sea que coloquemos la palabra gratitud, esa actitud de amor colmado por todos los regalos de la vida que es la gratitud, forma parte del todo y pertenece, especialmente, al presente que lo abarca todo. Sentir gratitud incontenible hacia todo es la señal de estar viviendo el instante presente.

Estar presente

Las fuerzas del amor nos hacen vivir el presente

Las fuerzas del amor descritas por Bert Hellinger nos llevan a la plenitud de cada instante presente. Son las fuerzas que nos conducen una y otra vez al momento presente. Su objetivo es hacernos vivir la conexión presente con todo y con el Todo. Hacernos vivir en conexión, en sintonía, permitiendo que estemos, a la vez, en un tiempo y un espacio concreto y, a la misma vez, conectados más allá del tiempo y del espacio. Esto nos permite vivir la consecuencia de nuestras actitudes y da amplitud a nuestra libertad.

La meta de las fuerzas del amor es que experimentemos la humanidad como plenitud y unidad aun en un entorno donde todo está dividido y separado y esto sólo se da en el momento presente. El instante presente es siempre plenitud, es un momento colmado en el que sólo existen rendición, amor por todo como es y adecuación total a la realidad, a menudo acompañado de alegría y gratitud, independientemente de lo que ocurra alrededor.

En el instante presente estamos fuera de las polaridades. Estamos al máximo de nuestra fuerza y de nuestras capacidades, al máximo de nuestra lucidez y creatividad.

Asentir al tiempo y al espacio presente

Al estar en nuestro lugar, agradecemos el tiempo y el espacio que nos construyen.

Gracias al tiempo vemos las consecuencias de nuestras decisiones y reacciones a las señales del universo. El tiempo nos permite tomar nuevas decisiones, confrontándonos con nuestra libertad, y con el resultado de nuestros rechazos o asentimientos.

Al estar en el presente, la angustia por el paso del tiempo desaparece. El tiempo se vuelve nuestro amigo, nos acompaña. Experimentamos que tenemos el tiempo que necesitamos y que siempre lo hemos tenido. Siempre hemos tenido el tiempo exacto que necesitábamos porque todos los pasos dados fueron necesarios tal y como se dieron.

Al vivir y pertenecer en un lugar concreto, tenemos una responsabilidad determinada y limitada por ese lugar y su historia. No podemos elegir ese lugar, ni la generación a la que pertenecemos, ni la "misión" que nos confiere ser un eslabón concreto. Nuestras actuaciones están al servicio de la parcela de destino colectivo que nos corresponde, sin que la hayamos elegido. Y, así, es como nuestros actos son eficaces, creando resonancia potenciadora para los demás.

Cuando estamos ocupando un lugar que no es el nuestro, no conseguimos estar en el presente, nos preocupan el pasado o el futuro, nos molesta la gente a la que atribuimos nuestra

frustración, tenemos prisa por alcanzar algo que se nos escapa continuamente, sentimos impotencia porque lo que deseamos no se corresponde con lo que conseguimos alcanzar.

Por el contrario, al asentir a nuestro lugar, sentimos que hemos llegado, que ese lugar, ese oasis, lo es todo para nosotros. Nos permite estar presente y, en ese presente, nos sentimos en casa. Disfrutamos de sus riquezas. En cada momento sabemos disfrutar del lugar que nos toca mientras nos toca.

Gracias al espacio nos conectamos con todo lo que existe, lo hacemos conscientemente, lo vemos todo y el espacio mismo vibra con nosotros... cuando estamos presentes, estamos en sintonía con todo y con cada cosa. Sonreímos a todo lo que existe. Tenemos conciencia del sol y él de nosotros. Agradecemos el aire que respiramos, esté como esté. Nos sentimos hermanos de los árboles, erguidos gracias a las mismas fuerzas que ellos y vivos como ellos. El suelo nos da apoyo. Confraternizamos en silencio con la gente que cruzamos. Vemos, y respetamos, su alegría o su dolor. Respetamos a los diferentes y a los difíciles, todos somos movidos por las mismas fuerzas. Agradecemos a los anteriores todo lo que pusieron para que hoy podamos disfrutar de la paz y de la vida con todos sus cambios y progresos. Agradecemos lo que está más allá del espacio visible de la naturaleza, lo que permite que todo exista. Agradecemos a algo de otra índole, al que presentimos en la presencia física de todo cuanto nos rodea.

