

JAVIER LEÓN

AMA HASTA QUE TE DUELA

no**os**  
EDITORIAL

*“Ama hasta que te duela.  
Si te duele es buena señal”*

Teresa de Calcuta

*“Os amo como hay que amar:  
con exceso, con locura, arrebatado  
y desesperación”.*

Julie de Lespinasse

*“No puedes forzar el amor.  
No puedes manipularlo,  
no puedes dirigirlo.  
Todo lo que puedes hacer es abrirte a él”*

Osho

## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| Introducción.....                                    | 15 |
| Nosce te ipsum.....                                  | 19 |
| No hay sendero, la verdad es una experiencia.....    | 23 |
| El viento que roza la hierba.....                    | 26 |
| Hija de la luna.....                                 | 29 |
| La herejía de poder elegir.....                      | 32 |
| En busca de nuestras huellas.....                    | 35 |
| Enamoramiento, querer, amar. Las tres fases del amor | 38 |
| ¿Puede haber amor en una imagen?.....                | 41 |
| Amor a primera vista.....                            | 43 |
| Ama hasta que te duela.....                          | 47 |
| Amar desde el alma.....                              | 50 |
| Amar en silencio.....                                | 53 |
| Saber soltar.....                                    | 56 |
| La persona ideal.....                                | 59 |
| Amar al semejante es mirar de frente a dios.....     | 61 |
| Más allá del amor.....                               | 63 |
| Almas gemelas.....                                   | 67 |
| El gato está triste y azul.....                      | 70 |
| Cuando echamos de menos.....                         | 72 |
| La ninfa Dafne y el rechazo a la aventura.....       | 75 |
| La princesa Alexandra.....                           | 78 |

|  |     |
|--|-----|
| Septentrión.....                                 | 82  |
| La danza de aquello que no se puede nombrar..... | 87  |
| Lo siento.....                                   | 89  |
| La mirada interior.....                          | 92  |
| La felicidad.....                                | 96  |
| Sobre el querer.....                             | 100 |
| El encantador de serpientes.....                 | 103 |
| Amar en lo pequeño.....                          | 107 |
| La primera historia de amor.....                 | 109 |
| Amar en tiempos revueltos.....                   | 112 |
| ¿Irías al infierno por amor?.....                | 115 |
| Hablemos de sexos.....                           | 118 |
| El lago azul.....                                | 124 |
| Expiración.....                                  | 129 |
| Herido por las flechas de la incertidumbre.....  | 131 |
| Drishti.....                                     | 133 |
| Peregrinos del corazón.....                      | 135 |
| El pasaje de la desolación.....                  | 137 |
| Amores posmodernos.....                          | 140 |
| De hace tiempo.....                              | 144 |
| Las reglas del juego.....                        | 146 |
| Horizontes lejanos.....                          | 149 |
| La fuerza del destino.....                       | 151 |
| Esperanza.....                                   | 155 |
| La esperanza me sirve.....                       | 158 |

|  |     |
|--|-----|
| El amor de Atala.....                        | 161 |
| Namaste.....                                 | 164 |
| Cuando despertemos, hagámoslo juntos.....    | 167 |
| Días de gloria.....                          | 169 |
| La cueva del bolero.....                     | 171 |
| Amando.....                                  | 174 |
| Amor ideal.....                              | 176 |
| La complejidad de amar al ser humano.....    | 179 |
| Las penas del joven Werther.....             | 183 |
| Meses de destino.....                        | 186 |
| A la izquierda del roble.....                | 189 |
| Amar en tiempos de crisis.....               | 192 |
| El desvelo del ser amado.....                | 194 |
| Soñando amores humanos.....                  | 196 |
| Colgando en sus manos.....                   | 198 |
| Junto a los ríos de Babilonia.....           | 201 |
| Serenidad.....                               | 203 |
| Dolor y duelo.....                           | 206 |
| Aceptación.....                              | 210 |
| Cambiemos de lugar y cambiará la suerte..... | 213 |
| Reencuentro onírico.....                     | 215 |
| Más allá de la tierra pura.....              | 217 |
| Epílogo: duele, claro que duele.....         | 221 |
| Agradecimientos.....                         | 225 |

