

TERAPEUTA TRANSPERSONAL

TESIS

EL AMOR



Paloma Díez de la Lastra Bielsa
Kayzen 10 de mayo, 2008

INDICE;

	<p>EL AMOR</p>
	<p>EL AMOR A UNO MISMO</p>
	<p>EJERCICIOS DE MEDITACIÓN</p>

EL AMOR



Todo el mundo habla mucho del amor, todo el mundo ama, y parece que todo el mundo sabe ya muchas cosas de él. El amor es un argumento central en gran parte de nuestra vida; la literatura se apoya frecuentemente en el amor. Los grandes problemas de la vida del hombre, por lo menos una gran mayoría de ellos, están centrados en el amor. Y esta actitud de súper importancia con que algunos viven el amor contrasta con la actitud de otras personas que lo desdeña completamente, afirmando que, en el fondo, el amor es una debilidad humana, una fuente de dificultades, de problemas, una disminución de los valores humanos, y que lo único que cuenta son la inteligencia y la voluntad únicas cualidades capaces de forjar algo de provecho.

Vale la pena estudiar el amor desde una perspectiva amplia, no desde una perspectiva meramente sentimental o emocional, sino examinando lo que es el amor en sí, qué fuerzas maneja y qué es lo que representa para el hombre en sus diversas facetas, en sus aspectos de la vida.

El amor, factor central.

El amor, considerado en su aceptación amplia, es el factor central de nuestra existencia, por varios conceptos:

En primer lugar, porque es factor dominante de la mayor parte de motivaciones reales de nuestra conducta. En efecto, si miramos nuestra conducta veremos que siempre, de una manera u otra, a través de cada cosa que hacemos estamos buscando ser más felices, sentirnos mejor, tener más satisfacción; de un modo u otro buscamos más esa enorme gama de estados que no son otra cosa que variaciones del amor. Muchas de las cosas que creemos son hechas por motivaciones intelectuales, por un sentimiento del deber o incluso de la utilidad, no tienen, en último término, más que una motivación de amor, de buscar el bien, de buscar la bondad tal como la concebimos.

Cuando en un nivel hay más energía, esto quiere decir que este nivel tiene más prioridad en nuestra vida real, que es lo que más dinamiza, lo que pone en movimiento nuestra vida y lo que nosotros vivimos con mayor realidad con mayor sentido de verismo.

Pues bien, los niveles de la vitalidad y del sentimiento de amor son aquellos donde fluye más energía en el ser humano. En el hombre más elemental, es la vitalidad que tiene la prioridad absoluta; en el hombre más evolucionado es el amor el que predomina.

El amor es la facultad de la que depende la felicidad o infelicidad de nuestra vida. Sólo por esto, ya podría situarse el amor en el punto central de la existencia. No podemos afirmar que es algo secundario aquello de lo que depende nuestra felicidad o infelicidad.

El amor es un medio importante de conocimiento. ¿Por qué? Porque hay muchas cosas que nuestra mente no puede conocer solamente a través de la simple aprehensión intelectual, solamente a través de las cosas captadas por los sentidos

o gracias al mero razonamiento frío. Hay una serie de vivencias, una serie de realidades internas que únicamente el amor puede aportar, puede dar. Por ejemplo, la comprensión de los estados humanos, si no es a través de esa faceta del amor vivida personalmente, es imposible realizarla en los demás. En la medida en que uno es consciente de los estados subjetivos, en la medida en que la inteligencia no conecta con ellos, resulta posible que luego seamos capaces de comprender, de reconocerlos en los demás. Por lo tanto, el amor es un medio importante de conocimiento.

Además, el amor es un estímulo de la inteligencia. Todos sabemos que, cuando nos sentimos desanimados, cuando hemos tenido desengaños o fracasos, incluso teneos pereza de pensar, nuestra mente tiende a girar inútilmente, presa solamente de ideas negativas. En cambio el amor, la alegría, estimulan nuestra mente, aumentan su capacidad de producción, no solamente en un sentido cuantitativo, sino también cualitativo.

El amor es el medio fundamental para conservar y mejorar la salud. Sabemos que una gran cantidad de problemas, de enfermedades psico-somáticas, de trastornos nerviosos, etc., son debidos a la infelicidad, a las preocupaciones, a los disgustos que nuestra vida cotidiana va generando constantemente. El poder vivir el amor de un modo actual con la mente es algo que estimula el funcionamiento orgánico, estimula nuestras defensas, aumenta el tono general de nuestro cuerpo. Sabemos que el temor es un medio propagador y fijador de enfermedades. Lo contrario del temor es el amor. Además es el verdadero estímulo capital de la voluntad.

El amor es el vínculo primordial de la convivencia humana y de la acción social. Aunque muchas veces creamos que lo que nos hace relacionarnos unos con otros es el interés, o el cálculo, el hecho es que el hombre necesita relacionarse por simple expansión, por simple necesidad de contacto, de interacción a nivel humano, con independencia de los intereses, de los cálculos y las previsiones. El hombre, como alguien ha dicho, es un animal social. El hombre es un ser social que necesita compartir, intercambiar. Y, el modo como hace ese intercambio, como lo vive, lo fructífero que es, depende exclusivamente del amor. Por lo tanto, desde un punto de vista social, el amor es fundamental.

El amor es también la piedra de toque de la inteligencia superior. Me refiero a la inteligencia más elevada, intuitiva, abstracta, metafísica, la inteligencia que trata de captar la verdad, la esencia. Curiosamente, el amor es lo que le sirve de piedra de toque. ¿Por qué? Porque el amor en realidad no es más que la expresión de nuestra esencia, de la cual también forman parte la inteligencia y la voluntad. A medida que la inteligencia es más inteligencia superior, automáticamente despierta, se moviliza, el amor. Por lo tanto, la garantía de que la inteligencia superior es realmente superior reside en que, de un modo u otro, se desarrolla, se actualiza automáticamente un sentimiento de amor en la persona.

El amor es un estímulo de todo lo que es facultad creadora. El amor tiende a crear, tiende a buscar nuevas soluciones. Ya hemos visto que tiene un papel esencialmente dinamizante.

El amor es un facultad reguladora entre el yo y el no yo, o sea entre lo que vivo yo en nombre propio, como mío, como protagonista, y lo que vivo como objeto, como mundo. Lo que me relaciona fundamentalmente con éste es un estado de conciencia que se basa en el amor. Igualmente el amor sirve también de relación entre lo presente y lo actual en mí, yo tal como soy y me veo, y mi futuro tal como me veo ser, tal como yo desearía llegar a ser. Es decir, que establece un puente entre mi yo actual y mi yo ideal.

El amor es el poder mágico del corazón, un poder que transforma, que es capaz de hacer milagros, que nos hace pasar de la debilidad a la fortaleza, de la fealdad a la belleza, de la oscuridad a la luz, de la tristeza a la alegría, de la soledad a la comunión, de la agitación a la paz, de la vaciedad a la plenitud, de la esclavitud a la libertad, de la angustia a la felicidad perenne.

El amor es el medio adecuado que nos hace realizar el ser en nuestro corazón, que nos hace penetrar en el corazón de las demás personas, en el corazón de todo cuanto existe en el Universo y en el mismo corazón del Absoluto. El hombre sin amor es una especie de monstruo. El hombre sin amor es un ser anormal. El amor es una parte esencial, inherente, a nuestra naturaleza. El hombre sin amor es un ser frío, inhumano, que está recluido en su propia soledad. Es la persona que no sabe lo que es reír, lo que es gozar, lo que es ser feliz. Sin amor no hay alegría, no hay belleza, no hay bondad.

¿Qué es el amor?

El amor no puede ser definido, porque definirlo es encerrarlo en algo, es encerrarlo en unos conceptos. El amor está en una categoría distinta de lo conceptual. No podemos definirlo; es algo completamente indefinible. Podemos tal vez señalarlo, pero no encerrarlo en una definición.

De este modo, podemos señalarlo desde varios ángulos distintos, tratando de ver diversas facetas de él. Así, podemos ver que el amor es el poder dinamizante del Universo, es la tensión que se establece entre lo que aparece y lo que es, lo que es en esencia, es decir, la tensión que se establece entre yo tal como me vivo y yo tal como realmente soy en mi naturaleza esencial profunda. Es esa demanda de una realidad plena, suprema, total. Es la exigencia de mi Ser Absoluto, Central, que tiende a expresarse a través de mi ser periférico; por lo tanto, es la tensión que se establece entre lo que aparece en mí y lo que en mí. El amor es la conciencia subjetiva del Absoluto. El amor es la doble corriente que se establece entre el centro y la periferia, centro y periferia tanto del átomo como del hombre, de la humanidad o del Universo. El amor atrae a lo lejano, fusiona lo próximo, iguala lo diferente, unifica lo múltiple. El amor ensancha nuestra conciencia hasta el infinito y es el único camino que nos puede conducir a la felicidad perenne.

Podemos decir también que el amor es el progresivo descubrimiento de la Realización, de la unidad central de todo.

En esta tesis quiero estudiar el amor no desde un punto de vista emotivo, poético, ni siquiera desde un punto de vista filosófico, sino con un enfoque más bien técnico. Quiero tratar del amor como algo que se pueda manejar, como algo que pueda servirnos de un modo preciso, concreto, sistemático, para crecer, para desarrollarnos interiormente. Por lo tanto, tal vez no estemos en condiciones de exponer frases bellas, cantos líricos, sino mecanismos, leyes procedimientos, técnicas. Demasiado se ha girado alrededor del amor de un modo puramente lírico, poético, sin solucionar los problemas concretos que el hombre vive. Porque el hombre vive siempre problemas de un modo muy concreto, y por lo tanto hay que buscar para ellos soluciones concretas. Así pues, los datos, los conocimientos, son absolutamente necesarios, si queremos desenvolvemos con inteligencia.