Aceptamos ser naturaleza, con sus ciclos. Aceptamos ser el mundo para los demás y que ese mismo mundo nos esté continuamente hablando. Aceptamos formar parte de tantos sistemas y dimensiones que no podemos alcanzar todo esto intelectualmente sin alejarnos del instante presente.

Aceptamos que el mundo sea un espejo individual y colectivo en el que nuestra pequeña onda va cruzándose hasta el infinito con todas las demás.

De dentro a fuera

El mundo existe a nuestro alrededor. El cómo nos afecta depende enteramente de nosotros. El hecho de que las situaciones se transformen, objetivamente, en agradable o desagradable es creado por nosotros. El mundo exterior refleja nuestra vida interior. La calidad de lo que nos afecta es la consecuencia de nuestra actitud interna.

Lo vemos en cada constelación. Si, por el motivo que sea, la persona está en la lucha, si se resiste a dejarse mover por las fuerzas del amor, todo se encona y se vuelve en contra de ella y de sus descendientes, permitiéndole seguir en la lucha y mostrándole una y otra vez que ese no es el camino para ella. Por el contrario, en cuanto la persona se rinde, agradece o tiene respeto, las situaciones empiezan a fluir.

Lo sabemos también gracias al Análisis Transaccional que nos muestra las decisiones que tomamos en respuesta a los mandatos parentales recibidos. Estas decisiones inconscientes de la infancia van a dirigir todas nuestras decisiones conscientes, así como todas nuestras emociones. De este modo, podemos cumplir el guion que nos otorgamos desde la fidelidad arcaica a los sistemas y campos mórficos familiares, en contra de todas las fuerzas del amor, dominados únicamente por el amor individual mágico del niño que quiere salvar a todos sus seres queridos.

Las constelaciones nos muestran como las actuaciones, creencias y emociones de nuestros antepasados provocan en nosotros unas reacciones que van a crear el tipo de vida que tenemos. Hemos estudiado mucho estos vínculos e intrincaciones en las que inconscientemente vamos diciendo "Tú por mí", "Yo por ti", "Yo como tú", etc. También, vemos que actúan factores todavía desconocidos por nosotros ya que estamos en resonancia con multitud de sistemas, campos y movimientos colectivos.

Pero sí, lo que observamos una y otra vez, es la sencillez de la solución: nuestro mundo, lo que nos afecta directamente, es la consecuencia inmediata de nuestra actitud interna: pensamientos y creencias, emociones y actuaciones.

Desde nuestra infancia estamos viviendo ese guion de vida que decidimos nosotros mismos. Y ese guion provoca la calidad de nuestra vida. De pequeño, todos hemos decidido hacer y ser como nuestros padres, según qué faceta de la vida siendo fiel a uno o a otro, prohibiéndonos ser más felices que ellos o querer a otra persona más que ellos mismos. Y todo esto se realiza. Y mientras no vinculamos nuestras decisiones tempranas con lo que nos está ocurriendo hoy, la vida nos seguirá sirviendo todo lo que habíamos decidido. El drama es que precisamente la vida no sólo nos sirve lo que habíamos elegido, sino que nos propone, en cada crisis, la posibilidad de adoptar una actitud nueva que cambiaría el curso de los acontecimientos y nosotros, ciegos, seguimos repitiendo las mismas decisiones, quejas y creencias, aumentando la fatalidad de nuestro destino.

Todo nos habla y nos guía continuamente. Si queremos sentir, ver o escuchar, nuestros cuerpos y todo el entorno nos mandan, sin cesar, señales y sincronicidades para que permanezcamos en el amor del instante presente. Es la responsabilidad de las fuerzas del amor mayor controlar y garantizar nuestro respeto a las leyes del destino.

