

Comunidad Santa

Conceptos sobre el amor
en sus distintas formas y dimensiones
a través de las culturas

Santiago Tristany

2026

Contenido:

INTRODUCCIÓN Y MARCO CONCEPTUAL.....	6
Introducción	6
Conceptos relacionados con el amor y sus distintas formas	17
CONDUCTAS OBJETIVAS EN EL AMOR	62
TRADICIONES DE ASIA MERIDIONAL (India y subcontinente).....	63
Hinduismo	63
Tradiciones Vaisnavas (dentro del Hinduismo).....	69
Budismo.....	76
Budismo Mahayana.....	81
Budismo Tibetano	88
Jainismo.....	96
Sikhismo (Punjab, India).....	103
TRADICIONES DE ASIA ORIENTAL.....	111
Taoísmo (China).....	111
Confucianismo.....	117
Shintoísmo (Japón).....	124
Cultura Japonesa	132
Budismo Japonés.....	139
Cultura Tagalo (Filipinas - Sudeste Asiático)	146
Cultura Tailandesa (Sudeste Asiático).....	153
Cultura Tibetana (Tíbet / Himalaya).....	159
TRADICIONES ABRAHÁMICAS	166
Judaísmo.....	166
Cristianismo (primitivo, católico, contextos japoneses)	172
Islam (incluyendo Sufismo)	181
Sufismo (dentro del Islam)	188
Cultura beduina (desierto de Arabia y Levante)	194
Fe Bahá'í (Persia/global).....	204
TRADICIONES DE PERSIA Y ASIA CENTRAL	214
Zoroastrismo (Persia antigua)	214

Cultura Kazaja (Asia Central)	221
Cultura Turca / Azerbaiyana	228
Chamanismo siberiano y mongol	234
TRADICIONES DE ÁFRICA MERIDIONAL	241
Cultura Nguni (Sudáfrica - Ubuntu)	241
Cultura San / Bosquimanos (Kalahari)	247
TRADICIONES DE ÁFRICA ORIENTAL	253
Cultura Kikuyu (Kenia)	253
Cultura Somalí (Cuerno de África)	259
Cultura Suajili (Costa Swahili)	265
TRADICIONES DE ÁFRICA OCCIDENTAL	272
Cultura Akan (Ghana)	272
Cultura Yoruba (Nigeria)	278
Cultura Ewe (Ghana/Togo)	283
Tradiciones Vodun (Benin, Togo, diáspora)	289
Cultura Igbo (Nigeria)	296
Espiritualidad Bantú ampliada (más allá de Nguni)	303
TRADICIONES DE OCEANÍA Y EL PACÍFICO	308
Cultura Hawaiana	308
Cultura Maorí	314
Cultura Tongana	319
Tradiciones aborígenes australianas	325
Cultura de Papúa Nueva Guinea (Tok Pisin - Melanesia)	333
Cultura de Vanuatu (Bislama - Melanesia)	339
Cultura de las Islas Salomón (Pijin - Melanesia)	346
TRADICIONES DE AMÉRICA - MESOAMÉRICA	352
Cultura Maya (Guatemala/México)	352
Cultura Náhuatl (México)	359
TRADICIONES DE AMÉRICA – ANDES	366
Cultura Quechua (Andes)	366
Cultura Aymara (Bolivia/Perú/Chile)	372
Cultura Mapuche (Chile/Argentina)	379

TRADICIONES DE AMÉRICA - AMAZONÍA.....	385
Cultura Wayuu (Colombia/Venezuela).....	385
Cultura Guna (Panamá)	391
Cultura Uitoto (Amazonía colombiana).....	397
Cultura Tikuna (Amazonía).....	404
TRADICIONES DE AMÉRICA – SELVA SUBTROPICAL	411
Cultura Guaraní (Paraguay, Argentina, Brasil, Bolivia).....	411
TRADICIONES DE AMÉRICA - NORTEAMÉRICA.....	418
Cultura Hopi (Arizona).....	418
Cultura Lakota (Grandes Llanuras)	424
TRADICIONES DE EUROPA Y EL CÁUCASO - MUNDO CLÁSICO	431
Grecia (Antigua)	431
Roma (Antigua).....	439
TRADICIONES DE EUROPA Y EL CÁUCASO – NORTE DE EUROPA.....	445
Cultura Nórdica (Vikinga / Antigua Escandinavia).....	445
Espiritualidad Celta (Irlanda, Escocia, Gales)	451
Cultura Sami (Laponia - Norte de Europa)	459
TRADICIONES DE EUROPA Y EL CÁUCASO - CÁUCASO.....	466
Cultura Abjasia (Cáucaso).....	466
Cultura Chechena (Cáucaso)	472
Cultura Osetia (Cáucaso)	479
TRADICIONES DE EUROPA Y EL CÁUCASO - ÁRTICO	486
Tradiciones Inuit (Ártico).....	486
ENFOQUES CONTEMPORÁNEOS Y UNIVERSALISTAS	493
Espiritismo kardeciano (Brasil/Europa).....	493
Unidad Universalista (global contemporánea)	502
PALABRAS FINALES.....	510

INTRODUCCIÓN Y MARCO CONCEPTUAL

Introducción

El amor como espejo de la humanidad: un viaje por sus conceptos y expresiones a través de las culturas

Existe un acuerdo tácito en la historia de la humanidad: el amor es una de las fuerzas más poderosas que mueven el mundo. Sin embargo, cuando intentamos definirlo, las palabras se vuelven esquivas, los límites se desdibujan y las certezas se fragmentan. ¿Es el amor un sentimiento universal que todos experimentamos de la misma manera? ¿O acaso lo que llamamos "amor" en una lengua no tiene equivalente en otra, revelando que no sentimos lo mismo sino que aprendemos a sentir de acuerdo con las cosmovisiones que nos han sido legadas?

El presente compendio, constituye un esfuerzo por responder a estas preguntas desde una perspectiva profundamente intercultural y multidisciplinar. No se trata de un ensayo filosófico más sobre la naturaleza del amor, ni de un tratado religioso que pretenda imponer una visión única. Es, ante todo, una **antología comparativa** que reúne más de cincuenta tradiciones culturales, espirituales y éticas de todos los continentes, con el propósito de mapear el amor no como una emoción homogénea sino como un **constructo cultural complejo** que cada pueblo ha codificado de manera única a lo largo de los siglos.

La obra que el lector tiene entre manos —o en la pantalla— es el resultado de una labor de síntesis cuya extensión equivale a un volumen de proporciones enciclopédicas, y su estructura revela una arquitectura que combina la profundidad conceptual con la aplicabilidad práctica. Dividido en dos grandes secciones complementarias, el texto ofrece primero un vasto glosario de términos autóctonos —en sánscrito, pali, chino, japonés, árabe, quechua, inuktitut, entre muchas otras lenguas— para adentrarse después en lo que constituye su contribución más original: la descripción sistemática de las **conductas objetivas** mediante las cuales cada cultura verifica que el amor es auténtico.

Esta doble estructura —conceptos y conductas— encierra una tesis central que atraviesa todo el documento como un hilo de plata: **el amor verdadero no se declara, se demuestra; no es un sentimiento privado que reside en la interioridad del sujeto, sino un conjunto de acciones observables, rituales socialmente codificados y gestos concretos que el "amado" percibe y que la comunidad reconoce**. Frente a la noción moderna y occidental del amor como una emoción volátil, íntima y a menudo inefable, las culturas aquí reunidas nos recuerdan que el amor es, ante todo, un verbo, un hacer, una práctica que se aprende, se cultiva y se transmite de generación en generación.

La necesidad de un mapa intercultural del amor

Vivimos en una época de encuentros y desencuentros culturales sin precedentes. Las migraciones, la globalización y las comunicaciones instantáneas han puesto en contacto cosmovisiones que durante milenios se desarrollaron en relativo aislamiento. En este contexto, comprender que el amor no significa lo mismo para un quechua de los Andes que para un inuit del Ártico, para un sufí persa que para un lakota de las Grandes Llanuras, deja de ser una curiosidad antropológica para convertirse en una necesidad práctica. ¿Cómo amar bien a alguien cuya cultura concibe el afecto de manera radicalmente distinta a la nuestra? ¿Cómo interpretar correctamente los gestos de quienes se acercan a nosotros desde otras tradiciones?

Este compendio ofrece herramientas invaluable para navegar estas aguas. Al presentar cada tradición en sus propios términos —sin jerarquías, sin juicios de valor, sin pretensiones de superioridad— nos invita a adoptar lo que podríamos llamar una **humildad epistemológica**: el reconocimiento de que nuestra forma de amar no es la única ni la "correcta", sino una más entre las innumerables maneras en que la humanidad ha aprendido a vincularse. Como señala el texto de manera recurrente, el amor se aprende, se verifica y se contextualiza; y la primera condición para amar bien en un mundo diverso es precisamente esa disposición a aprender de los otros.

El viaje que propone esta obra es, por tanto, doble: hacia afuera, en el reconocimiento de la asombrosa variedad de expresiones amorosas que la humanidad ha engendrado; y hacia adentro, en la revisión crítica de nuestros propios supuestos sobre lo que significa amar. Pocos ejercicios pueden resultar tan transformadores como descubrir, por ejemplo, que el concepto japonés de *amae* —esa dulce dependencia afectiva que permite descansar en el amor del otro sin temor al rechazo— no tiene equivalente exacto en las lenguas occidentales, o que la noción andina de *ayni* concibe el amor como una obligación de reciprocidad cósmica que trasciende con mucho la relación entre dos individuos.

Las grandes familias conceptuales: una taxonomía del amor

A pesar de la diversidad aparentemente inabarcable, el análisis transversal de las más de cincuenta tradiciones aquí reunidas permite identificar **siete grandes categorías o tipologías del amor** que, con distintos énfasis y matices, aparecen de manera recurrente en todas las geografías y épocas. Lejos de constituir compartimentos estancos, estas categorías se entrelazan y complementan, ofreciendo una visión del amor como un fenómeno poliédrico cuyas facetas se iluminan mutuamente.

Categoría	Ejemplos Culturales	Característica Central
Amor devocional	Bhakti (hinduismo), Mahabbah (islam), Agape (cristianismo)	Entrega absoluta a lo divino como fuente y modelo del amor humano
Amor compasivo	Karunā (budismo), Rachamim (judaísmo), Naklik (inuit)	Respuesta activa y solidaria ante el sufrimiento ajeno
Amor recíproco	Ayni (quechua), Hxaro (cultura san), K'ex (maya)	Intercambio equilibrado que sostiene las relaciones en el tiempo
Amor familiar	Xiao (confucianismo), Storge (Grecia), Vātsalya (India)	Vínculo protector y nutritivo entre generaciones
Amor erótico regulado	Kama (hinduismo), Dodim (judaísmo), Eros (Grecia)	Deseo sexual integrado en marcos éticos o espirituales
Amor comunitario	Ubuntu (nguni), Wantok (Melanesia), Laulima (Hawái)	Responsabilidad colectiva por el bienestar de todos
Amor cósmico	Musubi (sintoísmo), Mitákuye Oyás'iny (lakota), Tao (taoísmo)	Conexión amorosa con la totalidad de la existencia

Esta tipología revela algo fundamental: ninguna cultura concibe el amor como una única experiencia indiferenciada. Por el contrario, todas han desarrollado **vocabularios precisos para nombrar matices** que en otras lenguas permanecen fusionados o invisibles. El sánscrito distingue entre *kama* (deseo sensual regulado), *prema* (amor divino incondicional) y *bhakti* (devoción amorosa). El griego clásico separa *eros* (pasión), *philia* (amistad virtuosa), *agape* (amor incondicional) y *storge* (afecto familiar). El japonés diferencia *koi* (amor apasionado y anhelante) de *ai* (amor maduro y desinteresado). Esta riqueza semántica no es un mero ejercicio intelectual; es la evidencia de que **el amor se cultiva con la misma precisión con que se nombra**, y que disponer de palabras para distinguir sus modalidades es ya una forma de practicarlo con mayor consciencia.

La perspectiva de las "conductas objetivas"

Si la primera sección del compendio nos ofrece las claves para entender cómo piensa cada cultura el amor, la segunda —titulada precisamente "Conductas objetivas en el amor"— constituye una novedad metodológica. Aquí el texto abandona el terreno de las definiciones para adentrarse en el de las **acciones verificables**. Para cada tradición, se enumeran entre quince y veinte conductas específicas, observables y socialmente codificadas que permiten a una persona sentirse amada, y a la comunidad reconocer que el amor está presente.

Este enfoque tiene implicaciones profundas. En primer lugar, ofrece un **antídoto contra el sentimentalismo vacío**: el amor no es lo que se dice sino lo que se hace. En segundo lugar, proporciona **criterios objetivos para la educación afectiva**: si el amor se aprende, entonces pueden enseñarse las conductas que lo manifiestan. En tercer lugar, permite **investigaciones empíricas** sobre el amor en contextos transculturales, algo que las definiciones puramente subjetivas dificultan enormemente.

Algunos ejemplos bastan para ilustrar la riqueza de este abordaje:

- En la **cultura japonesa**, el *omoiyari* —la empatía considerada— se manifiesta en conductas como ofrecer algo antes de que el otro lo pida, leer el ambiente para no incomodar, o preparar la comida favorita de alguien sin que medie solicitud alguna. El amor es, aquí, una forma de atención anticipatoria.
- En la **cosmovisión quechua**, el *ayni* —principio de reciprocidad— se traduce en acciones concretas: ayudar en la chacra del vecino sabiendo que él ayudará cuando sea necesario, compartir la cosecha con la familia extensa, o no acumular más de lo necesario mientras otros tienen menos. El amor es equilibrio comunitario.
- En la **cultura inuit**, el *pittiarniq* —cuidado atento y considerado— se expresa en gestos como alimentar primero a los ancianos, abrigar a los más vulnerables con las mejores pieles, o compartir la última foca con quienes no pudieron cazar. En el entorno más hostil del planeta, el amor es literalmente cuestión de supervivencia.
- En la **tradición yoruba**, el *ìdáríjì* —el perdón que restaura— implica buscar la reconciliación tras un conflicto, ofrecer una disculpa sincera, y compartir una comida juntos como símbolo de que el vínculo se ha renovado. El amor no es la ausencia de conflicto sino la capacidad de repararlo.

Estos ejemplos, extraídos de un repertorio mucho más amplio, muestran cómo el documento logra **operacionalizar conceptos abstractos** traduciéndolos en acciones concretas. Y lo hace con un recurso narrativo recurrente que se convierte en el leitmotiv de toda la segunda parte: "El 'amado' (la familia, la comunidad, los ancestros, la tierra...) percibe estas conductas y, como resultado, se siente honrado, protegido, alimentado, recordado y profundamente amado". Esta

perspectiva —ponerse en el lugar de quien recibe el amor— constituye uno de los aportes éticos más valiosos del texto.

Canales universales de expresión amorosa

Aunque las conductas específicas varían enormemente de una cultura a otra, el análisis transversal permite identificar **cinco canales universales** mediante los cuales las tradiciones humanas materializan el amor:

1. El ritual y la ceremonia. Desde las ofrendas de flores en el *puja* hindú hasta las danzas de sanación de los san del Kalahari, desde el *joik* sami dedicado a la persona amada hasta las procesiones del cristianismo popular, el amor encuentra en el ritual un lenguaje que trasciende lo individual para conectar con lo sagrado y lo comunitario.

2. La hospitalidad concreta. Compartir la comida, ofrecer refugio, abrir la puerta de la casa al visitante son gestos que en todas las culturas analizadas constituyen expresiones fundamentales del amor. Ya sea el *laṅgar* sij que alimenta a miles sin distinción de casta o credo, la *xenia* griega que convertía al huésped en un enviado de los dioses, o la hospitalidad hawaiana que recibe al visitante compartiendo el aliento vital (*ha*), la generosidad material hacia el otro es quizá la forma más universal de decir "te amo".

3. El lenguaje y la palabra. Lejos de limitarse a la declaración explícita, el amor se expresa en formas lingüísticas tan diversas como la poesía cortesana del mundo árabe, los proverbios con que los ancianos akan transmiten sabiduría amorosa, el uso de honoríficos en las lenguas asiáticas como forma de respeto afectuoso, o las bendiciones cotidianas que los padres otorgan a sus hijos en innumerables tradiciones.

4. El servicio desinteresado. Cocinar para la comunidad, visitar a los enfermos, tejer una manta para un ser querido, cuidar de los huérfanos como si fueran propios, compartir la caza con los ancianos que ya no pueden obtenerla. El servicio —*seva, sewā, khidmat, mālama*— aparece en todas las culturas como la forma más pura de amor porque implica poner el cuerpo y el tiempo al servicio del bienestar ajeno sin esperar retribución.

5. La transmisión intergeneracional. Enseñar a los niños las canciones de los ancestros, iniciar a los jóvenes en los secretos de la tribu, contar las historias que explican quiénes somos y de dónde venimos, honrar la memoria de los que ya partieron. El amor se extiende en el tiempo mediante la educación y el recuerdo, asegurando que las generaciones futuras reciban el legado afectivo de las pasadas.

El amor como resistencia y supervivencia

Uno de los hallazgos más conmovedores del compendio es la constatación de que las concepciones del amor más elaboradas suelen surgir en los entornos más difíciles. Las culturas del Ártico, los pueblos nómadas del desierto del Kalahari, las comunidades aisladas de la Amazonía, los pastores de renos de Laponia, los sobrevivientes de la diáspora africana: todos ellos han desarrollado éticas del amor que ponen en el centro la cooperación, la reciprocidad y el cuidado de los vulnerables, porque saben que la supervivencia colectiva depende de ello.

La **cultura inuit** nos enseña que el amor es *naklik* —esa compasión profunda que lleva a compartir el último trozo de comida con quien tiene hambre, aunque uno mismo también lo necesite— y *pittiarniq* —el cuidado atento que anticipa las necesidades del otro sin esperar a que las pida—. En el hielo y la oscuridad del largo invierno polar, estas no son virtudes opcionales sino condiciones de posibilidad de la vida misma.

La **cultura san** del Kalahari nos muestra cómo el *hxaro* —ese sistema de intercambio de regalos a larga distancia que teje redes de solidaridad entre grupos separados por cientos de kilómetros— constituye una forma de amor que asegura que siempre habrá alguien dispuesto a recibirnos cuando la escasez golpee nuestro territorio. En el desierto, amar es tejer alianzas que trascienden el grupo inmediato.

La **cosmovisión andina** nos habla del *ayni* como un principio de reciprocidad que no solo rige las relaciones humanas sino también el vínculo con la Pachamama y los apus. Amar es devolver a la tierra lo que ella nos da, es agradecer con ofrendas, es no tomar más de lo necesario. En las alturas de los Andes, el amor tiene la forma de un equilibrio cósmico que debe mantenerse a toda costa.

Estas culturas nos recuerdan algo que las sociedades opulentas tienden a olvidar: **el amor no es un lujo, es una necesidad**. No florece en el ocio y la abundancia, sino que se forja en la adversidad compartida, en el reconocimiento de que solos no podemos, en la certeza de que nuestra vida depende de la generosidad de otros.

La tensión entre lo particular y lo universal

Uno de los méritos del compendio es que no elude las tensiones inherentes a cualquier intento de pensar el amor interculturalmente. A lo largo de sus páginas emergen preguntas difíciles que cada tradición responde a su manera, y cuyas respuestas no siempre son compatibles entre sí:

- **Amor particular versus amor universal:** ¿Debemos amar primero a los nuestros —familia, clan, nación— o extender nuestro amor a toda la humanidad por igual? El confucianismo enfatiza el amor gradual que parte de la familia, mientras que el budismo Mahayana propone la ecuanimidad que trata a todos los seres sin discriminación.
- **Amor y justicia:** ¿Puede el amor verdadero tolerar la injusticia? ¿Debe el amor corregir al ser amado cuando yerra, o aceptarlo incondicionalmente? La tradición judía insiste en la

corrección fraterna como forma de amor, mientras que ciertas corrientes del cristianismo enfatizan el perdón sin condiciones.

- **Amor y libertad:** ¿Dónde termina el cuidado amoroso y comienza el control? El taoísmo advierte contra la imposición de la propia voluntad sobre el amado, mientras que muchas culturas tradicionales consideran que el amor incluye la autoridad de los padres y los ancianos sobre los jóvenes.
- **Amor y sacrificio:** ¿Hasta dónde debe llegar la entrega por el otro? Las tradiciones devocionales de la India celebran el sacrificio extremo de los *gopis* por Krishna, mientras que las éticas más pragmáticas de las culturas de supervivencia enfatizan que el amor debe asegurar la vida, no perderla.

El compendio no resuelve estas tensiones, ni pretende hacerlo. Su valor radica precisamente en mostrarlas con claridad, invitando al lector a reflexionar sobre sus propias posiciones y a reconocer que no hay respuestas únicas para preguntas tan fundamentales.

Hacia una ética global del amor

La sección final del documento, dedicada a la "Unidad Universalista", no pretende imponer una síntesis forzada de las tradiciones precedentes, sino más bien extraer algunas lecciones transversales que pueden orientar un diálogo intercultural fecundo. En esta visión, el amor verdadero se reconoce cuando una persona:

- **Respetar activamente todas las tradiciones espirituales**, reconociendo en cada una una manifestación válida de la búsqueda humana de sentido y conexión.
- **Defiende la dignidad inherente de cada ser humano**, independientemente de su identidad, creencias o procedencia.
- **Practica la hospitalidad sin condiciones**, abriendo su corazón y su hogar a quien llega.
- **Sirve a la comunidad sin proselitismo**, ayudando porque la ayuda es necesaria, no porque se espere algo a cambio.
- **Cuida el medio ambiente como expresión de amor por las generaciones futuras**, reconociendo que la Tierra es un bien común que debemos preservar.
- **Cultiva la humildad intelectual**, sabiendo que ninguna perspectiva agota la verdad y que siempre hay algo que aprender del otro.

Esta ética global no es una nueva religión ni una filosofía alternativa, sino un **marco de encuentro** que permite a personas de diferentes tradiciones colaborar en la construcción de un mundo más justo y compasivo, sin renunciar a sus identidades particulares.

El valor de este compendio

En un mundo fragmentado por conflictos identitarios, por la incomprensión entre culturas, por la violencia que nace del miedo al otro, este compendio ofrece una **herramienta de reconciliación** al mostrar que, bajo la aparente diversidad de lenguajes y prácticas, late un impulso común: el deseo de reconocer al otro como parte de uno mismo y actuar en consecuencia.

Para el académico —antropólogo, sociólogo, psicólogo cultural, teólogo— este texto constituye una fuente inagotable de material comparativo, con un nivel de detalle y precisión terminológica que facilita investigaciones rigurosas sobre el amor en contextos transculturales.

Para el educador, ofrece un recurso invaluable para enseñar a las nuevas generaciones que el amor no es un sentimiento vago sino un conjunto de prácticas que pueden aprenderse y cultivarse, y que la diversidad cultural no es un obstáculo para la convivencia sino una oportunidad para enriquecer nuestra comprensión de lo humano.

Para el terapeuta y el consejero, proporciona claves para entender las expectativas afectivas de personas provenientes de diferentes tradiciones, ayudando a prevenir malentendidos y a construir relaciones más sólidas en contextos multiculturales.

Para el buscador espiritual —cualquiera sea su tradición de origen—, este compendio es una invitación a ensanchar el corazón, a descubrir facetas del amor que su propia cultura quizá ha descuidado, a aprender de la sabiduría acumulada por pueblos lejanos en tiempo y espacio.

Y para cualquier persona simplemente interesada en comprender mejor ese misterio que llamamos amor, estas páginas ofrecen un mapa incomparable de la geografía afectiva humana, una cartografía de las múltiples formas en que nuestros semejantes, a lo largo y ancho del planeta, han aprendido a decir "te quiero" sin necesidad de palabras.

Una palabra final para los buscadores de santidad de la Comunidad Santa

Y ahora, hermanos y hermanas en el camino de la santidad práctica, dirigimos estas palabras particularmente a ustedes. Porque este compendio no es para nosotros un libro más entre tantos, sino un **espejo donde nuestra propia búsqueda se refleja y se expande**.

Nuestra Comunidad Santa se funda sobre dos columnas gemelas: **Ahimsa**, la no violencia radical que honra toda la creación como cuerpo divino, y **Mudita**, el gozo altruista que celebra la dicha ajena como propia. Hemos comprendido que la santidad no se alcanza en la cima de una montaña, sino en el valle de lo cotidiano: en cada bocado que agradecemos, en cada palabra que no herimos, en cada servicio anónimo que ofrecemos. Hemos aprendido que el cristal del alma debe limpiarse de ego y apegos para que la luz divina brille a través de nuestras acciones.

Pues bien: este libro que tienes en tus manos —o en tu pantalla— es un **tesoro que viene a confirmar y enriquecer nuestro camino**. Porque en él descubriremos que nuestras dos alas no son un invento reciente ni una rareza aislada, sino que han sido la aspiración de incontables pueblos a lo largo de la historia. Cuando practicamos Ahimsa, nos unimos a la larga cadena de sabios jainistas que barrían el suelo para no pisar hormigas, a los budistas que liberan animales destinados al sacrificio, a los sufíes que ven en toda la creación el rostro del Amado. Cuando cultivamos Mudita, resonamos con la alegría empática de los *brahmaviharas* budistas, con la celebración comunitaria de los *matsuri* sintoístas, con la gratitud compartida de los pueblos originarios de América.

Este compendio nos ofrece algo más que conocimiento: nos ofrece **compañía espiritual**. Nos muestra que no estamos solos en nuestro empeño por vivir sin dañar y celebrar sin envidiar. Nos revela que la santidad práctica que buscamos ha sido soñada y vivida por innumerables almas en todos los rincones del planeta, bajo distintos nombres y con distintos rituales, pero con el mismo anhelo fundamental: **ser un canal transparente para que la luz divina fluya hacia toda la creación**.

Pero además, y esto es crucial, este libro nos **desafía a profundizar**. Porque al ver cómo otras culturas han encarnado principios similares a los nuestros, descubriremos matices que quizá habíamos descuidado. La compasión activa de los inuit en el Ártico nos enseñará nuevas formas de cuidar a los vulnerables. La reciprocidad de los pueblos andinos nos recordará que el amor no es unidireccional sino que fluye en círculo. La hospitalidad radical de los beduinos del desierto nos inspirará a abrir nuestras puertas y nuestros corazones con mayor generosidad. El respeto por la tierra de los aborígenes australianos nos confrontará con la coherencia de nuestro propio cuidado de la creación.

Y hay más: en este libro encontraremos también un **antídoto contra el dogmatismo**. Al ver que la verdad del amor se ha expresado de formas tan diversas a lo largo de la historia, aprenderemos a sostener nuestras convicciones con humildad, sabiendo que nuestra manera de practicar Ahimsa y Mudita no es la única ni la definitiva. Descubriremos que la Santa Divinidad ha hablado en muchos idiomas, y que todos ellos merecen ser escuchados con respeto.

Por eso, al adentrarnos en estas páginas, no lo hagamos con espíritu de curiosidad superficial, sino con la actitud del peregrino que reconoce en cada tradición un pozo de sabiduría del que puede beber. Preguntémonos al leer cada sección: ¿qué nos enseña esta cultura sobre la no violencia que aún no hemos comprendido? ¿Qué nos revela sobre el gozo compartido que puede enriquecer nuestra práctica? ¿Qué conductas concretas podemos incorporar a nuestra vida cotidiana para hacer más visible el amor que profesamos?

Recordemos siempre nuestra máxima: **la santidad no se alcanza estudiando, sino aplicando**. Este libro no será santo porque lo leamos, sino porque lo vivamos. Cada concepto que asimilemos deberá traducirse en acciones observables: en un gesto de cuidado hacia un anciano, en una palabra amable donde antes hubo silencio, en una celebración sincera del éxito ajeno, en un respeto más profundo hacia los vegetales que nos alimentan, en un servicio más generoso hacia los vulnerables.

Porque al final, como tantas culturas nos recuerdan con su insistencia en las "conductas objetivas", **el amor verdadero se reconoce por sus frutos**. Y nosotros, los buscadores de santidad práctica, estamos llamados a dar frutos abundantes: frutos de no violencia que honren toda la creación como cuerpo divino, frutos de gozo altruista que celebren la alegría de cada ser como propia.

Que este compendio sea para nosotros no un adorno en nuestra biblioteca, sino un **instrumento de transformación**. Que cada página nos acerque más a esa meta que anhelamos: limpiar el cristal del alma hasta que la luz de la Santa Divinidad brille a través de nosotros sin obstáculos, iluminando a todos los que encuentren en su camino a un miembro de nuestra comunidad.

"Así como el pájaro necesita dos alas para volar, el buscador de santidad necesita Ahimsa y Mudita. Pero ahora sabemos que esas alas han sido forjadas por innumerables culturas a lo largo de la historia, y que al volar con ellas, nos unimos a una multitud de almas que, antes que nosotros, surcaron los mismos cielos en busca de la luz."

Bienvenidos, pues, a este viaje por el amor humano en todas sus formas. Que la lectura sea fecunda, que la reflexión sea profunda, y que la práctica sea constante. Porque solo así, aplicando lo aprendido en cada pequeño gesto cotidiano, nos convertiremos en lo que aspiramos a ser: **personas santas, en el sentido más pleno y práctico de la palabra**.

"El amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona..."

Esta frase, que se repite como un mantra al final de cada sección de conductas, condensa quizá la enseñanza más profunda de toda la obra: el amor no es lo que sentimos sino lo que hacemos; no es lo que decimos sino lo que el otro recibe. En su aparente simplicidad, encierra una revolución copernicana en nuestra comprensión del afecto: el centro no es el amante sino el amado, no es la intención sino la percepción, no es la emoción sino la acción. Y esa revolución es, probablemente, el legado más valioso que estas páginas pueden ofrecer a quienes nos hemos comprometido con el camino de la santidad práctica.

Que la Santa Divinidad nos conceda la lucidez para comprender, la humildad para aprender y la fortaleza para aplicar.

Conceptos relacionados con el amor y sus distintas formas

Compendio de conceptos sobre el amor en todas sus formas

TRADICIONES DE ASIA MERIDIONAL (India y subcontinente)

Tradiciones de la India (Hinduismo, Budismo, Jainismo)

Bhakti (sánscrito: भक्ति)

Devoción amorosa y entregada a lo Divino, donde la relación es de amor personal más que de conocimiento abstracto. El *bhakta* (devoto) ama a la Divinidad como se ama a un padre, una madre, un amigo, un amante o incluso como al amado supremo. Los poetas santos de la India han cantado este amor con una intensidad que traspasa los siglos. En la *bhakti*, la relación es de corazón a corazón, de alma a Alma.

Prema (sánscrito: प्रेम)

Amor supremo, incondicional y divino. Es el amor más elevado, más allá de toda atracción sensual o afecto mundano. En las tradiciones vaishnavas, *prema* es el amor puro por Krishna, la meta última de la existencia. Se distingue de *kama* (deseo sensual) en que no busca la satisfacción propia sino el bienestar y la alegría del amado.

Kama (sánscrito: काम)

Deseo, placer sensual, amor erótico. No es necesariamente negativo; en el hinduismo, *kama* es uno de los cuatro fines de la vida (*purusharthas*) cuando se vive dentro de los límites del dharma. El *Kama Sutra* es un tratado sobre este arte. Sin embargo, cuando no está regulado, *kama* puede convertirse en atadura y sufrimiento.

Maitrī (sánscrito: मैत्री) / Metta (pāli)

Bondad amorosa, amistad benevolente. En el budismo, es el primer estado de las "Cuatro Moradas Divinas" (Brahmaviharas). Es el deseo sincero de que todos los seres, sin excepción, sean felices y estén bien. No es un sentimiento pasivo, sino una actitud activa que se cultiva mediante la meditación y se extiende progresivamente a todos los seres.

Karunā (sánscrito: करुणा)

Compasión, el segundo Brahnavihara. Es la capacidad de sentir el sufrimiento ajeno como propio y el deseo activo de aliviarlo. En el budismo Mahayana, *karunā* es la cualidad de los bodhisattvas, que posponen su propia liberación para ayudar a todos los seres.

Muditā (sánscrito: मुदिता)

Alegría empática, el tercer Brahnavihara. Es la capacidad de alegrarse genuinamente por la felicidad y el éxito de los demás, sin sombra de envidia o competencia. Es el antídoto contra la envidia y una forma sutil de amor.

Upekkhā (pāli) / Upeksā (sánscrito)

Ecuanimidad, el cuarto Brahnavihara. Es la capacidad de mantener el corazón equilibrado ante las vicisitudes de la vida, amando por igual a todos los seres sin discriminación ni apego. No es indiferencia, sino amor imparcial.

Vātsalya (sánscrito: वात्सल्य)

Amor tierno y protector, especialmente el de los padres hacia los hijos, o el de los mayores hacia los más jóvenes. En las tradiciones devocionales, se aplica al amor de Dios por sus devotos y al amor de los devotos por Dios en su aspecto infantil (como Krishna niño).

Sneha (sánscrito: स्नेह)

Amor afectuoso, cariño, ternura. Literalmente significa "aceite" o "untuosidad", y sugiere la cualidad suave, pegajosa y cálida del amor familiar y de amistad. Es el amor que une a padres e hijos, a hermanos, a amigos íntimos.

Adveṣa (sánscrito: अद्वेष)

No-odio, ausencia de animadversión. En el budismo, es la cualidad mental saludable que contrarresta el odio y permite que el amor surja espontáneamente. No es un amor activo, sino la base sobre la que el amor puede crecer.

Anukampā (sánscrito)

Compasión activa que se manifiesta en ayuda concreta. Es la compasión que no solo siente, sino que actúa para aliviar el sufrimiento. Los reyes justos en la tradición india debían gobernar con *anukampā* hacia todos los seres.

Tradiciones de la India (Otras)

Kṛpā (sánscrito: कृपा)

Gracia, misericordia, compasión divina que desciende sobre el devoto sin mérito alguno. Es el amor inmerecido de lo divino que transforma el corazón y concede la liberación. En el hinduismo, especialmente en las tradiciones devocionales, la *kṛpā* del gurú o de la Divinidad es esencial para el progreso espiritual.

Dayā (sánscrito: दया)

Compasión, misericordia, especialmente hacia los que sufren o son inferiores. Es una cualidad que deben cultivar todos los seres espirituales. En el yoga, *dayā* es una de las virtudes que preparan el corazón para la meditación.

Jainismo laico extendido

Anuvrata (sánscrito: अणुव्रत)

Los "pequeños votos" que los laicos jainistas practican en su vida cotidiana, a diferencia de los votos mayores de los monjes. Estos votos son expresiones concretas del amor en acción: no dañar a ningún ser vivo (*ahimsa*), decir la verdad (*satya*), no robar (*asteya*), ser casto (*brahmacharya*) y limitar las posesiones (*aparigraha*). Quien practica los *anuvrata* demuestra su amor a través de una conducta ética que protege y respeta a todos los seres.

Anekantavada (sánscrito: अनेकान्तवाद)

La doctrina de la multiplicidad de puntos de vista. En el amor, esta enseñanza fundamental del jainismo nos recuerda que ninguna perspectiva agota la verdad y que el ser amado tiene su propia verdad, tan válida como la nuestra. El amor verdadero no impone una única visión, sino que acoge la diversidad de perspectivas con humildad y apertura. Es el amor que dice: "Puede que no estés equivocado, solo ves desde otro lugar".

Pratikramana (sánscrito: प्रतिक्रमण)

Ritual de arrepentimiento y reconciliación que se realiza al final del día o en fechas señaladas. En el amor, el *pratikramana* es la práctica de examinar las propias acciones, reconocer los daños causados (incluso sin intención) y pedir perdón. Es una expresión de amor que no permite que el resentimiento se acumule, sino que limpia el corazón diariamente y restaura la armonía en las relaciones.

Dana (sánscrito: दान)

Caridad, generosidad, ofrenda. En el jainismo, *dana* es una de las bases de la vida espiritual y una expresión concreta del amor. Dar alimento, protección, conocimiento o medicina a quienes lo necesitan no es un acto opcional, sino una forma de reconocer la interdependencia de todos los seres. El amor se demuestra compartiendo lo que se tiene, sin esperar nada a cambio.

Samayika (sánscrito: सामायिक)

Práctica de meditación y ecuanimidad, literalmente "estar en el mismo tiempo". Es un período de introspección donde se cultiva la igualdad hacia todos los seres. En el amor, *samayika* es la capacidad de ver a todos con la misma mirada compasiva, sin distinción de cercanía o lejanía, de amistad o enemistad. Es el amor que no hace acepción de personas.

Sikhismo (Punjab, India)

Nām Simran (ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ)

La meditación y recuerdo amoroso del Nombre divino. No es una repetición mecánica, sino una inmersión del corazón en la presencia de Dios. El Nām Simran purifica la mente, disuelve el ego (*haumai*) y permite que el amor divino fluya a través del devoto, transformando cada pensamiento y acción en una ofrenda de amor.

Sewā (ਸੇਵਾ)

Servicio desinteresado, realizado sin esperar recompensa ni reconocimiento. Es la expresión más visible del amor en el Sikhismo. El *sewā* puede ser físico (limpiar el templo, cocinar), mental (enseñar, aconsejar) o material (donar recursos). Se considera que el verdadero *sewā* es aquel que se hace con humildad y con la conciencia de que se sirve a Dios en cada persona.

Laṅgar (ਲਾਂਗਰ)

La comida comunitaria gratuita, servida a todos los visitantes sin distinción de casta, credo, género o condición social. Es la materialización del amor igualitario. En los gurdwaras (templos sij), el *laṅgar* es una institución permanente: cualquiera puede sentarse en el suelo y compartir la misma comida, preparada y servida por voluntarios. Es un acto de amor que disuelve las barreras humanas y recuerda que todos somos uno en la mesa de Dios.

Vaṇḍ Chakkō (ਵੰਡ ਛਕੋ)

Compartir con los demás lo que se ha ganado, especialmente con los necesitados. Es la práctica de la generosidad como expresión del amor. No se trata solo de dar limosna, sino de vivir con la conciencia de que los recursos son un don divino que debe circular para el bien de todos. El amor verdadero no acumula, sino que comparte.

Chardī Kalā (ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ)

Un estado de optimismo espiritual y resiliencia gozosa. Literalmente significa "espíritu ascendente" o "elevación eterna". Es la actitud de quien, confiando en el amor divino, mantiene la alegría y la esperanza incluso en medio de las dificultades. El amor a Dios produce un gozo que

ninguna circunstancia externa puede apagar, y esa alegría se irradia a todos los que encuentran al devoto.

Pañj Chor (Los cinco ladrones)

Las cinco pasiones que roban el amor del alma: la lujuria (kāṁ), la ira (krodh), la codicia (lobh), el apego (moh) y el orgullo (ahaṅkāṛ). El camino sij consiste en identificar y dominar estos "ladrones" para que el amor puro pueda florecer. El amor verdadero no es posesivo ni iracundo; es libre y generoso.

Gurmukh (ਗੁਰਮੁਖ)

Literalmente, "aquel cuyo rostro está vuelto hacia el Gurú". Designa a la persona que vive orientada por la sabiduría divina, con el ego disuelto y el corazón lleno de amor. Es el ideal de vida amorosa: actuar siempre desde la guía espiritual, no desde los propios caprichos. El Gurmukh ama sin condiciones porque ha aprendido a ver a Dios en todos.

TRADICIONES DE ASIA ORIENTAL

Taoísmo (China)

Wu wei (chino: 無爲)

"No-acción" o "acción sin esfuerzo". En el contexto del amor, *wu wei* no significa pasividad, sino actuar en armonía con el flujo natural del Tao, sin forzar, sin manipular, sin imponer la propia voluntad sobre el amado. Es el amor que no posee, que no controla, que permite que el otro sea lo que es. Quien ama con *wu wei* confía en que la relación fluirá naturalmente si se respeta el orden profundo del universo, y no necesita aferrarse ni forzar los acontecimientos.

De (chino: 德)

Virtud, poder interior, integridad. Es la cualidad que emana naturalmente de quien vive en armonía con el Tao. En el amor, el *de* es esa fuerza silenciosa que atrae, que inspira, que beneficia sin esfuerzo. La persona virtuosa ama sin proponérselo, simplemente porque su presencia misma es amorosa. El *de* se manifiesta en acciones que brotan espontáneamente del corazón alineado con el cosmos.

Pu (chino: 樸)

La "madera sin tallar", la simplicidad original, la autenticidad sin artificios. En el amor, *pu* es la capacidad de relacionarse desde la sencillez, sin máscaras, sin pretensiones, sin juegos de poder.

Es el amor que no necesita adornarse ni demostrar nada, que se muestra tal como es, con la pureza de lo simple. La persona que cultiva *pu* ama con transparencia y genuina humildad.

Ziran (chino: 自然)

Naturalidad, espontaneidad, lo que ocurre por sí mismo. Designa la cualidad de lo que es tal como es, sin forzamiento. En el amor, *ziran* es la capacidad de dejar que los sentimientos fluyan naturalmente, sin forzar, sin apresurar, sin reprimir. Es el amor que respeta los ritmos propios y ajenos, que no intenta controlar el desarrollo de la relación, sino que confía en su despliegue natural.

Ci (chino: 慈)

Amor compasivo, ternura maternal, cuidado amoroso. Es una de las tres virtudes fundamentales del taoísmo, junto con la frugalidad y la humildad. *Ci* es el amor que protege, que nutre, que acoge sin condiciones. Como el amor de una madre por su hijo, no busca recompensa ni reconocimiento, simplemente da y cuida. Es la fuerza que hace que el sabio taoísta se adelante a las necesidades de los demás, sirviendo con ternura.

Yuan (緣) / Yuánfèn (緣分) (chino)

El **vínculo predestinado** que une a las personas. En la cultura china, se cree que ciertos encuentros —especialmente los amorosos— están determinados por *yuan*, una conexión kármica de vidas pasadas. Las parejas que se encuentran y permanecen juntas tienen *yuan*. Cuando la relación termina, se dice que el *yuan* se ha agotado. Este concepto ayuda a aceptar tanto la llegada como la partida del amor.

Gǎnqíng (感情) (chino)

Sentimiento afectivo, emoción, pero también la **profundidad del vínculo emocional** acumulado a lo largo del tiempo en una relación. No es el amor inicial, sino el que se construye con experiencias compartidas, sacrificios mutuos y años de convivencia. El *gǎnqíng* es lo que hace que una relación perdure más allá de la pasión.

Rénqíng (人情) (chino)

El **favor humano** o la **obligación afectiva**. En las relaciones chinas, el amor y el afecto se expresan también a través de una red de favores y reciprocidades. Hacer algo por amor crea *rénqíng*, una deuda afectiva que, bien gestionada, fortalece los lazos, pero que mal manejada puede generar resentimiento.

Xīn (心) (chino)

El corazón-mente, sede de las emociones y los pensamientos. En poesía amorosa china, el *xīn* es el protagonista: "mi corazón está contigo" significa "te amo". Pero también es el lugar donde se aloja el dolor de la separación. El *xīn* puede estar "roto" (*xīn suì*) por la pérdida del amor.

Sīniàn (思念) (chino)

El **anhelo profundo** por alguien que está lejos. No es simplemente extrañar, sino una forma de amor que mantiene viva la presencia del ausente a través del pensamiento constante. En la poesía clásica china, el *sīniàn* es un tema central: los amantes separados por la distancia o la muerte siguen unidos por este hilo invisible.

Rén (chino: 仁)

Humanidad, benevolencia, amor al prójimo. Es la virtud fundamental del confucianismo, a menudo traducida como "bondad" o "amor humano". Confucio la definió como "amar a los demás". Es la cualidad que hace plenamente humano al ser humano y se manifiesta en relaciones correctas: amor del padre al hijo, del hijo al padre, del gobernante a los súbditos, entre amigos.

Ài (chino: 愛)

Amor en sentido amplio, incluyendo el amor romántico, el amor familiar y el amor fraternal. En el confucianismo, el *ài* debe estar siempre regulado por el *yì* (rectitud) y el *lǐ* (rito) para no degenerar en favoritismo o apego desordenado.

Qíng (chino: 情)

Sentimiento, emoción, afecto. En la filosofía china, los *qíng* no son opuestos a la razón, sino que son parte natural de la experiencia humana. El amor como sentimiento (*qíng*) es valioso pero debe estar en armonía con el orden cósmico.

Xiao (chino: 孝)

Piedad filial, amor y respeto a los padres y antepasados. Es la base de todas las virtudes en el confucianismo. De la correcta relación amorosa con los padres surge la capacidad de amar correctamente a los demás.

Cí (chino: 慈)

Amor compasivo, misericordia, especialmente el de los superiores hacia los inferiores (padres a hijos, gobernantes a súbditos). Es un amor que protege, nutre y cuida sin esperar recompensa.

Jiai (japonés: 慈愛)

Amor compasivo, especialmente en el budismo japonés. Combina los caracteres de *ji* (bondad, misericordia) y *ai* (amor). Designa el amor incondicional de Buda y de los bodhisattvas hacia todos los seres.

Nasake (japonés: 情け)

Compasión, simpatía, ternura. Es la cualidad de quien siente el dolor ajeno y actúa para aliviarlo. En la cultura japonesa, se valora altamente la persona que tiene *nasake*, que es capaz de conmoverse ante el sufrimiento de otro.

Amae (japonés: 甘え)

Dependencia amorosa, el deseo de ser amado incondicionalmente, especialmente la relación del niño con la madre. El psicoanalista japonés Takeo Doi propuso que esta es una necesidad fundamental en la psicología japonesa, y que las relaciones adultas sanas permiten ciertas formas de *amae*.

Agape (transferido al japonés: アガペー)

Término tomado del griego para designar el amor divino, desinteresado e incondicional, especialmente en contextos cristianos japoneses.

Shintoísmo (Japón)

Musubi (japonés: 産霊)

Fuerza creadora y unificadora del universo, el poder que conecta a los *kami* (espíritus o divinidades), a los humanos y a la naturaleza. En el contexto del amor, *musubi* es la energía que teje los lazos entre las personas, que hace posibles los encuentros significativos y que sostiene las relaciones a través del tiempo. Amar es participar conscientemente en esta fuerza unificadora, reconociendo que cada vínculo es un don de los *kami* y una responsabilidad sagrada.

Kannagara (japonés: 惟神)

Vivir en armonía con la voluntad de los *kami*, fluir con el orden natural del universo. En el amor, *kannagara* es la actitud de quien ama sin forzar, sin manipular, confiando en que las relaciones verdaderas se desarrollan naturalmente cuando se vive con sinceridad y pureza de corazón. Es el amor que no impone, sino que acompaña el curso natural de los acontecimientos.

Makoto (japonés: 誠)

Sinceridad absoluta, verdad del corazón. Es la cualidad fundamental que permite relaciones auténticas y amorosas. Quien posee *makoto* no tiene dobleces ni segundas intenciones; sus

palabras y acciones brotan de un corazón puro y transparente. En el amor, *makoto* es la base de la confianza: el amado sabe que puede creer en lo que se le dice y en lo que se le promete.

Kansha (japonés: 感謝)

Gratitud profunda, reconocimiento amoroso. En el Shintoísmo, la gratitud no es un mero sentimiento, sino una práctica constante hacia los *kami*, hacia la naturaleza, hacia los antepasados y hacia las personas. Amar es agradecer: reconocer que todo lo que somos y tenemos es un regalo, y responder con corazón agradecido. La persona amorosa expresa *kansha* en cada pequeño gesto cotidiano.

Hare (japonés: 晴れ)

Estado de pureza, claridad y energía positiva, opuesto a *ke* (lo cotidiano) y a *kegare* (la impureza). En el amor, *hare* es la cualidad de los momentos especiales en que la relación se renueva y se celebra: encuentros, festivales, rituales. Quien ama cultiva estos momentos de *hare* para fortalecer el vínculo y purificar cualquier impureza que haya podido acumularse en la rutina diaria.

Amae (甘え) (japonés)

Concepto central en la psicología japonesa, acuñado por Takeo Doi, que designa la **dependencia afectiva**, la dulce sensación de poder confiar en el amor incondicional de otro, especialmente de los padres hacia el hijo, pero también entre amantes. Es la capacidad de "permitirse ser mimado", de descansar en el amor del otro sin temor a ser rechazado. Su contrapartida es el *amayakasu* (el acto de mimar). En una relación madura, el *amae* equilibra la independencia y la interdependencia.

Koi (恋) (japonés)

Amor romántico, pasional, anhelante. Es el amor que duele, que busca, que desea la posesión del amado. A menudo se asocia con la nostalgia, la melancolía y la inquietud. El *koi* es el fuego inicial de la relación, la atracción que mueve montañas pero que también puede consumir.

Ai (愛) (japonés)

Amor más maduro, estable, desinteresado. Mientras que *koi* es pasional y a menudo egoísta, *ai* es el amor que cuida, que protege, que permanece. Es el amor que se desarrolla con el tiempo, que acepta al otro tal como es, que no exige sino que da. En el budismo japonés, *ai* también puede referirse al amor compasivo que trasciende el apego personal.

Miren (未練) (japonés)

El **apego persistente** a un amor pasado, la incapacidad de soltar una relación que ya terminó. No es simplemente tristeza, sino una atadura emocional que impide avanzar. En la cultura japonesa, cortar el *miren* es parte del proceso de maduración y de la capacidad de amar de nuevo.

Omoiyari (思いやり) (japonés)

La **empatía considerada**, la capacidad de anticiparse a las necesidades y sentimientos del otro sin que los exprese. En el amor, el *omoiyari* es la forma más alta de cuidado: no esperar a que el amado pida ayuda, sino ofrecerla antes, adivinando su necesidad. Es una cualidad esencial en las relaciones duraderas.

Ura-omote (裏表) (japonés)

Literalmente "detrás y delante". Designa la **dualidad entre la apariencia externa y el sentimiento interno**. En el contexto del amor, se refiere a la experiencia de quien muestra una cara hacia el mundo pero esconde su verdadero amor, ya sea por obligación social, por pudor o por imposibilidad. El *ura-omote* puede ser fuente de profundo sufrimiento cuando el amor no puede expresarse abiertamente.

Tradiciones del Sudeste Asiático

Sisa (tagalo - Filipinas)

Amor, pero con un matiz de **ternura y dulzura**. Es el amor que acaricia, que habla suave, que cuida con delicadeza. En la cultura filipina, el *sisa* se asocia con el amor maternal y con el trato hacia los niños, pero también entre amantes que se tratan con especial ternura.

Kilig (tagalo - Filipinas)

La sensación de **mariposas en el estómago**, el escalofrío de emoción al ver o interactuar con la persona amada. Es una palabra intraducible que captura la experiencia física del amor romántico: el corazón que late fuerte, la emoción que recorre el cuerpo, la felicidad casi insoportable de estar cerca del amado.

Pag-ibig (tagalo - Filipinas)

Amor en su sentido más amplio, pero con un matiz de **entrega total**. El *pag-ibig* incluye el amor romántico, el amor fraternal y el amor patriótico. En la cultura filipina, el *pag-ibig* se demuestra con sacrificio (*sakripisyo*); amar es estar dispuesto a darlo todo.

Hiya (tagalo - Filipinas)

Vergüenza, pero en el contexto amoroso, la **timidez que acompaña al enamoramiento inicial**. El *hiya* es lo que impide declararse, lo que hace bajar la mirada, lo que tiñe las mejillas de rubor. No es negativo; es parte del juego del cortejo y protege la intimidad del sentimiento naciente.

Tampo (tagalo - Filipinas)

El **enojo silencioso** de quien se siente descuidado por el ser amado. No es una furia explosiva, sino un retirarse, un dejar de hablar, una manera de decir "estoy herido y espero que lo notes". El *tampo* es una forma de comunicación amorosa: el enfado que busca reconciliación, no castigo.

Gai Jat (tailandés: ไชยาค)

Literalmente "corazón roto". Expresión que describe el **dolor agudo de la separación** amorosa, la sensación de que algo se ha roto dentro. En la cultura tailandesa, se cree que el *gai jat* puede causar enfermedades físicas si no se trata adecuadamente, por lo que existen rituales de sanación para el corazón roto.

Khwam Rak (tailandés: ความรัก)

Amor, pero con un matiz de **vínculo kármico**. En la cosmovisión budista tailandesa, el amor entre dos personas es el resultado de méritos compartidos en vidas pasadas. Cuando el amor se acaba, se dice que el karma se ha agotado. Esta creencia ayuda a aceptar el fin de las relaciones sin resentimiento.

Kreng Jai (tailandés: เกรงใจ)

Consideración, respeto, pero específicamente la **cualidad de no querer molestar o causar carga al ser amado**. En el amor tailandés, el *kreng jai* lleva a veces a no expresar las propias necesidades para no preocupar al otro. Es una forma de amor que se sacrifica en silencio.

Tradiciones del Budismo Tibetano

Nyingje (tibetano: རྒྱུ་རྩེ)

Compasión, amor compasivo. Es la cualidad de los bodhisattvas, que sienten el sufrimiento de todos los seres como propio y actúan para aliviarlo. Es uno de los dos pilares del camino junto con la sabiduría.

Tsowa (tibetano: གཞུང་བ)

Amor, afecto, especialmente el amor que reconoce a todos los seres como madres en vidas pasadas. En la meditación tibetana, se cultiva el amor viendo a todos los seres como madres que nos han amado incondicionalmente.

Shenpen (tibetano: གཞན་པེན་པོ)

Beneficiar a otros, amor en acción. Es la manifestación concreta de la compasión, la disposición a ayudar activamente a todos los seres.

Drodze (tibetano: འཇོ་བཤེས་པ་)

Amigo de los seres, aquel que ama a todos por igual sin discriminación. Es un epíteto de Buda y de los grandes bodhisattvas.

Tsewa (tibetano: བཞེས་)

Amor, afecto, cariño. Es la forma más sencilla y directa de amor, el que siente un padre por su hijo, y que debe extenderse a todos los seres.

Tradiciones del Tíbet y el Himalaya

Tsowa (tibetano: ལྷ་ས་)

Literalmente "raíz". En el contexto amoroso, designa el **vínculo fundamental** que une a dos personas más allá de esta vida. Se cree que ciertas relaciones tienen *tsowa* profundo, raíces que vienen de vidas pasadas y que continuarán en vidas futuras. Este concepto ayuda a entender la intensidad de ciertos amores.

Shenpa (tibetano: ཞེན་པ་)

Apego, pero específicamente el **apego amoroso que causa sufrimiento**. En el budismo tibetano, el *shenpa* es la fuerza que nos ata a las personas y nos hace sufrir cuando las perdemos. No es el amor en sí mismo, sino la fijación, la incapacidad de soltar. Trabajar el *shenpa* es parte del camino espiritual.

Tsewa (tibetano: བཞེས་)

Amor compasivo, el deseo de que todos los seres sean felices. En la tradición tibetana, el *tsewa* es la base de la bodhicitta, el corazón despierto. Es un amor que no se limita a las personas cercanas, sino que se extiende a todos los seres, sin excepción. Es el amor que no tiene favoritos.

Jetsün (tibetano: ཇེ་སུན་)

Término de respeto que significa "señor", "venerable", pero en el lenguaje amoroso puede usarse para dirigirse al amado con reverencia. Expresa la cualidad de **amar a alguien considerándolo superior, digno de honor**. No es sumisión, sino reconocimiento del valor del otro.

Drala (tibetano: དྲལ་ལ་)

Energía de gracia y poder que surge cuando dos personas están en armonía amorosa. En las enseñanzas de Chögyam Trungpa, el *drala* es la cualidad de lo sagrado que emerge en las relaciones auténticas. Cuando dos personas se aman verdaderamente, su entorno se llena de *drala*, de belleza y significado.

TRADICIONES ABRAHÁMICAS Y DE OCCIDENTE

Tradiciones del Judaísmo

Ahavah (hebreo: אהבה)

Amor en sentido amplio. El Shemá, la oración central del judaísmo, ordena: "Amarás a YHVH tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas" (Deuteronomio 6:5). También se usa para el amor al prójimo: "Amarás a tu prójimo como a ti mismo" (Levítico 19:18). Es un amor que implica acción, no solo sentimiento.

Chesed (hebreo: חסד)

Amor leal, misericordia, bondad, fidelidad al pacto. Es uno de los atributos centrales de Dios en la Biblia hebrea. Designa un amor que es fiel, que mantiene la alianza incluso cuando la otra parte es infiel. Es el amor que se compromete y permanece.

Rachamim (hebreo: רחמים)

Misericordia, compasión entrañable. La raíz *rechem* significa "útero", sugiriendo el amor visceral, instintivo, de una madre por el hijo de sus entrañas. Es el amor que se conmueve y perdona.

Dodim (hebreo: דודים)

Amores, amores íntimos, amor erótico y romántico. Aparece en el Cantar de los Cantares para designar la pasión entre los amantes. Es el amor del deseo y la unión física.

Ahava Rabbah (hebreo: רבה אהבה) / Ahavat Olam (hebreo: עולם אהבת)

"Amor abundante" y "amor eterno". Términos litúrgicos que designan el amor infinito de Dios por Israel, anterior a cualquier mérito y que nunca cesa.

Shalom (hebreo: שלום)

Paz, pero también plenitud, integridad, bienestar. En las relaciones amorosas, *shalom* es el fruto del amor verdadero: la armonía completa entre las personas y con Dios.

Tradiciones del Cristianismo

Agape (griego neotestamentario)

El amor divino e incondicional, central en el mensaje cristiano. "Dios es amor" (1 Juan 4:8) utiliza esta palabra. Es el amor que se da sin mérito, que busca el bien del otro, que ama al enemigo y ora por los que persiguen.

Philia (griego neotestamentario)

Amor fraternal entre los creyentes. En el Nuevo Testamento, aparece en términos como *philadelphia* (amor fraternal). Es el amor de comunidad, de compañerismo, de apoyo mutuo entre los seguidores de Cristo.

Storge (en el Nuevo Testamento, usado en compuestos)

Aparece en términos como *philostorgos* (Romanos 12:10), que combina *philia* y *storge* para designar el afecto cálido y familiar que debe haber entre los miembros de la comunidad cristiana.

Theophilia (griego: θεοφιλία)

Amor a Dios, el amor del ser humano hacia lo divino. Es la respuesta humana al *agape* divino.

Philadelphia (griego: φιλαδελφία)

Amor fraternal, literalmente "amor al hermano". En el cristianismo primitivo, designaba el amor especial entre los miembros de la comunidad de creyentes, que se consideraban hermanos y hermanas en Cristo.

Xenophilia (griego: ξενοφιλία)

Amor al extranjero, hospitalidad. En el Nuevo Testamento, se exhorta a los creyentes a practicar la hospitalidad, pues "algunos, sin saberlo, hospedaron ángeles" (Hebreos 13:2). Es un amor que trasciende los límites de la propia comunidad.

Tradiciones del Islam y Sufismo

Ishq (árabe: عشق)

Amor apasionado, ardiente, a veces hasta el punto de la locura. En el sufismo, es el amor intenso del alma por Dios, un amor que consume y aniquila el ego. Los poetas sufíes como Rumi y Hafiz cantaron este amor con imágenes de embriaguez, locura y anhelo insaciable.

Mahabbah (árabe: محبة)

Amor en general, pero en el sufismo designa específicamente el amor espiritual y consciente entre Dios y el alma. Es un amor más sereno que el *ishq*, basado en el conocimiento y la cercanía.

Rahmah (árabe: رحمة)

Misericordia, compasión. Es uno de los nombres más frecuentes de Dios en el Corán: *Ar-Rahman* (el Compasivo) y *Ar-Rahim* (el Misericordioso). La *rahmah* divina lo abarca todo y precede a cualquier acción humana.

Wudd (árabe: ود)

Amor íntimo, afecto profundo. En el Corán se dice que Dios creó entre los cónyuges *mawaddah* (afecto) y *rahmah* (misericordia). Es el amor cálido y tierno que une a las personas.

Khalwah (árabe: خلوه)

Soledad amorosa con Dios, intimidad espiritual. En el sufismo, es el retiro donde el alma se encuentra a solas con el Amado divino, sin intermediarios ni distracciones.

Uns (árabe: أنس)

Intimidad, familiaridad amorosa con Dios. Es el estado de quien se siente en casa en la presencia divina, sin temor ni extrañeza, como un amigo con su amigo.

Shawq (árabe: شوق)

Anhelo intenso, nostalgia del amado ausente. En la poesía sufí, el alma separada de Dios suspira por la unión, y ese anhelo mismo es una forma de amor.

Sabr (árabe: صبر)

Paciencia, especialmente la paciencia del amor que espera, que soporta la separación, que no desespera. Es una cualidad esencial en el camino del amor.

Cultura beduina (desierto de Arabia y Levante)

‘Ishq (عشق)

Amor apasionado, absorbente, que puede llevar a la locura o a la muerte. En la tradición beduina, el *‘ishq* no es un sentimiento controlado, sino una fuerza que domina al amante, manifestándose en poesía espontánea, enflaquecimiento visible y el hábito de nombrar a la amada en público sin temor, incluso cuando la unión es imposible.

Amor ‘Uḡrī (عذري)

Ideal amoroso surgido en la tribu de ‘Uḡra (norte de Arabia). Es un amor puro, casto y platónico, que evita la consumación física para preservar la honra de la amada. El amante *‘uḡrī* confía su sentir a una intermediaria, evita estar a solas con ella y, si no puede casarse, permanece célibe toda la vida, prefiriendo la muerte antes que la deshonor.

Ṣabr (صبر)

Paciencia heroica y resistencia en el amor. En la dureza del desierto, esta virtud implica soportar la ausencia, la indiferencia o el rechazo sin perder la dignidad. El amante no se queja públicamente, espera años si es necesario, y sigue cumpliendo sus deberes tribales, mostrando una serenidad que no delata su dolor interior.

Ḥanīn (حنين)

Nostalgia amorosa que mezcla el anhelo por una persona con el apego a la tierra, el campamento y la libertad del desierto. Se expresa en gemidos al recordar el lugar abandonado, en orientar el rostro hacia el viento que viene de donde ella está, y en la composición de “poemas del retorno” (*qaṣīdat al-ḥanīn*) que fijan en la memoria colectiva los paisajes compartidos.

Wafā' (وفاء)

Lealtad amorosa inquebrantable, el sello del carácter noble. Es la fidelidad a la palabra dada aunque pasen los años, la defensa del honor de la amada incluso cuando ella está casada con otro, el silencio sobre los secretos compartidos y la visita constante a su tumba si ella muere. La muerte no rompe el *wafā'*.

Fe Bahá'í (Persia/global)

Unidad (persa/árabe: وحدت / Vahdat)

El principio fundamental de la Fe Bahá'í: la unidad de Dios, la unidad de la humanidad y la unidad de las religiones. El amor verdadero es aquel que reconoce y trabaja activamente por esta unidad, disolviendo los prejuicios de raza, nación, clase y religión. La unidad no es una aspiración lejana, sino una realidad a construir mediante acciones concretas de amor y servicio.

Amor a Dios (persa/árabe: المحبة الإلهية / Mahabbat-e Ilahi)

El amor a la Fuente divina es el motor de toda la existencia bahá'í. No es un sentimiento abstracto, sino una fuerza que impulsa a conocer a Dios a través de Sus Manifestaciones (los Fundadores de las grandes religiones) y a reflejar Sus atributos en la vida cotidiana. El amor a Dios se demuestra obedeciendo Sus enseñanzas y sirviendo a la humanidad.

Amor a la humanidad (persa/árabe: محبة بشرية / Mahabbat be bashariyat)

El amor a Dios y el amor a la humanidad son inseparables. La humanidad es una sola familia, y cada persona es "un miembro de la familia humana". El amor a la humanidad no es un sentimiento abstracto hacia una masa anónima, sino el cuidado concreto por cada persona, especialmente por los necesitados, los marginados y los que sufren.

Servicio (persa/árabe: خدمت / Khidmat)

El servicio desinteresado a los demás es la expresión práctica del amor. No es un favor que se hace, sino una obligación espiritual y una fuente de alegría. El servicio puede ser pequeño (una sonrisa, una ayuda cotidiana) o grande (proyectos de desarrollo social), pero siempre debe realizarse con humildad y sin esperar reconocimiento.

Unidad en la diversidad (persa/árabe: کثرت در وحدت / Vahdat dar kasrat)

El amor bahá'í no busca la uniformidad, sino la unidad que abraza y celebra la diversidad. Así como un jardín es más bello por la variedad de sus flores, la humanidad es más rica por la diversidad de sus culturas, razas y pensamientos. El amor verdadero aprecia las diferencias y las integra en una unidad superior.

Consultación (persa/árabe: مشورت / Mashvarat)

La toma de decisiones amorosa y colectiva. En la consultación bahá'í, las personas se reúnen para buscar juntas la verdad, no para imponer opiniones. Cada uno expresa su punto de vista con libertad, se escucha con respeto, y se busca la unidad de pensamiento. Es una forma de amor intelectual y social.

Igualdad de mujeres y hombres (persa/árabe: مرد و زن تساوی / Tasavi-ye zan o mard)

El amor verdadero reconoce la igualdad esencial de mujeres y hombres. No es una igualdad que borre las diferencias, sino que valora y respeta a ambos por igual, reconociendo que el progreso de la humanidad depende de la plena participación de las mujeres en todos los ámbitos.

Abolición de los prejuicios (persa/árabe: تعصبات رفع / Raf'-e ta'assobat)

El amor bahá'í exige la eliminación activa de todos los prejuicios: raciales, nacionales, religiosos, de clase y de género. No basta con no tener prejuicios; hay que trabajar conscientemente para desmantelarlos en uno mismo y en la sociedad.

Armonía entre ciencia y religión (persa/árabe: دین و علم توافق / Tavafoq-e 'elm o din)

El amor a la verdad implica buscar la armonía entre el conocimiento científico y la sabiduría espiritual. Ambas son luces que deben complementarse, no oponerse. El amor a Dios no puede estar reñido con el amor al conocimiento.

Educación universal (persa/árabe: همگانی تربیت و تعلیم / Ta'lim o tarbiyat-e hamegani)

El amor a la humanidad se expresa en el deseo de que todos puedan desarrollarse plenamente. La educación, especialmente la de los niños, es una obligación sagrada. Una persona amorosa contribuye a la educación de los demás, ya sea enseñando directamente o apoyando causas educativas.

Trabajo como adoración (persa/árabe: است عبادت کار / Kar 'ebadat ast)

Realizar el trabajo con excelencia y con la intención de servir a la humanidad es una forma de adoración. El amor transforma la labor cotidiana en un acto espiritual. Quien ama, trabaja con esmero, honestidad y alegría, viendo en su trabajo una contribución al bienestar común.

Justicia (persa/árabe: عدالت / 'Edālat)

El amor no es sentimentalismo; exige justicia. La justicia es el principio que organiza el amor en la sociedad, asegurando que todos reciban lo que les corresponde y que las estructuras sociales reflejen la unidad de la humanidad. Una persona amorosa lucha por la justicia, no solo por la caridad.

Alianza (persa/árabe: عهد / 'Ahd)

El amor a Dios se expresa en la fidelidad a la alianza que Él ha establecido con la humanidad a través de Sus Manifestaciones. En la Fe Bahá'í, esto implica aceptar a Bahá'u'lláh como la Manifestación de Dios para esta época y seguir Sus enseñanzas. La alianza es un vínculo de amor que une a los creyentes y los guía.

Paz mundial (persa/árabe: جهانی صلح / Solh-e jahāni)

La meta última del amor bahá'í es el establecimiento de la paz mundial. No solo la ausencia de guerra, sino una paz basada en la justicia, la unidad y el reconocimiento de la humanidad como una sola familia. Quien ama, trabaja activamente por esta paz, en lo pequeño y en lo grande.

Alma del mundo (persa/árabe: جهان روح / Ruh-e jahān)

Bahá'u'lláh enseñó que la humanidad en su conjunto tiene un alma, que debe ser despertada y nutrida por el amor y la unidad. El amor no es solo una relación entre individuos, sino una fuerza que anima a toda la especie humana hacia su madurez colectiva.

Tradiciones de Persia

Dōst (persa: دوست)

Amigo, amado. En la poesía persa, la palabra *dōst* designa tanto al amigo humano como al Amado divino. Hafiz escribe: "Dōstā, dōstā, dōstā" (Amigo, amigo, amigo), jugando con esta ambigüedad.

Yār (persa: یار)

Amigo, compañero, amante. Es una de las palabras más queridas en la poesía persa, que expresa la intimidad y la cercanía amorosa.

Jānān (persa: جانان)

Amado, literalmente "aquel que es el alma". Designa al ser amado como la propia vida, aquel por quien se daría todo.

Vāfādārī (persa: وفاداری)

Lealtad, fidelidad amorosa. En la cultura persa, la fidelidad en el amor es una de las virtudes más altas, y la traición, una de las peores faltas.

Sādeqī (persa: صادقی)

Sinceridad, verdad en el amor. El amor verdadero debe ser sincero, sin engaños ni segundas intenciones.

Zoroastrismo (Persia antigua)

Asha (avéstico: aša) / Arta (persa antiguo)

Verdad, orden cósmico, rectitud. Es el principio fundamental que rige el universo y la base de toda acción amorosa. El amor a Ahura Mazda (el Sabio Señor) se expresa viviendo en armonía con *asha*, es decir, con verdad, justicia y rectitud. Quien ama verdaderamente elige el orden sobre el caos, la verdad sobre la mentira, y esa elección se manifiesta en cada pensamiento, palabra y acción.

Vohu Manah (avéstico: vohu manah)

El Buen Pensamiento, la mente amorosa. Es uno de los siete Amesha Spentas (Santos Inmortales) y representa la capacidad de percibir la bondad divina y responder con amor. Quien cultiva *vohu manah* piensa con claridad, benevolencia y sabiduría, y sus pensamientos se convierten en la semilla de acciones amorosas. Es la puerta de entrada a la vida recta.

Spenta Mainyu (avéstico: spenta mainyu)

El Espíritu Santo o Benéfico, la fuerza creativa y amorosa de Ahura Mazda que impulsa la evolución del cosmos hacia el bien. Los seres humanos participan de *spenta mainyu* cuando eligen libremente el bien sobre el mal, cooperando así con el plan amoroso de la Divinidad. El amor es, en este sentido, una colaboración cósmica.

Humata, Hukhta, Huvarshta (avéstico: humata, hukhta, huvaršta)

Buenos pensamientos, buenas palabras, buenas acciones. Es la tríada ética fundamental del zoroastrismo, la expresión concreta del amor en la vida cotidiana. Amar no es un sentimiento, sino una triple práctica: pensar bien (sin rencor, sin envidia), hablar bien (con verdad, con dulzura) y actuar bien (con justicia, con generosidad). Esta tríada es el camino para acercarse a Ahura Mazda.

Yazata (avéstico: yazata)

Seres dignos de adoración, auxiliares divinos que ayudan a los humanos en su camino. Amar a los *yazatas* es invocar su ayuda, imitar sus virtudes y celebrarlos en las festividades. Son mediadores del amor divino y modelos de conducta amorosa.

Sraosha (avéstico: sraoša)

La obediencia amorosa, la atención a la palabra divina. Es uno de los *yazatas* más importantes, que protege a las almas en la noche y las guía en el juicio después de la muerte. El amor a Ahura Mazda se expresa en la *sraosha*: escuchar atentamente, obedecer con el corazón y actuar en consecuencia.

Cultura Kazaja

Küy (kazajo)

Literalmente "canción" o "melodía", pero en la cultura kazaja designa también la **expresión musical del amor y el duelo**. Los *küy* tradicionales cuentan historias de amores imposibles, separaciones y reencuentros. La música es el vehículo para comunicar lo que las palabras no pueden expresar. Escuchar un *küy* es revivir el sentimiento amoroso de generaciones pasadas.

Jar (kazajo)

Lamento fúnebre cantado por las mujeres, pero también una forma de **expresar el amor por los muertos**. En estos cantos, las viudas, madres e hijas expresan su amor por el difunto, describen sus virtudes, narran la historia compartida. El *jar* es amor hecho voz, una manera de mantener viva la relación incluso después de la muerte.

Aşık (turco/azerbaiyano)

Literalmente "enamorado", pero designa específicamente a los **poetas músicos errantes** cuya inspiración es el amor divino y humano. Los *aşıks* cantan el amor en todas sus formas, a menudo desde el sufrimiento de la separación o la imposibilidad. Su arte es una forma de sacrificio amoroso: dedican su vida a expresar el amor para que otros puedan sentirlo.

Sevda (turco)

Amor apasionado que roza la obsesión, pero también la **melancolía que acompaña al amor no correspondido**. En la poesía turca, *sevda* es el amor que consume, que lleva al borde de la locura, que merece todos los sacrificios. Es el amor de los poemas de Yunus Emre y de las leyendas de Kerem ile Aslı.

Chamanismo siberiano y mongol

Espíritu (tuvano: *tös* / buriato: *ongon* / yakuto: *ichchi* / mongol: *ongod*)

Los espíritus son seres conscientes que habitan en todos los elementos de la naturaleza: montañas, ríos, árboles, animales, fenómenos meteorológicos. El amor en el chamanismo comienza por reconocer que no estamos solos en el mundo, sino que compartimos la existencia con una infinidad de seres invisibles que merecen respeto, gratitud y cuidado. Relacionarse amorosamente con los espíritus es la base de la armonía y la supervivencia.

Señor / Dueño (tuvano: *ezi* / buriato: *ezhin* / mongol: *ezen*)

Cada lugar, cada especie animal, cada fenómeno natural tiene un "dueño" o "señor" espiritual que lo protege y lo gobierna. El amor se expresa pidiendo permiso a estos dueños antes de cazar, pescar, talar un árbol o atravesar un lugar sagrado. La relación con los *ezi* es de respeto y reciprocidad: ellos cuidan de los recursos, y los humanos los honran con ofrendas y buen comportamiento.

Cielo Azul (mongol: *Tenger* / buriato: *Tengeri*)

El cielo, la divinidad suprema, fuente de toda vida y de todo amor. *Tenger* no es un dios personal en el sentido occidental, sino una fuerza cósmica que todo lo abarca y que se manifiesta en la inmensidad del cielo. El amor a *Tenger* se expresa en la gratitud por la vida, la luz y el orden del universo.

Madre Tierra (mongol: *Etügen* / buriato: *Ülgen* / yakuto: *Aan Alakhchyn*)

La tierra es una madre amorosa que provee todo lo necesario para la vida. El amor a la Madre Tierra se expresa en el cuidado de los suelos, las aguas y los bosques, y en la gratitud por sus dones. No se hiere a la madre sin necesidad, y se le ofrecen primicias y agradecimientos.

Espíritu del Fuego (tuvano: *ot ezi* / buriato: *gal ezhin* / yakuto: *wat ichchite* / mongol: *galyn ezen*)

El fuego es un espíritu poderoso y amoroso, que protege el hogar, calienta a la familia y cocina los alimentos. Se le ofrecen las primicias de la comida, se le habla con respeto y no se le arrojan impurezas. El amor al fuego es amor al hogar y a la continuidad de la vida.

Reciprocidad (mongol: *ösög* / tuvano: *sööltüre*)

El principio fundamental de que toda acción genera una reacción, y que el amor se mantiene mediante el intercambio equilibrado. Ofrecer a los espíritus, compartir con la comunidad, devolver lo recibido: estas son expresiones de la reciprocidad amorosa. Quien solo toma sin dar, rompe el círculo del amor y atrae el desequilibrio.

Ofrenda (tuvano: *sanaa* / buriato: *takhil* / mongol: *takhi*)

Dar algo a los espíritus como expresión de gratitud y amor. Puede ser leche, té, carne, cabellos, cintas de colores. Las ofrendas no son sobornos, sino reconocimientos de la interdependencia amorosa entre humanos y espíritus.

Camino Blanco (tuvano: *ak oruk* / mongol: *tsagaan zam*)

El camino de la rectitud, la bondad y el amor. Quien sigue el Camino Blanco vive en armonía con los espíritus, respeta a la naturaleza, ayuda a los necesitados y mantiene la pureza de corazón. El Camino Negro, por el contrario, es el del egoísmo, la mentira y la falta de amor.

Suerte / Fuerza vital (mongol: *hishig* / buriato: *hishig*)

Una energía amorosa que emana de los espíritus y que puede aumentar o disminuir según el comportamiento humano. La *hishig* se manifiesta en buena salud, abundancia de caza, hijos sanos y armonía familiar. El amor a los espíritus atrae *hishig*; la falta de amor la aleja.

Lazo de amor (tuvano: *baa* / mongol: *boots*)

Los lazos invisibles que conectan a las personas entre sí y con sus ancestros. Estos lazos pueden fortalecerse mediante rituales o debilitarse por el conflicto. El amor mantiene los lazos fuertes; la falta de amor los desgasta hasta romperlos.

Lazo de la vida (yakuto: *olonkho*)

En la épica yakuta *Olonkho*, se habla de un lazo que conecta a todos los seres vivos. Romper ese lazo por egoísmo o violencia es la mayor falta contra el amor. Mantenerlo fuerte es la responsabilidad de cada persona.

TRADICIONES AFRICANAS

África Meridional

Ubuntu (nguni - Sudáfrica)

Humanidad compartida, interconexión amorosa. "Una persona es persona a través de otras personas". Es un principio ético y ontológico que afirma que nuestra humanidad está tejida con la de los demás, y que el amor y el cuidado mutuo no son opcionales sino constitutivos de lo que somos.

Múra (kikuyu - Kenia)

Amor, especialmente el amor romántico y conyugal. En las ceremonias de matrimonio kikuyu, se habla de *múra* como la fuerza que une a la pareja y que debe ser nutrida con respeto y cuidado.

Wɛrɛ (akan - Ghana)

Amor, afecto, cariño. Los proverbios akan dicen: "Odo nnyew fie kwan" (El amor no pierde el camino a casa), expresando la fidelidad del amor verdadero.

Odo (akan - Ghana)

Amor en general, incluyendo el amor romántico, el amor familiar y la amistad. Los akan tienen numerosos proverbios sobre el *odo*, incluyendo advertencias sobre sus peligros: "Odo yɛ ya" (El amor duele).

Ifé (yoruba - Nigeria)

Amor, deseo, afecto. En la tradición yoruba, el amor es una fuerza poderosa que puede construir o destruir. El orisha Oshún representa el amor, la fertilidad y los ríos, y su culto implica celebraciones de la belleza y el placer amoroso.

Àánú (yoruba - Nigeria)

Misericordia, compasión, ternura. Es la cualidad de quien se conmueve ante el sufrimiento ajeno y actúa para aliviarlo. Es una de las virtudes más alabadas en la cultura yoruba.

Òre (yoruba - Nigeria)

Amigo, compañero. La amistad (*òre*) es altamente valorada, y existen rituales para sellar amistades que se consideran tan sagradas como los lazos familiares.

Témí (ewe - Ghana/Togo)

Amor, especialmente el amor materno, considerado el más puro y desinteresado. La cultura ewe tiene proverbios que comparan el amor de Dios con el amor de una madre.

Cultura San / Bosquimanos (Kalahari)

Hxaro (!Kung: *hxaro*)

Sistema complejo de intercambio de regalos que no es un simple trueque, sino una forma de construir y mantener relaciones sociales a larga distancia. El *hxaro* crea lazos de obligación mutua y amistad que pueden durar toda la vida. Quien da un regalo *hxaro* no espera un retorno inmediato, sino que confía en que el vínculo establecido perdurará y se manifestará en apoyo

futuro, hospitalidad o asistencia. Es una expresión de amor que teje la red comunitaria más allá de las fronteras del grupo inmediato.

N/om (!Kung: *n/om*)

Energía espiritual, poder de sanación, fuerza vital que poseen los chamanes y que reside también en ciertas canciones, danzas y lugares sagrados. El *n/om* es una energía ambivalente: puede usarse para sanar, para bendecir, pero también para dañar si no se maneja correctamente. En el contexto del amor, el *n/om* es la fuerza que permite a la comunidad reunirse en la danza de sanación para curar a los enfermos, restaurar la armonía y fortalecer los lazos entre todos. Es el amor hecho poder espiritual.

G!xara (!Kung: *g!xara*)

Danza de sanación nocturna, también conocida como la "danza del fuego" o "danza de curación". Es una práctica central en la vida espiritual de los san, donde toda la comunidad participa: las mujeres cantan y marcan el ritmo con palmas, mientras los hombres danzan alrededor del fuego durante horas, entrando gradualmente en estados de trance inducidos por el ritmo y la energía colectiva. Durante el trance, los chamanes canalizan el *n/om* para curar a los enfermos, alejar las malas energías y restaurar la armonía del grupo. La *g!xara* es quizás la expresión más poderosa del amor comunitario: todos participan, todos se sostienen mutuamente, y la curación es un acto colectivo.

K''ausi (!Kung: *k''ausi*)

Generosidad inherente, disposición a compartir. En la cultura san, compartir no es una opción ni un acto de caridad, sino una obligación social fundamental y una expresión natural del amor. Quien tiene algo, lo comparte; quien recibe, sabe que mañana dará. Acumular o negarse a compartir es la peor ofensa social, pues rompe el tejido de reciprocidad que asegura la supervivencia de todos en un entorno tan duro. El *k''ausi* es el amor que se manifiesta en el reparto cotidiano de alimentos, agua, herramientas y tiempo.

N!a (!Kung: *n!a*)

Tierra, territorio ancestral, lugar de pertenencia. Para los san, la tierra no es una propiedad, sino una madre que provee y a la que se pertenece. El amor a la tierra se expresa en el conocimiento profundo de sus recursos, en el respeto por los lugares sagrados y en la transmisión de ese conocimiento a las nuevas generaciones. La tierra es el hogar de los ancestros, el escenario de las historias y el sustento de la comunidad. Amar la tierra es amarse a sí mismo y a los que vendrán.

África Oriental

Tradiciones Africanas (África Oriental)

Mapenzi (suajili - costa swahili)

Amor, pero con una connotación de **intensidad y tormento**. En la poesía suajili, el *mapenzi* es el amor que hace sufrir, que consume, que lleva a la locura. No es necesariamente negativo, sino que refleja la experiencia de que el amor verdadero nunca es fácil. Los poetas suajili cantan: "Mapenzi ni kikulacho" (el amor es lo que te come).

Moyo (suajili)

Corazón, pero también la **capacidad de amar y sufrir por amor**. "Moyo wangu unauma" (mi corazón duele) es la expresión de quien sufre por amor no correspondido. El *moyo* es el órgano que siente la ausencia, que recuerda al amado, que no puede olvidar.

Tamani (suajili)

Anhelos, deseo profundo, especialmente el **deseo de estar con el amado**. Es el amor que mira hacia adelante, que espera el reencuentro, que sueña con lo que podría ser. El *tamani* sostiene a los amantes separados, pero también puede ser fuente de sufrimiento si nunca se realiza.

Kufa kwa mapenzi (suajili)

Literalmente "morir de amor". Expresión que designa tanto el **sacrificio extremo por amor** como el **sufrimiento insoportable** del amor no correspondido. En las leyendas suajili de las costas de Kenia y Tanzania, hay historias de amantes que literalmente mueren de pena al ser separados. El *kufa kwa mapenzi* es la prueba última de la autenticidad del sentimiento.

Tradiciones Africanas (Cuerno de África)

Jacayl (somalí)

Amor romántico, pasión. En la poesía somalí, el *jacayl* es un tema central, celebrado en versos que describen la belleza del amado y el dolor de la separación.

Naxariis (somalí)

Misericordia, compasión, ternura. Es el amor que perdona, que acoge, que no juzga. Es una cualidad divina que los humanos deben imitar.

limaan (somalí)

Fe, confianza, especialmente en el contexto amoroso. La confianza mutua es esencial para que el amor perdure.

Kalbi (somalí)

Corazón, centro de los sentimientos. En la cultura somalí, se dice que el amor verdadero viene del *kalbi*, no solo de la mente o del deseo.

Gacal (somalí)

Amigos íntimos, amantes. Designa la relación de profunda confianza y afecto, ya sea entre amigos del alma o entre esposos.

África Occidental

Tradiciones Africanas (África Occidental y Central)

Íwùnye (igbo - Nigeria)

El acto de **dar el corazón** a alguien, entregarse completamente. En la cultura igbo, el amor no es solo un sentimiento, sino una entrega que implica responsabilidad. Quien *íwùnye* su corazón a otro ya no es completamente dueño de sí; ha depositado una parte de su ser en el amado.

Ìhụnanya (igbo - Nigeria)

Amor en su forma más elevada, que incluye compasión, cuidado y deseo de bienestar. Es el amor que mueve a sacrificarse por el otro sin esperar nada a cambio. En los proverbios igbo, el *ìhụnanya* se compara con el fuego: calienta pero también puede quemar; hay que saber cuidarlo.

Nnukwu obi (igbo - Nigeria)

Literalmente "gran corazón". Designa a la persona **capaz de amar ampliamente**, que tiene espacio en su corazón para muchos: familia, amigos, extraños. Es una cualidad admirada, pero también peligrosa, porque un gran corazón puede ser herido fácilmente. El *nnukwu obi* es generoso, pero también vulnerable.

Abre (akan - Ghana)

Corazón, pero también el **asiento de las emociones amorosas**. En la cultura akan, el *abre* es donde reside el amor, pero también el resentimiento y el perdón. "Tener un *abre* pesado" significa llevar una carga de amor no correspondido o de traición. Los rituales de reconciliación buscan "aligerar el *abre*".

Ɔɔɔ (akan - Ghana)

Amor, afecto, pero con un matiz de **elección consciente**. No es solo un sentimiento que ocurre, sino una decisión de amar. El *ṣḍ* implica compromiso y responsabilidad. Por eso, en la cultura akan, el amor verdadero se demuestra en acciones, no solo en palabras.

Sánnú (yoruba - Nigeria)

Perdón, reconciliación, pero específicamente el **acto de restaurar el amor después de una ofensa**. En la cultura yoruba, el *sánnú* no es solo dejar de lado el resentimiento, sino un proceso ritual que repara el vínculo roto. Implica reconocimiento de la falta, compensación y reintegración. Es la gestión del amor herido.

Ìfẹ́ (yoruba - Nigeria)

Amor, deseo, afecto. En la cosmología yoruba, el *ìfẹ́* es también una fuerza cósmica: el amor con que Olodumare creó el universo. Los humanos participan de esa fuerza cuando aman verdaderamente. El *ìfẹ́* que no es correspondido se convierte en *ìfẹ́ àìní* (amor no correspondido), una fuente de profundo sufrimiento que requiere rituales de sanación.

Ìbànújẹ́ (yoruba - Nigeria)

Tristeza, aflicción, pero específicamente la **tristeza causada por la traición amorosa**. No es cualquier pena, sino el dolor agudo de haber sido engañado por quien se amaba. En la poesía yoruba, el *ìbànújẹ́* se describe como una herida que no sangra pero duele más que cualquier herida física.

Tradiciones Vodun (Benin, Togo, diáspora)

Vodun (fon: vòdú)

Fuerza espiritual, misterio, divinidad. Designa tanto a los espíritus sagrados como a la tradición misma. En el contexto del amor, *vodun* es la energía que conecta a los humanos con lo divino y con toda la creación. Amar es reconocer y honrar esta conexión, sabiendo que cada persona, cada animal, cada planta y cada elemento de la naturaleza es una manifestación de lo sagrado. La persona que vive en armonía con los *vodun* irradia un amor que trasciende lo puramente humano.

Ashe (yoruba-fon: àṣẹ / aché)

Fuerza vital, poder sagrado, energía creadora. Es el poder que hace posible que las cosas sucedan, que las oraciones sean escuchadas, que los rituales tengan efecto. En el amor, el *ashe* es la energía que fluye entre las personas cuando se aman verdaderamente, y que puede ser cultivada y fortalecida mediante ofrendas, cantos y ceremonias. Quien posee *ashe* es capaz de bendecir, sanar y transformar con su amor.

Sè (fon: sè)

Destino, camino de vida, elección del alma. En la cosmovisión vodun, cada persona elige su sè antes de nacer: un propósito, un camino, una serie de pruebas y dones. El amor verdadero es aquel que ayuda a la persona amada a cumplir su sè, a realizar su destino, sin imponerle otro camino. Amar es acompañar al otro en su viaje único, reconociendo que su destino es sagrado e intransferible.

Tógbúi (fon: tógbú)

Ancestros, abuelos, raíces. Los ancestros son miembros vivos de la comunidad, que continúan influyendo en la vida de sus descendientes. El amor se expresa en la relación con los *tógbúi*: honrarlos con ofrendas, recordarlos con gratitud, pedir su consejo y bendición. Una persona que ama de verdad mantiene viva la memoria de quienes le precedieron, sabiendo que su amor trasciende la muerte y sostiene a las nuevas generaciones.

Gbě (fon: gbè)

Vida, existencia, mundo. En la espiritualidad vodun, el amor es la fuerza que mantiene el equilibrio de todo lo que vive. No hay separación entre lo sagrado y lo profano, entre el amor a los dioses y el amor a los humanos. Todo es parte de una misma trama vital. Quien ama de verdad cuida la vida en todas sus formas, respeta el mundo natural y contribuye al equilibrio del *gbě* con cada una de sus acciones.

Espiritualidad Bantú ampliada (más allá de Nguni)

Nota: Esta sección complementa las culturas bantúes ya desarrolladas (Nguni, Kikuyu, Suajili), ofreciendo conceptos transversales de la cosmovisión bantú presentes en pueblos de Congo, Zambia, Angola y otras regiones, que enriquecen la comprensión del amor en esta gran familia cultural.

Bumuntu (kikongo / lingala)

Fuerza vital, humanidad auténtica, calidad de ser plenamente humano. Es el concepto central de la ética bantú, similar al *ubuntu* pero con matices propios. *Bumuntu* es la fuerza interior que hace a una persona verdaderamente humana, y se manifiesta en la capacidad de amar, respetar y cuidar a los demás. El amor no es un añadido a la humanidad, sino su expresión más genuina. Quien carece de *bumuntu* es considerado menos que humano, pues el amor es lo que nos constituye como personas.

Kintu (luganda / bantú central)

Fuerza vital presente en todos los seres, pero que se manifiesta de manera especial en las relaciones amorosas. El *kintu* es la energía que fluye entre las personas cuando se aman, y que aumenta o disminuye según la calidad del amor. Dar amor aumenta el *kintu* propio y ajeno; negarlo lo disminuye. Es una fuerza que se siente físicamente: quien ama irradia *kintu*, y quien recibe amor se siente fortalecido en su ser.

Moyo (swahili / bantú oriental)

Corazón, sede de los sentimientos, centro de la vida afectiva. Pero más que un órgano, *moyo* es la capacidad de sentir con el otro, de vibrar con sus alegrías y penas. En muchas culturas bantúes, se dice que una persona con buen *moyo* es aquella que sabe amar de verdad, que se conmueve ante el sufrimiento ajeno y que actúa para aliviarlo. El amor es un asunto del *moyo*, no solo de la cabeza.

Kutula (kikongo)

Reconciliación, restauración de la armonía rota. Literalmente, "desatar los nudos" que el conflicto ha creado. En la espiritualidad bantú, el amor no es solo crear vínculos, sino también saber restaurarlos cuando se rompen. El *kutula* implica rituales de reconciliación donde las partes involucradas, con la mediación de los ancianos, comparten alimentos, beben juntos y se perdonan mutuamente. El amor verdadero no permite que el rencor permanezca.

Bisengo (lingala)

Alegría compartida, gozo comunitario. En la cosmovisión bantú, la alegría no es un sentimiento privado, sino una fuerza que se multiplica cuando se comparte. Las celebraciones, los cantos, las danzas y las comidas comunitarias son expresiones de *bisengo*. Amar es alegrarse con el otro, celebrar sus logros, reír juntos. La persona que no se alegra con la alegría ajena es vista como alguien que no ha desarrollado plenamente su humanidad.

TRADICIONES DE OCEANÍA Y EL PACÍFICO

Aloha (hawaiano)

Amor, afecto, compasión, misericordia. Pero también significa "presencia", "aliento de vida". Es un concepto mucho más amplio que el amor occidental: incluye la bondad, la unidad, la armonía con todos los seres. La ley hawaiana del *Aloha Spirit* lo define como la coordinación de mente y corazón en cada persona, pensando y sintiendo con bondad hacia los demás.

Aroha (maorí)

Amor, compasión, afecto profundo. Es similar al *aloha* hawaiano. El proverbio maorí dice: "He aroha te whakairo o te ngakau" (El amor es la talla del corazón). Implica un amor activo que se expresa en cuidado y servicio.

Manaakitanga (maorí)

Hospitalidad, generosidad, cuidado amoroso de los visitantes y de los demás. Es una de las virtudes fundamentales de la cultura maorí, basada en el amor que acoge y provee.

Whanaungatanga (maorí)

Parentesco, sentido de conexión familiar que crea obligaciones amorosas entre los miembros del grupo. Es el amor que nace de pertenecer a la misma comunidad, extendido más allá de los lazos de sangre.

Pono (hawaiano)

Rectitud, bondad, fidelidad. En el contexto del amor, *pono* es la cualidad de ser fiel, honesto y verdadero en las relaciones amorosas.

Kuleana (hawaiano)

Responsabilidad, deber amoroso. Designa la obligación recíproca que nace del amor y la pertenencia. No es una carga, sino una expresión concreta del cuidado.

Aroha (maorí - Nueva Zelanda)

Amor profundo, compasión, empatía y afecto, pero con un matiz distintivo: implica también un **vínculo de parentesco y responsabilidad** hacia la persona amada, la comunidad y la tierra. No es solo un sentimiento, sino una fuerza que conecta y obliga. El *aroha* hacia los ancestros se expresa en el cuidado de los lugares sagrados; el *aroha* hacia los vivos se manifiesta en hospitalidad y protección. Su ausencia es la fuente del desequilibrio comunitario.

Mamae (maorí - Nueva Zelanda)

Dolor, sufrimiento, pero específicamente el **dolor causado por la separación o la pérdida del ser amado**. No es un dolor físico, sino el duelo profundo que acompaña a la muerte, la distancia o la traición. En la cultura maorí, el *mamae* se expresa ritualmente en los tangi (ceremonias fúnebres) y se considera una fuerza que debe ser procesada colectivamente para que la comunidad pueda sanar.

Piri (maorí - Nueva Zelanda)

Apego íntimo, cercanía, el acto de **estar pegado físicamente al ser amado**. Designa la cualidad de quienes se tocan, se abrazan, permanecen juntos. Es una palabra que describe la dimensión física y tangible del amor, el deseo de proximidad corporal que no es solo sexual sino también afectiva y protectora.

Mārama (maorí - Nueva Zelanda)

Luz, claridad, entendimiento. En el contexto del amor, designa el **momento de iluminación** en que una persona comprende profundamente a su amado, viendo más allá de las apariencias. Es la claridad que disipa los malentendidos y permite el amor verdadero.

Tākoha (tongano - Tonga)

Don o regalo que se da sin esperar retorno inmediato, pero que establece una **relación de reciprocidad diferida**. En el amor, el *tākoha* representa los sacrificios que se hacen por el ser amado confiando en que, de alguna manera, el universo o la relación misma devolverá ese amor en el futuro. No es un intercambio calculado, sino una entrega generosa que confía en el tejido de las relaciones.

Faka'apa'apa (tongano - Tonga)

Respeto reverencial que se manifiesta en el comportamiento hacia los seres queridos, especialmente hacia los mayores. En el amor tongano, el *faka'apa'apa* es la expresión externa del cariño: inclinarse, ofrecer lo mejor, hablar con suavidad. No es distancia fría, sino la forma en que el amor honra al amado.

Tradiciones de Oceanía (Melanesia y Micronesia)

Wan (tok pisin - Papúa Nueva Guinea)

Literalmente "uno". En el contexto amoroso, expresa la **unidad de la pareja**: "mitupela i wan" (nosotros dos somos uno). El *wan* es el ideal del amor que fusiona a dos personas sin borrar sus identidades, sino creando una nueva realidad compartida.

Bel hevi (tok pisin)

Literalmente "estómago pesado". Expresión que designa la **preocupación amorosa**, el peso en el corazón cuando el ser amado está en peligro, lejos o sufriendo. El *bel hevi* es la carga que se lleva por amor, la imposibilidad de estar tranquilo cuando el otro no está bien.

Pasin (tok pisin)

Comportamiento, costumbre, pero en el amor, el **estilo de relacionarse** que cada pareja desarrolla. Cada relación tiene su propio *pasin*, su manera única de amarse, pelearse, reconciliarse. Los ancianos aconsejan a los jóvenes que respeten el *pasin* de su pareja.

Kastom (bislama - Vanuatu)

Tradición, costumbre, pero en el contexto amoroso, las **reglas tradicionales del cortejo y el matrimonio**. En muchas islas de Vanuatu, el amor no es solo un asunto privado; sigue

el *kastom* que regula cómo acercarse, cómo pedir la mano, cómo celebrar la unión. Violar el *kastom* amoroso trae consecuencias no solo sociales, sino espirituales.

Tingting (pijin - Islas Salomón)

Pensamiento, pero también la **intención amorosa**. "Tingting long yu" significa "pienso en ti", pero implica más que pensamiento: es una dirección del corazón, una atención sostenida hacia el amado. En las Islas Salomón, el *tingting* es la base del cortejo.

Tradiciones aborígenes australianas

Conexión con la Tierra (inglés australiano: *Connection to Country*)

La tierra no es un recurso, sino un pariente vivo. *Country* es la tierra de origen de cada persona, con sus ríos, montañas, animales, plantas y espíritus. El amor a *Country* es un vínculo de parentesco que implica responsabilidad, cuidado y gratitud. La tierra te sostiene, te nutre y te llama de vuelta. Amar es cuidar de *Country* como ella cuida de ti.

Cuidado Recíproco (inglés australiano: *Caring for Country*)

El principio de que la tierra cuida de las personas y las personas cuidan de la tierra. Este cuidado no es utilitario, sino amoroso: se realiza a través de ceremonias, cantos, quema controlada, recolección sostenible y protección de lugares sagrados. El amor se demuestra en acciones concretas de cuidado mutuo.

Canción del Camino (inglés australiano: *Songline*)

Los caminos trazados por los Seres Ancestrales durante el *Dreamtime* están marcados por canciones que describen el paisaje y las historias de la creación. Cantar las *songlines* es recorrer amorosamente el territorio, mantener viva la memoria y conectar con los ancestros. Cada persona tiene la responsabilidad de aprender y cantar las canciones de su tierra.

Lugar Sagrado (inglés australiano: *Sacred Site*)

Lugares donde la presencia de los Seres Ancestrales es especialmente intensa: rocas, pozos de agua, cuevas, montañas. Estos lugares son amados y protegidos, y solo ciertas personas pueden acercarse a ellos o realizar ceremonias allí. El amor a los lugares sagrados es una forma de amor a los ancestros ya la tierra.

Tótem (inglés australiano: *Totem* / lenguas aborígenes: diversos términos)

Cada persona tiene uno o más tótems (un animal, una planta, un fenómeno natural) que la conectan con un Ser Ancestral específico. El tótem es un pariente, y la relación con él es de amor y

respeto. No se caza ni se come al animal tótem propio, y se realizan ceremonias para honrarlo. El amor al tótem es amor a la propia identidad espiritual.

Devolver a la Tierra (inglés australiano: *Giving Back to Country*)

El principio de que, al tomar algo de la tierra (alimentos, agua, madera), se debe devolver algo a cambio: una ofrenda, una canción, una ceremonia. Este intercambio amoroso mantiene el equilibrio y la reciprocidad con la tierra.

Cuidado de los Huesos (inglés australiano: *Bone Keeping*)

El respeto por los restos de los ancestros es fundamental. Cuando se encuentran huesos antiguos, se realizan ceremonias para devolverlos a la tierra o para guardarlos en lugares seguros. El amor a los ancestros incluye el cuidado de sus restos físicos.

Agua de Vida (inglés australiano: *Living Water*)

Los pozos de agua en el desierto australiano son lugares sagrados, a menudo asociados con Seres Ancestrales. Cuidar el agua, no contaminarla y compartirla con generosidad es una expresión suprema de amor en un entorno tan árido.

TRADICIONES DE LAS AMÉRICAS

Tradiciones de América Indígena

In Lak'ech (maya - Guatemala/México)

"Tú eres mi otro yo". Principio maya que expresa la interconexión amorosa fundamental: lo que haces al otro, te lo haces a ti mismo. Es una declaración de identidad amorosa que trasciende la separación individual.

Walí (mapuche - Chile/Argentina)

Amor, cariño, afecto. En la cosmovisión mapuche, el amor no es solo un sentimiento humano, sino una fuerza cósmica que mantiene el equilibrio del universo. El *walí* debe extenderse a la tierra, los animales y los espíritus.

Yanantin (quechua - Andes)

Principio de complementariedad amorosa. Las cosas existen en pares que se necesitan mutuamente: hombre-mujer, día-noche, arriba-abajo. El amor es la fuerza que une estos opuestos complementarios en una danza de reciprocidad.

Munay (quechua - Andes)

Amor, querer, desear. Es uno de los tres principios fundamentales de la cosmovisión andina junto con *yachay* (saber) y *llank'ay* (trabajar). El *munay* es la fuerza amorosa que impulsa la vida y las relaciones.

Ayni (quechua - Andes)

Reciprocidad, amor en acción. Es el principio de dar y recibir que sostiene todas las relaciones: entre humanos, con la tierra, con los apus (montañas), con la Pachamama. El amor verdadero se expresa en *ayni*.

Ushua' (wayuu - Colombia/Venezuela)

Amor romántico, pasión. Los wayuu tienen elaborados rituales de cortejo y matrimonio que reflejan la importancia del amor en la estructura social.

Anayansi (guna - Panamá)

Amor tierno, cariño materno. En la cultura guna, el amor de la madre es el modelo de todas las relaciones amorosas, incluyendo la relación con la naturaleza y con los espíritus.

Cultura Aymara (Bolivia/Perú/Chile)

Chacha-warmi (aymara: *chacha warmi*)

Literalmente "hombre-mujer". Es el principio de complementariedad amorosa que rige no solo el matrimonio, sino toda la organización social, ritual y política aymara. No se trata de una simple unión, sino de una danza cósmica donde cada ser encuentra su complemento para alcanzar la plenitud. El amor verdadero, según este principio, no anula las diferencias sino que las armoniza en una unidad superior. La pareja que vive *chacha-warmi* se convierte en un modelo para la comunidad y en un canal de bendiciones para la tierra.

Ajayu (aymara: *ajayu*)

Alma, espíritu, fuerza vital que habita en las personas, los animales, las plantas y los lugares sagrados. Es la energía que permite la conexión amorosa entre los seres. Cuando alguien sufre una pérdida o un susto, se dice que su *ajayu* se ha debilitado o se ha ido, y la comunidad debe realizar rituales para llamarlo de vuelta. Amar es cuidar el *ajayu* propio y ajeno, protegerlo de los peligros y fortalecerlo con presencia, cariño y ceremonias.

Ch'alla (aymara: *ch'alla*)

Ofrenda líquida de amor y reciprocidad. Consiste en derramar bebida (alcohol, vino, chicha) sobre la tierra, los objetos, las construcciones o las personas como signo de gratitud, bendición y vínculo

sagrado. La *ch'alla* no es un simple ritual, sino una conversación amorosa con la Pachamama, los achachilas y los seres queridos. Quien *ch'alla* está diciendo: "Te amo, te reconozco, comparto mi alegría contigo". Es una expresión de amor que une lo humano y lo divino en un mismo gesto.

Jayma (aymara: *jayma*)

Trabajo comunitario amoroso, ayuda mutua desinteresada. Es la práctica de reunirse para realizar tareas que benefician a toda la comunidad (sembrar, cosechar, construir) sin esperar pago, solo por el amor al *ayllu* (comunidad). El *jayma* es el amor hecho acción colectiva, donde cada participante sabe que su esfuerzo volverá a él de alguna manera cuando lo necesite. Es la base de la reciprocidad andina y una escuela de amor práctico.

Achachila (aymara: *achachila*)

Ancestros, abuelos, espíritus protectores que habitan en las montañas. Son fuerzas amorosas que guían, protegen y bendicen a sus descendientes. La relación con los *achachilas* es de profundo respeto y gratitud: se les ofrece *ch'alla*, se les consulta en sueños y ceremonias, se les pide permiso antes de sembrar o construir. Amar a los *achachilas* es mantener viva la memoria y la conexión con quienes nos precedieron, reconociendo que su amor trasciende la muerte.

Tradiciones de los Pueblos Originarios de América (Mesoamérica)

Yólotl (náhuatl - México)

Corazón, pero no el órgano físico, sino el **centro de la vida, la emoción y la conciencia**. En la poesía náhuatl, el *yólotl* es el protagonista del amor: "florece mi corazón" significa "estoy enamorado". El *yólotl* puede "inclinarse" hacia alguien (*yólotl quimati*), sentir simpatía amorosa. También puede "quemarse" por el deseo o "romperse" por la pérdida.

Tlazohcamati (náhuatl)

Agradecer, pero también **responder al amor con amor**. En la cultura náhuatl, el amor recibido crea una obligación de corresponder. El *tlazohcamati* es el reconocimiento de que se ha sido amado y la disposición a devolver ese amor, no por deuda, sino por gratitud.

Cihuayōtl (náhuatl)

La **esencia femenina**, la capacidad de amar y cuidar asociada tradicionalmente a las mujeres, pero presente potencialmente en todos. En la cosmovisión náhuatl, el *cihuayōtl* es una fuerza cósmica que equilibra al *oquichyōtl* (esencia masculina). El amor maduro integra ambas.

Tlahtlapololiztli (náhuatl)

Confusión, pérdida de rumbo, pero específicamente el **estado de quien está tan enamorado que pierde la razón**. En la poesía náhuatl, los amantes describen su experiencia como un *tlahtlapololiztli*: ya no saben quiénes son sin el otro, han perdido su centro. Es el riesgo del amor extremo.

Tradiciones de los Pueblos Originarios de América (Andes)

Munakuy (quechua - Andes)

Amor recíproco, el **amor que se da y se recibe** en equilibrio. En la cosmovisión andina, el amor verdadero no es unilateral; implica una correspondencia que sostiene la relación. El *munakuy* se cultiva con acciones concretas: ayudar, compartir, acompañar.

Sonqo (quechua)

Corazón, sede del amor y la memoria afectiva. En quechua, *sonqo* aparece en expresiones como "sonqoypi apani" (lo llevo en mi corazón) para decir que alguien está siempre presente, aunque esté lejos. El *sonqo* es también el lugar donde se guardan los amores pasados, como ofrenda.

Llaki (quechua)

Pena, tristeza, pero específicamente la **pena amorosa**, el dolor de la separación o la pérdida. En los cantos quechuas, el *llaki* es un tema recurrente: los amantes separados por la distancia, la muerte o las obligaciones sociales cantan su *llaki* como forma de catarsis.

Wayñu (quechua/aimara)

Género musical y danza, pero también la **expresión comunitaria del amor**. En los *wayñus*, las parejas bailan juntas, a menudo simbolizando el cortejo, la unión o la celebración del amor. La música y la danza son el lenguaje del amor compartido.

Ayni (quechua)

Reciprocidad, pero en el contexto amoroso, la **obligación mutua de cuidarse**. El *ayni* amoroso no es un intercambio calculado, sino la certeza de que lo que uno da al otro será correspondido de alguna manera, no necesariamente en el mismo momento ni de la misma forma, pero sí en el tejido de la relación.

Tradiciones de América en la Selva Subtropical

Cultura Guaraní (Paraguay, Argentina, Brasil, Bolivia)

Mborayhu (guaraní: *mborayhu*)

Amor en todas sus dimensiones: amor romántico, amor fraternal, amor a la naturaleza, amor a la comunidad y amor a lo divino. En la cosmovisión guaraní, el *mborayhu* no es un sentimiento pasajero, sino una fuerza vital que mantiene la armonía del mundo. Quien ama verdaderamente actúa con *mborayhu* en cada gesto, desde compartir la comida hasta cuidar la palabra. Es el pegamento que une a las personas y las conecta con la tierra y los dioses.

Teko porã (guaraní: *teko porã*)

El "buen vivir", la vida armónica en comunidad. Es un concepto ético y espiritual que implica vivir con amor, respeto y responsabilidad hacia los demás y hacia la naturaleza. *Teko porã* es el camino del amor práctico: la forma en que se organiza la vida cotidiana para que todos puedan florecer. Incluye la reciprocidad, el trabajo compartido, la palabra verdadera y el cuidado mutuo.

Ñe'ẽ (guaraní: *ñe'ẽ*)

Palabra-alma, lenguaje sagrado. Los guaraníes creen que la palabra tiene poder creador y que cada persona posee un *ñe'ẽ* que es a la vez su lengua y su alma. Cuando alguien habla con amor, su *ñe'ẽ* se expande y bendice a quienes escuchan. Callar cuando es necesario, hablar cuando es preciso, hacerlo con verdad y ternura: todo eso es cuidar el *ñe'ẽ* propio y ajeno. El amor se expresa en la calidad de la palabra.

Yvy marãe'ỹ (guaraní: *Yvy marãe'ỹ*)

La "Tierra Sin Mal", el paraíso terrenal que los guaraníes buscaban y buscan, no como un lugar geográfico, sino como un estado de armonía perfecta donde el amor y la justicia reinan. Es el horizonte hacia el cual camina la comunidad: un mundo sin sufrimiento, sin mentira, sin violencia. Amar es caminar juntos hacia la *Yvy marãe'ỹ*, construyéndola aquí y ahora con cada acción amorosa.

Jopói (guaraní: *jopói*)

Reciprocidad, ayuda mutua, trabajo compartido. Literalmente significa "dar la mano" o "unir las manos". Es la práctica de colaborar desinteresadamente en las tareas comunitarias: sembrar, cosechar, construir una casa, celebrar. Quien participa en el *jopói* no lo hace por obligación, sino por amor a la comunidad y confianza en que, cuando lo necesite, otros darán la mano por él. Es el amor hecho acción colectiva.

Tradiciones de los Pueblos Originarios de América (Norteamérica)

Iniwa (hopi - Arizona)

El **vínculo amoroso** que se extiende más allá de los humanos para incluir la tierra, los animales y los espíritus. En la cosmovisión hopi, el amor no se limita a las relaciones interpersonales; es una fuerza que conecta todo el cosmos. El *iniwa* hacia la tierra se expresa en el cuidado de los cultivos y en los rituales que aseguran la fertilidad.

Niya (lakota - Grandes Llanuras)

Aliento, vida, pero también el **espíritu del amor** que anima las relaciones. En la cultura lakota, el *niya* es lo que se comparte cuando dos personas se aman: no solo sentimientos, sino aliento vital, energía espiritual. Por eso, la pérdida del ser amado es también una pérdida de *niya*, un debilitamiento de la propia fuerza vital.

Wičóŋ'ą (lakota)

Acción virtuosa, pero específicamente las **acciones que demuestran amor**. En la ética lakota, el amor no es un sentimiento privado; es lo que se hace. Las acciones de *wičóŋ'ą* incluyen el cuidado, la protección, la provisión y la enseñanza. Quien ama, actúa; quien no actúa, no ama realmente.

Cante Ishta (lakota)

Literalmente "ojos del corazón". Concepto que designa la **capacidad de ver con el corazón**, de percibir la verdad del otro más allá de las apariencias. En el amor, el *cante ishta* permite conocer al amado realmente, no la imagen que proyecta. Es una forma de intuición amorosa que guía las relaciones auténticas.

Wówapi (lakota)

Registro, libro, pero en el contexto amoroso, la **memoria compartida** de la pareja. Los ancianos lakota hablan del *wówapi* de la relación: la historia acumulada de momentos, sacrificios, alegrías y penas. Ese registro es lo que sostiene el amor en los tiempos difíciles; recordar lo vivido ayuda a perseverar.

Tradiciones de los Pueblos Originarios de América (Amazonía)

Metsá (uitoto - Amazonía colombiana)

Amor, afecto, pero también el **poder chamánico de unir**. En la cultura uitoto, el chamán usa su *metsá* para armonizar las relaciones, para curar el amor herido, para unir a las parejas destinadas. Es una fuerza que opera en el mundo espiritual y que puede ser invocada mediante cantos y rituales.

Yera (uitoto)

El **deseo amoroso** que puede ser peligroso si no se controla. En la cosmovisión uitoto, el *yera* es una fuerza poderosa que puede desestabilizar a la persona y a la comunidad si se desborda. Por eso, los jóvenes son guiados por los ancianos para aprender a gestionar este deseo sin dañarse ni dañar a otros.

Jíibina (tikuna - Amazonía)

El **amor maternal** en su forma más pura, pero también el **amor protector** hacia todos los vulnerables. En la cultura tikuna, el *jíibina* no es exclusivo de las madres biológicas; cualquier persona puede desarrollar esta cualidad de cuidado incondicional hacia los niños, los ancianos y los débiles.

Ngo (tikuna)

Corazón, centro de las emociones. En la lengua tikuna, "ngo" aparece en expresiones como "ngo üü" (mi corazón duele) para expresar la pena amorosa. El *ngo* es también el lugar donde se guarda el recuerdo de los amores pasados, incluso cuando la relación terminó.

TRADICIONES DE EUROPA Y EL CÁUCASO

Tradiciones de Grecia y Roma (Mundo Clásico)

Eros (griego: Έρως)

Amor apasionado, deseo romántico y sexual. En la mitología, Eros era el dios del amor. Platón, en "El Banquete", eleva el *eros* desde el mero deseo físico hasta el anhelo de la belleza eterna y la sabiduría. Puede ser tanto una fuerza que esclaviza como un impulso hacia lo divino.

Philia (griego: φιλία)

Amor fraternal, amistad virtuosa, afecto entre iguales. Aristóteles dedicó extensos tratados a la *philia*, considerándola esencial para la vida buena. Es el amor que se da entre amigos que comparten valores y se desean mutuamente el bien.

