

José Manuel Molina Ruiz y David Subirons Vallellano

EL AMOR

La Página de la Vida

Serie Blanca nº 9

Barcelona

Septiembre de 2.005

La colección “Serie Blanca” forma parte de las publicaciones de la ONG La Página de la Vida.

Estas obras se han realizado para ayudar a todas las personas que quieren despertar del sueño de la ignorancia y salir, por sus propios medios, de la confusión y del sufrimiento.

Podrás acceder a otros libros, cuadernos y recursos, conocer sobre los autores y contactar con ellos desde la dirección de Internet

www.proyectopv.org

Ni los autores ni La página de la Vida tienen ningún fin lucrativo. Los beneficios económicos que se obtengan por esta obra, y por las futuras, serán siempre empleados con fines humanitarios.

Estas obras no son un trabajo personalista, ninguno de los dos autores se considera artífice de los conocimientos que ellas encierran. Su labor ha consistido en reunir y desarrollar unas enseñanzas que son patrimonio de la humanidad.

Detrás de nuestros trabajos no hay ninguna religión o doctrina. Todo el saber que se encuentra en estas páginas es el resultado de la reflexión, la constancia y el sacrificio de muchas personas que han vivido a lo largo de todos los tiempos. A ellas queremos agradecer los fundamentos indispensables que nos han permitido realizar unas obras largamente maduras.

A pesar de que, por diferentes motivos, todas las obras están inscritas en el registro de la propiedad intelectual, éstas son un bien heredado que no pertenece a ninguna organización, hermandad o secta, y deben estar siempre disponibles para toda persona que las necesite. Por ello, la reproducción total o parcial de este cuaderno está autorizada haciendo la mención:

“ Cuadernos de La Página de la Vida, www.proyectopv.org ”

1ª Edición: Septiembre de 2005

Índice.

	<u>Págs.</u>
Prólogo	5
Introducción	7
1. Qué es el amor	9
2. La dificultad de amar	15
3. El amor es consciencia y conocimiento	17
4. Amor y apego	25
5. La espiritualidad es amor	29
6. Dios en el amor	33
El anhelo del amor de Dios	34
7. La plenitud del amor	37

Prólogo.

Creemos, equivocadamente, que aquello de lo que somos conscientes, lo que vemos, es la verdad. No nos damos cuenta que siempre hay más en la Vida de lo que somos capaces de ver y que la Verdad no siempre es visible, pero siempre nos acompaña.

Con esta obra intentamos ofrecerte la enseñanza fundamental que permite al ser humano despertar del sueño de su ignorancia y salir, por sus propios medios, del estado de desorden, confusión, conflicto y sufrimiento. No debes leerla de cualquier manera ni en cualquier situación, sino que debes crear un espacio de serenidad, elegir el momento y lugar apropiados, prepararte para poder leer con todos los sentidos, con el alma, y comprender lo mejor posible lo que se te quiere comunicar.

Esta obra tampoco ha sido concebida para ser leída de seguido. El conocimiento que contienen sus páginas debe ser asimilado y esto, normalmente, sólo sucede reflexionando y meditando profundamente sobre sus textos. Si crees conveniente puedes trabajar sobre el texto, realizar breves resúmenes y entresacar esas frases que te iluminan y te llenan de luz para llevarlas a lo largo del día en tu corazón.

Aunque al principio no alcances a percibir y comprender todo el significado que encierran las palabras, la reflexión siembra una semilla, y el sentido de estas palabras echa raíces, no sólo en el nivel superficial del intelecto, sino a través de todo el inconsciente y del sentimiento.

El lenguaje verbal es limitado, imperfecto e impreciso. La realidad no puede ser expresada a través del lenguaje, y cuando se hace se falta siempre a la verdad. Es imposible transmitir la verdad, o recibirla, a través del lenguaje, del pensamiento o de la mente, pues la verdad no puede confinarse a semejante estrechez. En este sentido, un buen ejemplo se encuentra en el color que se recibe a través de los ojos. Cada longitud de onda de la luz es un color distinto, por lo que el número de colores es realmente infinito, pero el número de nombres que se aplican a los colores no lo es.

Ninguna vivencia puede traducirse a palabras, por ello, intentando no crear confusión, desde un principio queremos dejar claro el sentido que le damos a algunas palabras. El término “Dios” está impregnado de multitud de emociones y de sentimientos, pero es la palabra que encontramos más

apropiada para referirnos a Él. Cuando escribimos la palabra Dios nos referimos con ella al Padre, a la Verdad, a la Luz, al Ser de Luz, a la Consciencia Universal, a la Unidad, a lo Otro y, por qué no, nos referimos también al nombre que cada uno elige para designarle.

La intención de estos escritos no es ofrecer un texto doctrinal incuestionable, tampoco pretenden realizar una descripción exhaustiva de la realidad. Sencillamente están pensados para establecer unas bases abiertas a la reflexión, la crítica y el debate. Cada uno de los temas que se tratan son, en realidad, mucho más amplios, tienen más matices y repercuten de muy diversas maneras en las personas y en la humanidad. Por ello se debe reflexionar y meditar sobre sus palabras muy cuidadosamente y no tratarlos a la ligera.

Aquí no te presentamos ninguna nueva teoría o dogma que deba convertirse en una creencia, esto sería terrible. El ser humano debe obrar a partir de hechos, desde su verdad, y no a partir de creencias o ideales. Cuando entran en juego las creencias aparecen la ignorancia, la fantasía y el dolor. Lo que para una persona son hechos, para otra no tiene por que ser una creencia sino, sencillamente, una posibilidad. Estos textos describen las cosas como son y, aunque para algunas personas estas perspectivas de la verdad sean por lo pronto una posibilidad, se pueden y se deben comprobar. Porque esta obra no está pensada para seres profundamente desarrollados, sino que está concebida para todos aquellos que se inician en el sendero espiritual, para ayudar a aquellas personas que viven para ser conscientes y obrar adecuadamente.

Introducción.

El amor es un tema verdaderamente inconmensurable. La palabra “amor” no trata sobre un solo tema, sino que responde a todo un conjunto de significados que, con apuros, se reduce a una palabra.

A simple vista puede parecer que el amor es un tema muy complejo. Pero el amor deja de ser un sentimiento complicado cuando es realmente verdadero amor, cuando surge de la espiritualidad y, por ello, le acompaña la virtud. Como son pocas las personas que viven espiritualmente, es raro encontrar el verdadero amor. En esta obra veremos qué significa realmente amar.

1. Qué es el amor.

El amor, con todas sus variantes e infinitas posibilidades, es algo que se experimenta y, a la vez, algo que sobreviene y se apodera de uno como un hechizo. Es una conmoción, una actitud de entrega y de donación que se olvida de sí misma, que no busca las cosas propias. Es una inclinación que puede tener como objeto a Dios, a otras personas –al amigo, a la amada, al hijo o, incluso, al desconocido que necesita nuestra ayuda- como también los múltiples y heterogéneos bienes de la Vida –como el deporte, la ciencia, la música, etc. El amor es, en fin, idéntico a Dios, pues Dios es amor.

El amor no es simplemente una sensación placentera, cuya experiencia es una cuestión de azar, algo con lo que uno se encuentra si tiene suerte, aunque la mayoría de las personas cree lo contrario. Casi todo el mundo está sediento de amor; ven innumerables películas basadas en historias de “amor”, escuchan centenares de canciones triviales que hablan de amor y, sin embargo, casi nadie sabe que el amor únicamente surge de la vida espiritual y que siempre hay algo que aprender acerca del amor.

Para la mayoría de las personas, el problema del amor consiste fundamentalmente en ser amado, y no en amar. De ahí que para ellas el problema sea cómo lograr que se las ame, cómo ser dignas de amor. Para alcanzar este objetivo, el ser humano sigue los más variados caminos, caminos que no son, precisamente, el espiritual.

Se cree que “amar” es sencillo, y lo difícil es encontrar un objeto apropiado para amar o para ser amado por él. Casi todas las personas aspiran a encontrar un “amor romántico”, a tener una experiencia personal del amor y unirse con la persona “amada”. En relación con esto, es necesario reflexionar sobre el hecho que toda esta cultura está basada en el deseo de comprar, en la idea de un intercambio mutuamente favorable. Muchos basan su felicidad en excitarse contemplando los aparadores de las tiendas y en comprar todo lo que pueden, y consideran a las demás personas de forma similar. Un hombre o una mujer atractivos son los premios que se desea conseguir. “Atractivo” significa normalmente un buen conjunto de cualidades que son populares y por las cuales hay demanda en el mercado del amor. Las características concretas que hacen atractiva a una persona dependen de la moda de la época.

