

EL AMOR HACIA UNO MISMO

Cuando hablamos del amor, estamos refiriéndonos a uno de los sentimientos más elevados y especiales que pueden llegar a poseer algunos seres, entre ellos el de la especie humana, integrada en su totalidad por cuatro elementos fundamentales: el Cuerpo Físico, el Cuerpo Astral, el Alma y el Espíritu. La parte visible, totalmente material, a la que llamamos Cuerpo Físico, es el receptáculo-vehículo encargado de relacionar al hombre con todo lo que le rodea, mientras dura su encarnación. Su objetivo consiste en dar respuestas adecuadas a las sensaciones que recibe desde el exterior y convertir en acciones, las insinuaciones y mandatos emitidos por las otras partes no visibles, órdenes que llegan hasta él, en forma de intuiciones, ideas, sentimientos y pensamientos, que al trabajar sobre ellos, pueden convertirse en razonamientos. Su meta termina al llegar lo que denominamos como muerte. Es a partir de ese momento, cuando las otras partes se separan de la materia y ésta comienza a desintegrarse hasta que acaba por desaparecer. El Cuerpo Astral, es como una copia, invisible a nuestros ojos, del cuerpo físico, ayuda a este último a desarrollarse, ejerciendo de nexo o conexión, entre él y el Espíritu. El Alma, actúa a modo de cofre que localizado en la zona del pecho, lugar donde la sentimos, recoge sensaciones y hace surgir emociones como resultado de una reacción interna, movida por una serie de hechos que afectan al individuo positiva o negativamente. Las penas, alegrías, sorpresas, disgustos, iras y soledades, encuentran su refugio en el alma. El Espíritu y el Alma, se mantienen unidos mientras no se acaba de alcanzar el estado ideal que nos libera de volver a nacer. En el momento que vicios, defectos, egoísmos y emociones han desaparecido, el Alma se queda sin objetivo, el Espíritu se desprende de ella y al faltarle ese sustento, desaparece. El Espíritu es la parte más importante del ser, es eterno, por lo tanto nunca muere. Podemos considerarlo como el resultado de todo lo bueno y nocivo que hemos sido a través de las sucesivas encarnaciones, el compendio de todos los sentimientos bondadosos y nefastos que poseemos. Consta de dos partes que varían a tenor de nuestra conducta, el Supraconsciente, lugar en el que se va depositando todo lo bueno realizado y conseguido y el Subconsciente, que esconde y acumula nuestros vicios y defectos.

El **Amor** que es un sentimiento grande y elevado, proviene, junto con la Fuerza, Bondad y Sabiduría, de la parte más noble del Espíritu. Frecuentemente confundido con el querer o afán de posesión, puede estar proyectado en diferentes direcciones: Hacia cosas y seres, concretos o abstractos, diferentes a los humanos, tales como animales, plantas, regiones, estudio, etc. Hacia nuestros propios congéneres. A los seres que son superiores a nosotros, como santos, sabios o los mismos Dioses y en un grado mucho más elevado, hacia el Dios Supremo. Incluso, porqué no, podemos sentir amor hacia nosotros mismos.

Mucho se ha discutido, creando conceptos erráticos, sobre la bondad o perjuicio que puede acarrear la acción de proyectar el amor sobre uno mismo, barajándose a la hora de definir el hecho, expresiones tales, como: *Amor propio* , *amor a si mismo* y *egoísmo*. A lo largo de la vida, la persona mantiene con ella, un largo y continuo discurso de preguntas y respuestas, una especie de monólogo, relacionado directamente con la conciencia y el libre albedrío, que le acompaña hasta el momento de su partida y le obliga a intentar indagar y hacer consultas en su parte más íntima y profunda, a concentrarse y pensar, buscando en ella misma, soluciones que tras pasar por una necesaria fase de razonamiento, le conduzcan a tomar decisiones para finalmente llegar a la acción.

