

ENTRAR EN EL VACIO

Entrar en el círculo y dejarse atraer por el centro, es el gran desafío del hombre moderno, que solo conoce la realidad de la circunferencia.

El vacío no es carencia, es el todo abracándose.

El vacío no es soledad, es el ámbito donde nace el sol, la luz interior.

El vacío es el blanco que apela al Creador en sus siete colores, es la tela que contiene en sí misma, la obra de arte. Es el magnetismo que en el silencio impulsa al escritor.

Es el Tao de los orientales, el absoluto, el no-ser, que es, ser en unidad.

El vacío es también la noche, esa contemplación oscura del alma de la cual habla San Juan de la Cruz. Nada se ve, aunque está la presencia, en las sombras que anida en toda personalidad humana y la oscuridad abarcante que envuelve todo proceso auténtico de conocimiento interior.

El vacío es el silencio que evoca y convoca.

El vacío es mudo acorde de la quena que canta.

El vacío, en definitiva, es el caos primordial del cual surgió la creación del universo, el caos que es capaz de ser un tremendo depósito de belleza ordenada, nos coloca en línea directa con la fuerza creadora de la vida.

El vacío es la fuente atractora de la materia en evolución, el magnetismo hacia el centro.

El espacio de la conciencia.

El vacío es Dios.

Lucía Inserra

EL CAOS CREADOR

Me tomó el silencio,
en medio de tanta gente
Me molestaba el ruido, las voces,
me esforzaba por estar divertida.
Busqué convertirme.

Ir adentro, más aún, de mi misma!
Tocar fondo.
Quedarme en la nada.
Adentrarme en la noche oscura del alma.
Salí a la soledad del camino.
Me acompañan las miradas cariñosas
como estrellas iluminando la inevitable muerte.

Sucedió entonces...
el Salto al Vacío.
La caída libre más intensa de mi vida.
Solté mi existencia.
Me reconocí un punto en el infinito
y supe que mi casa es el universo.

Fue el momento de encontrarme
cara a cara con el Caos...
Desarmada...
En carne viva...
Vulnerable...
Noche, vacío, caos.
A dónde había quedado mi ser?
Era puro centro.
Me había despojado de mi misma.
Se rompió la personalidad!
Quien era ya no soy.

Surgió mi niña interior
tratando de encarnar sin resistencia.
Caminé por el bosque oscuro
sobre una vía láctea que dibujaba
el sol de medianoche.
Sentí el hilo de mi existencia
sostenida por algo más...
muy superior a mi comprensión.

La soledad frente a la inmensidad
es como un grano de arena en la playa.
Somos pequeños cristales
que conforman el Todo.

Cuando el vacío habla...
susurra en el corazón,
un canto letánico que inunda al ser
de eternidad.

Lloré con el sentimiento de miles de años,
por haber corrido los velos.
Y postrándome desnuda
en el desierto de mi existencia;
supe que solo Soy
una delicada brisa de Dios.

Escrito en el año 2000, a 4 meses del diagnóstico de
cáncer de mama.
Lo comparto con todos ustedes en el 2010 habiendo
recuperado la Salud Sagrada.

Lucía Inserra

PRESENCIA DIVINA

Señor de la Vida Nueva...
Visítame en la ausencia.
Sale a mi encuentro
en los desencuentros.
Revélate en el vacío
de la confianza engañada.
Ayúdame a creer
a pesar de no tener garantías.
A poblar la desilusión
de nuevos sueños y esperanza.
A convertir la nada
en el ámbito de la inspiración.

Señor de la Resurrección...
Impúlsame a transformar
el dolor del vacío
en espacio de vida.
En hacer posible el encuentro
con lo radicalmente nuevo,
sin sentir el despojo,
el abandono, la interperie.
Y si aún así, es necesario enfrentar la prueba
haz que sea un dolor fecundo, de parto
Donde valga la pena habitar la nueva vida.

Señor del Amor Infinito
sal al encuentro de mi Presencia,
estaré esperando la gracia.
Hazme cáliz de tu Resurrección!
Entra en mi vacío y lléname de sol!
Que hace frío, es invierno para mi alma,
sedienta de amor.

