



Las 3 características del amor

Inspirado en las enseñanzas de Yogi Bhanjan

“Donde hay amor no hay dudas”

Si tu relación está fundada en la confianza, entonces los pensamientos de duda no existirán. Cuando comienza la duda, pregúntate de dónde viene: ¿De tu corazón? ¿De tu mente?. Si es de tu corazón, entonces quiere decir que hay situaciones importantes sobre las que hay que trabajar. Si es de tu mente, entonces quiere decir que tienes que trabajar sobre ti misma y situaciones pasadas que están condicionando tu experiencia.

Ahora, si el estado de duda se mantiene por mucho tiempo y va desgastando tu relación, luego de haber clarificado todo en la verdad, ten presente que dejar partir es parte esencial del amor: dejar entrar y dejar partir.

“Donde hay amor no hay dolor”

No estamos hablando que una relación de pareja esté exenta de dolor. El punto está en que el dolor puede ser experimentado como una sensación temporal o como un estado permanente. Si vives una situación dolorosa con tu pareja, siente dolor, no escapes a él, ábrele la puerta porque quiere enseñarte algo. Luego déjalo ir y sigue disfrutando la bendición del amor. Pero si el dolor sentido, no genera aprendizaje y se va acumulando día tras día, todo dolerá y ya no habrá amor, sino, dolor. El dolor es un maestro, y un maestro no está encima tuyo toda la vida, llega en cierta circunstancia y se va rápidamente cuando el discípulo ha madurado.

“Donde hay amor no hay nada imposible”

Pueden haber millones de problemas en la relación, las condiciones más adversas, las realidades más vulnerables, las situaciones más delicadas, pero si en el fondo de todo hay amor, hay solución y/o salida. Recuerda que la base de una relación es la relación de cada uno con su Ser. Si cada uno tiene una relación de profundo amor y aceptación consigo mismo, entonces van a contar con un pozo inagotable que podrá nutrir hasta la tierra más infértil por la eternidad. Es muy fácil caer en la tentación de pensar que la pareja es el problema (recuerda que el ego, la mente, por defecto proyecta hacia afuera). El origen de lo que tú estás experimentando eres tú, más allá de los hechos y terceros.

Sat Nam

Prabhunam Kaur Khalsa

Directora Escuela Internacional de Kundalini Yoga YOGACRECER



Sigue nuestras novedades y concursos



Mira nuestros videos y tutoriales



Navega en torno al kundalini yoga
www.yogacrecer.cl