CLASES DE AMOR PROPIO

Si hablamos del auténtico amor, debemos dejar muy claro que cuando lo proyectamos, éste debe estar totalmente desprovisto de egoísmos e intereses particulares y por lo tanto, todo lo relacionado con los beneficios personales, que no estén orientados hacia el progreso espiritual. Teniendo en cuenta que el Amor Propio, indudablemente, busca intereses personales ¿Debemos hablar de él como de “Amor auténtico“?. Podemos analizarlo bajo distintos puntos de vista, positivos unos y negativos otros, relacionándolo, bien con nuestro propio cuerpo o parte físico-material o con nuestro interior espiritual y emocional.

Amor físico

Tenemos deber y obligación de amar y respetar nuestro cuerpo, o lo que es lo mismo, debemos cuidar todo lo que en él mantenga un correcto equilibrio, empezando por su salud física. Como hemos dicho, nuestro organismo es el receptáculo material y visible que usa el

interior para poder manifestarse y relacionarse con el mundo externo que nos rodea. Somos lo que sentimos. Un estado de paz y equilibrio internos, muestran al exterior, como si de un espejo se tratase, un aspecto armonioso, rebotante de salud y bienestar. Por el contrario, las situaciones de ansiedad, enfermedades e incluso muchos de los defectos físicos que poseemos, tienen su origen en problemas y vicios internos sin solucionar. Los padecimientos, corporales, como psíquicos, son respuestas inconscientes e inadecuadas a la hora de buscar soluciones para algo que recónditamente, reconocemos como nocivo e incorrecto y que el miedo, cobardía, falta de fuerzas, intereses creados o comodidad, nos impide atacar adecuadamente. A la postre, todo lo que necesitamos es **Conocimiento**. Si no conocemos no podemos valorar, si no sabemos lo que somos, no podremos llegar a amarnos, si no nos amamos, no podemos cuidarnos convenientemente, ni sanarnos en caso de enfermedad. Obviar nuestros defectos, además de engañarnos, es la mejor manera de eludir el amor y el respeto que a nosotros mismos nos debemos.

El amor hacia nuestro propio cuerpo, puede estar influenciado por facetas positivas o negativas.

Amor físico Positivo

Si el equilibrio físico y psíquico son la principal base que sustenta nuestra salud, el primer paso a dar para demostrarnos amor, es el autoconocimiento, que orientado hacia el organismo, consistiría en saber calibrar con exactitud las posibilidades físicas que se poseen, los valores más destacables y los impedimentos que coartan nuestra acción, sin olvidar nunca el elemento psíquico interno de indudable influencia. Una parte importante de la indagación, debería orientarse hacia la puesta en marcha del estudio y prevención de posibles problemas, tendente todo ello, a evitar la aparición de futuros males, ayudando así, a mantener intacta, todo lo posible, la salud y armonía corporales. Es importante eliminar de nuestro entorno y costumbres, los elementos nocivos que nos perjudican, tales como alimentos, malos hábitos e inclinaciones perniciosas, esclavitudes de modas impuestas por la sociedad y trabajos que sobrepasen la fortaleza física y psíquica de que estamos dotados. Por otra parte, resulta conveniente cultivarnos físicamente, con la ejecución de ejercicios acordes a nuestra edad y constitución, y psíquicamente, a través de actividades artísticas e intelectuales que nos entretengan, formen, centren y eduquen, de manera, que todo suponga una contribución a

nuestro crecimiento como personas. En caso de enfermedad, debe procurarse una pronta y correcta sanación, sin dejar correr los problemas, demorando soluciones que ayuden al restablecimiento de la salud. Enfermedades tratadas a tiempo, ofrecen curaciones rápidas y certeras, cuando los remedios necesarios para paliarlas, se alargan en el tiempo, estas se complican, e incluso, pueden acabar afectando a otros órganos.

