



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

AMOR, CARIÑO Y APEGO

De Sandra Rodriguez

El amor es un sentimiento maravilloso que los seres humanos hemos aprendido a expresar de diversas maneras. Si bien abarca un sinnúmero de emociones y sensaciones, el amor es una fuerza indescriptible que para cada cual puede ser apreciado de forma personal y no siempre se tiene el mismo concepto de su significado.

Por tanto el amor es mucho más que un término, mucho más que un sentimiento y su definición está en gran parte determinada por la cultura, la idiosincrasia, la filosofía y la propia individualidad. Sin embargo, en su esencia más profunda y verdadera, el Amor es puro, es incondicional, y llena al ser constantemente en lugar de limitarlo.

Se dice que en el mundo hay muchos tipos diferentes de amor. Que existe el amor de una madre, o el de un padre hacia su hijo/a y viceversa, el de los esposos o compañeros entre sí, el de los amigos/as, el de un profesor hacia su alumno y el recíproco, etc, matizado además por otras características especiales. Es como si para cada cual, para cada momento y en cada lugar, hubiese una forma diferente de amar. Sin embargo el amor es solo uno cuando es sincero. El amor es inalterable cuando es verdadero, El amor es completo cuando es puro. El amor es inextinguible cuando es natural. El amor da felicidad cuando está libre de expectativas, da libertad cuando no hay apego, es enriquecedor cuando no se espera nada a cambio y es ilimitado cuando lo damos constantemente. El amor por tanto es en parte sentimiento, en parte emoción, pero ante todo es una fuerza que se expresa en el dar a cada momento más que en recibir. Es un alimento para el alma cuando es puro porque da felicidad y a su vez se recrea, crece y madura cuanto más lo damos. En síntesis: se retroalimenta consigo mismo.

No es esperando ser amados que seremos amados. Tampoco se trata de dar cariño esperando recibir algo de regreso, y mucho menos de exigirlo. El amor no se puede mendigar, solicitar o imponer. El amor se inspira de manera pura y auténtica. El amor se dona primero de manera sincera y casi de inmediato se recibe el beneficio de su transparencia, pero si en algún momento falta tal limpieza, se dará un bloqueo que impedirá que siga fluyendo. El amor, entonces, es como una corriente liviana pero resistente, sutil pero a la vez fuerte, sencilla pero poderosa, gracias a la cual los seres humanos interactuamos con alegría. Nos permite comunicarnos y relacionarnos de manera pacífica y se instila en las demás actividades que desarrollamos. En síntesis, el amor es parte integral del ser, sin el cual nos sentimos incompletos, sin energía, pobres o incluso miserables. El amor es un bien de valor inestimable que no se puede adquirir con medios materiales, pero que si lo tenemos en abundancia nos hace sentirnos completos, solventes y tranquilos, pues ello significa que antes lo hemos dado de manera transparente y verdadera y para mantenerlo lo habremos apoyado con otras muchas virtudes que enriquecen al ser, haciéndolo aún más amoroso y digno de ser amado por todos. Así la sensación obtenida será la de sentir que no le hace falta nada. Que lo tiene todo. Este es uno de los ingredientes más importantes para la receta de la felicidad completa. Por supuesto que también están la paz, la tolerancia, la determinación, el auto-respeto, el compromiso, la justicia y otras tantas virtudes y poderes que el ser humano debe continuar cultivando. Pero definitivamente es el amor la base fundamental para que los demás puedan a su vez crecer y fortalecerse. Puedo agregar tantos ingredientes positivos como quiera, pero sin el amor, el producto final no será consistente, ni siquiera elaborable.

Seamos pues seres llenos de amor a través de dar amor sincero. No se trata de ser cariñosos o expresar cariño, para lo cual se requiere una presencia o un medio físico. Que nuestro amor sea ilimitado y trascienda las barreras físicas, morales, culturales y económicas. Amar a quien



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra Nº 652, San Isidro, Lima-Perú

Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

me simpatiza, a los familiares cercanos, o a quienes me inspiran compasión, la verdad, no tiene gran mérito. Si quiero llegar lejos en el campo espiritual y del desarrollo del ser no puedo conformarme solo con amar compasiva o sinceramente a quienes me rodean. Tengo que ir más allá amando a cada uno de los seres que habitan este planeta. Amando incluso a los seres que me hacen daño o que actúan de manera incorrecta. Tal vez es precisamente eso lo que siempre les ha faltado, y puedo ser yo quien rompa con su cadena del desamor. No tengo que decirlo, no tengo que expresarlo de manera gruesa o evidente. Solo tengo que sentirlo: "Yo, el alma, el ser viviente, siento amor por todas las criaturas del universo, y dono especialmente mi amor a quien más lo necesita ahora". Esto es ser verdaderamente generoso y compasivo. Esto es tener misericordia con otros, y es en esto que puedo obtener un beneficio mayor.

Dar amor sin esperarlo a cambio, irradiar constantemente este sentimiento sin dirigirlo específicamente hacia alguien en particular, permitirme ser una fuente inextinguible que dona paz y felicidad a través de la energía del amor es recibir un beneficio de manera inevitable. En cambio, dar amor de manera interesada o limitada. Exigir algo en retorno, incluso el mismo amor, es condenarme directamente a la tristeza y al sufrimiento. Lamentablemente es lo que muchas veces hemos estado acostumbrados a hacer. El amor de los padres, de los esposos, de los amigos, y otros, muchas veces se ve matizado por nuestros intereses personales y expectativas de ser amados y felices. Generalmente está contaminado por alguna forma de apego: "Como te amo, espero que tú...". Aún si no lo expreso, lo percibo. Esperamos muchas cosas de los seres queridos. Esperamos muchos detalles del ser amado. Esperamos muchas respuestas a nuestros mensajes. Esperamos muchas recompensas a nuestras acciones... No es que no lo merezcamos. En verdad merecemos mucho más de lo que creemos, pero el día que dejemos de esperar, la sala de espera se esfumará y estaremos listos para recibir.

¡Que recibas todo el retorno de tus sentimientos y pensamientos puros y así sigas acrecentando tu almacén de tesoros imperecederos!

BK Sandra Rodríguez ((samiropi@yahoo.fr)) Estudiante y profesora de Raja Yoga, con entrenamiento en la India. Médica Holística, diplomada en Promoción de la Salud y en diversas áreas de la Terapéutica Alternativa. Actualmente trabaja con Médicos Sin Fronteras, establecida en el Congo.