La sensación de enamorarse sólo se desarrolla con respecto a las mercaderías humanas que se encuentran dentro de las propias posibilidades de intercambio. Se quiere hacer un buen negocio, por lo que el objeto debe ser deseable desde el punto de vista de su valor social y, al mismo tiempo, uno debe resultar deseable, teniendo en cuenta sus propios valores y capacidades. De este modo, dos personas se enamoran cuando sienten que han encontrado el mejor objeto disponible en el mercado, dentro de los límites impuestos por sus propios valores de intercambio. En una civilización materialista, en la que prevalece la orientación mercantil y en la que el éxito material constituye el valor predominante, no hay en realidad motivos para sorprenderse de que las relaciones amorosas humanas sigan el mismo esquema de intercambio que gobierna el mercado de bienes y de trabajo.

Existe una verdadera confusión entre la experiencia inicial de “enamorarse” y la situación permanente de vivir enamorado. Si dos personas que son desconocidas la una para la otra, como lo somos todos, dejan caer de pronto las barreras que las separan, y se sienten cercanas, se sienten uno, ese momento de unidad constituye uno de los más altos estimulantes y excitantes de la Vida. Y esto resulta aún más maravilloso y milagroso para aquellas personas que han vivido encerradas, aisladas, sin amor. Ese milagro de súbita intimidad suele verse facilitado si se combina o inicia con la atracción sexual y su consumación. Sin embargo, este tipo de “amor” es, por su misma naturaleza, inmaduro y poco duradero. Las dos personas llegan a conocerse bien y su intimidad pierde cada vez más su carácter milagroso, hasta que su antagonismo, sus desilusiones y su aburrimiento mutuo terminan por matar lo que pueda quedar de excitación inicial. No obstante, al comienzo o no saben todo esto o no reparan en ello, y consideran la intensidad del apasionamiento, ese estar “locos” el uno por el otro, como una prueba de la intensidad de su “amor”, cuando sólo muestra el grado de su soledad anterior.

Es imposible amar de verdad si el amor no surge desde la espiritualidad, pero prevalece la idea de que amar es fácil, que no tiene nada que ver con la vida espiritual y que no se necesita ser consciente, conocer, aprender y obrar adecuadamente para amar bien. Y esto a pesar de las abrumadoras y terribles pruebas que indican lo contrario. Prácticamente no existe ninguna otra actividad o empresa que se inicie con tan tremendas esperanzas y expectativas y que, no obstante, fracase tan a menudo como el amor. Si ello ocurriera con cualquier otra actividad, todos trabajarían por conocer los motivos del fracaso y por corregir sus errores o renunciaría a la actividad. Como esto último es imposible en el caso del amor, sólo parece haber una forma adecuada para superar el fracaso del amor, y esta es examinar las causas de tal fracaso y reflexionar sobre el verdadero significado del amor. El

primer paso que debemos dar es ser conscientes que el amor nace de una vida espiritual, del mismo modo que de ella surge todo bien y virtud.

Amar es dar. Normalmente se supone que dar significa “renunciar”, privarse de algo y sacrificarse. La persona inmadura experimenta de esa manera el acto de dar. El carácter mercantil está dispuesto a dar, pero sólo a cambio de recibir; para él, dar sin recibir significa una estafa. El dar se vive entonces como un empobrecimiento, por lo que la gente se niega generalmente a hacerlo. Otras personas, que se consideran religiosas, hacen de dar una virtud, en el sentido de un sacrificio. Sienten que, puesto que es doloroso, se debe dar, y creen que la virtud de dar se encuentra en el acto mismo de aceptación del sacrificio. Para ellas, la norma de que es mejor dar que recibir significa que es mejor sufrir una privación que experimentar una alegría.

Pero, para la persona espiritual, el acto de dar posee un significado totalmente distinto, pues ésta se encuentra siempre dentro del ámbito de la consciencia y del obrar apropiado. Para ella, dar constituye la más alta expresión de potencia. En el acto mismo de dar ella experimenta su fuerza, su riqueza y su poder. Esta experiencia de vitalidad y de potencia exaltada la llena de dicha. Se experimenta sí misma como desbordante, pródiga, viva y, por tanto, dichosa. Dar produce más felicidad que recibir, no porque sea una privación, sino porque en el acto de dar se encuentra la expresión de la Vida.

No es rico quien tiene mucho, sino el que da mucho. El avaro que se preocupa angustiosamente por la posible pérdida de algo es, desde el punto de vista psicológico, un ser humano indigente y empobrecido, por mucho que posea. Quien es capaz de dar de sí es rico. Se siente a sí mismo como alguien que puede entregar a los demás algo de sí. Pero no sólo en lo que atañe al amor dar significa recibir. En la medida que las personas se tratan espiritualmente reciben al dar, por ejemplo, el maestro aprende de sus alumnos, el auditorio estimula al actor y el paciente cura a su psicoanalista.

Sólo una persona privada de las necesidades elementales para la subsistencia sería incapaz de gozar con el acto de dar cosas materiales. Sin embargo, muchas veces las dimensiones más importantes del dar no se encuentran en el plano de las cosas materiales, sino en las sutiles. Una persona puede dar a otra de sí misma, de lo más precioso que tiene, de su propia vida. Ello no significa necesariamente que sacrifica su vida por la otra, sino que da lo que está vivo en ella –da de su alegría, de su atención, de su comprensión, de su conocimiento, de su humor-, de todas las expresiones y manifestaciones de lo que está vivo en ella. Al dar así de su vida enriquece a la otra persona, realza el sentimiento de vida de la otra al exaltar el suyo

propio. No da con el fin de recibir, aunque dar de por sí es para la persona espiritual una dicha exquisita. Pero, al dar, no puede dejar de llevar a la Vida algo en la otra persona, y eso que nace a la Vida se refleja a su vez sobre ella misma. Cuando da no puede dejar de recibir lo que se le da a cambio. Dar implica hacer de la otra persona un dador, y ambas comparten la alegría de lo que han creado. Algo nace en el acto de dar, y las dos personas involucradas se sienten agradecidas a la Vida que nace para ambas. El amor es un poder que produce amor.

La capacidad de amar como acto de dar depende del desarrollo espiritual de la persona. Vivir espiritualmente supone superar la dependencia, la omnipotencia narcisista, el deseo de explotar a los demás, o de acumular, y confiar en su propia capacidad y coraje para ser consciente y obrar adecuadamente. En la misma medida en que un ser humano carece de estas virtudes tiene miedo de darse, y, por lo tanto, de amar.

En todos los casos imaginables del amor, amar quiere decir aprobar. Amar algo o a alguna persona significa dar por bueno, llamar bueno a ese algo o a ese alguien, es sentir con toda la intensidad del corazón que es bueno que exista, que es maravilloso que esté en el mundo.

El amor también implica cuidado. Esto es especialmente evidente en el amor de una madre por sus hijos. Ninguna declaración de amor por su parte nos parecería sincera si viéramos que descuida al niño, si deja de alimentarlo, de bañarlo, de proporcionarle bienestar físico. Lo mismo ocurre con el amor a los animales y a las flores. Si alguien nos dijera que ama a las plantas, pero viéramos que se olvida de regarlas, no creeríamos en su “amor” a las plantas. El amor es responsabilidad por la Vida y el crecimiento de lo que amamos. Cuando falta este tipo genuino de preocupación, no hay amor. La esencia del amor es trabajar por algo y hacerlo crecer. Amor y trabajo son inseparables. Se ama aquello por lo que se trabaja, y se trabaja por lo que se ama.

El cuidado y la sana preocupación activa implican otro aspecto del amor, el de la responsabilidad. Hoy en día suele usarse ese término para indicar un deber, algo impuesto desde el exterior. Pero la responsabilidad, en su sentido espiritual, es un acto enteramente voluntario, y constituye la respuesta de una persona a las necesidades, expresadas o no, de otra persona. Ser responsable significa estar listo y dispuesto a responder. La persona que ama responde. La vida de las demás personas no es sólo un asunto de ellas, sino propio. Se siente tan responsable por sus semejantes como de sí misma. Esta responsabilidad atañe siempre a las necesidades que presenten las demás personas desde los diferentes planos en que se componen –físico, emocional y mental.