Agape (griego: αγάπη)

Amor incondicional, desinteresado, que da sin esperar nada a cambio. En el cristianismo, es el amor de Dios por la humanidad y el amor que los seres humanos deben tener a Dios y al prójimo. Es el amor que "no busca lo suyo", que ama incluso al enemigo.

Storge (griego: στοργή)

Amor familiar, afecto natural entre padres e hijos, entre hermanos. Es el amor que brota espontáneamente de los lazos de sangre y convivencia, sin necesidad de elección o virtud especial.

Pothos (griego: πόθος)

Anhelo, deseo intenso de algo o alguien ausente. Es el amor que duele por la separación, el deseo de reunión. En la poesía griega, es el sentimiento de quien añora al amado lejano.

Himeros (griego: ἕμερος)

Deseo amoroso irresistible, atracción que mueve a la unión. Junto con Eros y Pothos, forma parte de la constelación de dioses del amor en la mitología griega.

Antieros (griego: Ἀντέρως)

Amor correspondido, o también el amor que se opone al amor no correspondido. En la mitología, era el dios del amor mutuo, que castigaba a quienes desdeñaban el amor de otros.

Caritas (latín)

Amor cristiano, equivalente latino de *agape*. Es la virtud teologal de la caridad, el amor a Dios y al prójimo por Dios. En la teología católica, es la forma más elevada de amor.

Dilectio (latín)

Amor de elección, preferencia racional. En la filosofía romana y en el latín cristiano, se distinguía de *amor* (más pasional) para designar un amor basado en el juicio y la voluntad.

Pietas (latín)

Amor devoto, deber amoroso hacia los dioses, la patria y la familia. Es el amor que honra, que cuida, que no abandona. Eneas, el héroe de Virgilio, es llamado *pius* por su amor a su padre, a sus dioses y a su destino.

Tradiciones del Mundo Clásico (Otros)

Amor (latín)

Amor en general, pero especialmente el amor pasional y romántico. Los poetas latinos, como Ovidio y Catulo, exploraron todas las dimensiones del *amor*: su dulzura, su locura, su sufrimiento.

Cupido (latín) / Cupīdō

Deseo, pasión amorosa, también el dios del amor. En latín, *cupido* es el deseo ardiente, a menudo irracional, que mueve a los amantes.

Venus (latín)

Diosa del amor, la belleza y la fertilidad. Su nombre se convirtió en sinónimo del amor erótico y la atracción sexual.

Fides (latín)

Lealtad, fidelidad, confianza. En el amor, la *fides* es la cualidad de quien permanece fiel a su promesa, de quien no traiciona la confianza depositada.

Gratia (latín)

Gracia, favor, agradecimiento amoroso. Es la respuesta del amado al amor recibido, y también la cualidad encantadora que hace a alguien digno de amor.

Tradiciones del Norte de Europa

Ást (nórdico antiguo)

Amor, afecto, especialmente el amor entre parientes y amigos. Era una palabra de gran peso emocional en la sociedad vikinga, donde la lealtad amorosa era esencial para la supervivencia.

Elska (nórdico antiguo)

Amar, querer. Es la raíz de la palabra islandesa moderna para amor. Aparece en las sagas para describir tanto el amor romántico como el amor profundo entre padres e hijos.

Hugr (nórdico antiguo)

Mente, pensamiento, pero también amor y deseo. Los antiguos nórdicos concebían el amor como algo que ocurría tanto en la mente como en el corazón, una disposición del ser completo.

Sók (nórdico antiguo)

Búsqueda amorosa, persecución del amado. En las sagas, a menudo se habla de *sók* para describir el cortejo y la conquista amorosa.

Unna (nórdico antiguo)

Amar, conceder amor, otorgar afecto. Tiene un matiz de generosidad: amar es dar algo de uno mismo al otro.

Freyr (nórdico antiguo)

Dios de la fertilidad, la paz y el amor erótico. Su culto implicaba celebraciones de la unión amorosa y la prosperidad que de ella deriva.

Tradiciones del Norte de Europa (Cultura Sami y Nórdica)

Ráhkkis (sami - Laponia)

Amor, pero con un matiz de **cuidado extremo**. En la cultura sami, el *ráhkkis* es el amor que se expresa en acciones concretas: preparar comida para el amado, coser ropa abrigada, protegerlo del frío y del peligro. Es un amor práctico, no romántico en el sentido occidental.

Muittus (sami)

Recuerdo, memoria, pero específicamente la **memoria amorosa** que se guarda de los seres queridos fallecidos. En la tradición sami, los muertos no se olvidan; se les recuerda con canciones, historias y ofrendas. El *muittus* mantiene vivo el amor más allá de la muerte.

Soga (nórdico antiguo)

Amor, pero también **relación de parentesco**. En la sociedad nórdica antigua, el amor estaba profundamente entrelazado con las obligaciones familiares. Amar a alguien implicaba asumir responsabilidades hacia su familia y su clan. La *soga* era el lazo que unía no solo a dos personas, sino a dos linajes.

Tryggð (nórdico antiguo)

Confianza, seguridad, pero también la **fidelidad amorosa** que garantiza la estabilidad de la relación. En las sagas islandesas, la *tryggð* entre esposos era esencial; su ruptura era una de las causas más graves de conflicto y venganza.

Hugr (nórdico antiguo)

Mente, alma, pensamiento, pero también la **conexión espiritual** entre amantes. Se creía que el *hugr* de una persona podía viajar mientras dormía y encontrarse con el *hugr* del amado. Los sueños compartidos eran señal de amor verdadero.

Espiritualidad Celta (Irlanda, Escocia, Gales)

Amigo del alma (irlandés: *Anam Cara*)

Es el concepto más profundo del amor en la tradición celta. Designa una relación en la que dos personas pueden mostrarse mutuamente sus almas sin máscaras ni reservas, en una conexión que trasciende lo físico y lo emocional para llegar a lo espiritual. El *anam cara* no es solo un amigo íntimo, sino un espejo del alma, alguien que te ayuda a ver tu propia esencia y a desplegar tu ser más auténtico. Esta amistad sagrada es considerada un don divino y un camino de crecimiento espiritual.

Amistad del corazón (irlandés: *Cairdeas*)

Amistad, parentesco del corazón. En la cultura celta, la amistad no es una relación superficial, sino un vínculo sagrado que implica lealtad, protección y apoyo incondicional. El *cairdeas* se expresa en acciones concretas: compartir la mesa, el hogar, las alegrías y las penas. La amistad celta es un pacto que perdura más allá de la vida.

Vínculo sagrado (irlandés: *Geis*)

Tabú sagrado o vínculo de honor. En el contexto amoroso, puede referirse a un compromiso profundo que no puede romperse sin graves consecuencias espirituales. Las relaciones basadas en un *geis* son aquellas que se consideran predestinadas o que implican una lealtad absoluta. Romper un *geis* amoroso trae deshonra y desgracia.

Creatividad amorosa (irlandés: *Ildánach*)

Persona de múltiples talentos, creativa. En la espiritualidad celta, la creatividad es una expresión del amor divino. Quien ama, crea: teje, canta, escribe, talla, construye. La creatividad es el amor hecho forma, una ofrenda a la comunidad y a los dioses. El *ildánach* es aquel que canaliza el amor a través de múltiples expresiones artísticas.

Cien mil bienvenidas (irlandés: *Céad Míle Fáilte*)

Hospitalidad infinita. Es la expresión máxima de la hospitalidad celta. No es una frase hecha, sino una actitud del corazón. Quien ama, recibe al otro con una bienvenida inmensa, abriendo no solo la puerta de la casa, sino también la del corazón. La hospitalidad es una forma sagrada de amor.

Energía vital (irlandés: *Brí*)

Energía vital, poder espiritual. Todo ser y todo lugar tiene su *brí*. En el amor, la *brí* es la energía que fluye entre las personas cuando están en armonía. Es la fuerza vital que se comparte, que se multiplica cuando dos almas se encuentran. Cuidar la *brí* propia y ajena es una forma de amor.

Tradiciones del Cáucaso

Agyr (abjasio)

Pesar profundo, duelo, pero específicamente el **dolor por la pérdida del ser amado** que se expresa en rituales colectivos. En la cultura abjasia, el *agyr* no es privado: toda la comunidad participa en el duelo, y el amor por el difunto se manifiesta en la memoria compartida y en las obligaciones hacia los vivos que quedan.

K'unak (checheno)

Relación de **amistad jurada** entre hombres que equivale a un vínculo de sangre. El *k'unak* se elige, no se hereda, y el compromiso es de por vida: protección mutua, hospitalidad absoluta, lealtad hasta la muerte. Es una forma de amor que implica sacrificio extremo y que trasciende incluso los lazos familiares.

Laram (checheno)

Vergüenza, pero una vergüenza específicamente vinculada al **honor familiar en asuntos amorosos**. En el contexto del amor, el *laram* es la conciencia de que las acciones amorosas (especialmente las femeninas) tienen consecuencias para toda la familia. No es solo un control social, sino una forma de entender que el amor nunca es puramente individual; siempre afecta al tejido comunitario.

Makh (osetio)

Felicidad, bendición, pero también el **destino amoroso** de una persona. En la tradición osetia, se cree que cada persona tiene un *makh* asignado, una parte de felicidad amorosa que le corresponde. Las acciones buenas aumentan el *makh*; las malas lo disminuyen. Encontrar el amor verdadero es señal de que el *makh* está completo.

Tradiciones Inuit (Ártico)

Pittiarniq (inuktitut: ᐱᑦᑲᑦᑲᑦᑲᑦ)

Cuidado atento y considerado hacia los demás, especialmente hacia los que son vulnerables. Es la cualidad de estar siempre alerta a las necesidades del otro, anticipándose a sus requerimientos sin esperar a que los pidan. En el duro entorno ártico, el *pittiarniq* no es un lujo, sino una condición de supervivencia. Quien ama, cuida con atención constante, ofreciendo abrigo, alimento o compañía antes de que la necesidad se vuelva desesperada.

Naklik (inuktitut: ᐱᑦᑲᑦᑲᑦ)

Compasión profunda, amor que se conmueve ante el sufrimiento ajeno. Literalmente, "sentir por el otro como si fuera uno mismo". Es la fuerza que mueve a compartir el último trozo de comida con quien tiene hambre, aunque uno mismo también la necesite. El *naklik* no es una emoción pasajera, sino una disposición permanente del corazón que reconoce la interdependencia de todos los seres en el hielo y la nieve.

Qarrrtsiluni (inuktitut: ᑭᓐᓴᓯᓄᓂ)

Paciencia amorosa, espera creativa en silencio. Designa el estado de quienes esperan juntos, en silencio, que algo importante ocurra: el nacimiento de un niño, la llegada de las focas, la respuesta de los espíritus. En el amor, *qarrtsiluni* es la capacidad de estar presente con el otro sin prisas, sin palabras, compartiendo la espera y la esperanza. Es el amor que no exige, sino que aguarda con confianza.

Inuuqatigiitsiarniq (inuktitut: ᐃᓄᑦᔭᕐᖅ) _____

Respeto por las relaciones, trato amoroso hacia los demás. Literalmente, "tratarse bien unos a otros". Es el principio ético fundamental de la cultura inuit, que rige todas las interacciones: con la familia, con los vecinos, con los extraños, con los animales. El *inuuqatigiitsiarniq* se expresa en la cortesía, la generosidad, la ausencia de conflictos y la disposición a ayudar sin esperar nada a cambio.

Isuma (inuktitut: ᐃᓄᐱ)

Razón, pensamiento, pero también sabiduría del corazón. En el contexto amoroso, el *isuma* es la capacidad de pensar con el corazón, de tomar decisiones que consideran no solo la propia conveniencia, sino el bienestar de toda la comunidad. La persona con *isuma* es aquella que ama con inteligencia, que sabe cuándo hablar y cuándo callar, cuándo dar y cuándo recibir.

Unidad Universalista (global contemporánea)

Unidad (inglés: *Unity*)

El principio fundamental de que toda la humanidad es una sola familia y que todas las tradiciones espirituales son expresiones diversas de una misma verdad universal. El amor verdadero es aquel que reconoce esta unidad subyacente y trabaja activamente para disolver las barreras de raza, nación, religión y cultura que separan a los seres humanos. No se trata de uniformidad, sino de unidad en la diversidad: celebrar las diferencias como expresiones de la misma fuente.

Amor inclusivo (inglés: *Inclusive Love*)

Un amor que no excluye a nadie por su identidad, creencias, orientación o condición. Es la práctica de ver a cada persona como un ser valioso y digno de respeto, independientemente de cuán diferentes sean sus caminos. El amor inclusivo no juzga, no condena, no margina; simplemente acoge. Es la base para construir comunidades donde todos puedan sentirse en casa.

Síntesis creativa (inglés: *Creative Synthesis*)

La capacidad de tomar enseñanzas y prácticas de diversas tradiciones y combinarlas de manera armónica, creando algo nuevo que honra las fuentes originales pero responde a las necesidades contemporáneas. No es sincretismo superficial, sino un proceso respetuoso de diálogo y enriquecimiento mutuo. El amor se expresa en esta apertura a aprender de todos y a integrar lo mejor de cada camino.

Servicio universal (inglés: *Universal Service*)

El servicio desinteresado a la humanidad, sin distinción de credo, nacionalidad o procedencia. Es la expresión práctica del amor que reconoce que el bienestar de cualquier ser humano es también el nuestro. El servicio universal puede tomar muchas formas: ayudar a los necesitados, proteger el medio ambiente, promover la paz, educar a los jóvenes, sanar a los enfermos.

Dignidad inherente (inglés: *Inherent Dignity*)

La convicción de que cada ser humano posee un valor intrínseco e inalienable, simplemente por el hecho de existir. Esta dignidad no se gana ni se pierde por las acciones, creencias o circunstancias de la persona. El amor verdadero reconoce y honra esta dignidad en cada encuentro, tratando a todos con el mismo respeto y consideración.

CONDUCTAS OBJETIVAS EN EL AMOR

TRADICIONES DE ASIA MERIDIONAL (India y subcontinente)

Hinduismo

Basándonos en los conceptos del **Hinduismo** y en el conocimiento de esta tradición, podemos identificar las siguientes conductas, actos y acciones objetivas que expresan las distintas formas de amar. El Hinduismo es una tradición compleja y diversa, por lo que estas manifestaciones varían según la escuela (dvaita, advaita, vishishtadvaita), la deidad venerada (Shiva, Vishnu, Devi) y el contexto (familiar, social, devocional). Aquí están las conductas objetivas que deben percibirse en alguien que ama, según la ética hindú:

1. Bhakti (devoción amorosa y entregada)

- **Puja regular y visible:** Realizar rituales diarios en el hogar o en el templo: encender una lámpara, ofrecer flores, incienso, alimentos (prasadam), y cantar mantras o bhajans frente a la imagen de la deidad (o del gurú como representante divino).
- **Peregrinaciones frecuentes:** Viajar a lugares sagrados (tirtha) como expresión de amor, a veces caminando descalzo largas distancias, llevando ofrendas y postrándose a lo largo del camino.
- **Postración y reverencias:** Inclinar hasta tocar el suelo con la frente (dandavat pranam) ante la deidad, el gurú o los ancianos, mostrando humildad y entrega.
- **Cantar y bailar en comunidad:** Participar en kirtans (cantos devocionales) con abandono, a veces con lágrimas, levantando los brazos, moviéndose al ritmo, perdiendo la timidez en la expresión del amor divino.
- **Servicio en el templo (seva):** Ofrecer tiempo para limpiar el templo, cocinar para la deidad, preparar guirnaldas de flores, o atender a los peregrinos, sin esperar pago ni reconocimiento.
- **Llevar marcas devocionales:** Usar tilak (marcas sagradas en la frente), cuentas de tulsi o rudraksha alrededor del cuello, y ropa de colores asociados a la deidad (azafrán para renunciantes, etc.).
- **Ayunar en días sagrados:** Abstenerse de alimentos en días especiales (Ekadashi, Shivaratri) como muestra de amor y disciplina.

- **Hablar constantemente de lo amado:** En conversaciones cotidianas, mencionar a la deidad, citar historias de los puranas o las hazañas de Krishna, Rama, Shiva, etc.
- **Ofrecer todo al amado:** Antes de comer, ofrecer mentalmente o físicamente la comida a la deidad; antes de iniciar cualquier actividad, invocar su nombre.

2. Prema (amor supremo, incondicional y divino)

- **Sacrificio extremo por el bien del otro:** Estar dispuesto a renunciar a la propia comodidad, salud, riqueza o incluso la vida por el ser amado, sin dudar ni buscar reconocimiento.
- **Perdón incondicional:** Ante la mayor ofensa o traición, no mostrar resentimiento, no castigar, y seguir tratando al ofensor con la misma ternura que antes.
- **Alegría constante por la felicidad ajena:** Manifestar visiblemente gozo cuando el ser amado está feliz, incluso si esa felicidad no incluye al amante.
- **Presencia en el sufrimiento:** Acudir inmediatamente al lado del amado cuando sufre, permanecer con él, compartir su carga sin intentar huir o minimizar el dolor.
- **Olvido de sí mismo:** Actuar como si el propio yo no existiera, viviendo para el otro; por ejemplo, una madre que pasa hambre para que su hijo coma, sin quejarse.
- **Mirada de entrega total:** Mantener una expresión facial de dulzura y atención constante hacia el amado, como si nada más en el mundo importara.

3. Kama (deseo, placer sensual, amor erótico regulado por dharma)

- **Cortejo respetuoso:** Acercarse a la persona amada con regalos, flores, poemas, música, y gestos que demuestren admiración y deseo, pero siempre dentro de los límites sociales aceptados.
- **Búsqueda de intimidad física:** Buscar momentos a solas para el contacto: abrazos, caricias, besos, y unión sexual, con atención al placer mutuo (como enseñan el Kama Sutra y otras obras).
- **Arreglo personal para agradar al otro:** Vestir ropas atractivas, usar perfumes, adornos, y cuidar la higiene y apariencia física específicamente para el amado.
- **Juego amoroso (lila):** Participar en juegos, bromas, y actividades lúdicas que fortalezcan la atracción y la complicidad: como jugar con agua en ciertos festivales (Holi), o competencias amistosas.
- **Expresiones verbales de deseo:** Susurrar palabras de pasión, escribir cartas de amor, cantar canciones románticas, y halagar la belleza del amado.

- **Fidelidad dentro del matrimonio:** En el contexto del matrimonio, el kama se expresa también en la exclusividad sexual y en la búsqueda de la descendencia, como parte del dharma conyugal.
- **Celebración de festivales eróticos:** Participar en festivales como Holi o ciertas festividades de templos donde se permite un coqueteo socialmente sancionado.

4. Vātsalya (amor tierno y protector, como el de padres a hijos)

- **Alimentar al ser querido:** Preparar y ofrecer comida con las propias manos, asegurándose de que el otro coma bien y lo que le gusta, a veces llevando la comida a la boca del pequeño o del anciano.
- **Protección física constante:** Estar alerta ante cualquier peligro: sujetar al niño para que no caiga, cubrirlo del frío o el sol, alejarlo de objetos peligrosos.
- **Arropar y acariciar:** Ajustar la ropa al ser amado, arroparlo cuando duerme, acariciarle la cabeza o la espalda para consolarlo o transmitirle seguridad.
- **Cuidado en la enfermedad:** Pasar noches en vela junto al enfermo, administrar medicinas, cambiar vendas, limpiar, y estar atento a cada necesidad.
- **Enseñanza paciente:** Instruir con ternura, repetir las cosas las veces que sea necesario, corregir sin humillar, y celebrar cada pequeño progreso.
- **Indulgencia y perdón:** Sonreír ante las travesuras, no castigar con dureza, y excusar las faltas con comprensión.
- **Presencia incondicional:** Estar siempre disponible, aunque el ser amado no lo pida; por ejemplo, una madre que espera despierta el regreso del hijo.

5. Sneha (amor afectuoso, cariño familiar o de amistad)

- **Compartir alimentos:** Invitar a comer, servir en el plato del otro, ofrecer los bocados más sabrosos, y compartir la misma comida en señal de unidad.
- **Tocar con afecto:** Dar palmadas en la espalda, abrazos al saludar o despedir, tomar la mano, peinar al otro, o simplemente sentarse muy cerca.
- **Visitar y ser visitado:** Acudir al hogar del amigo o familiar sin motivo especial, solo por el gusto de estar; recibir con alegría y ofrecer lo que se tenga.
- **Ayuda en tareas cotidianas:** Colaborar en labores domésticas, en el trabajo, o en proyectos sin que se lo pidan, por el simple deseo de aliviar la carga del otro.
- **Confidencia y escucha:** Contar secretos, preocupaciones y alegrías, y escuchar las del otro con atención y reserva, guardando la confianza.

- **Regalos simbólicos:** Ofrecer pequeños obsequios en fechas significativas o sin motivo: una fruta, una flor, un objeto hecho a mano.
- **Recordar fechas importantes:** Celebrar cumpleaños, aniversarios, y eventos significativos para el ser querido, mostrando que se guarda memoria de su vida.

6. Dayā (compasión, misericordia activa)

- **Dar limosna y alimento:** Ofrecer comida, ropa o dinero a mendigos, sadhus, y necesitados que se acercan a la puerta, sin preguntar si lo merecen.
- **Construir y mantener fuentes de agua:** En la tradición hindú, cavar pozos, construir tanques de agua o dar sombra con árboles son actos de dayā hacia todos los seres.
- **Proteger animales:** Establecer y mantener gaushalas (refugios para vacas), alimentar a perros callejeros, colocar recipientes con agua para pájaros, y evitar cualquier daño a criaturas.
- **Visitar y cuidar enfermos:** Acudir a hospitales o casas de enfermos, llevar medicinas, ayudar en la higiene, y ofrecer compañía, especialmente a los desvalidos.
- **No causar daño (Ahimsa):** Abstenerse visiblemente de acciones que puedan herir a otros: no levantar la voz, no golpear, no maltratar, y si se ve a alguien haciéndolo, intervenir con suavidad.
- **Hospitalidad (Atithi Devo Bhava):** Recibir a los invitados como dioses, ofrecerles asiento, agua, comida y palabras amables, incluso si son extraños.
- **Perdón activo:** Cuando alguien ha causado daño, no solo no vengarse, sino ofrecer ayuda si ese alguien lo necesita.

7. Kṛpā (gracia, amor divino inmerecido) - Conductas del gurú o del ser divino, o del devoto que refleja esa gracia

- **Bendiciones sin condición:** Otorgar bendiciones (ashirvada) a quien se acerca, incluso a quienes no lo merecen aparentemente, con palabras como "que tengas larga vida" o "que seas feliz".
- **Tocar la cabeza en señal de gracia:** El gurú o el anciano coloca su mano sobre la cabeza del devoto o del joven, transfiriendo energía y amor.
- **Aceptación incondicional:** No rechazar a nadie por su casta, género, pecados o condición; recibir a todos con la misma mirada amorosa.
- **Dar iniciación (diksha):** Ofrecer un mantra o una enseñanza espiritual sin cobrar, como acto de amor gratuito.

- **Sonrisa constante:** Mantener una expresión de benevolencia y paz, que hace sentir al otro que es amado sin palabras.

8. Adveṣa (no-odio, ausencia de animadversión)

- **No responder a la agresión:** Ante un insulto o ataque, permanecer en silencio o responder con palabras suaves, sin devolver el odio.
- **Trato igualitario hacia enemigos:** Comportarse con la misma cortesía hacia quien le ha hecho daño que hacia un amigo; por ejemplo, saludarlo si se lo encuentra.
- **No hablar mal de nadie:** Abstenerse de chismes, críticas destructivas, y pensamientos negativos expresados verbalmente.
- **Reconciliación activa:** Buscar al que se ha alejado o con quien se ha tenido un conflicto, ofrecer gestos de paz (como enviar un regalo o una carta amistosa).

9. Anukampā (compasión que actúa)

- **Rescatar a seres en peligro:** Sacar un insecto del agua, reubicar una araña en lugar seguro, liberar peces o aves en rituales de "vida donada" (jiv dan).
- **Ayudar a cruzar la calle:** Asistir a ancianos, ciegos o niños a cruzar calles peligrosas.
- **Compartir el paraguas o la sombra:** En un día lluvioso o soleado, ofrecer protección al que no tiene.
- **Donar sangre o un riñón:** En contextos modernos, estos actos extremos de compasión se consideran manifestaciones de anukampā.
- **Consolar al que llora:** Acercarse a quien está llorando, abrazarlo o simplemente permanecer a su lado en silencio.

10. Conductas específicas en el contexto familiar y social

- **Obediencia y respeto a los mayores:** Inclinar-se ante los padres, abuelos y maestros (gurús) al verlos, tocar sus pies (charan sparsh) como signo de humildad y amor.
- **Cuidado de los padres en la vejez:** Proveer alimento, vivienda, medicinas y compañía a los progenitores ancianos, considerándolo un deber sagrado.
- **Protección de la esposa por el marido:** Proveer económicamente, proteger físicamente, y respetar su dignidad; y de la esposa hacia el marido: cuidar su hogar, su alimentación y su bienestar.
- **Sacrificio por los hijos:** Los padres hindúes ahorran toda la vida para la educación y boda de los hijos, y las madres ayunan por la larga vida de ellos (por ejemplo, en Karva Chauth).

- **Participación en rituales familiares:** Asistir y colaborar en ceremonias como bodas, upanayana (investidura del hilo sagrado), y ritos funerarios, mostrando amor a través de la presencia y el apoyo.

11. Seva (servicio desinteresado)

- **Servicio en templos y ashrams:** Barrer, limpiar, cocinar, atender a los peregrinos, todo sin cobrar y con actitud de ofrenda.
- **Servicio a la comunidad:** Participar en la construcción de escuelas, hospitales, o en la organización de festivales comunitarios.
- **Servicio a los pobres:** Repartir comida en las calles, donar ropa en invierno, enseñar gratuitamente a niños desfavorecidos.
- **Servicio a la tierra (Bhumi seva):** Plantar árboles, limpiar ríos, proteger el medio ambiente como expresión de amor a la Pachamama (Madre Tierra).

12. Apariencia y gestos externos (visibles en la cultura hindú)

- **Marca de tilak:** Llevar en la frente una marca que indica la tradición devocional (vaisnava, shaiva, etc.), como señal pública de amor a esa deidad.
- **Ropa de colores específicos:** Los devotos de Krishna suelen vestir de amarillo o naranja; los de Shiva, de blanco o azafrán; las mujeres casadas, brazaletes rojos (chuda) y punto rojo (sindoor) como signo de amor y fidelidad conyugal.
- **Colgantes y cuentas:** Llevar al cuello un tulsi (para vaisnavas) o rudraksha (para shaivas), que muestran la pertenencia amorosa a la tradición.
- **Postración en templos:** Al entrar, tocar el suelo y luego los ojos, llevando la energía del lugar al cuerpo.
- **Ofrendas en altares domésticos:** Mantener un espacio sagrado en casa con imágenes, flores frescas, incienso, y lámpara encendida, mostrando amor cotidiano.

Resumen de la ética hindú del amor:

En el Hinduismo, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Realiza actos devocionales visibles** (puja, peregrinación, canto, postración).
- **Se sacrifica por el bien del otro** (renuncia, perdón, entrega).
- **Expresa el deseo erótico con respeto** (cortejo, intimidad, fidelidad).
- **Protege y cuida con ternura** (alimenta, arropa, enseña, perdona).

- **Comparte la vida cotidiana** (comida, tiempo, ayuda, confidencias).
- **Es compasiva activamente** (da limosna, cuida enfermos, protege animales).
- **Otorga gracia incondicional** (bendice, acepta, inicia).
- **No odia ni guarda rencor** (no responde agresiones, reconcilia).
- **Respeto a los mayores y ancestros** (toca pies, obedece, cuida).
- **Sirve desinteresadamente** (en templos, comunidad, naturaleza).
- **Lleva signos externos de su amor** (tilak, ropa, cuentas).

El "amado" (sea la deidad, el gurú, la familia, el amigo, el cónyuge, o cualquier ser) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **honrado, protegido, cuidado, deseado, respetado y profundamente amado**. En el Hinduismo, el amor es una fuerza que se demuestra en cada gesto cotidiano, en cada ritual y en cada relación.

Tradiciones Vaisnavas (dentro del Hinduismo)

Basándonos en los conceptos del archivo para las **Tradiciones Vaisnavas** (dentro del Hinduismo) y en el conocimiento de esta tradición devocional centrada en Vishnu y sus avatares (especialmente Krishna y Rama), podemos identificar las siguientes conductas, actos y acciones objetivas que expresan las distintas formas de amar. El vaisnavismo es una de las principales ramas del hinduismo y se caracteriza por una teología del amor personal y una relación íntima con la Divinidad.

Aquí están las conductas objetivas que deben percibirse en alguien que ama, según la ética vaisnava:

1. Bhakti (devoción amorosa y entregada) - La base de todo

- **Marca distintiva (Tilak) visible:** Llevar en la frente y otras partes del cuerpo (doce lugares en la tradición Gaudiya) marcas de arcilla blanca (gopichandan) con una línea vertical que representa la huella del pie de Vishnu. Esto es una declaración pública de pertenencia amorosa.

- **Collar de cuentas (Kanthi mala):** Usar al cuello un collar de cuentas de tulsi (albahaca sagrada) o de madera de neem, consagradas, como signo de haber sido iniciado y de amor perpetuo a Krishna.
- **Canto diario (Japa):** Contar cuentas (mala) mientras se recita el mantra Hare Krishna u otros mantras vaisnavas, visiblemente cada mañana, mostrando disciplina amorosa.
- **Canto público (Kirtan):** Participar en cantos comunitarios con entusiasmo, tocando instrumentos (kartals, mridanga), bailando, levantando los brazos, y a veces con lágrimas de éxtasis.
- **Ofrendas en el altar doméstico:** Mantener un altar elaborado con imágenes de Radha-Krishna, Rama-Sita, Lakshmi-Narayan, etc., ofreciendo cada día: encender lámparas (ghee), incienso, flores frescas, y alimentos preparados especialmente (bhoga).
- **Vestimenta tradicional:** Los devotos vaisnavas suelen vestir ropa tradicional india (dhoti, kurta para hombres; sari para mujeres) en tonos amarillos, naranjas o blancos, como expresión de identidad amorosa.
- **No cortar el cabello (sikha):** Los hombres mantienen un mechón de cabello en la parte posterior de la cabeza (sikha) como señal de entrega a Krishna.

2. Prema (amor supremo, incondicional y divino) - La meta vaisnava

- **Sacrificio extremo por el amado:** Estar dispuesto a renunciar a todo: familia, posición social, riqueza, incluso la propia vida, por Krishna o por el guru que representa a Krishna. Ejemplo histórico: los gopis que abandonaron todo por Krishna.
- **Lágrimas de éxtasis:** Llorar audiblemente al escuchar los nombres o las historias de Krishna, sin vergüenza, mostrando que el corazón se ha derretido por el amor divino.
- **Éxtasis físico (Bhava):** Experimentar y mostrar signos de éxtasis: erizamiento del vello, temblor, sudoración, cambio de color, lágrimas, voz entrecortada, incluso pérdida de conciencia externa en meditación amorosa.
- **Olvido de sí mismo:** Actuar como si el propio cuerpo y necesidades no importaran; por ejemplo, ayunar días enteros solo por estar absorto en Krishna, o no sentir frío ni calor cuando se canta.
- **Servicio constante (Nitya Seva):** Dedicar cada momento del día a actividades relacionadas con Krishna: cocinar para Él, decorar Su altar, leer Sus historias, hablar de Él.
- **Perdón absoluto:** Ante cualquier ofensa (incluso la blasfemia contra Krishna), responder con bendiciones y amor, como hizo Jesús o como los santos vaisnavas perdonaron a sus perseguidores.

3. Vātsalya (amor tierno y protector) - El amor paternal/maternal

- **Cuidar la Deidad como a un niño:** En el templo o en casa, tratar la imagen de Krishna (especialmente como Bala Krishna, el niño Dios) como a un bebé: despertarlo por la mañana con campanas, bañarlo, vestirlo con ropa diminuta, mecerlo, acostarlo a dormir con canciones de cuna.
- **Alimentar a la Deidad con las propias manos:** Preparar y ofrecer alimentos (bhoga) con la misma atención que una madre da a su hijo pequeño: probar la temperatura, elegir lo que le gusta, ofrecer los bocados más delicados.
- **Proteger a los devotos:** Cuidar de la comunidad de devotos (Vaishnava seva) como una madre protegería a sus hijos: proveer alimento, refugio, medicinas, y consuelo espiritual.
- **Cuidado de las plantas de tulsi:** Regar, proteger del frío y del calor, adornar y casar ceremonialmente la planta de tulsi (considerada una devota pura) con Krishna en la ceremonia de Tulsi Vivah.
- **Protección de las vacas (Go-seva):** Las vacas son especialmente queridas por Krishna (Govinda, el que protege vacas). Los vaisnavas las protegen, alimentan, y veneran, ofreciéndoles hierba fresca y adornándolas.

4. Sneha (amor afectuoso entre devotos)

- **Ofrecer prasadam con amor:** Distribuir alimentos ofrecidos a Krishna a otros devotos y visitantes, asegurándose de que todos coman primero antes que uno mismo.
- **Inclinación respetuosa (Pranama):** Inclinarse tocando el suelo con la frente ante otros devotos, especialmente ante los mayores y el guru, reconociendo que ellos son queridos por Krishna.
- **Tratarse como hermanos:** Llamarse "prabhu" (señor) o "mataji" (madre) entre devotos, incluso entre desconocidos, expresando que todos son familia en Krishna.
- **Compartir experiencias espirituales:** Sentarse en grupos (satsang) a contar historias de Krishna, compartir realizaciones espirituales, y cantar juntos, fortaleciendo el vínculo afectivo.
- **Ayuda mutua en la vida material:** Apoyar económicamente, emocional y prácticamente a otros devotos: encontrar trabajo, cuidar niños, ayudar en mudanzas, visitar enfermos.
- **Regalos espirituales:** Obsequiar libros sagrados (Bhagavad Gita, Srimad Bhagavatam), cuentas, imágenes de deidades, o dulces consagrados, como expresión de amor.

5. Dāsyā (amor como sirviente) - Una de las cinco relaciones amorosas (rasas)

- **Servicio humilde en el templo:** Barrer, limpiar, lavar los utensilios del templo, pulir las campanas, sin importar la tarea, considerándola un honor.
- **Atender al guru (Guru-seva):** Masajear los pies del guru, preparar su comida, lavar su ropa, abanicarlo en días calurosos, obedecer sus órdenes sin dudar.
- **Estar siempre disponible:** Ofrecerse para cualquier tarea que beneficie la misión de Krishna, sin esperar reconocimiento ni cargo.
- **No reclamar derechos:** Actuar como un sirviente que no exige nada, que agradece poder servir, y que no se ofende si es ignorado o tratado con dureza.
- **Anticiparse a las necesidades:** Como un buen sirviente, prever lo que el amo (Krishna, guru, devoto) necesita antes de que lo pida, y tenerlo preparado.

6. Sakhya (amistad amorosa con Krishna o entre devotos)

- **Trato informal y confiado con la Deidad:** Hablarle a la imagen de Krishna como a un amigo íntimo: contarle chistes, compartir secretos, pedirle consejo, jugar con Él (por ejemplo, mover la imagen como si bailara).
- **Compartir las comidas:** En festivales, sentarse en filas (pangat) a comer junto con otros devotos, compartiendo el mismo plato, como amigos que celebran juntos.
- **Defender al amigo:** Salir en defensa de otro devoto si es criticado, proteger su reputación, y apoyarlo en dificultades.
- **Juego y deporte:** Participar en actividades lúdicas comunitarias: deportes, excursiones, representaciones teatrales (ras lila), donde se recrea la amistad con Krishna.
- **Confianza total:** Contar las propias debilidades, dudas y problemas a otros devotos de confianza, sabiendo que serán escuchados con amor y sin juicio.

7. Madhurya (amor conyugal/romántico) - La relación más elevada en Gaudiya Vaisnavismo

- **Vestir y adornar a la Deidad como esposo/a:** En templos donde se adora a Radha-Krishna como pareja, se les viste con ropas de novios, se les adorna con joyas, se les coloca en un lecho nupcial (seja) por la noche.
- **Cantar canciones de amor:** Entonar bhajans que describen el amor íntimo de Radha y Krishna, como los de Jayadeva (Gita Govinda), con profunda emoción.
- **Ofrecer todo lo mejor:** Para la pareja divina, se ofrece lo más exquisito: las flores más fragantes, las telas más finas, los alimentos más delicados, como se haría para el amado.

- **Separación amorosa (Viraha):** Manifestar visiblemente el dolor de la separación de Krishna (en templos donde no está presente la imagen), con cantos melancólicos, ayunos, y lágrimas, como los gopis.
- **Identificación con Radha:** Las devotas (y a veces devotos) se visten y comportan imitando a Radha, la amada suprema, para experimentar su amor por Krishna.

8. Raganuga Bhakti (devoción espontánea) - Amor sin obligación

- **Actuar por impulso amoroso:** Hacer cosas por Krishna sin que nadie lo mande: levantarse espontáneamente a cantar a medianoche, correr al templo en cuanto abre, caminar largas distancias para ver una festividad.
- **Olvidar las normas sociales:** En éxtasis amoroso, bailar sin importar la mirada ajena, cantar a gritos en la calle, postrarse en lugares públicos.
- **Buscar la compañía de avanzados:** Seguir a santos vaisnavas como una abeja busca la miel, absorbiendo su amor.
- **Recordar constantemente:** En cualquier actividad (comer, trabajar, caminar), murmurar nombres de Krishna, sonreír recordando Sus pasatiempos.

9. Conductas específicas hacia el Guru (Maestro espiritual)

- **Aceptación pública:** Declarar abiertamente quién es el guru, asistiendo a sus clases, llevando sus fotografías, y refiriéndose a él con títulos honoríficos (Gurudev, Maharaj).
- **Obediencia absoluta:** Cumplir las instrucciones del guru sin cuestionarlas, incluso si parecen difíciles o incomprensibles.
- **Ofrendas al guru:** Presentar al guru regalos en su cumpleaños o en el día de Vyasa Puja: dinero, ropa, alimentos, y especialmente ofrendas espirituales (como servicios realizados).
- **Defensa del guru:** Proteger el honor y la reputación del guru, corrigiendo con respeto a quien hable mal de él.
- **Celebración del guru:** Organizar elaboradas ceremonias para el día de la aparición del guru (Vyasa Puja), con ofrendas, discursos, y banquetes.

10. Conductas específicas hacia las Escrituras (Sastra)

- **Estudio diario:** Leer cada día un pasaje del Bhagavad Gita o del Srimad Bhagavatam, a menudo en voz alta con otros devotos.
- **Veneración de libros sagrados:** No poner los pies cerca de los libros, no sentarse sobre ellos, ofrecerles incienso, y colocarlos en un lugar elevado y limpio.

- **Distribución de libros:** Regalar o vender libros espirituales (como misión de ISKCON) como acto de amor, para que otros también puedan amar a Krishna.
- **Citar constantemente:** En conversaciones cotidianas, usar versos y citas de las escrituras para ilustrar puntos, mostrando que la mente está llena de ellas.

11. Conductas hacia los no-devotos

- **Predicación amorosa (Pracara):** Invitar a otros a cantar, a comer prasadam, a asistir a programas, con amabilidad y sin presionar.
- **No criticar otras religiones:** Respetar todas las tradiciones, aunque se mantenga la propia convicción.
- **Ofrecer prasadam a todos:** Distribuir comida consagrada en las calles, hospitales, escuelas, como acto de amor universal.
- **Sonrisa y trato amable:** Recibir a visitantes y curiosos con la misma calidez que a devotos, para que sientan el amor de Krishna.

12. Apariencia y marcas corporales específicas

- **Tilak de doce lugares:** En la tradición Gaudiya, se aplica arcilla en doce partes del cuerpo: frente, estómago, pecho, garganta, costados, espalda, brazos, recordando los doce nombres de Vishnu.
- **Cuentas de tulsi:** Al cuello, generalmente dos o tres hilos de cuentas, y a veces también en la muñeca.
- **Ropa color azafrán o blanca:** Los renunciantes visten azafrán; los casados, blanco o ropa sencilla.
- **Cabeza rapada (en renunciantes):** Con excepción del sikha, completamente rapado, como signo de renuncia.
- **Polvo sagrado (Chandan):** Aplicar sándalo en polvo en la frente y el cuerpo, especialmente en festivales.

13. Festivales y celebraciones (expresiones colectivas de amor)

- **Janmashtami (nacimiento de Krishna):** Ayunar todo el día, celebrar a medianoche con cantos, bailes, y ofrendas de 108 platos diferentes.
- **Radhashtami (nacimiento de Radha):** Celebrar a la amada suprema con especial devoción, adornando su altar con flores.

- **Rama Navami (nacimiento de Rama):** Recitar el Ramayana, cantar, y celebrar el matrimonio de Rama y Sita.
- **Gaura Purnima (nacimiento de Chaitanya Mahaprabhu):** Grandes festivales de kirtan y distribución de prasadam.
- **Diwali y Govardhan Puja:** Iluminar templos, construir montañas de comida (anna-kuta), y celebrar la protección de Krishna a los pastores.

14. La ética del amor en la vida cotidiana

- **Vegetarianismo estricto:** No comer carne, pescado, huevos, cebolla, ajo, ni hongos, por respeto a la vida y para mantener la conciencia pura para amar a Krishna.
- **No intoxicantes:** Abstenerse de alcohol, tabaco, drogas, café, té, para mantener la mente clara y poder pensar siempre en Krishna.
- **No juego ni especulación:** Evitar juegos de azar y actividades que distraigan la mente del amor divino.
- **Vida sexual solo para procreación:** En matrimonio, la intimidad se limita a la procreación, con el fin de canalizar toda la energía hacia el amor a Krishna.
- **Honestidad absoluta:** No mentir, no engañar, no robar, ni siquiera en pequeñas cosas, porque todo pertenece a Krishna.

Resumen de la ética vaisnava del amor:

En las Tradiciones Vaisnavas, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Lleva marcas visibles de pertenencia** (tilak, cuentas de tulsi, vestimenta).
- **Canta y baila públicamente** los nombres divinos (kirtan, japa).
- **Sirve a la Deidad como a una persona** (alimenta, viste, acuesta, adorna).
- **Protege a los seres queridos de Krishna** (vacas, tulsi, devotos).
- **Se relaciona con Krishna en un rasa específico** (sirviente, amigo, padre, amante).
- **Respeto y obedece al guru** como manifestación del amor divino.
- **Comparte la vida con otros devotos** como familia espiritual (prasadam, satsang, ayuda mutua).
- **Distribuye amor a todos** (predicación, prasadam, trato amable).
- **Vive una vida regulada y pura** (vegetariano, sin intoxicantes, honesto).

- **Celebra festividades con entrega total** (ayunos, ofrendas, cantos).

El "amado" (Krishna, el guru, los devotos, y todos los seres) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **amado, honrado, cuidado, y profundamente conectado**. En el vaishnavismo, el amor es una relación personal y viva que se expresa en cada gesto, cada palabra, y cada elección de vida.

Budismo

Basándonos en los conceptos del **Budismo** (Theravada y Mahayana) y en el conocimiento de esta tradición, podemos identificar las siguientes conductas, actos y acciones objetivas que expresan las distintas formas de amar. Estas son las manifestaciones externas que el amado (sea una persona, un ser vivo o la comunidad) puede percibir y que le hacen sentir amado:

1. Maitrī / Metta (bondad amorosa, amistad benevolente)

- **Saludos y trato amable universal:** Iniciar interacciones con una sonrisa genuina, palabras suaves y una actitud acogedora hacia **todos**, sin distinción de cercanía, caste, clase o especie. La sonrisa metta es característica en culturas budistas.
- **Ofrecer ayuda desinteresada:** Prestar asistencia a quien la necesita, sin esperar reconocimiento o recompensa, simplemente por el deseo de que el otro esté bien. Esto incluye gestos pequeños como indicar una dirección o cargar algo pesado.
- **Incluir activamente a los excluidos:** Sentarse junto a alguien que está solo en una reunión, invitar a participar a quienes están marginados, y hacer sentir a los demás que pertenecen al círculo de cuidado.
- **Hablar bien de los ausentes:** Abstenerse de hablar mal de otros y, cuando se menciona a alguien, hacerlo con respeto y benevolencia. En caso de conflicto, buscar entender antes que juzgar.
- **Extender el círculo de cuidado:** Actuar con la misma amabilidad hacia extraños, personas de otras religiones y animales que hacia los seres queridos, mostrando que la bondad no tiene favoritismos.

- **Práctica de la meditación de Metta:** Dedicar tiempo diario a desear mentalmente el bienestar de todos los seres, comenzando por uno mismo, luego los seres queridos, luego los neutrales, luego los difíciles y finalmente todos los seres.

2. Karunā (compasión activa)

- **Actuar para aliviar el sufrimiento concreto:** Acercarse a quien llora, está enfermo, herido o en dificultades, y ofrecer consuelo tangible: un pañuelo, compañía silenciosa, comida, medicinas, o gestionar ayuda profesional.
- **Visitar a los enfermos y moribundos:** Acudir al lado de quien padece una enfermedad, sentarse con ellos, escuchar sus quejas y ofrecer cuidados básicos sin mostrar asco ni rechazo.
- **Defender al débil:** Intervenir (por medios pacíficos) cuando alguien es maltratado o explotado, alzar la voz contra injusticias y proteger a los vulnerables, incluidos los animales.
- **Acompañar en el duelo:** Estar presente en funerales, visitar a los deudos repetidamente (no solo el día del entierro), escuchar su dolor sin intentar "arreglarlo" rápidamente, y ofrecer apoyo continuo en los meses siguientes.
- **Dar sin condiciones:** Entregar recursos (ropa, dinero, tiempo) a quienes sufren necesidad, sin juzgar si "merecen" la ayuda, siguiendo el principio de que el dar purifica la mente del que da.
- **Práctica de Tonglen (en budismo tibetano):** En meditación, visualizar que se toma el sufrimiento de los demás y se les envía alivio y felicidad.

3. Muditā (alegría empática)

- **Celebrar los logros ajenos con entusiasmo:** Felicitar calurosamente a quien obtiene un éxito, asciende en el trabajo o alcanza una meta, con gestos como aplaudir, abrazar, o llevar un pequeño regalo.
- **Alegrarse por las bodas y nacimientos:** Participar con genuina felicidad en las celebraciones familiares de otros, incluso si uno mismo no tiene esas alegrías, ofreciendo bendiciones sinceras.
- **Elogiar públicamente las cualidades del otro:** Mencionar en conversaciones las virtudes, talentos y logros de los demás, gozando con sus capacidades sin sombra de envidia.
- **No competir ni comparar:** Ante el éxito ajeno, abstenerse conscientemente de comparar con la propia situación o de minimizar el logro; en su lugar, expresar repetidamente "me alegro mucho por ti".

- **Compartir la propia felicidad:** Cuando algo bueno le sucede a uno (un ascenso, un premio), invitar a otros a participar de esa alegría con comida o celebración, sintiendo que la felicidad compartida es mayor.

4. Upekkhā / Upeksā (ecuanimidad amorosa)

- **Trato igualitario en toda circunstancia:** Atender con la misma amabilidad a una persona influyente y a un mendigo, a un amigo y a un desconocido, sin mostrarse servil con uno ni arrogante con el otro.
- **Mantener la calma en conflictos:** Ante disputas, escuchar a ambas partes sin tomar partido prematuramente, hablar con voz pausada, y buscar la reconciliación imparcial.
- **Aceptación serena de pérdidas y ganancias:** Cuando la relación cambia (separación, distancia) o termina (muerte, ruptura), mantener la compostura y el cariño, sin aferrarse desesperadamente ni caer en odio o depresión prolongada.
- **Ser un pilar en la tormenta:** En situaciones de crisis emocional colectiva (pánico, histeria), ser quien conserva la calma y ofrece perspectiva serena sin dejarse arrastrar por la emocionalidad del momento.
- **No reaccionar ante provocaciones:** Cuando alguien actúa con hostilidad, insultos o agresividad, responder con neutralidad amable, sin devolver ofensa por ofensa, y si es necesario, retirarse en silencio.

5. Adveṣa (no-odio, ausencia de animadversión)

- **Control manifiesto de la ira:** Ante una ofensa grave (insulto, traición, agresión), abstenerse visiblemente de golpear, insultar o maldecir; en su lugar, respirar profundamente, alejarse si es necesario, y luego, cuando la calma retorne, hablar con serenidad.
- **Perdonar sin condiciones:** No guardar rencor ni mostrar frialdad hacia quien ofendió, incluso cuando el otro no se disculpa; tratar al ofensor con la misma cordialidad que antes, como si la ofensa no hubiera ocurrido.
- **Renunciar a la venganza:** Ante una injusticia sufrida, abstenerse activamente de planear cualquier tipo de represalia, y si otros la sugieren, rechazarla explícitamente.
- **Convivir con personas difíciles:** Soportar con paciencia a personas irritables, quejasas o conflictivas, sin excluirlas del círculo social ni maltratarlas, manteniendo la ecuanimidad.

6. Anukampā (compasión en acción concreta)

- **Realizar obras de caridad sistemáticas:** Participar regularmente en comedores populares, donar sangre, construir refugios, apoyar orfanatos o santuarios de animales, con dedicación continua.
- **Escuchar con atención plena:** Sentarse a oír los problemas de alguien sin interrumpir, sin juzgar, sin mirar el reloj ni el teléfono, y sin intentar cambiar de tema; ofrecer el regalo de la presencia total.
- **Dar prioridad a quien más sufre:** Si los recursos son limitados (tiempo, dinero, energía), destinarlos primero a quien está en mayor dificultad, aunque sea un desconocido, antes que a los propios deseos.
- **Gestos cotidianos de alivio:** Ceder el asiento en transporte público, sostener una puerta, cargar una bolsa pesada, ayudar a cruzar la calle a un anciano, ofrecer agua a quien tiene sed, siempre con atención a quien pueda necesitarlo.
- **Proveer refugio y protección:** Ofrecer alojamiento temporal a damnificados, acoger animales callejeros, o contribuir a causas que protejan a los vulnerables.

7. Bodhicitta (mente del despertar compasivo, en Mahayana)

- **Votos y promesas públicas:** Hacer declaraciones formales de intención de ayudar a todos los seres, como en rituales donde se toma el voto del bodhisattva, visible para la comunidad.
- **Práctica dedicada a otros:** Realizar meditaciones, ofrendas, y actos de mérito (como poner velas o incienso) y dedicar explícitamente sus frutos al bienestar de todos los seres, diciendo por ejemplo: "Que el mérito de esta práctica sea para el beneficio de todos".
- **Renunciar a la propia comodidad por otros:** Posponer el propio descanso, la propia liberación o la propia felicidad para atender las necesidades de quienes sufren ahora, mostrando sacrificio tangible.
- **Enseñar y guiar sin cobrar:** Compartir el Dharma y las prácticas espirituales con quienes buscan alivio, dedicando tiempo a explicar, responder dudas, y acompañar en el camino, sin esperar fama ni retribución económica.
- **Proteger a todos los seres:** Intervenir activamente para salvar vidas, ya sea rescatando animales destinados al sacrificio o protegiendo a personas en peligro.

8. Hiri y Ottappa (vergüenza saludable y temor a hacer daño) - Base ética del amor

- **Abstenerse de acciones dañinas por conciencia:** No mentir, no robar, no engañar, no explotar, no manipular, no por miedo al castigo sino por respeto a uno mismo y a los demás.

- **Reconocer errores públicamente:** Cuando se ha causado daño, admitirlo abiertamente, pedir disculpas y ofrecer reparación, sin excusas ni justificaciones.
- **Cuidar el impacto de las propias acciones:** Pensar antes de hablar o actuar cómo afectará al otro, y elegir conscientemente lo que no cause sufrimiento.

9. Sangahavatthu (bases de la ayuda mutua, en la ética laica)

- **Dar (Dana):** Ofrecer comida, ropa, refugio y medicina a monjes y necesitados, con regularidad y alegría.
- **Hablar con amabilidad (Peyyavajja):** Usar un tono de voz suave, palabras constructivas, y evitar chismes, críticas destructivas o lenguaje hiriente.
- **Actuar para el beneficio (Atthacariya):** Realizar acciones concretas que mejoren la vida de otros: ayudar en tareas, visitar enfermos, apoyar en proyectos comunitarios.
- **Tratar a todos por igual (Samanattata):** Comportarse con la misma consideración hacia superiores, iguales y subordinados, sin discriminación.

10. Apariencia y gestos externos (en culturas budistas tradicionales)

- **Inclinación respetuosa (wai, anjali):** Juntar las manos y hacer una leve reverencia al saludar, como expresión de respeto y reconocimiento del otro.
- **Ofrecer lo primero a monjes o ancianos:** En comidas, servir primero a los monjes, padres o abuelos, como signo de amor y veneración.
- **No tocar la cabeza de nadie:** Respetar la cabeza como la parte más sagrada del cuerpo, evitando tocarla sin permiso.
- **Caminar detrás de los monjes o ancianos:** Como signo de respeto, no adelantarse a ellos en procesiones o caminos estrechos.

Resumen de la ética budista del amor:

En el Budismo, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Trata a todos con la misma amabilidad** (no solo a sus allegados).
- **Actúa para aliviar el sufrimiento concreto** de los demás.
- **Se alegra genuinamente con la felicidad ajena.**
- **Mantiene la serenidad ante los cambios y pérdidas.**
- **No responde con odio ni guarda rencor.**

- **Ofrece ayuda tangible y sistemática** a los necesitados.
- **Dedica su propio bienestar espiritual al beneficio de todos.**
- **Respeto a todos los seres vivos** sin distinción.
- **Habla con amabilidad y verdad.**
- **Comparte generosamente tiempo, recursos y enseñanzas.**

El "amado" (sea persona, animal o comunidad) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **seguro, valorado, acompañado, respetado y en paz**. La ausencia de miedo hacia quien ama es, en el Budismo, una de las pruebas más claras de que el amor es auténtico.

Budismo Mahayana

Basándonos en los conceptos del **Budismo Mahayana** y en el conocimiento de esta tradición (que incluye las escuelas de Tierra Pura, Zen, Tiantai, Huayan, Vajrayana, y otras), podemos identificar las siguientes conductas, actos y acciones objetivas que expresan las distintas formas de amar. El Mahayana se caracteriza por el ideal del bodhisattva, que pospone su propia liberación para ayudar a todos los seres, y por una compasión y sabiduría inseparables.

Aquí están las conductas objetivas que deben percibirse en alguien que ama, según la ética del Budismo Mahayana:

1. Karunā (compasión universal) - El corazón del Mahayana

- **Voto del bodhisattva público:** Realizar ceremonias donde se toma formalmente el voto de liberar a todos los seres, repitiendo frases como "Los seres son innumerables, voto a liberarlos a todos". Este acto público compromete ante la comunidad.
- **Rescate de seres vivos (Fang sheng - liberación de animales):** Comprar animales destinados al sacrificio (peces, aves, tortugas) y liberarlos en su hábitat natural, como acto visible de compasión. En templos mahayana, esto se realiza en fechas señaladas.
- **Visitar hospitales y prisiones:** Acudir regularmente a llevar consuelo a enfermos terminales, presos, y moribundos, ofreciendo compañía, palabras de aliento, y enseñanzas.

- **Cuidado de moribundos (Zhi nian - atención en el lecho de muerte):** Acompañar a quienes están muriendo, recitando el nombre de Amitabha o sutras para ayudarles a tener una mente pacífica en el último momento.
- **Donación de órganos:** En la ética mahayana, donar órganos en vida o después de la muerte se considera un acto supremo de compasión, pues el cuerpo es ofrendado para aliviar el sufrimiento de otros.
- **Comedores populares y ayuda a desamparados:** Mantener cocinas comunitarias en templos, especialmente para mendigos, ancianos y desamparados, sin preguntar su religión o condición.
- **Protección de la naturaleza:** Plantar árboles, limpiar ríos, crear reservas naturales como expresión de compasión hacia todos los seres y hacia la Tierra misma.

2. Bodhicitta (mente del despertar) - Amor que busca la iluminación para todos

- **Prácticas de dedicación de méritos (Parinamana):** Al final de cualquier práctica (meditación, ofrendas, buenas acciones), recitar en voz alta: "Que los méritos de esta práctica sean para el beneficio de todos los seres". Esto se hace audiblemente en grupos.
- **Meditación de Tonglen (dar y tomar):** En el budismo tibetano mahayana, practicar visiblemente (o en grupo) la meditación donde se visualiza que se toma el sufrimiento de los demás y se les envía felicidad. A veces se realizan retiros específicos de esta práctica.
- **Ofrendas en altares con intención universal:** Colocar ofrendas (agua, flores, incienso, luz, perfume, comida, música) en los altares, dedicándolas no solo a Buda sino a todos los seres.
- **Postraciones a todos los seres:** En algunas prácticas, realizar postraciones no solo ante imágenes, sino visualizando que todos los seres están presentes y uno se postra ante ellos como muestra de respeto y amor.
- **Renunciar a la propia iluminación:** Hacer declaraciones como "No entraré en el nirvana final hasta que el último ser sea liberado", un voto que se repite en textos y ceremonias.

