

**EL ALGORITMO**  
**DE LA**  
**PAREJA**

**MAURICIO BRITO Y PÉREZ**

## INDICE

NOTA AL LECTOR.....	3
AGRADECIMIENTOS.....	4
DEDICATORIA.....	5
INTRODUCCIÓN.....	6
QUÉ ES EL AMOR .....	16
ENAMORAMIENTO.....	27
LA MAESTRÍA EN EL AMOR.....	34
LA MEJOR RESPUESTA.....	39
EL EGO.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
ESPIRITUALIDAD .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
EL <i>CASTING</i> .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
EL NOVIAZGO.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
LA DIFERENCIA QUE UNE.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
LA RESPONSABILIDAD DEL ALMA .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
LAS MUJERES .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
LOS HOMBRES .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
LA COMPLEJIDAD PAREJA .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
LA RUPTURA .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
QUÉ NECESITAN LAS RELACIONES.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
POR QUÉ ESTAS AQUÍ .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
TU INCONSCIENTE.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
LO QUE NOS ESTÁ DIVIDIENDO.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
EL ACTO MÁS GRANDE.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

EL CORAZÓN..... ¡Error! Marcador no definido.  
EL SEXO..... ¡Error! Marcador no definido.  
CÓMO LO HACEMOS..... ¡Error! Marcador no definido.  
LOS ASESINOS ..... ¡Error! Marcador no definido.  
Y EL MATRIMONIO ..... ¡Error! Marcador no definido.  
CONCLUSIÓN ..... ¡Error! Marcador no definido.  
CARTA A TODOS..... ¡Error! Marcador no definido.

## **NOTA AL LECTOR**

Este libro se escribió usando el masculino inclusivo, a fin de que sea entendible para cualquier lector. El respeto a la lengua, como a los lectores, fue parte primordial en el desarrollo de este material.

## AGRADECIMIENTOS

Gracias a todos los seres humanos que buscan continuamente el amor para hacerlo su arma más importante a lo largo de sus días.

Gracias a todos los que han dicho "te amo" o "te quiero" el día de hoy. El dar amor hace de este mundo un lugar maravilloso y con sentido.

Gracias a todas las parejas –que veo continuamente en diferentes sitios– que confirman mi tesis: el amor es la fuerza que impulsa al ser humano a seguir disfrutando de este viaje que se llama vida.

Gracias al amor y a la necesidad que tenemos de sentirlo, vivirlo, respirarlo, darlo, recibirlo y más.

Gracias a los lectores. Espero que las páginas siguientes les den una visión más amplia de la complejidad que tiene el amor; una vez que se entiende, se transforma en un juego sencillo pero delicado, en el que la comprensión es tu mejor consejera.

Gracias a los que hicieron posible este libro.

Gracias a mi padre y a mi abuelo Guillermo. Esa última plática me desgarró la razón y cambió para siempre mi perspectiva del amor.

Gracias a Dios, quien me dio la inspiración de escribir las siguientes páginas y que, como siempre, no se cansó de dictarme, corregirme, alentarme y direccionarme para poder entregarles este libro.

## DEDICATORIA

Este libro está dedicado a todos los seres humanos que han buscado el amor y lo han encontrado o están persiguiéndolo, a quienes han fracasado en el amor o han tenido éxito, a los que han sufrido por amor o lo viven de forma increíble, es para aquellos que lo tienen y lo quieren mejorar, los que están pensando en separarse, los románticos de corazón o los analíticos de las situaciones amorosas; en fin, está dedicado a todas las personas que lo han sentido, aunque sea por unos segundos.

Una especial dedicatoria a todas las personas que han visto a alguien a lo lejos que nunca conocieron, pero los hizo vibrar por dentro y aún recuerdan ese momento. Está dedicado a quienes tienen alguna relación y su meta principal es hacer que funcione, porque se viven convencidos de ser la causa de que eso suceda.

Dedico este libro a todas las personas que quieren tener una historia diferente de la de sus padres y ancestros; a las nuevas generaciones, que enfrentan un mundo diferente y más complejo, pero que no pierden la esperanza en el amor.

A todos los que han derramado una lágrima y que se volvieron a entregar al amor, y para aquellos que endurecieron su corazón, pero conservan una pequeña llama de esperanza en encontrarlo.

## INTRODUCCIÓN

El amor es un tema que, desde hace mucho, ha venido atormentando al ser humano. Y la razón parece ser sencilla, pero es compleja: estamos en la Tierra para aprender a amar de forma incondicional. El amor es la fuerza contraria al miedo, que gobierna a la mayoría de las personas en el mundo. Entregarnos al amor parece una labor titánica, y nadie nos ha enseñado los beneficios de entender y ejercer la energía que nos da. En los últimos años, la percepción y la idea del amor se ha inclinado al romanticismo o a la sexualidad, que si bien son muy importantes, el amor abarca todo y a todos, así que debemos aprender a amar a las personas, incluidas las que nos son incompatibles, a extraños, a nuestros enemigos y, obviamente, a los animales, las plantas y los minerales. El ser humano debe empezar a comprender que todos estamos aquí con dos propósitos: uno colectivo y otro de carácter individual, y podemos resumir que el objetivo de ambos es enfrentar al ego, que nos manipula principalmente por medio del miedo y la culpa, y la única manera de salir victoriosos es aprender a amar y ejercer esa fuerza en lo que denomino un radio de 360 grados.

El alma del ser humano es energía que contiene la información de todos sus ancestros varones y mujeres desde sus padres. Formamos una gran consciencia universal, interconectada y enfocada en que algún día podamos ser como Dios, que es la fuente o el origen de todo lo que vemos y de lo que no sabemos que existe. Por el simple hecho de ser hombre o mujer, tenemos información de género que nos ayuda a entender y percibir el mundo de una forma distinta. La información que tenemos no se reduce a las características físicas o lo que los científicos han logrado identificar en el ADN, sino que engloba los conocimientos, experiencias, traumas, sentimientos, problemas, asuntos sin resolver y lecciones no aprendidas o superadas, una acumulación de información que explica la evolución exponencial del ser humano. Estamos aquí para aprender a amar y poder acercarnos más a la fuente de la creación, que es Dios, el Universo o como prefieras llamarlo.

Los seres humanos estamos aprendiendo constantemente por medio de los cinco sentidos y de las emociones. La televisión,

películas, videos, series, programas y la música han desvirtuado al amor; torpemente lo reducen a lo que conocemos como enamoramiento y al sufrimiento que produce la ruptura de la pareja. Todo lo demás, que engloba al amor, no existe porque nos cuesta trabajo aceptar lo que no nos han enseñado o desconocemos. Ahora bien, toda la información se almacena en el inconsciente para que evalúe lo que pasa en el presente y tomemos decisiones basadas en la misma. Si el ser humano recibe información similar de diferentes personas, medios y situaciones, el inconsciente va poco a poco confirmando los datos, para luego conformar una manera de actuar. Si estamos expuestos a música que nos habla que el amor es sexual, engaño o sufrimiento, y después vemos películas o series que lo aluden de la misma manera, vamos a concluir que nos tenemos que comportar de acuerdo con la información que hemos adquirido a lo largo del tiempo.

Somos información y nos estamos construyendo continuamente, así que necesitamos el conocimiento de forma continua para poder transformarlo en sabiduría y acercarnos un poquito más a ser como Dios. Si, entonces, mezclamos la ciencia y la espiritualidad obtenemos una película más clara. Antes de todos los tiempos, todo estaba concentrado en un espacio del tamaño de una pelota de tenis, que solamente contenía energía. El famoso jardín del edén era esa bola, donde estábamos Dios y todas las almas, pero existía un problema: teníamos todo lo que queríamos simplemente con pedirlo. Las almas deseaban poder crear y no únicamente recibir; la Fuente era la única que tenía esa habilidad. Anhelábamos ser como Dios, es decir, creadores, así que a fin de llegar a ser como Él teníamos que acumular información, conocimiento y datos para procesar todo y transformarlo en sabiduría que nos permitiera crear. Y con ese propósito, el de acercarnos más al Creador, tenemos que aprender a amar, y para ello es el ego nuestro gran maestro. El ser humano debe cocrear de la mano o junto con Dios; no podemos hacerlo de otra forma, porque no funcionaría.

Al explotar la *pelota* se formó el universo, y cada persona, animal, planta y mineral tienen partículas de Dios, porque estábamos todos juntos. De ahí que el ser humano debe aprender a respetar y a convivir con todo el ecosistema, no por el cambio climático o por ser ecologista, sino simplemente porque todos venimos de la misma fuente y todos estamos aquí para ayudarnos debido a que tenemos un propósito personal y colectivo. El acto más grande de amor es el dar sin esperar nada a cambio. Así, los minerales

quieren ser consumidos para que te nutras; las plantas y sus frutos quieren darte energía que absorben del sol para que disfrutes su sabor y de sus beneficios; los animales tienen el propósito de brindarte desde compañía hasta alimento, limpiar o ayudar al ciclo perfecto de la vida; el agua de los ríos, de lluvia y del subsuelo alimenta a plantas, minerales, animales y al ser humano, porque quiere contribuir a la creación automática y sostenida (ahora puedes entender por qué el agua se usa en todos los procesos de producción de bienes y servicios)... Absolutamente todo en la Tierra tiene el objetivo de dar a los demás; el ser humano debe darse cuenta de que vino a aprender a amar, para poder crear y acercarse más a Dios.

La pareja tiene un objetivo primordial en la vida del ser humano: ser el espejo y maestro –las veinticuatro horas los siete días de la semana– que necesitamos para poder evolucionar y adquirir conocimiento. Estar en pareja, además de reconfortante, resulta entretenido y, lo más importante, nos enseña a amar de todas las formas posibles. Amar cuando las cosas van bien es fácil, pero cuando algo no funciona adecuadamente solo es posible si hemos entendido que el amor es incondicional. Tristemente, el ego nos envuelve y rodea para susurrarnos al oído y decirnos: "debes tener y poseer a tu pareja", para luego gritarnos: "primero estás tú; no importa qué, primero eres tú". Solamente siendo consciente de qué es la vida y qué venimos a hacer, podemos amar sin egoísmo ni egocentrismo. El ego nubla nuestra visión de la vida y nos centra en el recibir para sentirnos bien.

