

Los Cuatro Aspectos del Amor

Dios te Bendiga



Según el budismo, existen cuatro elementos en el verdadero amor. El primero es maitri, que puede traducirse como bondad incondicional o benevolencia. La bondad incondicional no consiste sólo en desear hacer feliz a alguien, en dar alegría a un ser querido, sino también en la capacidad de dar alegría y felicidad a la persona que amas, porque aunque tu intención sea amarla, también puedes hacerla sufrir. Para amar de verdad a alguien, has de seguir un aprendizaje; y para poder aportar alegría y felicidad a la persona que amas, debes observarla profundamente, porque si no la comprendes, no podrás amarla de verdad. La comprensión es la esencia del amor. Si no puedes comprenderla. No podrás amarla. Éste es el mensaje de Buda. Si un marido, por ejemplo, no comprende los problemas más profundos de su mujer, sus aspiraciones más profundas, sí no comprende su sufrimiento, no podrá amarla de verdad. Sin comprensión, el amor no puede existir. ¿Qué debemos hacer para comprender a alguien? Hemos de disponer de tiempo y observar profundamente a esa persona. Estar presentes y atentos, y observarla profundamente. Y el fruto de esta profunda observación se llama comprensión. El amor es verdadero cuando está constituido por una sustancia llamada comprensión. El segundo elemento del verdadero amor es la comprensión karuna. Esta cualidad no consiste sólo en el deseo de aliviar el sufrimiento de otra persona, sino también es la capacidad para hacerlo. Para comprender bien la naturaleza de su sufrimiento y ayudarla a cambiar, has de practicar el observarla profundamente. La práctica se arraiga siempre en el conocimiento y la comprensión. La práctica de la comprensión es la práctica de la meditación. Y meditar es observar a fondo la esencia de las cosas. El tercer elemento del verdadero amor es la alegría, mudita. Si en el amor no hay alegría, no se trata de un verdadero amor. Si estás sufriendo y llorando todo el tiempo, y sí hace llorar a la persona que amas, significa que no se trata de un verdadero amor, incluso puede llegar a ser lo opuesto a él. Si en tu relación de pareja no hay alegría, puedes estar seguro de que no es un verdadero amor. El cuarto elemento es la ecuanimidad o la libertad, upeksha. En el verdadero amor alcanzas la libertad. Cuando amas de veras a alguien, le das una absoluta

libertad. Si no es así, no se trata de un verdadero amor. Debes amar a tu pareja de tal modo, que ella se sienta libre, no sólo por fuera, sino también por dentro. Cariño ¿Tienes el suficiente espacio en tu corazón y a tu alrededor?, es una pregunta inteligente que puedes hacerle para averiguar si tu amor es real.

FRECUENCIAS RECONECTIVAS PARA LA SANACIÓN

Cuando te rindes a lo que es y estás plenamente presente, el pasado ya no tiene ningún poder. Entonces se abre el reino del Ser, que había quedado oscurecido por la mente. De repente, surge una gran quietud dentro de ti, la sensación de una paz insondable. Y en esa paz hay una gran alegría. Y dentro de esa alegría hay amor. Y en su núcleo más interno está lo sagrado, lo inconmensurable, Eso que no puede ser nombrado. E. Toole La frecuencia reactiva nos lleva hasta lo más esencial de nosotros mismos a través de la reconexión con el Universo. Ese viaje de vuelta a Casa es un viaje hacia la abundancia, la simplicidad, la confianza, la alegría, la atracción de nuevas y adecuadas oportunidades. Experimentas que eres un poderoso imán que atrae el sincrónica, sin esfuerzo, todo aquello que necesita para su camino en la Tierra. Entiendes en que consiste aquello de "Pedid y se os dará". La abundancia de todo lo mejor de lo mejor, con sencillez se muestra a tu alcance.