Expondremos, pues, una serie de conocimientos técnicos que consideramos básicos para entendernos y manejar nuestras posibilidades de cambio de una manera precisa.

Amor absoluto y amor relativo.

En primer lugar hemos de distinguir entre lo que podemos llamar el amor absoluto, y el amor en la existencia o en la manifestación, o amor relativo. Curiosamente, el problema se presenta porque nosotros, por un lado, conocemos como amor ese sentimiento que nos relaciona con algo, con alguien. Nuestro amor es siempre un amor objetal, un amor que va en un objeto, que va hacia alguien, un amor que relaciona, que acerca, que fusiona, que unifica, pero que siempre presupone la existencia de dos, del sujeto que ama y del objeto amado. Y, no obstante, en esta aspiración interior que hay respecto al amor subyace una demanda, una exigencia característica, y es la de poder llegar a vivir el amor como una realidad total, única, definitiva, inmutable. Es decir, hay la demanda de llegar a vivir el amor no como un proceso de cambio, sino como una realidad subsistente, inmutable, que está más allá de toda relación interior, y, no obstante, solamente conocemos el amor de relación. ¿Por qué? Porque realmente hay que distinguir el amor en sí, el amor absoluto, que es el ideal que surge de nuestro corazón, que corresponde solamente al Ser Absoluto, y luego nuestro modo particular de amor, nuestro modo de vivir el amor, que siempre se desenvuelve en un terreno relativo.

Veremos entonces que lo relativo, el amor de relación tiene que pasar por una serie de procesos, de desarrollos, antes de poder llegar a ser de algún modo ese amor, podríamos decir, puramente absoluto, ese amor sin objeto, ese amor simplemente en sí mismo, por sí mismo.

Manifestación dual del amor relativo.

El amor, en el mundo de la existencia, se manifiesta siempre por una dualidad, a diferencia del Amor Supremo que en un amor único. Y la dualidad no es solamente del sujeto a objeto, de amado a amante, sino también del proceso: aquí hay también una dualidad, el amor comporta siempre un dar y un recibiré. Dar y recibir. Ese dar y recibir es como los movimientos de inspiración y espiración de nuestro cuerpo, es la respiración de la vida en nosotros, éste es el doble juego alternante de dar y recibir. Cuando decía que el amor es una tensión que se establece entre la periferia y el centro, no era nada más que la expresión de esa doble ley por la cual algo de mi centro tiende a expresarse, a salir, dando amor, y algo en mí exige o pide recibir amor.

Pero, en el mundo de la existencia, la dualidad en el amor se manifiesta no solamente por la relación de sujeto a objeto y por ese dar y recibir, sino también por el amor y el desamor, el amor y la falta de amor. Si el amor es dar y recibir, el desamor es un rechazar y un cerrarse. Veremos como nuestro juego de mecanismos exige manejar, cada vez más y mejor, este dar y recibir, haciendo que el rechazar se transforme en un aceptar y en un dar, y el cerrarse se transforme también en un dar y en un recibir. Esto lo veremos cuando hablemos de las técnicas de transformación. Podemos considerar por un momento un aspecto completamente distinto. Hemos visto que el amor de alguna manera lo concebimos como una realidad única, como la fuerza dinamizante del Universo. Es lo que da vida, lo que da moviendo, lo que da impulso a todo cuanto existe. Podemos ver entonces como el amor es una especie de luz blanca que se desdobra en el espectro de colores y se manifiesta a en una serie de niveles completamente distintos, dinamizándolos a todos. Así, podemos llegar a ver como si el amor fuera – digo como si fuera porque no estamos en condiciones de afirmarlo de un modo rotundo – esa fuerza que se manifiesta a través de las leyes puramente físicas del Universo: la ley de atracción y repulsión, la ley de gravitación, la fuerza centrífuga y la fuerza centrípeta, y todas las leyes que se manifiestan en un modo dual, que están manifestando precisamente este ciclo del que hablamos: dar-recibir.

Veríamos entonces como todas las fuerzas atómicas y las fuerzas moleculares de todos los cuerpos no son realmente otra cosa que una expresión de ese amor en la materia, un juego de amor en el Universo.

Sus manifestación en los tres niveles humanos

Pero dejemos esto, que es más bien una curiosidad, y pasemos a algo que nosotros podemos percibir de un modo más directo.

Vemos entonces como el amor se manifiesta a través de nuestro lenguaje biológico, y como se transforma en ese momento en instinto de conservación, en el amor a vivir, a sobrevivir, a conservarse, a fortalecerse incluso, a desarrollarse, con todas la funciones propias de instinto de supervivencia. Y vemos también la

otra función: el amor en la vida sexual, el amor a nivel exclusivamente sexual, es decir lo sexual como manifestación de amor biológico, por lo cual se asegura la perpetuación, la conservación de la especie.

Es muy interesante que podamos ver todos los niveles de nuestra personalidad como manifestaciones de una fuerza única, porque esto nos reduce a una unidad lo que vemos como pluralidad, y nos permite manejar energías de los distintos planos e intercambiar estas energías.

El amor se manifiesta también en un plano distinto del biológico, en el plano que llamamos afectivo personal. Esto ocurre cuando yo siento atracción o rechazo de una persona o hacia algo, porque lo veo como bueno y agradable, amable y conveniente, o por el contrario, como desagradable. Ahí es donde el amor tiende a manifestarse de la manera más normalmente aceptada, más genuinamente reconocida: el amor afectivo. No perdamos de vista que este amor afectivo, siempre está centrado alrededor del interés personal. Yo, como persona, como individuo aislado, tengo una capacidad de reacción que me permite acercarme a algo que veo como útil, como conveniente para mí, y rechazar algo que considero inútil o inconveniente para mí. Por lo tanto, el amor del nivel afectivo personal está completamente supeditado a la conveniencia personal. Es un amor egocentrado.

El amor se manifiesta también a través de la mente, de la mente en su nivel concreto, personal. En ese nivel, el amor se expresa por esa curiosidad intelectual, por ese gusto de conocer, de comprender, de relacionar datos y elabora nuevos procesos mentales. Por su parte, es este nivel, la tendencia centrífuga se manifiesta en la necesidad de comunicar, de expresar lo que uno conoce, lo que uno comprende, de hacer participar a los demás de los propios hallazgos. También la mente aquí está centrada exclusivamente en lo personal. Mente, afectividad y biología están todas ellas al servicio del funcionamiento del individuo, de la defensa del individuo respecto al ambiente. Constituyen un sistema complejo de defensa contra el medio ambiente.

En los niveles superiores.

Viene luego el amor de los niveles superiores. Tenemos una mente superior que es capaz de ver las cosas, de comprender unas verdades que ya no están en función de mi conveniencia personal, de mi gusto personal, sino que son verdades en sí mismas. La mente aquí es capaz de comprender la verdad de cualquier cosa, los conceptos abstractos, los conceptos que en filosofía clásica se llaman los universales. Esta función es propia de esa mente superior, y en este caso es completamente independiente de que me guste o no me guste, me convenga o no me convenga; son cosas que la mente ve como ciertas, como verdades en sí mismas; por lo tanto, ahí se vive ya un nivel suprapersonal.

Hay el amor a nivel afectivo superior. Ahí es donde el amor recibe su categoría más genuina, más elevada, ahí es donde el Amor se escribe con mayúsculas. Es el

amor que no depende de mi conveniencia personal, que no está centrado en mi yo, en mi nombre, en mi utilidad, sino que está centrado en la belleza misma de la cosa, en la bondad misma del amor. Es lo que nos hace mirar la belleza de la naturaleza, sea cual sea nuestra motivación personal, sea cual sea nuestro gusto personal. Hay algo hacia lo cual nos rendimos todos, porque reconocemos que allí reside una belleza más allá de toda particularidad, del mismo modo que hay una bondad más allá de toda particularidad, y haya un bien más allá de toda particularidad. Esta capacidad de ver el bien, la belleza, más allá de todos los gustos personales, ese es el nivel superior, y allí es donde el amor se manifiesta en su modo más auténtico. De hecho, no podemos hablar del desarrollo del amor si no es a través de este nivel.

Este amor se relaciona también con la facultad de la voluntad, de la voluntad superior; porque, como ya hemos dicho, el amor, al ser manifestación esencial de nuestro ser profundo, está automáticamente relacionado con la potencia, con la voluntad espiritual y con lo que es inteligencia superior. Al desarrollarse el amor, automáticamente se desarrollan las otras dos cualidades que van juntas con ésta, que forman como un trípode, que en su vértice es una sola cosa: Nuestro yo central, nuestro ser espiritual, trípode que en el mundo de la manifestación se desdobra y forma tres aspectos, que a medida que se distancian del vértice, aparecen más diferenciados entre sí: Voluntad, Inteligencia, Amor.

Así pues, vemos como nuestra vida no es más que el juego, el funcionamiento de la expresión del amor a través de toda esa gama de niveles, vemos de que modo es un intercambio de nivel a nivel, y entre un nivel en mí y el correspondiente en el mundo exterior. Es una especie de tranzado, de juego de luz dinámico en el que un tipo de amor se contrapone con otro tipo de amor, se complementa con él y tiende a establecer centros de fuerzas, remolinos, concentraciones de energía. Todo junto no es nada más que el amor en movimiento. Por eso en Oriente se ha hablado tanto del amor como de la danza de los dioses. Vemos que algunas de las imágenes clásicas de Oriente nos representan al Dios Shiva danzando sobre un niño. Es ese sentido cósmico de la inteligencia creadora que se manifiesta de un modo dinámico, como expresión de un estado de beatitud a partir de la nada, y que todo el Universo no es más que esta expresión polifónica del amor expresado absolutamente a través de todos los niveles.

Zonas de expresión del amor.