El amor es la energía y la fuerza que mueve al mundo; tiene la capacidad de hacer valiente y poderoso al débil; imparable al falto de confianza, al tímido, al inseguro, al pobre; en general, puede cambiar y potenciar a todos los seres humanos. Cada individuo lo sabe, pero son pocos los padres que lo enseñan, y las instituciones, como las escuelas e iglesias, prefieren mantener a la población sin información útil. Ello, porque es más fácil controlar a las personas que nadan en ignorancia, pagan más impuestos, no cuestionan, obedecen, consumen y no se quejan; son, digamos, más rentables para el sistema. En la actualidad, los jóvenes se enfocan en lo exterior, en tener un cuerpo estilizado, fuerte, con curvas, vestidos a la moda; se centran en las experiencias, porque están cargadas de emociones, y cada una produce químicos en nuestro organismo y adoramos sentirlos. Las experiencias van desde viajes hasta deportes extremos, compras, borracheras, obtener un café, etc.; la variedad es tan amplia que la imaginación es el límite, pero al centrarse en lo externo, dejan

el interior vacío y débil para los embates que la vida tiene preparados para todos. Es en este momento que la espiritualidad asume su función, que es rodear al ser humano de sabiduría, fe, certeza y comunión para que sea fuerte y carente de miedos. Esto tampoco vende, porque no lo anuncia algún famoso o no tiene un video de menos de tres minutos que convenza a la mayoría, pues la simple palabra asusta al ignorante y a los arrogantes.

El amor es el encuentro de dos almas que se reconocen mutuamente y se entregan para amarse; el problema radica en que el ser humano se centra en la pasión, en lo sexual y en las expectativas producto de la información que ha adquirido recientemente. El amor hace que un torrente de químicos fluya por nuestro cerebro e inunde el cuerpo con una fuerza que deleita a cualquiera, una vivencia que no tiene comparación con nada que se pueda experimentar. El amor es un estado del que no se quiere salir, por la energía con que nos envuelve; entonces, si es tan perfecto, ¿por qué se complica? La respuesta es sencilla: no sabemos para qué es. Las diferentes experiencias de pareja son oportunidades para aprender, es decir, todo tiene una finalidad; el problema es que no nos han enseñado a identificar los propósitos de los acontecimientos que vivimos. Imagina que algo muy trágico te pase; luego trata de descubrir los beneficios de tan terrible hecho, vaya, piensa en qué te puede ayudar. Ahora reflexiona sobre lo peor que te haya pasado en tu vida; te puedo asegurar que algo muy bueno te brindó, y si aún no te ha llegado, no tardará en arribar; el problema consiste en que queremos todo rápido e instantáneo, y eso no existe en la vida de las personas. Nos han hecho creer que todo debe ser cuando lo queremos, pero las lecciones de la vida no conocen la inmediatez.

En todas las situaciones, buenas o malas, tenemos que hacer algunas preguntas clave, como son:

- ¿Por qué me está pasando esto?
- ¿Cuál es el propósito de esta situación?
- ¿Qué me está enseñando esto?
- ¿En qué me va a ayudar esto en mi vida?

Una vez que adquirimos el interés de encontrarle a todo el propósito, ayudamos a quitarnos la postura de víctima, que es la más sencilla de adoptar, porque es cuando estamos convencidos de que todo está en contra de nosotros y nada podemos hacer. Convencerte de ser la causa de todo lo que pasa en tu vida y en la de los demás te permite llevar las riendas de tu destino.

La sociedad se está centrando en el ego y lo externo. Las personas viven para enfocarse en los eventos sociales, los festejos, el trabajo o la boda, que en occidente se ha convertido en una industria que demuestra la capacidad económica de las familias y de los contrayentes, quedando como una experiencia, no como el inicio del trabajo y la enseñanza más ardua y difícil que tendrán los involucrados, a menos que tengan la sabiduría adecuada para enfrentar el compromiso que acaban de adquirir. Hombres y mujeres deben centrarse en lo que cada uno va a aportar para hacer no solo que esa unión perdure, sino que sea mágica y les provea de una experiencia que quieran repetir todos los días. La unión en pareja es una decisión diaria, y sin importar si están o no casados, cotidianamente deben renovar el compromiso que adquirieron desde el momento en que optaron por entablar una relación afectiva exclusiva. Es por eso que mujeres y hombres tienen que conocer el trabajo espiritual que es menester que realicen a dúo para que funcione, y así obtener mejores resultados.

En estos tiempos, la mujer ha sido adoctrinada para alcanzar la igualdad con el hombre, pero esta igualdad debe ser de derechos, oportunidades y obligaciones, pues cualquier otra igualdad que sea proclamada o exigida, carecerá de lógica y tendrá una agenda política y social para confundirla y drenar su espíritu. En la actualidad se promueven la libertad y la expresión sexual en las mujeres como si esto les garantizara la igualdad con el hombre; sin embargo, una mujer que sea igual al hombre será masculinizada, y un hombre que esté en contacto con sus emociones será un ser feminizado, y en ambos casos se volverán repulsivos para su pareja. Un hombre no quiere estar con una mujer masculinizada, porque será como estar con otro hombre, y una mujer no desea tener a su lado a un hombre feminizado, porque será como estar con su mejor amiga. Ambos quieren lo opuesto, ya que de esa forma generan un balance en su vida, se sienten satisfechos, completos, y ambas energías, tanto la femenina como la masculina, entran en equilibrio. Si la mujer se centra en explotar su sensualidad, se convierte en un producto de consumo para el hombre; al ser un producto, se cosifica, y esto la deja más endeble y vulnerable, porque ahora vive y actúa de acuerdo con lo que piensen los hombres de su cuerpo y sus actos. No hay nada bueno ni malo en la vida, solamente consecuencias, y los seres humanos deben estar seguros de querer afrontar los efectos de sus actos y decisiones.

La mujer es más fuerte mentalmente y tiene una sabiduría mayor que el hombre, desarrolla el instinto maternal de forma natural y desde muy corta edad entiende el propósito de la familia; tristemente, está siendo adoctrinada y programada para actuar como le dictan que debe ser. Por ello es preciso que la mujer conserve su lado más salvaje y sabio para cuestionar y dudar de todo lo que le ponen enfrente, y por medio de la sabiduría interna tiene que llegar a conclusiones personales que le permitan edificar su camino y no solamente ser una seguidora más de un rebaño adiestrado. El futuro de la humanidad depende de mujeres conectadas con su energía femenina e integradas con la femineidad más sana y sabia, así como de hombres vinculados con su energía masculina e integrados con su masculinidad más sana y fuerte; así, ambos podrán crear lo que nunca se ha visto: amar con consciencia.

Amar desde la consciencia involucra aceptar y tener gratitud por lo bueno y lo malo que tiene la vida; perdonar actos y a personas por más que los recuerdos lastimen; amar toda expresión de vida en un espacio de 360 grados en todas direcciones, incluidos minerales, plantas, animales, seres humanos y lo que no vemos; disfrutar de todo lo que se tiene, sin importar el valor económico, y, por supuesto, amar a nuestra pareja, hijos y familia, quienes serán los que nos ayuden a evolucionar y aprender en esta vida y dar lo que somos y tenemos. La humanidad debe aprender a dar sin querer recibir nada a cambio; dar es una forma de vida que involucra el respeto y la tolerancia absoluta, ya que no sabemos si la otra persona sabe recibir o tiene en su inconsciente información que la hace incapaz de recibir y abrirse al amor. El amor tiene la capacidad de transformar y modificar a cualquier alma, corazón y mente por más dura, vieja, ideática, insegura e incapaz que pueda ser; simplemente tenemos que enfocarnos en dar sin esperar nada a cambio y, de preferencia, sin que lo puedan percibir los demás.

El amor no tiene celos, intranquilidad, inseguridades, sufrimiento continuo, dolor, angustia, etc.; en ocasiones duele, es difícil, a veces es incomprendible, te hace derramar lágrimas, pero está plagado de paz, tranquilidad, felicidad y emociones que alimentan el alma. Todos necesitamos sentirnos amados, amar y vivir el amor; la razón es que provenimos de la única fuente que lo único que sabe dar es amor. El problema radica en nuestra falta de comprensión del amor. Ahora bien, la forma más fácil de comprender al Creador es teniendo hijos, porque les quieres dar todo, aunque sabes que no todo es bueno. Así, con una visión infinitamente más amplia, solo Dios sabe por qué obtienes,

pierdes, necesitas, anhelas, etc. Pasamos por una experiencia de aprendizaje, en que la Tierra es la universidad práctica más grande del universo, y todo lo que pasa, por pequeño que sea, tiene un propósito que, por lo regular, vemos tiempo después. En esta gran escuela venimos a experimentar ansiedad, amor, amistad, euforia, traición, salud, enfermedad, todo lo que puedas imaginar, porque la única forma de comprender algo es entendiendo a su contrario, y así nos hacemos conscientes del valor de las cosas. Para muchos puede ser difícil de comprender que si alguien te quiere tanto, te ponga situaciones o pruebas muy difíciles y que te incomodan el alma; la razón es que tienes la capacidad de experimentarlo, vivirlo, superarlo y aprender de ello. La vida no te va a enfrentar a nada que no puedas superar, todo está diseñado para que obtengas conocimiento, lo traduzcas en sabiduría, refuerces tu certeza, la fe en ti, en Dios y actúes con amor. Entre más incomodidad seas capaz de disfrutar y enfrentar, tu vida se transformará en un círculo virtuoso

El alma es una chispa divina o una partícula de Dios que es pura energía que transporta información que se conecta con las demás chispas divinas de la creación. La información que es visible y entendible para el ser humano, se expresa y manifiesta en el ADN (ácido desoxirribonucleico), pero la que tiene mayor información es la parte invisible, porque es todo lo que has aprendido hasta el momento y en otras vidas, la información de tus padres y demás ancestros, los traumas, vivencias, habilidades, registros espirituales, propósito de vida, plan del alma, registros akáshicos, es decir, todo lo que eres, fuiste y serás. La información que se expresa es menos del 5 por ciento de lo que realmente eres. El cuerpo es una expresión de lo que necesitas para tomar el conjunto de lecciones que viniste a aprender. Así que la intención primordial de cualquier ser humano debe ser aprender cosas nuevas que le permitan usar el conocimiento guardado para enfrentar lo desconocido; de esta manera, la información crece y se enriquece. Todas las experiencias que vives y vivirás pueden ser enfrentadas si tienes la intención de superarlas, aprender y obtener el propósito de ellas.

