

AMOR

El amor que durara eternamente es el amor a mí mismo. Es una relación que durará toda la eternidad.

Nadie merece más tu amor que tú mismo.

No hay amor suficiente capaz de llenar el vacío de una persona que no se ama sí misma.

Seamos sembradores de amor. ¿Te imaginas la cosecha?

El amor no necesita ser perfecto. Solo necesita ser verdadero.

Cuando haces las cosas con amor y pensando en hacerle bien al otro, tu nunca pierdes. Quédate con esa paz y alegría de haber hecho lo correcto.

Tu tarea no es buscar el amor, sino buscar y encontrar dentro de ti todas las barreras que has construido contra él.

Un aspecto fundamental en la vida es el amor. A los niños: Se les podría enseñar la lección del amor universal desde la infancia. No tiene fundamento el temor de que enseñarle el amor va a conducir al ser humano a los laberintos del sexo. El enseñarle acerca del sexo puede conducir al ser humano hacia el amor, pero las enseñanzas acerca del amor nunca llevarán al ser humano a la sexualidad. La verdad del asunto discrepa de la creencia generalizada. La energía del sexo es transformada en amor y es diseminada a todo su alrededor en proporción directa con el crecimiento del amor en el interior. El grado en que te encuentras vacío de amor es el mismo en que te hayas sexualizado, en ese grado sus mentes se quedan llenas de sexo. Cuanto menos amor, más odio. Cuanto menor sea el grado de amor en la vida, más malévolos serán éstos. Los que se hallan faltos de amor se hallan en ese mismo grado, llenos de envidia y violencia. Cuanto menos amor, más conflicto, más ego. La gente tendrá tantas más preocupaciones, infelicidad y complejos de inferioridad cuanto más les falta el amor universal en sus vidas; cuanto más les falte la capacidad de amar.

Cuanto más se halle sumergido el ser humano en preocupaciones, vanidades, ambiciones, falsedad, violencia y vivencias similares, más sus energías se volverán débiles, enfermas y endebladas, tensas y tirantes todo el tiempo. Y para este grupo de emociones toscas y groseras, degradadas e inferiores, no existe otra puerta de salida que la del sexo.

El amor transforma las energías. El amor es fluido, creativo; fluye y sacia. Esa gratificación es mucho más valiosa y profunda que la que se obtiene por medio del sexo. Aquel que se haya familiarizado con este sentimiento nunca buscará ningún otro sustituto, tal como aquel que obtiene joyas nunca buscará piedras.... Sin embargo, un hombre lleno de odio no puede lograr la satisfacción. Siempre está inquieto y destruye cosas al moverse. Y la destrucción nunca trae felicidad. Sólo la creación puede dar un sentimiento de gratificación. Un ser humano lleno de envidia se involucra en conflictos y disputas, pero éstas no le traerán satisfacción. Una persona belicosa invade el territorio de los demás, pero el éxtasis sólo puede lograrse mediante la acción benéfica, nunca mediante la usurpación. La usurpación y la acumulación nunca traerán paz a la mente. Esta puede lograrse dando, compartiendo.

ESCUELA GNOSTICA DE CRECIMIENTO INTERIOR

Un ser humano ambicioso salta de un cargo a otro, nunca se halla en paz. En exaltado éxtasis se hallan aquellos que no van tras el poder, sino tras el amor consciente, que distribuyen el amor a todo su alrededor. Cuanto más lleno de amor universal se halle un ser humano, más satisfacción, satisfacción profunda, goce, una sensación de realización, encuentra en lo más profundo de su corazón. Un hombre tal no va a interesarse y ni siquiera intentará mirar en dirección al sexo. Eso se debe al hecho de que el éxtasis que puede lograrse a través del sexo se halla siempre a su alcance en el amor universal y consciente.

El siguiente paso consiste en hacer crecer en su total magnitud al amor consciente. Debiéramos adorar al amor, contribuir al amor; debiéramos vivir en amor. Amar sólo a seres humanos no es prueba. La devoción al amor es llenar toda la personalidad de amor. Es la educación que conduce a ser amoroso. Podemos levantar una piedra como si levantáramos a un amigo, y también podemos estrecharle la mano a un amigo como si fuera la de un enemigo. Algunas personas tratan a las cosas materiales con amoroso cuidado, mientras otros dispensan a otros hombres un tratamiento que ni siquiera debiera dársele a los objetos inanimados. Para un ser humano inmerso en el odio, los humanos no son mejores que los objetos inanimados. Pero un hombre lleno de amor otorga una individualidad, una personalidad, incluso a los objetos inanimados que toca.