## INTRODUCCIÓN

Hay piedras que caen en el agua produciendo ondas estéticas, perfectas. La piedra se hunde pero las ondas se expanden hasta el infinito. Estos escritos, dejando escapar la piedra hasta el fondo, que no deja de ser en sí misma una auténtica declaración de amor, habla de las ondas que el amor produce en nuestras vidas. De esos terremotos emocionales que nos agitan y nos transforman, dando pistas sobre las virtudes que deben acompañar al acto de amar. Sin pretender espiritualizar al mismo, pero a sabiendas de que el cuerpo se espiritualiza constantemente con altos ideales y con lentas procesiones sobre la erótica realidad.

Es un libro que no trata de teorías sobre el amor ideal, el amor divino, el amor celestial, ni del amor como mero sentimentalismo. Tampoco pretende ser un tratado psicológico sobre el amor, tan de moda en estos días. Más bien parte de una inspiración cosmológica, en palabras de Ortega y Gasset. Un amor humano, del amor que se siente

en las carnes, que se sufre, que duele. Un amor humano que aspira a comprender al verdadero Amor. Un amor que pretende poder abrazar lo más sublime de lo que somos, de lo que debemos ser, sin que eso sea algo pasajero o escurridizo. Por eso cada página, cada relato, es una enseñanza de la vida, una savia que ha nacido del tronco de la experiencia y el dolor. De forma sentida, a veces desde la amargura y otras desde la más intensa felicidad, pero siempre desde el apetito por la belleza y su erótico proceso hacia la perfección.

Pretende además ser un libro que nos llene de esperanza y revelación hacia los paisajes que dibujamos en nuestras mentes. Pero no una esperanza leída, sino recibida, entregada desde la sinceridad y el dolor concebido. Que nos acompañe en los momentos de soledad, que nos de aliento y nos conduzca hasta la esencia del amor cuando su sentido haya sido abandonado o perdido. Parte primero de la usanza del gerundio, con relatos henchidos, acompañados de pequeñas glosas teóricas que nos sirven de guía y luz para entender esas cosas que nos pasan en el amor y que muchas veces escapan a nuestra razón.

Quizás resulte extraño o atrevido hablar del amor en un mundo donde la propia palabra ya parece presuntuosa, trasnochada o pasajera. Un mundo que carece de cultura del amor, que ha certificado la muerte de los dioses y ha sacralizado a la máquina, al dinero y también a eso que ahora andamos llamando la red. Un tiempo en que se confunde el sexo y el enamoramiento con el amor, cuando en verdad estos son instrumentos del mismo. Realmente ha sido difícil en un momento tan material hablar de algo tan sutil, tan espiritual, por llamarlo de alguna forma. Pero también es un momento de crisis, y por lo tanto, una oportunidad para retomar valores que deberían acompañarnos y guiarnos siempre como personas y humanidad.

Ese Amor que es una herejía, una utopía por venir, algo que ya no está de moda. Me refiero al Amor que pretende entrega, que mira al otro por encima de nuestros intereses, que se sacrifica, que muere por salvar al ser amado de cualquier abismo, que duele, porque el amor tiene sus días pero también sus noches. Y a veces ese dolor, esa muerte es incomprensible y se torna locura para el que no lo ha vivido.

Amar sin poseer, amar sin hacer de tu vida, su vida, como nos decía el poeta. Es como un abrazo posible en un lugar fuera de cualquier lugar y un tiempo fuera de cualquier tiempo. El amor puede expresarse, de hecho, siempre lo hace, pero pronto se contamina por los ruidos mentales, por los miedos, por la sinrazón, por la inseguridad, por la angustia, por los celos. Restando espacios a la transparencia, a la claridad, a la plenitud.