Disney y Hollywood han sido los mayores desinformadores y distorsionadores del amor, debido a que se centran en el periodo del enamoramiento, cuando el torrente de los químicos del amor está es su clímax. Si bien es importante que se genere esa chispa inicial entre dos personas para que exista una atracción, existen fases por las que se tiene que atravesar para obtener una relación que, además de que nos enseñe, sea estable y duradera. La

plática, el sentido del humor, la visión del mundo, la comprensión de la vida, las metas en común, etc., hacen la mezcla perfecta para que se conforme una relación exitosa. Y el amor es la mezcla perfecta entre cabeza, corazón y ganas. Nos han vendido que las claves del amor son el querer estar juntos, el deseo de que las cosas funcionen, amarse y convivir con la otra persona, pero ambos integrantes de la pareja deben estar seguros de que quieren evolucionar, cambiar, respetarse y amarse a pesar de lo que pase entre ellos, siempre sin transgredir los límites de cada uno, y tener el compromiso mutuo de hacer hasta lo imposible para que funcione la relación. En la actualidad, sin embargo, todo es desechable, y las uniones de pareja se han tornado pasajeras; tristemente, ambos involucrados salen lastimados y, en mayor o menor medida, se cierran al amor.

La mayoría de las personas se preguntan: "¿Dónde está la falla en la pareja?" "¿Qué estoy haciendo mal?" "¿En dónde está el error de este amor?" La respuesta está en el proceso. Y ahí existen dos fallas principales: la audición (*casting*) o evaluación objetiva de la otra persona, y el no respetar los tiempos y procesos. Al incurrir en estos errores, la persona repite las mismas historias hasta que se cierra al amor o aprende y hace las cosas de forma diferente. Los seres humanos estamos en un continuo proceso de autoconstrucción, configurando nuestro propio algoritmo de vida, y usamos la información más reciente y relevante. Tristemente, al ser información y tener una sed insaciable por esta, los occidentales hemos sido presa fácil de los medios de comunicación y entretenimiento; además, las nuevas generaciones rechazan los aprendizajes de sus padres y abuelos, porque los ven carentes de sabiduría, lo cual es una interpretación del ego a su máxima potencia. Lo anterior ha llevado a que la gente adopte patrones de comportamiento que ven en las series, películas, videos y más, para comportarse de forma moderna y vanguardista, hasta que el corazón y el alma lo resienten. Una ruptura amorosa puede provocar un inconsolable dolor físico en el pecho. Ahora te pregunto: ¿qué necesidad tenemos de experimentar el amor basados en el sufrimiento?

El amor sano e integrado sirve para dejarte ir y abrirte a las experiencias que la vida te tiene preparadas, con el objetivo de disfrutar cada instante porque vas creando momentos –con emociones que producen químicos– que almacenas en la memoria y que te sirven para atesorarlos e ir construyendo una relación sólida. Esta edificación y conjunto de recuerdos sirven para poder enfrentar los malos tragos o las experiencias difíciles,

son el pegamento que une a la pareja a lo largo del tiempo. Cada historia de amor es única e irrepetible, y es responsabilidad de ambos el generar instantes que contribuyan a hacer sentir al otro amado. El secreto no está en la foto perfecta para las redes sociales, sino en poner los cinco sentidos y las emociones en el momento, es decir, estar en el presente y no esperando obtener la postal ideal para la sociedad, la familia y los seguidores. El amor nos busca de mil maneras y, por lo regular, llega de forma inesperada o en el tiempo justo, cuando más lo necesitamos. Es muy común escuchar a hombres y mujeres estar en búsqueda del amor; lo más importante es conocerse a la perfección para poder identificar el amor correcto cuando se asome a tu puerta.

El amor es una decisión que se confirma diariamente y a cada instante, es un trabajo interminable en el que ambos se comprometen a cuidarse, aceptarse, respetarse, procurarse, perdonarse, amarse, incentivarse, apoyarse, seducirse, conquistarse, etc.; es una actividad cotidiana, con acciones que el otro pueda identificar como únicas y dirigidas a él o a ella por lo menos tres veces al día. Si no se está dispuesto a entregarse al compromiso del amor, es mejor no jugar, puesto que es un juego intenso, extremo, desgastante, aunque plagado de beneficios para quienes deciden participar a fin de sacar lo mejor de ambos. Así que para amarse es necesario juntar el compromiso, las ganas, la voluntad, la inteligencia, la complicidad, la dedicación, la lealtad y más, solo por el placer de sentir amor a diario y poder hacer que evolucione de un amor basado en el enamoramiento a uno incondicional y que se expanda día tras día.

Es muy común que tengamos gustos o prototipos de mujeres y hombres que nos llamen más la atención, y es justo en este punto cuando una de las habilidades femeninas sale a relucir: las mujeres pueden detectar, por medio del olfato, las moléculas del complejo principal de histocompatibilidad, responsable de detectar células iguales, y a mayor diferencia entre las moléculas de la mujer y las del hombre, la atracción de ella es mayor. Esto garantiza que la mujer va a decidir si son compatibles, y de esta manera se asegura de que la descendencia sea más sana. El físico atrae, pero la personalidad enamora; el físico es temporal, pero la forma de ver el mundo perdura; el físico vuelve loco, pero la complicidad adhiere a ambos. Tu físico le va a gustar y a atraer a la persona que te ama, porque estará enamorado de ti, de tu personalidad y de lo que le ofreces. Desde luego, lo anterior no te exime de cuidar tu salud y de conservarla. Si te enfocas en lo físico, tendrás que trabajar los aspectos interiores de la pareja, lo

que hace la ruta más complicada; si te centras en el interior de la persona junto con la atracción, también tendrás que trabajar, pero el esfuerzo y desgaste serán menores.

Al ser información, todos somos un gran programa producto de las experiencias de nuestros ancestros y de lo que vamos viviendo, así que la única salida inteligente para tener una relación adecuada es desprogramarte. En una pareja se unen dos personas y al menos cuatro formas distintas de ver el mundo, porque somos producto de la educación de nuestros padres, abuelos y hermanos mayores. Por consiguiente, es prudente que adquieras más información para tu formación y que después te vacíes y tomes lo que realmente te pertenece. Si la pareja puede hacer esto al momento de unirse, estará casi garantizado que basen sus acciones en su sabiduría y no en la repetición de patrones aprendidos de padres, abuelos y hermanos mayores. Es muy común que juzguemos a nuestro entorno y pensemos: "A mí no me va a pasar lo que a mis padres, abuelos, familiares o amigos". El inconsciente detecta las vivencias que se quieren experimentar y hará todo para que ocurra. De ahí que enjuiciar no solo no contribuye a resolver la situación, sino que te autocondena a someterte a lo juzgado.

Todos estamos en una constante búsqueda de la felicidad y el amor, debido a que nos hacen sentir plenos y llenos de dicha, pero deberíamos tratar de encontrar la paz, la tranquilidad, la aceptación y el amor incondicional. Para obtener una vida plena se necesita romper las reglas y situaciones que el ego nos pone como material de aprendizaje. El ego nos manipula para que vivamos en la zona de confort que tanto ama el inconsciente, y de esta forma nos sentimos seguros, pero no evolucionamos porque no estamos aprendiendo. Hemos sido programados para buscar el camino más sencillo o fácil. Es tiempo de desprogramarse y hacerse responsable de la vida y de las relaciones de pareja que tenemos, lo que podemos hacer mediante la ausencia de juicios, la eliminación de agendas personales, pruebas o retos interpuestos a la pareja, caprichos, deseos y expectativas. Hasta hoy, la telepatía no es una habilidad desarrollada por el ser humano, por lo que ambos tienen que hacer uso de la comunicación asertiva y empática para comunicar sus necesidades y expectativas, lo cual ayuda a que el amor sea incondicional, que no esté contaminado y que los dos sean responsables de su vida en pareja.

## QUÉ ES EL AMOR

Antes de definir al amor tendríamos que clasificarlo en tres tipos: el de pareja, el de familia y el general o total. El amor de pareja involucra el máximo nivel de compenetración, por el simple hecho de compartir la sexualidad. El amor de familia incluye a las personas más cercanas a uno, y no precisa tener lazos sanguíneos; es una relación en la que se da y recibe amor de forma continua. El amor total es el más complejo, porque involucra una consciencia ausente de ego y compromiso con los demás, aun sin conocerlos; es la misericordia en su máxima expresión y el más difícil de prodigar.

El amor de pareja es la decisión de construir una relación entre dos personas que aportan conocimiento y sabiduría para convertirse en cómplices, confidentes, amigos, amantes, respaldo, soporte emocional y fundirse en una sola alma comprometida en el bienestar mutuo. En este vínculo, que estará plagado de retos y adversidades, ellos deciden estar juntos a fin de resolverlos, con la sencilla convicción de que unidos pueden más; a la vez, aprovechan para disfrutar y crear momentos inolvidables y detalles que se quedan siempre en la memoria para recordarlos cuando las situaciones complejas o amargas salten.

Vivimos una época tecnológica en que somos invadidos por las aplicaciones y la inteligencia artificial, que si bien es cierto que nos facilitan la existencia, también traen consecuencias como el impulsar la cultura de la inmediatez en las personas. Cuando se habla de amor, las cosas cambian, pues hay buenas anécdotas de gente que se conoce y forma nexos por internet. Por fortuna, seguimos siendo humanos que necesitan interactuar en persona y construir relaciones basadas en la convivencia.

La pareja tiene una silla muy cómoda, cuyas patas son:

- Amor
- Sexo
- Amistad
- Futuro juntos

El asiento, cojín, respaldo y descansabrazos son:

- Comunicación
- Diversión
- Espiritualidad
- Intimidad

El taburete, las ruedas, la capacidad de balancearse, girar y moverse hacia atrás son:

- Lealtad
- Compromiso
- Aceptación
- Perdón

Si tienes las patas, tu relación de pareja será sana y funcional, pero si cuentas con la capacidad de incluirle comunicación, diversión, espiritualidad e intimidad, tendrás la relación con la que todos sueñan. Y si das un paso más para adicionarle lealtad, compromiso, aceptación y perdón, ambos se convertirán en imparables.

Una relación necesita lealtad durante la misma y también después, si llega a terminar, para guardar los más íntimos secretos, aunque por dentro se muera por exhibirlos. La lealtad en la pareja se conoce en los momentos más ríspidos y dolorosos, pero es un valor que se agradece y reconoce de por vida. El compromiso mutuo, sin necesidad de firmar o tomar los sacramentos, demuestra que la pareja quiere compenetrarse de forma natural. La aceptación y el perdón serán esenciales durante el viaje de la relación, debido a que se van a cometer errores, faltas, evoluciones y más, por parte de los dos.