Consideremos otro aspecto completamente distinto. Hemos visto que el amor se vive a través de lo biológico, de lo afectivo, de lo mental, y a través de niveles superiores. Pues bien; cada nivel tiene, además, tres zonas.

Hay una zona externa, otra media y una tercera axial. La zona externa de cada nivel se corresponde a lo que podríamos llamar mundo objetual, a las formas, a los valores externos relacionados con aquel nivel. Por ejemplo, la zona externa sexual corresponderá al objeto que es capaz de despertar en mí un estímulo sexual y es capaz de satisfacer esta necesidad sexual. Pero está pendiente del objeto en sí;

por tanto, es lo que nos hace estar pendiente de la forma, en el hombre de la belleza femenina, y en la mujer del atractivo masculino.

La zona media, es este caso de la zona sexual, se relaciona con lo que son estados objetivos, estados internos del propio nivel. Es decir, si en la zona externa yo vivo la importancia y la adhesión al objeto, al estímulo, en la zona media yo vivo el gozo de la cosa sexual, vivo lo sexual como estado interno de placer o de pulsión o de urgencia o de insatisfacción. Se trata, pues, de un aspecto distinto. Lo externo se relaciona con las formas y mi acción exterior; lo interno con mis estados interiores, con mi mundo subjetivo, con lo que yo siento, en tanto que sentido, gozado o sufrido.

Hay luego un nivel axial, una zona axial, que está más allá del sujeto, más allá del objeto y del estado. Ésta es la energía pura, indiferenciada, sin distinción alguna, simplemente como una noción de realidad intensísima, que implica la completa desaparición de la noción de sujeto y objeto, es decir, de la noción de relación. Ésta desaparece por completo, y se vive entonces la simple potencia de la energía pura, afirmativa como ser.

Estoy citando el nivel sexual porque en éste es donde puede haber sido experimentado por mayor número de personas esta distinción clara. La zona externa corresponde a mi fijación sobre determinada persona, sobre tal objeto o estímulo. La zona interna a mi estado de tensión interior y de fruición interior. La zona axial es aquel momento de relación sexual en que se produce el orgasmo, en que, por un instante, desaparece por completo toda noción de yo y de tú y se vive simplemente una noción de energía pura, sin idea, sin relación, simplemente como energía eminentemente afirmativa, eminentemente positiva. La fuerza de lo sexual radica en esta búsqueda de esa energía pura.

Pues bien. Esto mismo existe en todos los niveles. En el nivel afectivo personal, la parte externa se refiere a nuestra adhesión, a nuestro afecto a determinadas personas, a tales personas y no a otras, a tal situación exterior y no a otra. La persona de quien yo recibo un trato amable, cariñoso, unas muestras de adhesión o fidelidad, a esa persona yo me adhiero, me fijo; la imagen de esa persona queda adherida a mí, y yo dependo entonces de ella, la necesito y la busco, con objeto de provocar una y otra vez esta sensación de sentirme protegido. En la zona media es donde vivo, donde gozo del placer de sentirme amado o del placer de amar y al otro; es en la zona media donde yo disfruto del estado.

En la zona axial es donde se vive el amor como una realidad que trasciende sujeto y objeto, como una realidad que, diríamos, es solamente sujeto puro, donde desaparece por completo el objeto y se vive solamente un estado de felicidad, que es lo que debería ser la culminación del intercambio amoroso afectivo –del mismo modo, que en un plano biológico, lo es el intercambio sexual – pero que, debido a una falta de desarrollo o de suficiente entrega, normalmente no se suele vivir. Sin embargo, hay un éxtasis en el amor personal, así como hay un éxtasis en el amor sexual. Es decir, que todo lo que normalmente se suele sentir, esta cosa

dulce, agradable, intensa o fogosa, en la relación personal amorosa afectiva, es solamente el preludio de lo que debería ser el gozo pleno, la realización plena en el nivel axial.

Lo importante de todo esto es que veamos bien claramente la distinción. De qué modo, en el nivel externo, yo dependo del objeto, y de que modo, en el nivel medio yo dependo del estado. Muchas personas creen que aman, pero, como viven en el nivel externo, para ellos el amor no se concibe si no es hacia tal persona, en tal situación, en tal circunstancia concreta; están totalmente pendientes siempre del aspecto externo y formal de la situación, porque viven el amor siempre en relación con la forma, con lo externo.

Por el contrario, la persona que vive más centrada en su nivel medio, vive el amor más como un estado interno que como una dependencia a lo externo. Por lo tanto, es aquella persona que puede, con relativa facilidad, cambiar de objeto amoroso.

¿Ventajas, inconveniente? La persona que vive el nivel externo está dependiendo, está identificada con una persona o una situación, y en este sentido es esclava por completo de lo que le ocurre a la persona o a la situación. Se sentirá completamente desgraciada en la medida en que la otra persona no le corresponda, no haga lo que él espera que haga. En este sentido, será un juguete, un elemento pasivo frente a la otra persona. Mirándolo así, aquella persona que está viviendo el amor en la zona media, vive más emancipada, porque no depende tan exclusivamente de lo externo, es decir que vive más el gusto de amar que el amor concreto a tal persona o a tal otra.

Pero, si lo miramos bien, veremos que también esta zona media es una identificación, una identificación al gusto de amar. No es un amor de entrega, sino que es un amor de gozo, puramente personal, una especie de sensualidad del amor. En realidad, lo único que ha hecho es cambiar de sujeto, de identificación; en lugar de amar la forma, de identificarse con la forma, lo hace con una resonancia interior; pero ni una cosa ni la otra es el amor en un sentido pleno, en un sentido auténtico.

Hemos de vivirlo todo.

Cuando más subimos en nuestros niveles, según el orden en que los hemos enumerado, más podemos decir que el amor gana en calidad. Su cualidad es superior. Lo más bajo es lo más elemental, lo más inferior, lo más material. Pero decir que es lo más material no significa que no debamos vivirlo. Es inferior en relación de desarrollo, pero, en sí, no es inferior en nada, porque todo, absolutamente todo, es necesario, todo es esencial, y es solamente desde un punto de vista de la evolución de nuestra consciencia que llamamos a una cosa inferior o superior, mejor o peor. No se trata de que lo material, lo sexual, lo afectivo personal o lo mental sean de por sí inferiores a nada; sólo lo son en relación con nuestro desarrollo, con nuestra dinámica. Es en relación con la

dirección a la que yo voy, que para mí una función es más o menos buena. Hemos de tener siempre presente esta noción relativa, porque hay muchas personas que quieren desarrollar el amor superior, y lo que en realidad les hace falta es desarrollar sobre todo facetas elementales de su personalidad. Hemos aprendido a vivir el amor en todos los niveles, a través de todos los niveles, porque cada nivel es esencial en nosotros, y la plenitud solamente la encontraremos cuando todo esté pleno, no cuando hayamos mutilado algo, cuando prescindamos de algo sin una causa realmente justificada.

Todo es excelente. Ahora bien, desde un punto de vista evolutivo, vemos que hay algo que gana en calidad a medida que se sube y algo que gana en esencialidad a medida que se profundiza. Se descubren pues dos direcciones que, relativamente hablando respecto a nuestra trayectoria evolutiva, consideramos como mejores, dos direcciones que no excluyen a las demás, porque lo profundo requiere lo más superficial, y lo elevado exige lo más inferior. Se trata solamente de vértices desde donde debo vivir el resto, no de zonas que excluyan a las demás. Tengamos sobre todo esta visión: Cada vez que yo puedo profundizar, se trata de un profundizar para vivir desde más adentro lo de antes, no para vivir lo de dentro en lugar de lo de fuera. Es un crecimiento lo que hemos de hacer; no una sustitución, una mutilación. Por lo tanto, si yo profundizo, se trata de un profundizar para ver desde un lugar más profundo, vivir más profundamente todo lo de antes, añadiéndole lo que ahora descubro. Si yo subo, es para ir descubriendo nuevos escalones, para, desde allí, ir viviendo todo el resto de abajo. El desarrollo siempre ha de ser un desarrollo inclusivo.

Más libertad.

Además a medida que subamos de nivel, iremos ganando libertad. Hemos visto que, en la medida en que estamos identificados a algo, como sus juguetes, somos una resultante inevitable de ese algo, ya que toda nuestra vida se organiza al servicio de aquello. Si yo estoy identificado en un nivel muy elemental, en un nivel sexual y en su zona externa, para mí constituirá una obsesión muy difícil de vencer. Si solamente vivo centrado en este nivel y esta zona, quedaré obsesionado por tal persona concreta, por tal situación estimulante concreta, y esto para mí será una obsesión de la que me será difícil escapar. En cambio, si yo, además de esto, vivo otra cosa, si mi conciencia se ha ampliado para vivir a un escalón superior, esto aumenta en mí la libertad, porque entonces puedo escoger entre esto otro que estoy viviendo como nuevo, y lo anterior. Si solamente vivo lo de abajo, no tengo opción posible, soy un ser completamente determinado, no puedo elegir nada. Por el contrario, cuanto más vivo otra cosa, con la misma intensidad, entonces puedo elegir entre estas dos cosas, porque no estaré mecánicamente, necesariamente, determinado hacia una de ellas, sino que habrá en mí una posibilidad de pasar de una cosa a la otra.

Y si yo, en lugar de dos niveles, vivo tres, con intensidad, mi capacidad de elección será mayor. Igualmente si son cuatro los niveles que vivo. Es decir, que mi libertad va creciendo a medida que voy viviendo nuevas posibilidades, que voy

desarrollándome a distintos niveles. Cuando menos desarrollo tengo, o cuanto más exclusivo es mi desarrollo, menos libre soy, más condicionado estoy, más mecánicamente determinado. Vemos como la libertad aparece, curiosamente, en la medida en que nuestra conciencia toma posesión de nuevos niveles, debido a que voy sintiéndome menos necesariamente condicionado a uno sólo, o a unos solos.

