

# Relaciones Conscientes

Fady Bujana

## Prólogo

Es evidente que estamos ante un momento de grandes cambios a nivel de la humanidad. Muchos de nosotros recibimos información potente y que contradice nuestra sabiduría actual y a veces nuestro sentido común... pero no podemos hacer caso omiso de esos mensajes que nos aportan perspectivas nuevas y nos enseñan nuevas formas de cumplir con nuestros deseos más profundos.

Estamos todavía en la primera fase de nuestra espiritualidad, en la que descubrimos que somos seres espirituales y a partir de ahí empezamos a aprender a vivir como tales. Esta primera fase trata de enseñarnos a centrarnos en nosotros mismos, a tratar bien nuestras almas y nuestros cuerpos pero sobre todo a aprender a caminar por nuestros propios medios. Pero la espiritualidad no acaba ahí, solo empieza ahí. Porque estamos ahora presenciando el alba de la segunda fase espiritual de la humanidad, la de la conexión entre dos personas. Esa fase nos preparará para las siguientes fases que es la conexión entre grupos y toda la humanidad.

## Sincronías, conexiones, relaciones

El mundo está lleno de sincronías. Son como pequeñas hadas que hacen que las cosas ocurran a nuestro alrededor. Las sincronías son el principal instrumento de manifestación del Universo (para mí, simplemente U). Son su lenguaje, así nos muestra U la riqueza de oportunidades que nos rodean. Todo empieza por una sincronía deseada o solicitada por nosotros mismos o quizás no... En una feria, una chica entra en un stand por el que se siente atraída, entabla una conversación de 10 minutos con un hombre...

Eso fue sincronía, el encuentro se produjo de forma totalmente casual, sin intenciones previas... Pero sin él, jamás se hubiera podido identificar la conexión existente entre ambos. Sin la sincronía, ¿como se hubiera podido poner de manifiesto esta conexión entre dos almas?

Hasta aquí ninguna de las dos personas había tenido que actuar, por lo menos no conscientemente. El destino las condujo hasta allí poniendo a su alcance una situación nueva, pero esa situación solo puede ver la luz si existe voluntad de ambos de seguir explorando esa conexión. Uno puede decidir

“consumir” la conexión en el acto y pasar a otra cosa o bien mantenerla viva por mucho tiempo. Para eso se tiene que establecer una relación consciente.

Una relación consciente es ante todo una decisión de mantener y hacer crecer una conexión especial a nivel de dos almas manifestada por la sincronía. Es una decisión de crear un espacio-tiempo en el que desarrollar la relación y de aportar la energía necesaria para que esto ocurra. Una relación consciente tiene otros muchos ingredientes como son generosidad, gratitud, amor, respeto etc... pero esos no son sino la salsa con la que se adereza el “plato principal”. El “plato” es la apertura de las dos personas la una hacia la otra.

Muchas veces confundimos la salsa con el plato y creemos que con los ingredientes de la salsa se puede guisar una relación consciente, sólida y duradera, pero eso es falso ya que multitud de relaciones contienen todos esos ingredientes pero fracasan igual o como mínimo no se llegan a desarrollar hasta alcanzar la plena madurez. El ingrediente indispensable de una relación consciente es la apertura total entre las personas.

Es importante que las dos personas estén dispuestas y tengan el coraje de abrirse total e incondicionalmente una hacia la otra a partir del primer momento de la relación. ¡Sí! He dicho el primero, no el segundo, ni de forma paulatina sino entraremos en un juego de sombras que no tiene fin y que hará que no se pueda llegar a abrir de verdad ninguno después. Esta es la gran ventana de oportunidad que tiene toda relación para transformarse en una relación consciente y es única en el tiempo. Como es sabido, las oportunidades se nos presentan de vez en cuando y si no las cogemos, se van y muchas veces no vuelven, así que decisión y coraje juegan un rol fundamental en el desarrollo de una relación consciente.

Hay que tomar la decisión consciente de abrirse de par en par y tener el coraje de asumir el riesgo que ello conlleva sino no ocurre nada. ¿Que habrá miedo? Seguro que sí y es perfectamente legítimo. Quién haya sufrido una desilusión ha desarrollado el reflejo del miedo. Por eso es importante entender que el miedo es solo un avisador cuyo principal mensaje es "en esa misma curva te estrellaste la vez anterior". Es importante saber que el miedo viene del pasado y no constituye ninguna predicción de futuro. ¿Por qué? Simplemente porque todo es diferente ahora, lo que parece

ser la misma curva no lo es, estamos mucho más adelante en el camino, además ni siquiera somos las mismas personas. ¡Fisiológicamente, somos otra persona!