Yendo más allá, toda silla con tales características necesita un complemento ideal para ver televisión, escribir o leer un libro: una cobja, que se conforma de:

- Visión de la vida
- Entendimiento del mundo
- Actos o respuestas ante la vida y el mundo

Una visión de vida, así como un entendimiento similar de un mundo que va demasiado rápido, le garantizan a la pareja que sus actos y decisiones estén en concordancia, que sus respuestas sean atinadas y la unan y consoliden. Constantemente, la vida

presenta retos y situaciones que exigen toda nuestra capacidad para enfrentarlos y resolverlos de la mejor forma, pero si la pareja tiene una apreciación diferente, las partes tendrán que llegar a acuerdos, dar explicaciones y convencer al otro para que se actúe en consecuencia y de manera unánime, lo cual puede ser desgastante con el paso del tiempo.

La vida es más fácil cuando estás convencido de que existe una fuente divina con la que trabajas de la mano. Si decides colaborar con Él, tu camino no será más fácil o sencillo; simplemente no te derrumbarás ni saldrás corriendo ante los retos que no comprendas. Una pareja debe pedir a diario tener la capacidad de amar al otro, de alimentar el amor y la relación. En ese sentido, es muy inteligente preguntarle a la pareja: "¿Cómo te puedo hacer más feliz?" Ello, teniendo en cuenta que es responsabilidad de cada uno el ser feliz aun sin la pareja.

El amor es una fuerza que transforma a la persona que lo da y lo recibe, es el autor intelectual de cambios, obras, edificaciones e inspiración, sin cuyo aporte no se hubieran podido realizar. El amor transforma a hombres y mujeres cobardes, inseguros y nerviosos, en valientes, comprometidos y seguros. La fuerza de la energía del amor se llega a manifestar al sanar enfermedades incurables para la medicina convencional. El amor nos acerca y ayuda a comprender qué es Dios, para algún día poder ser como Él. Si hacemos las cosas con y por amor, la vida se torna más sencilla porque estamos conectados con la fuente que autoriza todo lo bueno y lo "malo" que pasa en esta realidad.

El amor es la fuente de poder más grande que existe, porque complementa al ser humano, lo hace sentirse querido, amado y apreciado por sí mismo y por los demás. Si una persona tiene amor propio, jamás se sentirá sola, y si camina acompañada, la plenitud de vivir aumentará exponencialmente. El amor es entender que existen cosas que están fuera de nuestra comprensión y que debe ir acompañado de la ausencia de juicio. Juzgar da satisfacción porque nos sentimos mejores que los demás al no haber cometido los errores de ellos, pero no sirve para nada más que alimentar al ego, criticar y chismear. La pareja debe estar abierta a contar su pasado, presente y futuro, con la plena confianza en que el otro hará su mayor esfuerzo por entender la situación planteada sin juzgar, simplemente por las ganas de compartir los sufrimientos, alegrías, triunfos, fracasos, etc. Una pareja que tiene la madurez necesaria para confiarse las cosas, va generando complicidad y amistad, establece lazos y

recuerdos únicos. El amor hace que los integrantes de la pareja puedan asumir riesgos y retos más osados, por el simple hecho de tener una fuerza no visible que los alienta e impulsa a tratar de conseguir lo que solos, tal vez, harían con mayor dificultad. El amor es un antídoto o medicina que puede curar todos nuestros males y pesares. Ahora imagina un mundo donde todos tuviéramos un alto respeto y amor por el prójimo: la sociedad carecería de miedo, y esa es una de las metas espirituales que tiene la humanidad.

Amar es desarrollar la aceptación a su máxima potencia, porque si amas de verdad no quieres cambiar al otro para que piense o sea como tú. Amar es aceptar al otro con sus cosas buenas, cualidades, defectos, virtudes, manías, ideas, costumbres, necesidades, locuras y más. Amar no es conocer al hombre o mujer ideal para que cumpla a la perfección nuestras fantasías, expectativas y requerimientos, sino tener a tu lado a una persona que entienda lo que necesitas, siempre y cuando se lo hayas dado a conocer. Hasta el día en que escribo este libro, no hay registro alguno de mujeres y hombres que puedan leer mentes, así que aprende a comunicarte. Las personas aman y expresan su amor de acuerdo con su experiencia, conocimientos, vivencias, información de ancestros, costumbres, ganas y maneras de ser; no podemos tener el pensamiento mágico de que prodigará la misma forma de amar que la de uno. Si algún miembro de la pareja quiere ser amado como él ama, pero sin comunicarlo, caerá en la insatisfacción y frustración producto de su inmadurez y falta de comprensión de las personas. Tenemos que aprender a transmitir lo que necesitamos y a aceptar que hay personas que no pueden cambiar su modo de actuar hacia nosotros.

En el amor tienes que ser como el agua, es decir, ser capaz de adaptarte a las circunstancias, transformarte, ser duro, pero al mismo tiempo terso y ágil, poder superar cualquier obstáculo, mezclarte con el ambiente y darlo a todos sin esperar nada a cambio. El agua es un elemento de la naturaleza que está en todas partes y que tiene múltiples aplicaciones y usos; así habrá de ser el amor de una persona. No podemos dejar de amar a nuestros padres, hijos, amigos y personas en general porque tenemos una pareja, ni exigir que nos amen igual, ni esperar la misma cantidad de regreso. Da amor hasta que no puedas, hasta que te canses, hasta que ya no te quede ni una gota. Al igual que el agua, el amor es inagotable, pero también se puede contaminar, evaporar, diluir; entonces está en ti el cuidarlo, limpiarlo y hacerlo crecer. Quítate de la cabeza la idea de posesión que te han vendido en las

películas, telenovelas y series, pues por más que cuides a tu pareja, si te va a ser infiel o a dejarte, hagas lo que hagas va a suceder. El amor también es aceptar que todo tiene un principio y un fin, un propósito y una lección.

Mujeres y hombres necesitamos amor para sentirnos aún mejor de lo que nos sentimos, pero el amor no se persigue, ruega o caza, sino que llega en el momento perfecto y más inesperado. Quien tiene necesidad de amor, habrá de aprender a amarse a sí mismo y a estar en soledad, pues de lo contrario volcará en la pareja todas sus carencias afectivas, y el día que se aleje sentirá de nuevo su miseria emocional, y esta actitud lo dejará como dependiente y no como dador de amor. Cuando llega el amor, se debe evaluar de forma racional, porque no todo lo que llega, por más perfecto que se vea, lo será. Si llega un amor que pase la evaluación, se tiene que cultivar para hacerlo crecer, que evolucione y nos ayude a sacar nuestro mayor potencial. Para el ser humano, el amor es un aprendizaje y una herramienta, no un relato romántico de película barata. El amor que llega trae a una persona que tiene sentimientos, así que no se debe usar para satisfacción de nuestros deseos y del ego, pues al actuar de esa manera nos estamos condenando a perder la capacidad de experimentar y vivir la energía y fuerza del amor.

La meta del amor es llegar a ser incondicional, y para lograrlo necesitamos eliminar los apegos y los resultados. No podemos estar esperando algo a cambio por el amor que damos, porque lo ofrecemos de manera desinteresada, por el simple hecho de que estamos convencidos de que es una fuerza que nos hace más fuertes y sanos física y mentalmente. Desapegarse de la persona es doloroso. Más por el pensamiento que por el acto, ambos están impregnados de miedo por sufrir la pérdida de lo que aman, y debemos tener en cuenta que todos los miedos son herramientas de nuestro ego para controlarnos y no dejarnos evolucionar. El tiempo es el único que nos demostrará si esa pérdida tuvo un propósito para nuestra vida. Por lo regular, todas las pérdidas traen más beneficios que pesares. El desapego es nuestra negativa a sentir dolor. Una persona sin apegos camina con la certeza y confianza a un lado, porque sabe que todo es un ciclo y que todos los ciclos tienen al menos un propósito para el crecimiento de la persona. A nadie nos gusta perder, pero en ocasiones es necesario para aprender y lograr algo mejor. Deja ir todo, y si regresa, será porque es mejor de esa forma; de lo contrario, si desaparece, ten la paz y la serenidad para aceptar que las cosas pasan por una razón que desconocemos.

No podemos pretender poseer a nadie. Nuestros amigos, padres, hijos, familia y pareja son personas libres y soberanas que tienen un plan de vida individual en el que nosotros entramos a jugar un rol y debemos ser lo suficientemente entregados al participar para marcarles el corazón por medio de recuerdos y memorias que les alimenten el alma. El amor sano e integrado necesita personas que sean felices ellas mismas antes de entablar una relación con alguien más. Acostúmbrate y disfruta la soledad, aprende a estar en contacto contigo mismo; de esta manera te vas a conocer y podrás elegir una pareja más compatible con tus necesidades, y en caso de una separación te vas a quedar con el dolor, pero el sufrimiento podrás tirarlo a la basura. Apégate de forma enfermiza al presente, obsesiónate con vivir el momento y enfoca toda tu atención y energía en disfrutar el hoy; no te ancles al pasado con la depresión y mucho menos permitas que el futuro incierto te devore a través de la ansiedad. Solos llegamos a este mundo y solos nos vamos, así que aprende a convivir con la persona magnífica que eres. Necesitas conocer tu interior para poder juntarlo con alguien similar.

Si estás solo, debes tener en cuenta que nadie te falta y a nadie necesitas. La pareja es un complemento, pero no es indispensable. Quienes pueden disfrutar de su vida sin requerir de compañía son personas más fuertes, y la vida tiene preparadas varias sorpresas para todos, así que emplea el tiempo en soledad para desarrollar habilidades y adquirir conocimiento que enriquezca a tu persona y te sirva en tu futuro, tengas o no una relación. No importa si llega o no una pareja; debes mantenerte abierto y con la certeza inquebrantable de saber que llegará en el momento preciso. Cada individuo tiene distintas necesidades que solo la vida conoce, y todos los seres humanos emitimos vibraciones que atraen a personas semejantes, que están en la misma frecuencia. Ten paciencia, porque el universo trabaja para ti. Mejor dedícate a pulir tu persona para que puedas agradar a alguien que te sume y multiplique, no que te reste y mucho menos que divida.

Tomamos decisiones todo el tiempo, y en el amor no es diferente. Debes determinar vivir para el amor, con amor y en amor, o permanecer en el miedo, que es una herramienta usada por nuestro enemigo número uno y maestro de vida, el ego, para controlarnos. En efecto, el amor es la energía que tiene el ser humano para combatir y vencer a los diferentes miedos que lo atormentan. Me atrevo a asegurar que cerca del 70 por ciento de

la población mundial vive en el miedo, con miedo y para el miedo, así que todos tenemos que decidir brincar al lado del amor, que es el objetivo principal de esta aventura y experiencia llamada vida. Todos, en mayor o menor medida, hemos probado las mieles del amor, sus efectos en nuestra persona y en nuestro cuerpo. Ahora solo te toca decidir y dar el paso para colocarte del lado correcto. Y no te preocupes, lo desconocido asusta, pero vivir sin la posibilidad de amar no es vivir, pues te estarías limitando y privando de vivir en plenitud.