La responsabilidad podría degenerar fácilmente en dominación y posesividad si no fuera por el respeto. Respeto no significa temor y sumisa reverencia. Respeto es la capacidad de ver a una persona tal cual es, tener consciencia de su individualidad única. Respetar significa preocuparse de una manera sana y activa, por que la otra persona crezca y se desarrolle tal como es. De ese modo, el respeto implica la ausencia de explotación. Respeto es querer que la persona amada crezca y se desarrolle por sí misma, en la forma que le es propia, y no para servirle a uno. Si amamos a la otra persona nos sentimos uno con ella, pero con ella tal cual es, no como uno “necesita” que sea, como un objeto para su uso.

Es obvio que el respeto sólo es posible si uno vive espiritualmente, si es libre y puede caminar sin muletas, y no tiene que dominar ni explotar a nadie. El verdadero respeto sólo existe sobre la base de la espiritualidad y de la libertad, nunca de la dominación. El verdadero amante busca el bien de la persona amada, lo que requiere especialmente la liberación y la libertad de ésta con respecto del amante.

Respetar a una persona sin conocerla es imposible; el cuidado y la responsabilidad serían ciegos si no los guiara el conocimiento. El conocimiento sería vacío si no lo motivara la sana preocupación. Hay muchos niveles de conocimiento. El conocimiento que constituye un aspecto del amor no se detiene en la periferia, sino que penetra hasta el núcleo. Sólo es posible cuando se trasciende la preocupación por uno mismo y ve a la otra persona tal como es. Podemos saber, por ejemplo, que una persona está encolerizada, aunque no lo demuestre abiertamente. Pero podemos llegar a conocerla aún más profundamente; sabemos que está angustiada e inquieta, que se siente sola, que se siente culpable. Sabemos entonces que su cólera no es más que la manifestación de algo más profundo, y la vemos no como una persona enojada, sino como una persona que sufre.

Amar significa que otro ser vive en el propio interior. El amor es una presencia viva, es sentirse otro y que otro es uno. El amor es estar vacío de uno mismo y lleno de otro. El amor quiere el bien, quiere lo mejor, hace el bien y es el bien. Pero el acto más grande de amor no es un acto de servicio, sino un acto de contemplación. Si ayudamos a alguien podemos aliviar su sufrimiento, pero cuando lo vemos como verdaderamente es le transformamos. No podemos amar lo que no vemos, lo que no podemos ver de un modo nuevo y descubrir constantemente.

Volver a enseñar a una cosa su encanto es la naturaleza del amor. A través del amor cualquier ser y cualquier cosa puede de nuevo florecer por

dentro. Cuando se recobra el conocimiento del propio encanto y el de las demás personas, la propia fuerza interior surge de un modo natural y bello.

Las personas florecen cuando se sienten amadas. El capullo de una flor simboliza todas las cosas, incluso aquellas que no florecen por fuera, pues todo en la vida florece por dentro, en virtud de su fuerza interior. El amor impulsa a volver a enseñar todos los días a las cosas y a las personas su propio encanto, empuja a poner una mano en la flor y volver a explicarle con las palabras y el tacto que es encantadora, para que florezca de nuevo, gracias a su propia fuerza interior.

La cualidad por la que volvemos a enseñar a una cosa su encanto es uno de los mayores atributos del amor. Mirar a las personas y comunicarles que son queridas, y que pueden amar es proporcionarles un inmenso don. Significa también un regalo para nosotros mismos al comprobar que somos uno con toda la Vida. El amor une a todos los seres, es el factor que cohesiona toda la existencia. Cuando una persona experimenta ira, su corazón se vuelve insensible y se cree separada del resto de los seres. Del mismo modo, la fuerza del amor nos permite ser conscientes de la Unidad que formamos nosotros mismos con todos los seres. La belleza de esta verdad es tal que ser consciente de una persona e inducir a su corazón al conocimiento y al amor, aunque sólo sea por el tiempo que dure el chasquido de unos dedos, la convierte en un ser verdaderamente espiritual.

El amor es la única ley que rige el Universo. Él mueve el sol y las demás estrellas porque es la ley de la cohesión que une todas las cosas. La materia de la que está hecho el Universo es amor, todo cuerpo en el Universo ejerce una fuerza de atracción sobre todo otro cuerpo. Cada partícula de materia en el Universo atrae a toda otra partícula de materia. Aunque dos cuerpos estén en el vacío absoluto, sin que haya ninguna conexión entre ellos, se atraen intensamente. El amor es estar juntos, y el amor es nuestra única dicha. La fuerza del amor verdadero nos integra a toda la Creación. El amor nos une a todo, es la fuerza que cohesiona a todo el Universo. Y sólo el amor hace de nosotros seres verdaderamente espirituales.

2. La dificultad de amar.

El amor no es, de ninguna manera, idéntico al deseo de que la persona amada se sienta cómoda siempre y por encima de todo y esté lejos de todo dolor bajo cualquier circunstancia. La bondad incondicional que todo lo sufre menos que sufra la persona amada no tiene nada que ver con el amor. El amor hierde, el sentimiento inauténtico habla y adula para agradar al otro, mientras que el verdadero amigo se irrita e irrita mientras sigue amando. Jamás se puede consentir preferir lo cómodo a lo adecuado. Amar a una persona no quiere decir intentar que viva sin aflicción, sino ayudarle que realmente sea consciente y obre adecuadamente.

Pero habitualmente se cree que el amor es algo parecido a un tierno romanticismo que debe encontrarse en el trasfondo de cualquier relación. Muchos están convencidos que el amor se traduce automáticamente en afabilidad e, incluso, que deben tratar por un igual a todas las personas. No dudan en responder a la Vida, siempre y en todas las ocasiones, siguiendo el ideal de persona afable, afectuosa y agradable. La cultura en la que nos desenvolvemos hace que creamos esto con tal calado que sólo quien es inteligente puede ver que este ideal de persona buena y amorosa no dista mucho del paradigma de la persona tonta.

Nada hay más lejos de la realidad que semejante despropósito. Cada ser humano es diferente y, por lo tanto, nuestra actitud hacia cada uno debe ser la adecuada a su idiosincrasia y a la situación que estamos viviendo. Las creencias y los ideales que nos hablan de un estado “espiritual” que raya la beatitud y hacen que respondamos por un igual a todas las personas en todas las situaciones es poco espiritual y muy pernicioso para la humanidad.

En muchas ocasiones mostrarnos firmes y tajantes, algo así como con un espíritu militar, es el mejor servicio que podemos hacer a las personas con las que nos relacionamos. El fundamento para que podamos dar a cada uno lo suyo es la atención. Debemos vivir plenamente atentos y conscientes para responder a la Vida de una manera justa y adecuada.

En este mundo un exceso de cortesía y de afabilidad hace que surja en muchas personas la sospecha. Entonces es “normal” que crean que estamos buscando algo y que la relación que establecemos se basa en el interés. Al no haber en la mayoría de los casos interés alguno, aunque sí patrones de conducta equivocados, lo que provocamos actuando así es la confusión. El

error siempre es de las dos partes y es un mal para todos, tanto para la persona que provoca el desconcierto como para quien se confunde. Entonces, la relación entre ambos se vicia y es difícil que pueda enderezarse.

No suele ser el mejor camino mostrarse condescendiente ante la ignorancia y el error, y mucho menos afable. Muchas veces, por debilidad, esto es lo más fácil, pero no suele ser lo más adecuado. Muchas personas tienen la necesidad, aunque sea inconsciente, de agradar, y tienen miedo a no lograrlo. Pero esto es siempre un obstáculo que impide obrar adecuadamente.

En general, se acepta mejor y es más fácil justificar a una persona tajante y firme que a otra que actúe de forma débil. Por otro lado, tratar con la misma expresión de afecto a todas las personas es tomado por los propios familiares y allegados como un agravio comparativo, y les duele que alguien exprese el mismo amor hacia el hijo o el esposo que hacia cualquier desconocido que se cruza por la calle. Este es un error importante que cometen muchas personas en su apreciación de la realidad, sobre todo si tienen por cierto el precepto que insta a “amar” a todas las personas por igual. Tenemos que vivir y desenvolvemos donde nos encontramos, y es necesario conocer nuestra propia situación para dirigirnos con acierto.

Gracias al verdadero amor, al que nace de la consciencia, los seres humanos podemos ver la propia verdad y obrar adecuadamente. Y Esto significa dar a cada uno lo que le verdaderamente corresponde.

3. El amor es consciencia y conocimiento.

Amar es penetrar en la otra persona y fundirse en ella. En ese acto uno conoce y se conoce a sí mismo, conoce a toda la humanidad -y a la vez no “conoce” nada. Si tenemos en cuenta que el amor únicamente brota de la espiritualidad, que es consciencia, conocimiento y obras adecuadas, podemos decir, con acierto, que el amor es la única forma que existe de conocimiento. En el acto de amar, de entregarse, en el acto de penetrar en la otra persona, uno se encuentra a sí mismo, se descubre, se descubre a ambos, descubre a la humanidad. Este acto de amar trasciende al pensamiento y a las palabras, pues supone una zambullida en la experiencia de la Unión. Sin embargo, el conocimiento de la mente y del pensamiento es una condición necesaria para el pleno conocimiento en el acto de amar. Tenemos que conocer a la otra persona y a nosotros mismos objetivamente para poder ver la realidad o, más bien, para dejar de lado las ilusiones, la imagen distorsionada de la realidad. Sólo conociendo objetivamente a un ser humano puede conocerse en su esencia en el acto de amar.

Estar plenamente presente ante una persona es un verdadero acto de amor. Cuando somos íntegramente conscientes nadie nos parece un extraño, ni nosotros mismos ni los demás. Amar significa ver a las personas, las situaciones y las cosas como realmente son, no como nos las imaginamos, y no reaccionar inconscientemente ante ellas, sino proceder consciente y adecuadamente. El amor auténtico únicamente brota de la consciencia, de la comprensión y del conocimiento. Sólo en la medida en que una persona es capaz de ver a otra tal y como realmente es, aquí y ahora, no como es en su memoria, deseo o imaginación, puede realmente amarla. Si el amor no nace de la consciencia no será a la persona a la que “amemos”, sino a la idea que nos hemos formado de ella. Entonces la desearemos como objeto de nuestra avidez, pero no la amaremos por sí misma. Muchos se creen enamorados y románticos cuando en verdad sólo están deseando a una imagen mental. No, no es fácil ver ni todos los entendimientos están preparados para conocer la verdad. Es preciso ser conscientes de la ignorancia que a todos nos limita con relación a la verdad. Mas para ver con claridad la realidad de las cosas no necesitamos de ningún complejo conocimiento, sólo sencillez, en muchos casos valor y, en todos, amor.

Es preciso ver las clasificaciones, los clichés que se tienen en la mente, si se quiere responder adecuadamente a la realidad. Es muy fácil aplicarle a alguien una etiqueta, pues esta es fruto de la pereza mental. En cambio, es

difícil y arriesgado ver a las personas en su singularidad. Tal vez lo que vemos en las demás personas como defectos no lo sean en absoluto, sino que, en realidad, puede que sean algo hacia lo que la propia educación y circunstancias personales nos hacen sentir aversión. Al verlas con amor y comprendiéndolas les estamos ofreciendo un don infinitamente más valioso que cualquier acto de servicio que podamos prestarles porque, al hacerlo, las hemos transformado, las hemos creado en nuestro corazón y, también, ellas experimentarán realmente una auténtica transformación.

La opinión y el juicio son un obstáculo al amor y la sensibilidad. Cuando llegamos a una conclusión sobre una persona, cosa o situación, nos quedamos fijos en un punto y renunciamos a la sensibilidad, nos predisponemos y sólo vemos a esa persona o cosa desde nuestra predisposición o prejuicio. De esa forma dejamos de ver realmente a esa persona. Es imposible que podamos ser sensibles a alguien a quien ni siquiera vemos.

Es necesario tener cuidado con las creencias y con los prejuicios, que son la programación de la propia mente. Si miramos a nuestro interior y estudiamos nuestras reacciones frente a las personas y las situaciones sentiremos horror al descubrir la cantidad de prejuicios que subyacen a nuestras reacciones. Casi nunca respondemos a la realidad concreta de la persona o situación que tenemos delante, pues prejuicios y creencias, deseos, miedo y egoísmo dan forma a nuestras reacciones. Es imprescindible ser conscientes de nuestras relaciones y de nuestras reacciones. Cada vez que estamos en la presencia de una persona, en la situación que sea, tenemos toda clase de reacciones, positivas y negativas. Debemos estudiar esas reacciones y mirar de donde vienen, sin deseos ni intenciones. Ese es el principio del conocimiento.

El mundo fue creado como una escuela en la que aprender, no fue establecido con la finalidad de que encontremos placer, ni para obtener posesiones, ni siquiera con el anhelo de más tarde cambiarlo. Si, por ejemplo, reaccionamos ante una persona irritándonos, la causa de nuestra reacción no se encuentra en esa persona, sino en nosotros mismos. Si vemos esto con nitidez nos daremos cuenta cómo es esa persona la que nos ofrece la oportunidad de aprender y, en vez de estar sometidos a emociones negativas, actuar con libertad. A partir de entonces no sólo no nos importará vivir situaciones que hagan surgir nuestros aspectos oscuros, sino que agradeceremos a Dios que surjan.

No, saber amar no es un defecto o una habilidad innata del carácter, sino que es un arte que se perfecciona cuando se vive consciente y se obra

adecuadamente. Para amar bien tenemos que comprendernos a nosotros mismos, ver nuestros motivos más recónditos, nuestras emociones y deseos. También es necesario que seamos sensibles. El amor consciente y sensible adopta las formas más insospechadas y se desenvuelve sin pautas preconcebidas, atendiendo a la realidad concreta del momento presente.

El pensamiento siempre es limitado y está contaminado por la sociedad y por el ego. Creemos equivocadamente que nuestros pensamientos son fruto de nuestras mentes, cuando en realidad son producto de nuestro corazón. Primero sentimos y después la mente elabora un razonamiento que apoye al sentimiento.

Las palabras y los pensamientos producen la ilusión de que el objeto a que se refieren son permanentes, y con ello engañan. Normalmente vivimos nuestras existencias desde la mente, muy desconectados del corazón. Por eso la vida de muchas personas se pierde en palabras y en conceptos que carecen de toda realidad. Imaginemos un río, la palabra “río” no puede expresar la realidad del agua que fluye. De forma análoga, el amor sólo puede existir si surge del corazón, mientras que si sólo es una palabra no es nada. Sólo cuando sentimos fluir el amor de nuestro corazón tendremos una idea de lo que es el amor.

Muchos seres humanos viven sus vidas como si estuvieran reclusos en una prisión y no pudieran entrar en contacto con la riqueza de la Vida y del amor. Es imposible tener el hábito de ser consciente o de amar. Cuántos de nosotros nos hemos sentado a la orilla del mar, asombrados por su grandeza y su misterio, cuando por el contrario los pescadores no suelen vivir estos sentimientos porque faenan en él y el hábito les embota. Las personas se forman una idea invariable de las cosas y se vuelven incapaces de verlas con toda su novedad y frescura. Lo único que alcanzan a “ver” es la misma idea insípida, espesa y aburrida que tienen en sus mentes. Así es como casi todo el mundo se relaciona, con las personas y las cosas, de esa forma torpe generada por el hábito y la costumbre, como si tuvieran conectado un piloto automático y fueran dormidos.

El desamor y la infelicidad nacen de las creencias que se tienen en la mente. Estas hacen que la realidad de la Vida se perciba de una manera deformada. Si miramos a nuestro alrededor seguramente no encontraremos a nadie verdaderamente feliz, sin temores, ansiedades o preocupaciones. Es absurdo buscar la felicidad, podríamos poseer el mundo entero y no encontrarla. En nuestro interior sabemos que todo esto es cierto, pero seguimos empeñados en derrochar energías, en perder la Vida tratando de obtener lo que no va a hacernos felices. Pensamos que si se realizan nuestros

deseos seremos felices, pero eso no es cierto. Lo único que puede proporcionarnos el cumplimiento de un deseo es un instante de placer y de emoción, que no tenemos que confundir con la felicidad. La felicidad es un estado del ser que no se puede describir, que no se puede explicar con palabras, y que surge cuando no es buscada o deseada, cuando somos conscientes, amamos y obramos adecuadamente.

