

¿Qué es el Amor?

Por Rajiv Kapur

<http://www.rajivkapur.com>

5 de Septiembre 2011

Lo que llamamos Amor rara vez falla en despertar la alegría en nuestros corazones, hasta tal punto que ser amado y amar es quizá lo más deseado de todo lo que buscamos y queremos que sea el centro de nuestras vidas. Es aquello que te hace sonreír, aporta felicidad y nos hace mirar hacia adelante en nuestras vidas. La palabra "Amor" parece estar tan profundamente conectada con la vida que siempre lo buscamos en todos los aspectos de la misma y en casi todo tipo de relación. La forma en que se expresa, obviamente, varía en cada relación, pero su dulce fragancia se siente por todas partes.

¿Por qué entonces se deshace con el tiempo y no conserva la pureza y esencia que tenía al comienzo de una relación?

¿Por qué el amor por una persona se transforma en apego y posesión – en un comportamiento obsesivo y dependiente?

¿Por qué el amor por tu pareja se transforma en necesidad mutua de seguridad – una relación de dar y recibir que suele llevar a depender de ella en lugar de compartir tiernos y emocionantes momentos juntos?

¿Por qué el amor a un hijo se convierte en una forma de control y disciplina?

¿Por qué el amor a Dios termina por convertirse en un mero ritual, o peor aún, en fanatismo dictado por el miedo, la dependencia y la avaricia?

Si somos suficientemente honestos probablemente nos identificaremos con uno o más de los sentimientos anteriores y sin embargo todavía buscamos el amor perfecto. Tal vez lo buscaremos en otra mujer o hombre, en Dios o en un Gurú, en algún objeto material, tal vez en alguna técnica esotérica de meditación o en algún otro método de enseñanza. Sin amor notamos un vacío y nos desesperamos por llenarlo de alguna manera.

Por favor, date cuenta de que esto no pretende ser una crítica a la exploración del Amor a través de cualquiera de esas vías. No hay ningún problema en esas formas de buscarlo. La cuestión aquí es preguntarnos si hay alguna posibilidad de encontrar el verdadero Amor sin en realidad llegar a buscarlo! **¿Es posible dar con el Amor sin ni movernos, permaneciendo exactamente donde estamos, justo aquí, en este preciso momento?**

Para saberlo, probablemente necesitamos investigar más profundamente en lo que es realmente el Amor verdadero. La forma correcta de empezar sería reflexionar e investigar primero lo que no es Amor.

Lo que no es Amor

Cualquier emoción que etiquetemos como Amor y tenga un propósito egoísta o interés, no puede ser denominada como tal. Es una confusión. Por tanto, amar a alguien con vistas a obtener algo de él, no es Amor. Vivir juntos para garantizarse un futuro no es Amor. La dependencia o el mero hábito de estar con tu pareja, no es Amor. La posesión y el control no es Amor.

Muchos equiparan deber y responsabilidad con Amor. ¡Piensalo bien! El Amor que se reduce a la mera acción ritual, sin pasión y carente de la alegría que se deriva del dar es pálido y feo , ¿no crees?

La emoción tampoco puede ser descrita como Amor, ya que lo que estamos sintiendo es sólo un estado de ánimo que está sujeto a cambios.

La muerte de un ser querido acarrea mucho dolor. Puedo extrañar a un miembro de la familia muy querido que murió recientemente. Lo recordaré con lágrimas en los ojos y diré que lo amo. Lo echo de menos, porque su repentina desaparición ha provocado un vacío y un sentimiento de inseguridad y miedo en mi vida. ¿Puedo realmente llamar a esto Amor? ¿Acaso no es todavía todo esto algo sobre mi mismo? Después de todo, el que murió puede haber llegado al lugar perfecto. Soy yo quien parezco estar descontento debido a esta pérdida, ¿no?