Es aspecto de libertad no solamente reside en ese criterio cuantitativo, de tener más para poder elegir, sino en el sentido de que cuanto más asciendo en calidad, más vivo en la calidad superior como genuinamente buena. O sea, que hay algo en mí que me hace distinguir lo superior como superior en relación con lo otro. Naturalmente, para mí esto tendrá mucho más valor que lo inferior aunque lo haya vivido con la misma intensidad que lo inferior. Por lo tanto, hay además una modificación de tipo cualitativo.

El hecho es que para alcanzar una libertad hay que conquistar, hay que aprender a vivir, hay que dinamizar primero toda nuestra gama de conciencia. Pretender vivir arriba del todo, sin haberse desarrollado suficientemente abajo, es absurdo y muchas veces contradictorio y contraproducente, porque nosotros crecemos de una manera más segura y más sólida en la medida en que hemos culminado una etapa anterior. Cuando tenemos que estar luchando contra lo de abajo, y esta lucha absorbe gran cantidad de nuestro esfuerzo, de nuestro tiempo y de nuestra energía, entonces éste es un progreso muy pobre. En cambio, cuando hemos aprendido a tomar conciencia de lo inferior, a vivir aquello y trascenderlo, no a eludirlo, sino a trasponerlo, entonces realmente nuestro progreso es progreso, porque incluye lo de abajo.

Paradójicamente, hay muchas personas que aspiran a un amor muy puro, muy espiritual, muy elevado, muy angélico, mientras rechazan con escándalo cualquier manifestación de amor a un nivel más efectivo, más sensual. Esto es absurdo. Yo creo que es importante que la persona aprenda a tener una sencillez de aceptar las cosas tal como son, no de querer que sean de otra manera distinta. Las cosas son ya de por sí suficientemente hermosas y magníficas como para que no tengamos que cambiarlas nosotros. No hemos de corregir la mano del Creador, sino simplemente hemos de aprender a descubrir más y más y a vivir cada vez y mejor todas esas posibilidades que hay en cada uno de nosotros.

EL AMOR A UNO MISMO



No hay nada más fascinante que descubrirse a uno mismo y percibir los enormes potenciales que alberga en su conciencia, pero hay que decir que para aspirar a grandes cosas y lograr alcanzarlas, es imprescindible dar los primeros pasos en esa dirección. Uno de ellos es amarse a uno mismo con el mejor amor. Esto no tiene nada de egoísmo, ya que no podremos nunca dar a los demás aquello que no tenemos. El hombre es mucho más de lo que parece.

Amarse significa conectarse con el centro de uno mismo y recibir las benéficas influencias del Ser. Para ello hay que aprender a soltar lo que uno no es y acercarse a lo que uno sí es.

¿Quién soy yo? Esa es la pregunta crucial en la vida, y sólo el amor a esa identidad que soy podrá movilizarme para responderla vivencialmente. El amor nos conduce al Amor, y con la energía del amor podemos avanzar sin detenernos.

¿Quién se ama? El que piensa, siente, habla y actúa beneficiosamente para sí mismo y los demás. Para poder avanzar por la senda de la Autorrealización es necesario que haya una demanda interior que estimule a la persona para desarrollar su potencial interno y liberarse de sus condicionamientos.

Necesidad interna ⇒ comprensión del sentido de la vida ⇒ búsqueda de lo beneficioso ⇒ amor a uno mismo ⇒ positividad mental ⇒ amor a la verdad.

El amor a uno mismo.

El amor a uno mismo es una fuente inagotable de alegría y bienestar.

Quererse a uno mismo significa estar alerta y suficientemente despierto como para procurarse el bien. Lo bueno produce contento interior y con el contento la vida se disfruta; tiene gusto. Siendo felices, más felices cada día nadie pierde y todos ganan. El que es feliz irradia felicidad a su entorno; por lo tanto, no deberíamos molestarnos porque alguien esté ocupado en acciones que le den felicidad. Hay que empezar por quererse a uno mismo si de verdad pretendemos amar a otros.

Pero si te das lo malo, ni te amas a ti mismo ni podrás amar a los demás. Es preciso, pues, saber distinguir lo bueno de lo mediocre o malo.

Un buen lugar de partida para quererse es pensar de manera amplia y generosa. Podemos pensar de nosotros mismos lo mejor: “En mí existe un potencial ilimitado de amor, felicidad e inteligencia, y puedo actualizarlo”. Cada día puedo manifestarlo en mayor medida.

Cuando pensamos nos nutrimos con los mismo pensamiento que generamos y, como dice el refrán “De lo que como se cría”. Comemos con el cuerpo metal. Pensar de una manera u otra opuesta puede parecerse a alimentarse con una comida sana y en buen estado, o ingerir otra perjudicial y putrefacta.

Profundizando en las cosas es como se llega a conocerlas y a extraerles un buen provecho. En ocasiones, para encontrar agua es imprescindible hacer un hoyo hondo, pero pocos optan por dejar de vivir en la superficie y conocer las profundidades.

¿Cómo podemos encontrar las joyas de la sabiduría y el amor? Mirando hacia dentro.

Si sólo estás atento a las cosas que suceden en el exterior de ti mismo, no podrás conocer las interioridades de tu alma y tampoco verás los destellos de sus tesoros. Serás un hombre pobre.

Si frecuentas la compañía de personas positivas que pronuncian palabras edificantes y te dan ánimo, te estás dando lo bueno; y por lo tanto, también te estás amando a ti mismo.

Para alcanzar tu oro trascendental has de mirar hacia dentro ¿Cómo? Relajándote, quedándote a solas contigo mismo y preguntándote: ¿Me estoy dando lo bueno?. Trata de identificar durante varias veces al día qué tipo de alimento mental te proporcionas ¿Es bueno? ¿Regular? ¿Malo?. Empéñate en saber diferenciar las distintas clases de comidas que consumes. Desarrolla tu discernimiento para distinguir lo bueno de lo malo.

Dándote el bien limpias tu mente, y esto te permitirá encontrar algún día tu oro interior. Proporcionándote lo malo haces el trabajo contrario: ensucias tu mente, y el oro estará más escondido aún para ti. La energía que pones en ambos casos puede ser igual, pero te conduce a lugares muy diferentes. En uno hallas la riqueza, en el otro la pobreza.

Nadie debe pensar que amarse a uno mismo es una acción egoísta, ya que el Uno mismo es el Uno de todos. El que contribuye a su propio bien está contribuyendo en su propio bien está contribuyendo, sin duda, al de todos. Un acto bondadoso no puede perjudicar a nadie; si perjudicase, ya no sería un bien, o al menos un bien completo; contendría algo de mal. Una persona que cuida su alimentación, tomándola en cantidades moderadas, se está haciendo un bien a sí mismo. Podríamos preguntarnos: ¿De qué manera con esta regulación beneficia a los demás? A primera vista podría parecer que sólo ella sale beneficiada, pero siguiendo el hilo que interrelaciona las cosas comprobaremos que no es uno sino varios los bienes que les ofrece ¿Cómo? Dándoles ejemplo de moderación y acatamiento de las leyes de la naturaleza. Disponiendo de mayor energía para desempeñar mejores su oficio y ayudar a quienes lo necesitan. El que tiene salud posee un tesoro que puede compartir trabajando, ayudando y sirviendo.

Un padre de familia cayó gravemente enfermo, tuvo que guardar cama y dejar de trabajar. Después de años llevando una vida disipada, bebiendo alcohol y comiendo a su antojo, llegó a esa situación. En su casa comenzaron a ir mal las

cosas, los medios económicos insuficientes obligaron a varios de sus hijos, aún muy jóvenes, a ponerse a trabajar. Él se lamentaba del duro revés que estaba teniendo. Siguiendo los consejos del médico, que le indicó cómo podría recuperar la salud, se restableció completamente, ya partir de ese momento decidió cuidarse, evitando ingerir sustancias que lo pudiesen dañar. Esto hizo que la situación familiar volviese a la normalidad. Sus hijos retomaron sus estudios. Al cuidarse, produjo varios beneficios a los miembros de su familia, entre ellos el de que sus hijos pudieron seguir educándose y estudiando en el colegio. El hombre decidió hacerse un bien a sí mismo, y con ello benefició a la sociedad entera, que lo que necesita son personas sana, trabajadoras y honestas.

La salud y la forma de alimentarse están muy conectadas. Con una alimentación saludable se previenen numerosas enfermedades y se alarga la vida. Pero uno no se alimenta únicamente por la boca, también come mediante los demás órganos de los sentidos. Por medio de su buen uso podemos darnos frecuentemente lo bueno, amarnos a nosotros mismos y recorrer el camino de la sabiduría, cuyos frutos son la alegría y la paz.

El ser es nuestra naturaleza, se encuentra en nosotros, en el interior, no en un lugar distante. La forma de conocerlo es mirando hacia dentro, interiorizándonos.

Quien se interioriza con la finalidad de conocerse se está dando lo bueno, se está amando a sí mismo, y al hacerlo surge en él el germen del verdadero amor, que puede proyectar hacia los demás seres vivientes.

“Me voy a dar lo bueno, y de entre lo bueno lo más bueno”, dejaremos que este pensamiento se haga un hueco en la mente y obtenga preponderancia sobre los demás.

El conocimiento de uno mismo.

El conocimiento de uno mismo requiere atravesar distintas etapas conectadas entre sí, que conforman una ruta que va desde donde estamos situados hasta el lugar adonde queremos llegar. Cada persona se encuentra en una etapa particular del camino, y es raro que coincida con muchas otras que se encuentren situadas en el mismo punto. Lo frecuente es convivir con quienes transitan por tramos diferentes al nuestro, aún cuando se dé el caso de que sean próximos. Es muy raro que alguien conozca plenamente las características de la etapa en la que se encuentra; por lo tanto, más aún lo es el que este enterado de las que conforman los tramos por los que caminan los otros. De esto se deduce que hay que evitar juzgar. Lo conveniente es centrarse en el camino que uno está pisando a fin de conocerlo plenamente.