3. Los Cuatro Brahmaviharas (Moradas Divinas) en la práctica mahayana

Maitrī (bondad amorosa):

- **Sonrisa universal:** Mantener una expresión facial de amabilidad constante, incluso con extraños y en situaciones difíciles. En el Zen, esta sonrisa se cultiva como práctica.
- **Saludo respetuoso (Gassho - palmas juntas):** En las tradiciones zen y otras, juntar las palmas e inclinarse ante cualquier persona, reconociendo su naturaleza búdica.

- **Hablar con dulzura (Ai yu - palabras amorosas):** Usar un tono de voz suave, palabras que no hieran, y evitar gritos, sarcasmo o ironía hiriente.
- **Ofrecer asiento y prioridad:** Ceder el asiento a ancianos, enfermos, embarazadas, y monjes en transportes y espacios públicos.

Karunā (compasión) - ya desarrollada arriba

Muditā (alegría empática):

- **Aplaudir y celebrar logros ajenos:** En comunidades mahayana, es común aplaudir y celebrar los logros espirituales y materiales de otros monjes y laicos, sin envidia.
- **Ofrecer regalos en ocasiones felices:** Cuando alguien se casa, tiene un hijo, o alcanza un éxito, llevar ofrendas y compartir la alegría con comidas especiales.
- **No competir:** En el entorno monástico, evitar comparaciones y rivalidades, y en su lugar, alegrarse de que otro haya progresado más en la práctica.

Upeksā (ecuanimidad):

- **Trato igualitario a ricos y pobres:** Atender con la misma atención a un donante adinerado que a un mendigo que llega al templo.
- **No mostrar preferencias:** En las relaciones, no tener favoritismos evidentes; tratar a todos los discípulos o hijos por igual.
- **Serenidad ante pérdidas:** Cuando algo malo sucede (muerte de un ser querido, pérdida material), mantener la compostura y no hundirse en el llanto o la desesperación, mostrando confianza en la impermanencia.

4. Prácticas específicas de las escuelas Mahayana

En la Tierra Pura (Jodo Shinshu, Jodo Shu):

- **Recitación del Nembutsu (Namo Amida Butsu):** Recitar audiblemente el nombre de Amitabha, confiando en su amor y compasión para renacer en la Tierra Pura. Esto se hace individual y colectivamente, con cuentas (nenju) en las manos.
- **Agradecimiento constante:** Expresar gratitud a Amitabha por su amor incondicional, que salva a todos, incluso a los pecadores.
- **No confiar en los propios méritos:** Reconocer abiertamente la propia incapacidad para alcanzar la iluminación por esfuerzo propio, confiando totalmente en el "Otro Poder" (tariki) del amor de Buda.

- **Celebración del nacimiento en la Tierra Pura:** En funerales, no mostrar tristeza excesiva, sino alegría porque el difunto ha renacido en la Tierra Pura, con cantos y ofrendas.

En el Zen (Chan, Son, Thien):

- **Meditación sentada (Zazen) como amor:** Sentarse en meditación diaria, no solo para beneficio propio, sino para beneficiar a todos los seres con la estabilidad y claridad alcanzadas.
- **Trabajo consciente (Samu):** Realizar las tareas cotidianas (barrer, cocinar, limpiar) con atención plena, como ofrenda de amor a la comunidad y a todos los seres.
- **Golpes de kyosaku (vara de estímulo):** En algunos monasterios, recibir o dar golpes en los hombros durante la meditación no es un castigo, sino un acto de compasión para despertar al compañero.
- **Docencia paciente:** Los maestros zen pasan horas sentados con estudiantes, respondiendo preguntas (koan) con paciencia infinita, aunque el discípulo tarde años en comprender.
- **Ceremonias de la comida (Oryoki):** Comer en silencio, con gestos precisos, ofreciendo los alimentos primero a los budas y luego a los compañeros, en un ritual de amor y respeto.

En el Budismo Tibetano (Vajrayana):

- **Visualización de deidades compasivas (Avalokiteshvara, Tara):** Realizar sadhanas (prácticas) donde uno se visualiza como la deidad compasiva, irradiando amor a todos los seres.
- **Mantras compasivos:** Recitar el mantra de Avalokiteshvara (Om Mani Padme Hum) con cuentas, a menudo en público, como forma de amor en acción.
- **Ofrendas de mandala:** Construir visualmente o con granos y piedras preciosas mandalas ofrecidos a los budas, dedicando el mérito a todos los seres.
- **Prácticas de Chöd:** En esta práctica, uno visualiza que ofrece su propio cuerpo a los demonios y espíritus, como supremo acto de generosidad y amor.
- **Peregrinaciones con postraciones:** Viajar largas distancias postrándose (tocando el suelo con todo el cuerpo) cada pocos pasos, como ofrenda amorosa a todos los seres.

5. Conductas hacia los monjes y la comunidad (Sangha)

- **Ofrecer comida a los monjes (Dana):** Los laicos preparan y ofrecen alimentos a los monjes por la mañana, arrodillándose y colocando la comida en sus cuencos, como acto de amor y generosidad.

- **Mantener los templos:** Limpiar, pintar, reparar los templos y estupas, considerándolo un honor y una expresión de amor al Dharma.
- **Vestir a los monjes:** Ofrecer túnicas (kashaya) y otros objetos necesarios a los monjes, especialmente antes del retiro de lluvias (Vassa).
- **Escuchar enseñanzas:** Asistir regularmente a charlas del Dharma, sentándose respetuosamente, sin interrumpir, y aplicando luego lo aprendido.
- **Cuidar a monjes enfermos:** Visitar y atender a monjes cuando están enfermos, llevándoles medicinas y comida especial.

6. Conductas hacia los laicos y la sociedad

- **Enseñanza gratuita:** Ofrecer clases de meditación, Dharma, y prácticas sin cobrar, o pidiendo solo una donación voluntaria.
- **Aconsejar con compasión:** Cuando alguien acude con problemas, escuchar atentamente y ofrecer consejos basados en el Dharma, sin imponer, y respetando la libertad del otro.
- **Mediación en conflictos:** Actuar como mediador imparcial en disputas familiares o comunitarias, buscando la reconciliación y el bien común.
- **Protección de los débiles:** Intervenir cuando se ve a alguien siendo maltratado (niños, mujeres, animales), utilizando medios hábiles (upaya) para detener el abuso sin violencia.
- **Promover la paz:** Participar en marchas por la paz, escribir contra la guerra, y promover activamente la no-violencia.

7. La figura del Bodhisattva - conductas ejemplares

El bodhisattva es el modelo de amor en el Mahayana. Sus conductas observables incluyen:

- **Las seis perfecciones (Paramitas) en acción:**
 - **Dana (generosidad):** Dar siempre lo que se tiene, incluso lo más preciado.
 - **Sila (ética):** Cumplir los preceptos con naturalidad, sin esfuerzo aparente.
 - **Kshanti (paciencia):** Soportar insultos y agresiones sin inmutarse.
 - **Virya (energía):** Trabajar incansablemente por los demás, sin descanso.
 - **Dhyana (meditación):** Permanecer en calma y concentración en toda situación.
 - **Prajna (sabiduría):** Hablar y actuar con profunda comprensión de la realidad.
- **No discriminar:** Tratar a amigos y enemigos por igual, sin mostrar diferencia.

- **Aparición en lugares difíciles:** Los bodhisattvas suelen aparecer donde hay más sufrimiento: cárceles, hospitales, zonas de guerra, barrios marginales.
- **Humildad radical:** No atribuirse méritos, desviar los elogios, y atribuir todo logro a los demás y a Buda.

8. Culto a los Bodhisattvas compasivos (Avalokiteshvara, Kuan Yin, Tara)

- **Imágenes y estatuas:** Tener en casa o en templos imágenes de Kuan Yin (mil brazos, mil ojos) o Tara, y ofrecerles flores, incienso, y agua.
- **Peregrinaciones a sus montañas sagradas:** Viajar a lugares como Putuo Shan (China) dedicados a Kuan Yin, como expresión de amor y devoción.
- **Recitación de sus nombres:** Repetir "Namo Guan Shi Yin Pusa" (me refugio en el Bodhisattva que escucha los lamentos del mundo) en momentos de dificultad.
- **Imitar sus cualidades:** Esforzarse por desarrollar los mil ojos (ver el sufrimiento donde otros no ven) y los mil brazos (actuar para aliviarlo).

9. Festivales y celebraciones

- **Cumpleaños de Buda:** Bañar estatuas de Buda recién nacido con agua perfumada, en ceremonia pública, simbolizando la purificación y el amor.
- **Festival de los fantasmas (Ullambana):** Ofrecer comida y realizar ceremonias para liberar a los seres sufrientes en los reinos inferiores, mostrando amor incluso a los más desdichados.
- **Día de la Iluminación de Buda (Bodhi Day):** Meditar toda la noche y ofrecer luces, como recordatorio del amor que llevó a Buda a buscar la verdad para todos.
- **Año Nuevo budista:** Realizar liberaciones de animales, ofrecer comida a monjes, y hacer votos para el año nuevo enfocados en beneficiar a otros.

10. Apariencia y gestos externos

- **Túnica monástica:** Los monjes visten túnicas de color azafrán, marrón, gris o negro (según la tradición), como signo de renuncia y amor a todos.
- **Cabeza rapada:** Los monjes y monjas se afeitan la cabeza como señal de renuncia y humildad.
- **Cuentas de oración (Mala):** Llevar siempre un mala en la mano o en el cuello, usándolo para recitar mantras en cualquier momento.

- **Postura de meditación:** En público, a veces sentarse en meditación (en parques, templos), irradiando paz.
- **Rostro sereno:** Cultivar una expresión de calma y compasión que invite a los demás a acercarse.

11. La ética del amor en la vida cotidiana

- **Vegetarianismo o veganismo:** Muchos mahayanistas, especialmente en China y Vietnam, son vegetarianos por compasión hacia los animales.
- **No matar ni dañar:** Abstenerse de matar insectos, incluso los considerados plaga, buscando métodos alternativos para reubicarlos.
- **Hablar verdad con compasión:** No mentir, pero tampoco decir verdades que duelan innecesariamente; usar "palabras hábiles".
- **No tomar lo que no es dado:** Respetar la propiedad ajena, y si se toma algo prestado, devolverlo en mejores condiciones.
- **No intoxicarse:** Evitar alcohol y drogas que nublan la mente y pueden llevar a causar daño.

12. Conductas específicas hacia los moribundos y difuntos

- **Acompañamiento en la muerte:** Estar al lado del moribundo, recitando sutras o el nombre de Buda, ayudándole a mantener una mente positiva.
- **No llorar cerca del moribundo:** Evitar muestras de desesperación que perturben su mente en el momento crucial.
- **Ceremonias fúnebres (Gong yang):** Realizar ofrendas y dedicaciones de mérito durante 49 días (o más) para ayudar al difunto en su tránsito.
- **Creación de estupas y banderas de oración:** Construir monumentos y colgar banderas con mantras para beneficiar a todos los seres, incluidos los difuntos.

Resumen de la ética Mahayana del amor:

En el Budismo Mahayana, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Ha tomado votos públicos** de beneficiar a todos los seres (bodhisattva).
- **Realiza actos de compasión visibles** (liberación de animales, visitas a enfermos, donación de órganos).
- **Dedica todos sus méritos** al bienestar de los demás, recitándolo audiblemente.
- **Practica la meditación no solo para sí** sino como ofrenda a todos.

- **Respeto y cuida a la Sangha** (monjes y monjas) con ofrendas y servicio.
- **Trata a todos por igual** sin discriminar (ecuanimidad).
- **Celebra la alegría ajena** sin envidia (alegría empática).
- **Responde a la agresión con paciencia** y no con odio.
- **Vive éticamente** (vegetarianismo, no violencia, honestidad).
- **Mantiene una expresión serena y amable** que invita a la confianza.
- **Acompaña a los moribundos** con compasión activa.
- **Imita a los bodhisattvas** en su entrega y humildad.

El "amado" (todos los seres, sin excepción) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **acogido, protegido, valorado, y profundamente amado**. En el Mahayana, el amor no tiene límites ni favoritismos: es una fuerza universal que busca liberar a cada ser del sufrimiento.

Budismo Tibetano

En el Budismo Tibetano, el amor (*byams pa*) no es un sentimiento privado ni una emoción pasajera, sino una **calidad mental cultivada deliberadamente** que se extiende a todos los seres sin excepción. Está indisolublemente unido a la compasión (*snying rje*) y a la bodhicitta (*byang chub kyi sems*), la mente que busca la iluminación para beneficio de todos. El amor verdadero se manifiesta en acciones concretas que reflejan el deseo de que todos los seres alcancen la felicidad y las causas de la felicidad. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en un practicante del Budismo Tibetano como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La práctica de la ecuanimidad (*btang snyoms*)

Antes de amar, se debe purificar la mente de apegos y aversiones. Las conductas incluyen:

- **Tratar a todos los seres por igual**, sin discriminar entre amigos, enemigos o extraños.
- **No mostrar preferencias evidentes** que puedan generar celos o divisiones.
- **Saludar con la misma calidez** a una persona de alto rango y a un mendigo.
- **No evitar a quienes nos han dañado**, sino mantener hacia ellos la misma actitud amorosa.

- **Observar los propios pensamientos** para detectar parcialidades y corregirlas.

Quien recibe este trato igualitario percibe que no es juzgado ni clasificado, sino simplemente amado como ser sintiente.

2. La meditación en el amor benevolente (*byams pa bsgom pa*)

Esta práctica diaria transforma la mente y se refleja en acciones externas:

- **Dedicar tiempo cada día** a generar sentimientos de amor hacia todos los seres, comenzando por uno mismo.
- **Visualizar a los seres queridos, neutrales y difíciles**, deseándoles felicidad.
- **Extender gradualmente ese amor** a todos los seres del universo, sin límites.
- **Llevar ese estado meditativo** a la vida cotidiana, actuando desde esa cualidad.
- **Enseñar esta práctica** a otros que deseen cultivarla.

Quien practica la meditación del amor se vuelve naturalmente más paciente, amable y comprensivo en el trato diario.

3. La protección de la vida (*tshe srung*)

El amor se expresa en el respeto absoluto por toda forma de vida:

- **Ser vegetariano o reducir al mínimo** el consumo de animales, en coherencia con la compasión.
- **Realizar prácticas de liberación de animales (*tshe thar*)**, rescatando animales destinados al sacrificio o la matanza.
- **No matar insectos ni criaturas pequeñas**, sino apartarlas con cuidado.
- **Bendecir los alimentos** antes de comer, dedicando el mérito a los seres que dieron su vida.
- **Apoyar santuarios de vida silvestre** y proyectos de protección animal.

Los animales liberados y protegidos (y quienes observan estos actos) perciben que hay quienes los valoran como seres sintientes.

4. La generosidad sin condiciones (*sbyin pa*)

La generosidad es la primera de las seis perfecciones. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer comida, refugio o dinero** a quienes lo necesitan, sin esperar reconocimiento.

- **Dar enseñanzas (*chös*)** a quienes buscan el camino, compartiendo el Dharma sin egoísmo.
- **Ofrecer protección** a los indefensos, aunque no sean de la propia comunidad.
- **Regalar objetos personales** con alegría, practicando el desapego.
- **Dar el propio tiempo** para escuchar, acompañar o ayudar a otros.

Quien recibe esta generosidad sabe que es amado porque el otro ha compartido sus recursos sin condiciones.

5. La disciplina ética (*tshul khrims*)

El amor se manifiesta en el cumplimiento de los preceptos que protegen a los demás:

- **No mentir**, pues la mentira daña la confianza y causa sufrimiento.
- **No robar**, respetando lo ajeno como manifestación del amor.
- **No tener conductas sexuales dañinas**, evitando el sufrimiento en las relaciones.
- **No usar sustancias tóxicas** que nublan la mente y pueden llevar a dañar a otros.
- **Hablar con suavidad y verdad**, evitando palabras hirientes o divisivas.

Quien recibe este trato se siente seguro y respetado, sabiendo que el otro actúa desde principios amorosos.

6. La paciencia (*bzod pa*)

La paciencia es la respuesta amorosa ante la dificultad. Las conductas incluyen:

- **No devolver insultos ni agresiones**, manteniendo la calma.
- **Aceptar las dificultades** como oportunidades para purificar karma y desarrollar compasión.
- **Soportar las incomodidades físicas** (frío, calor, enfermedad) sin quejarse ni molestar a otros.
- **Esperar sin ansiedad** los procesos naturales de las personas y las situaciones.
- **No abandonar a alguien difícil**, perseverando en el amor a pesar de los conflictos.

Quien es objeto de esta paciencia se siente amado porque el otro no reacciona con violencia ni abandono.

7. El esfuerzo gozoso (*brtson 'grus*)

El amor se expresa en la energía puesta al servicio de los demás:

- **Levantarse temprano** para practicar y generar mérito para todos los seres.
- **Realizar las tareas cotidianas** con alegría, como ofrenda a la iluminación de todos.
- **No postergar las acciones beneficiosas**, aprovechando cada momento para ayudar.
- **Estudiar y practicar** con diligencia para poder enseñar y beneficiar mejor.
- **Mantener el entusiasmo** incluso cuando los resultados no se ven.

Quien recibe los frutos de este esfuerzo percibe que hay alguien que trabaja incansablemente por su bienestar.

8. La concentración meditativa (*ting nge 'dzin*)

La mente entrenada en la concentración puede amar sin distracciones:

- **Mantener la atención plena** en las interacciones, escuchando realmente al otro.
- **No divagar mentalmente** cuando alguien habla, estando plenamente presente.
- **Realizar las tareas con atención**, sin causar daños por descuido.
- **Practicar la meditación diariamente** para fortalecer la capacidad de estar presente.
- **Enseñar técnicas de atención** a quienes sufren por la dispersión mental.

Quien es escuchado con atención plena se siente profundamente amado, pues recibe lo más valioso: presencia completa.

9. La sabiduría (*shes rab*)

El amor sabio no es ciego ni posesivo. Las conductas incluyen:

- **Distinguir entre el amor que libera y el apego que ata**, eligiendo siempre el primero.
- **Aconsejar desde la comprensión de la impermanencia**, ayudando a otros a soltar.
- **No fomentar dependencias**, sino fortalecer la autonomía de los seres queridos.
- **Enseñar con habilidad**, adaptando el mensaje a quien recibe.
- **Ver más allá de las apariencias**, amando al ser más allá de sus defectos.

Quien recibe este amor sabio se siente comprendido en su totalidad, no solo en sus aspectos superficiales.

10. La práctica del tonglen (*gtong len*)

Esta práctica de "dar y tomar" es una de las más elevadas expresiones de amor. Las conductas incluyen:

- **Visualizar al inspirar** que se toma el sufrimiento de todos los seres, transformándolo en luz.
- **Visualizar al espirar** que se entrega felicidad, paz y bienestar a todos.
- **Practicar especialmente** con quienes están sufriendo o son difíciles de amar.
- **Aplicar esta práctica** en momentos de conflicto, enviando amor a quien nos daña.
- **Enseñar esta práctica** a otros como método para desarrollar compasión.

Quienes están cerca de un practicante de tonglen notan que su presencia se vuelve más pacífica y sanadora.

11. El respeto a los maestros (*bla ma*)

El amor al lama o guía espiritual se expresa en acciones concretas:

- **Ofrecer servicio** al maestro sin esperar nada a cambio.
- **Escuchar sus enseñanzas** con atención y aplicarlas en la vida diaria.
- **Mantener el vínculo** a través de la distancia, practicando lo enseñado.
- **Defender la reputación** del maestro ante críticas infundadas.
- **Recordar la bondad del maestro** y dedicarle prácticas de gratitud.

El maestro se siente amado cuando ve que sus enseñanzas florecen en la práctica de los discípulos.

12. El cuidado de la sangha (comunidad)

La comunidad de practicantes es el entorno donde el amor se cultiva colectivamente:

- **Asistir regularmente** a las reuniones y prácticas comunitarias.
- **Apoyar a los miembros** en dificultades con recursos, tiempo o compañía.
- **No generar divisiones** ni chismes dentro de la comunidad.
- **Celebrar los logros espirituales** de otros miembros con alegría sincera.
- **Contribuir al mantenimiento** del centro o los espacios de práctica.

Los miembros de la sangha se sienten amados porque forman parte de una familia espiritual que los sostiene.

13. La dedicación del mérito (*bsngo ba*)

Después de cualquier práctica, el amor se expresa dedicando los frutos a todos:

- **Al finalizar cada meditación**, dedicar el mérito a la iluminación de todos los seres.
- **Después de una buena acción**, ofrecerla mentalmente para beneficio de todos.
- **Incluir especialmente** a quienes sufren, a los enemigos y a los difuntos.
- **No acumular mérito para uno mismo**, sino compartirlo sin límites.
- **Enseñar esta práctica** a los niños y nuevos practicantes.

Los seres (visibles e invisibles) reciben esta ofrenda amorosa, aunque no la perciban conscientemente.

14. La protección de los moribundos

El amor en el lecho de muerte es crucial en el Budismo Tibetano:

- **Acompañar a los moribundos** sin dejarlos solos, leyéndoles textos sagrados.
- **Ayudarles a mantener** una actitud mental positiva en el momento de la muerte.
- **Realizar prácticas como el *powo*** (transferencia de conciencia) para ayudar al difunto.
- **Continuar las oraciones** durante 49 días después de la muerte.
- **Apoyar a la familia** en duelo con presencia y enseñanzas sobre la impermanencia.

El moribundo y su familia se sienten amados porque no son abandonados en el tránsito más difícil.

15. La relación con la naturaleza y los elementos

El amor se extiende a todo el entorno natural:

- **No contaminar ríos, montañas o bosques**, considerados morada de deidades y seres sutiles.
- **Realizar ofrendas** a las deidades de la naturaleza antes de construir o cultivar.
- **Recoger basura** en lugares sagrados y senderos de peregrinación.
- **Proteger a los animales salvajes** de la caza y el comercio ilegal.
- **Enseñar a los niños** a respetar todas las formas de vida.

La tierra y sus criaturas (y quienes las observan) perciben que hay quienes las cuidan por amor.

16. La pacificación de conflictos

El amor se expresa en la búsqueda de armonía:

- **Ofrecerse como mediador** en disputas familiares o comunitarias.
- **No tomar partido** en conflictos, sino buscar el bien de todos.
- **Hablar con cada parte** por separado para comprender el sufrimiento de cada una.
- **Proponer soluciones** que beneficien a todos, no solo a una parte.
- **Recurrir a la práctica del tonglen** en situaciones de conflicto extremo.

Quienes están en conflicto se sienten amados cuando alguien se preocupa por su reconciliación.

17. La transmisión del Dharma a las nuevas generaciones

El amor por las futuras generaciones se expresa en:

- **Enseñar a los niños** meditación y valores compasivos desde pequeños.
- **Crear centros educativos** donde se preserve la cultura y la espiritualidad.
- **Traducir textos** a lenguas modernas para que más personas puedan acceder.
- **Adaptar las enseñanzas** a contextos contemporáneos sin perder su esencia.
- **Apadrinar a niños** en regiones tibetanas para que puedan estudiar y practicar.

Los niños y jóvenes se sienten amados cuando se invierte en su formación espiritual.

18. La alegría por el mérito ajeno (*mudita*)

El amor se regocija con el bien de otros. Las conductas incluyen:

- **Celebrar sinceramente** los logros espirituales de otros practicantes.
- **No sentir envidia** cuando alguien recibe enseñanzas o reconocimiento.
- **Alegrarse por la buena fortuna** de cualquier ser, humano o no.
- **Expresar esa alegría** con palabras de aliento y apoyo.
- **Dedicar mérito** para que otros alcancen metas aún mayores.

Quien es celebrado se siente amado porque su bien es motivo de gozo para otros.

19. La humildad en el servicio

El amor no busca reconocimiento. Las conductas incluyen:

- **Realizar tareas anónimas** de limpieza, cocina o mantenimiento sin buscar atención.
- **No mencionar las propias buenas acciones** en conversaciones.
- **Aceptar correcciones** con gratitud, viéndolas como oportunidades de crecimiento.
- **Atribuir los logros propios** a los maestros, a la comunidad y a la bondad de todos los seres.
- **Pasar desapercibido** en las celebraciones, permitiendo que otros brillen.

Quien recibe este servicio anónimo percibe que es amado sin condiciones ni expectativas.

20. La práctica del silencio amoroso

A veces, el amor se expresa en el silencio respetuoso:

- **No interrumpir** a quien medita o necesita concentración.
- **Acompañar en silencio** a quien está sufriendo, sin palabras vacías.
- **Respetar los espacios de retiro** de otros practicantes.
- **Callar cuando hablar** podría causar daño o división.
- **Escuchar profundamente** sin preparar la respuesta mientras el otro habla.

Quien es acompañado en silencio se siente amado porque el otro está plenamente presente sin imponerse.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en el Budismo Tibetano sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un entrenamiento mental que se manifiesta en acciones concretas que benefician a todos los seres. Como dice Shantideva en el *Bodhicaryavatara*: "Todo el que desea protegerse a sí mismo, que proteja su mente con atención. Todo el que desea proteger a otros, que practique la atención con compasión".

Jainismo

Basándonos en los conceptos del **Jainismo** como tradición y en el conocimiento de esta tradición, podemos identificar las siguientes conductas, actos y acciones objetivas que expresan las formas de amar en esta cultura. El Jainismo es una tradición de la India que enfatiza la no-violencia (Ahimsa) como el valor supremo, y el amor se expresa fundamentalmente como respeto profundo por toda forma de vida y como desapego compasivo.

Aquí están las conductas objetivas que deben percibirse en alguien que ama, según la ética jainista:

1. Ahimsa (No-violencia absoluta) – La base de todo amor

- **No matar ni dañar a ningún ser vivo:** Abstenerse de matar insectos, animales o cualquier criatura, incluso los más pequeños. Esto incluye barrer el suelo antes de caminar para no pisar hormigas, colar el agua para no tragar microorganismos, y cubrir la boca para no inhalar insectos.
- **Ser vegetariano o vegano estricto:** No consumir carne, pescado, huevos, ni productos que impliquen daño animal. La alimentación debe basarse en alimentos que no requieran matar la planta entera (raíces como papas o cebollas a veces se evitan en las tradiciones más estrictas porque se daña la planta completa).
- **Evitar cualquier forma de violencia verbal:** No gritar, no insultar, no hablar con dureza, y abstenerse de palabras que puedan herir los sentimientos de otros.
- **No profesiones que impliquen daño:** Elegir trabajos y ocupaciones que no causen sufrimiento a seres vivos (evitar la pesca, la caza, la ganadería intensiva, o trabajos con cuero o seda que impliquen matar animales).

2. Aparigraha (Desapego) – El amor que no posee

- **No acumular bienes innecesarios:** Poseer solo lo esencial para vivir, compartiendo el excedente con quienes lo necesitan.
- **Desprenderse de lo propio:** Dar limosna y ofrecer comida a monjes, mendigos y necesitados con generosidad, sin esperar nada a cambio.
- **No sentir celos ni envidia:** Alegrarse por lo que otros tienen, sin desearlo para uno mismo.
- **Aceptar la pérdida con ecuanimidad:** Cuando algo o alguien se va, no aferrarse ni sufrir desesperadamente, confiando en que todo es transitorio.

- **No controlar al ser amado:** Permitir que el otro sea libre, sin imponerle expectativas ni exigirle comportamientos específicos.

3. Anekantavada (Multiplicidad de puntos de vista) – El amor que respeta la verdad del otro

- **Escuchar sin imponer:** Ante una diferencia de opinión, escuchar activamente y reconocer que la perspectiva del otro puede tener una parte de verdad.
- **No dogmatizar:** Abstenerse de afirmar "solo esto es verdad" y en su lugar decir "desde cierto punto de vista, esto es así".
- **Respetar otras creencias:** Relacionarse con personas de otras religiones o filosofías sin intentar convertirlas ni menospreciar sus tradiciones.
- **Buscar puntos en común:** En lugar de enfocarse en las diferencias, identificar los valores compartidos y construir desde allí.

4. Karuna (Compasión activa)

- **Ayudar a seres en peligro:** Rescatar animales heridos, proporcionar refugio a criaturas desamparadas, y apoyar santuarios o centros de cuidado animal.
- **Alimentar a los necesitados:** Participar en comedores comunitarios, ofrecer comida a mendigos, y asegurarse de que nadie pase hambre en su entorno.
- **Visitar y cuidar enfermos:** Acudir al lado de quienes están enfermos o ancianos, ofrecer compañía y asistencia práctica (bañar, alimentar, medicar).
- **Proteger a los débiles:** Intervenir cuando alguien está siendo maltratado, ya sea humano o animal, utilizando medios pacíficos pero firmes.

5. Maitri (Bondad amorosa universal)

- **Saludar con respeto:** Inclinar la cabeza, juntar las manos y decir "Jai Jinendra" o "Dharma Labh" al encontrar a otros, reconociendo la chispa divina en ellos.
- **Compartir enseñanzas:** Hablar sobre los principios del Jainismo (no-violencia, desapego, compasión) con quienes muestran interés, para ayudarles a vivir con más amor.
- **Trato igualitario:** Comportarse con la misma amabilidad hacia un rey y hacia un mendigo, hacia un familiar y hacia un extraño.
- **Ofrecer refugio:** Mantener las puertas abiertas para quienes necesitan un lugar donde quedarse, especialmente peregrinos y monjes.

6. Tapa (Ascetismo y sacrificio) – El amor que se purifica a sí mismo para amar mejor

- **Ayunar regularmente:** Realizar ayunos (especialmente en días sagrados) como forma de purificación y de solidaridad con quienes pasan hambre.
- **Meditar largas horas:** Dedicar tiempo a la meditación para cultivar la ecuanimidad y la compasión, de modo que el amor sea más puro y menos egoísta.
- **Reducir las propias necesidades:** Vivir con menos para que otros puedan tener más, practicando la simplicidad voluntaria.
- **Peregrinar a lugares sagrados:** Visitar templos y montañas santas como expresión de amor y devoción, llevando ofrendas y realizando rituales.

7. Kshama (Perdón) – El amor que no guarda rencor

- **Pedir perdón públicamente:** En la fiesta de Kshamavani (día del perdón), acercarse a familiares, amigos y conocidos para pedir disculpas por cualquier ofensa cometida, consciente o inconscientemente.
- **Conceder perdón sin condiciones:** Cuando alguien pide disculpas, otorgar el perdón de inmediato, sin exigir explicaciones ni compensaciones.
- **No hablar del pasado:** Una vez perdonada una falta, no sacarla nuevamente en discusiones futuras ni usarla como arma.
- **Reconciliación activa:** Buscar activamente restaurar la relación después de un conflicto, dando el primer paso aunque el otro no lo haya hecho.

8. Dana (Generosidad) – El amor que da sin medida

- **Ofrecer comida a monjes:** Los laicos jainistas consideran un honor supremo alimentar a los monjes y monjas, que dependen completamente de la caridad.
- **Donar a templos y causas nobles:** Contribuir económicamente a la construcción y mantenimiento de templos, escuelas, hospitales y refugios de animales.
- **Compartir conocimientos:** Enseñar gratuitamente los principios del Jainismo a quien quiera aprender, sin cobrar ni esperar reconocimiento.
- **Ofrecer el propio tiempo:** Voluntariado en actividades comunitarias, limpieza de templos, organización de festivales religiosos.

9. Sallekhana (El voto de la buena muerte) – La máxima expresión del amor al alma

- *Nota: Esta práctica es para el final de la vida y solo para quienes han tomado votos monásticos o laicos muy avanzados.*

- **Ayunar hasta morir:** Cuando la vida ya no puede vivirse con dignidad (vejez extrema, enfermedad incurable), reducir gradualmente la alimentación hasta el fallecimiento, manteniendo la lucidez mental y la ecuanimidad.
- **No aferrarse al cuerpo:** Demostrar que el amor por el alma y por lo divino es más fuerte que el apego a la existencia física.
- **Rodearse de seres queridos:** En este proceso, la comunidad se reúne para cantar, orar y acompañar amorosamente, mostrando que el amor trasciende la muerte.

Resumen de la ética jainista del amor:

En el Jainismo, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Respetar toda forma de vida** (no mata, no daña, no come animales).
- **Vive con desapego** (no acumula, no controla, no posee).
- **Respetar la verdad del otro** (escucha, no impone, dialoga).
- **Actúa con compasión tangible** (rescata, alimenta, cuida, protege).
- **Trata a todos por igual** (saluda, comparte, acoge).
- **Se purifica a sí mismo** (ayuna, medita, sacrifica).
- **Perdona y pide perdón** (reconcilia, olvida, restaura).
- **Da generosamente** (ofrece comida, tiempo, dinero, conocimiento).

El "amado" (sea persona, animal, o la comunidad entera) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **seguro, respetado, libre y profundamente cuidado**. En el Jainismo, la prueba última del amor es que ningún ser, por pequeño que sea, tema a quien ama.

Jainismo laico extendido

Nota: Esta subsección complementa y profundiza los conceptos ya desarrollados en la sección principal de Jainismo, enfocándose en las prácticas específicas de los laicos que viven en el mundo con familia y responsabilidades.

En el Jainismo laico, el amor se expresa a través de la aplicación práctica de los principios universales en la vida cotidiana, adaptando la radicalidad de los votos monásticos a las circunstancias del hogar, el trabajo y la familia. Los laicos jainistas demuestran su amor mediante los *anuvrata* (pequeños votos), la práctica diaria de la reconciliación, la generosidad con la comunidad monástica y el cultivo de la ecuanimidad hacia todos los seres. A continuación, se

describen las conductas objetivas que se esperan en el Jainismo laico como manifestación complementaria del amor en sus distintas dimensiones:

1. La práctica de los pequeños votos (*anuvrata*) en la vida diaria

Los laicos asumen versiones adaptadas de los grandes votos monásticos. Las conductas incluyen:

- **No matar conscientemente a ningún ser vivo**, pero sin la obligación de barrer el suelo o colar el agua con el rigor de un monje, aunque muchos laicos más devotos sí lo practican.
- **Limitar las posesiones voluntariamente**, estableciendo un techo para la acumulación y donando el excedente periódicamente.
- **Practicar la castidad dentro del matrimonio**, limitando las relaciones íntimas y siendo fiel al cónyuge.
- **Evitar profesiones que impliquen daño**, como la venta de carne, alcohol o armas, y elegir trabajos éticos.
- **Hablar con verdad en los negocios y la vida social**, evitando el engaño incluso en pequeñas transacciones.

La comunidad percibe a quien practica estos votos como una persona confiable y amorosa.

2. El perdón ritual y la reconciliación cotidiana (*pratikramana*)

La práctica regular de examinar la propia conducta y pedir perdón. Las conductas incluyen:

- **Realizar el ritual de *pratikramana* al atardecer**, repasando mentalmente las acciones del día y arrepintiéndose de cualquier daño causado, incluso sin intención.
- **En la fiesta de *Samvatsari* (día del perdón)**, acercarse personalmente o por teléfono a familiares, amigos y conocidos para pedir disculpas formales por cualquier ofensa del año.
- **Aceptar las disculpas sin condiciones**, sin guardar rencor ni recordar la ofensa en el futuro.
- **No posponer la reconciliación**, buscando restaurar la armonía lo antes posible después de un conflicto.
- **Enseñar a los niños** la importancia de pedir perdón y perdonar con el ejemplo diario.

Quien recibe una disculpa sincera siente que el amor es más fuerte que el orgullo.

3. La multiplicidad de puntos de vista (*anekantavada*) en la convivencia

El amor respeta que el otro vea la realidad desde su propia perspectiva. Las conductas incluyen:

- **Escuchar sin interrumpir** cuando alguien expresa una opinión diferente, valorando su punto de vista.
- **No imponer las propias creencias religiosas** a familiares o amigos, respetando su libertad de conciencia.
- **Evitar dogmatismos en discusiones familiares**, reconociendo que la verdad tiene muchas caras.
- **Buscar acuerdos en lugar de ganar discusiones**, priorizando la armonía sobre tener la razón.
- **Enseñar a los hijos** a respetar las opiniones divergentes con curiosidad y apertura.

Quien es escuchado sin imposición se siente valorado y respetado en su diferencia.

4. El apoyo a la comunidad monástica como expresión de amor

Los laicos sostienen a quienes han renunciado al mundo. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer comida diariamente a los monjes y monjas** que mendigan, preparando alimentos especialmente para ellos y sirviéndoles con respeto.
- **Construir y mantener templos y espacios de retiro** para la comunidad monástica.
- **Proveer ropa, medicinas y objetos necesarios** a los ascetas, especialmente durante la temporada de lluvias.
- **Escuchar sus enseñanzas con devoción**, aplicándolas en la vida cotidiana.
- **Proteger a los monjes de peligros y molestias**, facilitando su práctica espiritual.

Los monjes y monjas se sienten amados y sostenidos por la generosidad laica.

5. La generosidad con todos los seres (*dana*) en la vida cotidiana

El amor se manifiesta en compartir con generosidad y sin esperar nada a cambio. Las conductas incluyen:

- **Alimentar a los mendigos y necesitados** que llegan a la puerta, con la misma reverencia que a un monje.
- **Establecer y mantener refugios para animales viejos o heridos (*pinjrapole*)**, donde son cuidados hasta su muerte natural.
- **Donar regularmente a causas benéficas**, destinando un porcentaje fijo de los ingresos.

- **Ofrecer alimento a las hormigas y otros insectos** en días señalados, colocando harina o azúcar en lugares accesibles.
- **Compartir el conocimiento espiritual gratuitamente** con quienes buscan aprender, sin cobrar.

Quien recibe esta generosidad siente que el amor del dador no tiene fronteras.

6. La ecuanimidad meditativa (*samayika*) en las relaciones

El amor se expresa en la capacidad de ver a todos los seres con igualdad. Las conductas incluyen:

- **Dedicar tiempo cada día a la meditación de *samayika***, cultivando la ecuanimidad hacia amigos, extraños y enemigos.
- **Tratar con la misma amabilidad** a personas de diferentes castas, religiones o condiciones sociales.
- **No mostrar preferencias evidentes** que puedan generar celos en la familia o el trabajo.
- **Mantener la calma** ante las noticias agradables y desagradables, amando por igual en la dicha y en la pena.
- **Extender el deseo de bienestar a todos los seres** en las oraciones diarias, incluyendo a aquellos que han causado daño.

Quien es tratado con ecuanimidad se siente amado sin condiciones, no por lo que da o representa.

7. La preparación amorosa para la muerte (*sallekhana*)

Práctica voluntaria al final de la vida, para laicos avanzados. Las conductas incluyen:

- **Ayunar gradualmente al final de la vida**, cuando el cuerpo ya no puede cumplir sus funciones y la muerte es inminente.
- **Mantener la lucidez mental y la ecuanimidad** durante el proceso, con oraciones y meditación.
- **Recibir la bendición de la comunidad**, que se reúne para cantar y apoyar espiritualmente.
- **Despedirse de los seres queridos** con amor y serenidad, sin aferramiento.
- **No prolongar la vida con medios artificiales**, respetando el proceso natural de la muerte.

La familia y la comunidad sienten que el amor trasciende la muerte y honran esta práctica como la máxima expresión de desapego compasivo.

Resumen de los aportes específicos del Jainismo laico

En el Jainismo laico extendido, además de las conductas ya señaladas en la sección principal, el amor verdadero se reconoce cuando una persona:

- **Practica los pequeños votos (*anuvrata*)** adaptados a la vida familiar y profesional.
- **Realiza el perdón ritual diario (*pratikramana*)** y la reconciliación anual.
- **Aplica la multiplicidad de puntos de vista (*anekantavada*)** en la convivencia diaria.
- **Sostiene a la comunidad monástica** con generosidad y respeto.
- **Practica la ecuanimidad meditativa (*samayika*)** hacia todos los seres.
- **Se prepara para la muerte con el ayuno final (*sallekhana*)** cuando corresponde.

El "amado" (la comunidad monástica, la familia, los necesitados, todos los seres) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **sostenido, respetado, perdonado y profundamente amado** por aquellos que, viviendo en el mundo, mantienen vivo el ideal de la no-violencia radical.

Sikhismo (Punjab, India)

En la cultura sij, el amor (*prem* o *pyar*) no es un sentimiento privado, sino una **fuerza que se manifiesta en el servicio desinteresado (*sewā*), la igualdad radical y la compartición comunitaria**. Inspirados por las enseñanzas de los diez Gurús y el Gurū Granth Sāhib, los sij expresan el amor a Dios (*Ik Onkar*) a través del amor concreto a la humanidad, especialmente a los más necesitados. El amor se demuestra en acciones visibles que disuelven el ego (*haumai*) y reconocen la luz divina

en cada persona. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en el Sikhismo como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. El servicio en el *laṅgar* (comida comunitaria)

El *laṅgar* es la expresión más visible del amor sij. Las conductas incluyen:

- **Preparar y cocinar alimentos** en la cocina comunitaria del *gurdwara* (templo), a menudo en grandes cantidades, con dedicación y alegría, sin esperar reconocimiento.
- **Servir la comida a los visitantes** sentados en filas en el suelo, caminando entre ellos para ofrecer más porción, asegurándose de que nadie quede con hambre.
- **Sentarse junto a cualquier persona** sin distinción de casta, credo, género o posición social, compartiendo el mismo plato y la misma comida, como símbolo de unidad e igualdad.
- **Limpiar los platos y el espacio** después de la comida, realizando las tareas más humildes con la misma devoción que las más visibles.
- **Invitar a extraños y necesitados** a participar del *laṅgar*, buscando activamente a quienes puedan estar excluidos.

Quien come en el *laṅgar* se siente amado porque es alimentado y acogido sin condiciones, como un miembro más de la familia divina.

2. El *sewā* (servicio desinteresado) en el *gurdwara*

El servicio en el templo es una práctica amorosa cotidiana. Las conductas incluyen:

- **Limpiar los zapatos de los visitantes** a la entrada del *gurdwara*, realizando la tarea más humilde con respeto y gratitud.
- **Barrer y fregar los suelos** del templo, manteniendo el espacio sagrado impecable como ofrenda de amor.
- **Ayudar en el mantenimiento del edificio**, reparando, pintando o adornando el *gurdwara* con flores y luces en las celebraciones.
- **Atender a los peregrinos y visitantes**, orientándolos, ofreciéndoles información y asegurando su comodidad.
- **Participar en la limpieza de los zapatos y los pies** de los ancianos y enfermos que visitan el templo, como acto de humildad y servicio.

Quien recibe este servicio percibe que es amado porque su bienestar espiritual y físico es prioridad para la comunidad.

3. La meditación matutina (*Nām Simran*) en comunidad

El amor a Dios se expresa en la práctica diaria de recordar Su Nombre. Las conductas incluyen:

- **Levantarse temprano (*Amrit Vela*)** antes del amanecer para bañarse y meditar, dedicando las primeras horas del día a la conexión amorosa con lo divino.
- **Reunirse en el *gurdwara* para cantar *shabads*** (himnos sagrados) en congregación, creando una vibración colectiva de amor.
- **Recitar el *Mūl Mantar*** (el credo fundamental) y otros pasajes del Gurū Granth Sāhib con devoción y concentración.
- **Enseñar a los niños** los himnos y oraciones, transmitiendo el amor por la palabra divina a las nuevas generaciones.
- **Escuchar el *kirtan*** (música devocional) con atención y emoción, permitiendo que el amor penetre el corazón.

Quien participa en estas prácticas siente el amor de la comunidad que lo sostiene en su camino espiritual.

4. La igualdad en la asamblea (*Sadh Saṅgat*)

El amor sij disuelve todas las jerarquías humanas. Las conductas incluyen:

- **Sentarse en el suelo junto a todos**, sin asientos especiales para nadie, reconociendo que ante Dios todos son iguales.
- **Saludar a cada persona con "*Sat Srī Akāl*"** (Verdadero es el Gran Ser Inmortal), reconociendo la divinidad en el otro.
- **No hacer distinciones** al servir la comida o al dirigirse a los demás, tratando a ricos y pobres, hombres y mujeres, con la misma calidez.
- **Compartir el espacio sagrado sin separaciones** de género o casta, a diferencia de otras tradiciones, demostrando que el amor no conoce barreras.
- **Corregir suavemente** a quien intenta imponer distinciones, recordando la enseñanza de los Gurús sobre la unidad.

Quien es tratado con esta igualdad radical se siente amado porque su dignidad humana es plenamente reconocida.

5. El trabajo honesto (*Kirat Karō*) como ofrenda de amor

Ganarse la vida con integridad es una forma de amar a Dios y a la comunidad. Las conductas incluyen:

- **Realizar el trabajo diario con dedicación y honestidad**, sin engaños, robos o explotación.
- **No aceptar trabajos que impliquen daño** a otros seres o que sean moralmente cuestionables.
- **Compartir el fruto del trabajo** con los necesitados a través del *daśvandh* (el diezmo sij), destinando una parte de los ingresos a obras de caridad.
- **Tratar a empleados y colegas con respeto y justicia**, pagando salarios justos y creando ambientes laborales armoniosos.
- **Ver el trabajo como una forma de meditación**, realizándolo con conciencia plena y gratitud.

La comunidad y los necesitados se sienten amados cuando los sij comparten generosamente lo que han ganado con esfuerzo.

6. El *daśvandh* (el diezmo voluntario)

La generosidad sistemática es una expresión concreta del amor. Las conductas incluyen:

- **Apartar al menos el diez por ciento de los ingresos** para obras de caridad y apoyo a la comunidad, de manera regular y disciplinada.
- **Donar al *gurdwara* para el mantenimiento del *laṅgar*** y otras actividades comunitarias.
- **Apoyar a familias necesitadas** en momentos de crisis (enfermedad, muerte, desempleo) con recursos económicos o materiales.
- **Contribuir a proyectos sociales** (escuelas, hospitales, pozos de agua) que beneficien a la comunidad en general, sin distinción de religión.
- **Hacerlo en secreto cuando sea posible**, para no alimentar el ego, recordando que el amor verdadero no busca reconocimiento.

Quien recibe esta ayuda material se siente amado porque su necesidad es atendida sin humillación ni condiciones.

7. La defensa de la justicia y la protección de los débiles

El amor en el Sikhismo incluye la valentía de defender a los oprimidos. Las conductas incluyen:

- **Llevar el *kirpān* (espada ceremonial)** como símbolo de la obligación de proteger a los vulnerables y luchar contra la injusticia.
- **Intervenir cuando se presencia una injusticia**, ya sea verbal o físicamente, utilizando la fuerza solo como último recurso.

- **Apoyar a víctimas de discriminación**, ofreciendo refugio, recursos y defensa legal.
- **Hablar en contra de la opresión** en todas sus formas, desde la casta hasta el género, desde la pobreza hasta la persecución religiosa.
- **Recordar a los mártires sij** que dieron su vida por la libertad religiosa y la justicia social, inspirándose en su ejemplo de amor valiente.

Quien es defendido se siente amado porque hay quienes arriesgan su seguridad por su bienestar.

8. El respeto a los ancianos y padres

La piedad filial es una expresión fundamental del amor en la cultura sij. Las conductas incluyen:

- **Cuidar de los padres en la vejez**, viviendo con ellos o cerca, y proveyendo para sus necesidades físicas y emocionales.
- **Consultar a los ancianos** en decisiones importantes, valorando su sabiduría y experiencia.
- **Servirles primero en las comidas** y asegurarse de que estén cómodos y atendidos.
- **Escuchar sus historias y consejos** con atención y respeto, manteniendo viva la transmisión oral de la tradición.
- **Realizar ceremonias en su honor** en el *gurdwara* y recordarlos con gratitud después de su fallecimiento.

Los ancianos se sienten amados porque la familia no los abandona y honra su lugar como raíz del árbol genealógico.

9. El cuidado de los niños y la educación

El amor por las nuevas generaciones se expresa en acciones concretas:

- **Enseñar a los niños el punjabi y los himnos sagrados** desde pequeños, transmitiendo la herencia cultural y espiritual.
- **Llevarlos al gurdwara regularmente** e involucrarlos en el *sewā* y el *kirtan*, formando su carácter amoroso.
- **Corregir con suavidad y paciencia**, sin recurrir a la violencia, explicando siempre el porqué de las normas.
- **Celebrar sus logros** con pequeños rituales y bendiciones en la comunidad.
- **Asegurar su educación formal** como una prioridad, considerando que el conocimiento es un regalo divino.

Los niños se sienten amados cuando la comunidad invierte tiempo y recursos en su formación integral.

10. La hospitalidad hacia los extraños

La hospitalidad sij no se limita a conocidos; se extiende a todo aquel que llega. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante con la frase "Jī āyā nū" (bienvenido)** y ofrecerle inmediatamente algo de beber o comer.
- **Invitar al extraño a participar del *laṅgar*** sin preguntar su procedencia o creencias.
- **Ofrecer alojamiento** en el *gurdwara* o en el hogar a quien lo necesite, especialmente a peregrinos y viajeros.
- **No preguntar sobre la situación del visitante** hasta que haya comido y descansado, priorizando su bienestar físico.
- **Despedir con bendiciones y, si es posible, con provisiones** para el camino.

El extraño se siente amado porque es acogido sin condiciones ni sospechas, como si fuera de la familia.

11. La reconciliación y el perdón

El amor sij busca restaurar la armonía cuando hay conflicto. Las conductas incluyen:

- **Buscar la mediación de la comunidad o del *granthī* (lector del Gurū Granth Sāhib)** para resolver disputas familiares.
- **Ofrecer disculpas sinceras** cuando se ha ofendido, sin justificaciones ni excusas.
- **Aceptar el perdón con gratitud** y no recordar la ofensa en el futuro.
- **Compartir una comida juntos** después de la reconciliación, simbolizando la restauración del vínculo.
- **Realizar *ardās* (oración colectiva)** por la paz y la unidad de la familia o comunidad.

Quien es reconciliado se siente amado porque se le da la oportunidad de recomenzar.

12. La humildad en el servicio (*sewā*)

El amor sij se expresa en la disposición a realizar las tareas más humildes. Las conductas incluyen:

- **Limpiar los zapatos de los visitantes** a la entrada del *gurdwara*, como acto de humildad suprema.

- **No buscar cargos ni reconocimientos**, sirviendo en el anonimato y evitando que la mano izquierda sepa lo que hace la derecha.
- **Aceptar las tareas menos gratas** con alegría, viendo en ellas una oportunidad de purificar el ego.
- **No mencionar los propios servicios** en conversaciones, guardando silencio sobre las propias buenas obras.
- **Atribuir todo mérito a la gracia divina (*hukam*)**, no al esfuerzo personal.

Quien recibe este servicio anónimo percibe un amor puro, sin esperar nada a cambio.

13. La celebración de las festividades con amor comunitario

Las festividades sij son momentos de expresión amorosa colectiva. Las conductas incluyen:

- **Participar en las procesiones (*nagar kirtan*)** cantando himnos y compartiendo comida con los asistentes.
- **Decorar el *gurdwara* y las calles** con luces y flores en *Gurpurab* (aniversarios de los Gurús).
- **Organizar lecturas continuas del Gurū Granth Sāhib (*Akhand Pāṭh*)** durante 48 horas, con la comunidad turnándose para escuchar y servir.
- **Distribuir comida y dulces** a todos, especialmente a los pobres, en las celebraciones.
- **Visitar a los enfermos y ancianos** durante las festividades, llevándoles alegría y compañía.

La comunidad se siente amada cuando todos participan en la alegría compartida.

14. El respeto por la creación y los animales

El amor sij se extiende a toda la creación de Dios. Las conductas incluyen:

- **Mantener los espacios del *gurdwara* y sus alrededores limpios**, como respeto por la tierra sagrada.
- **Proveer agua y comida para animales** en los alrededores del templo, especialmente en verano.
- **No maltratar a los animales**, tratándolos con la misma compasión que a los humanos.
- **Apoyar santuarios de animales** y causas ecológicas como expresión del amor por la creación divina.
- **Enseñar a los niños** a respetar a todos los seres vivos.

La creación se siente amada cuando los humanos actúan como guardianes responsables.

15. El uso de los cinco K como signos visibles de amor

Los artículos de fe sij son expresiones externas del amor interior. Las conductas incluyen:

- **Llevar el *karā* (brazalete de acero)** en la muñeca derecha, recordando constantemente la unidad con Dios y la obligación de actuar con justicia.
- **Mantener el *keś* (cabello sin cortar)** como respeto por la creación divina tal como es, y cubrirlo con un *dastār* (turbante) con dignidad.
- **Portar el *kirpān* (espada ceremonial)** como símbolo de la responsabilidad de proteger a los débiles.
- **Usar el *kañghā* (peine)** para mantener el cabello limpio, símbolo de disciplina y pureza.
- **Vestir el *kachh* (prenda interior especial)** como recordatorio del autocontrol y la castidad.

Quien observa estos signos en un sij sabe que está ante alguien que ha hecho un compromiso público de amor y servicio.

16. La aceptación de la voluntad divina (*Hukam*)

El amor a Dios se expresa en la entrega serena a Su voluntad. Las conductas incluyen:

- **Aceptar las pérdidas y dificultades con *Chardī Kalā*** (espíritu elevado), sin quejas ni desesperación.
- **Recitar "*Wāhegurū*" (el Nombre de Dios)** en momentos de prueba, confiando en el amor divino.
- **No rebelarse contra el destino**, sino buscar aprender y crecer en cada experiencia.
- **Apoyar a otros en sus dificultades** con la misma actitud de aceptación y esperanza.
- **Enseñar a los niños** a confiar en Dios en todas las circunstancias.

Quien vive esta entrega irradia una paz que hace sentir amados a quienes le rodean.

Resumen de la ética sij del amor

En el Sikhismo, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Sirve desinteresadamente (*sewā*)** en el *gurdwara* y la comunidad.
- **Comparte la comida (*langar*)** con todos por igual.

- **Trabaja con honestidad (*Kirat Karō*)** y comparte sus ganancias (*Vaṇḍ Chakkō*).
- **Medita diariamente (*Nām Simran*)** en el Nombre divino.
- **Defiende a los débiles y lucha contra la injusticia.**
- **Respeto a los ancianos y cuida de los padres.**
- **Educa a los niños en la tradición.**
- **Acoge al extraño con hospitalidad.**
- **Perdona y busca la reconciliación.**
- **Actúa con humildad, evitando el reconocimiento.**
- **Celebra en comunidad las festividades.**
- **Respeto la creación y los animales.**
- **Lleva los cinco K como signos visibles de compromiso.**
- **Acepta la voluntad divina con espíritu elevado (*Chardī Kalā*).**

El "amado" (Dios, la comunidad, los necesitados, la familia) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **servido, alimentado, protegido, respetado y profundamente amado**. En el Sikhismo, el amor es acción, y la acción más elevada es aquella que reconoce la unidad de toda la creación en el Único Ser Supremo.

"Quienes aman al Señor, ellos son los más nobles; ellos limpian su alma en el pulimento del amor."
(Gurú Granth Sāhib, p. 62)

"El servicio más elevado es compartir la comida con los demás y ver al Señor en todos los corazones."
(Gurú Granth Sāhib, p. 305)

TRADICIONES DE ASIA ORIENTAL

Taoísmo (China)

En el Taoísmo, el amor no es una emoción que se fuerza ni un deber que se impone, sino una **cualidad que fluye naturalmente cuando se vive en armonía con el Tao**. Inspirados por las enseñanzas de Lao Tse y Chuang Tse, los taoístas expresan el amor a través de acciones que brotan espontáneamente del corazón alineado con el cosmos: la no interferencia, la simplicidad, la ternura compasiva y el respeto por los ritmos naturales de cada ser. El amor se demuestra en conductas observables que reflejan la virtud interior (*de*) y la autenticidad original (*pu*). A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en el Taoísmo como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La acción sin esfuerzo (*wu wei*) en las relaciones

El amor taoísta no fuerza ni controla. Las conductas incluyen:

- **No imponer la propia voluntad** sobre el ser amado, permitiendo que tome sus propias decisiones aunque no coincidan con lo que uno desea.
- **No insistir en discusiones**, cediendo cuando la otra persona no está receptiva, confiando en que la armonía se restablecerá naturalmente.
- **Acompañar sin dirigir**, estando presente pero sin intentar cambiar el rumbo de la vida del otro.
- **No aferrarse a expectativas**, aceptando que la relación fluya como el agua, sin intentar retenerla ni encauzarla forzosamente.
- **Esperar con paciencia** a que el otro madure, cambie o decida, sin presiones ni reclamos.

El ser amado se siente libre y respetado, no atado ni manipulado.

2. La manifestación de la virtud interior (*de*)

El amor emana naturalmente de quien cultiva su virtud. Las conductas incluyen:

- **Actuar con integridad** en todos los ámbitos, de manera que las acciones sean coherentes con las palabras.
- **No buscar reconocimiento** por las buenas acciones, realizándolas en silencio y sin esperar gratitud.
- **Ser un ejemplo silencioso** de bondad, inspirando a otros sin necesidad de predicar.
- **Irradiar paz y serenidad**, de modo que los demás se sientan tranquilos en su presencia.
- **Atraer por la calidad del ser**, no por la imposición de la personalidad.