Se piensa en palabras y todo pensar es verbalización. Se verbaliza y se nombra cuando se da un nombre a cualquier cosa que se experimenta, se ve o se siente. Entonces la palabra se vuelve extraordinariamente importante. A palabras como amor, Dios, India, socialismo, capitalismo, cristiano, americano, etc. se le da un significado extraordinario y hace a las personas esclavas de ellas. Pero no tiene sentido preguntarse cómo librarse de las palabras.

Cuando la mente no está obstruida por palabras el pensar no es un pensar tal y como lo conocemos, sino que se convierte en una actividad en la que no hay palabras ni símbolos. Por eso la mente carece entonces de fronteras, pues la palabra es una frontera que nos limita la existencia. La palabra crea la limitación, y la mente que no está funcionando a base de palabras no tiene limitación alguna, no tiene fronteras ni está amarrada.

La palabra despierta toda clase de ideas, de divisiones y de desamor. Pero para descubrir qué es el amor la mente debe encontrarse libre de esa palabra y de su significado. Para comprendernos unos a otros necesitamos no estar presos en las palabras. Una palabra como Dios, por ejemplo, puede tener un significado especial para unas personas, mientras que para otras puede que tenga un significado totalmente distinto o, sencillamente, que no tenga ninguno en absoluto. Por esto es imposible que nos podamos comunicar si no tenemos la intención de comprender las simples palabras e ir más allá de éstas.

La mente está compuesta entre otras cosas de palabras. Palabras como Dios, amor o verdad ejercen un efecto profundo sobre la mente. Si no somos libres de ellas seremos incapaces de enfrentarnos al hecho de cualquier impureza, como por ejemplo el desamor. Cuando podemos mirar directamente el hecho que se llama “desamor”, el hecho mismo de ver nos transforma, todo lo contrario de lo que ocurre si nos empeñamos en hacer algo con respecto al hecho. En tanto una persona esté pensando en librarse del desamor o de cultivar el amor mediante el ideal del amor está distraída, no se enfrenta con el hecho, y la palabra misma “desamor” es una distracción respecto del hecho.

No se puede hacer surgir el amor mediante ningún esfuerzo, como tampoco se puede “alcanzar” la felicidad. El esfuerzo puede modificar el comportamiento pero no puede modificarle a uno mismo. Puede hacer que nos quedemos en la cama, pero no producir el sueño, puede realizar actos de servicio, pero no puede hacer surgir la espiritualidad o el amor. Todo lo que se puede hacer a base de esfuerzo es reprimir, pero no producir un verdadero cambio. Muchos se encuentran siempre insatisfechos con ellos mismos y deseando cambiar. Pero ese deseo sólo los convierten en intolerantes y violentos con ellos mismos y con los demás. Cualquier cambio de comportamiento que conseguimos efectuar mediante el esfuerzo va siempre acompañado de conflicto interno y de lucha. No vemos que la transformación no nos llega por el esfuerzo. Éste sólo puede modificar la conducta, pero no nos transforma. Por él sólo reprimimos, encubrimos el verdadero mal.

La transformación sólo nace del conocimiento y la comprensión. Si comprendemos nuestra infelicidad ésta desaparecerá y dará paso al estado de felicidad; si comprendemos nuestros temores éstos se disolverán y el estado que resulte será el amor. Si comprendemos nuestros apegos éstos se desvanecerán y la consecuencia será la libertad. El amor, la libertad y la felicidad no son cosas que podamos cultivar y producir, ni siquiera podemos saber en qué consisten. Todo lo que podemos hacer es ver la realidad, obrar apropiadamente y dejar que surjan.

La infelicidad y el dolor que provoca la falta de amor y la soledad no se puede curar con la compañía, sino con el contacto con la realidad, la comprensión y el conocimiento. Sólo tenemos que abrir los ojos y ver que no necesitamos en absoluto eso a lo que estamos tan apegados, que hemos sido programados y condicionados desde nuestro nacimiento para creer que no podemos ser felices sin esa persona o cosa determinada.

El amor no puede encerrarse en una sola persona, sin embargo es de lo que tratan todas las tragedias y los dramas famosos como “Romeo y Julieta” o “lo que el viento se llevó”. Es imposible que la inmensidad del verdadero amor se pueda contener en una o en algunas personas.

Casi todo el mundo espera poder alcanzar la felicidad mediante el amor de otras personas. Muchos tienen en el fondo de su corazón la esperanza de encontrar a alguien que los ame y salir así de la gris monotonía de sus vidas. Pero este no es el camino, esperar eso es un absurdo más de nuestras vidas. Ninguna cosa o persona que no seamos nosotros mismos tiene el poder de hacernos felices o desgraciados. Seamos o no conscientes de ello somos nosotros, y nadie más que nosotros, quienes decidimos permitir que surja la

felicidad o ser desdichados, según nos aferremos ignorantemente o no al objeto de nuestro apego.

Un error que comete la mayoría de las personas es tratar de construirse un nido estable en el flujo constante de la Vida. Si queremos ser importantes para una persona y significar algo en su vida, si queremos que esa persona nos ame y se preocupe por nosotros de una manera especial, tenemos que abrir los ojos y comprobar que estamos cometiendo la necedad de invitar a otro ser humano a reservarnos para él, a limitar nuestra libertad en su propio provecho, a controlar nuestra conducta, crecimiento y desarrollo de forma que éstos se acomoden a sus propios intereses. Es como si nos dijeran “si quieres ser alguien especial para mi debes aceptar mis condiciones, porque en el momento en que dejes de responder a mis expectativas dejarás de ser especial para mi”. Si queremos ser alguien especial para otra persona es preciso que paguemos un precio en forma de pérdida de libertad. Tendremos que danzar al son de esa otra persona, del mismo modo que exigimos que los demás dancen a nuestro propio son si desean ser para nosotros algo especial. Es necesario que nos detengamos y reflexionemos si merece la pena pagar tanto por tan poco.

Tenemos que ser, sencillamente, nosotros mismos. Las personas más allegadas pueden comunicarnos de mil maneras que somos algo muy especial para ellas. Pero eso sólo habla de su actual disposición respecto a nosotros, y sólo debemos estar agradecidos por su compañía, pero no por su cumplimiento. En el mismo instante en que nos sintamos halagados perderemos nuestra libertad, porque en adelante no dejaremos de esforzarnos para que no cambien de opinión.

El ser humano casi siempre trata, consciente o inconscientemente, de sintonizar con las reacciones de los demás y marchar al ritmo de sus exigencias. Es muy importante librarse de mendigar el consuelo y las palabras de ánimo y aprobación. Externamente todo seguirá como antes y nosotros seguiremos estando en el mundo, pero internamente seremos más libres y estaremos absolutamente solos. Únicamente en esa soledad, en ese aislamiento, desaparecerán las dependencias y el deseo, y brotará la capacidad para amar, porque ya no veremos a las demás personas como medios para satisfacer nuestras adicciones. Sólo quien lo ha intentado conoce el terror de semejante proceso de purificación, su nombre es morir.

Ser espirituales supone negarse a disfrutar de ninguna palabra de ánimo, aprecio o aprobación. Significa no depender emocionalmente de nadie, de manera que ninguna persona tiene el poder de hacernos felices o desdichados, es vivir sin necesitar a ninguna persona en particular, sin ser especiales para

nadie ni considerar a nadie de nuestra propiedad. Entonces nuestro ego tratará desesperadamente de embotar esta sensibilidad, porque se verá despojado de su sustento y sin nadie a quien aferrarse.

Amar a las personas es morir a la necesidad de las mismas, es consciencia, comprensión y sensibilidad, pero esta forma de vida sólo puede surgir de la espiritualidad. Si alguna vez nos permitimos mirar, será nuestra muerte. Amar es mirar y mirar es morir.

4. Amor y apego.

El apego es un estado emocional de vinculación compulsiva a una cosa o a una persona determinada y está originado por la creencia de que sin eso no se puede ser feliz. Se compone de dos elementos, uno positivo y otro negativo, el elemento positivo es el fogonazo del placer y de la emoción, el estremecimiento que se experimenta cuando se consigue el objeto del deseo. El negativo es la sensación de amenaza y de tensión que lo acompaña. Por su propia naturaleza el apego hace vulnerables a las personas al desorden emocional y desintegra la paz. La semilla del apego sólo puede germinar en la oscuridad de la ignorancia, del engaño y de la ilusión.