Lucia Inserra

TRASCENDER LAS EMOCIONES

Tengo presente una frase, que hace días atrás, nació de mi corazón: "LO QUE NO ACEPTAS DE TI MISMO ES LO QUE NO PUEDES CAMBIAR".

La repetición silenciosa, se convirtió en una especie de fuerza que comenzó a desarticular resortes en mi interior. Pensé en ¡cuántas emociones reprimidas! o actitudes emocionales reprochadas!. ¡ Cuánta exigencia cargamos sobre nuestros hombros! ¡Qué poca aceptación tenemos de nosotros mismos! Cuando por alguna situación generalmente externa, aflora aquello que nos molesta o cuando ponemos luz a ese refugio interior al que no podemos ingresar, sea por miedo, por ansiedad o por comodidad, y comenzamos a reconocer los obstáculos que nos impiden vivir en plenitud.

También cuando, tomamos contacto con el inconsciente que irrumpe la superficie de la conciencia para desmascarnos; nos encontramos con la totalidad de nuestro ser, sin velos ni engaños.

A veces vemos que esa culpa, o esa duda, o esa inseguridad, o ese miedo a no ser amado se instalan en nosotros y los trasladamos a todos los aspectos de nuestra vida.

Es fácil confundir la actitud emocional que adoptamos frente a la vida, con la verdadera capacidad de amar. y por ello, emoción y sensibilidad se confunden con el verdadero amor.

Leyendo al Dr. Richard Moss, nos dice "La transformación del hombre comienza cuando se abraza el amor, lo cual lleva a dar el primer paso esencial: *la transmutación de las emociones*".

Esto quiere decir que, para descubrir el amor que hay en nosotros ¿es el primer paso atravesar las emociones? Veamos, ¿que es una emoción? Según el diccionario dice: Agitación, turbación del ánimo. Ideas afines: conmoción, golpe, impresión, sobrecogimiento, turbación, alteración trastorno.

Por ende, una emoción es una alteración o conmoción de nuestros sentimientos que modifica luego, pensamientos y acciones.

Sentir emoción es constitutivo de la persona humana. La emoción nos ayuda a reconocer nuestra personalidad y poder transformarla. Es una excelente herramienta si la sabemos manejar. Lo peligroso es cuando nuestra conciencia se identifica con esa impresión que nos sobrecoge y no nos permite ver nuestra propia identidad. Entonces, si nosotros somos mucho mas que nuestra emociones ¿cómo darnos cuenta?

Una profunda reflexión con mis propias vivencias, me hizo descubrir que hay tres pasos para darnos cuenta a saber:

El primer paso implica tres momentos:

1- En el momento de la conmoción o agitación, lo primero es RECONOCER, cuál es la emoción que se apodera de mi.

2- Luego, trato de EXTERIORIZARLA para mirarme con ella cara a cara, sin engaños ni justificaciones. Reviso, cuál es la causa o la creencia que la provoca.

3- y por último, la ACEPTO como parte real de mi misma, no la reprimo. ':.'

Sintetizando, para comprender la falsa identificación entre consciencia y emoción, es necesario reconocer, exteriorizar y aceptar nuestras emociones. De nada sirve negarlas. Luigi Pirandello dijo: "El hombre está siempre dispuesto a negar aquello que no comprende".

Llegado a este punto, pienso: Transmutar las emociones ¿será trascenderlas?

La emoción que no se convierte en un desafío para el cambio ni se revisa: enferma. El amor como conciencia de unidad, cura. Es el verdadero amor el que hace trascender las emociones.

El segundo paso, es ejercitarse en afirmaciones que obren en nuestro interior. Como por ejemplo "Yo no soy mis emociones", "Yo me afirmo, transformo y expando desde la conciencia esencial de la unidad". "La energía del Amor Divino me penetra y disuelve todo dolor".

El tercer paso es disponerse a una actitud creativa, es decir, poner en acción lo que queremos transformar. Esta habilidad para encontrarnos con nuestra propia realidades la que nos va modelando nuestra manera de ser en la vida.

