

## El Camino del Ser

### Dra. Ercilia Orellana

Ercilia Orellana fundadora de la Escuela de Psicodanza Integrativa de Catalunya . Profesora didacta de Biodanza STR. Psicoterapeuta en Psicoanálisis y Gestalt. Formada en Psicoterapia Integrativa en el Programa SAT con Claudio Naranjo. Formada en Análisis Transaccional y Psicodrama. Diplomada en Altos Estudios en la Facultad de Medicina de la U.A.M por el Doctorado de Psiquiatría.

Desde que hemos nacido en la tierra, ya sabíamos para qué veníamos, un “algo” que hacer en ella. Y la vida que vamos experimentando nos empuja a que recordar ese “algo” por el cual acordamos encarnar otra vez.

Durante muchos millones de años, la vida ha ido cambiando de acuerdo a lo que necesitaba el Gran Espíritu para manifestarse y poder actuar.

Así se han ido formando los reinos de la naturaleza, uno por vez, hasta llegar a este reino que somos nosotros, el reino humano.

Nosotros somos esa naturaleza en evolución constante, como fue hasta ahora, pero con la diferencia de la evolución de los reinos anteriores, el mineral, vegetal y animal, a nosotros, los humanos, se nos dio la psique, la mente, la consciencia.

Al tener consciencia, pensamos y tenemos el poder de elegir el camino que queremos hacer en esta vida, (el libre albedrío.)

En nuestro ADN, están los genes de nuestros ancestros y también un gran potencial cósmico. En nuestra sangre y células está la memoria de lo que es nuestro origen, pero la ley de la vida, ha hecho que nos olvidemos para desarrollar estos potenciales, si eso lo elegimos.

A partir de allí, como no recordamos de donde, ni cómo y para qué vinimos, por acuerdo que hicimos, nuestra vida transita por dificultades, frustraciones que no comprendemos hasta perder la confianza y la valía de nosotros mismos.

Venimos siendo seres espirituales, seres de luz y al encarnar como humanos, fuimos creando desde nuestra infancia y adolescencia, una forma de ser, llamada personalidad, ego o carácter.

Si investigamos que significa persona, per-sona, vemos que es la máscara que tapa al actor, el personaje. Lao Tsé, dijo que somos como una flauta, un material que deja un hueco y emite sonido por el aire que atraviesa por su interior, el hueco de la flauta. Nosotros nos hemos creído ser sólo el material, desconociendo que todo lo que vivimos, surge de ese vacío que siempre está en nosotros, que nos da la vida, la fuerza de existir, que es el espíritu y el alma que “suena” en cada momento en nuestra vida por el hálito del Creador.

Ese desconocimiento de saber cómo y qué somos, nos llevó a vivir en la dualidad, mente-cuerpo, olvidando que somos cuerpo, alma y espíritu.

La humanidad, que somos todos, junto con la Madre Tierra, está ya en tiempos de renovación, como hijos del cielo y la tierra, nos estamos despertando de un largo sueño.

No obstante, este despertar es paulatino, pues hemos estado mucho tiempo encerrados en nuestras falsas creencias, que nos cuesta aceptar una nueva cosmovisión de la vida.

El tener la firme convicción de saberse que uno está atrapado en la ilusión y desea como el aire que respira, salir de esa oscuridad, es lo que le permite a uno llegar cada vez más a la consciencia del Sí Mismo.

Y para ello, debemos atravesar obstáculos, que los mismos representan oportunidades a desarrollar y así actualizar nuestros potenciales.



Los obstáculos son en primer lugar, los pensamientos que adoptamos como creencias, que a la vez generaron emociones y sentimientos como el miedo y el dolor.

Con el miedo a sentir dolor, formamos una coraza en nuestro cuerpo, tornándolo rígido, insensible adoptando una personalidad que nos permita sobrevivir y sentirnos seguros y fuertes. Hasta que nos identificamos con eso que llamamos persona, pero que es sólo un personaje que actúa. Psicodanza Integrativa El camino de Ser - Proyecto Minotauro

Para abrir nuestro camino a ser lo que realmente somos, necesitamos primero, conocer esa personalidad, con aceptación, con valentía.

Es como descubrir al ladrón, que huye al ser descubierto.

En la antigüedad, los grandes iniciados, se ofrecieron por propia voluntad, a enfrentarse con los miedos que contenían desde la más tierna infancia. El miedo se mantiene en nuestro cuerpo, en los músculos y las articulaciones, por ello nada mejor para disolverlos con la danza con consciencia, como es el método de la psicodanza integrativa.

Desde lo simbólico, el Minotauro, creado por Rolando Toro, ofrece un desafío de entrar en el laberinto existencial de nuestra vida y porqué no, de las tantas vidas que llevamos en nuestra existencia.

Entran los que buscan ese despertar, esa autorrealización que todos en un lugar de nuestro inconsciente se encuentra en una llamita que nos ilumina aunque no lo vemos ni sentimos, que es el Ser.

El Ser contiene todo lo que somos, desde lo consciente a lo inconsciente.

En diferentes planos de consciencia, somos el cuerpo físico, las emociones, la mente. Y el propósito de este taller, es integrar el plano espiritual. (que está siempre, pero lo tenemos adormecido).

Lo representamos en este mapa.

El plano de protección:

En él mostramos nuestra forma de ser en la vida, el ego, tanto con sus mecanismos de defensa como con sus cualidades.

Ese es el plano de la consciencia que sirve como capa protectora de mi ego, protectora para no ser consciente del dolor y el miedo que he vivido en mis primeros años.

Al permitirme caminar en el laberinto sintiendo mis emociones, encuentro la llave para transformar mi energía en fuerza que me lleva a lo más profundo de mí mismo, la esencia, el amor.

Lo que permite esa transformación es la Consciencia de aceptación de la oscuridad y la Consciencia es la luz que me alumbrará el camino hacia el Ser.

*Ercilia Orellana*

*Directora del Método de Psicodanza Integrativa*

