

EPISODIO 01

Amor y Miedo: Los dos escenarios donde vivimos nuestra vida



Transcripción Del Episodio

Con

Arezky Hernández

Hola soy Arezky Hernández y hoy conversamos sobre: Amor Y Miedo, una metáfora de dos habitaciones donde vivimos nuestra vida, la habitación de luz y la habitación oscura.

Y las dos realidades que te quiero contar están inspiradas en un trabajo de una maestra zen americana que se llama Cheri Huber, una maestra que admiro mucho. La sigo en todo lo que ella transmite.

Y estas dos realidades tienen que ver con la habitación de luz y la habitación oscura. Y es una metáfora que te quiero conversar hoy en este primer episodio del podcast.

Vamos a decir que todos los eventos de nuestra vida ocurren estando en una de estas dos habitaciones, en la habitación oscura o en la habitación de luz, o son un portal, una puerta para pasar de una a la otra.

Por ejemplo vamos a describir qué es la habitación de luz. La habitación de luces donde nacemos. Cuando nacemos y somos pequeños vivimos en esta habitación de luz, vivimos como niños en el aquí y el ahora. Nos sentimos unidos a la vida. Nos sentimos que no hay separación. Tenemos esto que se conoce como mente de niño. Vivimos en nuestro niño interior y somos puro aprendizaje, puro momento presente. No tomamos las cosas personales. Por ejemplo, aprendemos a caminar por sí solos. No creemos que hay errores, nos caemos, nos volvemos a levantar y a nadie nunca se le ocurre pensar que el niño nunca aprenderá caminar, sino estamos completamente entregados a ese proceso sin juicio y sin un auto juicio ni sin creencia de que vamos a poder o no vamos a poder hacer.

Yo quiero contarte una anécdota de que leí alguna vez que viene del mundo zen también y que tiene mucho que ver con con esta actitud de niño y es que está un maestro zen dando un sermón, una charla, a sus discípulos y se aparece otro estudiante de otro maestro y le dice "pero cómo maestro, quiero hacer una competencia entre usted y mi maestro, porque mi maestro puede caminar sobre el agua, mi maestro hace grandes hazañas, mi maestro levita, mi maestro hace cosas mágicas y maravillosas. Y yo quiero preguntarle cuáles son las cosas que usted sabe hacer". Y este maestro sencillamente

contestó que “mi magia es que cuando tengo hambre como, y cuando tengo sueño duermo”.

Y esta es la metáfora que te quería traer respecto a esta habitación de luz. Cuando vivimos en la habitación de luz, vivimos en esta situación de estar completamente unidos con nuestro presente y cuando tenemos hambre, comemos y cuando tenemos sueño, dormimos y no existe nada más. En esta habitación de luz gozamos de bienestar, de unidad con todas las cosas, tenemos ese amor incondicional de niño, tenemos esa conciencia del momento presente, constante, aceptamos que las cosas son como son, tenemos esa compasión hacia todo, hacia mí, hacia uno mismo y hacia los demás, vivimos en paz y alegría en esa dulzura, en esa inocencia y en esa vulnerabilidad de niño, aceptamos todo lo que surge en el momento presente: la mariposa, el olor de las flores, las nubes en el cielo. Esa es la habitación de luz.

Ahora en esta metáfora que te estoy contando déjame contarte en qué consiste la habitación oscura.

Cuando crecemos y nos vamos apartando de este mundo de niños, aprendemos a socializar, somos educados, somos condicionados a vivir en sociedad y somos empujados a la habitación oscura.

¿Y cómo es esta habitación? Es la habitación donde tenemos la ilusión de la separación, de estar separados. Es la habitación donde surge el ego, esta ilusión de esta y de entidad que existe independientemente y separada del resto del universo y de las cosas. Esta es la habitación donde pensamos “nunca seré tan bueno con otras personas”, donde nos decimos “no tengo lo suficiente para triunfar”, donde sentimos tanto miedo de que algo malo pases, también pensamos “si tuviera disciplina, estaría mejor”. También podemos pensar “soy tan poco atractivo o atractiva, nunca cumplo mis promesas, soy un perdedor, nunca me defiendo, nunca lucho, debo esforzarme más para lograr lo que quiero y ser mejor, me siento atrapada y sin posibilidades de salir de esa situación, soy aburrida y poco popular”.

¿Alguno de estos pensamientos te suena?