Concluyendo, así de una actitud emocional y dependiente pasamos a una actitud creativa dispuesta al cambio. En donde nuestra personalidad es solo parte de una conciencia que se orienta hacia un orden trascendente.

Porque quien ama, no solo siente emoción, sino fundamentalmente la profunda unidad que lo completa.

Ejercitarnos en esta tarea, es trabajar para que la calidad del amor, la solidaridad y la compasión sea lo que rijan nuestra acción.

YO SOY EL ENEAGRAMA

Yo soy un símbolo que encierra conocimiento y poder.
Yo represento los procesos cíclicos de transformación.
Yo te puedo ayudar a verte desde adentro y desde afuera.

Yo puedo activar fuerzas desconocidas que actúan de acuerdo a leyes universales de la Creación y Mantenimiento del Mundo.

Mi forma genera espontáneamente energía si es contemplada, trazada, imaginada, estudiada, adivinada, representada, danzada.

Yo señalo el camino de la transformación y el desarrollo armónico del Hombre.

Yo soy una herramienta universal para resolver problemas del ser y la acción.

Yo soy útil para investigación y descubrimiento de nuevas cosas e ideas, y para el entendimiento de aquellas ya conocidas.

Yo soy una herramienta para planear y hacer, que induce a la examinación y definición de todas las etapas necesarias para el desarrollo de un proceso de transformación.

Yo soy útil para el auto-conocimiento, en psicología y relaciones interpersonales.

Yo represento la unidad en la multiplicidad, unidad cíclica y recurrente, tiempo y eternidad.

Yo siempre sugiero transformación, tanto en procesos dinámicos, (en un sistema o en una función) como en información estática, (en la clasificación jerárquica o representación sistemática.)

Yo soy simétrico en relación a la línea invisible vertical que corresponde al fuego de transformación.

Véanme como si fuera ustedes mismos, no como una imagen en el espejo, pero como otros los ven.
O véanme como los verían sus vecinos.

Mi lado izquierdo – que ustedes ven a su derecha – puede significar el intelecto, la mente, la razón, la lógica, el mundo de las ideas, el pasado, lo ya experimentado, la introversión, el adentro.

Mi lado derecho puede significar lo emocional, el mundo de actualización, realidad, lo artístico, lo social, el amor, el futuro, la extroversión, el afuera.

Por lo tanto, yo puedo ser interpretado como los dos hemisferios del cerebro, conciente e inconsciente. Yin y Yang.

Mi dualidad, la simetría bilateral, es neutralizada por la línea central vertical, formando una tríada balanceada, como los dos hemisferios cerebrales y la médula espinal.

Yo represento la esencia de la Ley del Tres.

Yo abarco la actividad de las Siete Tríadas, de la Tríada Perfecta a las tríadas de la Creación, Identidad, Interacción, Orden, Libertad y Evolución.

Yo estoy compuesto por tres partes (el círculo, el triángulo y el hexágono), que son cuatro si consideramos el punto central implícito.

Este punto representa lo no manifiesto.

El círculo, como primera limitación de lo Absoluto, representa la Eternidad y la recurrencia cíclica.

El Triángulo simboliza la Ley de la Creación (Ley del Tres).

El Hexágono simboliza la Ley de la Octava (Ley del Siete), el funcionamiento.

Los nueve puntos corresponden a las siete notas (Do-Re-Mi-Fa-Sol-La-Si) y dos intervalos (Mi-Fa y Si-Do) de la octava musical.

Pero yo tengo más de una octava.

Tengo la melodía, la armonía y el ritmo.

A través de las leyes universales de la creación y mantenimiento del mundo, yo soy el modelo de todos los procesos de transformación, en todas sus etapas, y con todos sus detalles, a través de mis propios detalles insospechados.

Piensen en todo lo que existe debajo de las profundidades de mi clara apariencia:

Yo tengo muchos niveles y muchas dimensiones.
Cuanto más busquen, más encontrarán!

A cada fin corresponde un nuevo comienzo.