Quienes le rodean se sienten naturalmente atraídos y en paz, como si estuvieran junto a un manantial.

3. La autenticidad simple (*pu*) en el trato

El amor taoísta se expresa en la sencillez sin artificios. Las conductas incluyen:

- **Mostrarse tal como se es**, sin máscaras ni pretensiones, con humildad y transparencia.
- **Hablar con sencillez**, sin rebuscamientos ni dobles intenciones, diciendo lo que se siente de manera clara y suave.
- **No competir ni compararse** con los demás, aceptando la propia naturaleza y la ajena.
- **Vivir con pocas necesidades**, disfrutando de lo simple y no acumulando posesiones que compliquen la existencia.
- **Reír y llorar con naturalidad**, sin reprimir las emociones ni exhibirlas de manera desmedida.

El ser amado se siente acogido en su propia sencillez, sin necesidad de aparentar ni esforzarse.

4. La naturalidad espontánea (*ziran*) en el amor

El amor fluye cuando se respetan los ritmos naturales. Las conductas incluyen:

- **No apresurar las relaciones**, permitiendo que se desarrollen a su propio ritmo, sin forzar compromisos ni declaraciones.
- **Aceptar los cambios** como parte de la vida, sin aferrarse a lo que fue ni temer a lo que vendrá.
- **Responder a las necesidades del otro** cuando surgen, no por obligación sino por espontánea compasión.
- **Disfrutar del momento presente** con el ser amado, sin preocuparse por el pasado o el futuro.
- **Adaptarse con flexibilidad** a las circunstancias cambiantes, como el agua que toma la forma del recipiente.

La relación se siente viva y fresca, no estancada ni forzada.

5. La ternura compasiva (*ci*) en el cuidado diario

El amor maternal es el modelo de la compasión taoísta. Las conductas incluyen:

- **Proteger a los débiles** sin esperar nada a cambio, como una madre protege a su hijo.

- **Nutrir con ternura**, ofreciendo alimento, abrigo y consuelo a quienes lo necesitan.
- **Anticiparse a las necesidades** de los seres queridos, proveyendo antes de que pidan.
- **Perdonar las faltas** con la misma paciencia con que una madre perdona a su hijo.
- **No guardar rencor**, dejando que las ofensas se disuelvan como la niebla al sol.

Quien recibe esta ternura se siente profundamente amado y seguro, como un niño en brazos de su madre.

6. La humildad como fundamento del amor

El amor taoísta no se enaltece ni se impone. Las conductas incluyen:

- **No alardear de los propios logros**, manteniéndolos en silencio y sin buscar admiración.
- **Aceptar correcciones y consejos** con gratitud, reconociendo que siempre se puede aprender.
- **Ponerse a la altura del otro**, no por encima, tratando a todos como iguales.
- **No exigir reconocimiento** por los favores realizados, olvidándolos una vez hechos.
- **Servir en las tareas más humildes** sin considerarlas indignas, como barrer o lavar.

El ser amado se siente valorado como igual, no como inferior.

7. La frugalidad y el desapego

El amor no se aferra a las cosas ni a las personas. Las conductas incluyen:

- **Compartir los bienes con generosidad**, sin apegarse a ellos.
- **No acumular riquezas** mientras otros pasan necesidad.
- **Desprenderse de lo superfluo**, viviendo con lo suficiente y disfrutando de la simplicidad.
- **No envidiar lo que otros tienen**, contentándose con lo propio.
- **Aceptar la pérdida** con serenidad, confiando en que el Tao proveerá.

Quien recibe esta generosidad sabe que el otro da desde el corazón, no desde la obligación.

8. La armonía con la naturaleza

El amor se extiende a todos los seres del mundo natural. Las conductas incluyen:

- **Caminar suavemente sobre la tierra**, sin dañar plantas ni perturbar animales.

- **No desperdiciar recursos**, utilizando solo lo necesario y agradeciendo lo recibido.
- **Contemplar la belleza natural** con admiración y respeto, reconociendo en ella la manifestación del Tao.
- **Proteger los lugares sagrados** (montañas, ríos, bosques) de la explotación y la contaminación.
- **Enseñar a los niños** a amar y respetar la naturaleza desde pequeños.

La naturaleza se siente amada cuando los humanos actúan como hijos, no como dueños.

9. La ausencia de juicio y crítica

El amor taoísta no juzga las diferencias. Las conductas incluyen:

- **No criticar las creencias o costumbres ajenas**, respetando que cada quien sigue su propio camino.
- **Aceptar los defectos de los demás** sin intentar cambiarlos, confiando en que la naturaleza misma los irá puliendo.
- **No comparar** a unas personas con otras, valorando a cada una por lo que es.
- **Escuchar sin prejuicios**, abriendo el corazón a perspectivas diferentes.
- **No etiquetar a nadie** como bueno o malo, sabiendo que todo es relativo.

Quien es diferente se siente aceptado sin condiciones.

10. La capacidad de esperar sin ansiedad

El amor taoísta sabe esperar el momento adecuado. Las conductas incluyen:

- **No presionar para obtener respuestas inmediatas**, dando tiempo al otro para reflexionar.
- **Esperar con paciencia** a que el otro madure, cambie o decida, sin reclamos ni exigencias.
- **Confiar en que el tiempo traerá lo que debe ser**, sin forzar los acontecimientos.
- **Acompañar en los procesos lentos** (enfermedad, duelo, crecimiento) sin prisas ni impaciencia.
- **Disfrutar de la espera misma** como parte de la relación, no como un obstáculo.

El ser amado se siente respetado en sus propios ritmos, no forzado a cumplir expectativas.

11. La respuesta espontánea a la necesidad

El amor taoísta actúa cuando es necesario, sin planificación ni cálculo. Las conductas incluyen:

- **Ayudar sin que lo pidan**, cuando se percibe una necesidad genuina.
- **No ofrecer ayuda cuando no es bienvenida**, respetando la autonomía del otro.
- **Responder con prontitud** a las emergencias, sin dudar ni calcular conveniencias.
- **Dar lo que se tiene** en el momento justo, no antes ni después.
- **Olvidar la ayuda prestada**, sin esperar gratitud ni devolución.

Quien recibe esta ayuda siente que ha llegado en el momento preciso, como un regalo del cielo.

12. La enseñanza silenciosa con el ejemplo

El amor se transmite más con el ser que con el decir. Las conductas incluyen:

- **Enseñar a los hijos con el ejemplo** más que con palabras, viviendo las virtudes que se desean transmitir.
- **No sermonear ni aconsejar** si no se pide, confiando en que el ejemplo es suficiente.
- **Ser coherente** entre lo que se dice y lo que se hace, de modo que las palabras tengan peso.
- **No alardear de sabiduría**, compartiéndola solo cuando es solicitada y con humildad.
- **Dejar que otros aprendan por sí mismos**, sin imponer las propias conclusiones.

Quien aprende de un sabio taoísta lo hace naturalmente, como el agua que sigue su curso.

13. La celebración de la vida sencilla

El amor se expresa en la alegría por las cosas simples. Las conductas incluyen:

- **Disfrutar de una comida compartida** con gratitud y presencia plena.
- **Celebrar los cambios de estación** con pequeñas ceremonias familiares.
- **Alegrarse con el vuelo de un pájaro, la floración de un árbol o la caída de la lluvia**, compartiendo esa alegría con los seres queridos.
- **No necesitar grandes eventos para ser feliz**, encontrando la dicha en lo cotidiano.
- **Enseñar a los niños** a apreciar la belleza de lo simple.

La familia se siente unida en la alegría compartida de lo sencillo.

14. La aceptación de la impermanencia

El amor taoísta no se aferra desesperadamente a lo que pasa. Las conductas incluyen:

- **Aceptar las separaciones y las pérdidas** con serenidad, sabiendo que todo en la vida es transitorio.
- **No aferrarse al pasado**, soltando lo que ya no es con gratitud por lo que fue.
- **Acompañar en la muerte** con paz y serenidad, ayudando al ser querido a realizar su tránsito.
- **No caer en la desesperación** ante la pérdida, confiando en que el Tao sigue su curso.
- **Enseñar con el ejemplo** que la muerte es parte natural de la vida, no un enemigo a temer.

El moribundo y los dolientes se sienten sostenidos por una serenidad que no niega el dolor pero lo trasciende.

El "amado" (la pareja, la familia, la comunidad, la naturaleza, el Tao) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **libre, respetado, nutrido, aceptado y profundamente amado**. En el Taoísmo, el amor es como el agua: suave, fluido, que todo lo penetra sin violencia, y que termina por moldear las rocas más duras con su paciente ternura.

Confucianismo

Basándonos en los conceptos del **Confucianismo** (también llamado Ruismo) y en el conocimiento de esta tradición filosófica, ética y política que ha moldeado Asia Oriental durante más de dos milenios, podemos identificar las siguientes conductas, actos y acciones objetivas que expresan las distintas formas de amar. El Confucianismo no concibe el amor como un sentimiento privado, sino como una fuerza ética que se manifiesta en relaciones concretas y en el cumplimiento de roles sociales.

Aquí están las conductas objetivas que deben percibirse en alguien que ama, según la ética confuciana:

1. Rén (仁) - Humanidad, benevolencia, amor al prójimo (la virtud suprema)

- **Trato empático universal:** Saludar a todas las personas con una inclinación respetuosa, sin distinción de rango social, y preguntar por su bienestar con genuino interés.
- **Ayuda desinteresada:** Ofrecer asistencia a quien lo necesita, especialmente a los más vulnerables (ancianos, niños, enfermos), sin esperar recompensa ni reconocimiento.
- **La regla de oro en acción:** Antes de actuar, considerar cómo le gustaría a uno ser tratado en esa misma situación, y obrar en consecuencia. Esto se nota en decisiones cotidianas: no interrumpir, no imponer, no humillar.
- **Escucha atenta:** Prestar atención completa cuando alguien habla, sin mirar el teléfono ni distraerse, mostrando que la persona es valiosa.
- **No hacer daño:** Abstenerse conscientemente de palabras hirientes, chismes, burlas, o acciones que puedan causar sufrimiento emocional.
- **Promover el bien común:** Participar en obras que beneficien a la comunidad: limpiar espacios públicos, contribuir a la educación, apoyar a los necesitados.

2. Xiào (孝) - Piedad filial (amor y respeto a padres y antepasados)

- **Cuidado físico de los padres:** Proveer alimentos, ropa, vivienda y medicinas a los padres ancianos. Servirles la comida primero en la mesa, asegurarse de que estén cómodos y abrigados.
- **Atención en la enfermedad:** Pasar noches en vela cuidando a padres enfermos, administrar medicinas, cambiar vendas, y estar presente en todo momento.
- **Obediencia respetuosa:** Seguir las enseñanzas y consejos de los padres, incluso cuando uno es adulto. Consultarles antes de decisiones importantes (matrimonio, trabajo, mudanza).
- **Expresiones de respeto:** Inclinar-se ante los padres al saludar y despedir, no sentarse en su presencia sin permiso, no alzar la voz ni contradecirlos bruscamente.
- **Recordar y honrar a los antepasados:** Mantener un altar familiar con tablillas ancestrales, ofrecer incienso, alimentos y quemar papel ritual en fechas señaladas (Qingming, aniversarios de muerte).
- **Visitar las tumbas:** Acudir periódicamente a los cementerios a limpiar las tumbas, hacer ofrendas, y realizar rituales en honor a los difuntos.
- **Continuar el linaje:** Casarse y tener hijos (especialmente varones) para asegurar la continuidad del culto ancestral, pues no tener descendencia se considera una falta grave de piedad filial.

- **Honrar el nombre familiar:** Comportarse éticamente para no avergonzar el apellido familiar; alcanzar éxito y virtud para traer orgullo a los padres y antepasados.

3. Cí (慈) - Amor compasivo de superiores a inferiores

- **Protección y provisión:** Los padres proveen alimento, educación y seguridad a los hijos sin escatimar esfuerzos. Los gobernantes aseguran el bienestar del pueblo.
- **Educación paciente:** Enseñar con el ejemplo y con palabras suaves, corrigiendo sin humillar, y celebrando cada progreso del hijo o del discípulo.
- **Indulgencia comprensiva:** Perdonar las faltas de los más jóvenes, entendiendo que están aprendiendo, y darles oportunidades para mejorar.
- **Escuchar sus necesidades:** Estar atento a lo que los hijos o súbditos necesitan, incluso antes de que lo expresen, y proveerlo.
- **Trato justo y equitativo:** No mostrar favoritismos entre los hijos o discípulos, tratando a todos con el mismo amor y justicia.

4. Tì (悌) - Amor fraternal (entre hermanos y entre iguales)

- **Respeto del hermano menor al mayor:** El hermano menor debe mostrar deferencia: ceder el paso, servir primero al mayor, escuchar sus consejos.
- **Cuidado del hermano mayor al menor:** El mayor protege, guía y ayuda al menor, compartiendo recursos y conocimientos.
- **No competir ni envidiar:** Evitar rivalidades por herencia o atención parental; alegrarse de los logros del hermano.
- **Ayuda mutua incondicional:** Acudir en auxilio del hermano en cualquier dificultad, económica, emocional o social.
- **Mantener la armonía familiar:** No permitir que disputas entre cónyuges o extraños rompan el vínculo fraternal; reconciliar y mediar.

5. Yì (义) - Rectitud, justicia amorosa

- **Actuar correctamente incluso cuando nadie ve:** Cumplir las obligaciones hacia los demás (familia, amigos, comunidad) no por miedo al castigo, sino por convicción interna.
- **Defender a los oprimidos:** Intervenir cuando se comete una injusticia, aunque ello suponga un riesgo personal.
- **No aprovecharse del débil:** Rechazar oportunidades de beneficio personal que impliquen explotar o engañar a otros.

- **Cumplir promesas:** Mantener la palabra dada, especialmente en asuntos que afectan a otros, aunque resulte costoso.
- **Dar a cada uno lo suyo:** Reconocer méritos y responsabilidades según el rol y la contribución de cada persona.

6. Lǐ (礼) - Los ritos, la cortesía, el amor expresado en formas concretas

- **Inclinaciones y posturas correctas:** Al saludar, despedirse, agradecer o pedir disculpas, hacerlo con la inclinación adecuada (más profunda para mayores y superiores).
- **Ofrecer asiento y paso:** Ceder el asiento a ancianos en transportes; dejar pasar primero a los mayores por puertas y caminos.
- **Uso de títulos honoríficos:** Llamar a las personas por su título y apellido, no por el nombre de pila, especialmente a mayores y superiores.
- **Protocolo en comidas:** Servir primero a los ancianos y superiores; esperar a que el mayor comience para empezar a comer; no hablar con la boca llena.
- **Vestimenta adecuada:** Vestir apropiadamente según la ocasión: luto, fiesta, ceremonia, mostrando respeto por el contexto y los presentes.
- **Ofrendas rituales:** En ceremonias familiares y comunitarias, preparar y presentar ofrendas de acuerdo con las normas tradicionales (comida, vino, incienso, papel).
- **Silencio respetuoso:** En presencia de mayores o en lugares sagrados, guardar silencio o hablar en voz baja, mostrando reverencia.

7. Zhōng (忠) - Lealtad, amor al soberano o a la causa justa

- **Servicio dedicado:** Cumplir las tareas asignadas con esmero, sin escatimar esfuerzo, aunque no haya supervisión.
- **Decir la verdad:** Advertir al superior cuando se equivoca, pero con respeto y en privado, buscando el bien común.
- **No traicionar:** Mantener la confidencialidad de asuntos importantes y no conspirar contra la autoridad legítima.
- **Sacrificio por el bien mayor:** Estar dispuesto a arriesgar la propia comodidad o seguridad por el bien de la comunidad o del país.
- **Recomendar a los capaces:** Proponer para cargos a personas virtuosas y competentes, aunque sean rivales personales.

8. Xìn (信) - Confianza, fidelidad en las relaciones

- **Cumplir la palabra:** Hacer lo que se dice, llegar a la hora acordada, devolver lo prestado.
- **Ser digno de confianza:** Guardar secretos, no divulgar lo que se ha compartido en confidencia.
- **No engañar:** Decir la verdad, no manipular, no prometer lo que no se puede cumplir.
- **Mostrar coherencia:** Que las acciones correspondan con las palabras; que la vida privada sea coherente con la vida pública.

9. Hé (和) - Armonía, el amor que busca la unidad

- **Evitar conflictos innecesarios:** Ceder en discusiones menores, buscar puntos en común, no insistir en ganar una disputa.
- **Mediar en disputas:** Ofrecerse para reconciliar a personas enfrentadas, buscando soluciones que satisfagan a ambas partes.
- **Adaptarse al grupo:** No imponer la propia voluntad, sino buscar el consenso y la integración.
- **Celebrar juntos:** Participar en festivales, comidas y rituales comunitarios, fortaleciendo los lazos colectivos.
- **Sonreír y mantener buen ánimo:** Contribuir a un ambiente agradable, no quejarse constantemente ni difundir pesimismo.

10. Conductas específicas en las cinco relaciones cardinales (五伦)

1. Gobernante - súbdito:

- **Gobernante:** Proveer buen gobierno, proteger al pueblo, dar ejemplo de virtud, nombrar funcionarios capaces.
- **Súbdito:** Servir con lealtad, obedecer las leyes, pagar impuestos, contribuir al bien común.

2. Padre - hijo:

- **Padre:** Amar, educar, proveer, corregir con ternura.
- **Hijo:** Respetar, obedecer, cuidar en la vejez, honrar después de la muerte.

3. Esposo - esposa:

- **Esposo:** Proteger, proveer, respetar, ser fiel.
- **Esposa:** Apoyar, cuidar el hogar, ser fiel, educar a los hijos.

- **Ambos:** Mantener la armonía, consultarse mutuamente, mostrar afecto con reserva (en público, no demostraciones excesivas).

4. Hermano mayor - hermano menor:

- **Mayor:** Guiar, proteger, ser ejemplo.
- **Menor:** Respetar, seguir, ayudar.

5. Amigo - amigo:

- **Confianza mutua:** Ser sinceros, ayudarse, alegrarse juntos, corregirse con respeto.
- **No explotar la amistad:** No pedir favores que comprometan la integridad del otro.
- **Mantener la distancia adecuada:** No invadir la privacidad, respetar los límites.

11. Jūnzǐ (君子) - El hombre noble, ideal de amor confuciano

- **Cultivarse constantemente:** Estudiar, practicar la música, la caligrafía, los ritos, para perfeccionar el carácter.
- **Ser humilde:** No alardear de logros, reconocer errores, aprender de todos.
- **Corregirse a sí mismo antes que corregir a otros:** Examinar la propia conducta diariamente y mejorar.
- **No quejarse:** Aceptar las dificultades con dignidad, sin culpar a otros ni al destino.
- **Tratar a todos con respeto:** Desde el sirviente hasta el rey, con la misma cortesía interior.
- **Ser justo e imparcial:** No dejarse llevar por preferencias personales en asuntos importantes.

12. Expresiones de amor en la vida cotidiana

- **Visitar a los mayores en festividades:** En Año Nuevo y otras celebraciones, acudir a casa de padres y abuelos, llevar regalos, hacer reverencias.
- **Ofrecer té:** Servir té a los mayores y visitantes con ambas manos, como gesto de respeto y amor.
- **Recordar cumpleaños y fechas importantes:** Especialmente de padres y abuelos, celebrarlos con comidas y reuniones familiares.
- **Cuidar la reputación familiar:** Comportarse éticamente en público, evitando acciones que puedan avergonzar a la familia.
- **Educar a los hijos en la tradición:** Enseñarles los clásicos, los ritos, y la historia familiar.

- **Aceptar el matrimonio concertado (tradicionalmente):** Confiar en que la familia elegirá bien, y luego construir amor en el compromiso.

13. Ritos funerarios y de duelo - expresiones de amor a los difuntos

- **Vestir ropa de luto:** Usar ropa blanca o negra (según la tradición) durante el período de duelo, que varía según el parentesco.
- **Llorar ritualmente:** Expresar el dolor de manera controlada, en momentos y formas establecidas.
- **Ofrecer alimentos y objetos:** Colocar en el altar o la tumba comida, bebida y objetos que el difunto disfrutaba en vida.
- **Quemar papel moneda y objetos de papel:** Como ofrenda para el más allá, asegurando que el difunto tenga lo necesario.
- **Visitar la tumba periódicamente:** En Qingming y otros días, limpiar, hacer ofrendas y recordar.
- **No cambiar radicalmente la habitación del difunto:** Mantenerla por un tiempo como estaba, en señal de respeto.

14. Educación y ejemplo - la forma más alta de amor

- **Enseñar con el ejemplo:** Los padres y maestros confucianos saben que el ejemplo personal es más poderoso que las palabras; por eso cuidan cada acción.
- **Corregir con suavidad:** Cuando un hijo o discípulo se equivoca, se le corrige en privado, con palabras amables y razones claras.
- **Estimular el estudio:** Proveer libros, maestros, y tiempo para el aprendizaje, considerándolo la mejor herencia.
- **Compartir sabiduría:** Los ancianos cuentan historias, enseñan proverbios y transmiten la experiencia acumulada.

15. Apariencia y gestos externos

- **Vestimenta pulcra y adecuada:** La ropa limpia y apropiada muestra respeto por uno mismo y por los demás.
- **Postura erguida:** Caminar y sentarse con dignidad, sin encorvarse ni adoptar posturas relajadas en contextos formales.
- **Gestos contenidos:** No gesticular exageradamente, mantener la calma y el control corporal.

- **Mirada respetuosa:** No mirar fijamente a los ojos de los superiores, pero tampoco desviar la mirada con desdén; mantener contacto moderado.
- **Sonrisa moderada:** Sonreír con los labios cerrados, sin mostrar excesiva efusividad en contextos formales.

Resumen de la ética confuciana del amor:

En el Confucianismo, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Cumple sus roles con responsabilidad** (hijo, padre, esposo, amigo, súbdito).
- **Muestra respeto a través de ritos y cortesías** (inclinaciones, ofrendas, lenguaje adecuado).
- **Cuida físicamente a los mayores** (alimenta, viste, atiende en enfermedad).
- **Honra a los antepasados** (altares, tumbas, rituales).
- **Educa con el ejemplo y la palabra** (enseña, corrige con ternura).
- **Es leal y confiable** (cumple promesas, guarda secretos, sirve con dedicación).
- **Busca la armonía** (evita conflictos, media, celebra en comunidad).
- **Se cultiva a sí mismo** (estudia, practica virtudes, se corrige).
- **Trata a todos con humanidad** (ayuda al necesitado, respeta al extraño).
- **Expresa el afecto en las formas prescritas** (ritos funerarios, festividades, visitas).

El "amado" (padres, hijos, cónyuge, amigos, gobernantes, comunidad) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **respetado, cuidado, seguro, y profundamente amado**. En el Confucianismo, el amor no es un sentimiento pasajero, sino un compromiso ético que se demuestra en cada acto de la vida cotidiana, en el cumplimiento de los ritos y en la búsqueda constante de la armonía.

Shintoísmo (Japón)

En el Shintoísmo, el amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza que fluye a través de la conexión con los *kami* (espíritus o divinidades), con la naturaleza y con la comunidad**. Inspirados

por la creencia de que todo en el universo está interconectado por el *musubi* (fuerza unificadora), los seguidores del Shintoísmo expresan el amor a través de acciones que purifican el corazón, honran a los ancestros, celebran los ciclos naturales y fortalecen los lazos humanos con sinceridad y gratitud. El amor se demuestra en conductas observables que reflejan la pureza del corazón (*makoto*) y el reconocimiento agradecido de todo lo recibido (*kansha*). A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en el Shintoísmo como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La pureza sincera en el trato (*makoto*)

La sinceridad absoluta es la base de todas las relaciones amorosas. Las conductas incluyen:

- **Hablar siempre con verdad**, evitando la mentira, la media verdad y la falsedad, pues la mentira contamina el corazón.
- **Cumplir las promesas** hechas a familiares, amigos y a los *kami*, sin excusas ni justificaciones.
- **No tener dobleces**, mostrándose tal como se es, sin máscaras ni pretensiones.
- **Actuar con coherencia**, de modo que las palabras y las acciones reflejen el mismo corazón sincero.
- **Enseñar a los niños** el valor de la sinceridad con el ejemplo, no solo con palabras.

Quien recibe este trato sincero se siente amado porque puede confiar plenamente en la palabra del otro.

2. La gratitud expresada cotidianamente (*kansha*)

El amor se manifiesta en el reconocimiento agradecido de todo lo recibido. Las conductas incluyen:

- **Agradecer a los *kami* antes de cada comida** con una pequeña oración o palmada, reconociendo que los alimentos son un don divino.
- **Dar las gracias a las personas** por cada ayuda, por pequeña que sea, con palabras sinceras y una inclinación respetuosa.
- **No dar nada por sentado**, valorando cada gesto de amor, cada día de vida, cada encuentro.
- **Enviar tarjetas de agradecimiento** en ocasiones especiales o después de recibir un favor importante.

- **Enseñar a los niños** a decir "gracias" desde que aprenden a hablar, y a sentirlo de corazón.

Quien es agradecido hace sentir al otro que su amor ha sido visto y valorado.

3. La purificación del corazón y del entorno

El amor requiere un corazón puro, libre de contaminaciones. Las conductas incluyen:

- **Realizar el ritual de purificación (*misogi o harae*)** en santuarios o en la naturaleza, especialmente después de eventos que puedan haber causado impureza espiritual.
- **Limpiar el hogar y el entorno** con esmero, considerando que un espacio limpio atrae a los *kami* y favorece la armonía.
- **Lavarse las manos y la boca (*temizu*)** al entrar a un santuario, purificando el cuerpo antes de presentarse ante lo sagrado.
- **No acumular rencor ni resentimiento**, realizando pequeños rituales personales de purificación (como lavarse la cara) después de un conflicto.
- **Enseñar a los niños** a mantener su cuerpo y su entorno limpios como expresión de respeto por la vida.

Quien practica la purificación irradia una claridad que hace sentir a los demás en un espacio seguro y amoroso.

4. La celebración de los encuentros como don divino (*musubi*)

El amor reconoce que cada encuentro significativo es tejido por los *kami*. Las conductas incluyen:

- **Celebrar los aniversarios y fechas importantes** con pequeñas ceremonias familiares, ofreciendo gracias a los *kami* por el don de la relación.
- **Visitar el santuario familiar** en fechas señaladas para presentar a los nuevos miembros de la familia (recién nacidos, cónyuges) y pedir bendiciones.
- **Realizar ofrendas en el altar doméstico (*kamidana*)** por los logros y alegrías familiares, compartiendo la felicidad con los *kami*.
- **Conservar objetos que recuerden encuentros significativos** (fotografías, cartas, regalos) como testimonio del *musubi*.
- **Enseñar a los niños** las historias de cómo se conocieron sus padres y abuelos, valorando el misterio de los encuentros.

La familia se siente amada cuando cada hito es celebrado como un regalo sagrado.

5. El respeto por los ancestros y la memoria familiar

El amor trasciende la muerte y se expresa en el culto a los ancestros. Las conductas incluyen:

- **Mantener un altar familiar (*kamidana* o *butsudan*)** con ofrendas diarias de agua, arroz, sal y sake, y encender incienso.
- **Visitar las tumbas de los familiares** regularmente, limpiarlas, ofrecer flores y orar por su bienestar.
- **Contar las historias de los ancestros** a los niños, manteniendo viva la memoria y el amor por quienes precedieron.
- **Realizar ceremonias en fechas señaladas** (equinoccios, aniversarios de muerte) para honrar a los difuntos.
- **Consultar a los ancestros** en momentos de decisión importante, pidiendo su guía y bendición.

Los ancestros se sienten amados cuando son recordados y honrados con devoción.

6. La hospitalidad en el hogar (*omotenashi*)

La hospitalidad japonesa tiene raíces profundas en el Shintoísmo, donde el huésped es tratado como un *kami* visitante. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante con una inclinación profunda** y palabras de bienvenida sinceras.
- **Ofrecer té y algo de comer** inmediatamente, sin preguntar primero el motivo de la visita.
- **Preparar la mejor habitación** para el huésped, aunque la familia tenga que acomodarse.
- **Anticiparse a las necesidades del visitante (*omoiyari*)**, ofreciendo lo que pueda necesitar antes de que lo pida.
- **Despedir al huésped con una inclinación** y deseos de que regrese pronto, acompañándolo hasta la puerta.

El visitante se siente amado porque es tratado como un ser sagrado, no como un extraño.

7. La armonía con la naturaleza como expresión de amor

La naturaleza es morada de los *kami* y debe ser amada y respetada. Las conductas incluyen:

- **Realizar ofrendas en lugares naturales sagrados** (montañas, cascadas, bosques) antes de internarse en ellos.
- **No dañar árboles, plantas o animales innecesariamente**, pidiendo permiso y agradeciendo cuando es necesario tomar algo.

- **Celebrar los cambios de estación** con pequeñas ceremonias familiares, reconociendo la belleza y el don de cada ciclo.
- **Mantener limpios los senderos y espacios naturales**, recogiendo basura aunque no sea propia.
- **Enseñar a los niños** a saludar a los árboles, las flores y los animales, reconociéndolos como parientes.

La naturaleza se siente amada cuando los humanos actúan con respeto y gratitud.

8. La participación en los festivales comunitarios (*matsuri*)

El amor a la comunidad se expresa en la celebración colectiva. Las conductas incluyen:

- **Participar activamente en los *matsuri* locales**, portando los mikoshi (andas sagradas) o colaborando en la organización.
- **Contribuir con ofrendas de alimentos, sake o dinero** para las celebraciones comunitarias.
- **Vestir ropa tradicional** en los festivales, honrando la ocasión y la comunidad.
- **Compartir alimentos y bebidas con vecinos y visitantes** durante las celebraciones, fortaleciendo los lazos.
- **Enseñar a los niños** las danzas y canciones tradicionales, transmitiendo el amor por la cultura.

La comunidad se siente amada cuando todos participan con alegría en las celebraciones.

9. La bendición de los nuevos comienzos

El amor celebra y protege los momentos de transición. Las conductas incluyen:

- **Llevar a los recién nacidos al santuario (*miyamairi*)** para presentarlos a los *kami* y pedir su protección.
- **Realizar ceremonias de bendición para niños (*shichigosan*)** a los 3, 5 y 7 años, celebrando su crecimiento.
- **Visitar el santuario en Año Nuevo (*hatsumode*)** para agradecer por el año pasado y pedir bendiciones para el nuevo.
- **Bendecir los vehículos, casas o negocios nuevos** con la visita de un sacerdote shintoísta.
- **Realizar bodas shintoístas**, donde la pareja se une ante los *kami* y la comunidad.

Quien comienza una nueva etapa se siente amado y sostenido por la comunidad y lo divino.

10. El respeto por los objetos y el trabajo bien hecho

El amor se expresa en el cuidado de los objetos y en la dedicación al trabajo. Las conductas incluyen:

- **Tratar los objetos cotidianos con respeto**, no maltratándolos ni desperdiciándolos, pues todo tiene un espíritu.
- **Realizar el trabajo con esmero y dedicación**, como ofrenda a los *kami* y a la comunidad.
- **Limpiar y ordenar los espacios compartidos** sin que nadie lo pida, por amor a quienes los usarán después.
- **Reparar los objetos rotos** con cuidado, prolongando su vida y honrando el trabajo de quienes los hicieron.
- **Enseñar a los niños** a cuidar sus juguetes y pertenencias como expresión de gratitud.

Quien usa un objeto cuidado por otro percibe ese amor en el detalle.

11. La pureza en las relaciones humanas

El amor shintoísta busca relaciones libres de impurezas. Las conductas incluyen:

- **Resolver los conflictos rápidamente**, antes de que el resentimiento contamine la relación.
- **Hablar directamente pero con suavidad** cuando algo molesta, sin guardar silencio ni explotar después.
- **No hablar mal de los ausentes**, manteniendo la pureza del corazón incluso en las conversaciones informales.
- **Pedir disculpas sinceramente** cuando se ha ofendido, y aceptar las disculpas sin guardar rencor.
- **Realizar pequeñas purificaciones** (como lavarse las manos) después de una discusión, simbolizando el deseo de limpiar la relación.

Quien es tratado con esta pureza se siente seguro y valorado.

12. La gratitud a los ancestros en la vida cotidiana

El amor a los ancestros no es solo ceremonial, sino cotidiano. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer las primicias de la comida** en el altar familiar antes de comer.
- **Contar anécdotas de los ancestros** en las reuniones familiares, manteniéndolos presentes.
- **Nombrar a los niños en honor a los abuelos** fallecidos, perpetuando su memoria.

- **Consultar las fotografías de los ancestros** en momentos de decisión, sintiendo su compañía.
- **Realizar pequeñas ofrendas espontáneas** cuando algo bueno sucede, compartiendo la alegría con ellos.

Los ancestros se sienten amados cuando están presentes en la vida diaria, no solo en las ceremonias.

13. La celebración de la belleza efímera

El amor shintoísta valora la belleza que pasa. Las conductas incluyen:

- **Contemplar la floración de los cerezos (*hanami*)** con familiares y amigos, celebrando la belleza que dura poco.
- **Disfrutar de la luna llena en otoño (*tsukimi*)** con pequeñas ofrendas y poemas.
- **Agradecer por cada estación** con pequeñas ceremonias o simplemente con palabras.
- **No aferrarse a lo que pasa**, aceptando que la belleza es más valiosa por ser efímera.
- **Enseñar a los niños** a apreciar la flor que hoy está y mañana no, amándola sin posesión.

Quien comparte estos momentos siente que el amor se celebra en la fugacidad misma de la vida.

14. La protección de los lugares sagrados

El amor a los *kami* se expresa en el cuidado de sus moradas. Las conductas incluyen:

- **Visitar los santuarios regularmente**, no solo en ocasiones especiales.
- **Hacer ofrendas modestas pero sinceras** (monedas, oraciones) al visitar.
- **Mantener el silencio y el respeto** dentro del recinto sagrado.
- **Participar en la limpieza comunitaria del santuario** en fechas señaladas.
- **No profanar los santuarios con comportamientos inapropiados**, enseñando a los niños a hacer lo mismo.

Los *kami* se sienten amados cuando los humanos cuidan sus moradas con devoción.

15. La alegría compartida en las pequeñas cosas

El amor se manifiesta en la capacidad de alegrarse juntos por lo simple. Las conductas incluyen:

- **Compartir un té en silencio** al atardecer, disfrutando de la compañía sin necesidad de palabras.

- **Reír juntos por una ocurrencia** o un recuerdo, celebrando la alegría compartida.
- **Agradecer por un día soleado** o por la lluvia que riega los campos, sintiéndose unidos en la gratitud.
- **Preparar la comida favorita de alguien** sin que lo pida, solo por el gusto de verlo feliz.
- **Enviar pequeñas notas o mensajes** diciendo "estoy pensando en ti", sin motivo especial.

Quien recibe estos pequeños gestos se siente amado en lo cotidiano, no solo en lo extraordinario.

Resumen de la ética shintoísta del amor

En el Shintoísmo, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Habla y actúa con sinceridad absoluta (*makoto*).**
- **Expresa gratitud (*kansha*)** cotidianamente por todo lo recibido.
- **Practica la purificación del corazón y el entorno.**
- **Celebra los encuentros como dones divinos (*musubi*).**
- **Honra a los ancestros** con ofrendas y memoria viva.
- **Ofrece hospitalidad (*omotenashi*)** tratando al huésped como a un *kami*.
- **Vive en armonía con la naturaleza**, protegiéndola y agradeciéndole.
- **Participa en los festivales comunitarios (*matsuri*)** con alegría.
- **Bendice los nuevos comienzos** con ceremonias y oraciones.
- **Respeto los objetos y el trabajo bien hecho.**
- **Mantiene las relaciones libres de impurezas.**
- **Honra a los ancestros en la vida cotidiana.**
- **Celebra la belleza efímera** sin aferrarse.
- **Protege los lugares sagrados** con devoción.
- **Comparte la alegría en las pequeñas cosas.**

El "amado" (los *kami*, los ancestros, la familia, la comunidad, la naturaleza) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **honrado, protegido, recordado, celebrado y**

profundamente amado. En el Shintoísmo, el amor es la fuerza que une todos los seres en la gran red del *musubi*, tejida con sinceridad, gratitud y pureza de corazón.

Cultura Japonesa

Basándonos en los conceptos de la **Cultura Japonesa** y en el conocimiento de esta sociedad, podemos identificar las siguientes conductas, actos y acciones objetivas que expresan las distintas formas de amar. La cultura japonesa valora la sutileza, la indirecta, la lectura del ambiente (*kuuki wo yomu*) y la expresión del afecto a través de acciones más que de palabras.

Aquí están las conductas objetivas que deben percibirse en alguien que ama, según la ética japonesa del amor y el afecto:

1. Amae (甘え) - Dependencia afectiva, el deseo de ser amado incondicionalmente

- **Buscar proximidad física:** Acercarse, apoyar la cabeza en el hombro del otro, tomarle la mano, o buscar contacto corporal en momentos de cansancio o tristeza.
- **Tono de voz infantil (en contextos íntimos):** Usar un tono más suave, algo mimoso, al dirigirse a la persona amada, especialmente en privado.
- **Permitirse ser vulnerable:** Mostrar debilidades, miedos o necesidades sin temor a ser rechazado; llorar o quejarse sólo en presencia de quien ama.
- **Esperar que el otro adivine las necesidades:** No pedir directamente lo que se quiere, sino confiar en que el ser amado lo intuirá y proveerá (por ejemplo, dejar entrever que se tiene frío para que la pareja ofrezca una chaqueta).
- **Aceptar ser mimado:** Dejarse consentir, alimentar, arropar o cuidar sin resistencia, disfrutando de la dependencia temporal.
- **Buscar refugio en el hogar:** Llegar a casa y relajarse completamente, mostrando la cara que no se muestra en público, confiando en que la familia lo aceptará todo.
- **No ocultar el mal humor:** En el círculo íntimo, permitirse estar de mal humor o irritable, sabiendo que el amor del otro lo soportará.

2. Koi (恋) - Amor romántico, pasional, anhelante

- **Búsqueda insistente de encuentros:** Hacer todo lo posible por ver a la persona amada, aunque sea un momento; esperar cerca de su lugar de trabajo o estudio para "casualmente" encontrarse.
- **Envío de mensajes y señales:** Escribir cartas (tradicionalmente) o mensajes de texto (hoy) con poemas, citas o frases que insinúan el sentimiento sin declararlo abiertamente.
- **Regalos simbólicos:** Ofrecer objetos pequeños con significado: una flor, un pañuelo, un amuleto del templo, algo que la otra persona mencionó que le gustaba.
- **Miradas furtivas:** Mirar a escondidas a la persona amada y desviar la mirada si es descubierto; el "meeting de ojos" es una forma de comunicación.
- **Celos contenidos:** Mostrar incomodidad si la persona amada habla con otros, pero sin explotar; un ligero enfado o silencio que el otro debe interpretar.
- **Sueños despierto:** Soñar despierto visiblemente, sonreír sin motivo al recordar al amado, o quedarse absorto en pensamientos.
- **Escribir el nombre del amado:** Practicar la caligrafía del nombre de la persona amada una y otra vez, o escribirlo en lugares secretos.

3. Ai (愛) - Amor maduro, estable, desinteresado

- **Cuidado cotidiano constante:** Preparar la comida, doblar la ropa, tener lista el agua caliente para el baño, sin esperar agradecimiento ni reconocimiento.
- **Acompañar en silencio:** Sentarse junto al otro mientras ve televisión, lee o trabaja, sin necesidad de hablar, simplemente estando presente.
- **Sacrificio por el bienestar del otro:** Aceptar un trabajo menos deseado para que el cónyuge pueda desarrollar su carrera; renunciar a un gusto personal para que el otro tenga lo que necesita.
- **Ahorrar para el futuro:** Guardar dinero discretamente para la educación de los hijos, la vejez, o emergencias, como expresión de amor previsor.
- **Cuidado en la enfermedad:** Atender al enfermo con paciencia infinita, sin quejarse, sin mostrar fastidio por las molestias.
- **No esperar gratitud:** Hacer todo por el otro sin necesidad de que lo reconozca o lo agradezca; el amor es silencioso.
- **Envejecer juntos en armonía:** Mantener la rutina compartida, los paseos, las comidas, incluso cuando la pasión inicial ha pasado.

4. Miren (未練) - Apego persistente a un amor pasado

- **Conservar objetos del ex-amado:** Guardar cartas, fotos, regalos en un lugar secreto, y revisarlos a escondidas.
- **Hablar del pasado con nostalgia:** Mencionar casualmente recuerdos de la relación anterior, comparar situaciones presentes con aquellas.
- **Visitar lugares compartidos:** Ir a solas a lugares donde solían ir juntos, especialmente en fechas significativas.
- **No poder iniciar nuevas relaciones:** Rechazar cortésmente nuevas oportunidades amorosas, o sabotearlas inconscientemente.
- **Seguir el rastro en redes sociales:** Mirar perfiles, preguntar por el ex a conocidos, mantener un conocimiento actualizado de su vida.
- **Soñar con el ex:** Despertar con tristeza después de soñar con la relación pasada, y contarlo a alguien de confianza.
- **Apego a la familia del ex:** Mantener contacto con los padres o hermanos del ex, como forma de no cortar del todo el vínculo.

5. Omoiyari (思いやり) - Empatía considerada, anticiparse a las necesidades del otro

- **Ofrecer antes de que pidan:** Si hace frío, tener lista una bebida caliente; si alguien estornuda, ofrecer un pañuelo o cerrar la ventana sin que lo solicite.
- **Leer el ambiente (kuuki wo yomu):** En una conversación, percibir cuándo el otro está incómodo, cansado o quiere irse, y actuar en consecuencia (cambiar de tema, despedirse).
- **No imponer la propia presencia:** Si se visita a alguien y se nota que está ocupado, retirarse pronto con una excusa amable.
- **Servir la comida considerando gustos:** Recordar lo que le gusta y lo que no le gusta a cada persona, y preparar o servir en consecuencia.
- **Cuidar el tono de voz:** Hablar suavemente para no molestar, especialmente en espacios compartidos o con personas sensibles.
- **Ofrecer asiento sin preguntar:** En un transporte, levantarse y ceder el asiento a un anciano, embarazada o persona con discapacidad sin necesidad de que lo pidan.
- **Avisar con antelación:** Si se va a llegar tarde, enviar un mensaje para que el otro no se preocupe.
- **Prever las consecuencias:** Antes de actuar, pensar cómo afectará al otro y ajustar la conducta para minimizar molestias.

6. Ura-omote (裏表) - Dualidad entre apariencia y sentimiento

- **Sonreír cuando se está triste:** Mostrar una cara alegre en público o ante la familia, aunque por dentro se esté sufriendo, para no preocupar a los demás.
- **No mostrar el enfado:** Si algo molesta, no expresarlo abiertamente; en lugar de ello, retirarse o guardar silencio, esperando que el otro lo note.
- **Cumplidos indirectos:** Expresar aprecio a través de terceros: "Mi madre dice que eres muy amable", en lugar de decirlo directamente.
- **Quejas sutiles:** Manifestar descontento de manera velada: "Qué calor hace hoy" en lugar de "¿Puedes abrir la ventana?".
- **Aceptar regalos con resistencia inicial:** Rechazar por cortesía un ofrecimiento (enryo) antes de aceptarlo, para mostrar humildad.
- **Ocultar el amor imposible:** Quien ama en secreto (por ejemplo, a un superior o a alguien casado) se comporta con extrema corrección, sin delatar sus sentimientos.
- **Uso de mensajes indirectos:** Enviar una tarjeta de temporada (nengajo) con un dibujo o frase que sólo el destinatario entenderá como mensaje amoroso.

7. Nasake (情け) - Compasión, simpatía, ternura

- **Ayudar a extraños en apuros:** Asistir a alguien caído en la calle, ofrecer dirección a un turista perdido, ceder el paraguas a quien no tiene.
- **Consolar al que sufre:** Acercarse a quien llora, ofrecer un pañuelo, o simplemente permanecer en silencio a su lado.
- **Dar el pésame con presencia:** Acudir al velatorio y funeral de conocidos, aunque no sean íntimos, y ofrecer dinero (koden) y palabras de consuelo.
- **Cuidar de animales callejeros:** Dejar comida y agua para gatos o perros sin hogar, o llevarlos a un refugio.
- **Visitar a los ancianos del barrio:** Llevarles comida hecha en casa, o simplemente charlar un rato para que no se sientan solos.
- **No pasar de largo ante una injusticia:** Intervenir discretamente si se ve a alguien siendo acosado o maltratado.

8. Jiai (慈愛) - Amor compasivo, especialmente el de Buda o los bodhisattvas

- **Trato igualitario a todos:** Comportarse con la misma amabilidad hacia ricos y pobres, jóvenes y ancianos, sanos y enfermos.

- **Perdón incondicional:** Ante una ofensa, no guardar rencor y seguir tratando al ofensor con la misma cordialidad.
- **Enseñanza paciente:** Dedicar tiempo a explicar algo a quien no entiende, sin mostrar impaciencia ni superioridad.
- **Ofrendas en templos:** Llevar flores, incienso y alimentos a los templos, y dedicar méritos a todos los seres.
- **Prácticas de misericordia:** Participar en actividades como limpiar el templo, ayudar en la preparación de festivales, o donar a causas benéficas.

9. Conductas generales de la ética amorosa japonesa (no ligadas a un término específico)

- **Indirectas y sugerencias:** El amor rara vez se declara con un "te amo" directo; se expresa a través de acciones: hacer la comida favorita, recordar fechas importantes, ofrecer pequeños servicios.
- **Silencio compartido (ma):** Sentarse juntos sin hablar, disfrutando de la compañía silenciosa, es una forma profunda de intimidad.
- **No ser una carga (meiwaku wo kakenai):** Evitar causar molestias al ser amado; si se necesita algo, intentar resolverlo solo antes de pedir ayuda.
- **Cuidado de la apariencia:** Vestir y arreglarse para agradar al otro, especialmente en espacios públicos, mostrando que se valora la opinión del amado.
- **Puntualidad:** Llegar a tiempo a las citas como muestra de respeto y consideración hacia el tiempo del otro.
- **Regalos de temporada:** En verano, enviar tarjetas de saludo (shochu mimai) para preguntar por la salud; en invierno, ofrecer regalos de fin de año (oseibo). En las relaciones amorosas, estos gestos son importantes.
- **Recordar fechas señaladas:** Cumpleaños, aniversarios, y también las fechas de los padres o hermanos del amado, mostrando interés por su círculo.
- **Cocinar con amor (aigo):** Preparar comidas elaboradas, especialmente bentō (comida para llevar) con decoraciones e ingredientes favoritos, es una expresión clásica de amor en Japón (ver las películas donde la madre prepara el bentō del hijo).
- **Compartir el baño (kazoku buro):** En familia, compartir el baño (cada vez menos común, pero tradicional) es un signo de intimidad y confianza.
- **Dormir juntos en la misma cama/futón:** Aunque los niños duerman con los padres (kawa no ji) en la infancia, es una muestra de vínculo afectivo.

10. Cortesía y lenguaje como expresión de amor

- **Uso de honoríficos:** Dentro de la pareja, a veces se usan tratamientos respetuosos (como "san" incluso entre esposos) que denotan aprecio y distancia adecuada.
- **No usar el nombre directamente:** Llamar al cónyuge "mama" o "papa" (cuando hay hijos) en lugar del nombre, creando un vínculo familiar.
- **Frases indirectas para pedir amor:** En lugar de "¿me quieres?", se puede preguntar "¿estoy siendo una carga para ti?" o "¿estás contento conmigo?".
- **Agradecimiento constante:** Dar las gracias por pequeñas cosas (gracias por la comida, gracias por el té) incluso dentro del matrimonio, manteniendo la cortesía como forma de amor.

11. Rituales y festivales amorosos

- **Tanabata (七夕):** Escribir deseos en tiras de papel (tanzaku) y colgarlos en ramas de bambú, pidiendo por el amor o por la unión con la persona amada.
- **Día de San Valentín y White Day:** Las mujeres regalan chocolate a los hombres (obligación y amor verdadero), y los hombres corresponden un mes después en White Day. Es un ritual social muy marcado.
- **O-miai (お見合い) tradicional:** Aunque menos común hoy, las presentaciones formales para matrimonio implican una serie de conductas corteses que muestran interés y respeto.
- **Visitas a santuarios:** Ir juntos a un santuario sintoísta a rezar por la relación, comprar omamori (amuletos) de amor o matrimonio.

12. Expresiones de amor en la crianza

- **Contacto físico con niños:** Las madres japonesas suelen llevar a los bebés en la espalda (onbu) o en brazos, durmiendo con ellos, mostrando un apego intenso.
- **Educación mediante expectativas:** En lugar de castigos explícitos, los padres muestran decepción o tristeza cuando el hijo se porta mal, y el niño, por amor, busca no defraudarlos.
- **Sacrificio materno:** Las madres japonesas tradicionalmente se sacrifican por la educación de los hijos (kyoiku mama), invirtiendo tiempo y recursos en su futuro.
- **Cuidado de los abuelos:** Los hijos adultos cuidan de los padres ancianos en casa, a menudo renunciando a sus propias carreras o comodidades.

13. Apariencia y gestos externos

- **Rostro impasible (poker face):** En público, no mostrar demasiado las emociones amorosas; la pareja no se besa ni abraza en la calle, aunque puede ir de la mano.
- **Inclinación (ojigi):** Inclinar-se ligeramente al saludar a la pareja en público, mostrando respeto incluso en la intimidad.
- **Sonrisa moderada:** Sonreír con los labios cerrados, sin mostrar demasiado los dientes, como signo de recato y dulzura.
- **Mirada baja (en mujeres tradicionales):** Bajar la mirada al hablar con el ser amado como signo de modestia y sumisión amorosa.

Resumen de la ética japonesa del amor:

En la cultura japonesa, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Busca la intimidad a través de la dependencia (amae),** permitiéndose ser vulnerable.
- **Expresa el deseo romántico con sutileza (koi),** mediante miradas, regalos simbólicos y búsqueda de encuentros.
- **Demuestra amor maduro (ai) en el cuidado cotidiano,** la paciencia y el sacrificio silencioso.
- **Muestra empatía anticipada (omoiyari),** adivinando y proveyendo las necesidades del otro antes de que las pida.
- **Sabe leer el ambiente y actuar en consecuencia,** sin necesidad de palabras explícitas.
- **Mantiene la cortesía y el respeto,** incluso en las relaciones más íntimas.
- **Cuida de los demás con compasión (nasake, jiai),** incluyendo extraños y animales.
- **Respeto las formas sociales y rituales** (festivales, regalos de temporada, visitas a santuarios).
- **Se sacrifica por la familia,** especialmente en la crianza y el cuidado de ancianos.
- **Controla las emociones en público,** reservando la expresión abierta del afecto para la intimidad.

El "amado" percibe estas conductas y, como resultado, se siente **comprendido, cuidado, respetado y profundamente querido**, aunque las palabras "te amo" (aishiteru) rara vez se pronuncien.

Budismo Japonés

Basándonos en los conceptos del archivo para el **Budismo Japonés** (que incluye escuelas como Tierra Pura, Zen, Nichiren, Shingon, Tendai) y en el conocimiento de esta tradición, podemos identificar las siguientes conductas, actos y acciones objetivas que expresan las distintas formas de amar. El budismo japonés ha desarrollado expresiones únicas de compasión y amor, influenciadas por la cultura local y las enseñanzas de maestros como Kūkai, Shinran, Dōgen y Nichiren.

Aquí están las conductas objetivas que deben percibirse en alguien que ama, según la ética del Budismo Japonés:

1. Jiai (慈愛) - Amor compasivo, especialmente el de Buda y los bodhisattvas

- **Trato igualitario y amable hacia todos:** Comportarse con la misma calidez y respeto hacia ricos y pobres, conocidos y extraños, humanos y animales, mostrando que el amor no discrimina.
- **Sonrisa constante (la "sonrisa de Buda"):** Mantener una expresión facial serena y amable, incluso en situaciones difíciles, que invite a los demás a sentirse en paz.
- **Ofrendas en templos con dedicación universal:** Al ofrecer incienso, flores, velas o comida en el altar, hacerlo con la intención expresa de que beneficie a todos los seres, no solo a uno mismo o a los familiares.
- **Cuidado de los enfermos y moribundos (kanbyō):** Visitar hospitales y residencias de ancianos, ofrecer compañía, cantar sutras o simplemente sostener la mano de quien sufre, como expresión tangible de compasión.
- **Protección de animales (hōjō-e):** Participar en ceremonias de liberación de animales (como peces o pájaros) destinados a ser sacrificados, o simplemente alimentar y cuidar animales callejeros.
- **No matar ni dañar (sesshō-kai):** Abstenerse de matar cualquier ser vivo, incluso insectos; si es inevitable (por ejemplo, plagas), hacerlo con pesar y orando por ellos.

2. Los Cuatro Brahmaviharas en la práctica japonesa

Maitrī / Meta (bondad amorosa):

- **Saludo con manos juntas (gassho):** Juntar las palmas e inclinarse ligeramente al encontrar a alguien, reconociendo la naturaleza búdica en el otro.
- **Hablar con palabras amables (aigo):** Usar un tono de voz suave, evitar gritos y palabras ásperas, y elegir expresiones que no hieran.

- **Ofrecer té y comida:** En templos y hogares, ofrecer té y dulces a los visitantes como gesto de bienvenida y afecto.

Karunā (compasión):

- **Trabajo social y voluntariado (bōryoku-dan):** Participar en actividades de ayuda a damnificados por desastres, refugiados, o personas sin hogar, organizadas por templos o comunidades budistas.
- **Acompañamiento en el duelo (otsuya):** Asistir a los velorios y funerales de vecinos y conocidos, aunque no sean familiares, ofreciendo compañía y apoyo.
- **Kuyō (ofrendas por los difuntos):** Realizar ceremonias para los antepasados y para los "espíritus sin familia" (muenbotoke), asegurando que todos los seres sean recordados y amados.

Muditā (alegría empática):

- **Celebrar logros ajenos con modestia:** Aplaudir y felicitar sinceramente a quien alcanza un éxito, sin envidia, y ofrecer pequeños regalos o comidas para compartir la alegría.
- **Participar en festivales comunitarios (matsuri):** Unirse a las celebraciones del barrio o del templo, gozando con la felicidad colectiva.

Upeksā (ecuanimidad):

- **No mostrar favoritismos:** En la familia o la comunidad, tratar a todos los hijos, discípulos o miembros con la misma atención y cuidado.
- **Aceptar la impermanencia (mujō) con serenidad:** Ante la muerte, la separación o la pérdida, mantener la compostura, sin caer en desesperación, confiando en que todo es transitorio.

3. Prácticas específicas de las escuelas budistas japonesas

En la Tierra Pura (Jōdo Shū, Jōdo Shinshū):

- **Recitación del Nembutsu (Namu Amida Butsu):** Recitar audiblemente el nombre de Amida Buda, solo o en grupo, confiando en su amor y compasión para renacer en la Tierra Pura. Esta recitación se hace con cuentas (juzu) en las manos.
- **Agradecimiento constante (arigatai):** Expresar gratitud a Amida por su amor incondicional (tariki), reconociendo que la propia salvación no depende de méritos personales.
- **No confiar en el propio poder (jiriki):** Renunciar a la idea de que uno puede alcanzar la iluminación por esfuerzo propio, y en su lugar, descansar en la compasión de Buda.

- **Ofrendas de agradecimiento:** Llevar al templo ofrendas de arroz, frutas o dinero como expresión de gratitud, no para ganar méritos.
- **Celebración del Hōonkō (servicio de gratitud):** En la tradición Shin, celebrar el día de la muerte de Shinran con servicios donde se expresa gratitud por su enseñanza.

En el Zen (Sōtō, Rinzai):

- **Meditación sentada (zazen) como amor en acción:** Sentarse en meditación diaria, no solo para beneficio propio, sino para pacificar la mente y así poder beneficiar mejor a todos los seres.
- **Trabajo consciente (samu):** Realizar las tareas del templo o del hogar (barrer, limpiar, cocinar) con atención plena, como ofrenda de amor a la comunidad.
- **Comidas ritualizadas (oryoki):** Comer en silencio, con gestos precisos, ofreciendo los alimentos primero a los budas y luego a los compañeros, en un ritual de respeto y amor.
- **Docencia paciente (sanzen):** Los maestros zen reciben a los estudiantes para entrevistas privadas (dokusan), dedicando tiempo y atención a cada uno, aunque las preguntas sean repetitivas.
- **Ceremonias de la iluminación (jōdō-e):** Celebrar el 8 de diciembre (día de la iluminación de Buda) con meditación toda la noche y ofrendas.

