

## EL CORAZÓN DEL CORAZÓN

Estamos habituados a hablar del término de vacuidad en relación con un estado de la mente al que se llega a través de la meditación. Lo que yo propongo hoy es ir un paso más allá y obtener el estado de vacuidad del corazón en el cual nos hacemos libres de dar y recibir amor incondicional. En el cual nos transformamos en AMOR. Pero ¿qué es la vacuidad del corazón? La vacuidad del corazón supone la ausencia absoluta de necesidad y dependencia insana sobre los demás. Pongamos un ejemplo. Si yo estoy enamorado de una persona y esa persona no se enamora de mí, ¿Qué sucede con mi corazón? Siento que se me rompe, o me enfado, o me siento triste o no lo acepto y utilizo estrategias para conseguir que se enamore de mí,...etc. En realidad no es enamoramiento, porque no hay reciprocidad sino dependencia y necesidad de posesión de un ser que no nos corresponde. Así nos movemos con este impulso tan fuerte en busca de relaciones y amores que en realidad son posesiones. Nos estancamos en relaciones por el miedo a perder el motivo y la razón que nos llevó a conseguir las. Aceptar a solas que nuestro amor no es correspondido es el comienzo para empezar un verdadero camino hacia el AMOR verdadero. No es posible la no reciprocidad cuando es verdadero y sincero lo que sentimos. ¿Pero sabemos realmente lo que sentimos? En realidad estamos llenos de sentimientos y mezclas de sensaciones que no sabemos siquiera catalogar y que vamos almacenando una tras otra tras las múltiples experiencias amorosas que vivimos. ¿Cómo conectar con el silencio de nuestro corazón para dejar que hable y permitir la escucha incondicional sin juzgarnos? La vacuidad del corazón nos permite esta escucha incondicional a través de la cual dejamos fluir los sentimientos sin tratar de atraparlos, ni analizarnos. Nuestro corazón emerge como una unidad generadora de sensaciones confusas e incesantes, como un amalgama inaudito de todas y cada una de las sensaciones que sentimos a lo largo de cada día. Si no somos capaces de conectar con esta vacuidad del corazón perdemos el rumbo de nuestra vida y nuestras intenciones se vuelven confusas y atropelladas. Chequear nuestro corazón diariamente es un ejercicio tan necesario como lavarse los dientes o darse una ducha. Existe un lugar en el corazón que yo denomino “el corazón del corazón”, ese lugar es un espacio sagrado único para cada persona y en el que experimentamos la armonía absoluta con nuestro Ser.

*NOTA: El conocimiento nos pertenece a todos/as. Esta información ha llegado a tus manos justamente en el momento preciso para ti. Puedes difundirla y compartirla con quien desees. Confío en que harás un uso honesto de este artículo respetando el original tal como ha sido escrito. Para cualquier comentario puedes contactar conmigo en [www.andreacassandra.com](http://www.andreacassandra.com)*

El corazón del corazón, es la esencia de nuestra naturaleza amorosa, es la esencia de nuestro niño interior, del bebé que fuimos. Acceder a este lugar no es tan fácil pero tampoco tan difícil. No es fácil si no tenemos la intención de hacer nada para conseguirlo y no es tan difícil si nos damos la oportunidad de encontrar ese espacio para sentir a solas. La mayor dificultad que encontramos los adultos para acceder a este núcleo interior es la lejanía con nuestras verdaderas necesidades y sentimientos, otro obstáculo es la cantidad de ocupaciones mentales que tenemos que nos impiden escuchar el lenguaje de este corazón. Para ello es necesario romper primeramente esta especie de maraña que rodea a nuestro corazón y permitir que aflore la espontaneidad del niño y que exploten aquellos sentimientos que afloran. El baile, el cantar, la risa, el caminar....todas ellas son actividades que nos permiten abrir una vía hacia el interior de este corazón. Primero el movimiento y luego la escucha y la observación, pero no desde la mente que trata de organizar y entender, sino desde el corazón. El corazón del corazón, se escucha desde el propio corazón. Sin juicios ni entendimientos, como los niños, sin búsqueda de soluciones ni arreglos. El lenguaje del corazón es el Amor y la aceptación y el respeto hacia lo que sentimos , sea lo que sea sin tratar de cambiarlo ni modificarlo sin juzgar si es mezquino o estupendo, simplemente es transformarnos en esa emoción que aflora hasta que todas nuestras células se transforman en esa emoción y nuestro cuerpo estalla en una danza trepidante emocional hasta que se transforma porque expresarla nos abre la posibilidad de que no permanezca por más tiempo oculta y no condicione el día a día sin tomar conciencia de ello.

En el corazón del corazón se encuentra el centro de la creatividad amorosa y la diversión del juego. Allí conectamos con una fuente de energía inaudita y llena de posibilidades y matices infinitos. No se acaban las ideas y las posibles combinaciones. Nos expresamos tal como somos y no somos juzgados por nuestro Super Ego o voz autoritaria que rige nuestras vidas normalmente.

No existe el tengo que hacer sino el DESEO hacer o me gustaría...este verbo pasa a ser el motor de nuestra vidas que poco a poco va creando un hilo conductor que comienza a aunar el exterior con nuestro anhelo interior.

*NOTA: El conocimiento nos pertenece a todos/as. Esta información ha llegado a tus manos justamente en el momento preciso para ti. Puedes difundirla y compartirla con quien desees. Confío en que harás un uso honesto de este artículo respetando el original tal como ha sido escrito. Para cualquier comentario puedes contactar conmigo en [www.andreacassandra.com](http://www.andreacassandra.com)*

En el corazón del corazón, están los ojos del amor, la capacidad de ver la vida con la magia de un niño, de un explorador que no sabe con lo que se va a encontrar pero que permanece demudado por todo lo que descubre a su paso. Imagínate cómo sería tu vida si tan siquiera te pudieras permitir por un momento el derecho A NO SABER NADA, a no tener que entender ni buscar explicaciones.

Imagínate un mundo en el que ACEPTAR se convirtiera en una posibilidad de que las cosas suceden por algún motivo que no puedes entender pero con la CONFIANZA sigues avanzando hasta que en el tiempo recibes la totalidad de la imagen que necesitabas para conseguir una COMPREHENSION profunda desde el corazón no desde la mente.

Volver a ver la vida con los ojos del corazón nos da la oportunidad de ver con los ojos del corazón del corazón, con el lenguaje del amor. Nos cambiamos las lentes a través de las cuales vemos la vida, a los demás y a nosotros mismos, nos quitamos las lentes del juzgar, del tratar de entender, del analizar y nos ponemos una nuevas lentes, las del corazón del corazón que nos permiten ver la vida de una nueva manera, desde la magia, la espontaneidad, el descubrimiento, desde el permitir y el aceptar, desde el fluir no desde el controlar.

¡Ver la vida con los ojos del corazón es una oportunidad que llevamos con nosotros, únicamente tenemos que dar el primero paso para que suceda!

Andrea Cassandra  
Enero de 2007