Tridimensional en cada ciclo, represento las tres octavas de la Creación.

La Gran Octava empieza en la parte superior del Triángulo y termina en su primera vuelta.

La Segunda y Tercera octava empiezan en los otros dos vértices del Triángulo respectivamente, en el sentido de las agujas del reloj.

Después de eso, empieza una nueva octava – si todo es correcto, esta vez en un nivel más alto. Nunca se olviden que cada vértice del triángulo es un punto de contacto con el exterior!

Yo soy el movimiento en sí mismo, y soy más que movimiento.

Yo sigo al mismo tiempo el ciclo cronológico y un ciclo de funcionamiento interno sin tiempo.

En cada uno de mis puntos, ya estoy adelantado y también evoco etapas anteriores, en retroalimentación, a lo largo de los arcos del círculo, o por mis líneas internas.

Nunca estoy quieto.

Yo represento la existencia, así, las mutaciones constantes y permanentes de todo lo que es manifestado y actualizado.

La geometría sagrada y las proporciones sagradas que me constituyen, dicen a aquel que puede oír y mostrar a aquel quien puede ver: realidades objetivas que influyen aún a aquel quien todavía no fue tocado por este entendimiento.

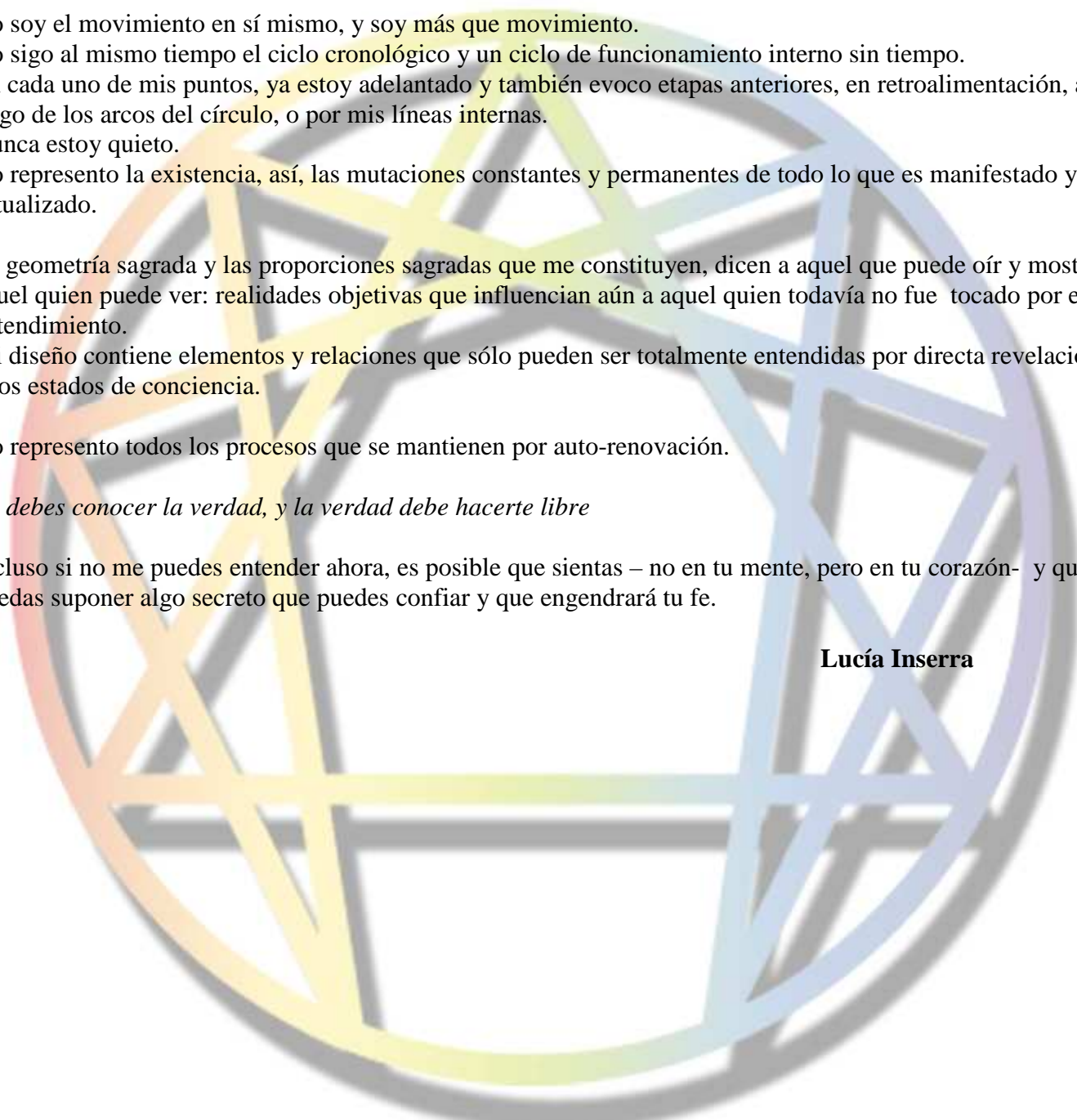
Mi diseño contiene elementos y relaciones que sólo pueden ser totalmente entendidas por directa revelación, en altos estados de conciencia.