Un docto viajero fue a ver a un célebre faquir. El hombre se hallaba irritado por algún motivo; probablemente debido a las penurias del viaje. Desató airadamente los cordones de los zapatos, lanzó los zapatos a un rincón y abrió la puerta con un fuerte golpe.

Un hombre enojado se quita los zapatos como si éstos fuesen enemigos; incluso abre una puerta como si hubiese una sólida enemistad entre él y la puerta. El hombre abrió la puerta, entró y ofreció una reverencia al faquir.

El faquir dijo: "No... no acepto tu homenaje. Primero, ve y ofrece disculpas a la puerta y a los zapatos".

"¿Qué le pasa, reverendo? ¿Disculpas a una puerta y a unos zapatos? ¿Son acaso seres vivos?"

El faquir replicó: "No pensaste en eso mientras demostrabas ira a esos objetos inanimados. Arrojaste los zapatos como si tuvieran alguna vida, como si tuvieran la culpa de algo. Abriste la puerta como si ésta fuera tu enemiga. No; cuando reconoces la individualidad mientras demuestras ira, deberás rogar su perdón. Por favor, ve y ofrece disculpas; de lo contrario, no estoy dispuesto a entrevistarme contigo".

El viajero pensó: "Si he venido de tan lejos a ver a este ilustre faquir, sería ridículo que la conversación finalizara debido a un asunto tan trivial". Tuvo que acercarse a los zapatos con las manos enlazadas y decirles: "Amigos, perdonen mi insolencia". Le dijo a la puerta: "Lo siento, cometí un error al empujarte así, con esa irritación"... ¡Qué momento para él!

El viajero ha escrito en sus memorias que se sintió muy ridículo al principio; pero al finalizar sus confesiones, algo nuevo surgió en él. Se sintió tan calmado, tan sereno, tan apaciguado... Se hallaba más allá de las posibilidades de su imaginación el concebir que un hombre pudiera sentirse tranquilo, sereno y alegre por haberle pedido disculpas a una puerta y unos zapatos. Entró y se sentó al lado del faquir; éste comenzó a reírse y dijo: "Ahora está bien. Estás a tono; podemos hablar. Puesto que has mostrado algo de amor, ahora te has desahogado. Ahora puede haber una afinidad entre nosotros".

ESCUELA GNOSTICA DE CRECIMIENTO INTERIOR

La quintaesencia no reside en amar sólo a los seres humanos, sino que se trata de estar lleno de amor. "Ama a tu madre" es una aseveración errónea, una tergiversación. El que un padre solicite que le amen porque es el padre constituye una enseñanza equivocada. Está planteando un motivo para el amor. Si una madre le pide a un niño que la ame por la sencilla razón de que es su madre, estará imponiendo algo incorrecto, pues el amor que implica "por qué" y "por lo tanto" es un impostor del amor. El amor debería ser platónico, inmotivado: No debería ser empantanado con razonamientos. La madre dice: "Te he cuidado. Te he criado; por lo tanto, ámame". Ella está mostrando el motivo: allí finaliza el amor. Si se le fuerza, el niño podrá mostrar algún afecto en forma superficial, porque ella es su madre... No, el objetivo del enseñar a amar no es el expresar amor en virtud de alguna causa o motivo, sino que el de crear un medio para que el niño se llene de amor. Deberá ser comprendido que de lo que se trata es del crecimiento de la personalidad del niño, que se trata de su futuro, que se trata de que sea amoroso con quienquiera que se encuentre: sea una piedra, un ser humano o una flor, un animal o cualquiera, cualquier cosa. No se trata de amar únicamente a un animal, una flor, una madre o a una persona determinada; de lo que se trata es de llenarse de amor. De esto depende el futuro, el futuro de la humanidad. La fértil posibilidad de una floreciente felicidad y alegría depende de cuánto amor exista en tu interior.

Un ser humano amoroso puede estar libre de la sexualidad; sin embargo, no damos amor, no creamos fervor por el amor. Por supuesto, a veces hacemos teatro en nombre del amor...