La vida es creada de un modo tan sorprendente que la realidad va a hacer todo lo posible para hacernos ver nuestro alejamiento del amor, ofreciéndonos exactamente lo que estábamos pidiendo o pensando, para que nos podamos dar cuenta y cambiar estas condiciones externas cambiando nuestros parámetros internos. Al volver al amor a todo como es, la paz y la alegría nos van a embargar y el mundo que nos afecta nos traerá más paz y alegría. En ese asentimiento a todo como es, está también la rendición ante todas las polaridades, pues de nuestro respeto y asentimiento surgen las nuevas posibilidades y el despliegue de la abundancia del universo para con nosotros.

Nuestras energías internas orientan las energías externas.

El adulto

El adulto está presente, es conexión, es amor a todo como es. El adulto vive conscientemente las fuerzas del amor.

En nuestro Estado Adulto, aceptamos todo, integramos el pasado y elegimos vivir únicamente en el presente, experimentando las emociones primarias que nos ayudarán a adaptarnos a cada situación y a actuar del modo más eficaz. Asumimos nuestras responsabilidades pasadas y presentes, así como la responsabilidad de nuestros pensamientos y estados de ánimo actuales, que son los que crearán nuestro futuro. Ninguna creencia interfiere, sólo la adhesión a la realidad.

Vivimos la dimensión cuántica del adulto al observarlo todo como es, con respeto y agradecimiento, uniendo y reconciliando todo en nuestra mirada. Unificamos. Vemos las polaridades y dificultades como oportunidades de amor e integración. Y esta unificación nos abre a la creatividad de la vida, produciendo continuos saltos cuánticos en nuestras vidas y en los campos a los que pertenecemos.

Hemos soltado el control sobre la vida y nadamos con el río. Él nos dirige.

Vemos gracias a las constelaciones que todo está dirigido hacia una misma dirección. Por si a veces se nos olvida o nos parece que el mundo va hacia el caos, cada constelación nos muestra como estas fuerzas del amor nos guían hacia más presente, más vida, más conciencia, más disfrute del momento presente, más éxito y más libertad. Algo más grande nos guía, individual y colectivamente hacia más vida y más bienestar, a la vez que respeta nuestra libertad individual.

Y si nuestra decisión es seguir con la mirada hacia el pasado y en el rechazo de lo que hay hoy, nuestra vida y la de nuestros descendientes irán a menos, avisándonos así de nuestra falta de amor y respeto. El individuo está primero al servicio de lo colectivo y lo colectivo puede estar viviendo una gran crisis curativa...

Entenderemos cada vez más que nuestros pensamientos y emociones son energías que crean resonancia sobre el entorno y sobre los demás. Sus reacciones van a ser los reflejos de nuestras energías. Si tenemos paz, nuestro entorno nos mostrará paz, si estamos preocupados o angustiados, provocaremos que la gente que nos rodea esté con preocupación y angustia. El mundo va reflejándonos, dándonos así la oportunidad de tomar conciencia y cambiar para vivir mejor.

Vivimos otra paradoja con nuestro "propósito" o "misión". Aunque veamos una dirección, y que un camino con sentido se vaya dibujando poco a poco, las fuerzas del amor nos colocan en el instante presente que lo abarca todo. En este instante está la meta también. Cada instante tiene sentido en sí mismo a la vez que sigue al anterior y se abre al siguiente que también se

Instituto de Constelaciones Familiares *Brigitte Champetier de Ribes*

www.insconsfa.com - info@insconsfa.com - Tel. 0034-91 425 23 29 - 0034 - 615 322 920

bastará a sí mismo y creará el siguiente. En cada instante está la dirección, la visión o la misión de cada uno. La misión que no se vive en cada momento presente, no es tal misión, sino un sueño o una ilusión que mantienen nuestra atención en el futuro, fuera del presente. El propósito de nuestras vidas se vive durante los momentos de presencia y en los resultados conseguidos. El adulto es acción.

Cada momento presente es conexión con todo, en cada uno de estos momentos, nuestro propósito o nuestra misión se realizan y se expanden y despliegan, identificándose con la vida misma.

Nos vemos tomados por una misión al servicio de la vida, en la que cada uno de nuestros actos, pensamientos, emociones están comprometidos.

Nuestra vida individual está al servicio del destino colectivo, no hay sanación individual, pero sí, sanación colectiva. Más exactamente, estamos en comunidad de destino con todo y, en particular, con el Destino. Nuestra libertad individual actúa sobre la evolución colectiva de todos. Nuestro crecimiento nos lleva hacia dentro, al instante presente interior, a la presencia. Y la presencia es sintonía con todo y todos, con pasado, presente y futuro. La presencia crea transformación, la presencia es amor y es sanación. El Destino evoluciona gracias a ella.

El adulto y las emociones primarias

El adulto es presencia.

Por un lado, es capaz de observarse y separarse de las emociones que alteran su momento presente y por otro lado al estar en conexión directa con la vida, vive todas las emociones primarias que corresponden. Estas emociones primarias son las herramientas del crecimiento continuo y de la acción certera y eficaz. En efecto, vivir las emociones primarias nos permite estar siempre adaptado al momento presente y sus circunstancias. Estas emociones primarias inmediatamente simplifican la situación y nos impulsan a actuar de un modo productivo, creativo y rápido, con el menor gasto energético posible.

Cada experiencia vital tiene un ciclo y solamente a través de las emociones primarias podremos cerrar estos ciclos, es decir, adaptarnos realmente al cambio de situación que se ha presentado, después de haberlo vivido completamente para después soltarlo todo y abrirnos a la nueva realidad. El cumplimiento de cada uno de esos ciclos nos permite dar un paso más de crecimiento en nuestra humanidad y adhesión a la vida como es.

Las experiencias vitales son, por ejemplo, hacer un duelo, haber sido agredido, haber hecho daño a alguien, etc. Las que uno no complete recaerán sobre sus descendientes, bajo la dinámica de "tú por mí".

La presencia adulta o intimidad

Cuando estamos en fase o en sintonía con alguien, hacemos la experiencia de la intimidad. Nuestras energías se decuplan y una vibración común a las dos personas empieza a emerger. Las dos personas viven entonces lo que la Gestalt ha descrito como la curva del contacto pleno. Una emoción común a ambas personas nace, se completa y se reintegra, al final, en cada una, en forma de nueva experiencia. Esa emoción común puede ser dolor, miedo, amor, alegría... Vive su ciclo completo, llevando a sendas personas a un nuevo paso en sus vidas. Las dos han crecido simultáneamente, haya durado lo que haya durado este momento. Juntas, las dos personas vivieron un momento de amor sin juicio, de intimidad, de presencia adulta, de fusión y de salto cuántico. Un vínculo de resonancia les unirá para siempre. A partir de entonces, todo lo que haga una resonará sobre la otra.

Las emociones no primarias

El adulto se diferencia de sus emociones, asumiéndolas sin dejarse poseer por ellas. Su parte presente está en el observador y en la aceptación, viviendo las emociones del momento presente junto con su responsabilidad en lo que hace e intercambia con el entorno. Observa como su Estado Padre o su Estado Niño, o su tendencia víctima o perpetradora están continuamente activándose. Lo observa con amor, sin juicio y sin dejarse dirigir por nada que no sea presente. Ve como su propia energía está, en calma o alterada, y deja pasar la alteración sin dejarse dirigir por ella.

El adulto está continuamente vigilante. Su conexión con el guía le dice si la alteración pertenece al presente o al pasado. La mayoría de las alteraciones son debidas a conflictos no resueltos del pasado y emociones desagradables reprimidas -precisamente por no vivir lo desagradable. Detrás de estos conflictos hay un inmenso dolor bloqueado y las alteraciones que se van presentando solamente nos señalan la presencia de ese dolor antiguo que nos impide vivir plenamente el presente.