Yo represento todos los procesos que se mantienen por auto-renovación.

Tu debes conocer la verdad, y la verdad debe hacerte libre

Incluso si no me puedes entender ahora, es posible que sientas – no en tu mente, pero en tu corazón- y que puedas suponer algo secreto que puedes confiar y que engendrará tu fe.

Lucía Inserra



AMOR CREATIVO

“Amor, amor..., quiero amar, dicen los hombres y mujeres de esta tierra...pero, al pronunciar estas palabras, hablan de un mundo que no conocen todavía y traducen una emoción que flota en ellos como un barco desarbolado...”

Desde que nacemos hemos escuchado la palabra **Amor** en los labios de cuanta persona ha estado cerca nuestro. Los primeros cuidados, los primeros mimos, los primeros “te amo” nos han hecho reconocer que somos seres amorosos.

Y comenzamos a creer que amamos...

Conocemos la **pulsión** que adorna su nombre, conocemos un sentimiento que se le parece y que es fruto de nuestras emociones : el **amor-emoción**. Es el primer intento de desplegar nuestro ser y vernos reflejados en el otro. Doy con la secreta esperanza y la necesidad de recibir alguna **recompensa**, un alimento para mi vida. Pero siempre esta actitud sugiere un regateo. Admitámoslo, no sólo como una realidad psicológica sino como una fuerza concreta. De esta misma **fuerza vital** surge la facultad de experimentar por uno mismo y reconocer cuál es mi capacidad de amar.

Buscando la fuente misma del amor, pasamos por el amor romántico y el amor que es atracción sexual. El mayor problema del **amor sexual** es que nunca perdura. Desde la pasión creemos dominar una ilusión que fácilmente cae como un velo, nos desilusionamos, porque sólo vemos una parte del todo. La persona amada se convierte en un objeto, aunque no nos demos cuenta. Así y todo, permanecemos atascados allí, porque nuestro condicionamiento ha cargado a la sexualidad con todo tipos de expectativas y represiones.

Decimos que es el escalón inferior. Ahora debemos seguir descubriendo....

Todo ser humano tiene la capacidad de **pensar** con la que desarrolla su **percepción**, la capacidad de **sentir** con la que intensifica su **sensibilidad** y la capacidad de **actuar** con la que fortalece la **voluntad y se expresa**.

En el segundo escalón comienzo a identificarme con lo que siento, pienso y actúo. Me hago cargo de mí mismo, me descubro un ser de amor.

Si bien nuestra **sensibilidad es el motor** que pone en marcha nuestro barco, el **querer amar es una elección**.