El camino de la realización transcurre a través de uno mismo, en el interior de la conciencia. Si estamos demasiado pendiente de lo que hacen o dicen los demás,

corremos el riesgo de perder el camino y tropezar. Lo correcto es mirar hacia dentro, y suceda lo que suceda en el exterior, seguir mirando hacia dentro.

Desde el “yo” tenemos que llegar al “YO”. El ego suele ver las cosas de manera estrecha y limitada, y tiene dificultades para captar la verdad de las cosas; es por esto por lo que es necesario hacer un esfuerzo para tratar de salir de las redes de las limitaciones del ego. Si disciplinamos la mente y le mostramos los métodos de conocer la verdad, el ego se volverá más dócil y no pondrá demasiados impedimentos. Lo importante es caminar siempre, sin entretenerse y adormilarse en la etapa que nos corresponde recorrer en el momento presente. Hay que mirar hacia delante, hacia la luz del Yo Superior que ilumina nuestra conciencia. Así iremos desde el error a la Verdad, desde la ignorancia a la Sabiduría, y desde la esclavitud a la Libertad.

Hacer el bien es muy fácil.

Todo se consigue empezando. Damos un paso y ya encontramos las fuerzas para dar el siguiente. Hay mil maneras de darse lo bueno diariamente, así que podemos estar muy entretenidos con ello. Al sonar el despertador por la mañana, sonríes, te desperezas y te dices a ti mismo: hoy me dará lo bueno ¿Ves?, ya te has hecho un bien. Con sólo sonreír y pronunciar esa frase lo has conseguido; has iniciado la mañana poniendo el pie en el sendero del bien. El impulso del primer paso nos hace fácil el siguiente. Ahora puedes hacer algo de gimnasia, caminar a buen ritmo durante quince minutos en un parque próximo, de esta manera contribuyes a mantener tu cuerpo sano y fuerte. Desayunas fruta y te diriges hacia el trabajo con tiempo de sobra, así evitaras el estrés y las preocupaciones, lo cual te recuerdo es darte lo bueno. Llegaras al trabajo con diez minutos de anticipación y disfrutas de la sensación de saber que hay control y orden en tu vida y de que tienes tiempo para todo; continúas de esta manera proporcionándote lo bueno.

Al disponer de tiempo en abundancia para todo, disfrutas con lo que haces y eso se refleja en tu rostro. Al mirarte, los demás reciben una buena impresión, y eso los anima. Al tener una relación armoniosa con el tiempo, éste se convierte en un aliado tuyo que te ayuda a ser dichoso. La mente que recibe una educación correcta, basada en las buenas costumbres, le devolverá el bien toda la vida a su dueño. Sin la mente no es posible realizar nada en la vida, y una vez que ha sido entrenada convenientemente, puede llevarnos allí a donde nosotros queremos. El mejor bien que nos podemos hacer es el de educar a la mente en el bien, de esta manera hará el bien.

Haciéndote el bien a ti mismo siempre ganas. Haciéndote el bien a los demás siempre ganas también. Tu riqueza se verá siempre aumentada y en ningún caso disminuida. Disfrutará de una existencia próspera y feliz.

Servicio desinteresado.

Cuando uno formula el siguiente pensamiento “Quiero ser feliz”, aunque en ese momento no sea consciente de ello, también está diciendo “Quiero ser amoroso y bondadoso”. En virtud de que todos los seres desean ser plenamente dichosos, y escapar a cualquier sufrimiento por pequeño que éste sea, es conveniente centrarse en el amor y la bondad.

El servicio desinteresado es una de las mayores herramientas para crecer en el amor. El servicio es un procedimiento para crecer interiormente, para desarrollarnos como seres humanos; pero este servicio generalmente ha de comenzar por uno mismo. Si aprendemos a darnos lo bueno a nosotros mismos, quizá sabremos dárselo también a otros. Con tiempo ya aprendizaje, por supuesto, lo lograremos. Centrémonos en primer lugar en nosotros mismos.

Recordemos que el amor y la felicidad están siempre conectados. Para ser felices debemos hacer crecer el amor en nosotros, y eso lo logramos empezando con actos de amor hacia nuestra propia persona. Esto no implica olvidar a los demás, eso de ningún modo; pero ahora centrémonos en nosotros.

¿Cuál es la forma de amarnos para crecer en amor y felicidad? Es muy fácil: escuchar, reflexionar, practicar y experimentar. Escuchar las palabras de los hombres sabios, de aquellos que están comprometidos en la búsqueda de la verdad, que hablan basándose en la experiencia propia. Sus palabras tienen siempre un sentido profundo. Recibidas sus palabras, hay que guardarlas como un preciado tesoro en nuestra alma, y reflexionar detenidamente sobre ella, lo cual, generará el impulso para practicar; esto es pasar a la acción para tener la percepción directa de las verdades que hemos escuchado, y aficionándonos a la alegría y belleza que traen consigo, dejarnos llevar por la práctica y experiencia, que dilatará más y más nuestro corazón.

El respeto.

¿Cómo puedo ser verdaderamente feliz? Recibir una educación apropiada es fundamental para lograrlo. Si los niños, desde la más tierna infancia, fuesen instruidos en el arte de vivir siempre en armonía consigo mismos, llevarían un gran tesoro allí a donde fuesen. De acuerdo con el modo que cada uno tiene de relacionarse consigo mismo, así es posible o no tener satisfacción en la existencia.

El respeto es una cualidad imprescindible para que se logre el objetivo de la felicidad. El que no es respetuoso, fácilmente realiza acciones irrespetuosas que le proporcionan tensión, resentimiento, ideas de venganza y enfrentamiento con otros individuos. ¿Puede ser feliz con estas emociones?. Si hay falta de respeto a los demás, connota desequilibrio y malestar. Quien está situado en su centro, allí por el contrario, hace las cosas delicadamente, poniendo cuidado en no herir a nadie.

Alterarse es cambiar el estado de uno mismo, de la mente, que de estar serena y en equilibrio pasa a un estado de desequilibrio y excitación. Basta, en ocasiones, con que una persona contradiga a otra o le niegue algo que le pide, para que ésta altere su ánimo, se desequilibre y reacciones violentamente; es decir, irrespetuosamente.

Autenticidad.

Para crecer hay que realizar una sola operación en nuestra conciencia: “Eleva la calidad del pensamiento, lo que se consigue, en primer lugar observando los pensamientos y sentimientos, las actitudes frente a la vida y las decisiones que tomamos”.

Ante una situación en la que sientas que estás perdiendo la paz interior, más que en responder al otro, céntrate en ti mismo y di “No hay motivo suficientemente grande en el mundo como para que yo deje de darme lo bueno y me de lo malo”. Lo bueno es el estado de equilibrio en el que te encontrabas hasta ahora; y lo malo es el nuevo estado que está comenzando a aparecer en ti al perder el anterior, que trae consigo irritabilidad y enfurecimiento.

Para hacer más fecunda la existencia y por lo tanto plena y feliz, el hombre debería cultivar la simplicidad interior. Los problemas, preocupaciones, distanciamientos y enemistades que asolan al conglomerado humano de nuestros días, podrían desaparecer mediante el amor y la verdad ¿Quién se ama a sí mismo?, aquel que mantiene relaciones respetuosas y amistosas con sus semejantes y con la totalidad de los seres. Pero esto no es posible, a menos que sea sincero y diga la verdad al comunicarse con ellos. A nadie le gusta ser engañado por lo demás y menos por aquellos en quienes ha depositado confianza. Si embargo, sabiendo esto, los hombres siguen mintiendo; no les gusta que les mientan, pero ellos mientan. Con esta forma de actuar, las relaciones serán superficiales y sobre ellas planeará siempre la sombra de la duda y desconfianza, que sembrará el descontento. El que se ama a sí mismo está contento, se gusta, se satisface en esa armonía interior que surge de la Autenticidad. El camino de la verdad es sencillo y recto; el de la mentira complejo y tortuoso.

Calma y Armonía

Una persona que se ama así mismo, se caracteriza por la atención que constantemente pone en aquello que fomenta el orden y la armonía, tanto en su exterior como en su interior. Por medio de actos tan simples como son el llegar puntual a una reunión, esperar a que a uno le llegue el turno para hablar en una asamblea, abstenerse de interrumpir a alguien a quien se le ha concedido la palabra o hablar suave y dulcemente, estamos favoreciendo la armonía en el medio que nos rodea y en el que estamos. Quien vive cerca de su centro en su centro, encuentra natural este tipo de comportamientos.

Imaginemos que nos encontramos conversando con un miembro de la familia con la que vivimos, al que queremos hacerle entender cómo deben de lavarse los utensilios de cocina sin que queden en ellos rastros de comida o suciedad que estropeen los buenos momentos de las comidas. Si vemos que no presta atención o parece no estar interesado en lo que decimos, no por ello hemos de permitir que nuestro estado de ánimo varíe. Si estábamos en armonía, en armonía podemos y debemos seguir estando. Alzando la voz, exasperándonos o diciéndole que es un tonto que nada quiere aprender; poco o nada conseguiremos. En vez de beneficio puede que haya perjuicio. Mantener la calma y la armonía es lo primero, y seguirle dando un buen trato es lo segundo que se derivará de lo anterior. Eso no significa que renunciemos al hecho de que debe de cumplir mejor una tarea que repercute en todos los miembros de una familia. Pocos verán con agrado el comer con cubiertos escasamente limpios, así que deberá hacerlo mejor; pero los métodos que utilicemos para ayudarlo, no es conveniente que pasen por arrasar nuestra armonía; no nos estaríamos amando a nosotros mismos, y eso sería una señal de que somos débiles, ya que una negativa a mejorar por parte de otros, es suficiente como para hacernos perder el equilibrio. Si lo analizamos bien, detrás de toda perturbación hay un deseo que no controlamos.