Así que, ¿no es obvio que si este sentimiento se centra en mí y mi mundo no puede ser Amor? Sólo si es desinteresado puede ser llamado Amor.

Derrumba la barrera del Amor

La mayoría de la gente piensa en la capacidad de ser desinteresado, como si se tratara de un rasgo o una cualidad que se debe adquirir, pero realmente la **verdadera generosidad no consiste en adquirir algo, sino en abandonarlo todo**. El nombre en sí es sugerente: desinteresado. Incluso el yo está ausente! *(Nota del traductor: en inglés la palabra es selfless, es decir "sin mi")*

Así que ¿puedo abandonar lo que mi Yo representa? ¿Y qué representa mi "Yo"? ¿Acaso no incluye todos los pensamientos, recuerdos, conceptos, todo el aprendizaje y condicionantes pasados, todas las experiencias y el saber? ¿No representan todos ellos el "Yo"? Después de todo ¿qué otra cosa es este "yo", sino una suma de todo este conjunto? Todos ellos definen quién soy yo y mi relación con todos y todo.

Así que ¿puedo morir a todo esto? Si me aferro a ello, estoy viviendo una vida robótica precondicionada. Mis problemas son siempre los mismos aunque las situaciones puedan variar, y también es la misma mi manera de lidiar con ellos. No parece haber nada nuevo y fresco en la vida. Es una repetición de los retos de siempre, los mismos conflictos y las mismas situaciones.

Si estás verdaderamente despierto, observarás claramente un patrón que te define a ti y a tu vida. Este patrón parece repetirse una y otra vez y vives la vida sin nada nuevo, ya que respondes a todo a través de la capacidad de tu mente - una mente que es siempre vieja. Ella no sabe nada más allá de lo que ha aprendido, y lo que parece conocer a través de esas lecciones. Esta condicionada por todo lo que ha visto, oído, vivido y aprendido y sigue respondiendo a los desafíos a través de estas facultades, por lo que no hay nada nuevo en todo ello. No importa cuan frescas piensas que son tus experiencias, todo eso ya es viejo. Tu mente ha sido condicionada por lo que ya aprendió en el pasado.

Por tanto, llegamos a este entendimiento vital - **"Si muero a todos los conceptos y saber interior creado por mi pasado, que, en otras palabras significa la muerte de mi mente, entonces tal vez llegaré a experimentar y responder a la vida y sus retos de manera espontánea, a partir de un instrumento más allá de la mente"**.

Abrir los sentidos te abre al Amor

¿Alguna vez has mirado tus problemas, no importa la frecuencia con que siguen llegando, como si acabasen de surgir ahora? Quiero decir verlos sin estar cegado por pasadas preocupaciones y mirarlos con nuevos ojos. Si es que sí, entonces vives la vida como es y no a través de pensamientos proyectados desde la lente del pasado. Estás realmente muriendo al pasado.

Morir a los momentos pasados requiere de una profunda atención a todos y todo lo que hay a tu alrededor y dentro de ti. "Atención" implica que utilices tus cinco sentidos (vista, oído, gusto, tacto y olfato) plenamente, totalmente, y cuando haces eso ¡el pensamiento desaparece! **Y donde no hay movimiento de pensamientos, ¡el "Yo" desaparece también! Y donde no hay 'Yo', sólo hay Amor.**

Puedes intentar esto en cualquier momento, en cualquier lugar y con cualquier cosa, incluso mientras tomas café, y sabrás que es el Amor. Mira intensamente la taza de café caliente frente a ti. Mírala en su totalidad. Siente la taza y deja que el vapor rozar tus labios. Respira el aroma y luego siente totalmente el líquido en la lengua. Ten en cuenta que esto no trata sobre la concentración. No te pido que sostengas la taza de café como un objeto. "Atención" es un término mucho más penetrante y expansivo. Sólo te estoy pidiendo que emplees todos tus sentidos plenamente en cualquier tarea que abordes. Te sorprenderá de la cantidad de vida y la energía que invitas a entrar en tu ser de esta manera. A continuación, descubrirás que has nacido de nuevo, momento a momento. Realmente vaa a vivir ese momento, lo cual en otras palabras significa que estarás muriendo a tu pasado.

