

FILOSOFÍA WA LAM “El Camino de la Armonía”

Sutra del Corazón:

*Gate gate páragate párasamgate bodhí sváhá
Vé, vé, ve más allá, completamente más allá de tus límites.*

La vida, las emociones y el cuerpo recorren juntos el mismo camino, experimentando cambios constantes dentro de un proceso biológico complejo, en continua interacción con el entorno. A través de la comprensión de los procesos emocionales y la conciencia corporal podemos canalizar nuestra energía emocional y permitir que se exprese de una manera más equilibrada y saludable.

Queremos conocer el universo, los secretos de la vida y la materia, quizás a Dios, y nos olvidamos de nuestro fiel compañero: el “Cuerpo”. E incluso de los otros seres humanos. Lo curioso es que cuanto más llevamos la conciencia a explorar el cuerpo mejor nos conocemos a nosotros mismos. Es un recorrido muy personal. Caen los telones, firmamos la paz con el mundo y descubrimos que todo puede tener sentido.

Cada emoción nos trae información, energía, plantea una cuestión....Si le abrimos la puerta en vez de atrincherarnos férreamente, somos nosotros los que entramos. ¿Dónde?. En un espacio más amplio. En algunas zonas (cada cuerpo tiene las suyas) el dolor puede actuar como una coraza difícil de traspasar. El masaje entonces ya no es tan placentero, sino que nos pone en guardia. Mas las manos del masajista insisten, tenaces y sensibles. Intentan abrir fisuras en esa malla, pero sólo el amor tiene la llave o puede romper la urdimbre...desde dentro. Es cuando lo logramos se disuelve el malestar y nos envuelve un insólito sentimiento de unidad.

Las emociones corren y se esconden por el cuerpo como por una vetusta mansión. Podemos sentirlas sin más o perseguirlas ...es una tarea compleja.

Hay que conocer cada emoción, comprenderla, ver cómo la disfrazamos o encubrimos o cómo nos arrastra. Ordenar las emociones, sin enjaularlas, sino usándolas como lo que son (energía e información) puede llevar una vida entera. El reto es transformar toda esa experiencia en amor en la medida de las propias fuerzas. Para ello es básico que el dolor no se revista de otra cosa: tristeza, ira, preocupación, miedo, resentimiento, o falsa alegría.

WA LAM te propone vivir las emociones en vez de controlarlas. Conocemos la trama de nudos con que a veces aprisionamos nuestra vida, a fuerza sobre todo de negarlas o intentar vanamente someterlas.

Sabemos que cada respiración es una oportunidad de volver a empezar y que obrando con serenidad y precisión podemos conservar la energía y ganar conciencia. Cada estación, cada encuentro con un ser humano, se convierte en una oportunidad de reconocimiento mutuo. Lo que nos une pesa entonces más que lo que nos separa.

El cuerpo siempre se expresa, entender su “Lenguaje” esa es nuestra meta. Devolver el equilibrio natural en su Totalidad: *Cuerpo-Mente-Espíritu*.

“Profesionalidad, Rigor, Sabiduría y Amor,
es la Esencia de WA LAM”

Por mi parte sólo puedo agradecer a todas las personas que se han cruzado en mi camino, por su ayuda para apreciar el cuerpo y las emociones con otros ojos, más próximos quizás al corazón que al cerebro.

Mis mejores deseos,
Rosa María.