Paz

Dos jóvenes hermanas vivían junto a su madre. Siempre estaban discutiendo, reprochándose cosas y lanzándose indirectas. En su casa nunca había paz, aunque no era raro escucharles decir: “Mira, déjame en paz”. Para que alguien te deje permanecer en paz, antes es preciso que te des la paz a ti mismo. Nadie puede darte la paz, tú ha de proporcionártela si la deseas.

Educación basada en el amor

En muchas ocasiones el ser humano parece un autómatas incapaz de salirse de una programación predeterminada que condiciona todos sus movimientos. Una buena educación es fundamental para vivir una vida de calidad, para no actuar como un autómatas, para experimentar la alegría que lleva consigo crecer en humanidad.

Todos los seres humanos poseen en sí mismo una gran capacidad para influenciar positivamente a los demás, favoreciendo su felicidad. Los padres pueden ayudar enormemente a que sus hijos sigan la ruta de la felicidad cuando ellos mismos son felices y han manifestado en alto grado la positividad. El que no es feliz, no puede dar felicidad a sus semejantes. El bien más grande que un padre puede dar a su hijo es el de ayudarlo a ser feliz, y que esto no es posible a menos que él mismo crezca día a día en felicidad.

Dolor

Frecuentemente, el ser humano vive con sus carnes doloridas por el efecto de numerosas espinas que en ellas están clavadas, Aun así, poco hace para

extraérselas. El dolor, aún cuando sea soportable, dolor sigue siendo, y el que no hace algo inteligente para liberarse de él, no puede considerarse verdaderamente inteligente. Esta claro que no se ama a sí mismo.

Focalización

En el instante en que una persona mira a otra puede fijarse en muy variadas cosas. Contemplando los buenos aspectos que las personas tienen, crece nuestro respeto y simpatía por ellas. Surge algo que nos hace sentir bien. Podemos elegir entre posar la mirada en un lado o en otro, en el lado claro e en lado oscuro; pero una vez que hemos hecho esto, no podemos impedir que lleguen a nosotros determinadas consecuencias.

Mirar hacia dentro.

Los peligros de una mente excesivamente exteriorizada son evidentes: buscar las causas de la propia insatisfacción siempre fuera es uno de ellos. Buscar las causas de la infelicidad en el exterior es incluso más difícil que encontrar una aguja en un pajar, ya que la aguja, con mucho esfuerzo y fortuna podría encontrarse; pero ni la felicidad ni las causas que nos privan de ella están fuera de nosotros mismos.

Esforzarse, dedicar energía y tiempo en mirar hacia dentro con la finalidad de obtener conocimiento verdadero de uno mismo, es sin lugar a dudas una manera de amarse a uno mismo. Mediante este acto introspectivo uno se está dando lo bueno y a la vez debilitando las fuertes tendencias mentales de exteriorización.

Autoobservación.

Observando los diferentes pensamientos y sentimientos que se suceden en ti a través del tiempo, se te presentan innumerables ocasiones de amarte a ti mismo. Te observas para conocerte y controlarte, para ordenar y embellecer tu interior, para adornarte con vestiduras relucientes. Te miras con la intención de cambiar los hábitos que te hacen sufrir, y con el afán de convertirte en una persona completamente positiva. Te autoobservas también para introducir en ti una conducta que satisfaga a tu conciencia interior. El Ser es tu conciencia interior, la más interior, la más profunda, la más valiosa, la más auténtica, es lo Real en ti. Si te autoobservas para lograr todo esto, no cabe duda que te estás amando a ti mismo con un amor de alta calidad. Los buenos frutos de ese buen amor llegarán en “buena” cantidad a tu vida.

Un día, observándote, percibes una inquietud que crece en ti, al observar la conducta de alguien que atrae y capta la atención de los demás. Te sientes molesto porque te parece que en ese momento, y quizá de ahí en adelante, no te van a querer y apreciar como antes. Reaccionas tratando de demostrar tu saber o alguna habilidad que posees, con el fin de volver a colocar las cosas como estaba, y sentirte valorado y apreciado. Mentalmente parece decir: “Eh, que estoy aquí,

que yo se hacer esto o lo otro”. Es bueno que te percaes de esos movimientos mentales y aunque de momento no puedas evitar tus reacciones, estás dando pasos en esa dirección. Necesitas comprender que cuando alguien te ama, te valora y aprecia de verdad, nunca dejará de hacerlo. Pero más que buscar ese amor y aprecio en los demás para ti, desarróllalo tú hacia ellos; entonces tendrás paz interior y no te sentirás perturbado en situaciones como esa. Disfrutarás sanamente con ellas. Aceptarás gozosamente el hecho de que los demás también tienen su lugar y que lo bueno está disponible para todos en grandes cantidades. Si en tu círculo de relaciones hay alguien a quien todos aman y admiran por su cortesía y facilidad de palabra, por el amor en forma de servicio que les da, por su disponibilidad y espíritu de sacrificios, en lugar de inquietarte y tratar de reclamar atención hacia ti, alégrate por la alegría que les da, ábrete para recibir lo bueno; esa alegría que también va dirigida hacia ti. En una situación como ésta puedes pensar, sentir y actuar de variadas maneras, que producirán diferentes y hasta opuestos resultados. Adoptando unas te estarás amando a ti mismo, decidiéndote por otras, el amor no estará en ti. Alegrándote en la alegría de los otros demuestras que los amas, y ellos ven que estas contento con su felicidad. ¿Que pensarías tú si en el momento que estás recibiendo un bien que te produce felicidad, un amigo tuyo se entristece por esos?, ¿te gustaría?. Lo que te agradecería probablemente es que él también disfrutase con ese bien.

De lo bueno lo mejor.

Cuando vas al mercado a comprar, procuras seleccionar los productos, de tal manera que alcancen un mínimo de calidad. Buscaras lo bueno, y dentro de lo bueno querrás comprar lo mejor. Varios productos con un coste parecido, no dudarás, querrás llevarte el de más calidad. De esta manera te amas a ti mismo. Estés donde estés te tomaras el tiempo suficiente para ver y elegir lo mejor; de entre lo bueno lo mejor. ¿Y que le dejaras a los demás si siempre coges lo mejor? ¿No es ésta una actitud egoísta? De ninguna manera; y para entenderlo es conveniente saber: ¿Qué es lo bueno? Aunque no lo parezca, lo bueno abunda tanto que podemos tomar de él todo cuanto queramos, y no por esto les va a faltar a los demás.

Cuando decides salir de tu casa con sobrado tiempo para llegar al lugar de trabajo, evitando las prisas, la tensión y el estrés, te estás dando algo bueno que nadie te puede quitar. Al decidir y llevar a cabo una mejoría en tu alimentación, reduciendo el consumo de productos refinados, te estas dando lo bueno. Estas medidas se encuentran al alcance de todos. Con sucesivas mejorías en tu alimentación y forma de vida en general, puedes mantener un buen estado de salud hasta edades avanzadas, y con esto los demás también ganan. No se tienen que ocupar de ti durante una enfermedad, aunque lo hagan con mucho gusto. Con estas precauciones les estás dando amor. El amor que muestras hacia ti mismo repercute favorablemente en los demás. Si no te cuidas, te abandonas, no mantienes fuerte tu cuerpo y comes en exceso, las enfermedades no tardarán en llegar, y en vez de poder atender y cuidar a otros, serán ellos los que tendrán que atenderte a ti.

Amarte a ti mismo, darte lo bueno, siempre está a tu alcance. Si siempre estás atento para darte lo bueno, crecerá en ti el bien, y podrás endulzar con él tu vida y la de los demás. Lo bueno existe en abundancia.

Sinceros con nosotros mismos

Si pienso; “quiero crecer, pero estoy reclamando frecuentemente el aplauso y reconocimiento de los demás”, estoy mostrando una conducta incoherente e irrazonable. Querer crecer, y al mismo tiempo mantenerse expectante para recibir elogios de otro, son cosas que se oponen mutuamente, como la luz y la oscuridad: si una está presente la otra necesariamente ha de estar ausente. El anhelo de elevarse espiritualmente será sincero sólo cuando dejemos de poner atención a la oscuridad. El amor a uno mismo se manifiesta de esta manera; siendo sinceros, sinceros con nosotros mismo en primer lugar.

Además si buscamos el reconocimiento de los demás de alguna manera dependemos de los demás y vivimos en la incertidumbre de recibir y ello no es el resultado que ansiamos. Si no se pone fin a este deseo, nunca habrá plena armonía ni felicidad. Es posible que incluso la frustración causada por este deseo insatisfecho de lugar a rencores.

Desarrollo personal

El crecimiento personal significa crecer, aumentar como persona, ser mejor persona; desprenderse de la animalidad y establecerse plenamente en la humanidad caminando hacia la Divinidad. Así que todas las prácticas y enseñanzas favorecedoras del crecimiento personal están íntimamente relacionadas con el amor a uno mismo.

De la misma manera que para alcanzar un cierto dominio en el uso correcto del lenguaje has asistido al colegio durante varios años, así también necesitarás aplicarte en la signatura del amor a ti mismo si deseas progresar como persona.

Comienza por trazar un plan. Abre un hueco en tu tiempo diario para dedicarlo a tu desarrollo personal. Pronto verás los innumerables beneficios que llegan a tu vida. Estarás a gusto contigo mismo y con poco serás feliz.

La meditación.

La sensibilidad que el hombre necesita para apreciar las cosas buenas de la existencia, aumentando rápidamente al expandir su conciencia practicando meditación.