Dicen que el amor es ciego, pero lo que es ciego no es el amor, sino el apego. Una gran cantidad de importante información, procedente del mundo que nos rodea, no consigue llegar a nuestra mente consciente a causa de nuestros apegos, creencias y miedos. El apego nos insensibiliza y hace que reaccionemos ante las personas en función de la ayuda o la amenaza que creemos que suponen para el logro de nuestra ambición. Y a las que consideramos fuera de esas dos categorías ni siquiera existen para nosotros. Todo aquel que posee algún apego está ciego y no ve la realidad de la Vida.

El apego es una necesidad compulsiva que embota la sensibilidad, es como una droga que enturbia la percepción de la Vida. Del mismo modo que un radar averiado distorsiona y falsea lo que percibe, el apego daña al amor y lo hace desaparecer, pues el amor es sensibilidad. Nadie se puede liberar del apego con la renuncia, sino con la consciencia, pues la renuncia sólo mutila y endurece. El apego roba la Vida, pues aquello a lo que uno está apegado se encuentra sólo en la mente, no en el objeto o en la persona. Y, además, se le atribuye un valor que en verdad no tiene.

Es imprescindible escoger entre el apego y la felicidad. Nadie ha nacido con apegos, sino que estos brotan de una mentira que la sociedad y la cultura mantienen o de una mentira que uno se cuenta a sí mismo. Si se quiere estar plenamente vivo es preciso que utilizar el sentido de la perspectiva, pues la Vida es infinitamente más grande que cualquier nimiedad a la que uno se haya apegado y a la que le haya dado el poder de alterarle. Es una nimiedad porque, si se vive lo suficiente, es muy fácil que algún día esa cosa o persona deje de importar, hasta el punto que no se tengan recuerdos de ella, como se puede comprobar en la propia vida. Hoy mismo apenas recordamos aquellas

inquietudes que tanto nos inquietaron en el pasado y que hoy no nos afectan lo más mínimo.

Un apego no es un hecho, es una creencia, una fantasía de la mente. Si esa fantasía no existiera uno no estaría apegado, se amarían las cosas y las personas y se permitiría surgir la felicidad. En realidad tan sólo nos engañamos a nosotros mismos cuando creemos que sin nuestros apegos no podemos ser felices.

Vivir una vida espiritual y disolver los deseos, prejuicios, y apegos supone una revolución tan grande que la mayoría prefiere lanzarse de cabeza a realizar buenas obras y a ser serviciales que someterse al fuego purificador de semejante trabajo. Pero cuando nos ponemos a servir a alguien a quien no nos hemos tomado la molestia de comprender, en realidad no estamos intentando satisfacer la necesidad de esa persona, sino la nuestra propia. Para que exista un amor verdadero es imprescindible que veamos y comprendamos a la persona con la que estamos tratando.

Hay indiferencias que se confunden con el amor, pero no son más que un endurecimiento del corazón. Hay personas que como no están apegadas a nadie piensan que aman a todo el mundo. Hay quienes sin haber zarpado piensan que ya han arribado. La Vida por sí sola no puede producir amor, sólo puede engendrar atracción, placer, apego, cansancio y aburrimiento, todo ello mezclado con ansiedad, posesividad, tristeza y dolor. Cuando todo esto se ha repetido una y otra vez, en un ciclo constante, llega un momento que acabamos hartos y quisiéramos poner fin a todo el proceso. Si tenemos la suerte de no encontrarnos con ninguna otra cosa o persona que atraiga nuestra atención, podremos vivir una paz un tanto frágil y precaria. Eso es todo lo que la vida puede ofrecernos, aunque es posible que lo confundamos con la libertad y acabemos muriéndonos sin haber conocido jamás lo que significa ser realmente libres y amar.

La capacidad de hacer el mal o de ser malo no tiene que ver con la libertad, sino que es una enfermedad, una falta de consciencia y de sensibilidad. La persona verdaderamente libre no puede obrar inadecuadamente y hacer daño. El pobre ser que tenemos ante nosotros y hace el mal es un ser lisiado, ciego y cojo; no es la persona terca y malévola que neciamente creemos. Necesitamos comprender esta verdad, considerarla detenida y profundamente. Si así lo hacemos veremos cómo nuestras emociones negativas dan paso a sentimientos de ternura y a la compasión, cómo se abre un espacio en nuestros corazones para quienes habían sido ignorados y despreciados por los demás y por nosotros mismos.

El amor surge cuando hay libertad. En el momento en que entran en juego la coacción, el control o el conflicto, en ese mismo momento muere el amor. La rosa, el árbol y la lámpara nos dejan completamente libres; no harán el menor esfuerzo por arrastrarnos al aroma, a la sombra o a la luz, aunque pudieran pensar que es lo mejor para nosotros. En cambio, tenemos que ser capaces de ver toda la coacción y todo el control a los que los demás nos someten y a los que nosotros mismos nos esclavizamos cuando, para comprar su amor y su aprobación, tratamos de responder a sus expectativas. Cada vez que nos sometemos a este control destruimos nuestra capacidad natural de amar porque no es adecuado entrar en ese juego esclavizante, y todo lo que no es adecuado es desamor. La libertad no es más que otra palabra para referirnos al amor.

5. La espiritualidad es amor.

El amor es un don que procede de Dios y sólo la persona que es espiritual ama verdaderamente. No se debe discriminar a nadie, pero se hace a menudo. Normalmente se siente un poco de amor por aquellos con los que se tiene alguna afinidad, los que pertenecen al mismo grupo, a la misma religión, al mismo país, al mismo club o a cualquier cosa que a uno le interese. Se siente un poco de “amor” hacia algo que se pueda llamar “mío”, pues casi todo el mundo ama de una manera selectiva. Esta selección es la que separa a unos de otros, y esta separación existe en cualquier parte de este planeta. Ella es el origen de toda la disensión y el conflicto entre las personas.

El amor puede ser de puertas para afuera, pues puede simularse. La mayoría de las personas son muy buenas simulando, dicen una cosa y piensan o hacen otra. Lo peor es que ni siquiera son conscientes de ello. Creen que es así como se debe actuar, que es convencionalismo, costumbre o tradición, y pocas hay que examinen a fondo sus pensamientos, palabras y obras.

Hay quienes aconsejan la “práctica del amor” para que éste aumente. Pero semejante práctica no es el camino más adecuado que una persona puede andar. Desear desarrollar el amor no deja de ser un deseo, y no existe ningún deseo que sea lícito, ni siquiera el deseo de amar. El verdadero y auténtico amor surge de la consciencia y de la atención que se concreta en obras justas y adecuadas. No es precisamente lo mejor desear el amor ni buscarlo. Quien lo desea simplemente desea y actúa movido por el egoísmo.

Sólo cuando seamos conscientes y nos conozcamos a nosotros mismos comprenderemos lo que nos ocurre a cada uno de nosotros. Superficialmente todos parecemos diferentes y manifestamos tener ideas e intenciones diferentes, superficialmente puede haber una gran diferencia entre las personas, pero en realidad todos estamos hechos con la misma receta, todos buscamos lo mismo y seguimos el mismo destino. Las diferencias que encontramos son superficiales y las provoca el ego.

Es necesario darse cuenta de las ideas y de las creencias que no son compasivas. La mayoría de las condenas genéricas del carácter de una persona, de su ética, de su inteligencia, de sus intenciones o de su valor social no son compasivas. No importa que se digan es voz alta o que se callen. El amor no impide valorar la inteligencia de una persona, su carácter, su atractivo u otras cualidades personales suyas. Tampoco impide comentar

estas cosas con los demás. No obstante, cuando se valoren estas cosas o se comenten, el amor exige escoger con cuidado las palabras. Se puede llegar a la conclusión de que a una determinada persona le falta inteligencia, o de que alguien miente con frecuencia, pero quizás no sea necesario compartir con nadie estas conclusiones. Sólo se deben compartir cuando sea verdad, bueno y necesario, como por ejemplo cuando hay que proteger a una persona.