Éste es uno de los grandes **desafíos de la vida** para el desarrollo del individuo. **Nuestras elecciones reflejan nuestros valores**, nos muestran la clase de personas que queremos llegar a ser. Y las consecuencias de las elecciones en el amor afectan a todos los niveles de la vida. *Cuando comienzo a **conocerme, integrarme y ser sincero conmigo mismo**, valoro el “**encuentro**” y escojo desde una perspectiva madura.*

El tercer escalón es cuando aprendo a **gozar de la vida** porque **vibro en el amor**. Amo al otro por lo que **ES**, amo su naturaleza física, psíquica, mental y espiritual. Disfruto con él o con ella. **Dis-frutar** es sacar los **frutos de ese amor**. Es entonces, cuando el diálogo de los cuerpos cobran sentido, se sumergen en una **totalidad** de esa relación y surge junto al juego erótico, **una fuerza creadora que los trasciende**.

En nuestro barco, podemos o no, poner nuestro rumbo a una **calidad de amor que nos plenifica, hacia un amor creativo**; y de ello **dependerá nuestra calidad de vida**.

Es necesario tomar conciencia que hay otra calidad de **Amor Superior** que incluye el amor personal y nos une a todos los seres del universo.

Tomémonos el tiempo para realizar **un trabajo de autenticidad**, y también de alegría. La **Alegría** a la que me refiero no es una emoción, sino una de las **raíces de la Creación**

Lucía Inserra

LA SABIDURÍA DEL DOLOR

En el sonoro silencio del Absoluto, la muerte nos enfrenta cara a cara con la vida. Nos quedamos desnudos, sin ropaje. Despojados de todos los yoes, se descascaran las máscaras. Inevitable final de una transparencia inmaculada.

La vida nos prepara para la muerte; y la muerte nos conduce a la Vida. Dialécticas interminables del constante pasaje, entre el amor y la perdido, entre la presencia y la ausencia. No hay rincón donde se esconde lo Esencial. No hay intimidad, si no se acoge la voz que llega del yo profundo, en el centro del ser. Una voz que elogia la sencillez y expresa la gratitud.

En el acontecimiento creativo de la vida no hay lugar donde se esconda la muerte; está ahí. nos mantiene en vilo, preparándonos para lo inconmensurable; provocando el anhelo de explorar lo que late dentro nuestro.

He escuchado por años el corazón humano y me asombro de instante en instante - en esta escuela por la que transitamos - por ver que entre tantas experiencias límites, el pasaje entre la vida y la muerte, es realmente un Portal Iniciático. El momento por el cual podemos comenzar a vivir una vida más simple y plena.

"Aprendemos a vivir cuando estamos preparados para morir". Qué paradoja supone esta afirmación en un mundo occidental que prefiere darle la espalda a la muerte... "de eso no se habla". Es evidente la negación que supone ver como el miedo hace surcos en nuestras entrañas.

¡Cuánta importancia personal sostiene lo que somos! cuanto tiempo dedicado a sostener lo efímero! y cuanta ignorancia contagiada por la mirada materialista de la vida! Aquella que, sabemos, divide lo tangible de lo intangible, lo concreto de lo que está mas allá, lo cotidiano de lo mágico, lo conocido de lo incognoscible. Vivimos engañados por nuestros propios egos. Tienen la disposición de velar la realidad y luego, armaría de acuerdo a sus posibilidades. Sí, desvirtuamos nuestra vida, le quitamos su verdadero valor: la unidad, lo sagrado que la misma contiene en su núcleo. Y es entonces, que vamos caminando a tientas por la periferia, sosteniéndonos de seguridades, pertenencias, logros que nos hagan sentirnos "alguien". O escapándonos de nosotros mismos, un mecanismo muy sutil para no ver la Realidad. Lo asombroso es que creemos estar muy atentos cuando nos conectamos con nuestras necesidades, emociones o deseos; aunque sigue siendo el reclamo de la inmadurez que no calma nuestro niño herido.

La distracción de lo superfluo nos juega una mala jugada, justificando cada comportamiento perdemos de vista el punto de atracción, aquel que nos invita al centro: la revelación de uno mismo desde una dimensión trascendente.

Es así como, el dolor que la vida nos trae es el maestro, no aquel que nosotros nos provocamos. Aquello que es inevitable porque sucede en la rueda del vivir.

Lucía Inserra