La meditación es la llave que abre la cámara de la conciencia, llena de perlas y piedras preciosas que están esperando a ser descubiertas y utilizadas para adornar la vida.

En ella entrenas tu alma en el arte de desear lo mejor, de alzarte por encima de las cosas pequeñas, de ir más allá del ego, del tiempo y del espacio. Practicando meditación tu mente sale de ese estado de inmovilismo y petrificación en el que vivía.

Interrelación con la naturaleza.

La naturaleza te enseña, dándose naturaleza, se recibe lo bueno en forma de equilibrio, salud y placeres sanos que proporcionan una gran satisfacción. Esta satisfacción te mantiene contento con una vida simple, ahorrándote el esfuerzo desgastador de correr incesantemente detrás de diversiones y evasiones vanas, perjudiciales y degradantes. ¿Cómo es posible que se haya olvidado lo esencial, lo que preserva y nutre la fortaleza y la salud?. Un mal trato a la tierra es lo mismo que maltratar el cuerpo, y el cuerpo, no lo olvidemos, es el vehículo para recorrer la ruta de esta vida y cumplir su finalidad.

Necesitamos la naturaleza para que nos enseñe el camino a casa, el camino de salida de la prisión de nuestras mentes. Llevar tu atención por ejemplo a una flor, no significa pensar en ella, sino simplemente percibirla, darte cuenta de ella. Entonces se trasmite algo de su esencia. Sientes lo profundamente que descansa en el Ser, completamente unificada con lo que es y con donde esta. Al darte cuenta de ello, tú también entras en un lugar de profundo reposo dentro de ti mismo.

En el momento en que miras más allá de las etiquetas mentales, sientes la dimensión inefable de la naturaleza, que no puede ser comprendida por el pensamiento. El pensamiento reduce a la naturaleza a un bien de consumo, a un medio de conseguir beneficios, conocimiento o algún otro propósito práctico.

Resentimiento.

Todos los pensamientos a los que das cabida en ti producirán sus efectos, contribuyendo a crear tu vida. Si legitimas el resentimiento en tu alma, no podrás impedir que llegue a ti el sufrimiento; también te sentirás atado. Al querer caminar por la senda de la felicidad, percibirás que arrastras pesadas cadenas que retrasan tu marcha. Resentirte es una forma de no amarte a ti mismo, porque has escogido la peor opción, aquella que no te beneficia en nada y empobrece tu alma.

Cuando sientes resentimiento tienes una oportunidad para conocerte no siendo mejor que las personas que se han portado mal contigo, lo que debería despertar un sentimiento de comprensión y compasión para con ellas. Da cabida en ti sólo a pensamiento y sentimientos constructivos.

La positividad mental

La positividad mental es una actitud y una práctica que requerirá de ti más energía y dedicación de la que en un primer momento imaginas. De los millones de pensamiento que pasan por tu mente diariamente, ¿Cuántos son positivos y cuantos negativos? Eso es lo que has de conocer por medio de la autoobservación, el autoanálisis y la meditación.

Cuando te comparas con otros, ¿qué obtienes? Si baja tu autoestima, te deprimes, sufres o te revelas, no estás enfocando el asunto con positividad. Cuando te comparas, hazlo para crecer, enriquecerte, llenarte de admiración y reverencia. Si la persona con la que te comparas crees que es mejor, más buena o superior a ti, entonces da gracias y regocíjate, porque ella te muestra un ejemplo a imitar, y te puede ayudar a encontrar el estímulo y el empuje suficiente para hacerlo. Ella te está diciendo que lo que ha conseguido está a tu alcance con que sólo lo desees y trabajes un poco sobre ti mismo. Lógicamente, si piensas y sientes así, te llenarás de contento y gratitud. Es el resultado de tu positividad.

Cuando la comparación la efectúes con alguien que te parece pero que tú, menos comprensiva, amorosa, bondadosa, o menos habilidosa en algún trabajo, en vez de emplear el tiempo erróneamente, sintiéndote orgullosa por tus logros, despreciándola, criticándola, diciéndole lo tonta y mala que es, responde con amor y dulzura ante ella, acéptala y no le reproches con dureza su mal comportamiento. Envuélvela en tu amor y dale una palmada en la espada.

Pero has de aprender a vibrar en el Amor puro de la unidad, sin explayarte en las diferencias que hay entre unos y otros. Al llegar aquí, habrás alcanzado los frutos de tu continuo empeño por ser positivo. Estarás siempre en paz.

Construye una sólida base de positividad en ti mismo y verás cómo todo el universo se unirá para impulsarte en tu avance. Lo positivo produce sentimientos bellos y te da contento. Llénate de positividad y así pasará el día: contento. El contento activará aún más tu meditación, incrementará tu fe y devoción, te hará más feliz.

Amando a los demás.

Si de verdad te Amas a ti mismo, también estás Amando a los demás. Cuando amas de verdad a los demás también te estás amando a ti mismo. El resultado del Amor es la felicidad.

Si le dices a tu amigo que lo amas, pero después te enfadas, incomodas o sufres cuando no actúa de acuerdo a tus expectativas; esto es señal de que no es a él a quien amas. Amas a tus deseos. No olvides; si amas tendrás como resultado la felicidad.

Comprensión.

Cuando dices que no comprendes una cosa, a una persona o a una circunstancia en la que te ves involucrada, lo primero que es necesario que comprendas es que te falta comprensión. No es que la cosa, persona o circunstancia no pueda ser comprendida. Cuando en el colegio el profesor de matemáticas te enseñaba a resolver un problema y tú no lo comprendías, te esforzabas e intentabas comprenderlo. Comprendías que, no es que el problema no pudiese ser comprendido, es que a ti te faltaba comprensión. Cuando eliges quedarte donde estas, sin intento alguno de comprender, seguirás donde estás, sin intento alguno de comprender, seguirás como siempre, con tus mismos límites, ninguna nueva luz aparecerá en tu vida

Aquellas actitudes y acciones que te distancia de los demás te llevan hacia abajo, mientras que las que te acercan te proyectan hacia arriba. El amor dilata tu corazón, te llena de alegría, te impulsa hacia la unidad.

A ti te gusta que los demás te comprendan. A los demás, generalmente también. Ponte en su lugar y da el primer paso. Facilita el encuentro, la comunicación, el entendimiento. Si comprendes a los demás, ellos estarán más dispuestos a comprenderte, y tanto su necesidad como la tuya serán satisfechas. Pero puedes aspirar a alcanzar un estado de conciencia en el que no necesites ser comprendido. En él disfrutarás comprendiendo. Permanecerás inafectada por las cambiantes circunstancias del mundo. Estarás en la Luz.

Especialización.

Millones de personas en el mundo se está especializando día tras día en una o varias ramas de conocimiento humano. Antes de estudiar una carrera universitaria es necesario pasar por numerosos curso preliminares; La primaria, el bachillerato, etc. (se que el sistema ha cambiado y ahora se denominan de otra manera, hablo del sistema en el que yo tuve que realizar, que es el que conozco). ¡Cuantos años de la vida trascurren adquiriendo esos conocimientos!

Tú también puedes especializarte en una materia muy importante, en la más importante; en el conocimiento de ti mismo. Porque, ¿qué conoces del mundo, si no conoces al que conoce? Aquel que es capaz de conocer, ese sujeto, es el que requiere ser objeto de estudio, antes que aprender otras cosas.

Imagínate que alguien desea viajar desde La Mancha a Madrid, disponiendo para ello de un automóvil, aunque sin saber conducirlo. Tal y como está la circulación de vehículos en las carreteras hoy en día, ¿sería razonable hacer eso? Las probabilidades de que el intento acabase en desastre serían muchas. Los seres humanos emprenden el viaje de la vida, sin conocer ni saber utilizar correctamente sus vehículos (la mente y el cuerpo) ¡Claro! después surgen los accidentes, las catástrofes, y como no se han preparado no saben salir de ellas.

Las lesiones recibidas en los impactos dejan hondas huellas en esos vehículos para el resto de sus vidas.

Mediante la reflexión, tú puedes tomar conciencia de estas verdades y aplicarte en el conocimiento de ti mismo, que tiene dos vertientes. Una, la de ti mismo (la mente), y la otra, la del Ti mismo (El Ser). Una con minúsculas y la otra con mayúsculas. Conociendo la mente podrás acercarte al Ser, y acercándote al Ser conocerás mejor la mente.

Si quieres seguir circulando por las carreteras de la vida con numerosos encontronazos y sufrimientos, no te ocupes en conocerte. Pero si lo que deseas es moverte con fluidez, sin percances y sufrimientos, es hora de que abras ese campo de investigación: el de ti mismo.

Resumen

En resumen, una vez realizada la tesis, me he dado cuenta que esta vida no es más que una historia de amor, una historia de amor con nosotros mismo.

EJERCICIOS DE MEDITACIÓN



El amor es el mayor misterio. No hay energía como el amor. Genera afecto, simpatía, afinidad, acercamiento, cooperación y unidad. Restaña viejas heridas, siembra concordia, tiende puentes de indulgencia y comprensión. Es el elixir más seguro.

Pero el amor no brota en nosotros tan espontáneamente como debería hacerlo. A menudo no logra atravesar la densa niebla que anida en nuestra mente y en nuestro corazón, una cortina de ofuscación, avidez, odio, resentimiento, rencor o malevolencia. Podemos ir eliminando las capas que no permiten que el amor aflore y conseguir, poco a poco, que su energía impregne y abarque más y más.