En algunas ocasiones es preciso hacer frente a las ofensas, hacer valer los propios derechos o actuar con determinada violencia. Hay momentos en los que es necesario protegerse a sí mismo o a las personas de las que se es responsable. Existen ocasiones, raras, en las que una persona debe recurrir a la violencia contra otra. Pero es posible hacer frente a las ofensas, hacer valer nuestros derechos, imponernos sobre alguien, castigar o, incluso, recurrir a la violencia sin odio ni desprecio al adversario. El amor no está reñido con la fuerza de carácter ni con la firmeza. Los deseos de los demás no tienen más valor que nuestro criterio espiritual. Quienes aman de verdad deben obrar adecuadamente en todas las situaciones. El amor no exige renunciar a los principios morales, no impide cumplir con el deber ni con las responsabilidades. Un juez compasivo no dejará de dictar sentencias, ni un policía compasivo dejará de detener a la gente. Bajo circunstancias muy limitadas puede ser necesario recurrir incluso a la violencia contra otras personas.

Los seres humanos lamentamos el hecho de que no hay amor en el mundo. Todos quisiéramos amor en esta Tierra, pero el amor debe comenzar en el corazón de cada uno de nosotros o el amor en el mundo no será nunca una realidad. Es necesario ver que se tienen reacciones desagradables en el interior, que no se pueden dominar y que se busca constantemente la satisfacción sensual. Ver todo ello reduce el ego y permite amar de verdad, y no de palabra. Las palabras son fáciles, pero se vive de acuerdo con las emociones. Por esto es tan importante conocer las propias sensaciones y emociones. Creemos que vivimos de acuerdo con lo que pensamos, pero no es así. Primero nos llega la emoción y luego surge la reacción. Después, el proceso mental justifica la reacción.

Entender las propias emociones es de la mayor importancia, es esencial. No se puede saber lo que significa amar, tener compasión o misericordia si no se siente. La liberación es un conocimiento verdadero, lo que significa que también es un sentimiento. El amor es un sentimiento del corazón y no necesita razones especiales o condiciones especiales para que surja. No es preciso esperar ocasiones especiales para que surja, ver que alguien esté acosado por la tragedia o su cuerpo sometido a un fuerte dolor. Un corazón que ama, continuamente ama y siente compasión, porque todos padecemos

dolor. No hay nadie sin dolor, porque la Vida, la existencia, es toda ella dolor. Esto no significa tragedia, significa que todo lo que ocurre contiene fricción e irritación y nos provoca un continuo deseo de tener más, de continuar así o de llegar a ser diferente.

El amor espiritual, el que es consciente y se concreta en obras adecuadas, sólo es posible sin ego. Seguir los deseos del ego provoca todos los problemas que las personas tienen entre sí. Al seguir los dictados del ego les es imposible sentir algo bueno por nadie y, si una persona ama de verdad, desde luego destaca como alguien especial. Esta situación es triste y absurda, porque el amor hace feliz a quien ama. Sin embargo, la mayoría carece de verdadero amor. Podemos encontrar muy poca felicidad en la Tierra, sin embargo, el sentimiento de amor en el corazón es la fuente de la alegría, porque no deja espacio para el ego y lo disuelve. Cualquier persona que esté centrada únicamente en su ego será infeliz, porque con la complacencia del ego se aleja de la felicidad. Pero si dirigimos nuestra atención a la absoluta insatisfacción a la que está sujeta la mayoría de los seres humanos, no sólo podemos ver su universalidad, sino también que el propio sufrimiento carece realmente de significado y que el dolor forma parte de la propia existencia. Entonces surge el amor y la compasión por uno mismo y por todos los seres, y la determinación de vivir espiritualmente.

6. Dios en el amor.

Sólo la persona espiritual vive el milagro de la Creación. Vivimos rodeados de milagros y no nos damos cuenta. Todo lo que acontece es portentoso. Todo lo que nos parece ordinario es, en realidad, un milagro, el milagro invisible y humilde de todos los días. La Creación no fue un acto aislado de Dios, un acto remoto en el tiempo, sino que es un acto eterno y que está aconteciendo a cada instante ante nuestros ojos. Estamos siendo creados a cada instante, sacados a cada momento de la nada. El Universo entero es un perpetuo milagro, y lo son los acontecimientos más comunes y cotidianos igual que los que puedan parecernos más sorprendentes.

A veces resulta difícil distinguir entre el milagro y la coincidencia. En realidad no existe la casualidad, lo que se suele llamar casualidad no es más que la voluntad de Dios con otro nombre. A veces se hace difícil reconocer la voluntad de Dios porque está inmersa en este plano de la realidad, en las leyes naturales y en la historia, en los fenómenos físicos, los accidentes, la casualidad y la coincidencia. Pero todo esto es la Providencia de Dios.

Sólo llamamos providencial a lo que es extraordinario en nuestra vida, y también sólo a lo que nos conviene o creemos que nos conviene. Consideramos providencial salir ileso en un accidente de tráfico o no haber tomado el avión que se estrelló, pero no nos damos cuenta de que el perecer en un accidente de tráfico o el tomar el avión que se cayó es igualmente providencial. En el fondo esto no es más que creer que hay dos dioses, el bueno y el malo, y que la Providencia es el triunfo del dios bueno sobre el dios malo, el triunfo del dios bueno sobre el dios de la catástrofe y el caos. Pero no hay más que un solo Dios, y nada en el Universo escapa a sus designios, ni siquiera nuestras equivocaciones. Los efectos y las consecuencias de nuestros errores también son providenciales. Providencial no es sólo lo que vemos como favorable, sino también lo que nos parece desfavorable, no es sólo lo extraordinario, sino también lo ordinario, y no sólo lo que acontece, sino también lo que no acontece.

Muchas veces no reconocemos a la Providencia porque nuestra voluntad es contraria a la voluntad de Dios, y contrariamos a la Providencia. Pero si vivimos espiritualmente vemos obrar maravillosamente a la Divina Providencia en nuestra vida y el acaso, lo imprevisto y todo nuestro acontecer diario se vuelve lleno de sentido, toda nuestra vida se llena de coincidencias admirables y de milagros.

La espiritualidad es nuestra verdadera manera de ser. No hay dos hojas iguales, como tampoco hay dos personas iguales. Pero la equivocación nos hace a todos iguales, como presos con un mismo uniforme. En cambio, todas las personas espirituales son distintas, porque la espiritualidad es la realización plena de la personalidad, el reencuentro de esa identidad que tenemos todos los seres.

No sabemos bien qué es un árbol o una ventana. Todas las cosas son muy misteriosas y extrañas y si olvidamos su extrañeza y su misterio es tan sólo porque estamos habituados a verlas. Comprendemos las cosas de manera muy vaga, no sabemos que es la Creación y, ni siquiera, que son las cosas. Pero casi todos se creen el centro del Universo, y por eso viven en un Universo falso, como el Universo de los astrónomos antes de Copérnico. Les interesan las cosas en la medida en que sirven a sus pequeños intereses. Pero sólo se puede recorrer el más elevado camino espiritual si Dios, la Verdad, es el centro del propio Universo. La mayoría de las personas se sienten solas en el Universo y desprotegidos como si vivieran en un Universo gobernado por el acaso. Se sienten solas y desvalidas en un mundo hostil, como niños perdidos en el bosque, y esto es así porque no viven conscientemente ni obran adecuadamente.

El anhelo del amor de Dios.

Muchos grupos sectarios creen que en todo ser humano hay un deseo insaciable, una ambición infinita de Dios. Muchos “religiosos” creen, de una forma u otra, que por esta sed de amor infinita se realizan todos los actos y se cometen todos los crímenes, que todo acto humano, incluso los detestables, son una búsqueda de Dios. Poco más o menos nos vienen a decir que podemos estar llenos de dinero y de propiedades, que podemos tener y ser todo lo que nos imaginemos, pero que nuestro interior siempre estará vacío y helado porque falta Dios. Creen que toda la “espiritualidad” apunta en esta dirección y, por eso mismo, estos “espirituales” buscan y aconsejan buscar la caricia de Dios.

El hambre espiritual, el deseo del amor de Dios no es otra cosa que deseo. Por lo tanto, tenemos que huir de todas aquellas doctrinas que nos empujan a desear a Dios para obtener nuestro consuelo y placer. Vivir plenamente, ser en el segundo eterno que es la vida es vivir en comunión y experimentar a Dios. Esto lo podremos realizar siempre según nuestro grado de consciencia, amor y sensibilidad. El amor a Dios, tal y como lo conoce la

mayoría de la humanidad no es más que un deseo egoísta y enfermo... como todos los deseos.