“Hasta que los hombres y las mujeres empiecen a tener conversaciones honestas sobre quiénes son realmente, con qué demonios están peleando, qué carencias tienen y qué quieren en verdad, el amor continuará siendo una edición temporal”.

Autor desconocido

El amor incomoda porque debes abordar temas que lastiman y son difíciles de enfrentar, y si bien es cierto que puede curar, todos debemos comunicar quiénes somos por dentro, lo cual sirve para que la mujer identifique si el hombre a quien tiene enfrente va a poder brindarle el respaldo que necesita y, a su vez, que él decida si va a poder ofrecerle el soporte emocional y la fortaleza que ella requiere. La pareja, además de ser lo más importante en términos de amor, es un maestro y ayudante que va a sacar lo mejor del otro, pero muchas veces habrá de tocar aspectos dolorosos. Ahora bien, cuando uno de los dos comparte lo que es, la tarea del otro es ser cuidadoso cuando se toquen aspectos personales que duelen. Abrirse al amor es generar intimidad –no solamente de carácter sexual, que es la sencilla–, que implica compartir lo que en verdad somos, sin máscaras o antifaces. Quien está comprometido con el amor sabe que debe desarrollar la responsabilidad de ser feliz antes de empezar una relación, para después poder comunicar sus gustos, anhelos y necesidades, lo que quiere, lo que espera y más, a la persona con la que está formando un vínculo.

El ser humano es egoísta por naturaleza: piensa, actúa y ama como le gusta pensar, actuar y amar; abandona y se aleja de una pregunta simple: "¿Cómo te gusta ser amado?" Olvida que la otra persona quiere ser amada con su construcción y necesidades propias. De ahí que debemos dominar el arte de la comunicación para poder expresarnos desde el amor, saber pedir, dar y recibir amor, porque el otro no conoce nuestras necesidades, gustos y preferencias. Si logramos compartir cómo queremos amar y ser

amados, la pareja podrá actuar en consecuencia, y desde una comunicación abierta y respetuosa seremos capaces de integrar las diferencias, así como otorgar una dirección e intención al amar.

El amor no es perfecto. Muchas veces podemos conocer a mujeres u hombres que se alejan de la idea que nos hemos elaborado en la cabeza de lo que queremos. Dios, el Creador, el Universo, la Vida –o como quieras llamarlo– manda a cada cual lo que necesita; en ocasiones es la última persona que pensaste en la que podrías fijarte y mucho menos perder la cabeza, pero el corazón atrae al ser adecuado en el momento preciso para que te ayude a evolucionar, aprender y corregir lo que te haga falta. El amor entre la mujer y el hombre complementa y convierte esta unión en un equipo perfecto para crear: dinero, empresa, familia, hijos, experiencias, etc., así que la persona que llega es la correcta para ese momento. Ojalá la unión sea para siempre, pero a fin de que perdure tendremos que echar mano del trabajo, la entrega, el compromiso y los conocimientos.

El amor comienza a terminarse cuando alguno de los miembros de la pareja cede al poder del ego, que no pierde tiempo para aprovechar cualquier espacio y recordarte los errores del otro que te hirieron, se inmiscuye de forma brutal cuando la paciencia se acaba y es el inicio de una muerte anunciada. El ego afecta y pone en duda el respeto y la confianza entre la pareja porque grita: corrígelo, mándalo, desconfía, y usa a tu inconsciente para traer a tu presente vivencias que hacen que la confianza y el respeto se terminen. Sin embargo, la mujer y el hombre tienen dos herramientas: la compasión y la misericordia, para tener una relación que evolucione, pero ambos involucrados deben estar convencidos de que van a cometer errores, equivocaciones, omisiones –con y sin razón–, y entonces, conscientemente, decidir escuchar al ego o dejar que él reciba todos los golpes y sea quien acepte las equivocaciones de la pareja, pues de esta forma será el ego el que sufra, y nosotros podremos actuar basados en el amor, acompañados de la compasión y la misericordia.

Si los juicios y críticas afloran entre la pareja o en alguno de sus miembros, la relación comenzará a erosionarse hasta que se desgaste y quede inservible, y el antídoto para eliminar estas prácticas se basa en escuchar y empatizar con el ser amado. La rutina mata y el ego aconseja centrarte en lo nuevo, lo diferente, lo novedoso, y no es siempre otra persona, ya que puede ser una serie, una aplicación, una actividad. El ser humano se ciega con la rutina y el pasar de los días, para terminar dando por sentado que

la otra persona y la relación que se tiene con ella simplemente va a perdurar. Como se ha mencionado, una pareja y el amor demandan un trabajo continuo, diario, que requiere entrega, compromiso e imaginación. Tienen que vivir pidiendo cómo hacerla o hacerlo más feliz y trabajando en conjunto y de manera individual en cómo mantener un amor vivo, sano e integrado.

La fuerza del amor y la voluntad de la pareja tienen que estar focalizados en superar a la mente y la razón para entregarse a los brazos de la paciencia, la misericordia y la ternura; debe enfocarse en dejar de lado el amor que hace sufrir y genera apegos y relaciones tóxicas y destructivas, y servir para superar las inseguridades, celos y juegos de poder. El amor tiene que dirigirse a contribuir al desarrollo sano de la pareja, con la intención de que se convierta en la unión correcta para el otro basándose en el amor y la misericordia. La fuerza del amor debe coadyuvar en la evolución de ambos, que es el continuo aprendizaje, pues, además de hacerte feliz, la pareja te ayudará a superarte. El amor sano ahuyenta y disipa los miedos a entregarse a la otra persona porque este se siente, se intuye y se vive desde el comienzo.

Para amar, la pareja debe estar comprometida con olvidarse del ego y sus distintas manifestaciones, a fin de dar el último beso, paso, caricia, deseo, abrazo, palabra de aliento, perdón, etc., y acompañarlo del primer te quiero, amo, deseo, guiño, risa, chiste, comentario erótico o vulgar. Si los dos en pareja trabajan con objeto de olvidarse de su ego y poner siempre delante de él a la persona que aman, la relación va a funcionar; si por alguna razón se termina, ambos se quedarán con la satisfacción de haber dado lo mejor que tienen. Amar no es una posesión. Amar sin agendas ni miedos sirve para conservar nuestro corazón fuerte y sano, reluciente y en óptimo estado. Nada ni nadie nos garantiza el éxito en el amor, pero esto no debe ser limitante para entregarnos, dar lo que somos, y somos puro amor. Si se acaba la relación, ten por seguro que la misión de esa persona está concluida en tu vida; te va a doler, sí, y mucho, pero antes de caer en la victimización, recuerda que diste todo de ti, que se lo merecía, que esa persona –aun cuando te deja el corazón roto– ocupará un lugar especial en tu existencia y que lo único que puedes desearle es que le vaya espectacular, darle las gracias por el tiempo y los momentos que compartieron y se quedarán en tu memoria para siempre, además de volverle a agradecer por las enseñanzas y lecciones, porque si la vida les brinda la oportunidad de volverse a ver, un guiño será todo lo que necesiten para saber que están bien y que todo valió la pena.

En la actualidad, la sociedad en general está confundida y se ha dejado manipular para creer que la cantidad es mejor. Se promueve y las personas quieren mucho sexo, parejas, fiestas, dinero, experiencias, viajes, cuerpos perfectos y todo lo que sea externo. Se les ha vendido que la clave de la felicidad está en la experimentación sin control, el hedonismo y lo exterior. Las mujeres quieren estar físicamente perfectas para poder acceder a hombres con dinero, y los hombres persiguen el dinero para tener mujeres. Han callado la importancia de lo interno para drenar al ser humano por dentro, y en ello no hay nada bueno ni malo, simplemente consecuencias, y aquí surgen las siguientes preguntas:

- ¿Conoces las consecuencias de estas nuevas tendencias?
- ¿Estos actos realmente te satisfacen?
- ¿Estás dispuesto a pagar el precio sin lágrimas ni arrepentimientos?

Las mujeres y los hombres deben encontrar lo que en realidad vale, les contribuye, necesitan y quieren para ser felices. La insatisfacción, junto con la depresión, la ansiedad y la inmediatez, son los cuatro jinetes que atormentan a la humanidad en estos tiempos y, sin darse cuenta, se entregan a ellos para convertirse en sus esclavos.

El amor es la fuerza que junta la razón con lo emocional y permite al ser humano actuar tomando en cuenta ambos aspectos, para que pueda tomar decisiones y rumbos adecuados para su persona, familia, pareja, amigos, hijos, empresa y más.

Lo racional es:

- Mente
- Pensamientos
- Investigación
- Trabajo
- Hacer
- Exterior
- Lógica
- Razón
- Sentido común
- Supervivencia
- Adquisición de bienes

- Acciones
- Protección
- Masculino

Lo emocional es:

- Sentimientos
- Empatía
- Interior
- Disfrutar
- Diplomacia
- Intuición
- Cuidado
- Comunicación
- Afecto
- Consciencia
- Tranquilidad
- Sanación
- Intuición
- Femenino

El amor transforma la energía femenina y la masculina para potenciar la sabiduría interna de la mujer y el hombre, así que la razón para unirse en pareja es crecer en consciencia y poder actuar basados en el amor y la sabiduría que ambos procesaron gracias al conocimiento del otro y el propio.

“Al amor lo jodió la televisión, Disney, las películas, las novelas y la pornografía, pero las ganas de amar de verdad corrigieron su camino”.  
Mauricio Brito

## ENAMORAMIENTO

El enamoramiento es una de las maravillas que tiene la vida; es y ha sido la fuente de inspiración de mujeres, hombres, artistas, cantantes, compositores, poetas y de personas comunes; lo han estudiado y tratado de descifrar, aun cuando el ser humano cree que ya tiene respuestas para casi todo, y, como muchas cosas más, no deja de sorprender y mostrarnos nuevas caras e información. Se estima que una persona se enamora en promedio siete veces y cada una dura máximo tres años, una lástima porque deberíamos poder hacerlo más veces o prolongarlo por décadas. Pero, como todo en la Tierra, está diseñado con un propósito, así que terminado el periodo de enamoramiento llega el verdadero amor incondicional, que debemos aprender a dar y recibir, el que venimos a conocer para acercarnos un poco más a ser como Dios.