Amor físico Negativo. Al mirarnos en el espejo, recibimos el reflejo de la parte más exterior de nuestro cuerpo, si nos fijamos detenidamente en él, rasgos, posturas y expresión, son un claro rebote de nuestro estado de ánimo. Si proyectamos nuestra mirada hacia adentro e intentamos sentirnos, las sensaciones obtenidas, serán de bienestar, incomodidad, alegría o dolor, dependiendo del estado de salud en el que nos encontremos. La imagen reflejada y las sensaciones percibidas, producen distintos sentimientos, en consonancia con la valoración que nosotros mismos nos hacemos y la que estimamos que los demás puedan hacer de nosotros. El resultado será objetivo o subjetivo, positivo o negativo, dependiendo de los elementos de juicio, capacidad de valoración, modelos y cánones que manejemos y sobre todo, la fortaleza con que vivimos nuestras propias convicciones y la permeabilidad e influenciabilidad que presentemos ante los juicios de los demás. Cuando sentimos que nuestra imagen no concuerda con el ideal que nos hemos forjado, ni con la de los modelos establecidos socialmente, sentimos rechazo hacia nosotros mismos y nos adelantamos al que creemos podemos recibir de los demás. Las consecuencias derivadas de esta sensación de rechazo, acaban traducéndose en tristeza, retraimiento, envidia, resentimiento, autocompasión, inanición y a veces rebelión, egoísmo y en muchos casos, depresión.

La imagen física y la salud, constituyen una parte importante de los elementos que enmarcan la seguridad o inseguridad que sobre nosotros mismo poseemos. Necesitamos sentirnos seguros, tener confianza en nosotros, encontrar ese concepto ahora tan en boga, llamado **Autoestima**. Tan recomendado y fomentado en los últimos tiempos por profusión de autores, en un afán de incitar a la población a que busque y goce de todo lo bueno y positivo que se posee, todo lo que pueda producirle satisfacciones, haciendo olvidar por completo, que el hombre es un ser imperfecto, con una carga de defectos a los que nunca se hace alusión y que son precisamente, los que nos llevan a sentirnos incómodos con nosotros mismos. Esta

errónea búsqueda de la autoestima, incita, entre otras cosas, a solicitar satisfacciones propias, imitando actitudes de modelos presentados como ideales. Tras la búsqueda de ese ideal, se manipula el exterior, (cirugía) a veces con grave riesgo para la salud. También se intentan soluciones fáciles y externas, para problemas que provienen del interior y que quedan sin resolver. Nos afanamos en cuidarnos solo exteriormente, envueltos en el disfraz de un amor falso y egoísta, engañándonos y tratando de engañar a los que nos rodean.

Una buena parte de las molestias y enfermedades que soportamos, tienen su origen en nosotros mismos, son castigos que nos infligimos cuando la conciencia no está de acuerdo con la forma de sentir y obrar. Ansiedades, rabietas, culpas y miedos, provocan desarreglos que inciden en el organismo. Son la expresión de defectos ante los que nos sentimos incapaces de actuar o no queremos resolver. La relación existente entre ciertas enfermedades y determinados sentimientos y actitudes, es un hecho estudiado desde antiguo. Las angustias pueden manifestarse a través de problemas estomacales e intestinales. Las envidias, rabias, iras y rencores, dejan sus cicatrices en el hígado. Las tensiones afectan al aparato buco-dental. Los trastornos cardiovasculares, pueden derivar de una posición de miedo ante la vida. La espalda carga con las dificultades que la opinión propia y ajena nos produce. El aparato locomotor, se manifiesta anómalamente, cuando sentimos que caminar, moverse, seguir adelante en la vida, está lleno de dificultades. Se trata de manifestaciones negativas hacia nosotros, respuestas y soluciones equivocadas que ofrecemos a los problemas que se nos plantean. Es un no querer ver, ni reconocer, lo que somos y lo que nos ocurre. Todo esto, nos debe hacer pensar, que si de verdad creemos que nos amamos y respetamos, lo estamos haciendo inadecuadamente.

El culto al cuerpo, en ocasiones, posee connotaciones negativas. Manipulamos el físico con la intención, no solo de lograr satisfacciones particulares, sino de que sirva como instrumento de atracción y cebo para poder acceder, a través de la belleza física, a la posesión de riquezas, status e incluso personas.