Entonces nos dirigimos a esa sensación física molesta, cuando la localizamos bien en el cuerpo, y le permitimos salir al ritmo que necesite. Nosotros permanecemos serenos, centrados, diferenciados de la sensación. La respiración, en especial la respiración desde el corazón, como si tuviéramos los pulmones en el corazón, nos ayudará a no dejarnos afectar. La alteración se despide con una respiración profunda de alivio. A veces una oleada de culpa nos invadirá y se irá también, mostrándonos con el calor que la caracteriza que un trauma muy profundo y antiguo por fin se está desvaneciendo. Y, sobre todo, poco a poco, aparecerán angustias, tristezas y pesares muy antiguos, muy conocidos, como muy viejos conocidos que creíamos haber despedido para siempre y teníamos totalmente olvidados. Será muy necesario seguir bien en el adulto, con mucho cariño hacia uno mismo y hacia esas alteraciones mientras hacen su recorrido en nuestro cuerpo y aceptar que el dolor se vaya con un último desgarró. A veces se trata de un conflicto actual. Cuando la emoción nos es conocida es que estamos en una repetición de algo bloqueado y no estamos viviendo una emoción primaria, estamos en

un drama. La actitud adulta será entonces la de asumir que estábamos necesitando ese conflicto y su repetición. Una decisión antigua de la infancia está todavía actuando. Identificaremos esa decisión y por qué fidelidad de amor (¿a quién dijimos “yo como tú”?) la tomamos o por qué dinámica inconsciente de amor (“yo por ti”, “yo soy tú”). Y espontáneamente tomaremos una nueva decisión para nuestra vida.

El amor

Hellinger habló de los órdenes *del amor*, no de los órdenes de la vida, ni de los órdenes de la energía, ni de algo más grande. Sino que simplemente nos dice que la vida es dirigida por el amor, va hacia más amor y es amor.

No se trata del amor emocional hecho de preferencias y rechazos. Ese amor primigenio lo define Bert Hellinger como un estado del ser, una actitud activa de agradecimiento a todo por ser como es. La persona misma lo experimenta fundamentalmente como paz y concordancia; también le acompañan humildad, agradecimiento y alegría. Es una concordancia con algo de otra naturaleza, con el todo, con la plenitud. Los demás lo reciben como bondad y se contagian de la paz y de la alegría del que elige tomar a todo como es.

Ese estado de amor es lo primero que vivimos, en el vientre materno. Durante estos nueve meses, y más o menos los seis siguientes, el niño vive el amor más incondicional jamás experimentado en la vida posterior del ser humano: entrega hasta el sacrificio, devoción, adoración, culto, veneración para con su madre, su padre y todos con los que se puede conectar. La representación de los fetos y de los bebés en las constelaciones nos ha desvelado la grandeza y la potencia de su amor.

Durante esos primeros meses de vida cuando él y su madre son uno, él y la vida son uno, el bebé ama. Ama esa unidad. Ama a todo y se ama, pues no se distingue a él de los demás. Sólo experimenta amor y dolor de amor. El feto se experimenta a sí mismo como amor y dolor de amor.

Más tarde empieza a desidentificarse de su madre y del entorno. Empieza a rechazar el dolor y preferir lo agradable. Sus emociones desagradables o las proyecta sobre los demás (son los demás los responsables de estas emociones desagradables) o las reprime. Aprende a amar emocionalmente y a sustituir el dolor de amor por el miedo y la ira, más tarde, por la culpa o la pena.

Ese amor emocional, secundario, basado en el dramatismo, se va a desarrollar dentro de la conciencia familiar, como primera manifestación consciente de nuestra pertenencia. Empezamos a amar, odiar y despreciar lo que nuestros padres nos enseñan a amar, odiar y despreciar. Olvidamos el amor a todo y lo sustituimos por la dependencia a nuestras preferencias.

Estas preferencias, a menudo heredadas y grabadas a sangre y fuego en las generaciones anteriores, nos impiden totalmente estar presentes una vez adultos. Nos obstruyen la visión panorámica de la totalidad.

Al elegir estar en el adulto, en la presencia, el estado del ser llamado amor se volverá a vivir, poco a poco, en cada momento presente, hasta que termine por llenar todas nuestras células. Es un estado en el que la inteligencia del corazón lo dirige todo. Es conexión a todo y con cada uno como es. Es pura sintonía con la vida. Es estar abarcado por algo más grande, algo de otra

índole, que a pesar de ser de otra dimensión está ahí presente, haciéndonos pertenecer a varias dimensiones a la vez.

Amarnos a nosotros mismos como somos, según Bert Hellinger, es un acto místico.