Antes del enamoramiento surge la atracción, y existen múltiples razones y explicaciones del porqué una persona llama nuestra atención, entre las cuales se encuentran: la diferencia étnica, la fama, la fortuna, la personalidad, figura, estatura, los ojos, músculos, el pelo, las manos, la sonrisa, etc. La atracción es algo que no se puede controlar, se siente, se percibe, pero no se comprende; deja a la persona en un estado contemplativo y de excitación al mismo tiempo. La atracción se basa en lo físico y en lo intangible de la persona, esa característica o valor que la hace única a los ojos del interesado. Es una cualidad o característica altamente valorada y apreciada por el otro, y debería ser conocida por su portador para potenciarla.

La mujer es la que marca y dicta los tiempos al hablar de las relaciones amorosas, es quien identifica al varón que le llame la atención y la atrae para dirigir la mirada por segundos, máximo tres veces, esperando la reacción del hombre. En este momento, ella realiza la primera evaluación, y si él tiene la valentía e iniciativa para acercarse, ha ganado la mitad de la batalla; si su plática resulta entretenida, afable y con buen sentido del humor, habrá obtenido una cuarta parte más, y la última parte es decisión de la mujer, al aceptar la posible historia de amor. Existen diferentes técnicas, gurús, libros y más, que intentan preparar a hombres y mujeres para atraer a su opuesto, lo cual es útil, aunque la verdad

es que vamos a atraer a personas que tengan el mismo nivel de vibración que nosotros y que nos van a ayudar a crecer.

Durante el periodo de enamoramiento, el cerebro es el órgano más afectado por la carga de sustancias químicas que se producen, mientras el corazón hace todo lo posible por afectar a la mente, la lógica y la razón. En el inicio del enamoramiento se idealiza a la persona y la posible relación, de la mano de la información que le está dando. Si alguno de los dos hace un comentario sin relevancia real, la persona enamorada entreteje una historia que se adecue a sus deseos y gustos por cumplir.

El proceso del enamoramiento es físico, biológico, químico y neurológico; se siente electricidad que recorre el organismo y, en ocasiones, un vacío en el abdomen llamado coloquialmente "mariposas en el estómago", las pupilas de los ojos se dilatan y la temperatura del cuerpo se eleva. Enamorarse se siente, se percibe y se vive; es una experiencia maravillosa, que se debe disfrutar segundo a segundo. El proceso es químico porque va acompañado de una considerable lista de hormonas y sustancias que se producen de forma atípica en el organismo y que invitan a la persona a perder la razón.

Cuando se inicia el proceso del enamoramiento, el hipotálamo, a través del sistema nervioso, envía mensajes a las glándulas suprarrenales para que aumenten la producción de adrenalina y noradrenalina, neurotransmisores que se comunican entre sí con las células nerviosas. Surgen algunas alteraciones, como que el corazón lata más aprisa (130 pulsaciones por minuto), se liberan grasas y azúcares para aumentar la capacidad muscular, se generan más glóbulos rojos para incrementar la oxigenación de la corriente sanguínea, surgen pensamientos obsesivos hacia la persona de la cual nos estamos enamorando y una necesidad de estar a su lado por lo bien que nos estamos sintiendo. El sistema nervioso autónomo es donde se alojan el miedo, la ira, el orgullo, los celos, las inseguridades, y justo el enamoramiento lo afecta dando como resultado que el individuo cometa actos de valentía, paciencia, misericordia, etc. Por esto se dice que el amor puede transformar a una persona en segundos y hacer al más cobarde el individuo más osado y valiente.

Durante este tiempo, la fuerza de voluntad, la lógica, el sentido común, la razón y el intelecto quedan casi nulificados. Se produce dopamina, que incrementa la capacidad de sentir la frecuencia más alta que es el amor, lo que las personas asocian mentalmente

con el placer y gozo. La noradrenalina genera la sensación de querer seguir enfocado en el proceso y en la persona. La serotonina se incrementa y nos hace obsesivos. El glutamato se activa en la corteza cerebral para quitarnos la lógica y la razón. Este conjunto de sustancias logra que los individuos abandonen su ego de forma parcial o momentánea, para abrirse al enamoramiento y a la procreación.

El hombre se enamora y desenamora más rápido que la mujer, quien se desenamora más lento y lo concientiza pronto, en tanto que el varón lo vuelve consciente meses después, y hasta entonces surge en él un dolor tan fuerte que en ocasiones lo hace querer regresar al lado de la mujer que dejó. Se estima que el tiempo promedio máximo de enamoramiento es de dos años, pero puede durar hasta cuatro, y una vez que termina, la parte lógica y analítica toma el timón y el mando, y es justo cuando el individuo realiza una evaluación y en seguida decide amar a la persona por lo que es y le aporta.

Una vez que se ha experimentado el enamoramiento, mujeres y hombres se vuelven adictos a los químicos que han producido y a las sensaciones físicas que han experimentado. Los medios de comunicación y entretenimiento han explotado ese periodo para contarnos películas, series y libros basados en el enamoramiento. La realidad es que los seres humanos deben enfocarse en conocerse para saber qué tipo de compañero quieren y necesitan. Lo ideal es evitar relaciones tormentosas sustentadas en la atracción o el sexo, para luego darse cuenta de que no están con la persona correcta. Se llevan un gran aprendizaje, en ocasiones un gran dolor o trauma, simplemente porque no supieron escoger. Cuando te conoces, sabes lo que quieres, y cuando sabes lo que quieres eres capaz de identificar lo que te gusta, lo que no necesitas, y en ese instante la razón puede hacer su trabajo, siempre y cuando no se haya iniciado un proceso de enamoramiento sin control.

En la actualidad, el hombre se basa en ligar, atraer, gustar al sexo opuesto, y la mujer en experimentar, probar y tener. A ambos se les ha vendido que el sexo sin compromiso es lo máximo, que debe ser algo a experimentar en grandes cantidades, para así conocer qué es lo que quieren a futuro. La realidad es que no se ha tomado en cuenta que somos seres emocionales, y lo que necesitamos es establecer una conexión emocional que nos permita estar unidos a la otra persona más allá de lo físico. Las mujeres necesitan más la conexión emocional que los hombres

para disfrutar el sexo, y los hombres necesitan la conexión emocional para sentirse seguros, tranquilos y no querer salir corriendo después del sexo. Además, ellos deben aprender que se trata de amar, no solo de usar y desechar. Conforme el ser humano tiene más relaciones sexuales sin compromiso, empieza a sentirse vacío y que nada le satisface, lo que da como resultado una incapacidad para establecer vínculos emocionales que lo hacen terminar aislado y apartado del sexo opuesto.

Ligar, seducir y gozar está de moda, es lo *cool*, se tiene que hacer, es lo de hoy, etc. Lo cierto es que nadie dice lo inteligente, sabio y entretenido que es conocer gente sin sexo. Si mujeres y hombres se abren a esta posibilidad obtienen grandes beneficios, como aprender a ver el mundo con otros ojos, expandir su consciencia, conocer a la persona, entender las necesidades de los demás, descubrir nuevas cosas, crecer desde los demás. Somos seres espirituales con información y adictos a ella, por lo que deseamos saber y conocer más; es una necesidad básica incentivar el intercambio de información, conocimiento y sabiduría para saber qué es lo que queremos y necesitamos de otra persona. Venimos a experimentar lo bueno, lo malo, el placer, el gozo, el dolor, todo, en general, pero resulta absurdo exponernos al sufrimiento con tal de aprender.

Enfócate en conocer a la mayor cantidad de personas que puedas sin juzgar ni criticar ni calificar. Todos quieren tener una relación de película, una en que la vida los sorprenda; nadie se abre a conocer a personas que los puedan electrizar, porque todo lo basan en la atracción física. El órgano erótico más importante para el ser humano es el cerebro, y ese te lo toca y excita otra persona con su plática, esencia, conocimiento e información, entre otros atributos. Ábrete a conocer a las personas desde la humildad, la inocencia y la curiosidad, a fin de expandir tu ser y después encontrar esa chispa que haga que tu cuerpo vibre, se inunde y puedas construir una relación exitosa sustentada en la persona, y no solo en lo físico y sexual.

Todos tenemos un prototipo físico ideal de la mujer o el hombre que más nos atrae, y con el paso de los años reiteramos qué es lo que nos gusta físicamente del sexo opuesto y qué aspectos son los principales. Por ejemplo, podemos definir la estatura, color de piel, complexión, etc., y así idealizamos a nuestra pareja perfecta. Todos identificamos dos o tres atributos que nos matan, que realmente nos atraen del sexo opuesto, como la sonrisa, las manos, los glúteos, etc. La realidad es que podemos fantasear

construyendo a la mujer o al hombre de nuestros sueños, pero tenemos que encontrar las cosas de la otra persona que de verdad nos funden y eran imperceptibles a primera vista. Lo que te gusta, atrae o hipnotiza, no es siempre lo que te hace falta; tenemos metas de aprendizaje que en ocasiones son incompatibles con la persona que nos interesa, porque él o ella no tienen las cualidades deseables para obtener la lección que necesitamos.

El enamoramiento entraña un conjunto de químicos, atracción y ausencia de lógica, que se nutren aún más con las expectativas y la percepción que tiene el individuo de la otra persona, las emociones que se viven en ese periodo y los miedos que todos padecemos desafortunadamente. Esta mezcla potencia al arma más poderosa que tiene el enamoramiento: la negación. Cuando alguien nos alerta del peligro de la relación, la negación surge, y puede transformar a la persona más tranquila en el peor ser iracundo; incluso, si ella o él están en constante contacto con comentarios negativos de quien están enamorados, terminan por aislarse y encapricharse aún más. El problema que se describe es muy común en los adolescentes, el cual se explica porque es su primera relación amorosa y no han experimentado tales sensaciones, pero también en la madurez es posible vivir periodos de negación crónica. Si la percepción va acompañada de emociones, es muy difícil que las personas la modifiquen. Por eso hay que instruir a los adolescentes en el amor, en lugar de que se formen viendo las películas y series de enamoramiento que se les venden continuamente. Una sociedad que prepara a sus ciudadanos para la vida demuestra que está comprometida con la humanidad.