Si observamos nuestro interior, el tipo de conducta que de su naturaleza emana, podemos

diferenciar dos tipos de Amor Propio.

Amor Propio Positivo.

Con el fin de acrecentar nuestra persona y tratar de actuar correcta y justamente, de acuerdo a la Verdad, existe un elemento necesario e imprescindible y es aquel que lleva al individuo a conocerse en profundidad, adquiriendo así la capacidad de poder valorar con ecuanimidad, tanto las virtudes como los defectos de que está dotado. Indagar sobre uno mismo es la única manera de llegar a reconocer los propios vicios y problemas, para poder intentar la eliminación de los mismos y poner a trabajar e incluso aumentar, todo lo bueno que poseemos. No hay mejor herramienta para lograr amarse, que conocer a fondo la propia identidad y ser capaz de valorar correctamente lo que uno “es” en el momento presente, tomar conciencia de que esa valoración no es inamovible y puede variar con el tiempo porque queda mucho por hacer, llegar al convencimiento de que la posibilidad de hacerlo existe y hay que poner manos a la obra para conseguirlo y así, seguir creciendo y progresando. Cuando no somos capaces de ver nuestras virtudes, nos infravaloramos y con ello coartamos nuestras propias actuaciones, no aprovechamos los valores y potencias que tenemos y por lo tanto, el avance personal y la ayuda que pudiéramos prestar a los demás, se resienten, quedan disminuidos sin capacidad para llegar a dar los frutos deseables. La autoestima resultante de nuestra valoración, será beneficiosa siempre que, bajo la luz de la verdad, haga emerger lo que verdaderamente se es, poniendo al descubierto los valores sin olvidar los defectos. Se convertiría en egoísta y pernicioso, cuando tras mirar tan solo la cara más amable, el individuo se recrea en sus bondades, llevándose a engaño al cerrar los ojos a la verdad y permitir que los defectos queden disimulados, sirviendo de freno al propio desarrollo.

El Amor Propio se convierte en provechoso y eficaz, cuando va acompañado de prudencia, generosidad, objetividad y respeto hacia uno mismo. Si no poseemos la capacidad de respetarnos, ¿cómo podremos respetar a los demás, o pretender que ellos nos respeten?. Si no sabemos conocernos y amarnos, siendo lo más cercano que tenemos, ¿cómo vamos a intentar conocer y amar a los otros?. La maldad adolece de respeto, no respeta ni ama lo que le rodea, tampoco lo hace con ella misma.

Respetarnos supondría:

- Llegar, a través del razonamiento, a tomar conciencia de lo que uno es, haciéndose responsable de las propias acciones.
- Mantener intacta la dignidad a pesar de las presiones sociales, familiares y particulares, tanto internas como externas, a las que se está sometido.
- Saber adecuar los fines perseguidos a las potencias que en cada momento se poseen.
- Obrar con entera libertad siguiendo los dictados de la conciencia.
- Eliminar de nuestra mente, tanto la minusvaloración personal que nos inhibe a la hora de actuar, como una sobrevaloración que nos encamina hacia el orgullo, soberbia y egoísmo.
- Entender y aceptar, o no aceptar, lo que uno es, siempre con el firme propósito de mejorar.
- Dejar de sufrir y lamentarse por los errores del pasado, poniendo soluciones en el presente.
- Perdonar, porque el perdón desmorona el odio y disuelve los sufrimientos.
- Huir de la auto-mentira y la auto- traición.
- Saber hacer acopio de fuerza y determinación suficientes, como para responder satisfactoriamente a los problemas que se nos presenten.
- Lograr alejar del entorno, situaciones y compañías perjudiciales, cerrando el paso a todo tipo de manipulaciones, que puedan dañar, e incluso anular, el desarrollo y progreso de las virtudes y posibilidades que se poseen.