Amar es difícil. No estamos preparados para ello, no se nos educa para ello. Y por eso desconfiamos y tenemos miedo. El amor que atrapa no es amor. Sólo el amor silencioso, el que se escurre por entre los dedos, que salpica a cuanto llega y que es capaz de transformar es verdadero amor. Amar es seguir nuestro corazón, que es el que nos arrastra irremediablemente hacia el camino de la felicidad. El mismo que nos arrastró a los abismos del razonar para entender de forma ordenada todo esto del amor. Y la conclusión siempre es la misma: no se puede razonar el amor. Sólo se puede sentir, experimentar. El amor es una experiencia compartida, y aquí, en estas letras, hay algo de ella.

## NOSCE TE IPSUM

No podemos conocer el amor si no nos conocemos a nosotros mismos, nosotros los conocedores, como nos decía Nietzsche. Realmente resulta lo más difícil de todo, y el amor, o el mundo de pareja como una de sus manifestaciones, puede ser un campo increíble de conocimiento, no tan sólo de placer o dolor.

Vagamos por la vida de forma inconsciente, actuando de manera ciega e instintiva y engañados, como nos decía Jung, por las ilusiones exteriores. Sólo en la excelencia de la noche, en la oscuridad de nuestras vidas, la sombra no existe, por eso, el conocerse a sí mismo requiere de un proceso de vaciado, de sepultura, de muerte interior, de dolor, de mucho dolor.

En todos los ritos iniciáticos se representa simbólicamente este proceso de muerte y resurrección. Sólo cuando te aproximas a un vacío interno,

a un desprendimiento de lo que eres, de las experiencias vividas, sentidas y pensadas, sólo cuando eso ocurre a veces con terribles dosis de dolor humano, es posible aspirar a la consciencia y al conocimiento y fluir con la experiencia del momento único hacia la sabiduría. Uno no llega a la “iluminación”, nos dice Jung, imaginando figuras de luz, sino haciendo consciente la oscuridad en un grado superior de atención. Y de ahí, una vez penetrada, la necesidad de luz interior. Esa luz interior es lo que nos revela la importancia del amor en nuestras vidas, la necesidad de amar todo cuanto existe.

El mundo de pareja, las relaciones en general, son un campo exquisito de experimentación. Nuestros conflictos internos, nuestros dramas personales se reproducen una y otra vez hasta que somos capaces de penetrar dentro de nosotros. Ahí reside el problema, ya que la mayoría de nosotros vivimos en el plano de la inconsciencia y nos resulta difícil penetrar a un plano más satisfactorio. Lo externo nos resulta suficiente, a pesar de las guerras que sufrimos ante nuestras propias frustraciones y anhelos.

Hay personas que no entendemos en absoluto nada sobre nosotros mismos, repitiendo una y otra vez los mismos patrones erráticos, las mismas carencias, las mismas insatisfacciones. Hay personas que vivimos sin conocer nuestro estado actual. Realmente, ante la carencia de conocimiento interior, nos volvemos expertos en proyectar fuera nuestras incongruencias, y por norma, ante nuestro espejo que es el otro que tenemos en frente. Y cargamos sobre él toda nuestra violencia y desdicha, todas nuestras frustraciones, deseos y anhelos. Siempre nos alejamos de la idea de que lo que está mal en el mundo está mal en nosotros mismos, culpando siempre al otro o a lo otro de nuestras carencias. ¿Qué somos? ¿Quiénes somos? ¿Qué papel representamos, cuales son nuestros roles, nuestras máscaras? *Nosce te ipsum*, concóctete a ti mismo.

Por eso nos quejamos cuando fracasamos en el mundo de la pareja, culpando al otro de nuestros errores, mancillando su espíritu y su pureza con nuestra barbarie. Y por eso siempre atraemos a personas que nos hacen ver, cada vez con más fuerza y turbulencia, esos nuestros defectos por pulir.

## I

*Sólo cuando aceptamos al otro empezamos a aceptarnos a nosotros mismos, empezamos a conocernos a nosotros mismos. Y entonces el amor se manifiesta en su magnificencia, y las relaciones se vuelven bellas, brillantes y armónicas. Vivir es siempre convivir, y el amor es la red que teje esas relaciones.*