Si estás lo suficientemente atento también verás el sufrimiento de los demás. Experimentarás su dolor a través de tus cinco sentidos totalmente despiertos. Estarás vivo y vibrante, con notable sensibilidad. Supongamos que un miembro de tu familia ha estado enfermo durante muchos años, o un amigo muy querido se encuentra en las etapas finales de una amenazante enfermedad mortal. Quizá pasarás por el mismo dolor, ansiedad, sufrimiento y miedo una y otra vez, día tras día. Te deprime y te roba energía, agotándote inmensamente. Te roba la voluntad, te lleva a la frustración, ya que nada parece funcionar. Te sientes totalmente impotente..

¿Te es posible encontrarte con esa persona con un corazón cariñoso y sensible, y no afectado por el recuerdo del dolor pasado y la ansiedad? ¿Puedes verlo de nuevo de forma fresca e incondicionada? ¿Puedes mirarlo, no con simpatía, sino como si lo mirases con ojos nuevos? ¿Puedes escucharlo de forma totalmente nueva? ¿Puedes consolarlo, como si le estuvieras tocando por primera vez? Si puedes hacerlo, entonces sabrás lo que es morir a toda ansiedad, todo temor, toda depresión. Esto significa que tu puerta al Amor está siempre abierta, no importa cuáles sean las condiciones. Puedes sonreír por dentro o puedes incluso llorar. No importa lo que hagas en ese momento. Sin embargo, conocerás el Amor. Y todo lo que has hecho para dar con el Amor es ofrecer tu completa atención usando tus cinco sentidos de forma consciente y sin objeto..

También sabrás lo que significa respetar a los demás. Una persona que no tiene respeto a los demás no conoce el Amor, porque se carece de aceptación. Y sin aceptación del "Ahora" o del "Presente", no puede haber atención. Una persona arrogante se perderá el estar atento ya que ni siquiera puede escuchar a otros y no está presente para nadie más que para sí mismo. Todo lo que piensa, respira y vive es él mismo. Y por eso está lejos del Amor.

La atención empieza con la aceptación del "Ahora" o del "Presente". Y en este estado vigilante de observación profunda se encuentra la experiencia del Amor, la compasión, el respeto y la verdadera humildad. No tenemos por qué practicar ninguna de esas nobles virtudes morales. Traer todos los sentidos al presente, momento a momento, es suficiente.

Más allá de los sentidos, más allá del "Ahora"

Sin embargo, la atención sobre el "Aquí" y "Ahora", a través del instrumento de tener plenamente vivos los cinco sentidos, no es suficiente para mantener siempre alejado al "yo". Como hemos descubierto, el "yo" siempre regresa y junto con él vuelven los conflictos asociados. Uno de los ejemplos más comunes de esto es lo que ocurre durante las relaciones sexuales - se desploma la mente, el "yo" desaparece y se convierte en una forma de adoración. En este acto de adorar se emplean todos los sentidos y llegan a un estado elevado sin ningún tipo de esfuerzo. Tras la caída del "yo" se tiene la experiencia del Amor, es por ello que al acto sexual se le llama siempre "hacer el amor". Pero hemos visto que ese estado es temporal. Por unos momentos el "yo" cae, pero siempre vuelve con todos sus

conflictos y agitación interna. La búsqueda no ha acabado. Los conflictos no han desaparecido.