Entramos en esta habitación oscura cuando vamos creciendo y cuando somos educados sin darnos cuenta. De pronto un día abrimos los ojos y descubrimos que ya estamos en ella. Cuando adquirimos esta conciencia de nuestra vida, ya estamos ahí, y es difícil salir.

No lo haremos por pura casualidad. Debemos desearlo y debemos desear hacerlo y actuar a voluntad y conciencia para lograrlo. Y cuando lo intentamos muchas veces sentimos que *remamos sobre lodo*, que es una frase de otra amiga coach Argentina que le escuché decir una vez y me encantó esa frase de remar sobre lodo, y esta es justo la sensación que tenemos cuando vivimos la habitación oscura y queremos salir hacia la habitación de luz, pero no sabemos cómo, y de eso trata este podcast.

La mayoría de las personas quieren salir de la habitación oscura después de mucho sufrimiento y mi invitación es que no es necesario tocar fondo. No es necesario sufrir tanto para poder tomar una decisión y empezar a salir de la habitación oscura hacia la habitación de luz, viajando del sufrimiento a la paz, la alegría y el momento presente.

Te cuento más.

Vivir en la habitación oscura es vivir con pensamientos de auto-desarrollo, juicios sobre mí mismo y sobre los demás, auto-rechazo.

Es una vida dedicada a servir a esta entidad imaginaria, esta ilusión de estar separado de todas las demás cosas y es vivir en función de este yo que tiene una identidad propia separada del resto del universo.

Y cuando vivimos en función de esta vida, vivimos de esta identidad separada, vivimos en un estado de insatisfacción y un sufrimiento innecesario y constante.

El sufrimiento es la experiencia que tenemos al vivir en la habitación oscura. Si estás sufriendo por cualquier cosa en este momento, entonces podemos pensar que estás viviendo en la habitación oscura. Y hay aquí una paradoja muy importante que te quiero

contar: y es que precisamente el sufrimiento es lo que a su vez mantiene y le da vida a la habitación oscura.

El sufrir es la excusa que usamos inconscientemente y usamos para justificarnos el continuar viviendo en la habitación oscura.

Y te quiero poner un ejemplo, supongamos que estás en tu vida cotidiana y hay alguien que te hace un comentario de pronto hace un juicio sobre ti. Si tú estás en la habitación oscura, te tomas ese comentario como personal, como una agresión y entonces reaccionas al comentario, quizás molestándote, quizás agrediendo, quizás rechazando o quizás aceptando el comentario y entrando en esta sensación de que siempre te falta algo, que siempre debes mejorar, que no eres capaz de lograr lo que quieres, que no te mereces las cosas.

Por otro lado si estás viviendo en la habitación de luz y estas en paz, tranquilidad y completamente conectada con tu momento presente, aceptando, viviendo junto al universo, y viene ese comentario de juicio sobre ti y no estás prestando atención al proceso y en vez de eso está prestando atención al contenido del comentario, quizás te lo tomas personal y ahí tienes un ticket, un pase gratis a la habitación oscura.

Entonces este es un ejemplo que te demuestra que vivir en la habitación oscura es vivir identificado con el ego, con la identidad, con esa personalidad separada, con mi Yo personal, con mi Yo separado, mi Yo personal, mis identidades.

Cuando estamos en la habitación de luz, completamente en paz, viviendo con el universo, en flujo, y nos hacen un comentario que nos tomamos personal, justo al tomarlo personal, surge esta... nos ponemos en función del Yo separado, nos identificamos con ese ego y justo al hacerlo hemos tenido un proceso, hemos tenido una situación que nos ha dado un pase libre a la habitación oscura.

¿Y cómo sabemos que estamos identificados con ese yo separado? Pues lo sabemos cuando sufrimos, cuando pensamos que tenemos un problema, cuando nos sentimos confundidos, cuando estamos luchando, cuando nos estamos quejando, cuando nos

sentimos insatisfecho, cuando pensamos que hay algo mal conmigo o con el universo o con mi vida, cuando pensamos que no es suficiente para mí, que no hay suficiente para para cada uno de nosotros en el mundo, cuando pienso que no soy suficiente para lograr lo que quiero, cuando no lo merezco. Y sobre todo cuando tenemos miedo.

Justo cuando tenemos todas estas situaciones, estas emociones, estos pensamientos estamos viviendo en la habitación oscura.