

**juventud
rebelde**

www.juventudrebelde.cu



Paso a paso, el amor

De la pasión a la felicidad compartida hay un largo trecho, y en días como estos es bueno recordarlo. He aquí algunos consejos de Osho, un filósofo de origen indio vivió y enseñó en el mundo occidental

Publicado: Viernes 19 febrero 2016 | 10:23:54 PM

Publicado por: Mileyda Menéndez Dávila

Yo te quiero libre, como te viví, libre de otras penas y libre de mí.

**Silvio
Rodríguez**

Hay quien se enamora y no se atreve a decirlo, y pasa todo el tiempo esperando el milagro de una mirada. Hay quien siente mariposas en el vientre y ya cree que es el sublime sentimiento el que pone en sus venas tanto hervor, y no espera ni un día para cerrar los lazos.

De la pasión a la felicidad compartida hay un largo trecho, y en días como estos es bueno recordarlo: pararse firme sobre lo que se intuye y revisar con lupa lo que se cree saber o respetar en este campo, tan cargado de sutilezas.

Osho, un filósofo de origen indio que vivió y enseñó en el mundo occidental, escribió mucho sobre el amor y lo llamó pináculo de nuestra existencia, algo tan especial como el intervalo entre dos notas musicales.

El amor es, por principio, una experiencia del presente. Vivir de los recuerdos del pasado o las fantasías del futuro son más bien maneras de evitar el amor, decía él. Por eso sugería pensar menos y enfocarse en sentir, porque si te obsesionas con los pensamientos tus energías se separan de tus sentimientos y terminas olvidando a tu corazón.

Por naturaleza cada ser es un fin en sí mismo, y como tal debe tratarnos quien diga profesarnos amor. Si ese valor se deteriora se convierte en posesión, celos, lucha por el poder, y termina destruyendo nuestra libertad personal.

Es un error intentar ocupar todo el espacio y la conciencia de la persona amada por temor a que un día no nos necesite. Peor aun es dar amor esperando algo a cambio, mendigar atenciones materiales o sentimentales y exigir de vuelta una emoción que a todas luces no nace en el alma de la otra persona, porque se siente manipulada en nombre del amor.

Quien nos quiere de verdad, nos ayuda a estar en soledad, que no es lo mismo que vivir en aislamiento, dice Osho en su libro **Aprender a amar**. No es lo mismo compartir la alegría de relacionarse que limitarse a los márgenes preestablecidos de una relación estereotipada, más hecha para cumplir roles sociales que para vivir amando.

Si no eres libre de corazón, puedes convivir con tu amante por años y aun así sentir un gran vacío entre ambos. En cambio, si esa persona crece libre a tu lado y te ayuda a madurar a tu ritmo, si refuerza tu personalidad y estimula tu potencial, hay grandes posibilidades de que compartan sus vidas, porque cada día serán dos seres nuevos que se regalan una nueva promesa de auténtico amor.

Once pasos

A este polémico personaje del pasado siglo se adjudicó una propuesta de 11 pasos en

el camino del amor. Tú dirás si coincides con esta versión, si ya los has recorrido todos (tal vez más de una vez), si puedes identificar en que punto estás ahora y cómo te preparas para alcanzar el próximo, así te implique rehacer todo el camino.

- Solo cuando estás bien contigo, puedes estar bien con los demás.
- Solo cuando manejas tu soledad, puedes manejar una relación.
- Necesitas valorarte para valorar, quererte para querer, respetarte para respetar y aceptarte para aceptar, porque nadie puede dar lo que no tiene.
- Ninguna relación te dará la paz que no generes en tu interior.
- Pretender que otra persona nos haga felices y llene todas nuestras expectativas, es una fantasía que solo trae frustraciones.
- Ninguna relación te brindará la felicidad que no construyas desde dentro.
- Solo podrás ser feliz con otra persona cuando seas capaz de decirle: «No te necesito para ser feliz».
- Ama sin dejar de ser independiente, para no tener que manipular a quienes dices querer.
- Para amar necesitas una humilde autosuficiencia, suficiente autoestima y la práctica de una libertad responsable.
- Madura, y el día en que puedas decir «Sin ti estoy bien», estarás en condiciones de vivir en pareja.
- La vida en pareja será feliz solo si se unen para compartir la felicidad propia, no para que la otra persona se haga cargo de la tuya, o viceversa.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2016-02-19/paso-a-paso-el-amor>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana

Copyright © 2017 Juventud Rebelde