¿Crees que un ser humano puede amar a una persona y al mismo tiempo odiar a otra persona? No, imposible. Un hombre amoroso es amoroso, no le interesan las personalidades. Un ser humano amoroso, incluso cuando se halla solo, estará lleno de amor, pues el amor constituye su naturaleza misma. Esto no tiene nada que ver con la relación que tengas con él. Un hombre lleno de ira estará airado incluso si está solo. Un hombre lleno de odio, odia aun cuando está solo. Mira a ese hombre cuando está solo y verás que se haya irritado, aun cuando no muestra su ira a nadie en especial. Todo su ser rebosa odio e ira. Del mismo modo, si ves a un hombre lleno de amor, sentirás que, incluso cuando se halla solo, está rebosante de amor. Las flores que florecen en la jungla diseminan fragancia, haya alguien que las aprecie o no, haya alguien que pase por ahí o no. Una flor siempre está esparciendo su fragancia innata. Ser fragante es su naturaleza. No te ilusiones creyendo que la flor emite su fragancia para ti. Necesitamos convertirnos en amor. Nuestros seres deberían estar llenos de amor. No debería depender de aquello que amamos.

Pero el amante desea que su amada lo ame a él y a nadie más. "Amor significa amarme solamente a mí", dice. No sabe que aquellos que no pueden amar a todos no pueden amar a uno. La esposa afirma que el marido debiera amarla sólo a ella, y no debiera mostrar amor por nadie más. Y entonces no sabe que ese amor es falso y que ella lo ha vuelto falso. ¿Cómo puede un esposo que no se haya lleno de amor por todo el mundo y en todo momento, ser "amoroso" con la esposa? Ser amoroso es la naturaleza de la vida, que está siempre presente. No puede estar llena de amor por alguien y no tener nada de amor para otras personas.

Pero la humanidad no ha sido capaz de comprender esta sencilla verdad. El padre le pide al hijo que lo ame; pero, ¿Acaso le enseñó alguna vez al niño a amar al anciano sirviente de la casa? No, porque es un sirviente... ¿No es acaso un hombre? Puede que el sirviente sea viejo, pero puede ser el padre de alguien. No, pero es un sirviente ¿De dónde surge la idea de ser cortés, de ser amoroso con él? Pero este padre, no padre, no sabe que al envejecer se quejaría si su hijo no le demuestra afecto. El niño pudo haberse convertido en un hombre lleno de amor si se le hubiese enseñado a amar a todo el mundo. Y entonces, también habría respetado a su anciano padre.

El amor no es una relación, es un estado del ser. Forma parte de la personalidad del hombre. Así, la segunda etapa de las enseñanzas respecto al amor es: amar a todo el mundo. Si, por ejemplo,

ESCUELA GNOSTICA DE CRECIMIENTO INTERIOR

un niño no cuida ni siquiera un libro en forma adecuada, debería indicársele que no le sienta bien el tratar el libro en forma impropia. Incluso el comportarte en forma brutal con tu perro representa un defecto en tu personalidad. Eso prueba que te hayas desprovisto de amor. Y aquél que no se halla lleno de amor no es un ser humano real es un animal intelectual.

Recuerdo la historia de un faquir que vivía en una pequeña choza. Era alrededor de medianoche y llovía fuertemente. El faquir y su esposa estaban durmiendo. Hubo un golpe en la puerta. Probablemente alguien deseaba abrigo. El faquir despertó a su esposa: "Hay alguien allí afuera, un viajero, un amigo desconocido". ¿Te das cuenta? Dijo: "Un amigo desconocido". Ni siquiera somos amistosos con aquellos que conocemos. La suya fue una actitud de amor. El faquir dijo: "Un amigo desconocido está esperando afuera. Por favor, abre la puerta". Su esposa dijo: "No hay espacio; ni siquiera es suficiente para nosotros dos. ¿Cómo puede haber una persona más?" El faquir respondió:

"Querida, éste no es un palacio de ricos, no se hará más pequeño. Esta es la choza de un pobre. El palacio de los ricos se hace más pequeño incluso si llega un solo visitante". La esposa dijo: "¿Qué relación tienen los pobres y los ricos con esto? La sencilla realidad es que éste es un lugar muy pequeño". El faquir replicó: "Si hay un gran espacio en el corazón, sentirás que la choza es un palacio. Y, si el corazón es estrecho, no sólo el palacio se vuelve más pequeño, sino que también la choza se hace más pequeña. Por favor, abre la puerta. ¿Cómo podemos rechazar a un hombre que ha venido a nuestra puerta? Hasta ahora, estábamos tendidos. Puede que los tres no podamos tendernos, pero al menos podremos sentarnos. Hay un hueco más para estar sentados". La esposa tuvo que abrir la puerta. El amigo entró, empapado. Le cambiaron sus ropas. Se sentaron juntos y comenzaron a charlar.

La puerta estaba cerrada. Al cabo de un rato, dos personas vinieron y golpearon la puerta. El faquir dijo: "Parece ser que nuevamente alguien ha venido". Le pidió al nuevo amigo, que era el más cercano a la puerta, que la abriera. El hombre dijo: "¿Para qué abrir la puerta? ¿Dónde hay espacio?" El hombre que había tomado abrigo momentos antes en esta choza olvidó que el amor del faquir no le había hecho un hueco a él, el recién llegado, sino que había encontrado el espacio porque había amor en la choza. Nuevamente venía gente, y el amor debe acomodar a los recién llegados. El amigo dijo: "No, no es necesario abrir la puerta. ¿No ves acaso con qué dificultad nos acucillamos? El faquir dijo: "Hombre extraño. ¿Acaso no te hice un hueco? Se te permitió entrar porque había amor. Éste aún está presente no se ha acabado con tu llegada. Por favor, abre la puerta. Ahora estamos sentados a cierta distancia unos de otros; tendremos que agruparnos más. Y además, en esta noche fría, puede ser grato sentarse juntos". Tuvo que abrir la puerta. Dos nuevas personas entraron. Todos se sentaron juntos y comenzaron a trabar conocimiento unos con otros. Pasó un rato... seguía lloviendo, y la noche transcurría. Un burro llegó y empujó la puerta con su cabeza. El burro estaba mojado: quería abrigo para la noche. El faquir le pidió a uno de los últimos que había llegado que estaba sentado casi en la puerta, que la abriera: "Ha llegado un nuevo amigo". Después de atisbar afuera, el hombre dijo: "Este no es un amigo ni nada. Es un asno. No es necesario abrir". El faquir dijo: "Quizás no sabes que, a la puerta del rico, los hombres también son tratados como animales. Esta es la choza de un pobre faquir, y estamos acostumbrados a tratar incluso a los animales como a seres humanos. Por favor, abre la puerta". Los hombres dijeron, al unísono: "Pero, ¿y el sitio?". "Hay suficiente espacio. En vez de estar sentados, todos nos pondremos de pie, y le haremos un hueco. No se inquieten; si es necesario, yo saldré y dejaré el espacio. ¿Acaso el amor no puede hacer esto también?"

Es imperativo tener un corazón lleno de amor: una actitud amorosa es lo que debíamos tener. La cualidad humana surge únicamente cuando hay un corazón amoroso y, junto con ello, una

ESCUELA GNOSTICA DE CRECIMIENTO INTERIOR

sensación de satisfacción, de satisfacción llena de deleite. ¿Has notado alguna vez que, después de mostrarle algo de amor a alguien, todo tu ser se ve invadido por una ola de satisfacción, un estremecimiento de alegría? ¿Te diste cuenta alguna vez de que los momentos de serena satisfacción son aquellos en que el amor incondicional se hallaba presente? Y el amor puro sólo puede sobrevivir si no se ve adulterado con condiciones. Un amor condicional no es amor. ¿No has tenido una sensación de complacencia después de haberle sonreído espontáneamente a un extraño en la calle? ¿No sentiste una brisa de paz después de hacerlo? La ola de plácida alegría que ocurre después de levantar a un hombre que se ha caído, animar a una persona decaída o regalar flores a un hombre enfermo, no tiene límite. No porque él o ella sean tu padre o tu madre.

El amor debe expandirse en nuestro interior: el amor hacia las plantas, el amor por los seres humanos, el amor por los desconocidos, el amor por los extranjeros, el amor por aquellos que se hayan muy lejos, en la luna, en las estrellas. El amor debería estar siempre aumentando. La posibilidad de la presencia del sexo en la vida disminuye a medida que el amor aumenta en nuestro interior.

El amor, la meditación, la auto-observación y la transmutación sexual te abrirán la puerta de Dios. El amor y la meditación, unidos, llegan a Dios y hacen florecer la castidad en la vida. Entonces, toda la fuerza vital asciende a través de un nuevo pasaje, no fluye hacia afuera. No sigue disminuyendo, al fluir siempre hacia el exterior; asciende desde adentro y hacia arriba. Un ascenso hacia los cielos.