El “vulnerabilizarse” ante el otro es una enorme expresión de poder interior porque solo una persona actuando desde su centro de poder puede renunciar a sus mecanismos de defensa habituales y exponerse a pecho descubierto ante el otro. Soltar las armas forjadas en toda una vida de luchas y miedos es una enorme expresión de coraje y de fe en uno mismo y en el otro. Esos son ingredientes necesarios en una relación consciente.

Es importante saber hacer eso al principio de la relación, en el primer instante, sin esperar a tener el tiempo de tantear al otro... Sino se corre el riesgo de entrar en un interminable juego de sombras que solo irá engendrando desconfianza y provocando la construcción de defensas y barreras cada vez menos franqueables a medida que se vaya desarrollando la relación...

Al principio, una relación es como un mantel blanco inmaculado dispuesto para acoger todo el amor que la pareja

sea capaz de brindarse. La blancura de ese mantel solo se mantiene con la apertura y la vulnerabilidad hacia el otro. A medida que se vaya manchando el mantel y que se vaya perdiendo la inocencia, se van sumando trabas emocionales insolubles para el buen desarrollo a largo plazo de la relación. Luego llega el momento en el que hay tantas manchas en el mantel que no queda ningún crédito disponible y la relación se transforma en una guerra silenciosa, un tira-y-afloja que no tiene otro objeto sino amargar la vida de sus componentes hasta provocar la ruptura.

## 6 necesidades básicas

Son 6 las necesidades que tenemos los seres humanos. Y todas y cada una de ellas tienen que tener cabida en la relación para que sea una relación sana y consciente. Ahí van listadas más abajo:

- Seguridad
- Inseguridad o Aventura
- Relevancia (sentirse importante para el otro)
- Amor y Sensualidad
- Crecimiento

- Servicio o Utilidad

Cada una de esas necesidades merecería un discurso aparte, pero lo único que quiero decir aquí es que cuando una de esas necesidades no está cubierta en la vida de una persona, surgen los antojos, las desganas etc. A veces buscamos compensar con compras o sexo barato alguna que otra necesidad más profunda. Eso no funciona y en el caso de una relación normal es fácil imaginarse los múltiples escenarios posibles...

## **Tipos de relaciones y Contexto**

Todos hemos conocido alguna pareja que pasaron años de noviazgo en una relación seria y “comprometida” antes de casarse durando apenas meses después de la boda. A veces incluso algún miembro de la pareja vuelve a encontrar a una persona con la que se casa casi enseguida y ¡les va de maravilla! ¿Qué significan esos hechos? y ¿Por qué pueden llegar a funcionar los matrimonios arreglados?

La razón aunque obvia y sencilla no deja de ser chocante y es que la pareja de novios que pasan años juntos no llegan a

conocer realmente al otro. Primero porque posiblemente no se hayan abierto del todo... Segundo, si es verdad que creen tener una póliza de seguro al haber pasado años de noviazgo y preparación previa, no han asegurado lo esencial. Es que el contexto en el que se desarrolla una relación es de suma importancia. El día que esos novios se casen, pasan a tener una relación totalmente nueva por la que sus años de noviazgo no les ha preparado sino muchas veces todo lo contrario, les ha lastrado con un montón de juegos de sombras. No tiene nada que ver el estar de novios con alguien que el convivir día a día con esa misma persona. ¿Qué hay que hacer pues?

Creo que es esencial en la vida saber hacia donde uno se quiere dirigir y apuntar directamente en esa dirección sin rodeos. Hay que recordar que según la ley de la atracción, nuestra realidad de hoy es el producto de nuestras intenciones de ayer, y así será mañana también. Cuando una relación cumple la premisa fundamental de la apertura total y la vulnerabilidad de ambos miembros de la pareja, o sea que es una relación consciente en pleno desarrollo, lo mejor es pasar directamente al tipo de relación que se quiera desarrollar y aprender juntos a sortear sus retos antes de

desgastar energías en otros juegos durante años. Si bien eso no es ninguna garantía de éxito en una relación, es mejor que pasarse años preparando un matrimonio para verlo fracasar pocos meses después de celebrarse.

No estoy diciendo que todas las relaciones tengan que ser necesariamente de convivencia. Pero si digo que si lo que se quiere es llegar a una relación de convivencia de nada sirve pasarse 10 años de novios para asegurar el tiro antes de probarlo. La única condición para que una relación de convivencia funcione es que sea una relación consciente o sea que exista una voluntad de apertura total de la pareja, cosa que no es del todo necesaria para una relación de grado inferior como una relación de novios.

Otro punto importante es que cada tipo de relación es una nueva relación aunque sea con la misma persona. Si se quiere pasar de un tipo a otro hay que hacerlo con plena consciencia de que eso es casi un borrón y cuenta nueva, no una continuación lógica de lo que hubo anteriormente. Es más, yo creo que la existencia de una relación anterior es siempre un lastre para una nueva relación por lo que si no se cierra esa relación antes de iniciar la siguiente, se corre el riesgo de

contaminar la nueva con reflejos, actitudes, expectativas, costumbres y sombras a las que posiblemente no se llegue a sobrevivir.