Desde la más remota Antigüedad se han concebido y ensayado métodos para hacer el corazón más tierno y compasivo y para lograr la producción de pensamientos y sentimientos de afecto, simpatía y cariño incondicional. Si somos capaces de ir vigilándonos superando enemigos del amor como el odio, la codicia, los celos, la envidia y otros, podremos conseguir que la energía de la cordialidad fluya más libre y espontáneamente, deseando que todos los seres se sientan a gusto, no sufran peligros y amenazas y puedan ser un poco más felices. La dicha que anhelamos para nosotros, tenemos que ir deseando para los demás. Ésa es la verdadera virtud, la verdadera pureza que debe conformar el noble arte de vivir. El esfuerzo debe ser continuado y la mente tiene que empeñarse en estar vigilante para no dejarse ganar tan a menudo por la indiferencia, la insensibilidad, el egoísmo y el desamor. No es fácil amar y cuánto menos amar más incondicionalmente y, por tanto, con menos egoísmo.

Podemos ir con paciencia limpiando la mente de ataduras y negatividades, purificando el pensamiento y abriendo el corazón. Para ello han surgido diversos ejercicios de tipo mental-emocional, indudablemente muy eficaces, porque en último lugar somos como pensamos, sentimos como nos cultivamos mentalmente, hacemos de acuerdo al grado de entendimiento de nuestro órgano mental. Estos ejercicios forman parte del núcleo de las denominadas meditaciones para el cultivo del amor, que cuentan con miles de años de antigüedad y se han practicado regularmente en Oriente, y en esas últimas décadas también, por fortuna, en Occidente. Expondré algunas de las técnicas más sobresalientes. Es mejor practicarlas en actitud meditativa, así que deberemos apuntar algunos requisitos propios de la meditación.

Antes que nada, decir que la meditación es un método para detenerse, interiorizarse y ejercitar las potencias de la mente y del aparato emocional. Se inmoviliza el cuerpo, se ralentiza la respiración y se pone la mente bajo el control de la voluntad. Los dos factores que nunca deben faltar en la meditación son la atención o vigilancia consciente y la ecuanimidad o firmeza de mente. La meditación puede llevarse a cabo durante varios minutos. Se elige un soporte para enfocar la mente y se trata en lo posible de evitar distracciones o divagaciones, ajenas por completo a lo que es la meditación.

A continuación voy a ofrecer algunos métodos muy antiguos y eficientes de meditación amorosa, que tienen por objeto impregnar el pensamiento y las emociones de un sentimiento de afecto expansivo e ir consiguiendo el despliegue del amor incondicional, la compasión, la benevolencia, la indulgencia y otras hermosas formas del afecto más limpio de egoísmo.

Los ejercicios de meditación amorosa, aunque vienen sustentados por el pensamiento, deben alcanzar el sentimiento, y la persona va cultivando así emociones sanas y positivas hacia si misma y hacia las otras criaturas. Estos ejercicios se pueden llevar a cabo sentado o en una silla o en el suelo (se puede utilizar uno o varios cojines). Es importante evitar se molestado y disponer así de unos minutos de calma para entregarse a la meditación. Se pueden ejecutar uno o varios ejercicios, según el tiempo del que se disponga. Lo importante es la regularidad en la práctica.

Devolver amor por amor.

Toma consciencia del amor, afecto y demostraciones de simpatía que hayas recibido en tu vida. No tengas en cuenta en absoluto las personas que te hayan dañado o tratado de perjudicarte. Enfoca tan sólo las personas que te han brindado algún tipo de cordialidad, afecto o buenos sentimientos a lo largo de tu vida, desde que eras un niño, desde que tu madre y tus mayores te atendían y procuraban cariño.

Ese afecto no se ha perdido. Ha dejado impregnaciones sobresalientes en ti mismo y que ahora debes devolver. Hay que dar amor por amor. Ese cariño acumulado a lo largo de los años, devuélvelo ahora, proyéctalo sobre todas las criaturas. Llegó a ti y tienes que hacerlo llegar a los otros, deseándoles que tengan lo que has tenido o tienes, que ellos también se beneficien de personas que les quieran y reciban ternura, compasión y buenos sentimientos. Así hacemos que el amor circule. Hemos recibido amor; procuremos amor.

El benefactor

Hay personas a las que tal vez nadie ha querido o tratado de ayudar, pero la mayoría de los seres humanos hemos tenido la inmensa fortuna de contar con una o más personas que nos han atendido, querido y protegido, es decir, que han sido nuestras benefactoras. Por lo general, la mayor benefactora de todas las personas, en el común de los casos, ha sido nuestra madre, pero si ésta faltó, también puede haber sido otra persona. El caso es que esa persona hizo mucho por nosotros. Fue solícita y amorosa, nos proporcionó cariño y felicidad, trató siempre de ayudarnos. Y no es raro que en nuestra vida haya habido varias personas benefactoras. Mucha ha sido en ese caso nuestra fortuna y no podemos ser desagradecidos, insensibles ni egoístas.

El ejercicio consiste en traer a la mente y recrear a la persona benefactora, sintiendo mucho amor por ella y mucho agradecimiento, perdonándonos si no

supimos darle el amor que ella nos dio. Sintamos ese amor evocando a la persona benefactora y deseemos lo más beneficioso para todas las criaturas. Compartamos ese amor y agradecimiento que sentimos con todos los seres del mundo, deseando que no sufran, ni padezcan peligros ni amenazas, ni sean menospreciados o castigados. Enviemos el amor intenso que nos despierta la persona benefactora hacia todas las criaturas y deseemos que puedan ser felices y tener a alguien que les ame. Hay que desear vehementemente que toda persona se sienta bien y tratar de conectar con el deseo de felicidad de todos los seres, vivenciando que ojala todos puedan hallar la dicha que buscan y evitar el sufrimiento.

Meditación de compasión.

Padecer con: eso es la compasión. Identificarse con el sufrimiento ajeno: eso es la compasión. Condolerse de corazón de las desgracias y los desvelos de los demás: eso es la compasión. En meditación siente infinita compasión por todos los seres que sufren. ¡Son tantos y hay tanta desdicha, dolor y malestar! Abre tu corazón a todos esos seres: unos, encarcelados y torturados; otros viviendo por debajo del nivel de la miseria; otros, separados de su familia, en medio de una guerra o refugiados; otros muchos sin alimentos ni higiene ni medicinas ni cobijo; algunos, sometidos, esclavizados, explotados y denigrados, y muchos otros, víctimas de las mayores injusticias y atrocidades.

Meditación de alegría compartida.

En meditación, vaya propiciando un sentimiento de alegría por el bienestar y la dicha de las personas más querida; a continuación de otras menos querida; seguidamente, de otras indiferentes, y después de otras que le resulten incluso antipáticas u hostiles.

Alégrate por la alegría de los otros; siéntete dichoso por aquellos a los que los acontecimientos les son favorables, los que tiene una vida afortunada, libre de peligros, y son dichosos en su familia, su medio y su trabajo. La meditación de alegría compartida es, desde luego, el mejor antídoto contra la envidia.

Meditación de toma sufrimiento y da felicidad.

En actitud meditativa, atenúa la respiración y hazla un poco más lenta. Visualice ente usted a una persona querida. Al inhalar, desee liberarla de cualquier tipo de sufrimiento o desdicha; al exhalar, haz llegar tus mejores sentimientos de que sea profundamente feliz.

Se procede así durante varios minutos, activando la emoción profunda. Cuando domine el ejercicio, puede hacerlo eligiendo a una persona indiferente o incluso a una persona que le resulte desagradable.

Soy tú

Respirando pausadamente, se aplica la mente a la respiración y se visualiza a una persona querida ante uno. Al tomar el aire, mentalmente se dice: Soy... y al exhalar: tú... Se procede de esta manera y se trata de generar un sentimiento de empatía con la persona seleccionada, identificándonos plenamente con ella, más allá de cualquier diferencia, y suscitando un sentimiento íntimo y profundo de unidad.

Irradiación amorosa en todas las direcciones.

Durante unos minutos focaliza la respiración y a través de ella ves calmando tus procesos físicos y mentales, generando un estado de sosiego. Después despierta un sentimiento de afecto hacia ti mismo, deseándote felicidad y en lo posible ausencia de desdicha. Siente cariño hacia tu persona. A continuación, irradia ese afecto incondicional hacia los seres más queridos; luego, hacia seres menos queridos, seres indiferentes e incluso personas que te despierten antipatía. Después, difunde ese amor incondicional hacia los animales y las plantas, hacia el planeta y hacia todos los vastos universos.

Se irradia el sentimiento de cariz generoso, pleno e incondicional en todas las direcciones y hacia todos los seres, sin considerar a ninguno insignificante, anhelando que todas las criaturas puedan ser felices.

Irradiación de sosiego y ecuanimidad.

Después de haberse remansado y aquietado, deséate a ti mismo un estado de sosiego y ecuanimidad, y ves irradiando este sentimiento de paz y equilibrio hacia todos los seres y en todas las direcciones, para que así, a través de la armonía, puedan reinar la concordia, el amor, la caridad y la indulgencia en todos los estados de existencia.

El corazón rebosante de buenos sentimientos.

Fomentemos a través de la meditación un estado mental saturado de amor incondicional, compasión, alegría compartida y ecuanimidad, y tratemos de irradiar estos sentimientos hacia todas las criaturas y en todas las direcciones del universo, con el profundo anhelo de que todos los seres sean amorosos, compasivos, alegres y ecuánimes, para bien de todos, para felicidad de todas las criaturas. Sintamos el corazón libre de cualquier rencor, discordia, enemistad o aflicción. Y cultivemos un sentimiento de amor omniabarcante, anhelando un mundo sin penumbra, donde los seres comparten su alegría, se sientan dichosos y colaboren todos en la felicidad de los otros y en evitar el sufrimiento ajeno.

Como decía el Buda: “Como una madre protege con su vida a su único hijo, así debe amar alguien de corazón infinito a todos los seres vivos, irradiar a todo el

mundo un cariño que remonte los cielos y descienda las profundidades, por doquier y sin trabas, libre del odio y de la malquerencia”.

FIN
ó
Principio de algo