En este momento, nuestra jornada se dirige hacia abajo; la naturaleza dictamina que la energía del sexo sólo fluye hacia abajo. La castidad científica es la jornada ascendente de la fuerza vital; el amor y la meditación son ingredientes intrínsecos de la castidad científica. Ante todo, necesitas amar a los seres humanos, es falso tu amor a los árboles, a los pájaros, si no eres capaz de amar primero a los seres humanos que te rodean en tu diario vivir.

La práctica de la meditación, la auto-observación y la castidad científica te convertirán en amor consciente y universal para sacrificarte por los demás.

ÁMATE A TI MISMO Y AUTO-OBSÉRVATE.

¿Puedes decir algo sobre estas hermosas palabras de Buda?:

“Ámate a ti mismo y auto-obsérvate — hoy, mañana, siempre”.

Primero veamos la frase: “Ámate a ti Mismo”.

El amor es el alimento para el alma. Así como la comida lo es para el cuerpo, el amor lo es para el alma. Sin alimento el cuerpo está débil, sin amor el alma está débil. Y ningún estado, ninguna iglesia y ningún interés personal ha llegado a desear en ningún momento que la gente tenga almas fuertes, porque una persona con energía espiritual está destinada a ser rebelde.

El amor te hace rebelde, revolucionario. El amor te da las alas para volar alto. El amor te hace comprender las cosas, para que nadie pueda engañarte, explotarte, oprimirte. Y los sacerdotes y los políticos sobreviven gracias a tu sangre, sobreviven gracias a la explotación. Todos los sacerdotes y todos los políticos son parásitos.

ESCUELA GNOTICA DE CRECIMIENTO INTERIOR

Para hacerte espiritualmente débil han encontrado un método seguro, cien por ciento garantizado, y consiste en enseñarte a que no te ames, porque si un ser humano no puede amarse a sí mismo tampoco puede amar a alguien más. La enseñanza es muy delicada. Dicen: Ama a otros, pues saben que si no puedes amarte a ti mismo no eres capaz de amar en absoluto. Pero continúan diciendo: Ama a los otros, ama a la humanidad, ama a Dios, ama la naturaleza, ama a tu esposa, a tu marido, a tus hijos y a tus padres, pero no te ames a ti mismo, porque amarse a uno mismo es egoísta según ellos, según sus argumentos.

Condenan el amor hacia uno mismo como no condenan ninguna otra cosa, y han hecho que su enseñanza parezca muy lógica. Dicen: Si te amas a ti mismo te volverás egoísta, si te amas a ti mismo te convertirás en un narcisista. No es verdad. Un hombre que se ama a sí mismo se da cuenta de que no hay ego en él. Es al amar a otros sin amarse a uno mismo que surge el ego.

El amor no sabe nada de deberes. El deber es una carga, una formalidad. El amor es una alegría, un compartir; el amor es informal. El amante nunca siente que ha hecho bastante; el amante siempre siente que más era posible. El amante nunca siente, “he obligado al otro”. Por el contrario, él siente, “dado que ha recibido mi amor, me siento obligado. El otro me ha obligado al recibir mi regalo, al no rechazarlo”. El hombre que se basa en el deber piensa, “Yo soy superior, espiritual, extraordinario. ¡Mira cómo sirvo a la gente!”.

Un ser humano que se ama a sí mismo se respeta a sí mismo, y un hombre que se ama y respeta a sí mismo respeta a los otros también, porque él sabe: “Así como yo soy, así son los demás. Así como yo gozo del amor, del respeto, de la dignidad, así lo hacen los demás”. Él se hace consciente de que no somos diferentes; en lo que respecta a las cosas fundamentales, somos uno. Estamos bajo la misma ley: Es amando a nuestro Real Ser interior profundo. No a nuestro ego.

El ser humano que se ama a sí mismo goza tanto del amor, llega a ser tan dichoso, que el amor comienza a desbordarse, comienza a alcanzar a otros. ¡Tiene que alcanzarlos! Si vives el amor, tienes que compartirlo. No puedes seguir amándote a ti mismo por siempre porque una cosa te quedará absolutamente clara: que si amar a una persona, a ti mismo, es tan enormemente extático y hermoso, ¡cuánto más éxtasis te está esperando si empiezas a compartir tu amor con mucha, mucha gente!

