

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



El sufrimiento asociado al amor se corta de raíz, como los baobabs en el asteroide de El Principito
Autor: Juventud Rebelde
Publicado: 26/11/2019 | 07:19 pm

Decídete a pasar

Existe el hábito de creer que las respuestas están en algo externo, en vez de confiar en nuestras fortalezas para construir relaciones equilibradas y flexibles

Publicado: Martes 26 noviembre 2019 | 07:47:08 pm.

Publicado por: Mileyda Menéndez Dávila

Si pierdes la riqueza habrás perdido poco; si pierdes la salud, habrás perdido algo; pero si pierdes la paz del alma, lo habrás perdido todo.

Yogananda

Cuentan que un rey pidió a un sabio de su corte que le obsequiara un objeto mágico, algo para conservar la esperanza y el equilibrio en sus acciones. El anciano trajo un anillo que contenía dos esquelas diminutas y le dijo: «Lee la primera cuando te sientas en el peor momento de tu vida, y la segunda, cuando alcances la mayor alegría».

Meses después, el rey cayó en una emboscada. Sus escoltas morían a su alrededor y él mismo estaba muy mal herido cuando recordó el anillo y decidió sacar el primer mensaje: «Esto pasará muy pronto», leyó, y se consoló al creer que moriría rápido.

Minutos después llegó su ejército, eliminó al enemigo y le puso el punto final a una larga guerra. El rey estaba tan feliz que convocó a una fiesta de varias semanas... hasta que vio el anillo por casualidad, mientras alzaba la copa, y se le ocurrió leer el segundo mensaje. «Esto también pasará», decía el texto, y la embriaguez cedió paso

al buen juicio del gobernante, quien detuvo aquel derroche de inmediato.

Si extrapolamos la moraleja del relato a nuestra vida amorosa, hay muchos puntos en común, y el primero es el hábito de creer que las respuestas están en algo externo, en vez de confiar en nuestras fortalezas para construir relaciones equilibradas, flexibles, que no quiebren bajo la presión de los desacuerdos ni se aferren al éxtasis erótico como única expresión válida del aprecio mutuo.

Discernimiento y placer

Patañjali, un sabio de la India que vivió hace más de 3 000 años, enseñaba a sus discípulos que el amor trae dolor porque dejamos que se desborde antes de atajarlo: tanto el anhelo de encontrar pareja como el miedo de vivir sin placeres generan sufrimiento, e igual ocurre con el final de una etapa (o de la relación misma), y hasta con el recuerdo de momentos gloriosos que no podrán regresar.

Esas angustias son ilusiones de la mente y es necesario aprender a discernirlas para cortarlas de raíz, habilidad que se adquiere con una observación consciente de lo que sucede en ti y en las demás personas, pues si te aferras a sufrir, terminarán dañando tu salud física y mental.

La belleza, las artes, el sexo y el amor están en el mundo para disfrutarlos, pero no es juicioso identificarte con ellos y apegarte como si fueran tu propia naturaleza, advierte Sri Sri Ravi Shankar, líder humanitario de la Fundación El Arte de Vivir, quien ha impartido conferencias en varios países para interpretar a la luz de estos tiempos las enseñanzas de su compatriota Patañjali y otros conocimientos milenarios.

El amor es hermoso y a la vez doloroso, explica él: los cuerpos pueden acercarse más y más, pero el alma no puede entrar en el espacio del otro, y cuando los amantes no aceptan esos límites se vuelven posesivos. «Quiero desaparecer en ti, fusionarnos», dicen unos. «Eres tan dulce que te comería», dicen otros, y ambas expresiones reflejan inseguridad, avidez de control sobre la pareja.

Ese «te llevo en mi corazón», significa que si en verdad pudieran, encarcelarían al ser amado dentro de su cuerpo para saber a quién mira, a dónde va, qué piensa, cómo se siente... un apego que muchas veces desemboca en violencia.

La separación (incluso momentánea), el deseo no consumado, el cumplir caprichos ajenos para agradar a la pareja sin saber si dio resultado o qué pasa en su corazón, también generan mucha presión mental, fuente de amargura y estrés.

Siempre hay algo de qué quejarse en una relación —explica Ravi Shankar—, o porque no cambia como quisiéramos o porque cambia demasiado rápido. Pero es imposible satisfacer todas las expectativas, eternizar el júbilo o posponer a voluntad el final de los ciclos.

Para no sufrir esos procesos hace falta eliminar la causa del dolor apenas brota, como los baobabs en el asteroide de El Principito. Según Patañjali, citado por Shankar, debes aprender a separarte del entorno y no poner tu vida en lo que te apasiona, sean personas, dinero, estatus, objetos, hobbies o adicciones: si crees que tu felicidad emana de ellos, estarás alimentando la causa de tu sufrimiento.

Lo que provoca goce tiene que generar alivio, advierte Shankar. Si te identificas con tu pareja al punto de borrar ese espacio entre ambos donde ocurre el crecimiento, si te cuesta aceptar que lo bueno y lo malo deben ceder en el momento oportuno, estás atrapado en un apego enfermizo, agobiante, y eso alejará a la gente que te rodea.

Acepta que la evolución ocurre también en tu propia vida, observa tus pensamientos y aprende a no aferrarte a conceptos o estados de ánimo que varían bajo la influencia de tu propia naturaleza cambiante, resultado de tu alimentación, conocimientos, hábitos y adicciones.

Si distingues a tiempo las rosas de los baobabs, fluirás mejor en tu relación con los seres que amas... y contigo en primer término.

<http://www.juventudrebelde.cu/index.php/suplementos/sexo-sentido/2019-11-26/decidete-a-pasar>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde