HELEN HAMILTON

CÓMO ENAMORARSE DE UNO MISMO



CÓMO ENAMORARSE DE UNO MISMO

HELEN HAMILTON

TRADUCIDO POR

Pilar Vivancos y Juan Ramón Gordillo

EDICIONES ARCANAS

INTRODUCCIÓN

Este libro surgió de un claro llamado de los estudiantes, quienes expresaron un profundo deseo de poder amar sin límites y sin barreras. Una y otra vez se hizo evidente que cada uno de nosotros tiene un profundo deseo de volver al estado natural del Amor que realmente somos y, sin embargo, una y otra vez he visto que la mayoría de nosotros no sabemos cómo dejar de juzgarnos a nosotros mismos ni comenzar a permitir que surja el amor.

Este libro se ofrece con el deseo de que sirva como puerta de entrada para permitir que aflore el amor que ya está dentro de cada uno de nosotros, pero que quizá no sabemos cómo dejar salir. A medida que leas los capítulos que siguen y los pongas en práctica, comenzará a surgir en ti un profundo sentimiento de aceptación, amor y compasión por ti mismo y por los demás. Pronto olvidarás cómo juzgarte con dureza o negar cualquier parte de tu existencia. Tu mera Presencia inspirará lo mismo en los que te rodean.

No es culpa nuestra que aún no sepamos cómo amarnos a nosotros mismos, y debemos dejar de

culparnos. Solo con llegar a comprender qué es el amor y cómo se mueve en nuestra vida, empezaremos a convertirnos en ese amor y dejaremos de juzgarnos a nosotros mismos y a los demás.

En primer lugar, analizaremos qué es el amor y, quizás lo más importante, qué no es. En segundo lugar, analizaremos las etapas del amor por las que pasaremos en nuestro viaje. Todos comenzamos con el *amor condicional* antes de permitir que florezca el *amor incondicional*. Luego podemos avanzar aún más hacia el despertar al amor no dual más verdadero del Ser/Realidad. Cada una de estas etapas se describirá y explicará para que podamos dejar atrás las formas más limitadas de amor y avanzar hacia expresiones más libres de amor hacia uno mismo. Lo limitado no es incorrecto ni malo… Es, simplemente, limitado.

Por último, veremos cómo podemos amar nuestro sentido separado del yo o ego hasta su disolución. A medida que nuestra capacidad de amar profundiza, podemos dejar de rechazar cualquier parte de nosotros mismos y comenzar a vivir como esa máxima expresión del amor en la que no hay objeto al que amar, sino solo el amor mismo.

Un ser humano que vive como esta máxima expresión del amor puede cambiar el mundo e inspirar a muchos otros a hacer lo mismo. ¿No es hora de que vivas tu vida al máximo y de la manera más plena posible?

CAPÍTULO 1

¿Qué es el Amor, después de todo?

Estamos aquí para aprender a amarnos a nosotros mismos, y el primer paso es darnos cuenta de que no es culpa nuestra si aún no sabemos cómo hacerlo. Es posible que nos hayan enseñado que amar es querer mejorar o ser mejores de lo que somos. Si bien esta es una intención noble, también nos llevará a un camino sin fin, en el que intentaremos mejorar lo que ya existe y es perfecto en este momento. Ninguno de nosotros empieza sintiéndose perfecto y, de hecho, es posible que seamos muy hábiles para detectar nuestras imperfecciones. Para empezar a amarnos a nosotros mismos, debemos admitir que, tal vez, no sabemos realmente cómo hacerlo y que no es culpa nuestra si no lo hacemos.

¿Y si viéramos nuestra vida como una oportunidad para aprender a amar, en vez de como un lugar para demostrarnos a nosotros mismos que no somos buenos en ello? Si quieres aprender a conducir un

coche, pero aún no has encontrado a nadie que te enseñe, ¿te reprocharías no saber conducir antes siquiera de haber recibido una sola clase? No, claro que no; pero cada uno de nosotros se castiga en lo más profundo de su ser, porque creemos que deberíamos saber amarnos a nosotros mismos y a los demás.

Seamos sinceros y admitamos que quizá no sabemos cómo hacerlo y que no se da por supuesto que debamos saberlo. ¿Podemos avanzar en nuestra vida desde esta perspectiva? ¿Podemos empezar a ser estudiantes del amor y la bondad y querer descubrir qué es eso? ¿Podemos dejar de juzgarnos, odiarnos y culparnos por parecer que no sabemos cómo amarnos a nosotros mismos? ¡Sí, podemos! Te animo a soltar tus ideas sobre el amor y, en su lugar, a insistir en descubrir qué es realmente. Es posible que hayamos visto muchos ejemplos de seres amorosos que parecen irradiar ese amor a todos y que, de alguna manera, estemos tratando de estar a la altura de ese estándar. Lo que no nos damos cuenta es de que el gran amor por toda la humanidad que emana de estos seres ha sido permitido, reconocido y aprendido, más que conocido como una intuición. Quizás sea más sensato decir que se ha dado mucho de ambas cosas. Los Sabios, los Avatares y los Maestros de la Verdad y el Amor también han tenido que hacer precisamente lo mismo: abrirse y admitir: «No sé lo que es el amor ni cómo conseguirlo o serlo». Todos partimos del mismo lugar sincero de la verdad. El amor es comenzar a

admitir la verdad de que «puede que no sepa cómo amarme a mí mismo y tal vez no se supone que ya tengo que saberlo».

¿Se puede considerar la capacidad de amar como un arte, una ciencia o una habilidad emergente? Sí, sin duda. A todos nos han enseñado a amar de forma condicional y ahí es donde *todos* empezamos. Incluso los grandes Sabios empezaron a partir de sus ideas sobre qué es el amor y cómo amar o serlo. Por fin podemos empezar a amarnos más a nosotros mismos en este momento, aceptando que podemos amar lo que verdaderamente es el amor, en lugar de amar nuestros conceptos y nuestras ideas preconcebidas sobre él. Quizás algo tan sencillo como esto sea la forma en que ya somos el AMOR mismo. Tal vez admitir que no sabemos lo que es el amor (y que hemos estado siguiendo lo que creemos que es) sea la forma de amarnos más a nosotros mismos.

¿Qué sucede cuando descartamos todas las ideas de que ya deberíamos saber cómo ser amor, cómo dar o recibir amor o cómo amar más a los demás? De inmediato partiremos del lugar más auténtico de todos, sabiendo que no sabemos cómo amar y que eso está totalmente bien en este momento. Ámate lo suficiente como para admitir ahora mismo conmigo que no lo sabes. Yo tampoco sé cómo amar porque no sé qué es el amor. Estoy en un constante y eterno proceso de descubrimiento y revelación de lo que es el amor. En cada momento, el amor me

revela otra faceta de sí mismo y AMO el hecho de no saber qué es. Fue un gran alivio admitir que, en realidad, no lo sabía ni se suponía que debía saberlo. ¡Pruébalo y mira si te sientes bien!

Sigue leyendo...