El enamoramiento se da por la atracción a la otra persona y porque es alguien nuevo, desconocido y enigmático; es un juego, y las mujeres necesitan conocerlo a la perfección. Cuando la mujer detecta que un varón le atrae o le interesa, ella debe dejarle en claro que quiere conocerlo. Una vez que se entabla una conexión visual por hasta tres veces y de dos o tres segundos y él se aproxima e intercambian algunas palabras, la mujer debe retroceder y alejarse para que el varón inicie la parte del juego que le corresponde, que consiste en perseguirla, conquistarla, cortejarla, mostrar su valor ante ella, porque la mujer desea evaluar la masculinidad del hombre que le atrae. Este juego sirve para que la mujer adquiera la confianza suficiente y acceda a salir con el varón, quien debe saber que la sutileza y delicadeza con las que se desempeña en esta etapa habrá de acompañarlas de una masculinidad sana y no invasiva. La seducción a la mujer

demuestra la energía vital que tiene él y su poder de autocontrol. Somos pura información y la mujer procesa –a una velocidad inimaginable– todos los datos que el hombre emite con su comportamiento. Si la mujer rechaza el primer o segundo intento de forma sutil, podría ser una señal para que el hombre lo intente de nuevo con más entrega, caballerosidad, energía y convicción. Si la mujer aceptara al hombre de inmediato, él no podría generar apego ni apreciación por ella, lo que tristemente pasa en las relaciones de una noche, en que el varón complace su necesidad y se da la vuelta porque ya no tiene nada que lo vincule a ella.

En este periodo de la relación, la mujer tiene el papel de directora o árbitro, es decir, ella dicta los tiempos, movimientos y acuerdos. Una vez que el varón ha captado su atención y pasado la prueba demostrando su valor a la mujer, ella no lo debe perseguir ni buscarlo ni provocar citas ni llamarlo ni mensajear, vaya, no tiene que mostrar interés, sino simplemente limitarse a esperar que el hombre, con su energía masculina, entre en acción y haga que las cosas se den entre los dos, solo mostrándose amable y afirmando lo que le gusta del cortejo. La mujer se enamora más lentamente, porque analiza una inmensa cantidad de datos a lo largo de las primeras citas y, por consiguiente, debe dictar los tiempos para conocerse. En lo personal, yo recomiendo seis meses sin contacto sexual ni besos. Las razones son simples: si el caballero o la dama no son capaces de tomar seis meses de su valioso tiempo para conocerse, la atracción es solamente física. Si se inicia el contacto copular y se encuentran con una buena química erótica, la pareja se puede quedar atada entre sí gracias al pegamento álmico que genera el buen sexo. Este periodo de abstinencia sirve para que la pareja se conozca y se genere un vínculo emocional que perdure, en lugar de que sea solo físico y sexual, y que se rompa en cuanto la química se acabe y los retos afloren.

Durante esos seis meses en que se están conociendo, ambos deben ser transparentes. El uso de caretas es muy común en los hombres, por lo que se recomienda a las mujeres no creerles nada de lo que les dicen y ponerlos a prueba –no en una competencia–, a fin de corroborar que sus palabras y acciones estén en concordancia. Los dos deben evaluar más las acciones que las palabras del otro. Conocerse implica abrirse, compartir a la familia, valores, principios, metas, fantasías, sueños, expectativas, necesidades, actitudes, miedos, incertidumbres, traumas, deseos, es decir, comunicar al otro lo que uno es. Este periodo le servirá a la mujer para saber si puede y desea ser el respaldo que ese varón necesita para realizar su trabajo espiritual y si está dispuesta a

ayudarlo, y al hombre, para identificar si puede dar el soporte emocional que ella requiere con miras a completar su trabajo espiritual.

Una de las formas más acertadas para conocer a las personas es analizando a los padres. No es una regla, pero la mayoría de las mujeres terminan pareciéndose a sus madres en su actuar, y en el caso de ellos, a sus padres. En la minoría de los casos, ellas actúan como su padre y ellos como su madre. Los progenitores pueden develar mucha información de calidad para hacer una evaluación objetiva; recordemos que somos, en gran medida, producto de la información que recibimos de nuestros padres. Si deciden formar una pareja, es fundamental que ambos se vacíen de la información de sus familias y que edifiquen una en conjunto, y así arrastrar la menor cantidad de esos datos a la nueva relación.

Durante el proceso de conocerse, ambos podrán ver tanto la belleza interior como la sombra de cada uno, lo que sirve para saber si van a poder ayudar al otro cuando los retos surjan y el amor flaquea. El propósito de estos seis meses es que en ambos se haga costumbre que la mujer no pierda la ilusión ni él su hambre por conquistarla a ella, y así entablen una relación en la que se seduzcan continuamente. La atracción, el enamoramiento y la formación de una pareja están basadas en la necesidad de hacer correcciones que precisan sus almas. La pareja, además de mimetizarse y llegar al punto en que casi se leen la mente, se convierte en un espejo donde se pueden apreciar las cosas que habrán de cambiar o modificar, teniendo en cuenta que el amor incondicional les servirá para ayudar a la otra persona en su camino de aprendizaje. El amor no solamente es lo bonito, las risas, caricias y momentos memorables; también debe enfocarse en que sea transmitido en los peores momentos, en busca de ayudar a sanar las heridas que tenga la pareja.

## LA MAESTRÍA EN EL AMOR

Todos somos seres que necesitamos amor para existir, evolucionar y tener una vida plena, y aunque es bien cierto que podemos tener todo eso aun sin una pareja, el ser humano siempre desea estar con alguien que lo complemente y acompañe y con quien pueda compartir. El amor empieza con el amor propio y culmina con una pareja. Pero la persona se tiene que amar, querer y ser feliz sin tener un vínculo de ese tipo, para después entablar una relación que lo complemente y expanda a niveles que no hubiera alcanzado de no haber sido por la unión. Dejemos de romantizar la idea de la pareja que puede hacer por ti lo que nos has querido lograr. El amor necesita hombres y mujeres sanos e integrados en su masculinidad, feminidad, psique, valores, principios, actitudes, necesidades, etc. Una persona que ha realizado un trabajo personal desde la adolescencia tiene mucho que aportar a su pareja. El amor comienza en y para tu persona; debes enamorarte de ti mismo sin llegar al egocentrismo o la vanidad. Tienes que sentirte pleno y fuerte para poder estar abierto a vivir el amor de pareja compartiendo el amor sano a ti mismo; ese es el principio de un verdadero amor, ese que recorre el cuerpo sin parar.

Amarte a ti mismo es respetarte, cuidarte, procurarte, consentirte, sentirte pleno y conocerte en profundidad para que puedas abrirte a la posibilidad de coincidir con alguien que haga tu vida aún mejor. Es por eso que primero debes convertirte en la pareja que te gustaría tener. Un ejemplo banal, pero que ilustra bien lo anterior, es el siguiente: si para ti es importante que la otra persona tenga un buen cuerpo, tú debes empezar por saber comer, ir al gimnasio, practicar un deporte o varios, instruirte en nutrición, alejarte de las fiestas cada semana, no fumar, no tomar en exceso, cuidar tu cuerpo mediante terapias, masajes, etc.; una persona con un físico envidiable va a querer estar con alguien similar. Si quieres entablar una relación con una persona inteligente, debes enfocarte en desarrollar tu intelecto y comprensión, para poder entablar conversaciones de diferentes temas, así como formular correlaciones entre ideas, conceptos, situaciones y más. Tienes que ser el tipo de persona que estás buscando o que quieres tener a tu lado, pero antes debes amarte a ti mismo y ser feliz.

La felicidad es una decisión consciente que se renueva diariamente, y la vida tiene un sinnúmero de variables que pueden hacer que nuestra existencia sea compleja o miserable. Si decides ser feliz con lo que eres, tienes y te rodea, a pesar de lo que no eres, no tienes y no te rodea, has entendido el secreto de la felicidad. Si la mujer y el hombre pueden acompañar su vida con una misión, propósito y sentido de vida, esta se tornará aún más feliz. La misión es: cómo pones tus dones al servicio de la humanidad, y el propósito es: cómo te realizas de forma externa, es decir, para qué estás aquí, y el sentido es: cómo te realizas de forma interna, esto es, cómo te relacionas con la Divinidad. Si eliges ser feliz sin pareja, en el momento que decidas entablar una relación te potenciará, sumará y multiplicará a tu paz, tranquilidad y felicidad.

Al ser humano no le gusta hacerse responsable de sus actos, así que intenta evadir las repercusiones de los mismos por medio de la culpa, asignación de responsabilidades, victimismo, angustia, justificaciones, chantajes y más. Es una manera infantil de eludir sus deberes, una actitud que provoca la queja incansable de los demás e incluso de la pareja. El amor, como todas las demás decisiones en la vida, viene acompañado de consecuencias, buenas o malas, positivas o negativas, como quieras definir las. Una persona que elimina la queja puede empezar a identificar sus culpas, responsabilidades, acciones, manipulaciones, etc. Evita a toda costa la queja de tu pareja, no ensucies la relación; sé que es más fácil quejarse, porque el ego siente delicioso que alguien más tenga la culpa, pero debes enfocarte en tus responsabilidades y crecimiento personal.

Salud, dinero, amor y espiritualidad son los cuatro pilares de la vida de los seres humanos. Los dos últimos son tarea de este libro, sin restarle importancia a los otros. Una comprensión amplia de la espiritualidad nos permite enfrentar todos los retos que la vida tiene preparados, y un amor sano e integrado a nuestra alma permite que la persona pueda entablar una relación de pareja basada en el compromiso, la lealtad, la amistad y la complicidad. Vivimos en un mundo donde todo da algo para beneficio de los demás, como los ríos, que a lo largo de su recorrido proporcionan agua a plantas, animales, humanos, etc.; las nubes, agua y belleza al paisaje; los árboles, alimento con sus frutos, sombra con sus ramas, energía con sus troncos, resguardo a los pájaros, etc. Te invito a que hagas un análisis completo de lo que la naturaleza, la tecnología, las empresas, etc., le dan a todos, y una vez que coincidas con ello, tienes que convencerte de que debes dar amor

a todos si quieres una relación de pareja, pues no puedes obtener un amor como el que deseas si tú no lo prodigas a los demás.

Tengas o no pareja, debes prepararte y enfocarte en dar más amor a los demás para poder recibir más amor de los demás y de tu pareja, si la tienes. El amor es un torbellino que puede adquirir el tamaño de un huracán, si así lo deseas. Las claves para tener amor en tu vida son:

- Abrirte a darlo y recibirlo.
- Convencerte de que mereces ser amado.
- Eliminar las creencias negativas del amor.
- Borrar las programaciones de viejas experiencias relativas al amor.
- Dejar la postura de la víctima.
- Confiar en el amor.