Muchas personas “religiosas” renuncian a las criaturas y a lo creado porque dicen que quieren ir hacia su creador y sentirlo íntimamente. Primero dejan todas las cosas y después se “unen a Dios”. Pero esto supone entrar en un camino que no es precisamente el más adecuado y una falta de conocimiento y de sabiduría que les impide realizar justamente lo que buscan, el amor. Es cierto que no puede echarse vino en una vasija si no se vacía primero. Pero no es de la Creación ni de sus criaturas de lo que es preciso desprendernos, sino de nuestro egoísmo, imperfecciones y deseos.

Se cree normalmente que el placer es un falso dios, que no sacia nunca y que después de haberlo experimentado nos deja siempre con un sentimiento de fondo de tristeza. Pero el placer es placer, en sí mismo no es bueno ni malo, somos nosotros los que le constituimos en un “dios”, es nuestro egoísmo el que hace de todas las cosas bellas un objeto de deseo y, por eso mismo, nos llenamos de esa dulzura dolorosa. Si no perdiéramos el punto de luz que es la consciencia podríamos disfrutar del placer de una manera lícita y adecuada, pero lo más normal es que nos sumerjamos en la inconsciencia, demos a las cosas un valor que por sí mismas no poseen y alimentemos en nuestro interior al ego y a la red ilusoria de nuestro deseo.

No existen un deseo lícito y otro deseo ilícito. No pueden existir un deseo de Dios, o de lo que se considere lícito, y un deseo de las cosas materiales o creadas ilícito. Todo deseo es ilícito y es, desde el mismo momento en que lo creamos, una losa para nuestra libertad. Algo muy distinto es ver la verdad, la realidad en nuestra vida, y obrar adecuadamente, sin deseos, ni de Dios ni de recompensa, incluso sin el deseo que el resultado de nuestras obras sea idéntico a como esperamos.

Desgraciadamente, el ser humano siempre desea, vive con el ansia atenazando sus entrañas. Quien no desea a Dios desea otras cosas, y las personas que se llaman “religiosas” suelen desear a Dios con el mismo deseo con el que antes deseaban a todas las demás cosas, y lo desean con la fuerza neurótica de quien no desea nada más que una cosa en toda su vida y en todo el Universo.

Ni las personas ni las cosas pueden poseerse. Dios tampoco puede poseerse. El ser humano desea poseer cualquier cosa con el fin de satisfacerse y de gozar pero, a pesar de que cree que posee se siente siempre insaciado. No puede saciarse del mundo como tampoco puede saciarse de Dios, porque el deseo por sí mismo es insaciable. Únicamente cuando el deseo egoísta se

disuelve por el conocimiento de la verdad y por la comprensión de lo que es la propia vida, Dios, la Verdad, lo Otro, o como buenamente queramos llamarlo, surge en nuestras vida.

En toda la naturaleza se encuentra el amor de Dios, pero sólo la persona espiritual vive conscientemente este amor. El amor de Dios nos rodea por todas partes, la esencia de Dios se encuentra en el agua que bebemos, el aire que respiramos y la luz que miramos. Todos los fenómenos naturales son diversas formas materiales de la esencia de Dios. Sólo la persona que es consciente y obra adecuadamente experimenta la vida dentro de su amor, como si fuera un pez en el agua. El ser humano se encuentra tan cerca de él y a la vez tan lejos, que no se da cuenta de ello por falta de espiritualidad. Su amor nos rodea por todas partes y no lo sentimos, como no sentimos la presión atmosférica. Sólo nos damos cuenta de su amor de Dios cuando vivimos espiritualmente.

7. La plenitud del amor.

A la sombra del cerezo en flor nadie es un extraño. Para vivir el amor se tiene que ser sensible a la belleza y al carácter único de cada una de las cosas y de las personas con las que uno se relaciona. El amor verdadero no excluye sino que abraza a la Vida entera, tiene una falta absoluta de autoconsciencia y es espontáneo. La luz del sol, la fragancia de una flor o la sombra de un árbol no se producen porque haya alguien cerca ni desaparecen cuando no hay nadie, sino que, al igual que el amor, existen con independencia de las personas. El amor está por encima del amigo y del enemigo. Si no es así no podemos llamarle amor. El amor sencillamente es, sin necesidad de ningún objeto, igual que las cosas son. Y no tienen consciencia de poseer mérito alguno o de hacer el bien. El amor no discrimina a las personas, igual que el sol no puede negar su luz a una persona por muy perversa que ésta sea.

El amor no hace distinciones entre las personas. La máxima expresión del amor es la de amar a todos los seres vivos como una madre o un padre ama a sus hijos. La diferencia entre el sentimiento que tenemos hacia nuestros hijos y el que sentimos hacia otras personas nos indica la calidad de nuestra consciencia y de nuestro amor. Mientras no amemos a todos los seres humanos como a nuestros propios hijos no habremos entendido el amor en su verdadera importancia. Decimos con toda la naturalidad del mundo cuando nos referimos a nuestros seres queridos: “mi Borja” o “mi Albert”, pero no son nuestros y, además, abrimos una brecha entre ellos y el resto de la humanidad. Es preciso sentirlos y nombrarlos como “Borja” o como “Albert”.

La persona que es espiritual no ama porque quiera dar algo, ni porque alguien lo necesite o lo merezca, sino porque su corazón sabe únicamente hacer eso, amar. Si nuestro corazón sólo sabe amar dará amor en todas las circunstancias, ocurra lo que ocurra.

Al igual que el árbol, la rosa o el sol, el amor da sin pedir nada a cambio, es gratuito. Hay hombres que no aman a su mujer sino al beneficio económico que le aportan. Hay personas a quienes esto les escandaliza, pero nuestro amor no se diferencia nada del amor de ese hombre cuando buscamos la compañía de quienes nos resultan emocionalmente gratificantes y evitamos la de aquellos que no nos lo parecen. Tampoco se diferencia mucho nuestro “amor” cuando nos sentimos positivamente inclinados hacia quienes nos dan lo que deseamos y responden a nuestras expectativas, mientras abrigamos

sentimientos negativos o mera indiferencia hacia quienes no son como esperamos.

No se deben ver las personas como “malas” o “injustas”, sino como inconscientes e ignorantes. Los seres humanos no podemos obrar inadecuadamente conscientemente, nadie puede hacer el mal a consciencia. Quien obra de manera inapropiada y hace daño actúa así porque no sabe lo que hace.

No tenemos que preocuparnos por saber si la persona que amamos nos ama también. El amor verdadero no tiene objeto, sino que es un estado interior de consciencia que permite surgir de nuestro pecho una corriente de amor que vuelve a nosotros después de haber pasado por la Creación. Esto significa un regalo para nosotros mismos pues, a parte del bienestar que produce, vemos que en realidad somos uno con la Vida y que no estamos separados de la totalidad de la Creación. El amor une a todos los seres, es el factor de cohesión de la existencia.

Pero no es fácil amar, y más difícil es perdonar a los enemigos. Si fueran fáciles de realizar quizás no estaríamos reflexionando sobre ello. Además de ser una tarea difícil, nosotros mismos entorpecemos la labor al creernos con el conocimiento y con las fuerzas necesarias para poder amar. Muy pocas personas, desde el conocimiento de su limitación e incapacidad, oran pidiendo la sabiduría y la fortaleza que necesitan para amar a su prójimo. Esto nos debe servir de advertencia, pues pocos podemos declararnos inocentes de este tipo de engreimiento.

La relación con una persona de trato difícil ofrece una oportunidad inmejorable para ejercitar el amor. En todos los momentos de nuestra vida tenemos que ser concientes y obrar adecuadamente, también entonces. La mayoría de nosotros conoce a alguien difícil de amar, y es preciso sentirnos agradecidos por ello. Desde el recuerdo es fácil sentirse agradecidos, pero cuando nos enfrentamos con esa persona todos nuestros aspectos negativos, como la aversión, el odio o la ira, surgen. Un buen momento para ser espirituales también es este, cuando surgen las emociones negativas.

Es una verdadera lástima tener una oportunidad así y no hacer uso de ella. Con todas las personas es necesario que seamos espirituales, no importa quién sea, lo que crea, lo que diga o lo que haga. Lo único importante es ser del todo conscientes y obrar con ellas de manera adecuada. Si así lo hacemos estaremos dando todos un paso hacia la Luz.