## ¿Apertura o Compromiso?

Otra contradicción de nuestras relaciones actuales es que mientras más nos queramos comprometer, menos nos abrimos. Por eso se dice que el matrimonio es el cementerio del amor y del sexo. Mientras más compromiso y promesas de fidelidad, más tensión interna para romper el vínculo y las promesas adquiridas. La única solución es entonces la apertura y la vulnerabilidad total ante el otro ahorrándose las promesas vacías. Es más, hasta se podría decir que los compromisos se hacen necesarios cuando no existe voluntad de apertura total porque la pareja no se atreve a vivirla. Aquí sería bueno recordad que la apertura hacia el otro eleva el nivel de consciencia de ambos. Es mucho más difícil que alguien te dispare si vas a pecho descubierto...

## Parejas sexuales, energías sexuales

¿Qué es lo que hace que desaparezca el sexo (que no sexualidad) de las parejas formales? (Sexo es lo que se vive en una pareja, sexualidad es lo que hay en la mente de las personas...)

De la misma forma que el compromiso es el cementerio de la apertura, la falta de apertura es el cementerio de la conexión amorosa. Estamos hablando de Amor con una A mayúscula. Una conexión es un vínculo de amor. ¿Recuerdas que el verdadero motivo de establecer una relación consciente es preservar la conexión revelada por la sincronía y desarrollar el amor? ¿Y que la única forma de establecer y preservar una relación consciente es la apertura total e incondicional al inicio de la misma?

Pues la verdadera fuente de la energía sexual es esa conexión, ese profundo sentimiento de amor. Esa polaridad que existe entre dos seres y que puede perdurar solo si se mantiene y alimenta la conexión. Esa polaridad fue lo que encendió el deseo en el momento de la sincronía y es lo que lo seguirá alimentando a lo largo de la relación. Es que cuando muere la

conexión asesinada por demasiados juegos de poder y sombras, con ella, se desvanece la polaridad que es la mismísima energía sexual.

Otro aspecto interesante de mantener esa conexión y apertura es que es lo que permite tener una relación sexual satisfactoria, más allá de la monotonía. Es notable que a medida que se vayan cerrando los canales de comunicación entre dos seres, aún más cuando existe un compromiso fuerte de ambas partes de mantener la relación, se va disminuyendo la frecuencia y calidad de las relaciones sexuales. El sexo también es cuestión de apertura total. Es por ello que es a veces más fácil tener relaciones con gente "nueva" antes de que exista un vínculo fuerte que con personas con las que se haya estado conviviendo (por conveniencia quizás) durante un tiempo. Otra vez solo es cuestión de apertura. Es más fácil abrirse momentáneamente hacia una persona por la que no tenemos sentimientos fuertes que hacerlo con alguien que nos importa de verdad. Debería de ser lo contrario, pero por eso mismo hay que aprender a abrirse y mantener la apertura al inicio de la relación...

Esas mismas razones son las que hacen que las relaciones conscientes tengan que ser forzosamente exclusivas porque no se puede mantener la apertura total entre dos personas si esas van repartiendo sus energías sexuales por doquier.

¿Es posible que hayamos tergiversado tanto el tema de las relaciones que solo nos quedaron los conceptos de compromiso y exclusividad sexual en el intento de construir relaciones conscientes? Es increíble que hayamos basado el éxito de nuestras relaciones en los símbolos de las relaciones conscientes como para evitar tener que vivirlas. Es como si hubiéramos decido cambiar el territorio por el mapa.

# Conclusión

- A través de las sincronías, se revelan las conexiones especiales de las almas. Para preservar una conexión especial, hay que pasar a establecer una relación consciente o sea de apertura total.
- Una relación consciente es ante todo una decisión de apertura total y de vulnerabilidad hacia el otro.
- Conlleva asumir un riesgo considerable pero sin riesgos no hay ni vida ni relaciones.
- Asumir riesgos es gestionar miedos. El miedo es un avisador de lo que ocurrió en el pasado, no una predicción de lo que ocurrirá en el futuro.
- Cada tipo de relación es una nueva relación, más vale no andarse por las ramas.
- El tiempo pasado en un tipo de relación no es ninguna garantía que vaya a funcionar otro tipo de relación.
- La energía sexual es polaridad entre dos personas. Se alimenta con la conexión entre dos seres, por lo tanto necesita una apertura total preservada en el tiempo, sobre todo a medida que vaya avanzando la relación.

- Aprende a reconocer si tus promesas esconden las semillas de tus resistencias y engaños.