



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

La importancia del amor incondicional

Por Valeriane Bernard

“Internamente, el amor es una de las cualidades esenciales del ser. El amor es, en realidad, uno de los poquitos ingredientes que constituyen el alma: el amor es realmente lo que soy. Soy paz y también soy amor”.

“La identidad espiritual, la capacidad de realmente ser, vivir y experimentar lo que verdaderamente yo soy es lo que nos va a permitir empezar a desarrollarnos de otra manera”.

“Cuando el ser empieza a percibir internamente su propio poder de amor y su deseo de amar se encuentra en una situación complicada porque el amor que ha aprendido es de otra calidad. Por lo tanto, la forma en que podemos reaprender el amor incondicional es en la soledad. Cuando el ser tiene cierto grado de soledad interior puede interactuar con los demás pero no deja que el amor se vuelva condicional”.

¿Qué es el amor? Es algo que viene de la experiencia. Es un sentimiento, hay que experimentarlo con el corazón, con la mente para saber qué es.

Esta experiencia tiene dos partes: la primera es la de recibir el amor y ser amado. La segunda es la de dar el amor y ser amante.

Nuestra experiencia tiene ambas partes pero hay una amplia gama de las diferentes calidades del amor.

Existe una calidad baja cuando se trata de un amor limitado y con muchas condiciones. Por ejemplo, quiero a un amigo que tenga cierta clase social, ciertas condiciones económicas, que viva en determinado lugar, etc. Cada nueva condición hace que la calidad de este amor baje aún más.

Pero, cuando se disminuyen las condiciones para poder amar significa que hay menos resistencia en lo que uno quiere dar.

Si lo que yo quiero dar es amor pero quiero poner trabas en el camino, en realidad yo no quiero dar nada, lo que quiero es recibir. Más bien quiero recibir cosas que he creado como necesidades mías y las recibo bajo la excusa del amor.

¿Cuál es el amor más incondicional? El de Dios, después el de los padres hacia los hijos y de los hijos hacia sus padres especialmente cuando están niños, porque están llenos de pureza.

Pero en el amor padres-hijos ya existen algunas condiciones, entonces no es totalmente incondicional.

En cambio, el amor incondicional se prolonga en el tiempo y la calidad de ese amor no cambia.

Buscar la esencia



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

En el ámbito espiritual, no existe la relación de dar y recibir, el amor está enfocado hacia el objeto de amor pero no está relacionado con lo que es ese objeto de amor. Si queremos que nuestro amor sea incondicional tenemos que ir a la esencia y preguntarnos ¿Quién es este ser como alma? sin considerar condiciones como cuál es su color de piel, su estado social, etc.

Si podemos quitar estas condiciones, no fijarnos en estos aspectos y poder apreciar la belleza o demostrar amor siempre y cuando yo esté lleno de amor eso será un amor incondicional.

El amor de Dios es incondicional, es eterno. El alma es amada por Dios eternamente sin importar quién fue, quién es y quién va a llegar a ser.

Dios me ama porque soy su hijo y este hijo sabe que su padre lo ama. Y este amor es el que hace que podamos aprender a amar.

El amor de Dios es como una fuente que esta saliendo incondicionalmente.

El me ama incondicionalmente pero yo recibo condicionalmente. Por eso, hasta que quite las condiciones de ser amado por Dios no podré tomar el amor incondicional que él tiene para mí.

Debo sentirme yo lleno del amor de Dios para poder darlo, para poder emanarlo de forma natural.

Amarse a uno mismo

¿Cómo nos amamos a nosotros mismos? Para apreciarnos a nosotros mismos, para tener una verdadera relación de aprecio, de sentirnos verdaderamente orgullosos, hemos puesto muchísimas condiciones.

Por ejemplo: yo me amo cuando siento que valgo algo, cuando soy capaz de recibir el amor del otro, etc.

En nuestra propia conciencia hemos creado unas condiciones que ni siquiera conocemos conscientemente.

Cuando el ser empieza a investigar dentro de sí mismo se da cuenta de que, en realidad, le gusta sentir amor tanto para él como para los demás.

A menudo tenemos la tendencia a buscar razones por las cuales nos podemos amar.

Internamente, el amor es una de las cualidades esenciales del ser. En la Universidad Espiritual Brahma Kumaris se practica el Raja Yoga como método de meditación, el cual enseña que el amor es, en realidad, uno de los poquitos ingredientes que constituyen el alma: el amor es realmente lo que soy. Soy paz y también soy amor.