En la escuela Nichiren:

- **Recitación del daimoku (Namu Myōhō Renge Kyō):** Entonar el título del Sutra del Loto con convicción, creyendo que esta práctica beneficia a todos los seres y establece la paz mundial.
- **Mantenimiento del Gohonzon (mandala):** Tener un Gohonzon en el altar doméstico, limpiarlo y ofrecerle incienso, agua y flores diariamente.
- **Proselitismo amoroso (shakubuku o shōju):** Compartir la enseñanza con otros, según el método apropiado: amable con los que buscan, firme con los que atacan, siempre por compasión.
- **Participación en kōsen-rufu:** Trabajar activamente por la propagación de la Ley, como expresión de amor a la humanidad.
- **Oración por la paz mundial:** Realizar ceremonias dedicadas a la paz y la felicidad de todos los países y seres.

En el Budismo Shingon:

- **Prácticas de mudras y mantras:** Realizar gestos simbólicos con las manos (mudras) y recitar mantras, visualizándose como Buda Mahavairocana, irradiando amor y luz a todos los seres.
- **Peregrinaciones (henro):** Realizar el peregrinaje de 88 templos en Shikoku, como el monje Kūkai, ofreciendo oraciones y limosnas en cada templo por el bienestar de todos.
- **Ofrendas de fuego (goma):** Realizar ceremonias donde se queman ofrendas de madera sagrada, simbolizando la destrucción de las pasiones y el ofrecimiento de amor a los budas.
- **Enseñanzas esotéricas:** Transmitir cuidadosamente las enseñanzas secretas a los discípulos cualificados, como acto de amor que protege el Dharma.

4. Conductas hacia los muertos y antepasados (senzo kuyō)

- **Mantener el butsudan (altar budista familiar):** Tener en casa un altar con imágenes de Buda y tablillas con los nombres de los antepasados (ihai), ofreciendo diariamente agua, té, arroz, flores e incienso.
- **Visitar las tumbas (hakamairi):** Acudir regularmente (especialmente en equinoccios, obon y aniversarios de muerte) a limpiar las lápidas, ofrecer flores, incienso y agua, y recitar sutras.
- **Celebrar el Obon:** En julio o agosto, recibir las almas de los antepasados con ofrendas, danzas (bon odori) y visitas a las tumbas; despedirlos con linternas flotantes (tōrō nagashi).
- **Ofrecer comida a los muertos (segaki):** En ceremonias especiales, ofrecer alimentos a los "espíritus hambrientos" (gaki) y a los antepasados, para que todos sean alimentados y liberados.
- **Contratar servicios funerarios (sōshiki) con esmero:** Invertir tiempo y dinero en funerales adecuados, mostrando amor y respeto al difunto, aunque haya supuesto un gasto considerable.

5. Conductas hacia los vivos: la ética cotidiana

- **No matar (sesshō-kai):** Ser vegetariano o al menos no matar animales directamente; si se come carne, hacerlo con gratitud y conciencia.
- **No robar (chūtō-kai):** Respetar la propiedad ajena; si se encuentra algo perdido, intentar devolverlo.
- **No mentir (mōgo-kai):** Hablar con verdad, pero también con compasión, evitando palabras que hieran.

- **No intoxicarse (inshu-kai):** Evitar el alcohol y las drogas que nublan la mente y pueden llevar a causar daño.
- **No conducta sexual inapropiada (jain-kai):** Ser fiel en el matrimonio y respetar los compromisos amorosos.
- **Armonía en la pareja:** En el matrimonio, buscar la armonía (wa) y evitar conflictos; si hay disputas, recurrir a la mediación del templo o de ancianos.

6. Hospitalidad y cuidado del otro (omotenashi budista)

- **Recibir al visitante como a Buda:** En los templos, acoger a los peregrinos y visitantes con té, dulces y palabras amables, ofreciendo descanso y consuelo.
- **Ofrecer alojamiento (shukubō):** En muchos templos, ofrecer alojamiento a peregrinos y viajeros por una módica donación, como servicio de compasión.
- **Comida para todos (sekihan):** En celebraciones, preparar arroz rojo (sekihan) y otros alimentos para compartir con la comunidad, incluyendo a los más pobres.

7. La figura del bodhisattva en Japón: Kannon (Avalokiteshvara) y Jizō

- **Imitar a Kannon (la compasión que ve y oye el sufrimiento):** Estar atento a las necesidades de los demás; ofrecer ayuda a quien sufre, especialmente en partos, enfermedades y peligros.
- **Venerar a Jizō (protector de niños, viajeros y almas):** Colocar estatuas de Jizō en caminos, cementerios de niños (mizuko kuyō) y lugares peligrosos; ofrecerles baberos rojos, gorros y ofrendas, mostrando amor a los más vulnerables.
- **Mizuko kuyō (ceremonia por los niños no nacidos o fallecidos):** Realizar ceremonias para recordar y pedir por el bienestar de los bebés abortados, malparidos o fallecidos, ofreciendo pequeñas estatuas de Jizō y oraciones.

8. Festivales y celebraciones como expresiones de amor comunitario

- **Hanamatsuri (cumpleaños de Buda):** El 8 de abril, verter té dulce (amacha) sobre estatuas de Buda recién nacido, simbolizando la purificación y la alegría por su venida.
- **Jōdō-e (día de la iluminación):** El 8 de diciembre, meditar y celebrar la iluminación de Buda, ofreciendo luces y oraciones.
- **Nehan-e (día del Nirvana):** El 15 de febrero, recordar la muerte de Buda, meditando sobre la impermanencia y la compasión.
- **Setsubun:** Lanzar frijoles para expulsar los malos espíritus y atraer la buena fortuna, deseando felicidad para la familia y la comunidad.

- **Higan (equinoccios):** En primavera y otoño, visitar las tumbas, practicar las seis perfecciones y reflexionar sobre la otra orilla (nirvana).

9. Apariencia y gestos externos

- **Ropa sencilla y oscura (en monjes):** Los monjes visten túnicas negras, grises o marrones (kesa sobre kimono), mostrando renuncia y humildad.
- **Cabeza rapada (monjes y monjas):** Signo de renuncia al ego y a la vanidad.
- **Juzu (cuentas de oración):** Llevar siempre un juzu en la mano o en la muñeca, usándolo para recitar mantras o nembutsu en cualquier momento.
- **Gassho (palmas juntas):** En cualquier momento de gratitud, petición o despedida, juntar las palmas e inclinarse ligeramente.
- **Incienso quemado en la ropa:** El olor a incienso impregnado en la ropa de quienes visitan templos o practican regularmente.
- **Expresión serena:** Cultivar un rostro tranquilo, sin tensiones, que refleje la paz interior.

10. Conductas específicas hacia los moribundos (rinjū gyōgi)

- **Acompañamiento en la última hora (rinjū nenbutsu):** Estar al lado del moribundo, recitando el nembutsu o sutras, para ayudarlo a tener una mente pacífica en el momento de la muerte.
- **No llorar cerca del moribundo:** Evitar muestras de desesperación que puedan perturbar su concentración o causarle apego.
- **Preparación del cuerpo (yukan):** Lavar y vestir el cuerpo del difunto con ropa blanca o hábito de peregrino, a menudo realizado por familiares con amoroso cuidado.
- **Nombre póstumo (kaimyō):** Pagar al templo para que se asigne un nombre póstumo al difunto, creyendo que esto le ayudará en su viaje al más allá.

11. La ética del amor en la vida laica

- **Apoyo a los templos:** Contribuir económicamente al mantenimiento del templo local, como expresión de gratitud y amor al Dharma.
- **Participación en actividades parroquiales (danka):** Asistir a reuniones, limpiezas y festivales del templo, fortaleciendo la comunidad.
- **Educación budista de los hijos:** Llevar a los niños al templo para festivales, enseñarles a recitar sutras y a respetar a los monjes.

- **Prácticas de año nuevo (hatsumōde):** Visitar el templo o santuario en Año Nuevo para rezar por la felicidad familiar y la paz.
- **Ofrendas de arroz y dinero:** Llevar ofrendas al templo en cada visita, como gesto de gratitud y apoyo.

12. Relaciones interpersonales inspiradas en el Dharma

- **Perdón sin condiciones (shasō):** Ante una ofensa, no guardar rencor; si es posible, buscar activamente la reconciliación.
- **Gratitud constante (kansha):** Agradecer a los padres, maestros, amigos y a todos los seres que hacen posible la propia existencia.
- **Humildad (kenkyō):** No presumir de logros espirituales o materiales; reconocer que todo es gracias a Buda y a los demás.
- **Paciencia (nintai):** Soportar las dificultades sin quejarse, confiando en que son oportunidades para crecer en compasión.

13. Manifestaciones artísticas del amor budista

- **Caligrafía de sutras (shakyō):** Copiar sutras a mano con hermosa caligrafía, como acto de meditación y ofrenda de amor.
- **Jardines zen (karesansui):** Crear y mantener jardines de rocas y arena, como expresión de la belleza del Dharma y ofrenda a los visitantes.
- **Escultura de budas y bodhisattvas:** Tallar o encargar estatuas, como acto de devoción y amor a las figuras sagradas.
- **Poesía haiku inspirada en la impermanencia:** Escribir poemas que capturan la belleza fugaz de la vida, como expresión de amor al momento presente.

Resumen de la ética del Budismo Japonés del amor:

En el Budismo Japonés, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Mantiene un altar y ofrendas diarias** (butsudan, incienso, flores).
- **Recita nembutsu, daimoku o sutras** regularmente, audiblemente.
- **Visita y cuida las tumbas de los antepasados.**
- **Participa en ceremonias por los difuntos** (obon, segaki, mizuko kuyō).
- **Ayuda a los enfermos, moribundos y necesitados** (kanbyō, voluntariado).

- **Protege a los animales y no mata** (hōjō-e, vegetarianismo).
- **Practica la meditación y el trabajo consciente** (zazen, samu).
- **Recibe a los visitantes con omotenashi** (té, comida, alojamiento).
- **Venera a Kannon y Jizō** como modelos de compasión.
- **Cultiva la gratitud, la humildad y el perdón.**
- **Expresa el amor a través de gestos sutiles** (gassho, sonrisa, palabras amables).
- **Apoya a la comunidad del templo** (danka, ofrendas).

El "amado" (sean los antepasados, los vivos, los animales, o todos los seres) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **recordado, protegido, acompañado y profundamente amado**. En el budismo japonés, el amor trasciende la muerte y se extiende a todos los reinos de la existencia.

Cultura Tagalo (Filipinas - Sudeste Asiático)

En la cultura tagalo, el amor (*pagmamahal*) está profundamente arraigado en valores como la familia (*pamilya*), la gratitud (*utang na loob*), la vergüenza positiva (*hiya*) y la conexión comunitaria (*kapwa*). Para los tagalos, el amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza que se manifiesta en el servicio, el sacrificio y la reciprocidad, reconociendo que el "yo" (*sarili*) solo existe en relación con el "otro" (*kapwa*)**. Influenciada por siglos de tradición malayo-polinesia, comercio con China y la India, y el catolicismo español, la cultura tagalo ha desarrollado una rica ética del amor que se expresa en acciones concretas. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura tagalo como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. El respeto a los mayores (*po* y *opo*)

El lenguaje mismo incorpora el respeto como expresión de amor. Las conductas incluyen:

- **Usar las partículas "po" y "opo"** al dirigirse a los mayores, mostrando reverencia en cada palabra.
- **Tomar la mano del mayor y llevarla a la frente** (*pagmamano*) al saludar, como signo de bendición y respeto.
- **Decir "mano po"** al entrar en una casa donde hay ancianos, pidiendo su bendición.

- **Ceder el asiento** a los mayores en todos los espacios públicos y privados.
- **No responder con brusquedad** ni contradecir a un anciano en público.
- **Consultar a los abuelos** antes de tomar decisiones importantes como el matrimonio o la compra de una casa.

Los ancianos se sienten amados porque su sabiduría es buscada y su autoridad, honrada en cada gesto cotidiano.

2. La gratitud profunda (*utang na loob*)

El *utang na loob* (literalmente "deuda interior") es la obligación de corresponder al amor recibido. Las conductas incluyen:

- **Recordar siempre los favores recibidos** y buscar el momento de devolverlos, aunque pasen años.
- **Cuidar de los padres en la vejez** como retribución por los años que ellos cuidaron de sus hijos.
- **Ayudar a quien nos ayudó** en cualquier necesidad, sin que lo pida.
- **No olvidar nunca** el sacrificio que alguien hizo por uno.
- **Expresar gratitud constantemente**, no solo con palabras, sino con acciones concretas.
- **La ingratitud** es considerada uno de los peores defectos humanos.

Quien recibe este reconocimiento se siente amado porque su sacrificio no ha sido olvidado.

3. La hospitalidad filipina (*pakikitungo*)

La hospitalidad es el sello distintivo del amor tagalo. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante** con una sonrisa genuina y la frase "*Tuloy po kayo*" (adelante, por favor).
- **Ofrecer comida y bebida** inmediatamente, aunque sea lo último que se tenga.
- **Insistir para que el huésped coma más**, como muestra de que es bienvenido.
- **Preparar la mejor habitación** para el visitante, aunque la familia se acomode.
- **Acompañar al huésped** durante su estancia, mostrándole los lugares y presentándole a los vecinos.
- **Despedir al visitante** con provisiones para el camino y la frase "*Balik po kayo*" (vuelva pronto).

El visitante se siente amado porque el anfitrión ha compartido todo lo que tiene sin reservas.

4. El sacrificio por la familia (*sakripisyo*)

El amor se demuestra en la disposición a sacrificarse por los seres queridos. Las conductas incluyen:

- **Los padres trabajan largas horas** y a veces en el extranjero (*OFW - Overseas Filipino Worker*) para dar educación y futuro a sus hijos.
- **Los hijos estudian con dedicación** para honrar el sacrificio de sus padres.
- **Ahorrar y privarse de gustos** para poder enviar dinero a la familia.
- **Cuidar de los hermanos menores** mientras los padres trabajan.
- **Aceptar trabajos duros o lejanos** si es necesario para el bienestar familiar.
- **El sacrificio se hace con alegría**, pues es por amor, no por obligación.

La familia se siente amada cuando ve que sus miembros están dispuestos a darlo todo por el bien común.

5. La armonía comunitaria (*pakikisama*)

El *pakikisama* es la capacidad de llevarse bien con los demás y mantener la armonía. Las conductas incluyen:

- **Evitar conflictos** y discusiones innecesarias por el bien del grupo.
- **Ceder en pequeñas cosas** para mantener la paz.
- **Participar en las actividades comunitarias** y celebraciones, aunque uno esté cansado.
- **Ayudar a los vecinos** en momentos de necesidad sin que lo pidan.
- **Ser flexible y adaptable** a las situaciones y necesidades del grupo.
- **No imponer la propia voluntad** sobre la del colectivo.

La comunidad se siente amada cuando cada miembro contribuye a la armonía común.

6. El cuidado de los ancianos (*pag-aalaga*)

Los ancianos son el centro de la familia y merecen el máximo cuidado. Las conductas incluyen:

- **Los hijos adultos viven con los padres** o cerca de ellos para poder atenderlos.
- **Llevar comida y medicina** a los padres regularmente.

- **Acompañar a los ancianos** al médico y a las actividades sociales.
- **No enviar a los padres a asilos**; se les cuida en casa hasta el final.
- **Los nietos pasan tiempo con los abuelos**, aprendiendo de ellos y dándoles compañía.
- **Las decisiones importantes** se consultan con los ancianos.

Los ancianos se sienten amados porque la familia los acompaña hasta el último día.

7. El matrimonio y la alianza de familias

El matrimonio tagalo une no solo a dos personas, sino a dos familias. Las conductas incluyen:

- **La familia del novio visita a la familia de la novia** (*pamamanhikan*) para pedir oficialmente su mano.
- **Se llevan regalos y se comparte una comida** para iniciar las negociaciones.
- **Se discuten los planes** de la boda y la vida futura con ambas familias presentes.
- **La boda se celebra** con una gran fiesta donde participan familiares, amigos y vecinos.
- **Los padrinos y madrinas** (*ninong* y *ninang*) juegan un papel importante como segundos padres.
- **La pareja recibe regalos y dinero** (*abuloy*) para ayudar a comenzar su vida.

Los novios se sienten amados porque ambas familias se unen para sostener su relación y la comunidad celebra su unión.

8. La ayuda mutua en momentos de crisis (*bayanihan*)

El *bayanihan* es el espíritu de comunidad que mueve a ayudar sin esperar nada. Las conductas incluyen:

- **Los vecinos se turnan para cuidar** a un enfermo o a una familia en duelo.
- **Se organizan colectas** (*abuloy*) para ayudar a pagar gastos médicos o funerarios.
- **Cuando alguien pierde su casa** (por incendio o tifón), la comunidad ayuda a reconstruir.
- **Los hombres cargan juntos** las casas de madera para trasladarlas (tradición antigua).
- **Las mujeres preparan comida** para los trabajadores y afectados.
- **Nadie pregunta a quién hay que ayudar**; simplemente se presenta y ofrece su apoyo.

Quien recibe esta ayuda se siente profundamente amado porque la comunidad entera responde a su necesidad.

9. El respeto a los padrinos (*ninong y ninang*)

Los padrinos son segundos padres y merecen el mismo respeto. Las conductas incluyen:

- **Consultar a los padrinos** en decisiones importantes, junto a los padres.
- **Visitar a los padrinos** en las fiestas y ocasiones especiales.
- **Pedir la bendición de los padrinos** al igual que a los padres.
- **Cuidar de los padrinos en su vejez**, si es necesario.
- **Los padrinos contribuyen** a la educación y bienestar de sus ahijados.
- **El vínculo con los padrinos** es para toda la vida, no solo para la ceremonia.

Los padrinos se sienten amados cuando sus ahijados los honran como parte de la familia.

10. El duelo y el acompañamiento (*lamay*)

Los funerales tagalos son expresiones de amor que acompañan a la familia. Las conductas incluyen:

- **Acudir al velorio (*lamay*)** inmediatamente, llevando comida y flores.
- **Permanecer con la familia** durante las noches de velatorio, acompañándolos en el dolor.
- **Ayudar con los gastos funerarios** mediante colectas entre amigos y vecinos.
- **Rezar el rosario** durante nueve noches (*pasiyam*) después del entierro.
- **Recordar al difunto** en las conversaciones, manteniendo viva su memoria.
- **Visitar la tumba** en el Día de los Muertos y en aniversarios.

La familia doliente se siente amada porque la comunidad comparte su dolor y honra a su ser querido.

11. El amor por los niños (*mahal sa mga bata*)

Los niños son el centro de la familia y se les demuestra amor con acciones concretas:

- **Los padres juegan y pasan tiempo** con sus hijos a pesar del cansancio.
- **Los abuelos miman a los nietos** y los colman de atención y regalos.
- **Se celebra cada logro** de los niños con orgullo y alegría.

- **Los tíos y tías** también participan en el cuidado y educación de los sobrinos.
- **No se escatima en gastos** para la educación y salud de los niños.
- **Los niños aprenden** desde pequeños a respetar y a ser agradecidos.

Los niños se sienten amados porque toda la familia invierte en su bienestar y felicidad.

12. La gratitud a los difuntos

El amor por los que han partido se mantiene vivo a través de rituales. Las conductas incluyen:

- **Visitar las tumbas** regularmente, llevando flores y velas.
- **Rezar por las almas** de los difuntos, especialmente en noviembre.
- **Colocar ofrendas de comida** en los altares familiares en fechas señaladas.
- **Contar historias de los ancestros** a los niños para que no los olviden.
- **Nombrar a los niños** en honor a los abuelos fallecidos.
- **Cumplir las promesas** hechas a los difuntos.

Los difuntos se sienten amados cuando sus familiares los recuerdan y honran.

13. La solidaridad en la siembra y la cosecha

Aunque Filipinas se ha urbanizado, en las áreas rurales persisten tradiciones de amor agrícola. Las conductas incluyen:

- **Los vecinos se ayudan mutuamente** en la siembra y la cosecha del arroz.
- **Compartir la cosecha** con quienes ayudaron y con los que no tienen.
- **Celebrar la cosecha** con una fiesta comunitaria donde todos participan.
- **Las primicias de la cosecha** se ofrecen en acción de gracias.
- **Los niños aprenden** trabajando junto a sus padres en el campo.
- **No se cobra por ayudar**; la reciprocidad asegura que cuando uno necesite ayuda, otros vendrán.

Quien recibe ayuda en la cosecha se siente amado porque la comunidad invierte su energía en su sustento.

14. La palabra de honor (*palabra de honor*)

La palabra empeñada tiene un peso sagrado en la cultura tagalo. Las conductas incluyen:

- **Cumplir las promesas** hechas a familiares y amigos, aunque sea difícil.
- **No prometer lo que no se puede cumplir**, para no defraudar la confianza.
- **Los acuerdos verbales** se respetan como si fueran escritos.
- **Testificar con verdad** en las disputas comunitarias.
- **La mentira** es una de las mayores ofensas al amor y la confianza.
- **Recordar las promesas** hechas a los difuntos y mantenerlas.

Quien recibe palabra cumplida se siente amado porque el otro es confiable y su amor es estable.

15. La humildad y la sencillez (*pagpapakumbaba*)

El amor tagalo se expresa en la humildad, no en la arrogancia. Las conductas incluyen:

- **No presumir de los logros o posesiones**, para no causar envidia.
- **Hablar con modestia** de uno mismo y de la propia familia.
- **Aceptar correcciones** con humildad y gratitud.
- **Servir a los demás** sin esperar reconocimiento.
- **No buscar el centro de atención**, sino trabajar en silencio por el bien común.
- **Agradecer siempre**, incluso por las cosas pequeñas.

Quien es tratado con humildad se siente amado porque el otro no se pone por encima de él.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura tagalo sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones que fortalecen los lazos familiares, honran a los mayores, mantienen la armonía comunitaria y reconocen que el verdadero yo solo existe en relación con los demás. Como dice un proverbio tagalo: "*Ang hindi marunong lumingon sa pinanggalingan ay hindi makararating sa paroroonan*" (El que no sabe mirar hacia atrás de dónde vino, no llegará a su destino). El amor es esa mirada agradecida al pasado, ese servicio en el presente y esa esperanza en el futuro, todo ello tejido en acciones concretas de cuidado y respeto.

Cultura Tailandesa (Sudeste Asiático)

En la cultura tailandesa, el amor (*khwam rak*) está profundamente arraigado en los valores budistas de la compasión (*metta*), la bondad amorosa (*karuna*), la alegría empática (*mudita*) y la ecuanimidad (*upekkha*). Para los tailandeses, el amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza que se manifiesta en el respeto a la jerarquía, la suavidad en el trato, la gratitud a los padres y la búsqueda de la armonía social**. Influenciada por siglos de budismo theravada y una estructura social jerárquica, la cultura tailandesa ha desarrollado una ética del amor que se expresa en acciones concretas de cuidado, respeto y consideración. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura tailandesa como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. El respeto a los mayores (*wai*)

El saludo *wai* es la expresión más visible del amor y respeto. Las conductas incluyen:

- **Juntar las palmas de las manos** a la altura del pecho o la frente, inclinando ligeramente la cabeza.
- **La altura de las manos y la profundidad de la inclinación** indican el nivel de respeto: más alto para los monjes y ancianos.
- **Los jóvenes inician el *wai* hacia los mayores**, y estos corresponden con un *wai* más bajo.
- **No devolver un *wai* a un niño** es una forma de reconocer su posición inferior sin humillarlo.
- **Realizar el *wai* al entrar en un templo, al saludar y al despedirse** como muestra de respeto.
- **Tocar ligeramente la cabeza de los niños** es una bendición, pero tocar la cabeza de un adulto es una grave ofensa.

Quien recibe un *wai* respetuoso se siente amado porque su posición y dignidad son reconocidas.

2. La gratitud a los padres (*katanyu*)

La gratitud (*katanyu*) es la virtud más importante en la cultura tailandesa. Las conductas incluyen:

- **Los hijos se inclinan ante los padres (*graab*)** tocando el suelo con la frente, especialmente en el Año Nuevo tailandés (Songkran).
- **Los hijos adultos envían dinero regularmente** a sus padres, aunque vivan lejos.
- **Cuidar de los padres en la vejez** es una obligación innegociable; enviarlos a un asilo es impensable.

- **Consultar a los padres** antes de tomar decisiones importantes como el matrimonio o la compra de una casa.
- **Los padres son honrados** con ofrendas en el templo después de su muerte.
- **La ingratitud** es considerada la peor falta moral.

Los padres se sienten amados cuando sus hijos reconocen el sacrificio que hicieron por ellos.

3. La suavidad en el trato (*jai yen*)

El concepto de *jai yen* (corazón frío) implica mantener la calma y la suavidad en todo momento. Las conductas incluyen:

- **Hablar en voz baja y con tono suave**, incluso en discusiones.
- **No mostrar enfado o frustración abiertamente**, pues perder la calma es perder la cara.
- **Sonreír en situaciones difíciles** (*yim*) para suavizar la tensión.
- **Evitar confrontaciones directas** y buscar siempre una solución armoniosa.
- **No criticar a otros en público**; las correcciones se hacen en privado y con delicadeza.
- **Ser paciente y tolerante** con los errores ajenos.

Quien recibe este trato suave se siente amado porque el otro ha controlado sus emociones para no herir.

4. La hospitalidad tailandesa

La hospitalidad es una expresión concreta de amor y generosidad. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante** con una sonrisa genuina y un *wai* de bienvenida.
- **Ofrecer agua fresca o té** inmediatamente, aunque la visita sea breve.
- **Invitar a compartir la comida** si la visita coincide con la hora de comer.
- **Preparar la casa para los huéspedes**, con las mejores sábanas y comodidades.
- **Acompañar al visitante** durante su estancia, mostrándole los lugares de interés.
- **Despedir al huésped** con un *wai* y la frase "*Phop kan mai*" (hasta pronto).

El visitante se siente amado porque el anfitrión ha compartido su hogar y su tiempo sin reservas.

5. El respeto a los monjes (*phra*)

Los monjes son los más respetados en la sociedad tailandesa, y el amor a la religión se expresa en acciones concretas:

- **Ceder el asiento en los transportes públicos** a los monjes.
- **Las mujeres no deben tocar ni sentarse junto a un monje** para no violar sus votos.
- **Ofrecer comida a los monjes** por la mañana (*tak bat*) es una forma de hacer méritos.
- **Inclinarse tres veces ante el altar** y ante los monjes en las ceremonias.
- **Llevar ofrendas al templo** en días sagrados.
- **Los jóvenes pasan un tiempo como monjes** (*buat phra*) para honrar a sus padres.

Los monjes se sienten amados (y la comunidad también) cuando los laicos los honran y sostienen.

6. El cuidado de los niños

Los niños son el centro de la familia y se les demuestra amor de múltiples maneras:

- **Los padres son extremadamente afectuosos** con los niños, cargándolos y mimándolos.
- **Los abuelos tienen un papel central** en la crianza, cuidando a los nietos mientras los padres trabajan.
- **Los niños aprenden desde pequeños** a hacer el *wai* y a respetar a los mayores.
- **Celebrar el primer corte de cabello** y otros hitos con ceremonias familiares.
- **No se golpea a los niños**; las correcciones se hacen con palabras y privaciones.
- **Los niños son considerados un regalo de mérito** y se les trata con gran ternura.

Los niños se sienten amados porque toda la familia participa en su cuidado y celebración.

7. El respeto a la jerarquía y la edad

La sociedad tailandesa es profundamente jerárquica, y el amor se expresa respetando esa jerarquía. Las conductas incluyen:

- **Usar títulos y pronombres** que reflejan la posición social y la edad.
- **No dirigirse a alguien por su nombre de pila** sin permiso, especialmente si es mayor.
- **Los jóvenes pasan detrás de los mayores** al caminar, como señal de respeto.
- **No señalar con los pies** a una persona ni tocar su cabeza.
- **Los mayores hablan primero** en las reuniones y su opinión tiene más peso.

- **Aceptar las decisiones de los superiores** sin discutir abiertamente.

Quien es respetado según su posición se siente amado porque su lugar en la sociedad es reconocido.

8. El matrimonio y la alianza de familias

El matrimonio tailandés une no solo a dos personas, sino a dos familias. Las conductas incluyen:

- **La familia del novio pide la mano de la novia** (*kan thong*) llevando ofrendas de comida y dulces.
- **Se consulta a los monjes** para elegir la fecha más auspiciosa para la boda.
- **La ceremonia incluye el vertido de agua sagrada** sobre las manos de los novios, bendiciendo la unión.
- **Los ancianos de ambas familias atan cuerdas de algodón** en las muñecas de los novios, deseándoles buena fortuna.
- **Los invitados ofrecen regalos en efectivo** en sobres para ayudar a la nueva pareja.
- **La pareja vive cerca de los padres** de ella al principio, integrándose a la familia.

Los novios se sienten amados porque ambas familias y la comunidad budista bendicen su unión.

9. El duelo y el mérito para los difuntos

Los funerales tailandeses son expresiones de amor que ayudan al difunto a renacer bien. Las conductas incluyen:

- **Llevar ofrendas al templo** para hacer méritos por el alma del difunto.
- **Los monjes recitan sutras** durante varios días, guiando el espíritu.
- **La familia viste de negro o blanco** durante el duelo.
- **Los vecinos y amigos llevan comida** a la familia doliente.
- **Se realizan ceremonias** a los 7, 50 y 100 días después del fallecimiento.
- **Las cenizas se guardan en un altar familiar** o se esparcen en un río sagrado.

La familia doliente se siente amada cuando la comunidad comparte su dolor y ayuda a hacer méritos por el difunto.

10. La ayuda mutua en la comunidad

El amor se expresa en la solidaridad comunitaria. Las conductas incluyen:

- **Ayudar a los vecinos** en la construcción de casas o en la preparación de grandes celebraciones.
- **Compartir la comida** con los vecinos, especialmente en festividades.
- **Las mujeres se reúnen para hacer ofrendas** y preparar comidas para el templo.
- **Los hombres ayudan en las reparaciones** de la escuela o el templo local.
- **No se cobra por ayudar**; la reciprocidad asegura que cuando uno necesite ayuda, otros vendrán.
- **La comunidad entera se moviliza** en caso de incendio, inundación o muerte.

Quien recibe esta ayuda se siente amado porque la comunidad responde a su necesidad sin dudar.

11. El respeto a la naturaleza y los animales

Influenciados por el budismo, los tailandeses muestran amor por todos los seres. Las conductas incluyen:

- **No matar animales innecesariamente** y liberar animales (pájaros, peces) para hacer méritos.
- **Alimentar a los perros y gatos callejeros** es una práctica común y considerada bondadosa.
- **Los elefantes son tratados con respeto**, aunque su situación actual es compleja.
- **No pisar insectos** si se puede evitar.
- **Proteger los árboles grandes** cerca de los templos, considerados sagrados.
- **Agradecer a la tierra y al agua** por los alimentos con pequeñas ofrendas.

Los animales y la naturaleza se sienten amados cuando los humanos actúan con compasión.

12. La humildad y la modestia

El amor tailandés se expresa en la humildad, no en la arrogancia. Las conductas incluyen:

- **No presumir de logros o posesiones**, para no causar envidia.
- **Hablar en voz baja y con modestia** de uno mismo y de la propia familia.
- **Aceptar correcciones** con una sonrisa y gratitud.
- **Servir a los demás** sin esperar reconocimiento.
- **No buscar el centro de atención**, sino trabajar en silencio por el bien común.

- **Agradecer siempre**, incluso por las cosas pequeñas.

Quien es tratado con humildad se siente amado porque el otro no se pone por encima de él.

13. El amor a la monarquía

La familia real es profundamente amada y respetada en Tailandia. Las conductas incluyen:

- **Ponerse de pie** cuando suena el himno real en cines y eventos públicos.
- **Vestir de amarillo** para honrar al rey en su cumpleaños.
- **Tener retratos de la familia real** en casas y oficinas.
- **No hablar mal de la monarquía**, pues es una ofensa grave.
- **Celebrar las festividades reales** con ofrendas y ceremonias.
- **Enseñar a los niños** a respetar y amar a la familia real.

La monarquía (y por extensión la nación) se siente amada cuando el pueblo la honra con devoción.

14. La palabra suave y la comunicación no violenta

Los tailandeses valoran la comunicación que no hiera. Las conductas incluyen:

- **Evitar decir "no" directamente**; se usan frases como "tal vez más tarde" o "lo pensaré".
- **No criticar abiertamente**; las correcciones se hacen con rodeos y en privado.
- **Sonreír en situaciones incómodas** para suavizar el mensaje.
- **Hablar con metáforas** para no ser demasiado directo.
- **Escuchar más que hablar**, especialmente cuando un mayor está hablando.
- **No alzar la voz nunca**, pues es una falta de respeto.

Quien recibe estas palabras suaves se siente amado porque el otro se ha esforzado por no herir sus sentimientos.

15. La celebración del Songkran (Año Nuevo)

Songkran es la máxima expresión de amor familiar y comunitario. Las conductas incluyen:

- **Los jóvenes se inclinan ante los ancianos** y les vierten agua perfumada en las manos como bendición.
- **Las familias se reúnen** para celebrar juntos, compartiendo comida y alegría.

- **Se visita el templo** para hacer méritos y escuchar sermones.
- **Se juega con agua en las calles**, simbolizando la limpieza y la renovación.
- **Se liberan pájaros y peces** como acto de bondad.
- **Se pide perdón** por las ofensas del año pasado y se empieza de nuevo.

La familia y la comunidad se sienten amadas cuando todos participan en la renovación colectiva.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura tailandesa sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones que fortalecen los lazos familiares, honran a los mayores, mantienen la armonía social y reflejan la compasión budista hacia todos los seres. Como dice un proverbio tailandés: *"El agua callada es la más profunda"*. Así es el amor tailandés: profundo, silencioso, expresado en gestos de respeto y consideración más que en palabras grandilocuentes.

Cultura Tibetana (Tíbet / Himalaya)

En la cultura tibetana, el amor (*byams pa*) está profundamente impregnado por los valores del budismo Vajrayana, donde la compasión (*snying rje*) y la bodhicitta (la mente que busca la iluminación para beneficiar a todos los seres) son los pilares de toda relación. El amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza universal que se manifiesta en la devoción a los maestros espirituales, la práctica de la generosidad, el respeto a todos los seres y la aspiración de liberar a todos del sufrimiento**. La cultura tibetana, forjada en las duras condiciones del Himalaya y moldeada por siglos de budismo, expresa el amor a través de acciones concretas que reflejan la interdependencia de todos los seres. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura tibetana como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La ofrenda de la *khatak* (bufanda blanca)

La *khatak* es una bufanda de seda blanca que simboliza la pureza del corazón y las buenas intenciones. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer una *khatak* a un lama, un maestro, un familiar o un invitado** como signo de respeto y bendición.

- **Sostener la *khatak* con ambas manos** e inclinarse ligeramente al ofrecerla, mostrando humildad.
- **Recibir una *khatak* con ambas manos** y llevarla al corazón como muestra de gratitud.
- **Ofrecer *khatak* en las celebraciones** como bodas, nacimientos y funerales.
- **Colocar *khatak* en los altares, estatuas sagradas y árboles de oración** como ofrenda espiritual.
- **La blancura de la *khatak* simboliza** el corazón puro y la intención amorosa del donante.

Quien recibe una *khatak* se siente amado porque es honrado con un gesto que expresa pureza y buenos deseos.

2. La devoción al lama (*guru yoga*)

El amor y la devoción al maestro espiritual son fundamentales en el budismo tibetano. Las conductas incluyen:

- **Realizar postraciones ante el lama** tocando el suelo con la frente como signo de humildad y respeto.
- **Ofrecer mandalas simbólicos** que representan todo el universo como ofrenda de amor.
- **Escuchar las enseñanzas del lama** con atención y gratitud, aplicándolas en la vida diaria.
- **Recordar la bondad del lama** en las oraciones diarias y dedicarle méritos.
- **Servir al lama** con acciones concretas: preparar su comida, limpiar su habitación, acompañarlo en los viajes.
- **El verdadero amor al lama** se demuestra siguiendo sus enseñanzas, no solo con devoción externa.

El lama se siente amado cuando sus discípulos practican con sinceridad y transmiten las enseñanzas.

3. La práctica del *tonglen* (dar y tomar)

El *tonglen* es una práctica meditativa que cultiva la compasión y el amor incondicional. Las conductas incluyen:

- **Al inspirar, visualizar que se toma el sufrimiento de todos los seres** en forma de humo negro.
- **Al espirar, visualizar que se envía luz, paz y felicidad** a todos los seres.

- **Practicar especialmente con quienes están sufriendo** o con quienes nos resultan difíciles de amar.
- **En momentos de conflicto, hacer *tonglen*** por la persona con quien se está enojado.
- **Enseñar esta práctica** a otros como método para desarrollar la compasión.
- **El *tonglen* transforma el sufrimiento en amor** y es una de las expresiones más elevadas de la bodhicitta.

Quienes están cerca de un practicante de *tonglen* notan que su presencia se vuelve más pacífica y sanadora.

4. La hospitalidad en el hogar tibetano

La hospitalidad es una expresión de amor y generosidad en la cultura tibetana. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante con té con mantequilla (*po cha*) y *tsampa*** (harina de cebada tostada).
- **Ofrecer siempre más de lo que el huésped puede consumir**, como muestra de generosidad.
- **Ceder el lugar más cálido y cómodo** al visitante, especialmente en las frías noches del Himalaya.
- **No preguntar el motivo de la visita** hasta que el huésped haya comido y descansado.
- **Acompañar al visitante** durante su estancia, asegurándose de que no le falte nada.
- **Despedir al huésped** con una *khatak* y bendiciones para el camino.

El visitante se siente amado porque el anfitrión ha compartido lo poco que tiene en un entorno tan duro.

5. El respeto a los mayores y ancestros

Los ancianos son venerados como portadores de sabiduría y tradición. Las conductas incluyen:

- **Ceder el asiento a los mayores** en todas las reuniones y transportes.
- **Servir primero a los ancianos** en las comidas y ceremonias.
- **Consultar a los abuelos** antes de decisiones importantes como el matrimonio o los viajes.
- **Escuchar sus historias y consejos** sin interrumpir, valorando su experiencia.
- **Los hijos cuidan de sus padres en la vejez**, llevándolos a vivir con ellos.

- **Realizar ofrendas a los ancestros** en fechas señaladas, manteniendo viva su memoria.

Los ancianos se sienten amados porque su sabiduría es buscada y su presencia, honrada.

6. El cuidado de los niños

Los niños son considerados un regalo sagrado y se les demuestra amor con acciones concretas:

- **Las madres llevan a los niños en un rebozo** mientras trabajan, manteniéndolos cerca.
- **Los abuelos cuentan historias de los ancestros y los lamas** cada noche.
- **Los niños aprenden mantras y oraciones** desde pequeños, participando en las ceremonias.
- **Celebrar el primer corte de cabello** con una pequeña ceremonia y ofrendas.
- **No se golpea a los niños**; las correcciones se hacen con palabras y consejos suaves.
- **La comunidad entera** es responsable de proteger y enseñar a los niños.

Los niños se sienten amados porque toda la comunidad participa en su formación y protección.

7. El matrimonio y la unión de familias

El matrimonio tibetano, aunque diverso, implica rituales que expresan amor y alianza. Las conductas incluyen:

- **La familia del novio ofrece *khatak* y regalos** a la familia de la novia en la petición de mano.
- **Se consulta a un lama** para elegir la fecha más auspiciosa para la boda.
- **La ceremonia incluye ofrendas a los dioses protectores** y la lectura de sutras.
- **Los novios intercambian *khatak*** como símbolo de unión y respeto mutuo.
- **Los invitados ofrecen *khatak* y regalos** a la nueva pareja.
- **La pareja vive cerca de la familia de ella o de él**, según las circunstancias.

Los novios se sienten amados porque la comunidad y los lamas bendicen su unión.

8. El cuidado de los enfermos y moribundos

El amor se expresa en el acompañamiento hasta el último momento. Las conductas incluyen:

- **Llamar a un lama para que recite sutras** y guíe al enfermo en su tránsito.
- **La familia se reúne** para apoyar al enfermo con presencia y oraciones.

- **Realizar prácticas de powo (transferencia de conciencia)** para ayudar al moribundo a tener un buen renacimiento.
- **Los vecinos llevan comida y ofrendas** a la familia del enfermo.
- **No dejar solo al moribundo**; siempre hay alguien velando por él.
- **Después de la muerte**, se continúan las oraciones durante 49 días.

El enfermo y su familia se sienten amados porque la comunidad no los abandona.

9. El respeto a los animales y la naturaleza

El budismo tibetano enseña la compasión por todos los seres. Las conductas incluyen:

- **No matar animales innecesariamente** y liberar animales destinados al sacrificio (práctica de *tsethar*).
- **Alimentar a los animales salvajes** en invierno, cuando escasea la comida.
- **No contaminar los ríos y montañas sagradas**, consideradas morada de deidades.
- **Atar banderas de oración (*lungta*)** en los pasos de montaña para bendecir el entorno.
- **Proteger los árboles sagrados** cerca de los monasterios.
- **Agradecer a la tierra y el agua** con ofrendas en las ceremonias.

Los animales y la naturaleza se sienten amados cuando los humanos actúan con compasión y respeto.

10. La generosidad en el monasterio (*dana*)

La generosidad hacia la comunidad monástica es una expresión de amor y acumulación de mérito. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer comida, ropa y dinero a los monjes y monjas** en el monasterio.
- **Organizar ofrendas colectivas** en fechas señaladas, compartiendo los gastos entre varias familias.
- **Preparar comidas especiales para los monjes** durante los retiros y ceremonias.
- **Ofrecer *khatak* y donaciones** a los lamas visitantes.
- **Los niños aprenden** a dar desde pequeños, acompañando a sus padres al monasterio.
- **La generosidad se hace con alegría**, no por obligación.

Los monjes y la comunidad se sienten amados cuando los laicos sostienen la vida espiritual.

11. La práctica del mantra y las oraciones por los demás

Recitar mantras y oraciones es una forma de enviar amor a todos los seres. Las conductas incluyen:

- **Recitar el mantra de la compasión, *Om Mani Padme Hum***, a diario, dedicando el mérito a todos los seres.
- **Hacer girar las ruedas de oración** que contienen mantras, activando su poder benéfico.
- **Encender lámparas de mantequilla** en el altar, ofreciendo luz para disipar la oscuridad de la ignorancia.
- **Dedicar las prácticas** a la salud y bienestar de los seres queridos y de todos los seres.
- **Participar en ceremonias colectivas de oración** por la paz mundial.
- **Enseñar a los niños** a recitar mantras desde pequeños.

Quien es recordado en estas oraciones se siente amado, aunque no lo sepa conscientemente.

12. El duelo y las ofrendas a los difuntos

Los funerales tibetanos son expresiones de amor que ayudan al alma en su viaje. Las conductas incluyen:

- **Invitar a lamas a recitar sutras** durante 49 días, guiando el alma del difunto.
- **Ofrecer lámparas de mantequilla y *khatak*** en el altar del difunto.
- **Realizar el corte del cabello y las uñas** del difunto para ofrendarlos en lugares sagrados.
- **Las cenizas se mezclan con arcilla** para hacer *tsha-tsas* (pequeñas estupas) que se colocan en lugares sagrados.
- **La familia guarda luto** y evita las celebraciones durante el período de duelo.
- **Se celebran ceremonias anuales** para recordar y hacer méritos por el difunto.

La familia doliente se siente amada cuando la comunidad y los lamas acompañan el proceso.

13. La solidaridad en las comunidades nómadas

En las duras condiciones del altiplano, la solidaridad es esencial y expresa amor. Las conductas incluyen:

- **Ayudar a los vecinos** en la búsqueda de animales perdidos o en la construcción de tiendas.

- **Compartir la leche y la mantequilla** con quienes tienen menos ganado.
- **Prestar animales de carga** para los viajes largos.
- **Las mujeres trabajan juntas** en el hilado y tejido de la lana.
- **Los niños juegan y aprenden juntos** bajo el cuidado de toda la comunidad.
- **No se cobra por ayudar**; la reciprocidad asegura la supervivencia de todos.

Quien recibe esta ayuda se siente amado porque la comunidad asegura su supervivencia.

14. La educación de los jóvenes en el monasterio

Enviar a los hijos al monasterio es una forma de amor y de ofrecer lo mejor a la comunidad. Las conductas incluyen:

- **Los padres ofrecen sus hijos al monasterio** con alegría, aunque los extrañarán.
- **Los jóvenes reciben educación espiritual y académica** de los lamas.
- **Los padres visitan a sus hijos** en el monasterio, llevando ofrendas y comida.
- **La comunidad apoya** a las familias que tienen hijos en el monasterio.
- **Los jóvenes que no son monjes** también aprenden de los lamas en las escuelas monásticas.
- **La educación se considera el mejor regalo** que se puede dar a un hijo.

Los jóvenes se sienten amados porque sus familias les ofrecen la oportunidad de crecer espiritualmente.

15. La paz y la resolución de conflictos

El amor se expresa en la búsqueda de armonía y reconciliación. Las conductas incluyen:

- **Buscar la mediación de un lama** en conflictos familiares o comunitarios.
- **Ofrecer *khatak* como símbolo de paz** después de una disputa.
- **Realizar ceremonias de purificación** para restaurar la armonía.
- **No guardar rencor** después de la reconciliación, honrando los acuerdos alcanzados.
- **Enseñar a los niños** a resolver conflictos sin violencia.
- **La práctica del *tonglen*** se utiliza para transformar la ira en compasión.

Quien es reconciliado se siente amado porque la comunidad le ha dado la oportunidad de restaurar el vínculo.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura tibetana sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones que reflejan la compasión budista, la devoción a los maestros y la interdependencia de todos los seres. Como dice un proverbio tibetano: *"Todos los seres han sido nuestra madre en alguna vida"*. El amor es, por tanto, el reconocimiento de esa conexión universal y la acción que brota de ese reconocimiento.

TRADICIONES ABRAHÁMICAS

Judaísmo

Basándonos en los conceptos del Judaísmo y en el conocimiento de esta tradición religiosa y cultural, podemos identificar las siguientes conductas, actos y acciones objetivas que expresan las distintas formas de amar. La tradición judía ha desarrollado una rica terminología para el amor, desde el amor a Dios (*ahavah*) y al prójimo, hasta el amor leal del pacto (*chesed*) y la compasión entrañable (*rachamim*), todos ellos expresados en mandamientos concretos y acciones cotidianas.

Aquí están las conductas objetivas que deben percibirse en alguien que ama, según la ética judía del amor:

1. Ahavah (אהבה) - Amor en sentido amplio (a Dios, al prójimo, a la Torá)

- **Amar a Dios con todo el ser:** Cumplir los mandamientos (mitzvot) con alegría y dedicación, no por obligación mecánica. Esto incluye la oración diaria (tres veces: shajarit, minjá, arbit), el estudio de la Torá, y la aceptación del yugo del Reino de los Cielos.
- **Amar al prójimo como a uno mismo:** Esta es la regla de oro judía. Se manifiesta en no hacer a otros lo que no quieres para ti, y activamente en hacer el bien. Ejemplos: visitar enfermos (*bikur jolim*), dar limosna (*tzedaká*), enterrar a los muertos, consolar a los dolientes.

- **No vengarse ni guardar rencor:** Si alguien te ofende, no devolver la ofensa ni mantener resentimiento; perdonar de corazón.
- **Reprender con amor:** Si ves a alguien haciendo algo incorrecto, corregirlo en privado, con suavidad, buscando su bien, no su humillación.
- **Juzgar favorablemente (*dan lejaf zjút*):** Ante una acción dudosa del prójimo, inclinarse a pensar positivamente, no sospechar mal.
- **Hablar bien de los demás:** Evitar la maledicencia (*lashón hará*), los chismes y la calumnia; si no se puede hablar bien, callar.

2. Chesed (דון) - Amor leal, misericordia, fidelidad al pacto

- **Actos de bondad constantes (*guemilut jasadim*):** Realizar favores desinteresados: prestar herramientas, acompañar al necesitado, dar posada al viajero, alegrar a los novios en su boda.
- **Hospitalidad (*hajnasat orjím*):** Recibir invitados en casa, ofrecerles comida y alojamiento, y despedirlos con regalos para el camino. Abraham es el modelo: corría a atender a los tres ángeles.
- **Acompañar a los muertos (*levayat hamet*):** Asistir a los funerales y acompañar al difunto hasta la tumba, incluso si no se le conoció en vida.
- **Cuidar de la novia y el novio (*hajnasat kalá*):** Proveer a las parejas pobres de lo necesario para casarse, y alegrarlos en su boda.
- **Fidelidad a la alianza con Dios:** Mantener el pacto de la circuncisión (*Brit Milá*) en los hijos, y vivir según la Torá aunque cueste.
- **No abandonar al amigo en la desgracia:** Permanecer junto al que sufre, ofrecer apoyo económico y emocional.

3. Rachamim (רחמים) - Misericordia, compasión entrañable

- **Perdonar las deudas (*shmitat ksafim*):** En el año sabático, cancelar las deudas, como acto de compasión hacia el deudor empobrecido.
- **Dejar la rebusca para los pobres:** Al cosechar, no recoger todo; dejar las espigas caídas, los rincones del campo y los racimos olvidados para que los necesitados tomen.
- **Cuidar de los huérfanos y viudas:** Proveerles alimentos, ropa y protección; visitarlos, escucharlos y defender sus derechos.
- **No oprimir al extranjero:** Recordar que fueron extranjeros en Egipto, y por eso tratar al forastero con amor y justicia.

- **Tener compasión de los animales (*tza'ar ba'alei jayim*):** No hacer sufrir a los animales; alimentarlos antes que a uno mismo; no poner bozal al buey que trilla; levantar la carga al asno caído.
- **Rezar por los enfermos:** Incluir en las plegarias a quienes sufren, y visitarlos para aliviar su soledad.

4. Dodim (דודים) - Amores íntimos, amor erótico y romántico

- **Alegrar a la esposa (*sameaj et ishtó*):** En la noche de bodas y en las fiestas, hacer feliz a la esposa con regalos, palabras dulces y atención amorosa.
- **Estudio de la Torá en pareja:** En el Cantar de los Cantares, el amor entre esposos es alegoría del amor entre Dios e Israel; en la práctica, la pareja estudia junta y celebra Shabat con cánticos de amor.
- **Relaciones íntimas con santidad (*oná*):** El esposo tiene la obligación de dar placer a su esposa regularmente, no solo para procrear; la frecuencia depende de su profesión (diario para desocupados, semanal para trabajadores).
- **No usar el sexo como arma:** No privar a la esposa de la intimidad para castigarla, ni usarla solo para el propio placer.
- **Celebrar el amor en Shabat:** Es tradición que los esposos tengan relaciones en la noche del viernes, como parte de la santidad del día.

5. Ahava Rabbah / Ahavat Olam (רבה אהבה / עולם אהבת) - Amor abundante y eterno de Dios

- **Recitar el Shemá con intención:** Decir "Amarás a Dios" con concentración, sabiendo que es un amor eterno que Él nos tiene y que debemos responder.
- **Bendecir antes y después de comer:** Reconocer que todo viene del amor de Dios, y agradecer con bendiciones.
- **Aceptar el sufrimiento con amor:** Cuando llegan pruebas, aceptarlas como parte del amor divino, sabiendo que todo es para bien.
- **Transmitir el amor de Dios a los hijos:** Enseñarles la Torá, contarles las maravillas de la salida de Egipto, y mostrarles con el ejemplo el amor a Dios.

6. Shalom (שלום) - Paz, plenitud, armonía

- **Buscar la paz (*rodéf shalom*):** Perseguir activamente la paz: si hay una disputa, mediar; si alguien está enojado, apaciguarlo; si hay división, buscar la unidad.
- **Saludar primero a todos:** Salir al encuentro de las personas con un saludo de paz ("Shalom") antes de que ellos te saluden.

- **Hacer las paces antes de dormir:** No irse a la cama enfadado con nadie; reconciliarse antes del anochecer.
- **Decir verdad y paz:** No mentir para lograr paz, pero si se puede decir algo que traiga paz sin mentir, hacerlo.
- **Paz en el hogar (*shlom bait*):** Crear un ambiente de armonía en la familia; el esposo debe honrar a su esposa más que a sí mismo, y la esposa debe respetar al esposo.

7. Conductas específicas en la vida cotidiana

- **Tzedaká (צדקה) - Justicia/limosna:** Dar al menos el diez por ciento de los ingresos a los pobres, en secreto si es posible, para no avergonzar al receptor. El que da tzedaká con rostro alegre es más amado.
- **Bikur Jolim (ביקור חולים) - Visitar enfermos:** Acudir al lado del enfermo, rezar por él, preguntar qué necesita y proveerlo. No solo una visita, sino preocuparse por su bienestar.
- **Hajnasat Orjím - Hospitalidad:** Tener la puerta abierta para invitados, ofrecerles la mejor comida, y no permitir que se sientan una carga.
- **Linat Hajer (לנחת האורחים) - Alojar viajeros:** Proveer cama y techo a quien lo necesita, especialmente en Shabat y festividades.
- **Halvayat Hamet - Acompañar al muerto:** Dejar todo para asistir al funeral de un judío, y acompañar el cortejo hasta el cementerio.
- **Nijum Avelim - Consolar a los dolientes:** Visitar la casa del duelo (*shivá*), llevar comida, sentarse en silencio si el doliente no habla, y recordar con él al ser querido.

8. Amor a la Torá y al estudio

- **Estudio diario (*Talmud Torá*):** Dedicar tiempo cada día al estudio de la Torá, por amor a Dios y a Su palabra.
- **Enseñar a los hijos:** Transmitir la tradición, las historias bíblicas, y los valores judíos, con paciencia y alegría.
- **Discutir con sabios:** Reunirse con otros para estudiar, preguntar, debatir, en busca de la verdad, por amor al conocimiento divino.
- **Cumplir incluso las mitzvot que no se entienden:** Por amor a Dios, aceptar mandamientos cuya razón no se comprende (*jukim*), confiando en Su sabiduría.

9. Amor en Shabat y festividades

- **Encender velas de Shabat:** La mujer enciende las velas, creando un ambiente de paz y santidad en el hogar.
- **Kidush:** Santificar el día con vino, recordando la creación y la salida de Egipto, en familia.
- **Comidas festivas:** Compartir pan (*jalá*) y alimentos, cantar zemirot (himnos), y bendecir a los hijos.
- **Relaciones íntimas:** Tener relaciones conyugales en Shabat, como parte del *oneg Shabat* (gozo del sábado).
- **Celebrar las festividades con alegría:** En Pésaj, contarlo a los hijos; en Purim, enviar regalos de comida (*mishloaj manot*) a amigos; en Sucot, compartir la comida en la cabaña con invitados.

10. Amor en la oración y la sinagoga

- **Rezar en comunidad (*minyán*):** Asistir a la sinagoga para rezar con otros, mostrando amor colectivo.
- **Responder Amén:** Contestar con fuerza y devoción a las bendiciones, uniéndose al amor de la comunidad.
- **Honrar a los ancianos y sabios:** Levantarse cuando entra un anciano o un sabio, cederles el asiento, y escuchar sus palabras.
- **Compartir el séfer Torá:** Al terminar la lectura, acompañar el rollo en procesión, besarlo o tocarlo con el talit.

11. Conductas hacia los pobres y necesitados

- **Dar sin avergonzar:** Dar tzedaká en secreto, o permitir que el pobre tome sin saber quién da.
- **Prestar sin interés:** Prestar dinero a quien lo necesita, sin cobrar interés, como manda la Torá.
- **Acoger al pobre en la mesa:** Invitar a comer a quien no tiene, especialmente en Shabat y festividades.
- **Visitar a los presos:** Ir a las cárceles a llevar consuelo y ayuda a los judíos encarcelados.

12. Apariencia y gestos externos

- **Tzitzit (ציצית):** Llevar flecos en las cuatro puntas de la prenda, visibles a veces, como recordatorio de los mandamientos y del amor a Dios.
- **Kipá (כיפה):** Cubrir la cabeza, reconociendo la presencia divina constantemente.

- **Tefilín (תפילין):** Colocárselos en la cabeza y el brazo durante la oración matutina, atando el amor a Dios en la mente y la acción.
- **Mezuzá (מזוזה):** Colocar en las puertas de la casa un pergamino con el Shemá, besarlo al entrar y salir, mostrando amor por el hogar judío.
- **Barba y peyas (en algunos grupos):** Dejar crecer la barba y los rizos laterales como signo de santidad y amor a la tradición.
- **Saludo con "Shalom":** Decir "paz" al encontrar y despedirse de las personas.

13. Amor en el ciclo de vida

- **Brit Milá (circuncisión):** Al octavo día, circuncidar al hijo, incluyéndolo en el pacto de amor con Dios.
- **Bar/Bat Mitzvá:** Celebrar la mayoría de edad religiosa, con estudio y participación en la comunidad.
- **Boda judía (Jupá):** Celebrar bajo el palio nupcial, con los siete círculos, el intercambio de anillos, y la ruptura del vaso, en memoria de la destrucción del Templo, uniendo amor y memoria.
- **Vejez y muerte:** Cuidar a los ancianos, y al morir, realizar los ritos de purificación (*tahará*) y entierro con amor y respeto.