Lentamente las ondas comienzan a llegar más y más lejos. Primero, amas a otras personas; luego entonces empiezas a amar a los animales, a los pájaros, a los árboles, a las rocas. Puedes llenar el universo entero con tu amor. Una sola persona es bastante para llenar el universo entero de amor, así como un solo guijarro puede llenar el lago entero con sus ondas, un pequeño guijarro.

El ser humano tiene que volverse divino. A menos que el hombre se vuelva divino no va a haber realización ni satisfacción alguna. Pero, ¿Cómo puedes volverte divino? Tus sacerdotes dicen que eres un pecador. Tus sacerdotes dicen que estás condenado, que estás destinado a ir al infierno. Y hacen que sientas mucho miedo de amarte a ti mismo.

Es por eso que la gente es tan buena para encontrar defectos. Encuentran el defecto en ellos mismos; ¿Cómo pueden evitar el encontrar los mismos defectos en otros? De hecho, los encontrarán y los magnificarán, los harán tan grandes como sea posible. Ése parece ser el único dispositivo para salvarse; de alguna manera, para salvar tu imagen, tienes que hacerlo. Es por eso que hay tanta crítica y tal carencia de amor cósmico y universal.

ESCUELA GNOSTICA DE CRECIMIENTO INTERIOR

Digo que éste es uno de los sutras más profundos de Buda, y solamente una persona iluminada puede darte un entendimiento así.

Una persona que se ama a sí misma se puede volver meditativa con facilidad, porque meditar significa estar contigo mismo.

¿Si te odias a ti mismo como lo haces, como te han dicho que lo hagas, y lo has estado siguiendo religiosamente, si te odias, cómo puedes estar contigo? La meditación no es más que el disfrutar de tu hermosa soledad, celebrándote a ti mismo. De eso es de lo que trata la meditación. La meditación no es una relación. El otro no se necesita en absoluto; uno es suficiente para uno mismo. Uno es bañado en la propia gloria, bañado en la propia luz. Uno es simplemente gozoso porque está vivo, porque es.

El milagro más grande del mundo es que tú eres y que yo soy. Ser es el milagro más grande, y la meditación abre las puertas de este gran milagro. Pero sólo un ser humano que se ama a sí mismo puede meditar; de otra forma siempre estás escapando de ti mismo, evitándote. ¿Quién desea mirar una cara fea y quién desea penetrar en un ser feo? ¿Quién desea entrar profundamente en el propio fango, en la propia oscuridad? ¿Quién desea entrar en el infierno que piensa que es? ¿Quién desea encontrarse con un monstruo-demonio? Tu deseas mantener todo esto cubierto con flores hermosas y siempre quieres escaparte de ti mismo.

Es por eso que las personas están buscando compañía constantemente. No pueden estar con ellas mismas; desean estar con otros. Las personas están buscando cualquier tipo de compañía; si pueden evitar la propia compañía cualquier cosa funcionará. Se sentarán en una sala de cine durante tres horas viendo algo completamente estúpido. Leerán una novela de detectives por horas, perdiendo el tiempo. Leerán el mismo periódico repetidas veces sólo para mantenerse ocupadas. Jugarán a las cartas y al ajedrez sólo para matar el tiempo... ¡como si tuvieran demasiado tiempo!

El amor empieza contigo mismo, entonces puede continuar expandiéndose. Continúa expandiéndose por su propia cuenta; no necesitas hacer nada para expandirlo.

“Ámate a ti mismo...” dice Buda. Y entonces él agrega inmediatamente: "...y auto-obsérvate." Eso es meditación. Auto-observación es el nombre de Buda para la meditación. Pero el primer requisito es que te ames a ti mismo, y después auto-obsérvate. Si no te amas y empiezas a auto-observarte, puedes sentirte como si estuvieras suicidándote.

Muchos budistas sienten que se están suicidando porque no prestan atención a la primera parte del sutra, saltan inmediatamente a la segunda: obsérvate a ti mismo. De hecho, nunca me he topado con un solo comentario en el Dhammapada, estos sutras del Buda, que haya prestado alguna atención a la primera parte: Ámate a ti mismo.

Sócrates dice: Conócete a ti mismo; Buda dice: Ámate a ti mismo. Y Buda es mucho más verdadero, porque a menos que te ames a ti mismo nunca te conocerás; el conocimiento solamente llega después, el amor prepara la tierra. El amor es la posibilidad de conocerse a uno mismo. El amor, el amarse es la manera correcta de conocerse a uno mismo.

“Ámate a ti mismo y auto-obsérvate... hoy, mañana, siempre.”