Pero, para ser amor debo ser muy consciente de lo que soy fuera de todo lo que tengo.

Entrar adentro de la flor de nuestra propia identidad para sentir quiénes somos parece fácil, pero no podemos quedar pegados en los pétalos, en la identidad de lo que creemos que somos.

Por eso la identidad espiritual, la capacidad de realmente ser, vivir y experimentar lo que verdaderamente yo soy es lo que nos va a permitir empezar a desarrollarnos de otra manera.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Debemos dejar los pétalos de lo que creemos que somos y ser una rosa tan abierta que se le caigan esos pétalos.

El amor de un niño es tan puro de una calidad tan alta que muy fácilmente lo que otra persona quiere darle como retorno es amor igualmente puro.

Cuando uno habla de amor incondicional se concreta la idea de que yo puedo encontrar en mí razones para sentir amor siempre hacia alguien, hacia mi trabajo, hacia la naturaleza. No dirigimos ese amor sino que lo sentimos y lo emanamos.

Dar amor o necesitar amor

Usualmente, para poder sentir amor necesito enfocarlo hacia una persona porque esa persona me llama, me gusta pero esa situación es un poco egoísta.

Es como si adentro de la fórmula de nuestro amor en vez de que este amor emane de mí ser es un amor que esta atraído por alguien, por algo que despierta en mí un bienestar.

Este ser que empiezo a querer o a necesitar empieza a ser una relación de necesidad y esto es de lo más grave del amor condicional.

Estamos mutuamente amarrados y esto se llama apego. En nuestra civilización apego y amor es lo mismo, pero son muy distintos.

El amor incondicional sería el no poder no amar, entonces por eso amo a la flor, a los otros, a los animales, etc.

Sin embargo, vivimos en un mundo condicional y hemos aprendido a amar condicionalmente, hemos heredado de los otros las condiciones, la ausencia de libertad.

Cuando el ser empieza a percibir internamente su propio poder de amor y su deseo de amar se encuentra en una situación complicada porque el amor que yo he aprendido es de otra calidad, por lo tanto, la forma en que podemos reaprender el amor incondicional es en la soledad.

Esto es una paradoja porque si no mantenemos cierto grado de soledad, de nuevo nos enganchamos uno del otro, positiva o negativamente.

Cuando el ser tiene cierto grado de soledad interior puede interactuar con los demás pero no deja que el amor se vuelva condicional.

Cuando el ser tiene conciencia de sí mismo en soledad interna está en una posición en que puede tener un amor ecuánime.

Ser un "observador desapegado" significa que puedo apreciar a cada actor, a cada escena, puedo ver la belleza y la magia detrás de ella pero no me voy a pegar a la obra de teatro pero, para ello, es muy necesario tener un alto grado de honestidad. Cuando se está "enganchado" de alguien hay una parte que es muy agradable pero también hay una parte nociva que nos puede intoxicar, que nos pone preocupados, etc.

Cuando aprendemos a tener este estado de amor como una estrella o un sol que ilumina a todo el mundo por igual aprendemos a reconocer las especialidades de cada uno: la generosidad, de éste, la dulzura de aquél, la generosidad del otro y ver que hay variedad y uno puede amar la variedad.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Amar libremente

Una de las temáticas esenciales del amor incondicional es reencontrar una personalidad totalmente libre de arrogancias, este ser que soy yo totalmente libre de límites, de pretensiones y liberarme de los espejismos de mis papeles. Debemos llegar a entender que tenemos que sanarnos. El amor es tan maravilloso que sigue siendo el motor de las mayores tonterías que hacemos pero si pudiéramos aprender un amor despojado de todos los límites y sufrimientos estaríamos realmente ganando una increíble riqueza. Se dice que no importa ser pobre pero si uno es amado se siente rico.

¿Cómo podemos llegar a sentir estas riquezas?

El amor de Dios es maravilloso pero debemos revisar las condiciones de mi propio amor hacia mí mismo porque si todavía condiciono el amor a mí mismo no voy a poder sentir el amor de Dios.

Cuando hay amor se pierde la noción del límite, se funde uno en el otro, se mezcla. Uno pierde la noción del tiempo, del hambre, del cuerpo.

Con Dios la forma mas mágica de curar al ser, al alma es poder entrar en esta comunicación, en esta fusión.

Si el alma logra acercarse de tal forma que se siente compenetrada con él eso tendrá un gran impacto y es ese impacto es el que sana de las ilusiones, de los espejismos y engaños.