14. Amor a la tierra de Israel

- **Subir a la tierra (aliá):** Vivir en Israel o visitarla, como expresión de amor al lugar que Dios escogió.
- **Estudiar las leyes de la tierra:** Aprender sobre las mitzvot relacionadas con la agricultura en Israel.
- **Llorar por la destrucción:** En Tishá BeAv, ayunar y leer Lamentaciones, mostrando amor por el Templo perdido y esperanza en su restauración.
- **Apoyar a los agricultores:** Comprar productos de Israel, y contribuir a su desarrollo.

Resumen de la ética judía del amor:

En el Judaísmo, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Ama a Dios con todo su ser**, cumpliendo Sus mandamientos con alegría.
- **Ama al prójimo como a sí mismo**, con actos concretos de bondad.

- **Practica la misericordia (*rachamim*)** con los vulnerables: huérfanos, viudas, extranjeros, pobres.
- **Es leal (*chesed*)** a la familia, los amigos y la alianza divina.
- **Expresa el amor íntimo (*dodim*)** con santidad y alegría en el matrimonio.
- **Busca la paz (*shalom*)** activamente, en el hogar y la comunidad.
- **Da tzedaká** con generosidad y discreción.
- **Visita enfermos, consuela dolientes, entierra a los muertos.**
- **Estudia y enseña la Torá** por amor a Dios y a la tradición.
- **Celebra Shabat y festividades** en familia y comunidad.
- **Lleva signos externos** (kipá, tzitzit, tefilín) que recuerdan constantemente el amor a Dios.
- **Honra a padres y ancianos** con cuidado y respeto.

El "amado" (Dios, el prójimo, la familia, la comunidad) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **amado, protegido, acompañado y santificado**. En el judaísmo, el amor no es solo sentimiento, sino un tejido de acciones que sostienen el mundo.

Cristianismo (primitivo, católico, contextos japoneses)

Basándonos en los conceptos del archivo para el **Cristianismo** (en sus vertientes primitiva, católica y en contextos japoneses) y en el conocimiento de esta tradición, podemos identificar las siguientes conductas, actos y acciones objetivas que expresan las distintas formas de amar. El Cristianismo es una tradición vasta y diversa, pero en todas sus ramas el amor (ágape) es el centro del mensaje de Jesús y la marca distintiva de sus seguidores.

Aquí están las conductas objetivas que deben percibirse en alguien que ama, según la ética cristiana del amor:

1. Agape (ἀγάπη) - Amor divino, incondicional, que da sin esperar nada a cambio

- **Amar a los enemigos (amor a los enemigos):** Rezar por quienes persiguen o maltratan; hacer el bien a quienes odian; no devolver insulto por insulto, sino bendecir.
- **Perdón sin condiciones:** Perdonar "setenta veces siete" (siempre), incluso cuando el otro no se arrepiente; no guardar rencor ni buscar venganza.
- **Dar sin esperar recompensa:** Prestar sin esperar que devuelvan; dar limosna en secreto, sin que la mano izquierda sepa lo que hace la derecha.
- **Sacrificio por el bien del otro:** Estar dispuesto a dar la vida por los amigos (y siguiendo a Cristo, incluso por los enemigos).
- **Hospitalidad radical:** Recibir al extraño, al inmigrante, al pobre, como si fuera Cristo mismo (Mateo 25: "Tuve hambre y me disteis de comer...").
- **Compartir bienes:** Poner los propios bienes al servicio de la comunidad, como en la Iglesia primitiva (Hechos 2:44-45), donde nadie consideraba suyo lo que poseía.
- **No juzgar:** Abstenerse de condenar a los demás, recordando que sólo Dios juzga; acoger al pecador sin aprobar el pecado.

2. Philia (φιλία) - Amor fraternal, amistad virtuosa

- **Reunirse regularmente (koinonía):** Asistir a las reuniones de la comunidad (iglesia, grupos de oración, estudio bíblico) para compartir la fe y la vida.
- **Compartir comidas fraternales (ágape):** Organizar comidas comunitarias donde todos comparten los alimentos, especialmente los más pobres.
- **Corrección fraterna:** Cuando un hermano yerra, hablar con él en privado para ayudarle a mejorar, no para humillarlo.
- **Llevar las cargas unos de otros:** Ayudar económicamente, emocional o espiritualmente a quien está en dificultad, sin esperar nada a cambio.
- **Alegrarse y llorar con los demás:** Compartir genuinamente las alegrías (bodas, nacimientos) y las penas (enfermedades, muertes) de los hermanos.
- **Saludo fraternal:** Saludarse con un beso santo (en las primeras comunidades) o un abrazo, como signo de paz y amor.
- **Defender la reputación del hermano:** No hablar mal de otros cristianos, y salir en su defensa si son calumniados.

3. Storge (στοργή) - Amor familiar (y en el cristianismo, extendido a la familia de la fe)

- **Cuidado de los padres ancianos:** Proveer para las necesidades de los progenitores, honrándolos como manda el mandamiento.
- **Crianza en la fe:** Enseñar a los hijos las Escrituras, rezar con ellos, llevarlos a la iglesia, y ser ejemplo de vida cristiana.
- **Protección de la familia:** Velar por la seguridad física y espiritual del cónyuge y los hijos.
- **Fidelidad conyugal:** Permanecer fiel al cónyuge en pensamiento, palabra y obra, reflejando la fidelidad de Cristo a la Iglesia.
- **Afecto tierno:** Mostrar cariño físico (abrazos, caricias) dentro de la familia, como expresión del amor de Dios.

4. Theophilia (θεοφιλία) - Amor a Dios

- **Oración constante (oración mental y vocal):** Dedicar tiempo diario a la oración (personal y comunitaria), incluyendo el rezo del Padrenuestro, el Ave María, el Rosario, la Liturgia de las Horas.
- **Participación en la Eucaristía (misa):** Asistir a misa los domingos y fiestas de precepto, comungar con devoción, y adorar al Santísimo Sacramento.
- **Lectura y estudio de la Biblia (lectio divina):** Leer la Escritura diariamente, meditarla, y aplicarla a la vida.
- **Obediencia a los mandamientos:** Esforzarse por cumplir los Diez Mandamientos y las bienaventuranzas, no por miedo sino por amor.
- **Alabanza y acción de gracias:** Bendecir a Dios en todo momento, en las alegrías y en las pruebas ("en todo dar gracias").
- **Buscar la voluntad de Dios:** Antes de decisiones importantes, rezar y consultar con directores espirituales para discernir lo que Dios quiere.
- **Sacrificios y penitencias:** Ofrecer pequeños sacrificios (ayuno, privaciones) como expresión de amor y reparación.

5. Philadelphia (φιλαδελφία) - Amor fraternal específico entre cristianos

- **Ayuda material a los necesitados de la comunidad:** Compartir recursos con los pobres de la iglesia, como se hacía en las colectas para los santos.
- **Visitar a los encarcelados:** Acudir a prisiones a llevar consuelo y apoyo a los hermanos presos por la fe o por cualquier causa.

- **Apoyo a los perseguidos:** Rezar y recaudar fondos para los cristianos perseguidos en otras partes del mundo.
- **Reconciliación rápida:** Buscar la paz con el hermano antes de ofrecer la ofrenda en el altar (Mateo 5:23-24).
- **No hacer acepción de personas:** Tratar con el mismo amor al rico y al pobre, al culto y al sencillo, dentro de la comunidad.

6. Xenophilia (ξενοφιλία) - Amor al extranjero, hospitalidad

- **Acoger al forastero:** Invitar a comer a quien no tiene familia en la ciudad, ofrecer alojamiento a peregrinos y viajeros.
- **Ayudar a inmigrantes y refugiados:** Ofrecer asistencia legal, clases de idioma, ropa, alimentos, y acompañamiento a quienes llegan de otros países.
- **Visitar a los enfermos (en hospitales, asilos):** Dedicar tiempo a quienes están solos y olvidados, aunque no sean familiares.
- **Enterrar a los muertos:** Una obra de misericordia: ocuparse de los difuntos sin familia, darles sepultura digna y rezar por ellos.
- **Dar de comer al hambriento y beber al sediento:** Participar en comedores populares, bancos de alimentos, y distribución de agua.

7. Caritas (latín) - Virtud teológica de la caridad (amor a Dios y al prójimo por Dios)

- **Obras de misericordia corporales:** Practicar visiblemente las siete obras: visitar enfermos, dar de comer al hambriento, dar de beber al sediento, dar posada al peregrino, vestir al desnudo, visitar a los presos, enterrar a los muertos.
- **Obras de misericordia espirituales:** Enseñar al que no sabe, dar consejo al que lo necesita, corregir al que yerra, consolar al triste, perdonar las ofensas, soportar con paciencia las molestias del prójimo, rezar por vivos y muertos.
- **Dar limosna (limosna):** Compartir los bienes con los pobres, no solo lo sobrante, sino a veces lo necesario.
- **Ayuno y abstinencia:** Privarse de alimentos o gustos para compartir con los necesitados, y como disciplina espiritual.
- **Vida sacramental:** Confesarse y comulgar regularmente, recibiendo la gracia para amar mejor.

8. Conductas específicas del cristianismo primitivo

- **Compartir todos los bienes (koinonía de bienes):** Vender posesiones y poner el dinero a disposición de los apóstoles para distribuir según necesidad (Hechos).
- **Partir el pan en las casas:** Celebrar la Eucaristía en hogares, con comidas fraternales.
- **Bautismo de adultos:** Recibir el bautismo tras un período de catecumenado, como signo público de conversión y amor a Cristo.
- **Martirio (testimonio supremo de amor):** Estar dispuesto a morir antes que negar la fe, como los primeros mártires.
- **Ayudar a las viudas y huérfanos:** La comunidad se ocupaba especialmente de los más vulnerables.
- **Cartas de recomendación:** Los viajeros cristianos llevaban cartas de sus comunidades para ser acogidos por otras iglesias.

9. Conductas específicas del catolicismo (tradición romana)

- **Participación en los sacramentos:**
 - **Bautismo:** Bautizar a los hijos y buscar el bautismo para los adultos conversos.
 - **Confirmación:** Recibir el sacramento y luego vivir como testigos.
 - **Eucaristía:** Comulgar con frecuencia, y llevar la comunión a los enfermos (viático).
 - **Penitencia (confesión):** Confesarse regularmente, y buscar la reconciliación.
 - **Unción de enfermos:** Llamar al sacerdote para ungir a los enfermos graves.
 - **Matrimonio:** Celebrar el matrimonio en la iglesia, con promesas de fidelidad y apertura a la vida.
 - **Orden sagrado:** Responder a la vocación sacerdotal o religiosa, si es el caso.
- **Devoción a la Virgen María:** Rezar el Rosario, llevar escapulario, celebrar sus festividades, peregrinar a santuarios marianos.
- **Devoción a los santos:** Pedir su intercesión, celebrar sus fiestas, imitar sus virtudes.
- **Veneración de reliquias:** Visitar y honrar las reliquias de los santos, como signo de comunión.
- **Peregrinaciones:** Viajar a lugares sagrados (Roma, Santiago, Lourdes, Fátima) como expresión de fe y amor.

- **Uso de sacramentales:** Agua bendita, velas, medallas, escapularios, ceniza, palmas, como signos visibles de fe.
- **Ayuno y abstinencia en Cuaresma y Viernes Santo:** Privación voluntaria como preparación y solidaridad.
- **Vía Crucis:** Rezar o representar las catorce estaciones de la pasión de Cristo, especialmente en Cuaresma.
- **Adoración eucarística:** Pasar tiempo en oración ante el Santísimo Sacramento expuesto.

10. Conductas específicas del cristianismo en contextos japoneses (Kakure Kirishitan y comunidades actuales)

- **Ocultar imágenes sagradas (kakure):** Durante la persecución, los cristianos japoneses escondían estatuas de la Virgen que parecían Kannon (bodhisattva de la compasión), y rezaban ante ellas sin que los vecinos lo notaran.
- **Oraciones transmitidas oralmente (orasho):** Recitar oraciones en latín o portugués deformado, aprendidas de memoria y transmitidas en secreto de generación en generación.
- **Fumie (pisar imágenes):** Durante la persecución, algunos simulaban pisar imágenes sagradas para sobrevivir, pero luego se confesaban y hacían penitencia.
- **Festivales cristianos sincréticos:** Celebrar Navidad o Semana Santa de manera discreta, a veces mezclando elementos sintoístas o budistas para no llamar la atención.
- **Bautismo en secreto (mizu shigoki):** Bautizar a los niños en casa, con agua y la fórmula trinitaria, sin sacerdote.
- **Reuniones en casas (dozoku):** Celebrar la misa o reuniones de oración en hogares, con un líder laico (chokata) cuando no había sacerdotes.
- **Veneración de los mártires (como los 26 mártires de Nagasaki):** Visitar los lugares de martirio, rezar por ellos y honrar su memoria.
- **Ofrendas de arroz y sake:** En lugar de pan y vino, algunos usaban arroz y sake para la Eucaristía, adaptándose a los recursos locales.
- **Cementerios cristianos diferenciados:** Mantener cementerios separados o con cruces discretas, para enterrar a los fieles con ritos propios.
- **Cánticos sagrados (dozō):** Cantar himnos cristianos con melodías japonesas, en lengua vernácula.

- **Participación en la vida del barrio:** Los cristianos japoneses suelen integrarse en las actividades comunitarias (limpieza del barrio, festivales) para no aislarse y dar testimonio silencioso.

11. Conductas de la vida consagrada (monjes, monjas, religiosos)

- **Votos religiosos:** Hacer votos públicos de pobreza, castidad y obediencia, como expresión radical de amor a Dios y al prójimo.
- **Vida comunitaria:** Compartir la vida con otros consagrados, en oración, trabajo y fraternidad.
- **Trabajo manual y apostólico:** Dedicar el día al trabajo (ora et labora) y a las obras de apostolado.
- **Hábito religioso:** Vestir el hábito de la orden, como signo de consagración y testimonio público.
- **Oficio divino (liturgia de las horas):** Rezar juntos los salmos y lecturas en los momentos señalados del día.
- **Clausura (en órdenes contemplativos):** Permanecer en el monasterio, dedicados a la oración por el mundo.
- **Hospitalidad monástica:** Recibir a huéspedes y peregrinos en el monasterio, ofreciéndoles techo y comida.

12. La ética del amor en la vida cotidiana del cristiano

- **No mentir:** Decir siempre la verdad, con caridad.
- **No jurar en falso:** Cumplir las promesas, especialmente las hechas a Dios o a los hombres.
- **Honrar a los padres:** Cuidarlos en la vejez y respetarlos siempre.
- **No matar (incluido el aborto y la eutanasia):** Defender la vida desde la concepción hasta la muerte natural.
- **No cometer actos impuros:** Guardar castidad según el estado de vida (matrimonio, celibato).
- **No robar:** Respetar la propiedad ajena, devolver lo prestado, restituir lo robado.
- **No desear la mujer/marido del prójimo:** Evitar la codicia y los pensamientos impuros.
- **No levantar falsos testimonios:** No calumniar, no chismear, no dañar la fama del otro.

- **Pagar los diezmos y ofrendas:** Contribuir al sostenimiento de la iglesia y de los necesitados.
- **Ayudar en la parroquia:** Participar en catequesis, limpieza, coro, grupos de oración, etc.

13. Apariencia y gestos externos

- **Señal de la cruz:** Hacer la señal de la cruz al comenzar y terminar la oración, al entrar en la iglesia, ante peligros, como profesión de fe y amor.
- **Persignarse con agua bendita:** Al entrar en el templo, mojarse los dedos en la pila y persignarse.
- **Genuflexión:** Doblar la rodilla derecha ante el Sagrario (donde está el Santísimo) como adoración.
- **Inclinación:** Inclinar ante el altar y ante las imágenes sagradas.
- **Vestimenta modesta:** En contextos tradicionales, vestir de manera recatada, especialmente en misa y celebraciones religiosas.
- **Velos en mujeres (tradicionalmente):** En algunas comunidades, las mujeres usan velo en la iglesia (mantilla) como signo de respeto.
- **Crucifijo o medalla al cuello:** Llevar visiblemente un signo de la fe (cruz, medalla de la Virgen, escapulario).
- **Rosario en la mano o en el bolsillo:** Llevar el rosario y rezarlo en momentos libres (transporte, esperas).

14. Festivales y celebraciones

- **Navidad:** Celebrar el nacimiento de Jesús con misa de gallo, belenes, villancicos, y reuniones familiares.
- **Semana Santa:** Procesiones, Vía Crucis, celebración de la Pasión, Vigilia Pascual, y la Resurrección.
- **Pascua de Resurrección:** Aleluya, misas festivas, comidas familiares, bendición de alimentos.
- **Corpus Christi:** Procesión con el Santísimo Sacramento por las calles.
- **Fiestas patronales:** Celebrar al santo patrono de la localidad o parroquia con misas, procesiones y verbenas.
- **Día de Todos los Santos y Fieles Difuntos (1 y 2 noviembre):** Visitar cementerios, rezar por los difuntos, ofrecer flores.

- **Adviento y Cuaresma:** Tiempos de preparación con ayuno, oración y obras de caridad.

15. Conductas específicas hacia los moribundos y difuntos

- **Unción de enfermos:** Llamar al sacerdote para ungir al enfermo grave y darle la comunión (viático).
- **Rezar por los agonizantes:** Recitar las oraciones de los agonizantes, encomendando su alma a Dios.
- **Velorio (vela):** Pasar la noche en vela junto al difunto, rezando el rosario y consolando a la familia.
- **Exequias cristianas:** Celebrar la misa de funeral, con ritos de despedida y encomendación del alma.
- **Misas de réquiem:** Encargar misas por el eterno descanso del difunto en los aniversarios.
- **Cementerios bendecidos:** Enterrar a los fieles en tierra consagrada, con una cruz o lápida cristiana.

Resumen de la ética cristiana del amor:

En el Cristianismo, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Ama a Dios sobre todas las cosas:** Ora, participa en sacramentos, lee la Biblia, obedece los mandamientos.
- **Ama al prójimo como a sí mismo:** Practica las obras de misericordia, ayuda a los necesitados, perdona las ofensas.
- **Ama a los enemigos:** Reza por ellos, les hace el bien, no se venga.
- **Vive en comunidad:** Comparte con los hermanos, asiste a la iglesia, apoya a la parroquia.
- **Es testigo (mártir):** Da testimonio de su fe con palabras y obras, incluso hasta dar la vida.
- **Respeto la vida:** Desde la concepción hasta la muerte natural.
- **Vive la castidad según su estado:** Fidelidad en el matrimonio, pureza en los solteros.
- **Es honesto y justo:** No miente, no roba, no calumnia.
- **Lleva signos visibles de su fe:** Cruz, medalla, rosario, y gestos como la señal de la cruz.
- **Celebra las fiestas litúrgicas:** Navidad, Pascua, Semana Santa, etc.
- **Acompaña a los moribundos y reza por los difuntos.**

El "amado" (Dios, el prójimo, el enemigo, el necesitado) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **amado, acogido, perdonado, servido y acompañado**. En el cristianismo, el amor es el mandamiento nuevo de Jesús: "En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si os tenéis amor los unos a los otros" (Juan 13:35).

Islam (incluyendo Sufismo)

Basándonos en los conceptos del archivo para el Islam y el Sufismo, y en el conocimiento de esta tradición religiosa y mística, podemos identificar las siguientes conductas, actos y acciones objetivas que expresan las distintas formas de amar. La tradición islámica distingue entre el amor apasionado (*ishq*), el amor espiritual consciente (*mahabbah*), la misericordia divina (*rahmah*), el afecto íntimo (*wudd*) y otras dimensiones que se manifiestan en la sumisión a Dios, el servicio a los demás y la búsqueda de la unión con lo divino.

Aquí están las conductas objetivas que deben percibirse en alguien que ama, según la ética islámica y sufí del amor:

1. *Rahmah* (رحمة) - Misericordia, compasión divina y humana

- **Pronunciar *Bismillah ar-Rahman ar-Rahim*:** Comenzar cada acción importante (comer, viajar, estudiar) con "En el nombre de Dios, el Compasivo, el Misericordioso", recordando que la misericordia es el atributo divino fundamental.
- **Dar limosna obligatoria (*zakat*) y voluntaria (*sadaqah*):** Entregar una parte de los bienes a los pobres, no como favor sino como derecho del necesitado. Hacerlo discretamente, sin humillar al receptor.
- **Perdonar a quien te ha ofendido:** Cuando se tiene poder para vengarse, optar por el perdón, imitando la misericordia divina. El Profeta Muhammad perdonó a sus enemigos en la conquista de La Meca.
- **Cuidar de los huérfanos:** Acogerlos, educarlos, proveerles alimento y vestido, y tratarlos como a los propios hijos. El Corán llama a quien cuida huérfanos "compañero del Profeta en el Paraíso".
- **Visitar a los enfermos:** Acudir al lado de quien sufre, rezar por su salud, preguntar qué necesita y ofrecer ayuda concreta.

- **Alimentar al hambriento:** Compartir la comida con quien no tiene, especialmente en el mes de Ramadán, invitando a pobres a romper el ayuno.
- **Tener compasión de los animales:** Dar agua a un perro sediento, no sobrecargar a las bestias de carga, y evitar cualquier crueldad. El Profeta contó que una prostituta fue perdonada por dar agua a un perro sediento.
- **Sonreír al hermano:** La sonrisa es caridad; mostrar un rostro alegre y acogedor a todos, incluso a quienes no se conoce.

2. Mahabbah (محبة) - Amor espiritual y consciente (a Dios y al Profeta)

- **Amar al Profeta más que a sí mismo:** Seguir su *sunnah* (ejemplo) en cada aspecto de la vida: cómo comer, dormir, hablar, tratar a la familia. Celebrar su nacimiento (*mawlid*) con cantos y alabanzas.
- **Invocar bendiciones sobre el Profeta (*salawat*):** Decir "Sallallahu alayhi wa sallam" (la paz y las bendiciones de Dios sean con él) cada vez que se menciona su nombre, y repetir *salawat* en las oraciones.
- **Estudiar el Corán con amor:** Leerlo diariamente, meditar en sus significados, llorar al escucharlo, y aplicarlo en la vida. Los que aman a Dios recitan Su palabra con devoción.
- **Orar con presencia de corazón (*jushu'*):** En las cinco oraciones diarias, estar consciente de estar ante Dios, no distraerse, y sentir temor y esperanza mezclados con amor.
- **Ayunar por amor a Dios:** Guardar el ayuno de Ramadán y los ayunos voluntarios (lunes y jueves, día de Arafat) como expresión de amor y obediencia.
- **Realizar la peregrinación (*Hajj o Umrah*):** Viajar a La Meca para rodear la Kaaba, besar la Piedra Negra, y correr entre Safa y Marwa, todo por amor a la Casa de Dios.
- **Recordar a Dios constantemente (*dhikr*):** Repetir frases como *Subhanallah* (Gloria a Dios), *Alhamdulillah* (Alabado sea Dios), *Allahu Akbar* (Dios es Grande), *La ilaha illallah* (No hay más dios que Dios) en todo momento, con el corazón y la lengua.
- **Preferir lo que Dios ama sobre lo que uno ama:** Elegir lo lícito (*halal*) aunque se desee lo ilícito (*haram*), y abandonar lo prohibido por amor a Dios.

3. Ishq (عشق) - Amor apasionado, ardiente (especialmente en el Sufismo)

- **Buscar la soledad con Dios (*khalwah*):** Retirarse del mundo para estar a solas con el Amado divino, como hacen los sufíes en sus meditaciones y retiros.
- **Llorar por la separación de Dios:** Sentir nostalgia (*shawq*) del encuentro con lo divino, derramar lágrimas en la oración nocturna (*tahajjud*), como los amantes que anhelan al Amado.

- **Cantar poesía mística:** Recitar poemas de amor divino, como los de Rumi, Hafiz o Ibn Arabi, en los que el amado humano es metáfora del Amado divino. En las reuniones sufíes (*sama'*), escuchar música y poesía que encienden el amor.
- **Bailar en éxtasis (*dhikr* giratorio o *sema*):** Los derviches giratorios realizan la danza del *sema* como expresión del amor que todo lo mueve, girando en círculos como los planetas alrededor del Sol divino.
- **Sacrificar la propia voluntad:** Aniquilar el ego (*fana'*) para que solo la voluntad de Dios permanezca; el amante ya no quiere nada para sí, solo lo que el Amado quiere.
- **Buscar la belleza divina en todas partes:** Contemplar la creación como reflejo de los atributos divinos, y amar a los seres humanos como manifestaciones de la belleza de Dios.
- **Soportar las pruebas con alegría:** Cuando llegan dificultades, aceptarlas como dones del Amado, que purifican y acercan. Los sufíes dicen: "La prueba del amante es la caricia del Amado".

4. Wudd (ود) / Mawaddah (مودّة) - Afecto íntimo, ternura

- **Mostrar cariño a la esposa:** El Profeta Muhammad besaba a sus esposas, jugaba con ellas, corría con Aisha, y la llamaba con apodos cariñosos. El esposo debe expresar su amor con palabras y gestos.
- **Comer con la familia:** Sentarse a la mesa con esposa e hijos, compartir el alimento, y hablar amablemente. No comer solo mientras la familia espera.
- **Jugar con los niños:** El Profeta jugaba con sus nietos Hasan y Husayn, los montaba en su espalda, les hacía cosquillas y los besaba. Un padre amoroso imita esto.
- **Tratar con dulzura a los hijos:** No golpearlos, no insultarlos, no humillarlos; corregirlos con suavidad y paciencia.
- **Expresar el amor a los amigos:** Decir "Te amo por Dios" al amigo, y corresponder con visitas, regalos y ayuda. El que ama por Dios, ama verdaderamente.
- **Reconciliar a los esposos en disputa:** Cuando hay conflicto entre cónyuges, familiares y amigos deben intervenir para restaurar la *mawaddah*, la ternura perdida.

5. Khalwah (خلوة) - Soledad amorosa con Dios (práctica sufí)

- **Retirarse para meditar:** Buscar un lugar apartado (una mezquita, una habitación, la naturaleza) para estar a solas con Dios, recitando Sus nombres y reflexionando.
- **Realizar *itikaf* en Ramadán:** Permanecer en la mezquita los últimos diez días del mes, dedicados exclusivamente a la oración, el Corán y el *dhikr*, alejado de las distracciones mundanas.

- **Despertar para la oración nocturna (*tahajjud*):** Levantarse en la oscuridad, cuando todos duermen, para hablar con Dios en secreto, derramar lágrimas y pedir perdón.
- **Buscar la hora de la aceptación:** En la noche, especialmente en el último tercio, suplicar a Dios con humildad, esperando ese momento en que el Amado responde.

6. Uns (أنس) - Intimidad, familiaridad amorosa con Dios

- **Hablar con Dios en la oración:** No recitar mecánicamente, sino conversar con Él, contarle las penas y alegrías, pedirle ayuda, agradecerle los dones.
- **Sentir Su presencia en todo:** Vivir con la conciencia de que Dios está más cerca que la vena yugular (*aqrab*), y por tanto, comportarse con respeto y amor en cada momento.
- **Confiar plenamente en Él (*tawakkul*):** Depositar en Dios todas las preocupaciones, saberse amado y cuidado, y por eso vivir con tranquilidad y esperanza.
- **Buscar Su compañía en la soledad:** Cuando se está solo, no sentirse solo, sino en la mejor compañía: la del Amado.

7. Shawq (شوق) - Anhelos intensos, nostalgia del Amado

- **Desear la muerte para encontrarse con Dios:** Los sufíes a veces anhelan la muerte no como huida, sino como encuentro con el Amado. Rumi dijo: "Muere antes de morir" (*muto qabla an tamuto*), refiriéndose a morir al ego.
- **Llorar en las oraciones por el Paraíso:** Pedir a Dios el Paraíso, pero sobre todo el mayor regalo: ver Su rostro, contemplar al Amado.
- **Cantar poemas de anhelo:** Como los de Rabia al-Adawiyya: "Te amo con dos amores: amor por mí mismo y amor por Ti mismo...", expresando la nostalgia del alma separada de su origen.
- **Visitar la tumba del Profeta:** En Medina, los peregrinos saludan al Profeta y derraman lágrimas de amor y anhelo por él.

8. Sabr (صبر) - Paciencia amorosa

- **Soportar la separación con esperanza:** Cuando el ser amado (humano o divino) está lejos, esperar con paciencia, sin desesperar, confiando en el reencuentro.
- **No quejarse de la prueba:** Ante la enfermedad, la pobreza o la pérdida, abstenerse de lamentarse contra Dios, y decir "Alhamdulillah" (alabado sea Dios) en toda circunstancia.
- **Perseverar en el amor a pesar del rechazo:** Si el amado humano no corresponde, seguir amando en silencio, sin acosar ni reclamar, confiando en que Dios es quien concede el amor.

- **Ayunar en silencio:** Cuando se ayuna, no solo de comida, sino de palabras vanas, de malos pensamientos, para purificar el amor.

9. Conductas específicas en la vida cotidiana (ética islámica del amor)

- **Saludo islámico (*salam*):** Iniciar cualquier encuentro con "Assalamu alaykum" (la paz sea con vosotros), deseando paz y amor al otro.
- **Responder el saludo con más:** "Wa alaykum assalam wa rahmatullahi wa barakatuh" (y con vosotros la paz, la misericordia de Dios y Sus bendiciones), multiplicando el deseo de bien.
- **Dar prioridad a los padres:** Servirles, hablarles con respeto, no decirles "¡uf!" ni reprocharles. La madre tiene el derecho al triple de amor y cuidado.
- **Cuidar de los vecinos:** El Profeta dijo que el ángel Gabriel tanto le recomendó al vecino que pensó que iba a hacerlo heredero. Compartir comida, no molestarlos, visitarlos si enferman.
- **Ayudar al necesitado aunque sea con un dátil:** No menospreciar ninguna ayuda, por pequeña que sea. Dar un vaso de agua, una sonrisa, una palabra amable.
- **No espantar a quien pide:** Si un mendigo pide, no gritarle ni rechazarlo con dureza; si no se tiene, despedirlo con buenas palabras.
- **Hablar bien o callar:** El silencio es mejor que la palabra que hiere. Quien ama, cuida su lengua.
- **Bajar la mirada:** No mirar con deseo lo prohibido, por respeto al otro y a Dios.
- **Cumplir las promesas:** Si se promete algo, cumplirlo. La promesa rota hiere el amor y la confianza.
- **Visitar a los familiares (*silat ar-rahim*):** Mantener el contacto con la familia extensa, aunque ellos corten; visitarlos, llamarlos, interesarse por ellos.

10. Conductas en el matrimonio

- **Trato amable a la esposa:** El Profeta dijo: "El mejor de vosotros es el mejor con su familia, y yo soy el mejor con mi familia". Ayudar en las tareas del hogar, ser paciente, no golpear.
- **Relaciones íntimas con juego previo:** No llegar al acto sexual sin caricias, besos y palabras dulces; satisfacer a la esposa como derecho.
- **Enseñar a la familia la religión:** Rezar juntos, leer el Corán, explicar las normas, criar a los hijos en el amor a Dios.

- **No revelar secretos íntimos:** Guardar lo que ocurre en la intimidad de la pareja; no contarlo a nadie, ni siquiera a amigos íntimos.
- **Buscar la complacencia mutua:** No ser egoísta en las relaciones; pensar en la felicidad del otro.

11. Conductas en el Sufismo (adicionales)

- **Tener un maestro espiritual (*sheij* o *murshid*):** Buscar a alguien que guíe en el camino del amor, obedecerle, respetarlo, y amarlo como puerta hacia el Amado divino.
- **Realizar *dhikr* colectivo:** Reunirse con otros buscadores para recordar a Dios en círculo, repitiendo Sus nombres, con ritmo y a veces movimiento.
- **Vestir la *jirqa* (manto sufi):** En algunas cofradías, recibir el manto como signo de iniciación y pertenencia a la cadena de amor (*silsila*).
- **Practicar la pobreza voluntaria (*faqr*):** Desprenderse de bienes y deseos mundanos, confiando en que el Amado proveerá.
- **Viajar (*siyahat*):** Recorrer tierras visitando a otros maestros y santos, buscando el amor donde se manifieste.

12. Apariencia y gestos externos

- **Barba y bigote recortado:** En muchos musulmanes, llevar barba es signo de seguir la *sunnah* y de amor al Profeta.
- **Vestimenta modesta (*hijab* para mujeres, ropa sencilla para hombres):** Cubrirse por amor a Dios, no por opresión, mostrando que el cuerpo es confiado y debe ser respetado.
- **Uso del *siwak* (palillo de dientes):** Usarlo por amor al Profeta, que lo recomendaba; tener buen aliento al hablar con los demás.
- **Perfumarse:** El Profeta amaba el perfume; usarlo para agradar a la familia y a los hermanos.
- **Señal de la *sajdah* (marca en la frente):** Algunos devotos tienen una pequeña marca por las postraciones frecuentes, signo visible de amor y adoración.
- **Llamar a la oración (*adhan*):** El almuédano llama desde el minarete, invitando a todos a venir al encuentro con el Amado.

13. Peregrinaciones y visitas a lugares santos

- **Hajj (peregrinación mayor):** Realizarla al menos una vez en la vida, si se tiene posibilidad, para rodear la Kaaba, el lugar más amado por Dios.

- **Visitar Medina (*ziyarah*):** Ir a la mezquita del Profeta, saludarlo, rezar en su Rawda (jardín), y derramar lágrimas de amor.
- **Visitar tumbas de santos y sabios:** En muchas culturas islámicas, visitar mausoleos de sufíes y santos, pedir su intercesión, y recordar su amor a Dios.
- **Peregrinar a La Meca en *Umrah*:** En cualquier época del año, acudir a la Casa Sagrada, por puro amor.

14. Ayuno y sacrificio

- **Ayunar en Ramadán:** Por amor a Dios, dejar de comer y beber desde el alba hasta el ocaso, sintiendo en la propia carne lo que sienten los pobres.
- **Dar de comer al ayunante:** Invitar a otros a romper el ayuno, multiplicando el amor y la comunidad.
- **Sacrificar el cordero en *Eid al-Adha*:** Recordar el amor de Abraham, dispuesto a sacrificar a su hijo por Dios, y compartir la carne con pobres, familia y vecinos.
- **Dar el desayuno del *Eid*:** Repartir dulces y comida, expresando alegría y amor compartido.

Resumen de la ética islámica y sufí del amor:

En el Islam y el Sufismo, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Encarna la misericordia (*rahmah*)** en cada acto: perdona, da limosna, cuida de huérfanos, visita enfermos.
- **Ama a Dios y al Profeta (*mahabbah*)** con oración constante, estudio del Corán, seguimiento de la *sunnah*, y *dhikr*.
- **Arde en amor apasionado (*ishq*)** buscando la soledad con Dios, llorando por Él, cantando poesía mística y anhelando el encuentro.
- **Expresa ternura (*wudd*)** en la familia, con la esposa, los hijos y los amigos, mediante gestos de cariño y cuidado.
- **Busca la intimidad (*uns*) y la soledad amorosa (*khalwah*)** con Dios en la oración nocturna y el retiro.
- **Anhela (*shawq*) el reencuentro** con el Amado, y espera con paciencia (*sabr*) las pruebas.
- **Practica la hospitalidad, la generosidad y la buena vecindad** como expresiones concretas del amor al prójimo.

- **Cuida de los padres y la familia** con respeto y servicio.
- **Lleva signos externos** (barba, vestimenta modesta, perfume) que reflejan su amor interior.
- **Peregrina a los lugares santos** para estar cerca del Amado.
- **Ayuna y sacrifica** por amor a Dios y solidaridad con los necesitados.

El "amado" (Dios, el Profeta, la familia, los vecinos, los pobres) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **amado, protegido, cuidado y profundamente querido**. En el Islam, el amor es la esencia de la fe: "Ninguno de vosotros creerá verdaderamente hasta que ame para su hermano lo que ama para sí mismo".

Sufismo (dentro del Islam)

Basándonos en los conceptos del archivo para el Sufismo y en el conocimiento de esta tradición mística del Islam, podemos identificar las siguientes conductas, actos y acciones objetivas que expresan las distintas formas de amar. El Sufismo representa la dimensión interior y experiencial del Islam, donde el amor (*ishq, mahabbah*) es el camino y la meta, y donde la relación con lo Divino se vive con una intensidad, intimidad y anhelo que trascienden la mera observancia legal.

Aquí están las conductas objetivas que deben percibirse en alguien que ama, según la ética sufí del amor:

1. Ishq (عشق) - Amor apasionado, ardiente y aniquilador

- **Buscar la soledad amorosa (*khalwah*):** Retirarse del bullicio del mundo para estar a solas con el Amado divino. Los sufíes practican retiros en cuevas, habitaciones oscuras o rincones de mezquitas, a veces durante cuarenta días (*arba'in*), dedicados exclusivamente a la oración, el *dhikr* (recuerdo de Dios) y la meditación.
- **Llorar por la separación:** Derramar lágrimas abundantes en la oración nocturna (*tahajjud*), sintiendo la nostalgia (*shawq*) del encuentro con Dios. Estas lágrimas son visibles en el rostro del amante, que amanece con los ojos enrojecidos.
- **Cantar y escuchar poesía mística (*sama'*):** Participar en reuniones donde se recitan poemas de amor divino (como los de Rumi, Hafiz, Ibn Arabi o Rabia), a veces con música

suave, y entrar en estados de éxtasis (*wajd*) que pueden llevar a movimientos espontáneos, lágrimas o incluso pérdida de conciencia.

- **Bailar en éxtasis (*raqs o sema*):** Los derviches giratorios (como los de la orden Mevleví) realizan la danza del *sema* girando sobre sí mismos, con los brazos extendidos (el derecho hacia arriba para recibir la gracia divina, el izquierdo hacia abajo para transmitirla al mundo), como expresión del amor que todo lo mueve y la aniquilación del ego.
- **Perder la conciencia de sí mismo (*fana'*):** En los momentos de mayor intensidad amorosa, el amante puede caer en un estado donde ya no siente su propio cuerpo ni su identidad, solo la presencia del Amado. Esto se manifiesta en gritos, suspiros profundos, o un silencio absoluto y extático.
- **Hablar en un lenguaje simbólico y poético:** El amante sufí se expresa con metáforas: el vino (amor divino), la taberna (el lugar donde se encuentra a Dios), el copero (el guía espiritual). Quien no ama, no comprende este lenguaje.
- **Sacrificar la reputación:** El amante de Dios no teme ser criticado por los legalistas o los ortodoxos superficiales. Puede comportarse de maneras que parecen "locas" (*malamati*), atrayendo el desprecio social para ocultar su amor y protegerlo de miradas profanas.

2. Mahabbah (محبة) - Amor espiritual y consciente, cercanía íntima

- **Practicar el *dhikr* constante:** Repetir el nombre de Dios (Alá) o frases como "*Lā ilāha illā Allāh*" (No hay más dios que Dios) no solo con la lengua, sino con el corazón y en cada respiración. El *dhikr* puede ser silencioso o audible, en soledad o en grupo, y se acompaña a veces de movimientos rítmicos del cuello o el torso.
- **Vigilar el latido del corazón (*waqf-i qalbi*):** El sufí entrena para que cada latido coincida con el recuerdo de Dios: al inhalar, "*Alá*", al exhalar, "*Alá*". Con el tiempo, el *dhikr* se vuelve automático, como el pulso.
- **Cumplir las oraciones con presencia total (*hudur*):** En las cinco oraciones obligatorias, el amante está completamente absorto, como si viera a Dios. Puede permanecer largo tiempo en postración (*sujud*), susurrando súplicas íntimas.
- **Buscar la compañía de los que aman (*sohbet*):** Reunirse con otros sufíes, especialmente con el maestro (*sheij*), para escuchar sus palabras, beber de su amor y fortalecer el propio. La mirada del maestro transmite amor.
- **Leer el Corán como una carta de amor:** No solo para entender la ley, sino para saborear cada verso como una comunicación personal del Amado a Su amante. Se recita con melodía (*tajwid*) y con lágrimas.
- **Preferir a Dios sobre todo:** Cuando algo o alguien reclama su atención, el amante elige siempre a Dios, aunque sea costoso. Esto se nota en pequeñas decisiones cotidianas:

interrumpir una conversación para la oración, dar lo que se necesita a un pobre por amor a Dios.

3. Shawq (شوق) - Anhelo intenso, nostalgia del Amado

- **Despertar en la noche para la oración (*tahajjud*):** Cuando el mundo duerme, el amante se levanta, busca la oscuridad y la soledad, y clama a Dios con gemidos y súplicas, expresando su deseo de encuentro.
- **Mirar al cielo con ansia:** En las noches estrelladas, el sufí contempla el firmamento como un recordatorio de la belleza del Amado y suspira por el reencuentro.
- **Escribir cartas o poemas a Dios:** Aunque no se envíen, componer versos o súplicas escritas donde se expresa el deseo de ver el rostro divino, de fundirse en Él.
- **Visitar las tumbas de los santos:** Acudir a los mausoleos de grandes amantes de Dios (como Rumi, Abdul Qadir Jilani, o santos locales) para pedir su intercesión y sentir cerca su amor. Allí se permanece en silencio, se recita el Corán y se derraman lágrimas.
- **Desear la muerte como encuentro:** Rumi dijo: "Muere antes de morir" (*muto qabla an tamuto*), refiriéndose a morir al ego. Pero el verdadero amante también puede anhelar la muerte física como el momento del encuentro definitivo con el Amado, sin que esto sea una huida de la vida, sino una esperanza gozosa.

4. Uns (أنس) - Intimidad, familiaridad amorosa con Dios

- **Hablar con Dios en la vida diaria:** El sufí conversa con Dios en su interior mientras camina, trabaja o come. Le cuenta sus penas, le pide consejo, le agradece cada sorbo de agua.
- **Sentir Su presencia en todo:** Contemplar la naturaleza como manifestación de los atributos divinos; ver a Dios en la belleza de una flor, en la majestad de una montaña, en el rostro de un niño.
- **Sonreír con dulzura:** La intimidad con Dios produce una paz que se refleja en el rostro. La sonrisa del sufí es serena, profunda, como la de quien ha encontrado su hogar.
- **No temer a nadie:** Quien ha encontrado la intimidad con el Amado ya no teme a los hombres, ni a la muerte, ni al futuro. Se nota en su tranquilidad ante las dificultades.
- **Acoger a los demás con calidez:** La intimidad con Dios se derrama en el trato con los demás; el sufí recibe a las personas con una sonrisa, un abrazo, una palabra amable, como quien ha sido amado y puede amar.

5. Sabr (صبر) - Paciencia amorosa

- **Aceptar las pruebas con gratitud:** Cuando llega la enfermedad, la pobreza o la pérdida, el amante dice "Alhamdulillah" (alabado sea Dios) y besa la mano que hiere, sabiendo que viene del Amado.
- **Esperar sin desesperar:** Si la unión con Dios se demora, si la sequedad espiritual (*qabd*) se prolonga, el amante sigue llamando a la puerta, confiando en que el Amado abrirá cuando Él lo quiera.
- **No quejarse de los demás:** Si alguien le ofende, no se queja ni devuelve la ofensa, sabiendo que todo viene de Dios y que el perdón es camino de amor.
- **Perseverar en el *dhikr* a pesar de la distracción:** Cuando la mente vaga y el corazón está seco, el amante sigue moviendo los labios, esperando que el Amado le visite de nuevo.

6. Tawakkul (توكل) - Confianza absoluta en el Amado

- **No preocuparse por el sustento:** El sufí trabaja, pero no se angustia por el mañana; confía en que el Amado proveerá, como provee a los pájaros y las flores.
- **Entregar las riendas al maestro (*taslim*):** En el camino sufí, el discípulo se entrega completamente al *sheij*, confiando en que, a través de él, el Amado guía. No cuestiona las órdenes, las acepta con amor.
- **No aferrarse a los resultados:** Hace lo que debe hacer, pero el resultado lo deja en manos de Dios. Si fracasa, no se desespera; si triunfa, no se envanece.
- **Dormir en paz:** Quien confía en el Amado duerme tranquilo, sin insomnios ni ansiedades. Su sueño es parte de su adoración.

7. Conductas específicas hacia el maestro espiritual (*Sheij* o *Murshid*)

- **Obediencia total:** El discípulo (*murid*) obedece al maestro sin dudar, incluso si no entiende el sentido de sus indicaciones. Esta obediencia es entrenamiento para obedecer a Dios.
- **Servir al maestro:** Le lava los pies, le prepara la comida, le limpia la celda, no como esclavo sino como amante que sirve al amado. Estos actos son visibles y cotidianos.
- **Mirar al maestro con amor:** La mirada del discípulo hacia el *sheij* es de profundo respeto y afecto; busca en sus ojos el reflejo del Amado.
- **No hablar mal del maestro:** Aunque otros critiquen al *sheij*, el discípulo defiende su honor y guarda silencio, sabiendo que solo quien ama puede juzgar.
- **Recibir la *jirqa* (manto):** Al ser iniciado, recibe un manto que simboliza la transmisión de amor y bendición desde el Profeta hasta él, a través de la cadena (*silsila*). Lo guarda y viste con reverencia.

8. Conductas en la comunidad sufí (*tariqa*)

- **Participar en las reuniones de *dhikr* colectivo:** Acudir regularmente a la *zawiya* (lugar de reunión) para recordar a Dios en círculo, con cánticos y movimientos rítmicos. La asistencia es signo de pertenencia y amor.
- **Compartir la comida en hermandad:** Después del *dhikr*, compartir una comida sencilla todos juntos, como hermanos que aman al mismo Amado.
- **Visitar a los enfermos de la comunidad:** Acudir al lado del hermano que sufre, rezar con él, llevarle alimentos y consuelo.
- **Ayudar económicamente a los necesitados de la *tariqa*:** Crear un fondo común para apoyar a los miembros con dificultades, sin esperar recompensa.
- **Saludarse con un abrazo y el beso en el hombro:** Al encontrarse, los sufíes se abrazan y se besan en el hombro derecho, como signo de amor fraternal.

9. Conductas hacia los no iniciados y la sociedad

- **Predicar con el ejemplo, no con palabras:** El sufí no impone su camino; atrae con su dulzura, su paz y su amor. Quienes le ven, desean lo que tiene.
- **Ocultar los estados espirituales:** No alardea de visiones, milagros o éxtasis. Los guarda en el secreto del corazón, por humildad y para protegerlos.
- **Atender a los pobres y marginados:** El sufí busca activamente a los olvidados de la sociedad: mendigos, enfermos, presos, y les sirve con amor, viendo en ellos al Amado.
- **No juzgar a quienes no aman:** Sabe que el amor es un don, y no condena a quien no lo ha recibido. Reza por ellos en silencio.

10. Apariencia y gestos externos distintivos

- **Vestimenta sencilla y pobre (*jirqa*, *khirqa*):** Muchos sufíes visten ropas humildes, a veces de lana (de ahí "sufí", de *suf*, lana), como signo de desapego y pobreza voluntaria.
- **Turbante verde o negro:** En algunas cofradías, el turbante verde (color del Islam) o negro indica pertenencia a la *tariqa* y respeto por el maestro.
- **Barba cuidada y bigote recortado:** Siguen la *sunnah* del Profeta, por amor a él.
- **Rosario (*tasbih* o *subha*) en la mano:** Llevan siempre un rosario con 99 o 33 cuentas, repitiendo los nombres de Dios en cualquier momento libre.
- **Marca de la postración (*zabiba*):** La frente puede tener una pequeña callosidad por las largas postraciones, signo visible de mucha oración.

- **Mirada profunda y serena:** Los ojos del sufí reflejan paz interior; su mirada acoge y tranquiliza.
- **Silencio elocuente:** No habla por hablar; cuando calla, su silencio comunica más que las palabras.

11. Peregrinaciones y visitas especiales

- **Visitar la tumba del maestro:** Después de su muerte, los discípulos acuden regularmente a su mausoleo, leen el Corán, hacen *dhikr* y derraman lágrimas de amor y nostalgia.
- **Peregrinar a las tumbas de grandes santos:** Viajar a Konya (Rumi), Bagdad (Jilani), o Nishapur (Attar) para estar cerca de quienes fueron grandes amantes.
- **Realizar la peregrinación a La Meca con el corazón:** Más allá de la *Hajj* física, el sufí busca la "Meca interior", el lugar del corazón donde Dios reside.

12. La pobreza voluntaria (*faqr*)

- **Vivir con lo mínimo:** El sufí posee solo lo indispensable: una estera para dormir, una jarra para el agua, un plato para la comida. Su casa es austera.
- **Dar todo lo que sobra:** Si recibe dinero o bienes, inmediatamente los distribuye entre los pobres, sin guardar para mañana.
- **No pedir nada a nadie:** Confía en que el Amado proveerá, y no extiende la mano para pedir, excepto a Dios.
- **Aceptar con gratitud lo que llega:** Si alguien le da algo, lo recibe con alegría, como un regalo del Amado a través de ese hermano.

13. El amor en la poesía y el canto (*sama'*)

- **Recitar poemas de amor con emoción:** En las reuniones, los poemas de Rumi, Hafiz o Yunus Emre se recitan con voz quebrada, como si fueran propios.
- **Escuchar música con el corazón abierto:** El *sama'* no es un concierto, sino una práctica espiritual. Los asistentes pueden entrar en trance, levantarse, girar, llorar.
- **Componer versos espontáneos:** Inspirado por el amor, el sufí puede improvisar poemas en el momento, expresando lo que el corazón desborda.

Resumen de la ética sufí del amor:

En el Sufismo, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Arde en amor apasionado (*ishq*)** con lágrimas, danza, poesía y búsqueda de soledad.
- **Vive en intimidad amorosa (*uns*) con Dios** en cada instante, hablándole, sintiéndole, confiando en Él.
- **Practica el recuerdo constante (*dhikr*)** con el corazón, los labios y cada respiración.
- **Anhela el encuentro (*shawq*)** con el Amado, suspirando por Él en la noche y en la soledad.
- **Acepta las pruebas con paciencia (*sabr*) y gratitud**, viendo en ellas regalos del Amado.
- **Confía plenamente (*tawakkul*)** en la provisión y guía divinas, sin angustia por el futuro.
- **Ama y obedece al maestro espiritual (*sheij*)** como representante del Amado.
- **Comparte la vida con otros amantes en la *tariqa***, con *dhikr* colectivo, comidas fraternales y ayuda mutua.
- **Sirve a los pobres y marginados** por amor a Dios, viendo en ellos Su rostro.
- **Vive con pobreza voluntaria (*faqr*)** y sencillez, desprendido de lo mundano.
- **Expresa el amor en poesía, música y danza (*sama'*)** como lenguaje del alma.
- **Lleva signos externos** (vestimenta humilde, rosario, mirada serena) que reflejan su amor interior.

El "amado" (Dios, el maestro, la comunidad, los pobres) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **amado, buscado, honrado y profundamente querido**. En el sufismo, el amor es el único camino, la única verdad y la única vida.

Cultura beduina (desierto de Arabia y Levante)

Basándonos en los conceptos propios de la tradición beduina y en el conocimiento de esta cultura nómada del desierto árabe, podemos identificar las siguientes conductas, actos y acciones objetivas que expresan las distintas formas de amar. La cultura beduina forjó en la dureza del desierto y la vida tribal una ética del amor donde la poesía oral, la lealtad inquebrantable, la paciencia heroica y el honor son los pilares. El amor no es un sentimiento privado, sino una fuerza que se manifiesta en acciones visibles, reconocidas y valoradas por la comunidad.

Aquí están las conductas objetivas que deben percibirse en alguien que ama, según la ética beduina del amor:

1. 'Ishq (عشق) – Amor apasionado, absorbente y total

El 'ishq beduino es la pasión que domina al amante por completo, manifestándose en el cuerpo, la voz y las acciones cotidianas. Quien ama con 'ishq no puede ocultarlo; su estado es evidente para toda la tribu.

- **Recitar poesía espontánea en voz alta:** El amante compone versos en cualquier momento —mientras cabalga, junto al fuego, en la soledad del desierto— y los recita con voz quebrada. Los poemas hablan de la amada, de su belleza, de la distancia que los separa. La tribu reconoce estos versos como signo inequívoco de su pasión.
- **Enflaquecer visiblemente y descuidar el aspecto:** El amor le quita el apetito y el sueño. Su rostro se demacra, sus ojos se hunden, su ropa ya no la cuida con el esmero habitual. La comunidad observa estos cambios físicos como pruebas de la intensidad de su sentimiento.
- **Nombrar a la amada en las reuniones tribales:** A diferencia de quienes ocultan sus afectos, el amante pronuncia el nombre de ella ante los ancianos y los guerreros, sin temor al qué dirán. Este acto público convierte su amor en un relato conocido por todos.
- **Hablar de ella con metáforas del desierto:** Describe a la amada como “la lluvia que hace reverdecer el valle”, “la luna llena sobre las dunas”, “la gacela que huye y a la vez mira”. Su lenguaje se vuelve poético incluso en conversaciones ordinarias.
- **Buscar la soledad en el desierto:** Se aleja del campamento para estar a solas con su sentimiento. Puede pasar horas o días recorriendo lugares donde ella estuvo, hablando en voz alta con su recuerdo.
- **Perder el conocimiento al escuchar su nombre:** En los estados más extremos, el simple nombre de la amada puede hacerle tambalearse, desmayarse o quedarse en un silencio absoluto, como si el alma se hubiera ausentado.
- **Grabar su nombre en las piedras o en la arena:** En los parajes del desierto, el amante escribe el nombre de ella con un palo en la arena o lo graba en las rocas, como un testimonio duradero de su amor que otros viajeros encontrarán.

2. Amor 'Uḡrī (عذري) – Amor puro, casto y que prefiere la muerte a la deshonra

El amor *ʿudrī* es un ideal de pureza donde la máxima expresión del amor consiste precisamente en no consumarlo. Las conductas que lo manifiestan están orientadas a proteger la honra de la amada y a mantener el amor en el plano del alma.

- **Evitar estar a solas con la amada:** Si la casualidad los acerca, el amante se aparta deliberadamente. No entra en la tienda de ella si no hay otras mujeres presentes; no aprovecha ocasiones para un encuentro a solas.
- **Confiar el mensaje a una intermediaria:** En lugar de dirigirse directamente a ella, encarga a una mujer de confianza —una hermana, una anciana— que transmita sus versos o su saludo. Esta conducta preserva la distancia y el decoro.
- **Defender su honor sin reclamar derecho alguno:** Si alguien habla mal de ella, el amante la defiende con fiereza, incluso si ella está casada con otro. Su defensa no implica pretensión; es pura lealtad.
- **Permitir que otros se casen con ella sin oponerse:** Si el padre de ella la entrega a otro hombre, el amante *ʿudrī* no monta en cólera ni reclama. Acepta la decisión tribal y continúa amando en silencio, sin buscar venganza ni causar conflicto.
- **Permanecer célibe toda la vida si no puede casarse con ella:** Rechaza las propuestas de matrimonio que le ofrecen otras familias. Su fidelidad a la amada, aunque ella no sea su esposa, es absoluta.
- **Visitar los lugares donde ella estuvo después de su partida:** Cuando la tribu de ella se muda a otros pastos, el amante cabalga hasta el campamento abandonado, se sienta entre las piedras donde ella se sentaba, y allí recita versos hasta que cae la noche.
- **Enfermar y eventualmente morir por amor:** En la tradición *ʿudrī*, la muerte por amor es un desenlace honorable. El amante puede languidecer visiblemente hasta expirar, y la tribu reconoce en esa muerte la prueba suprema de la pureza de su sentimiento.

3. Şabr (صبر) – Paciencia heroica y resistencia en el amor

La *şabr* es la virtud que permite al amante soportar la ausencia, la indiferencia, el rechazo o la espera sin perder la dignidad. En el desierto, donde todo es espera —de la lluvia, de los pastos, del retorno—, esta paciencia es la forma más alta de fortaleza.

- **No quejarse ante la tribu:** Aunque el corazón esté desgarrado, el amante no expone sus penas en las reuniones comunes. Si alguien le pregunta, responde con brevedad o guarda silencio. El lamento es para la poesía, no para la conversación cotidiana.

- **Soportar el destierro sin rebelarse:** Si el padre de ella o los jefes de la tribu lo alejan del campamento para proteger el honor familiar, el amante acepta la decisión y se va sin oponer resistencia. Su paciencia demuestra que antepone el orden tribal a su deseo.
- **Esperar años sin perder la esperanza:** Si ella ha sido entregada a otro, él espera. Sabe que las alianzas cambian, que los esposos mueren, que las circunstancias se transforman. Mientras tanto, sigue amando en silencio.
- **Cumplir sus deberes tribales sin descuido:** Aunque su corazón esté herido, el amante sigue pastoreando los camellos, combatiendo cuando la tribu lo requiere, honrando a los huéspedes. La *ṣabr* le exige no abandonar sus obligaciones por el amor.
- **Mantener una apariencia serena en público:** A diferencia del amante dominado por el *ʿishq* puro, quien cultiva la *ṣabr* controla sus expresiones faciales cuando está entre los suyos. Su rostro no delata su dolor; solo en la soledad se permite llorar.
- **Aceptar las ofensas de la familia de ella sin responder:** Si los parientes de la amada le insultan o le rechazan, el amante inclina la cabeza y se retira. Devuelve el mal con silencio, confiando en que el tiempo y su constancia hablarán por él.