Es permitirnos ser como somos, actuar como actuamos y reaccionar como reaccionamos. No hay un patrón de calidad con el que evaluarnos porque tal y como somos, somos ese patrón de calidad.

Somos un ser humano, como todos los demás, que vive la evolución de la vida y del tiempo desde la fusión y la dependencia del feto hasta la autonomía y la libertad del adulto, hacia la plenitud humana, detrás de la cual se adivina el misterio de otra dimensión. Pasamos de existir como miembro indiferenciado de múltiples redes de fidelidades, redes cohesionadas por el miedo a la culpa y a la pérdida de seguridad, y por la necesidad de cumplir con un objetivo determinado, a vivir como un ser cada vez más autónomo y consciente, con la libertad de amar la vida como es o no y la responsabilidad de la calidad de la vida creada por nosotros mismos. Cada adulto es responsable de sí mismo, de sus pensamientos, emociones, elecciones y actos. Sabe que es reflejo, receptor, resonancia, faceta o presencia de algo más grande.

¿A quién amar primero si no a nosotros mismos? Con ese amor aprendemos la humildad. Y su primer efecto es que la culpa desaparece. La culpabilidad y la culpa son solamente la consecuencia de una falta de amor por nosotros mismos, por los demás y por la vida como es. Si no me amo no puedo amar a los demás incondicionalmente, lo que rechazo de mí mismo lo rechazaré también en los demás.

La primera etapa del amor adulto es pues amarnos a nosotros mismos, incondicionalmente. Permitirnos ser como somos, con compasión, comprensión y sentido del humor...

Y paulatinamente llegaremos a permitir a cada uno de los demás seres humanos ser como es.

Presente y adulto son sinónimos.

Ambos nacen de una decisión consciente: la de estar aquí y disfrutarlo, esté como esté todo. Es decir, primero aceptamos que la situación esté como está y que uno mismo sienta lo que siente. Todo forma parte, es lo que hay, por lo tanto, lo tomo. No está ni bien ni mal, es como es. Es necesario que sea como es, ya que todo está en movimiento, a la vez impulsado por las fuerzas del amor y sus compensaciones, por el instinto de imitación a los distintos campos a los que pertenecemos, por las decisiones de la persona y por la resonancia de sus pensamientos, emociones y actuaciones.

De adultos, volvemos a conectarnos con ese amor a todo y todos de nuestros primeros meses, pero esta vez con conciencia y autonomía.

Renunciamos conscientemente a nuestras preferencias. Agradecemos precisamente las pistas que nos dan nuestros enfados para con la gente: provocan nuestra condena únicamente los que tienen o bien algo que no me permito lo más mínimo o bien algo que tengo también y no quiero admitirlo. Estas personas y nosotros tenemos en común el mismo sufrimiento y la

misma manera inmadura de superarlo... Por lo que estas personas difíciles de aceptar son las que más me van a aportar.

De hecho, el movimiento permanente de las fuerzas de compensación provoca que nuestra aceptación de las personas difíciles nos atraiga la mayor abundancia del universo.

La rendición

La primera fuerza del amor es la de la rendición a todo como es. ¿Porque?

Todo es energía, todo está hecho de energía. Cuando observamos una vida o una constelación, vemos que todo está movido hacia una dirección, hacia más vida, más reconciliación, más bienestar. Vemos que los momentos duros son portales para cambios hacia algo mejor. Hay una dirección, un sentido. Todo va hacia la unidad gracias al respeto para con lo diferente. Y es difícil percibirlo en el presente.

Pero si tomamos un poco de distancia, mirando todo el universo, podemos observar una coherencia tan grande en los movimientos de todo cuanto existe como en la evolución de ese mismo universo, o de lo que empezamos a comprender o suponer sobre esta evolución, que parece temerario aventurarnos a criticar lo que esté ocurriendo. Simplemente, no tenemos bastante recorrido como para comprender.

El ser humano es posiblemente el único que tiene libertad de decisión y que puede actuar sobre la marcha del destino. Y aquí está nuestro drama: estamos inmersos en nuestras emociones, la mayor parte del tiempo atrapados en el pasado y decidimos sobre la realidad y el presente desde nuestras perturbaciones pasadas, en las que el victimismo y el drama cultivan la exclusión y el rechazo. En vez de decidir desde el adulto presente e integrador.

