

GOZOLOGÍA

Artículo por Ana Espinosa, sanadora energética, Master Reiki y practicante de varias técnicas de sanación y regeneración.

Desde mi punto de vista, el principal objetivo en la vida de todo ser humano, es “Ser feliz”.

Incluso la Declaración de derechos humanos de Virginia de 1776 establecía, como bien lo menciona el personaje Chris Gardner, representado por Will Smith en la película “En búsqueda de la felicidad”: “Que todos los hombres son por naturaleza igualmente libres e independientes...de los cuales, cuando entran en un estado de sociedad, no pueden ser privados o postergados; expresamente, el gozo de la vida y la libertad, junto a los medios para adquirir y poseer propiedades, y la búsqueda y obtención de la felicidad y la seguridad”.



Después de más de 20 años de estudio y práctica de diferentes temas referentes al desarrollo humano, la evolución de la consciencia y varios tipos de sanación energética, entre otros, hace poco tiempo comencé a unir ideas y conceptos, llegando a mi propio Santo Grial, a la maravilla de la Gozología.

En algún momento pensé que mi enfoque principal era la Sexualidad Sagrada, por esta idea que tenemos de “Placer=Sexo” y un tiempo después fui recordando que ese placer, ese disfrute, viene de muchas otras fuentes como la comida, un atardecer, un amanecer, la risa de un bebé, la mirada de una mascota, tocar el pasto, entre millones de otros instantes en los que podemos sentir una emoción tan fuerte como la de un orgasmo. Según la definición de

diccionario, orgasmo “es lo que pasa normalmente cuando llegas a la parte más intensa de la excitación sexual”

Para mí, hay muchos tipos de orgasmos que podemos sentir con todas esas fuentes de placer que les menciono y muchas más.



No te voy a decir que aplico esto de la Gozología todo el día, todos los días. De pronto entro en la rutina, en algo “malo” que haya pasado y me desconecto del gozo, me preocupo, me enojo, pero entre más lo haces, más lo haces y más fácil resulta regresar a este tren de disfrute. Te vas acostumbrando a que te va mejor en la vida, ya que cuando estás alegre, disfrutando, de buen humor, tu frecuencia vibratoria se eleva y atraes ese tipo de cosas a tu vida. Es aprender a sacarle a todo lo que estás viviendo, el gozo, lo positivo, el qué puedo disfrutar de este momento.

Una parte fundamental de la Gozología, como en muchas filosofías, es el agradecimiento. Agradecer te mantiene como mencionaba anteriormente, en una frecuencia vibratoria alta y es más sencillo gozar cuando te encuentras en ese nivel de vibración.

Cuando hablo de agradecimiento, siempre me gusta mencionar que se agradece TODO, absolutamente todo. Por ejemplo, hace unos meses mis papás (que son las dos personas más importantes y amadas de mi vida) tuvieron un accidente automovilístico en el que el coche fue “pérdida total”, mi papá estuvo muy cerca de la muerte y mi mamá salió muy lastimada. Es en estos momentos en los que se pierde la conexión con el gozo. Claro que, si lloré, lloré mucho, me dolía el alma (si es que se pude) y, aun así, al retomar la conexión,

agradecía por todo, porque aun a pesar de todo, seguían vivos (cabe recalcar que aún la muerte se puede agradecer), el accidente nos unió todavía más como familia, al ver a un ser querido cerca de la muerte, se te olvida cualquier rencor, cualquier discusión que hayas tenido con ellos y el amor total resurge. En resumen, aún estos momentos de dolor, decidí disfrutarlos, agradecerlos, creo que son tan parte de nuestra experiencia humana que es muy importante que aprendamos a gozar, a saborear y sobre todo a reconocer y dejar salir esas emociones que hemos aprendido que son “malas” y tratamos de evitar a toda costa.



El otro día leí una frase que me encantó “La paz no es la ausencia de caos, conmoción o desafíos. La paz es estar en el medio de esas cosas mientras permaneces calmado con amor en tu corazón” y por supuesto yo le agregaría: “mientras gozas el camino”

Como menciono anteriormente, a veces confundimos el placer con el sexo o creemos que para gozar tenemos que estar haciendo algo extraordinario o pagar mucho dinero. Tengo muchísimos ejemplos, me gustaría darte algunos para que veas que Gozar la vida es mucho más sencillo de lo que parece, y al hacerlo tu vida va mejorando considerablemente.

Mi fuente de placer favorita (fuera del sexo) es la comida, hace mucho decidí dedicarme fielmente a disfrutar cada instante, especialmente a través de experiencias gastronómicas sensoriales. A través de los sentidos reprogramar la idea que tenemos del placer, abrir el corazón al gozo y con ello descubrir todo lo que podemos lograr a nivel energético poniendo atención a todo lo que comemos.

Yo lo hago como una meditación cuando tengo el tiempo y el espacio, también lo hago de diferente forma si estoy comiendo con otras personas. Lo importante es que te des el tiempo (aún con un solo bocado) de disfrutar cada aspecto de lo que metes a tu cuerpo. Siente su textura, temperatura, olor, sabor, ¿qué sientes?, ¿qué te recuerda? Y a mí me gusta hacer un ejercicio que saqué de otra película, en “Un ángel enamorado” hay una escena en la que el

ángel, que no tiene sentidos físicos, ni emociones, no tiene idea a qué sabe una pera y le pide a la protagonista que se la describa.



Me gusta pensar cuando estoy comiendo que le quiero transmitir la experiencia que estoy viviendo, a alguien fuera de mí, llámalo Dios, universo, ser superior o cómo más te guste. De esta forma pongo especial atención a lo que como además de agradecerlo. Te prometo que al hacer esto, la comida incluso empieza a saber todavía más rica.

Dentro de las experiencias culinarias, incluyo un ritualito diario que hago con mi cacao (bueno casi diario, esa es otra de las cosas que he descubierto, la flexibilidad ayuda mucho a poder disfrutar más la vida). En las mañanas pongo música, escojo que té natural voy a hacer para preparar mi cacao, pico el cacao, bailo y canto mientras lo hago, escojo que otros ingredientes le voy a poner y sigo escuchando música, bailando o simplemente meditando/contemplando mientras lo tomo. Tal vez suena a una gran inversión de tiempo y no lo es, es como prepararte tu café, solo es ponerle toda tu intención y dedicar el tiempo SOLO a eso, sin distraerte con tu celular, la tele o cualquier otra cosa.

Puede parecer algo irreal sobre todo si tienes hijos, trabajo, compromisos etc. Pero te aseguro que es completamente posible si le empiezas a dedicar un poco de tiempo al día, como te voy a mencionar, simplemente durante el baño y unos cuantos bocados totalmente conscientes al comer.



El otro ejemplo de Gozo que me encanta es bañarme, amo sentir el agua calientita en el cuerpo, tener esos momentos de “soledad”, de estar conmigo, aprovecho para agradecer a cada parte de mi cuerpo y hago del baño toda una ceremonia, la vida entera es una ceremonia y es así como trato de vivirla, es así como te invito a vivir la tuya, descubriendo tus propias fuentes de placer, estar más presente en cada momento de tu vida y GOZAR.