Entonces comprendes que tienes que ir más allá de lo que mis cinco sentidos me revelan. El "Presente" era sólo un paso, aunque muy importante, pero no el destino final, de forma muy similar a cómo Manolaya (un estado sin pensamientos, en la meditación sentada) es sólo una suspensión temporal del pensamiento y no el estado en el que el ego/mente se ha ido de forma permanente. El amor y el ego no pueden coexistir. Para que el Amor pueda quedarse solo, el ego debe perecer para siempre. El "Presente" o el "Ahora" no proporciona una solución permanente a esto. La razón por la cual esto es así es que **aceptando "lo que es" puedes sólo conocer o experimentar el Amor, pero no puedes darte cuenta que TÚ ERES ESE AMOR**. Conocer algo es diferente de ser ello. En el saber interior hay siempre dualidad y por lo tanto hay una gran posibilidad de que surjan conflictos, pero en el Ser, todas las dualidades dejan de existir.

La muerte al 'Ahora' es el Amor verdadero

El "Presente" abre las puertas del Amor, pero cuando se ha cumplido su propósito debes estar dispuesto a abandonar eso también - en lo Intemporal - y conocerte a ti mismo como ese Amor. Esto significa que debes estar dispuesto a morir incluso al presente, morir al estado de vigilia al alcanzar la Fuente misma - de donde este momento presente, se ha manifestado.

El amor ha dado a luz a este momento presente. Si puedes conocer la muerte de cerca, puedes saber lo que es SER Amor. Esto presenta un problema para muchos buscadores modernos. Mientras que algunos toman el "Aquí" y "Ahora" como la única realidad, y equiparan la toma de conciencia sólo a un estado de vigilia conciente, otros incluso imaginan la vida después de la muerte (el cielo, planos astrales, etc) y esta es la razón por la cual ellos mismos se cierran a la exploración de la muerte, porque la temen.

Pero para vivir realmente se debe abrazar la muerte primero, no hay otro camino.

Cuando mueres a todo, lo que incluye hasta el momento presente, sólo entonces puedes realmente vivir y conocerte a ti mismo como Amor. Es difícil de describir con palabras, es algo así como ver todo el mecanismo del cuerpo/mente colapsarse. El conjunto del mundo parece que se desploma sobre ti. Puedes sentirte como si estuvieras sentado en una pira y te quemaras. Cada célula de tu cuerpo se rebelará y sentirás tu piel despegándose. Pero esto es sólo un proceso que se lleva consigo todo a lo que una vez te aferraste. Por tanto, todo lo que una vez conociste como que eras tú mismo - la forma del cuerpo, la mente, sentidos, respiración, Prana, unidad- todo eso se quemará en el fuego y se convertirá en cenizas. No es un lugar muy cómodo para estar en él, pero no habrá escapatoria hasta que el movimiento se detenga.

Cuando esto termine te encontrarás en otra dimensión por completo. Te conocerás a ti mismo como Amor - el sustrato de todo. **Este es el silencio real, donde ni la propia consciencia estará.** No habrá ningún centro.

Por supuesto, esto no quiere decir que el Presente o la Consciencia no estén disponibles de nuevo, pero ahora será diferente. La atención, y con ella el empleo de todos los sentidos será totalmente sin esfuerzo e inmediatos. El estado de alerta, la compasión y la sensibilidad funcionarán totalmente por sí solos sin que los sentidos sean un perseguidor. No habrá más búsqueda de ningún tipo. ¿Cómo puede ser? ¿Cómo puede el Amor buscarse a sí mismo? No tienes que llamar al Amor o invitarlo. El Amor llegará como el Yo/Ser y sabrás que en primer lugar nunca se había ido. Es sólo entonces cuando la búsqueda del Amor puede realmente acabar, no antes. A partir de entonces, no harás nada más que descansar en ese Amor.

El verdadero Amor no es cuando tu corazón deja de latir de emoción, sino saber que el latido sólo ¡ha tomado una larga pausa! Es entender la muerte del Yo Soy mientras continúas vivo.

Derechos de autor: Rajiv Kapur, septiembre 2011

Traducción de 道 (<http://petitcalfred.wordpress.com>), Julio de 2.012