ESCUELA GNOSTICA DE CRECIMIENTO INTERIOR

Crea energía amorosa a tu alrededor. Ama tu cuerpo y ama tu mente. Ama tu mecanismo entero, tu organismo entero. Amor quiere decir: acéptalo como es, no intentes reprimirlo. Reprimimos solamente cuando odiamos algo, reprimimos sólo cuando estamos en contra de algo. No reprimas, porque si reprimas ¿cómo vas a observar? No podemos mirar al enemigo a los ojos; podemos mirar solamente a los ojos de nuestro amado. Si no eres amante de ti mismo no podrás mirar tus propios ojos, tu propia cara, tu propia realidad.

Auto-observarse es meditación, el nombre de Buda para la meditación. Auto-observarse es la contraseña de Buda. Él dice: Permanece consciente, alerta, no seas inconsciente. No te comportes de manera somnolienta. No sigas funcionando como una máquina, como un robot. Así es como está funcionando la gente.

Observa, sólo observa. Buda no dice qué es lo que tiene que ser observado; ¡todo! Caminando, observa tu caminar. Comiendo, observa tu comer. Tomando una ducha, observa el agua, el agua fría cayendo sobre ti, el tacto del agua, la frescura, el temblor que pasa por tu columna, obsérvalo todo, “hoy, mañana, siempre”.

Finalmente llega el momento en que puedes observar incluso tu sueño. Ése es el momento cumbre del observar. El cuerpo va a dormir y todavía hay un vigilante despierto, mirando silenciosamente el cuerpo completamente dormido. Ése es el momento cumbre del observar. En este momento justo lo contrario es el caso: tu cuerpo está despierto pero tú estás dormido. Entonces estarás despierto y tu cuerpo estará dormido. El cuerpo necesita descanso pero tu conciencia no necesita sueño alguno. Tu conciencia es conciencia; es estar alerta, es su misma naturaleza.

Al volverte más observador, comienzas a tener alas; entonces todo el cielo es tuyo. El hombre es un encuentro de la tierra y el cielo, del cuerpo y el alma.

Si amas una flor, no la recojas, porque si lo haces está morirá y dejará de ser lo que amas. Entonces si amas una flor, déjala ser. El amor no se trata de posesión. El amor se trata de apreciación.

¿Cuál es la diferencia entre “me gustas” y “te amo”?

Bellamente respondido por Buda... cuando te gusta una flor, solo la arrancas. Pero cuando amas una flor, la cuidas y riegas a diario. Quien entiende esto, entiende la vida.

AMARAS A TU PROJIMO COMO A TI MISMO. Mateo 22, 39. La premisa es amarte primero a ti, para que luego ames a tu prójimo con la misma intensidad y calidad con que te amas a ti.

Decía el anciano curandero del alma:

No duele la espalda, duelen las cargas.

No duelen los ojos, duele la injusticia.

No duelen los oídos, duele lo que se escucha.

No duele la cabeza, duelen los pensamientos.

No duele la garganta, duele lo que no se expresa o se expresa con furia.

No duele el estómago, duele lo que el alma no digiere.

No duele el hígado, duele la ira contenida.

No duelen las piernas, duele el miedo al futuro.

No duele el corazón, duele la falta de amor y alegría.

Y es precisamente él, el amor mismo, quien contiene la más poderosa medicina universal.

ESCUELA GNOSTICA DE CRECIMIENTO INTERIOR

AMOR Y RESPETO POR MI, PARA MEJORAR MIS RELACIONES.

Él nunca.....

Él siempre.....

Ella nunca.....

Ella siempre.....

Los hombres no.....

Las mujeres no.....

Eres así como tu padre o tu madre se portaba contigo.....

Te trataba así tu padre.....

Te trataba así tu madre.....

Escribe como tu padre trataba a tu madre.....

¿Cómo se expresaba el amor en tu casa cuando eras niño o niña?

¿Recuerdas los miedos que rodeaban a tu relación con tu padre o con tu madre?

¿A qué he de renunciar en una relación?

¿De qué modo me pierdo cuando tengo una relación?

¿Cuál de los mensajes que recibí en mi infancia me dejaron la creencia de que las relaciones son dolorosas?

¿Te cuesta mucho fijar límites? ¿Y se aprovechan de ti?

Talvez envías el mensaje: No me valoro ni me respeto y está bien que me maltrates y que te aproveches de mí.....