El verdadero amor, que exige una libre entrega y nada espera en contrapartida, corre un peligro a la hora de darse y es que al volcarse en demasía en el objeto amado, puede olvidarse de uno mismo para, quizás, acabar cayendo en las redes de seres y circunstancias egoístas, que consigan hacerle perder la libertad, sufrir humillaciones y hasta en ocasiones, llegar a dañar la propia dignidad. Un verdadero acto de amor hacia uno mismo, consiste en **no permitir** e **impedir**, que nadie abuse de ti.

Amor Propio Negativo.

El contraste entre lo que somos, lo que desearíamos ser y lo que pensamos que la sociedad en la que vivimos demanda de nosotros, incide de forma favorable o negativa en la valoración que de nosotros hacemos. Con frecuencia, nos ponemos metas que pueden exceder las

capacidades que poseemos, nos exigimos y si no cumplimos, nos sancionamos. No lo hacemos en aras de nuestro propio progreso, sino movidos por un acto de soberbia que nos incita a sentirnos superiores, rebajando con ello, a todos los que nos rodean. Las ansias de progresar que siempre son deseables y positivas, se convierten en este caso en negativas ya que van enfocadas por el errático camino de la vanidad, orgullo, soberbia, posesión, comodidad, fama o status, en definitiva, por el **egoísmo**. El afán por conseguir nuestro propio beneficio, nos lleva a colocar los intereses, deseos, aspiraciones y ambiciones, por encima de la justicia, la tolerancia y las expectativas de los demás. Constituye este hecho, una forma de amarse totalmente ególatra, que no duda en perjudicar con tal de lograr la satisfacción propia. La verdad es, que el egoísmo no ofrece amor, ni a uno mismo, ni a los demás. Si lo miramos en relación al prójimo, el tema es obvio, no existe el amor. En cuanto a uno mismo, si para satisfacer tu Ego tienes que pasar por encima de cualquier interés ajeno al tuyo, causando perjuicios sin miramiento y convirtiéndote en un tirano que solo mira hacia sí, es indudable que estás cometiendo un acto de auténtica maldad que la propia conciencia puede reprocharte, consiguiendo que te sientas mal. Por otra parte, tanto los perjudicados, como los que observan tus movimientos, acabarán condenando tu conducta. Todo el que perjudica al prójimo, se acaba haciendo daño a sí mismo. De la misma manera, no todo lo que queremos es lo que necesitamos.

Aquel que se ama en exceso, siempre cree merecer más de lo que recibe y exagera ante los demás los problemas y dificultades a los que la vida le somete. No quiere entender que muchos de sus tropiezos y cargas, forman parte del aprendizaje humano, solo percibe las complicaciones que personalmente le aquejan, sin tener en cuenta que otros también pueden padecerlas. Las cargas soportadas le llevan a contemplarse, compadecerse y caer en la inanición en vez de buscar soluciones, en un intento de atrapar y manipular a los que le rodean, provocando que le compadezcan. El egoísmo, al igual que el amor, dependen totalmente de la voluntad, nadie nos obliga a amar, ni a cultivar nuestro Ego. No cabe la menor duda al aseverar, que cuanto más desarrollado está el amor que para nosotros tenemos, menor es nuestra capacidad de proyectarlo hacia los demás.

El hombre egoísta en su afán de disculpar su codicia y sus faltas, ante las ansias que siente

de recibir y su incapacidad para dar, busca excusas y defensas que justifiquen sus acciones. Culpa al destino y a la buena o mala fortuna, por las consecuencias de sus actos, con ello puede permitirse caer en la pasividad, la comodidad o circular por una vía sin límites que le permita llevar a cabo todo lo que le interesa. No hay hados que marquen nuestra vida, ni sirve como disculpa la frase de “es que yo soy así”. La voluntad existe y todo puede cambiarse, cada individuo labra su destino, día a día, con su propio empeño y su conducta. Por otra parte, a veces el egoísta se muestra generoso, pero su generosidad está mal fundamentada, da pensando en recibir, una manera verdaderamente rastrera de quererse y que le quieran.

Alicia Cabredo