Vemos que la naturaleza tiene un orden y un sentido, pero no vemos lo mismo entre los humanos. No sabemos, no nos damos cuenta de la fuerza de nuestras emociones, actos y pensamientos. No entendemos que los movimientos desagradables de lo que nos rodea tienen dos misiones: reflejar lo que hemos decidido de cómo eran las cosas y proponernos una toma de conciencia que nos permita despegar como ser humano.

Solemos rechazar lo que es difícil o lo que no se ajusta a lo que pensábamos. Nuestros pensamientos y emociones también son energías que interfieren sobre el movimiento de las demás energías. Decir "No" es crear una energía de freno, de represión al movimiento que la vida estaba impulsando, impidiendo que este movimiento vaya hacia su finalidad y provocando que la energía de la dificultad se vaya acumulando y acumulando, mientras seguimos oponiéndonos o quejándonos de lo que nos está ocurriendo. En efecto, la energía no puede detenerse, es un movimiento continuo. Entonces al bloquearla con la intención, estamos provocando simplemente una acumulación, un aumento del síntoma creado por la energía retenida.

En cuanto aceptamos por fin la situación, nuestra intención a favor permite que la energía se desbloquee, deje de dar vueltas acumulándose y, de nuevo, siga su camino. Entonces parece que ocurre un milagro, pero simplemente el movimiento va culminando su meta, que es siempre hacia una reconciliación o una integración y una mejoría de las condiciones de nuestra vida.

La rendición es el sésamo del éxito, la abundancia y la libertad.

Instituto de Constelaciones Familiares *Brigitte Champetier de Ribes*

www.insconsfa.com - info@insconsfa.com - Tel. 0034-91 425 23 29 - 0034 - 615 322 920

La rendición al destino como es nos hace libres.

La rendición a la corriente del río nos abre puertas que sólo el río conocía.

El servicio y la plenitud

Toda la vida nos ayudamos mutuamente, más exactamente, intercambiamos servicios y habilidades. Lo hacemos de igual a igual, no hay uno que valga más por lo que sabe o puede ofrecer. Cada uno se ha especializado al servicio del grupo, porque desde pequeño necesitó de la ayuda de otros que sabían y podían más que él y, de mayor, necesita devolver ayudando a otros con un don propio.

El adulto es consciente de que todos nos movemos en colaboración los unos con los otros, todos nos necesitamos.

Respetando la libertad, las decisiones y el destino de cada uno. Uno sirve con su eficacia y sus dones, en el intercambio del dar y recibir. Uno necesita servir a la colectividad, le va la vida en ello. No elige el tipo de ayuda que va a poder prestar, porque, inicialmente, estará tomado por un movimiento de compensación que puede venir de muy atrás en el sistema familiar. Verbi gracia el gerente de un restaurante, está compensado generaciones de ancestros muertos de hambre...

Todo trabajo es un servicio a los demás. Trabajar conscientemente es amar. Servir es amar. Servir es vivir.

Ese intercambio entre los humanos no es una cuestión de buena voluntad, es un instinto inconsciente inscrito en la estructura de las relaciones humanas. Todo lo que existe está sometido a la fuerza del equilibrio entre dar y recibir o, ampliándolo, del equilibrio entre polaridades.

El pequeño humano crece y sobrevive gracias a la ayuda de otros muchos a los que no podrá devolver lo que hicieron por él. Por lo que la fuerza de la compensación (del equilibrio entre dar y recibir) le empujará a devolver a otros lo recibido. El ser humano devuelve dando. Y al dar a otros crea en ellos la necesita de devolverle. Y el que da recibe, automáticamente. Si uno está en su lugar, asintiendo a todo con gratitud, dará mucho y recibirá mucho a cambio, sin buscarlo. Ahora bien, si no es el caso, tendremos que mirar:

- Si estamos en nuestro lugar.
- Si estamos rechazando, indignándonos o quejándonos de algo.
- Si estamos exigiendo en vez de agradecer.
- Si nos estamos excluyendo, sintiéndonos distinto de los demás; o excluyendo a algo o a alguien.