Te abres al amor dándolo a tu pareja y a los demás mediante la ausencia de juicios, con buen trato, convirtiéndote en la causa, preguntándote cómo los puedes hacer más felices o contribuir a su felicidad, dando sin esperar nada a cambio, sonriendo, con palabras que reflejen amor, alentando, impulsando, hablando en positivo y más. Para convencerte de que mereces ser amado, eliminar creencias negativas y borrar programaciones habrás de poner un mayor esfuerzo y tratar con diferentes herramientas, pero debes partir desde la concientización de tu problema, y una vía para que lo hagas por tu cuenta es que te bases en las afirmaciones, porque somos información, y una vez que la cambiamos, todo cambia. Busca una afirmación que describa el contrario de tu problema; por ejemplo, si no crees que mereces amor, puedes decir algo como: "Yo (tu nombre) merezco sentir y recibir amor porque lo doy a cada instante", prepara una alarma cada hora desde las nueve de la mañana hasta las seis de la tarde y repítelo en tu mente o, si puedes, en voz alta. Repítelo al amanecer y al dormirte. Hazlo cuarenta días para eliminar esa creencia en ti. Si no te funciona, busca medios complementarios o a especialistas.

Para dar y recibir amor debemos estar seguros de que en el amor no hay apegos. La persona que está en nuestra vida es libre y tiene independencia total, por lo que si la relación se termina o interrumpe, admitir el hecho nos ayudará a entenderlo y aceptarlo poco a poco. El amor a las personas es como amar a las aves, es decir, los puedes encerrar, pero estarán contigo por las barreras, mas no porque quieran. El amor no es poseer y mucho menos

retener al otro por ninguna razón. Si quieres tener a la persona, estás amando desde el egoísmo y la inseguridad. En ocasiones se justifica la posesión del otro mediante las experiencias pasadas. Cada persona es diferente y única, por lo que no todos actúan de la misma forma. Lo cierto es que si la persona tiene un historial que se repite deberá preguntarse qué hace —él o ella— para que vuelva a ocurrir, es decir, qué lección tiene que aprender o qué debe modificar. El pasado no dispone de la capacidad de determinar tu futuro. Es muy común que los seres humanos sean presa de su inconsciente y quieran eliminar nuevas experiencias basándose en viejas vivencias; así funcionan nuestro inconsciente y la mente, diseñados para protegernos y hacernos sobrevivir. Depende de ti si quieres abrirte al amor de par en par, con la valentía suficiente para dar y recibir, superar traumas y viejas experiencias, porque mereces una vida diferente. Convéncete de que amar es una necesidad esencial para la humanidad y es la tarea espiritual por aprender.

Existe una herramienta muy útil para atraer a una pareja, que consiste en identificar entre diez y quince atributos que te gustaría que tuviera; pueden ser físicos o de personalidad. Después escoge los siete más importantes para ti y escríbelos en una hoja nueva. Luego lee la lista y a continuación quema ese papel o guárdalo en un lugar poco accesible y olvídate de su existencia. Con el paso del tiempo, una persona con esas cualidades llegará a tu vida. El reto estará en saber si eres capaz de mantenerla a tu lado. Una alternativa más inteligente es hacer la lista evitando las características físicas, porque estas se acaban, y lo que realmente es la persona es lo que perdura. También existe una opción sabia y espiritual, que implica redactar una carta pidiéndole a Dios, el Creador, el Universo o a quien tú quieras, que te mande a la persona que necesitas para ser feliz. De esta forma estás teniendo fe en esa deidad y reconoces que solo un poder más grande que tú sabe lo que realmente quieres y te conviene.

Mientras llega a ti esa persona especial, te conviene procurar y mantener tu felicidad como tu máximo activo. Y aquí es indispensable definir que no es felicidad, sino alegría, el estar contento, las risas y disfrutar instantes. La felicidad es una decisión individual que se enfoca en lo bueno que tienes y no en lo que te hace falta o en lo malo que te rodea; se acompaña de una gratitud hacia lo positivo y negativo, porque se conoce que hay aspectos mejores y peores, pero que el individuo está rodeado de lo que puede manejar, resolver y soportar. La felicidad brinda a la persona serenidad, libertad, tranquilidad, paz, aceptación,

capacidad de perdonar, entrega al amor y consciencia, lo cual sitúa a la mujer y al hombre en el presente para vivirlo, y lo aleja del pasado y del futuro dándole como resultado la ausencia de la depresión y la ansiedad, sin dejar de desear un mejor futuro. Lo que realmente le nutre es la salud, el trabajo, el amor y la paz. Una persona con felicidad y abierta al amor está rodeada de estos atributos, y puede estar sin pareja, pero si llega alguien adecuado, complementará aún más a quien previamente estaba lleno y satisfecho con su condición existente.

## LA MEJOR RESPUESTA

Los seres humanos tienen dos opciones: nacer y vivir como vayan pudiendo, o empezar a obtener conocimiento de la vida, transmitirlo de generación en generación y vivir de forma consciente. Lo anterior puede sonar muy extremista, pero la realidad es que la mayoría de las personas solo están sobreviviendo y se limitan a obtener recursos para poder librar sus necesidades reales e imaginarias. Son pocos los que se entregan a una vida con rumbo y dirección. Además, la filosofía ha sido ridiculizada y estigmatizada hasta convertirla en algo que no sirve o nos resulta aburrido, y ni hablar de la espiritualidad, que ha sido condenada por las religiones a repetir y dogmatizar el conocimiento. Así que al ser humano le conviene empezar a hacerse responsable de su vida y a responderse preguntas como:

- ¿Qué somos?
- ¿Para qué estamos aquí?
- ¿Qué tenemos que hacer?
- ¿Qué es la muerte?
- ¿Qué pasa después de la muerte?
- ¿Cuál es el objetivo de estar aquí?

Somos energía que proviene y forma parte de la energía de Dios. En un inicio, según los científicos, todo estaba dentro de un espacio del tamaño de una pelota de tenis que contenía pura energía; luego, en el Big Bang, explotó y se creó todo lo que podemos ver y lo que no. Dios es energía, nosotros también, y la explosión fue producto de nuestras ganas de ser como Él, es decir, creadores, no solo receptores. Ahora bien, dado que la energía no se crea ni se destruye, sino que solo se transforma, entonces nuestras almas, que son energía, no fenecen. Así, hemos venido a este planeta en numerosas ocasiones. El objetivo de estar reencarnando es experimentar la dualidad que nos permite aprender, ensayar, acumular conocimiento y transformarlo en sabiduría para cada vez más acercarnos a ser como Dios, y el camino es largo aún. Ser consciente de esta realidad, invisible para la mayoría, ayuda a la humanidad a saber actuar.

Estamos aquí para aprender y evolucionar en consciencia. La vida es para cocrear con la ayuda de Dios. Con ese fin, el ser humano

debe aprender a convivir con los minerales, las plantas y los animales, pues todos ellos están para su beneficio, así que tenemos que aprender a utilizarlos, cuidarlos e imitarlos. Todas las creaciones del ser humano deben emular a las de Dios, es decir, reintegrar todo para un uso o aprovechamiento en el futuro cercano. Los seres humanos somos una minipartícula de Dios, si nos comparamos con el universo en su totalidad; por esta razón, hay que agradecer al Creador todo lo que tenemos, vivimos, deseamos y, si caemos, por ser nuestra malla protectora.

La finalidad de la pareja es la creación de vida (hijos), familia, empresa, dinero, prosperidad, experiencias, etc.; es más, se podría decir que crear es una obligación en la relación de pareja. Ella debe respaldar y ayudar al hombre a lograr su trabajo espiritual y su propósito, y él debe darle a la mujer el soporte emocional que necesita para hacer su trabajo espiritual. Somos un complemento, y no es que nos haga falta algo si estamos solteros; simplemente ocurre que al estar juntos se potencia el poder realizar el trabajo espiritual individual y el de pareja.

La muerte es el abandono del cuerpo físico que ha sido el vehículo para aprender las lecciones que teníamos que hacer conscientes y asimilar para el desarrollo de nuestra alma. Cuando morimos, el alma abandona este plano para deshacerse de todo lo humano, es decir, en ese camino deja el cuerpo, el juicio, la mente y las emociones, y así el alma pura revise su vida y el conjunto de alternativas que pudo vivir, pero que decidió no tomar gracias al libre albedrío. Después de la muerte y de examinar su anterior vida, el alma decide si quiere volver o no a la Tierra; en caso afirmativo, junto con sus familiares, otras almas y guías espirituales se plantea una vida nueva para concretar lecciones inconclusas u otras por experimentar.

Hacer consciente lo antes mencionado hace que el ser humano elimine su mayor temor: el miedo a la muerte. Una vez que sabes que nunca mueres, te liberas del miedo más grande y solo te quedan algunos difíciles –pero no imposibles– de vencer. Si no temes a la muerte, la manipulación por parte del gobierno y de los peligros mortales desaparece, para lograr tener aceptación, seguridad y obtener la certeza absoluta en las aparentes decisiones de la vida. Cuando alguien muere, una parte de nosotros se desgarrar y duele en el corazón o el pecho, pero dependerá de nosotros mismos vivir el dolor o prolongar el sufrimiento, pero si estamos convencidos de que la vida son ciclos, la angustia y la incertidumbre son menores.

Tienes libre albedrío para escoger qué tipo de vida quieres. Puedes enfocarte en todo lo terrenal y divertido de la vida, hacer una mezcla de lo espiritual con lo terrenal o tomar una vida 100 por ciento espiritual; la decisión es tuya. Lo que no se vale es que si escoges una vida totalmente terrenal, cuando la vida te lleve a quitarte esa idea empieces a hacerte la víctima y a culpar a la vida por tus decisiones y falta de compromiso contigo mismo. Se dice que las religiones están hechas para los que no quieren entrar al infierno y que la espiritualidad es para quien ha estado ahí y sabe que no quiere vivir sin consciencia. La espiritualidad es divertida, por el simple hecho de que nada te prohíbe; únicamente te dice que debes ser responsable de las consecuencias de tus actos.

Hombres y mujeres deben enfocarse en el desarrollo de su mente, intuición, capacidad de amar y conocimiento, y transformarlo en sabiduría para poder realizar los cambios y aprendizajes que su alma desea; de esta forma, el resultado será poder amar más allá del miedo, eliminando el control que el ego tiene sobre nosotros y caminar creando de la mano de Dios. Para lograrlo vamos a necesitar dos cosas: disciplina y un compromiso inquebrantable con nosotros mismos. Será difícil, complejo, tardado, tedioso, doloroso, sí, no puedo mentir, pero si escoges a un buen compañero será un poco más fácil y muy entretenido.

“Te deseo que encuentres lo que estás buscando...  
Todos buscamos lo mismo...  
Y es amor...”  
Mauricio Brito

## **REDES**

TELEGRAM:

[http://t.me/Tres\\_R](http://t.me/Tres_R)

FACEBOOK

Tres R – M Brito

TIKTOK:

@tresr\_mbrito

INSTAGRAM:

tresr\_mbrito

MAIL:

3r.mbrito@gmail.com

WEB:

tresr.club

WHATSAPP

Tres R – Mauricio Brito