El equilibrio entre dar y recibir, o la integración de la polaridad difícil, son acompañados del éxito y la plenitud. La compensación de las polaridades crea éxito y las personas involucradas en esta compensación se sienten colmadas, unificadas y felices. Una felicidad que nos remite a una conexión con el todo. El equilibrio o compensación de polaridades permite un salto a algo nuevo, en el que esas dos polaridades se desintegran al dar a luz a una transmutación. Cada polaridad estaba al servicio de algo nuevo, de un gesto de amor, de la creación de algo

de un nivel superior. Y esa creación sólo se realiza cuando permitimos conscientemente que las dos polaridades se fusionen y se transformen en una unidad.

La existencia de las dificultades, de las diferencias o de las polaridades se nos muestra, pues, como algo necesario para llegar paso a paso, de salto en salto, a más unidad, felicidad y plenitud. Esas polaridades fueron creadas por nuestras reacciones a la herencia recibida por cada uno de nosotros. De niños, sólo podemos sacrificarnos al servicio de nuestros mayores. Una vez adultos, tenemos la responsabilidad de transformar la impotencia en asentimiento y agradecimiento a través del servicio consciente. Y el universo nos compensa con la plenitud. Este es el papel de la fuerza del amor del equilibrio entre dar y recibir...

Cada uno de nosotros somos una parte de esta realidad vibrante y pensante que se extiende por todo el universo. Entre todos somos todo. Cada uno puede decir no solamente "*Formo parte*", sino que también, y, sobre todo, "*Formamos parte*". ¿De qué? ¿De esa vibración de amor permanente? ¿De algo más grande creador permanente de la vida? Recibiremos elementos de respuesta, en ese agradecimiento desbordante por la vida, en cuanto nos abrimos a la presencia.

Bibliografía de apoyo

- BROWN, Michael: *El proceso de la presencia*, Ed. Obelisco, 2008.
- CHAMPETIER DE RIBES, Brigitte: *Las fuerzas del amor. Las Nuevas Constelaciones familiares*, Ed. Gaia, 2018.
- DODSON, Frederick: *Cómo cambiar la realidad a través de los universos paralelos*, Ed. Sirio, 2014.
- EDWARDS Gill: *El triángulo dramático de Karpman*, Ed. Gaia, 2011.
- HARRIS Thomas: *Yo estoy bien, tú estás bien: Guía práctica del análisis conciliatorio*. Ed. Grijalbo, Barcelona 1997.
- HELLINGER, Bert: *Círculo cumplido*, 2001. Ed. Alma Lepik 2017.
La verdad en Movimiento, 2005, Ed. Alma Lepik, Buenos Aires 2008.
Felicidad que permanece, Ed. Rigden, 2007.
Mística cotidiana, Ed. Alma Lepik, 2008.
Plenitud. La mirada del Nahual, Ed. Cudec, 2010.
En www.insconsfa.com/Hellinger:
La salud espiritual, movimientos del alma, del espíritu, Buenos Aires 2006
- LIPTON, Bruce H.: *La biología de la creencia*, Ed. Palmyra, 2007
La biología de la transformación, Ed. La esfera de los libros, 2010.
- MOORJANI, Anita: *Morir para ser yo*, Ed. Gaia, 2013.
- PINKER, Steven: *En defensa de la Ilustración. Por la razón, la ciencia, el humanismo y el progreso*. Ed. Paidós, 2018
- SHELDRAKE, Rupert: *Campos morfogenéticos y resonancia mórfica, Conferencia en Birmingham*, Noviembre 2008, www.insconsfa.com/Hellinger/otros
- SCHWARTZ, Mel: *El principio de posibilidad. Cómo la física cuántica puede mejorar tu forma de pensar, vivir y amar*. Ed. Sirio 2017.
- SINGER, Mickel: *El experimento rendición*, Ed. Gaia, 2015.
La liberación del alma, Ed. Gaia, 2014.

WILCOCK David: *El campo fuente. Investigaciones.* Arkano Books, 2011

ZELAND, Vadim: *Reality Transurfing I: El espacio de las variantes,* Ed. Obelisco, 2010.