4. Ḥanīn (حنين) – Nostalgia amorosa y anhelo del lugar/amada

El *ḥanīn* es una forma de nostalgia que une el amor por una persona con el apego a los lugares, los olores y los momentos compartidos. Se expresa en conductas que buscan evocar, preservar o recuperar aquello que se ha perdido.

- **Gemir al recordar el campamento abandonado:** Cuando la tribu levanta las tiendas y se muda, el amante se vuelve hacia el lugar que dejan, emite gemidos profundos (*nahīb*) y permanece largo rato mirando el horizonte. Estos gemidos son reconocidos por todos como señal de *ḥanīn*.
- **Orientar el rostro hacia el viento que viene de donde ella está:** En la inmensidad del desierto, el amante se detiene, cierra los ojos, levanta el rostro y aspira profundamente, como si el viento pudiera traerle su aliento o su perfume.
- **Nombrar lugares con el nombre de ella:** Da a los pozos, las dunas, los valles o las piedras el nombre de su amada. Con el tiempo, el territorio se convierte en un mapa de su nostalgia, y otros miembros de la tribu usan esos nombres.
- **Conservar objetos que la evocan:** Guarda en un pequeño saco de cuero un trozo de la tienda de ella, una fibra de su cuerda de pelo de cabra, un collar de conchas que ella usó, o una piedra del lugar donde se sentaban juntos. Los besa en secreto cuando la nostalgia se hace insoportable.

- **Recitar el “poema del retorno” (*qaṣīdat al-ḥanīn*):** En las reuniones nocturnas alrededor del fuego, el amante compone versos donde describe minuciosamente los lugares que ambos compartieron —la forma de una duna, la sombra de una acacia, el olor de la lluvia en aquel valle— como si quisiera fijarlos en la memoria colectiva para que no desaparezcan.
- **Visitar los lugares compartidos incluso años después:** Si las circunstancias le permiten regresar a un pozo o un valle donde estuvieron juntos, lo hace aunque el viaje sea largo. Permanece allí en silencio, toca la tierra con las manos, y a veces deja una piedra o una rama como ofrenda.

5. Wafā’ (وفاء) – Lealtad amorosa inquebrantable

El *wafā’* es la fidelidad absoluta a la palabra dada y al afecto, incluso cuando las circunstancias cambian, el amor no es correspondido o ha pasado el tiempo. En la cultura beduina, esta lealtad es el sello del carácter noble y el fundamento del honor.

- **Guardar la promesa hecha en secreto bajo las estrellas:** Si en una noche, en la soledad del desierto, el amante hizo una promesa —“no amaré a otra”, “volveré”, “tu nombre estará siempre en mis labios”—, la cumple aunque pasen los años y aunque ella ya no lo recuerde.
- **Defender el honor de la amada aunque esté casada con otro:** Si alguien, en una reunión, insinúa algo contra ella, el amante la defiende con la misma pasión que si fuera su esposa, sin reclamar derecho alguno sobre ella. Su defensa es desinteresada.
- **Guardar silencio sobre los secretos compartidos:** Aunque la tribu presione para conocer detalles íntimos, aunque otros amantes alardeen de sus conquistas, él no revela nada. Lo que pasó entre ellos está sellado por el *wafā’*.
- **Ayudar a la familia de ella aunque no haya matrimonio:** Si la familia de la amada atraviesa dificultades —enfermedad, pobreza, conflicto con otra tribu—, el amante acude a ayudar como si fuera uno de ellos. Lleva leche, camellos o su espada, sin esperar agradecimiento.
- **Visitar su tumba si ella muere:** Cuando la amada fallece, el amante acude a su tumba regularmente. Se sienta junto a la piedra, recita versos, derrama lágrimas y permanece en silencio. A veces deja una rama de acacia o un puñado de tierra del campamento donde ella vivió.
- **Mantener el luto en secreto:** Aunque la tribu no espere luto de quien no es pariente, él viste con sencillez, evita las celebraciones y los cantos de boda durante un tiempo, como señal interna de su fidelidad al recuerdo de ella.

- **Nombrar a una hija con su nombre años después:** Si finalmente se casa con otra mujer, el amante puede poner a una de sus hijas el nombre de la amada de juventud, perpetuando así su lealtad en la memoria de su linaje.

6. Conductas específicas en el cortejo y la expresión del amor

Más allá de los cinco conceptos centrales, la tradición beduina desarrolló conductas específicas para el cortejo, la expresión del amor y las relaciones entre amantes, que complementan la ética descrita.

- **El asalto poético (*ṭarq*):** El pretendiente se acerca al campamento de la tribu de la amada durante la noche, cuando las mujeres están reunidas, y recita versos de alabanza. Si la mujer responde con poesía desde dentro de la tienda, se establece un diálogo poético que puede durar horas. La respuesta es señal de aceptación.
- **La mirada furtiva en el pozo:** Los pozos son lugares donde las mujeres van a buscar agua. El amante se sitúa a distancia respetuosa y, cuando ella alza su cántaro, busca cruzarse con su mirada. Un breve intercambio de ojos puede ser más elocuente que cien poemas.
- **Dejar una señal en el camino:** El amante coloca una piedra blanca, una rama doblada o un pequeño montón de piedras en un lugar por donde ella pasará. Es un mensaje silencioso: “he estado aquí pensando en ti”.
- **Enviar un camello como regalo:** Si la familia de ella acepta el interés, el amante puede enviar un camello lechero como presente. Es un regalo práctico, valioso y cargado de significado: con él, él le ofrece sustento.
- **Bailar la ‘arḍa con la espada:** En las celebraciones, los guerreros bailan la ‘arḍa con espadas. El amante, al bailar, dirige sus movimientos y su mirada hacia donde está ella, dedicándole la danza. Ella percibe esa dedicación en la forma en que él levanta la espada o inclina el cuerpo.
- **Proteger el nombre de ella en la poesía:** En los poemas, el amante usa un seudónimo (*kunya*) para referirse a ella, como “Umm Fulan” (madre de tal). Así todos saben de quién se trata, pero el nombre real no queda expuesto, protegiendo su honor.

7. Conductas hacia la comunidad y los vínculos tribales

El amor beduino no es individualista; se inscribe en el tejido tribal. Quien ama demuestra su amor también en cómo se relaciona con la comunidad.

- **Honrar a los padres de ella:** El amante saluda con especial deferencia al padre y a la madre de la amada. Les lleva regalos en las festividades, les ofrece su ayuda si la necesitan. Este comportamiento es una forma de honrar a la amada a través del respeto a su familia.
- **Aliarse con la tribu de ella:** Si surge un conflicto, el amante apoya a la tribu de la amada incluso si eso significa ponerse en contra de parientes lejanos. Su lealtad se extiende al grupo al que ella pertenece.
- **Compartir la comida con los pobres en su nombre:** Cuando hay una celebración o una abundancia, el amante envía una porción de comida a los pobres “en nombre de ella”, haciendo público que su generosidad está inspirada por su amor.
- **Participar en las batallas para defenderla:** Si la tribu de ella es atacada, el amante toma las armas y combate a su lado, arriesgando su vida no por obligación tribal sino por amor. Esta conducta es observada y valorada por toda la comunidad.

8. Apariencia y gestos externos distintivos

La tradición beduina también reconoce signos externos que delatan al amante, especialmente al que vive un *‘ishq* o un amor *‘udrī*.

- **Mirada perdida en el horizonte:** El amante suele mirar fijamente hacia la dirección donde ella se encuentra o hacia donde ella partió. Su mirada es constante, como si esperara verla aparecer entre las dunas.
- **Suspirar frecuentemente:** Los suspiros profundos y prolongados acompañan sus momentos de silencio. Quienes lo observan notan que su pecho se eleva con frecuencia sin causa aparente.
- **Marcas de llanto en el rostro:** Las lágrimas frecuentes dejan rastros visibles: los ojos enrojecidos, las mejillas marcadas, la piel agrietada por la sequedad del desierto mezclada con el llanto.
- **Usar una prenda o un pañuelo de ella:** En ocasiones, el amante lleva consigo una prenda que le perteneció —un trozo de su velo, una cuerda de su tienda— y la lleva atada a la muñeca, al cuello o al brazo del fusil.
- **Desaliño voluntario en el vestir:** El amante *‘udrī* o el consumido por *‘ishq* puede descuidar su vestimenta: las sandalias desgastadas, la túnica sin lavar, el cabello sin peinar. Este desaliño es interpretado como señal de que su corazón está ocupado en otro lugar.

- **Tatuajes con el nombre de ella:** Las mujeres beduinas tradicionalmente se tatúan con henna; los hombres, en ocasiones, se tatúan pequeños símbolos o iniciales que remiten a la amada, en la muñeca o el hombro.

9. Karāma (كرمة) – Generosidad amorosa

En la cultura beduina, la generosidad (*karāma*) no es solo una virtud social, sino una forma de expresar el amor. Quien ama da generosamente, y la magnitud de lo que da —especialmente cuando es costoso— mide la profundidad de su afecto.

- **Ofrecer lo máspreciado en señal de amor:** El amante regala a la amada o a su familia el camello más valioso, la espada de su padre o la mejor tienda. No da lo que le sobra, sino lo que más aprecia, mostrando que ella vale más que sus posesiones.
- **Sacrificar un camello en su honor:** Cuando la amada visita el campamento o en ocasión de una boda, el amante manda matar un camello para agasajarla. La carne se distribuye entre la tribu, haciendo público el gesto.
- **Repartir riqueza sin esperar correspondencia:** Si el amante posee algo que ella desea —agua, pastos, un pozo— lo comparte generosamente, sin pedir nada a cambio. Su *karāma* dice: “todo lo que tengo es tuyo porque te amo”.
- **No escatimar en la dote aunque no sea correspondido:** Aunque la familia de ella no acepte el matrimonio, el amante ofrece una dote generosa, no para comprar, sino para mostrar que su amor es digno y no mezquino.
- **Recibir a los pobres en su nombre:** Durante las festividades, el amante envía comida a los necesitados diciendo: “esto es en nombre de fulana”. Así su generosidad se convierte en un homenaje público a ella.
- **Perdonar deudas y renunciar a derechos:** Si la familia de ella le debe algo —un camello prestado, un favor—, el amante renuncia a la deuda sin mencionarlo, como un regalo de amor que no busca gratitud.

10. Jīrān (جيران) – Protección del vecino como extensión del amor

En el desierto, el vecino (*jār*) es sagrado. Proteger al vecino es un deber de honor que, cuando se hace por amor a una persona, adquiere una intensidad particular. La máxima beduina dice: “el vecino es como el pariente, y el amante cuida a los vecinos de su amada como si fueran suyos”.

- **Vigilar la tienda de ella durante la noche:** Si ella está sola o con mujeres, el amante monta guardia a distancia respetuosa, asegurándose de que nadie se acerque. Su presencia silenciosa la protege.

- **Acudir al primer llamado de auxilio:** Si la tienda de ella o de sus vecinos sufre un incendio, un ataque o una emergencia, el amante llega antes que nadie, con armas o con agua, arriesgando su vida.
- **Compartir el agua en sequía:** Cuando el pozo escasea, el amante asegura que la tienda de ella y sus vecinos tengan agua antes que la suya propia. Este acto es observado por toda la comunidad.
- **Defender el honor de los vecinos de ella:** Si alguien insulta o amenaza a quienes viven cerca de ella, el amante interviene, porque ofender a su vecino es como ofenderla a ella.
- **Acompañar a los vecinos en peregrinaciones o viajes:** Cuando la familia de ella o sus vecinos deben cruzar territorios peligrosos, el amante se ofrece como escolta, aunque ello suponga desviarse de su propio camino.

11. Diyāfa (ضيافة) – Hospitalidad como expresión del amor al huésped

La hospitalidad beduina (*diyāfa*) es una obligación sagrada. Cuando el amante ejerce la hospitalidad, especialmente hacia alguien vinculado a la amada, convierte ese acto en una declaración de afecto.

- **Recibir al mensajero de ella con honores:** Si ella envía a alguien —un hermano, una anciana—, el amante lo recibe como a un rey: le ofrece café, le sacrifica un animal, le da el mejor lugar junto al fuego.
- **Acolitar al huésped hasta tres días sin preguntar:** La tradición beduina manda que el huésped sea agasajado sin preguntarle su origen o propósito durante tres días. El amante extiende ese plazo cuando el huésped viene de parte de ella.
- **Ofrecer seguridad total (*jār*):** Si la amada o alguien de su familia llega como huésped, el amante le concede la protección de *jār*: nadie, ni siquiera un enemigo, puede tocarlo mientras esté bajo su tienda.
- **Dar lo mejor de la tienda:** La alfombra más fina, la estera más limpia, la leche más fresca. El amante dice con estos gestos: “lo que tengo es poco para quien viene de ti”.
- **Despedir al huésped con regalos:** Al partir, el amante carga al mensajero o al pariente de ella con provisiones, un camello, o un manto, diciendo: “esto es para que ella sepa que su recuerdo me honra”.

12. Rithā' (رثاء) – Elegía y amor que trasciende la muerte

La elegía (*rithā'*) es una forma poética de luto que en la cultura beduina expresa el amor por los muertos. Quien ama de verdad continúa amando después de la muerte, y sus conductas lo demuestran.

- **Componer una elegía (*rithā'*) para ella:** Si la amada muere, el amante compone un poema fúnebre donde narra sus virtudes, su belleza, y la herida que deja su ausencia. Este poema se recita en las reuniones, perpetuando su memoria.
- **Visitar la tumba con regularidad:** El amante acude a la tumba en días señalados —el aniversario de la muerte, las lluvias—, limpia las piedras, recita versos y derrama lágrimas. A veces pasa allí la noche.
- **Nombrar a los hijos con nombres que la recuerden:** Si tiene descendencia, pone a una hija el nombre de la amada, o un nombre derivado, para que su recuerdo viva en la generación siguiente.
- **Abstenerse de cantar o alegrarse en la fecha de su muerte:** Cada año, en el aniversario de su fallecimiento, el amante evita las celebraciones, no participa en bodas ni cantos, y se retira a la soledad del desierto.
- **Encargar a un poeta que perpetúe su memoria:** Si él mismo no es poeta, paga a un poeta reconocido para que componga un *rithā'* que honre a ella, asegurando que su nombre no se pierda en la memoria tribal.
- **Hacer una ofrenda de camellos en su nombre:** En el *wīma* (banquete fúnebre), el amante sacrifica camellos en su honor, distribuyendo la carne entre los pobres y los parientes, como un último acto de generosidad amorosa.

Resumen de la ética beduina del amor

En la cultura beduina del desierto, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

1. **Arde en amor apasionado (*'ishq*)** con poesía espontánea, enflaquecimiento visible, búsqueda de la soledad del desierto y el coraje de nombrar a la amada en público.
2. **Practica el amor puro (*'udrī*)** evitando la soledad con la amada, confiando mensajes a intermediarias, defendiendo su honor sin reclamar derecho, y prefiriendo la muerte antes que la deshonra.
3. **Muestra paciencia heroica (*ṣabr*)** no quejándose ante la tribu, soportando el destierro sin rebelarse, esperando años sin desesperar y cumpliendo sus deberes tribales sin descuido.

4. **Expresa la nostalgia amorosa (*ḥanīn*)** gemando al recordar el campamento abandonado, orientando el rostro hacia el viento, nombrando lugares con el nombre de ella y conservando objetos que la evocan.
5. **Demuestra lealtad inquebrantable (*wafāʾ*)** guardando las promesas hechas en secreto, defendiendo su honor aunque esté casada con otro, ayudando a su familia sin esperar nada, y visitando su tumba cuando ella muere.
6. **Corteja con códigos poéticos y gestuales:** el asalto poético en la noche (*ṭarq*), la mirada furtiva en el pozo, las señales en el camino, los regalos significativos (un camello lechero), la danza con espada dedicada.
7. **Honra a la familia de ella** con deferencia, regalos y ayuda, extendiendo su lealtad a su tribu y combatiendo a su lado si es necesario.
8. **Lleva signos externos de su amor:** mirada perdida en el horizonte, suspiros frecuentes, marcas de llanto, una prenda de ella consigo, y a veces desaliño voluntario.
9. **Expresa generosidad amorosa (*karāma*)** ofreciendo lo más preciado, sacrificando un camello en su honor, repartiendo riqueza sin esperar correspondencia, y siendo generoso con los pobres en su nombre.
10. **Protege a sus vecinos (*jīrān*)** como extensión del amor, vigilando su tienda, acudiendo al primer auxilio, compartiendo el agua en sequía y defendiendo su honor.
11. **Ejerce la hospitalidad (*diyāfa*)** como declaración de afecto, recibiendo con honores a los mensajeros de ella, ofreciendo seguridad total y despidiendo con regalos.
12. **Perpetúa el amor más allá de la muerte (*rithāʾ*)** componiendo elegías, visitando la tumba, nombrando a los hijos en su memoria y realizando ofrendas fúnebres en su nombre.

Estas doce categorías abarcan desde la pasión individual hasta la integración en la red tribal y la trascendencia de la muerte, ofreciendo un cuadro completo de la ética amorosa beduina. Cada conducta es observable por la comunidad, y juntas conforman un ideal de amor que no se limita al sentimiento, sino que se encarna en acciones concretas que hacen sentir al “amado” —ya sea la amada, su familia, sus vecinos, o su memoria— profundamente honrado, protegido y querido.

En la Fe Bahá'í, el amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza transformadora que debe manifestarse en acciones concretas que promuevan la unidad de la humanidad**. Inspirados por las enseñanzas de Bahá'u'lláh y el ejemplo de 'Abdu'l-Bahá, los bahá'ís expresan el amor a Dios a través del amor activo a toda la humanidad, trabajando por la eliminación de los prejuicios, la igualdad, la justicia y la paz. El amor se demuestra en conductas observables que construyen comunidad y sirven al bien común. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la Fe Bahá'í como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La oración diaria y la meditación

El amor a Dios se expresa en la práctica espiritual personal y comunitaria. Las conductas incluyen:

- **Recitar una de las oraciones obligatorias** cada día, en la dirección del Qiblih (el Santuario de Bahá'u'lláh), como acto de devoción y conexión amorosa.
- **Leer y meditar sobre los escritos sagrados** cada mañana y noche, permitiendo que las palabras divinas transformen el corazón.
- **Realizar el *dhikr* (recuerdo de Dios)** repitiendo el nombre de Dios o frases sagradas, cultivando la presencia amorosa en la vida cotidiana.
- **Enseñar a los niños** las oraciones sencillas desde pequeños, transmitiendo el amor por la palabra divina.
- **Participar en reuniones devocionales** en hogares o centros bahá'ís, donde se comparten oraciones y lecturas de diversas tradiciones, creando un espacio de amor espiritual colectivo.

Quien participa en estas prácticas siente el amor de una comunidad que lo sostiene en su camino espiritual.

2. La participación en las Fiestas de Diecinueve Días

La comunidad bahá'í se reúne regularmente para expresar amor mutuo y consultar sobre sus asuntos. Las conductas incluyen:

- **Asistir a la Fiesta de Diecinueve Días** el primer día de cada mes del calendario bahá'í, reuniéndose con la comunidad local.
- **Compartir la parte devocional** con oraciones y lecturas, creando un ambiente de reverencia y amor espiritual.
- **Participar en la consulta administrativa**, expresando opiniones con libertad y escuchando a los demás con respeto, buscando siempre la unidad.

- **Compartir noticias y preocupaciones** de la comunidad, ofreciendo apoyo y asistencia a quienes lo necesitan.
- **Confraternizar con alimentos y conversación** después de la parte formal, fortaleciendo los lazos de amistad y afecto.

Los miembros de la comunidad se sienten amados porque son escuchados, valorados e incluidos en la vida colectiva.

3. La eliminación activa de los prejuicios

El amor bahá'í exige trabajar conscientemente contra toda forma de discriminación. Las conductas incluyen:

- **Tratar a todas las personas con el mismo respeto**, independientemente de su raza, nacionalidad, religión o condición social.
- **Buscar activamente la amistad con personas de diferentes orígenes**, saliendo de la propia zona de confort para conocer y valorar la diversidad.
- **Corregir suavemente** cuando se escuchan comentarios prejuiciosos o discriminatorios, educando con amor.
- **Participar en actividades interreligiosas e interculturales**, celebrando la diversidad como expresión de la riqueza de la creación.
- **Educar a los hijos en el respeto y la apreciación de todas las culturas**, proporcionándoles experiencias diversas.

Quien es tratado sin prejuicios se siente profundamente amado porque es valorado por su esencia, no por su pertenencia a un grupo.

4. La promoción de la igualdad de mujeres y hombres

El amor bahá'í se manifiesta en la defensa activa de la igualdad de género. Las conductas incluyen:

- **Tratar a mujeres y hombres con el mismo respeto** en todos los ámbitos de la vida, sin roles predeterminados.
- **Fomentar la educación de las niñas y mujeres** como prioridad, apoyando su acceso a la educación y al desarrollo.
- **Compartir las tareas domésticas y el cuidado de los hijos** sin distinción de género, modelando la igualdad en el hogar.
- **Apoyar el liderazgo femenino** en la comunidad y en la sociedad, reconociendo que el progreso humano requiere la plena participación de las mujeres.

- **Hablar en contra de la violencia de género** y las prácticas discriminatorias, alzando la voz con amor y firmeza.

Las mujeres y las niñas se sienten amadas cuando son valoradas y respetadas como iguales.

5. La consultación amorosa

La toma de decisiones colectivas es una expresión de amor intelectual y social. Las conductas incluyen:

- **Reunirse en un espíritu de oración** antes de iniciar cualquier consulta, pidiendo guía divina.
- **Expresar las propias opiniones con libertad y sinceridad**, pero con humildad y respeto por los demás.
- **Escuchar atentamente a todos los participantes**, sin interrumpir ni juzgar, buscando comprender antes de ser comprendido.
- **No aferrarse a las propias ideas**, estando dispuesto a cambiar de opinión si surge una verdad superior.
- **Buscar la unidad de pensamiento**, no la imposición de una mayoría, y cuando se alcanza un acuerdo, todos lo apoyan con lealtad.

Quien participa en una consultación bahá'í se siente amado porque su voz es escuchada y valorada.

6. El servicio a la comunidad y a los necesitados

El amor se expresa en acciones concretas de servicio, tanto dentro como fuera de la comunidad bahá'í. Las conductas incluyen:

- **Visitar a los enfermos y ancianos**, ofreciendo compañía, asistencia práctica y oraciones.
- **Ayudar a las familias necesitadas** con alimentos, ropa o apoyo económico, sin esperar reconocimiento.
- **Participar en proyectos de desarrollo social y económico**, como escuelas, huertos comunitarios o campañas de salud.
- **Ofrecer tutorías y clases gratuitas** a niños y jóvenes, especialmente en áreas desfavorecidas.
- **Colaborar con organizaciones locales** en proyectos de bien común, sin proselitismo, por puro amor a la humanidad.

Quien recibe este servicio se siente amado porque su necesidad es atendida sin condiciones ni segundas intenciones.

7. La educación de niños y jóvenes

El amor a las nuevas generaciones es una prioridad bahá'í. Las conductas incluyen:

- **Organizar clases de educación espiritual para niños**, donde aprenden principios morales y virtudes a través de juegos, canciones e historias.
- **Crear grupos pre-juveniles** para jóvenes de 12 a 15 años, ayudándoles a desarrollar capacidades de servicio y liderazgo.
- **Acompañar a los jóvenes en su formación**, ofreciendo tutorías y círculos de estudio que fortalecen su identidad espiritual.
- **Enseñar con el ejemplo**, viviendo las virtudes que se desea transmitir.
- **Celebrar los logros de los niños y jóvenes** con alegría y orgullo comunitario.

Los niños y jóvenes se sienten amados porque la comunidad invierte tiempo y recursos en su desarrollo integral.

8. La hospitalidad y la acogida

El amor bahá'í se expresa en la apertura del hogar y el corazón a todos. Las conductas incluyen:

- **Abrir el hogar para reuniones devocionales, círculos de estudio o celebraciones**, ofreciendo un espacio acogedor.
- **Recibir a visitantes y peregrinos** con generosidad, compartiendo alimentos y conversación.
- **Invitar a personas de otras religiones o sin religión** a participar en actividades comunitarias, sin presionar para que se conviertan.
- **Ofrecer el primer plato de comida a los invitados**, como signo de respeto y hospitalidad.
- **Despedir a los huéspedes con bendiciones** y el deseo de que vuelvan.

Quien es acogido en un hogar bahá'í se siente amado porque es tratado como un miembro de la familia.

9. La defensa de la justicia y la verdad

El amor no es sentimentalismo; exige justicia activa. Las conductas incluyen:

- **Denunciar las injusticias** cuando se presencian, alzando la voz con valentía y amor.

- **Apoyar a las víctimas de la opresión**, ofreciendo refugio, asistencia legal o acompañamiento.
- **Trabajar por la reconciliación** en conflictos familiares o comunitarios, buscando soluciones justas y amorosas.
- **No participar en la corrupción ni en el engaño**, manteniendo la integridad en todos los asuntos.
- **Educar sobre los derechos humanos** y la dignidad inherente de cada persona.

Quien es defendido se siente amado porque hay quienes arriesgan su comodidad por su bienestar.

10. La unidad en la diversidad

El amor bahá'í celebra y promueve activamente la diversidad. Las conductas incluyen:

- **Organizar eventos multiculturales** donde se comparten comidas, músicas y tradiciones de diferentes pueblos.
- **Fomentar los matrimonios interraciales e interculturales** como expresión de unidad.
- **Aprender sobre otras culturas y religiones** con respeto y apertura, reconociendo la verdad en todas ellas.
- **No permitir que las diferencias de opinión rompan la unidad**, buscando siempre el punto de encuentro.
- **Corregir suavemente** a quienes expresan ideas racistas o excluyentes.

Quien es diferente se siente amado cuando es incluido y valorado precisamente por su diferencia.

11. La abstinencia de alcohol y drogas

El amor al propio cuerpo y a la mente se expresa en el cuidado de la pureza física y mental. Las conductas incluyen:

- **No consumir alcohol ni drogas psicoactivas**, manteniendo la mente clara para poder servir mejor.
- **Ofrecer bebidas sin alcohol** en todas las reuniones y celebraciones, creando un ambiente saludable.
- **Explicar con amor** las razones de esta práctica a quienes preguntan, sin juzgar a quienes no la siguen.
- **Apoyar a quienes luchan contra adicciones**, ofreciendo acompañamiento y recursos.

- **Celebrar sin necesidad de sustancias**, demostrando que la alegría auténtica no depende de ellas.

Quien comparte estas prácticas siente que su bienestar físico y espiritual es valorado.

12. La fidelidad en el matrimonio

El amor conyugal es sagrado y se expresa en acciones concretas. Las conductas incluyen:

- **Elegir cónyuge libremente**, con el consentimiento de ambos y la bendición de los padres.
- **Realizar la ceremonia de matrimonio bahá'í**, donde la pareja declara ante Dios su compromiso de amarse y respetarse.
- **Tratarse con respeto, ternura y fidelidad**, reconociendo que el matrimonio es una alianza espiritual.
- **Educar a los hijos juntos** en un ambiente de amor y unidad, compartiendo responsabilidades.
- **Resolver conflictos mediante la consultación y la oración**, nunca con violencia o descalificaciones.

El cónyuge se siente amado cuando el otro cumple con estas obligaciones con alegría y dedicación.

13. La obediencia al gobierno y la participación cívica

El amor a la sociedad se expresa en el respeto a las leyes y la participación constructiva. Las conductas incluyen:

- **Obedecer las leyes del país donde se vive**, a menos que contradigan principios espirituales fundamentales.
- **Participar en elecciones y procesos democráticos**, votando con conciencia y responsabilidad.
- **Contribuir al bien común** a través del servicio público, el voluntariado o la participación en organizaciones cívicas.
- **No involucrarse en política partidista**, manteniendo la unidad de la comunidad por encima de divisiones políticas.
- **Orar por los gobernantes y por la paz del mundo**, reconociendo que todos somos ciudadanos de una misma humanidad.

La sociedad se siente fortalecida cuando hay ciudadanos que aman el bien común.

14. La educación de los hijos en el amor

La crianza de los hijos es una expresión suprema del amor. Las conductas incluyen:

- **Educar a los hijos en la Fe desde pequeños**, enseñándoles oraciones, historias y principios morales.
- **Tratar a los hijos con respeto y dignidad**, no como propiedad, sino como almas confiadas por Dios.
- **Corregir con amor y paciencia**, nunca con violencia física o verbal, explicando siempre el porqué de las normas.
- **Fomentar la independencia y el pensamiento crítico**, animándolos a investigar la verdad por sí mismos.
- **Celebrar sus logros y estar presentes en sus dificultades**, ofreciendo apoyo incondicional.

Los hijos se sienten amados cuando son tratados con respeto y cuando su desarrollo integral es prioritario.

15. La preparación para el servicio y la vida espiritual

El amor se expresa en el estudio continuo y la preparación para servir mejor. Las conductas incluyen:

- **Participar en círculos de estudio**, donde se aprenden juntos los principios de la Fe y cómo aplicarlos.
- **Asistir a conferencias y escuelas de verano**, profundizando en el conocimiento y fortaleciendo los lazos comunitarios.
- **Estudiar los escritos bahá'ís diariamente**, nutriendo el alma con la palabra divina.
- **Enseñar a otros** lo que se ha aprendido, compartiendo el conocimiento con humildad.
- **Prepararse para el servicio a la humanidad** desarrollando capacidades y habilidades que beneficien a la comunidad.

La comunidad se siente amada cuando sus miembros se preparan con dedicación para servir mejor.

16. La peregrinación a los lugares sagrados

El amor a los Fundadores de la Fe se expresa en la peregrinación a los Santos Lugares. Las conductas incluyen:

- **Visitar el Santuario de Bahá'u'lláh en Acre y el de El Báb en Haifa**, realizando oraciones y meditaciones.

- **Recorrer con reverencia los jardines y espacios sagrados**, ofreciendo momentos de oración y recogimiento.
- **Llevar oraciones y peticiones de quienes no pueden viajar**, actuando como representantes amorosos.
- **Compartir la experiencia con la comunidad al regresar**, inspirando a otros con el testimonio.
- **Realizar la peregrinación con un espíritu de humildad y gratitud**, no como turismo, sino como encuentro amoroso.

La comunidad se siente bendecida cuando sus miembros traen la luz de los lugares sagrados a sus hogares.

17. El servicio en las instituciones bahá'ís

El amor se expresa en el servicio a las instituciones que coordinan la vida comunitaria. Las conductas incluyen:

- **Aceptar cargos de servicio en las Asambleas Espirituales** locales o nacionales, cuando se es elegido, sin buscar el puesto.
- **Realizar las tareas administrativas con dedicación y transparencia**, sirviendo a la comunidad sin esperar reconocimiento.
- **Participar en las convenciones electorales**, votando con oración y reflexión, sin hacer campaña ni proselitismo.
- **Apoyar las decisiones de las instituciones** una vez tomadas, manteniendo la unidad.
- **Ofrecer tiempo y capacidades** para las tareas necesarias en la comunidad, desde la limpieza hasta la organización de eventos.

La comunidad se siente amada cuando hay quienes sirven con dedicación en sus instituciones.

18. La promoción de la paz mundial

El amor bahá'í tiene una dimensión global: trabajar por la paz. Las conductas incluyen:

- **Participar en actividades de promoción de la paz**, como marchas, conferencias o proyectos educativos.
- **Educar sobre la necesidad de un gobierno mundial** y de mecanismos colectivos de seguridad.
- **Rechazar la guerra y la violencia** como medio para resolver conflictos, promoviendo el diálogo y la consultación.

- **Orar regularmente por la paz mundial**, tanto individual como colectivamente.
- **Vivir en paz con los vecinos y compañeros**, demostrando que la paz es posible en lo cotidiano.

La humanidad se siente amada cuando hay quienes trabajan incansablemente por la paz de todos.

Resumen de la ética bahá'í del amor

En la Fe Bahá'í, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Ora y medita diariamente**, cultivando la conexión amorosa con Dios.
- **Participa en las Fiestas de Diecinueve Días** y en la vida comunitaria.
- **Elimina activamente los prejuicios** en su vida y en su entorno.
- **Promueve la igualdad de mujeres y hombres** en todas las esferas.
- **Practica la consultación amorosa** en la toma de decisiones.
- **Sirve a los necesitados y a la comunidad** sin esperar reconocimiento.
- **Educa a niños y jóvenes** con amor y dedicación.
- **Acoge a todos con hospitalidad** en su hogar y en su corazón.
- **Defiende la justicia y la verdad** con valentía.
- **Celebra la diversidad** y promueve la unidad.
- **Cuida su cuerpo y mente** absteniéndose de alcohol y drogas.
- **Es fiel en el matrimonio** y cría a los hijos con respeto.
- **Participa constructivamente en la sociedad** y obedece las leyes justas.
- **Estudia y se prepara para servir** mejor a la humanidad.
- **Peregrina a los lugares sagrados** cuando es posible.
- **Sirve en las instituciones** con humildad y dedicación.
- **Trabaja activamente por la paz mundial**.

El "amado" (Dios, la humanidad, la comunidad, la familia, los necesitados) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **unido, respetado, servido, educado, acogido y profundamente**

amado. En la Fe Bahá'í, el amor es la fuerza que construye la unidad de la humanidad y prepara el camino para una paz duradera.

TRADICIONES DE PERSIA Y ASIA CENTRAL

Zoroastrismo (Persia antigua)

En el Zoroastrismo, el amor a Ahura Mazda y a la creación se expresa fundamentalmente a través de la elección consciente del bien sobre el mal, materializada en la tríada sagrada de **buenos pensamientos, buenas palabras y buenas acciones**. El amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza cósmica que coopera con el orden divino (*asha*) y combate activamente el caos (*druj*)**. La vida amorosa es una lucha cotidiana por la verdad, la pureza y la justicia, que se manifiesta en acciones concretas que benefician a la comunidad y al mundo. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en el Zoroastrismo como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La práctica de los buenos pensamientos (*humata*)

El amor comienza en la mente, cultivando pensamientos que reflejan la bondad divina. Las conductas incluyen:

- **Examinar los propios pensamientos** al inicio y final del día, rechazando conscientemente la envidia, el rencor, el odio y el deseo de dañar.
- **Cultivar la gratitud** hacia Ahura Mazda por la vida, la salud y las bendiciones recibidas, expresándola en oraciones diarias.
- **No alimentar pensamientos de venganza** ante las ofensas, sino buscar activamente comprender y perdonar.

- **Entrenar la mente en la benevolencia universal**, deseando el bien para todos los seres, incluso para quienes son considerados enemigos.
- **Evitar la rumiación negativa**, redirigiendo la atención hacia lo bueno y lo constructivo.

Quien recibe el trato de una persona que cultiva buenos pensamientos percibe una atmósfera de paz y confianza a su alrededor.

2. La práctica de las buenas palabras (*hukhta*)

La palabra es una fuerza creadora y debe usarse con amor y verdad. Las conductas incluyen:

- **Hablar siempre con verdad**, evitando la mentira, la exageración y el engaño, pues la mentira es la manifestación de *druj*.
- **No participar en chismes ni calumnias**, y si se escuchan, negarse a repetirlos o a darles crédito.
- **Usar un tono de voz suave y respetuoso**, incluso en la discusión, recordando que la palabra áspera hiere el alma.
- **Bendecir y alabar a otros** cuando sea merecido, reconociendo sus virtudes y contribuciones.
- **Rezar y recitar los *Gathas*** (himnos sagrados de Zaratustra) con devoción, impregnando el ambiente de energía amorosa.

Quien es hablado con estas palabras se siente honrado, respetado y profundamente valorado.

3. La práctica de las buenas acciones (*huvarshata*)

El amor se consume en acciones concretas que benefician a los demás. Las conductas incluyen:

- **Ayudar a los necesitados** con generosidad, dando limosna, comida o refugio sin esperar reconocimiento.
- **Visitar a los enfermos y ancianos**, ofreciendo compañía, cuidados y asistencia práctica.
- **Defender a los débiles y oprimidos**, alzando la voz contra la injusticia y protegiendo a quienes no pueden defenderse.
- **Participar en obras comunitarias** que mejoren la vida de todos, como la construcción de escuelas, pozos o espacios sagrados.
- **Cuidar de la creación divina**, incluyendo animales, plantas y elementos naturales, como expresión de amor al Creador.

Quien recibe estas acciones se siente amado porque el otro ha puesto su energía al servicio de su bienestar.

4. El mantenimiento del fuego sagrado (*atar*)

El fuego es el símbolo central de la presencia divina y del amor de Ahura Mazda. Las conductas incluyen:

- **Mantener encendido el fuego en el hogar y en los templos**, asegurándose de que nunca se apague, como signo de la continuidad del amor divino.
- **Ofrecer leña de sándalo y otros aromas** al fuego en las ceremonias, como ofrenda de amor y purificación.
- **Rezar ante el fuego** con devoción, reconociendo en su luz la sabiduría y el amor de Ahura Mazda.
- **No contaminar el fuego** con impurezas, y enseñar a los niños a respetarlo como símbolo sagrado.
- **Participar en las ceremonias del Yasna**, donde se fortalece la conexión amorosa con lo divino a través del fuego.

La comunidad se siente bendecida cuando el fuego sagrado arde puro, simbolizando el amor colectivo.

5. La pureza ritual y espiritual

El amor a Dios exige pureza de cuerpo, mente y espíritu. Las conductas incluyen:

- **Realizar las abluciones diarias** antes de la oración, manteniendo el cuerpo limpio como templo del alma.
- **Evitar todo contacto con elementos considerados impuros** (como cadáveres o ciertos desechos), siguiendo las normas de pureza establecidas.
- **Confesar las faltas y purificarse** mediante rituales específicos cuando se ha cometido una transgresión.
- **Mantener el hogar y los espacios sagrados** limpios y ordenados, como reflejo del orden divino (*asha*).
- **No contaminar la tierra, el agua ni el fuego**, pues son creaciones sagradas de Ahura Mazda y su pureza es signo de nuestro amor.

Quien vive en pureza irradia una claridad que invita a los demás a acercarse a lo sagrado.

6. La celebración de las festividades (*gahambars*)

Las festividades estacionales son momentos de amor comunitario y gratitud. Las conductas incluyen:

- **Reunirse con la comunidad** para celebrar los *gahambars*, compartiendo comidas y oraciones.
- **Contribuir con alimentos y ofrendas** para las celebraciones, asegurando que nadie quede excluido.
- **Ayudar en la preparación de los espacios y los alimentos**, trabajando juntos con alegría y cooperación.
- **Rezar juntos por el bienestar de todos los seres** y por la victoria final del bien sobre el mal.
- **Compartir con los pobres y necesitados** durante las festividades, extendiendo el amor más allá de la comunidad inmediata.

Quien participa en estas celebraciones se siente parte de una familia espiritual que lo sostiene y acoge.

7. El cuidado de la familia y los ancestros

El amor se expresa en la lealtad y el respeto a los lazos familiares. Las conductas incluyen:

- **Honrar a los padres y abuelos** con visitas regulares, asistencia y palabras de gratitud.
- **Realizar rituales en memoria de los ancestros**, ofreciendo oraciones y alimentos para ayudar a sus almas en el más allá.
- **Educar a los hijos en la fe y las tradiciones**, transmitiéndoles el amor por Ahura Mazda y la práctica de las buenas acciones.
- **Mantener la unidad familiar** a pesar de las dificultades, resolviendo conflictos con diálogo y perdón.
- **Proveer para las necesidades de la familia extendida**, especialmente en momentos de crisis.

La familia se siente amada cuando sus miembros cumplen con estas obligaciones con alegría y dedicación.

8. La honestidad en los negocios y el trabajo

El amor se manifiesta en la integridad de todas las transacciones. Las conductas incluyen:

- **Pesar y medir con exactitud** en el comercio, sin engañar ni defraudar.

- **Pagar salarios justos** a los trabajadores y tratar a los empleados con dignidad.
- **Cumplir los contratos y acuerdos** puntualmente, manteniendo la palabra dada.
- **No aceptar ganancias obtenidas mediante engaño o explotación**, pues eso sería colaborar con *druj*.
- **Compartir la prosperidad con los necesitados** a través de donaciones y obras de caridad.

Quien comercia con un zoroastriano sabe que puede confiar en su palabra y en su rectitud.

9. La protección de los elementos sagrados

El amor a la creación se expresa en el cuidado de los cuatro elementos. Las conductas incluyen:

- **No contaminar las fuentes de agua** con desechos o productos químicos, manteniéndolas puras.
- **Enterrar o disponer adecuadamente de los desechos** para no contaminar la tierra.
- **Proteger la pureza del fuego**, no arrojando en él impurezas ni apagándolo de manera irrespetuosa.
- **Mantener el aire limpio**, evitando humos tóxicos y practicando la cremación o entierro en *dakhmas* (torres del silencio) para no contaminar la tierra.
- **Enseñar a los niños** el respeto por los elementos como manifestaciones de la sabiduría divina.

La creación se siente amada cuando los humanos actúan como guardianes responsables.

10. La práctica de la caridad sistemática

La generosidad es una expresión fundamental del amor zoroastriano. Las conductas incluyen:

- **Destinar una parte de los ingresos** a obras de caridad, siguiendo el principio de que todo pertenece a Ahura Mazda.
- **Apoyar a los miembros necesitados de la comunidad**, especialmente en momentos de enfermedad, muerte o desempleo.
- **Contribuir al mantenimiento de los templos de fuego (*atash behrams*)** y otras instituciones religiosas.
- **Financiar la educación de niños pobres** y el cuidado de huérfanos y viudas.
- **Hacerlo con discreción**, evitando la ostentación y el deseo de reconocimiento.

Quien recibe esta caridad se siente amado porque su necesidad es atendida sin humillación.

11. La participación en el *Navjote* (ceremonia de iniciación)

El amor a la comunidad se expresa en la acogida de los nuevos miembros. Las conductas incluyen:

- **Preparar a los niños y niñas** para recibir el *sudreh* (camisa sagrada) y el *kusti* (cordón sagrado), enseñándoles los principios de la fe.
- **Celebrar la ceremonia con la comunidad**, compartiendo alimentos y bendiciones.
- **Explicar el significado de cada parte del ritual** para que el iniciado comprenda el amor que implica su compromiso.
- **Apadrinar a los nuevos miembros**, guiándolos en sus primeros pasos en la vida adulta de la fe.
- **Rezar por ellos** para que vivan siempre en *asha* y amor.

El iniciado se siente amado porque la comunidad lo recibe con alegría y lo sostiene en su camino.

12. La defensa de la verdad en todas las circunstancias

El amor a *asha* implica defender la verdad incluso a costa del propio interés. Las conductas incluyen:

- **Testificar con verdad en los tribunales**, aunque perjudique a un amigo o familiar.
- **No callar ante la injusticia**, denunciando las mentiras y opresiones que se cometen.
- **Apoyar a quienes son perseguidos por decir la verdad**, ofreciéndoles refugio y asistencia.
- **Vivir de manera transparente**, sin dobleces ni secretos que contradigan la conducta pública.
- **Enseñar a los niños** el valor supremo de la verdad, por encima de la conveniencia.

La sociedad se siente fortalecida cuando hay quienes defienden la verdad con amor y valentía.

13. La práctica del matrimonio y la vida familiar

El matrimonio es una alianza amorosa que refleja la unión divina. Las conductas incluyen:

- **Elegir cónyuge basándose en la virtud y la compatibilidad espiritual**, no solo en intereses materiales.
- **Celebrar la boda con rituales sagrados** que invocan la bendición de Ahura Mazda sobre la unión.
- **Tratar al cónyuge con respeto, fidelidad y ternura**, recordando que ambos son iguales ante Dios.

- **Educar a los hijos juntos en la fe**, compartiendo las responsabilidades de la crianza.
- **Apoyarse mutuamente en las dificultades**, fortaleciendo el vínculo a través de las pruebas.

El cónyuge se siente amado cuando el otro cumple con estas obligaciones con alegría y dedicación.

14. La preparación para la muerte y el juicio

El amor a Dios incluye prepararse para el encuentro final. Las conductas incluyen:

- **Vivir cada día como si fuera el último**, asegurándose de que los pensamientos, palabras y acciones sean rectos.
- **Rezar regularmente por la propia alma y por las almas de los difuntos**, pidiendo la guía divina.
- **Realizar los rituales funerarios correctamente**, ayudando al alma en su viaje a través del Puente del Discernimiento.
- **Consolar a los familiares del difunto** con presencia y oraciones, compartiendo su dolor.
- **Recordar a los muertos en las celebraciones**, manteniendo vivo el amor más allá de la muerte.

El moribundo y su familia se sienten amados cuando la comunidad los acompaña en el tránsito final.

15. La esperanza en la renovación final (*frashokereti*)

El amor se expresa en la confianza en la victoria definitiva del bien. Las conductas incluyen:

- **Trabajar activamente por un mundo mejor**, contribuyendo a la justicia, la paz y la armonía.
- **No desesperar ante el mal**, confiando en que las fuerzas del bien son más poderosas y al final triunfarán.
- **Celebrar el Nowruz (Año Nuevo)** como anticipo de la renovación cósmica, con alegría y esperanza.
- **Enseñar a los niños** que sus acciones contribuyen a la gran obra de la renovación final.
- **Vivir con la certeza de que el amor de Ahura Mazda prevalecerá**, irradiando esa confianza a todos.

La comunidad se siente animada y fortalecida por quienes viven con esta esperanza amorosa.

Resumen de la ética zoroastriana del amor

En el Zoroastrismo, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Cultiva buenos pensamientos** (*humata*), rechazando la envidia y el rencor.
- **Habla siempre con verdad y suavidad** (*hukhta*), evitando la mentira y la calumnia.
- **Realiza buenas acciones** (*huvarshta*) ayudando a los necesitados y defendiendo a los débiles.
- **Mantiene la pureza del fuego sagrado y los elementos**, honrando la creación divina.
- **Observa las normas de pureza ritual y espiritual.**
- **Celebra las festividades comunitarias con generosidad.**
- **Honra a los padres, ancestros y la familia.**
- **Actúa con honestidad en negocios y trabajo.**
- **Protege los elementos sagrados** (agua, tierra, fuego, aire).
- **Practica la caridad sistemática con discreción.**
- **Acoge a los nuevos miembros con amor en el Navjote.**
- **Defiende la verdad en toda circunstancia.**
- **Vive el matrimonio con fidelidad y respeto.**
- **Prepara su alma para la muerte con oración y rectitud.**
- **Confía en la renovación final y trabaja por un mundo mejor.**

El "amado" (Ahura Mazda, la comunidad, la familia, los necesitados, la creación) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **honrado, protegido, purificado y profundamente amado**. En el Zoroastrismo, el amor es la cooperación consciente con el orden divino, la elección cotidiana de *asha* sobre *druj*, y la certeza de que cada acción buena acerca el mundo a su renovación final.

Cultura Kazaja (Asia Central)

En la cultura kazaja, el amor (*makhabbat*) está profundamente arraigado en la tradición nómada, la estructura de clanes y la herencia túrquico-mongola, posteriormente influenciada por el islam sufí. El amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza que se manifiesta en la lealtad al linaje, la hospitalidad en la estepa y el cumplimiento de las obligaciones comunitarias**. La poesía oral, los rituales nómadas y el respeto a los ancestros son los vehículos fundamentales de la expresión afectiva. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura kazaja como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La hospitalidad en la yurta (*boz üy*)

La yurta es el centro sagrado de la vida familiar y nómada. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante** (*qonaq*) con los brazos abiertos, ayudándole a desmontar del caballo.
- **Ofrecer kumis (leche de yegua fermentada)** o té con leche inmediatamente, símbolo de bienvenida.
- **Colocar al huésped en el lugar de honor** (*tör*), el espacio más alejado de la puerta, cerca de los objetos sagrados.
- **Sacrificar un animal** (*mal soyyu*) si el visitante es importante, aunque la familia sea humilde.
- **Preguntar por su linaje** y sus ancestros antes de cualquier otro asunto, estableciendo lazos de parentesco.
- **Acompañar al huésped** parte del camino al despedirse, deseándole un viaje seguro.

El visitante se siente amado porque el anfitrión ha compartido su alimento y su espacio sin condiciones.

2. El respeto a los ancianos (*aqsaqal*)

Los "barbas blancas" (*aqsaqal*) son la autoridad moral de la comunidad. Las conductas incluyen:

- **Ponerse de pie** cuando un anciano entra en la yurta.
- **Ofrecer el asiento más cómodo** y la mejor comida a los mayores.
- **Besar respetuosamente la mano** del anciano y llevarla a la frente como saludo.
- **Consultar a los aqsaqal** antes de decisiones importantes: matrimonios, viajes, resolución de conflictos.
- **Escuchar sus consejos** sin interrumpir, valorando su experiencia como un tesoro.
- **Los hijos tienen la obligación** de cuidar a sus padres en la vejez, llevándolos a vivir con ellos.

Los ancianos se sienten amados porque la comunidad reconoce su sabiduría como guía del clan.

3. La poesía y la música amorosa (*aytis*)

La tradición de los poetas improvisadores (*akyn*) es central en la expresión del amor. Las conductas incluyen:

- **Los jóvenes akyns compiten en torneos poéticos (*aytis*)**, improvisando versos de amor y alabanza.
- **Dedicar canciones con la *dombra*** (instrumento de dos cuerdas) a la persona amada en celebraciones.
- **Recitar poemas épicos (*kyui*)** que narran historias de amores legendarios como Kozy Korpesh y Bayan Sulu.
- **Las mujeres responden con poesía**, demostrando su inteligencia y sensibilidad.
- **Los poemas se memorizan y transmiten** de generación en generación como patrimonio del amor.

La persona amada se siente valorada cuando es immortalizada en versos que perduran en la memoria colectiva.

4. La dote y el precio de la novia (*kalym*)

El matrimonio es una alianza entre familias y clanes. Las conductas incluyen:

- **El novio y su familia negocian el *kalym*** (ganado, caballos, camellos y bienes) con la familia de la novia.
- **El *kalym* no es una compra**, sino una compensación por la pérdida de una trabajadora y un vínculo de alianza.
- **La familia de la novia prepara el *jasau*** (ajuar), que incluye ropa, alfombras y la yurta para la nueva pareja.
- **Las negociaciones son dirigidas por mediadores respetados**, evitando confrontaciones directas.
- **El pago del *kalym* puede extenderse por años**, demostrando el compromiso continuo del esposo.

La novia se siente amada porque su valor es reconocido públicamente y porque dos familias se unen en su nombre.

5. El respeto a la madre y la abuela

La mujer mayor es el pilar del hogar y la transmisora de tradiciones. Las conductas incluyen:

- **Honrar a la madre como "el sol de la yurta"**, su palabra es respetada por todos.
- **Las abuelas enseñan a las nietas** las artes del tejido de alfombras, la preparación del kumis y las tradiciones orales.
- **Los hijos adultos consultan a la madre** incluso después de casados, especialmente en asuntos familiares.
- **La madre es la primera en ser servida** en las comidas, antes que el padre y los hijos.
- **Recordar a las ancestras** en las oraciones y rituales familiares.

Las madres y abuelas se sienten amadas porque son el centro afectivo y cultural del hogar.

6. El cortejo ecuestre

La vida nómada hace del caballo un elemento central del amor. Las conductas incluyen:

- **El joven demuestra su habilidad ecuestre** ante la familia de la amada, realizando acrobacias y carreras.
- **Regalar un caballo** al padre de la novia como primer gesto de interés.
- **Robar simbólicamente a la novia** (*kysz ala qashu*) en algunos rituales tradicionales, con su consentimiento, para probar la determinación del novio.
- **Pasear juntos a caballo** bajo la mirada atenta de la familia, como forma de cortejo permitido.
- **El caballo del novio es decorado** con cintas y amuletos para la boda.

La joven se siente amada cuando ve la destreza y el coraje de su pretendiente en la estepa.

7. La solidaridad en el pastoreo (*asár*)

La vida en la estepa requiere cooperación. Las conductas incluyen:

- **Ayudar a los vecinos** en la esquila, la marca del ganado y la búsqueda de animales perdidos.
- **Compartir los pastos y el agua** en tiempos de sequía, sin egoísmo.
- **Prestar animales** a quien ha perdido su rebaño por enfermedad o lobos.
- **Reunirse para celebrar** el nacimiento de crías y el aumento del rebaño.
- **Cuidar del ganado del ausente** mientras viaja, como si fuera propio.

Quien recibe esta ayuda se siente amado porque la comunidad pastoral no compite, sino que coopera.

8. El ritual de la cuna (*besikke salu*)

El amor por los recién nacidos se expresa en un ritual específico:

- **La primera cuna (*besik*) es preparada por la abuela** con telas y maderas bendecidas.
- **Colocar al bebé en la cuna por primera vez** es una ceremonia con familiares y vecinos.
- **Se canta una canción tradicional (*besik jyry*)** deseando salud, fortuna y larga vida.
- **Los invitados ofrecen regalos** al recién nacido y a la madre.
- **Se sacrifica una oveja** para celebrar el acontecimiento.

El niño (y sus padres) se sienten amados porque la comunidad entera celebra su llegada.

9. La reconciliación (*bitim*)

En una cultura de clanes, la paz es una forma de amor colectivo. Las conductas incluyen:

- **Buscar mediadores respetados (*biy*)** para resolver disputas entre familias o clanes.
- **Pagar la compensación (*kun*)** por daños graves, restableciendo el equilibrio.
- **Reunir a las partes en conflicto** para compartir una comida y sellar la reconciliación.
- **Las mujeres pueden jugar un papel crucial** como mediadoras, tendiendo puentes entre familias.
- **No guardar rencor** después de la reconciliación, honrando los acuerdos alcanzados.

Quien es reconciliado se siente amado porque se le ha dado una oportunidad de restaurar el vínculo.

10. El respeto a los ancestros (*aruak*)

Los espíritus de los antepasados son miembros activos de la comunidad. Las conductas incluyen:

- **Realizar ofrendas de comida y kumis** en fechas señaladas, pidiendo su bendición.
- **Mencionar a los ancestros** en las oraciones diarias y en las celebraciones.
- **Consultar a los ancianos** sobre la genealogía, manteniendo viva la memoria.
- **No hablar mal de los muertos**, pues sus espíritus pueden ofenderse.
- **Visitar las tumbas** en las festividades, llevando ofrendas y rezando.

Los ancestros (y la familia) se sienten amados cuando los vivos mantienen viva su memoria.

11. La hospitalidad nupcial

Las bodas kazajas son expresiones masivas de amor comunitario. Las conductas incluyen:

- **Celebrar la boda durante varios días**, con abundante comida, música y bailes.
- **Los invitados llegan a caballo**, a menudo desde muy lejos, demostrando su afecto.
- **Se sacrifican varios animales** para alimentar a todos los asistentes.
- **Los akyns improvisan poemas** en honor a los novios y sus familias.
- **La novia se despide de su familia** con un canto ritual (*son jar*), expresando gratitud y tristeza.

Los novios se sienten amados porque toda la comunidad invierte tiempo y recursos en celebrar su unión.

12. La crianza de los niños en la estepa

El amor por los niños se expresa en prepararlos para la vida nómada:

- **Enseñar a montar a caballo** desde los tres o cuatro años, con paciencia y supervisión.
- **Las abuelas cuentan historias de héroes y amores legendarios** para transmitir valores.
- **Los padres llevan a los niños** en las migraciones estacionales, enseñándoles las rutas.
- **Corregir con firmeza pero sin crueldad**, pues el niño debe aprender a ser fuerte y honorable.
- **Celebrar cada logro** (primer caballo, primera caza) con pequeños rituales.

Los niños se sienten amados porque se invierte tiempo en formarlos para la vida.

13. La fidelidad en el matrimonio

La fidelidad es la base del honor familiar. Las conductas incluyen:

- **Los esposos se protegen mutuamente** en los peligros de la estepa.
- **La esposa administra la yurta** y los productos lácteos, siendo reconocida su autoridad en el hogar.
- **El esposo provee para la familia** con su ganado y su habilidad en la caza.

- **La infidelidad es una ofensa grave** que puede llevar a la ruptura del matrimonio y a conflictos entre clanes.
- **Enviudar y no volver a casarse** es una forma de honrar la memoria del cónyuge.

Los cónyuges se sienten amados cuando cada uno cumple su rol con lealtad y respeto mutuo.

14. El ritual del primer paso (*tusau kesu*)

Cuando un niño comienza a caminar, se celebra un ritual amoroso:

- **Se colocan objetos simbólicos** (látigo, libro, dinero) ante el niño, y el que elija marcará su destino.
- **Los familiares cantan bendiciones** y ofrecen regalos.
- **Se atan los tobillos del niño con una cuerda de lana** que los adultos cortan ceremonialmente.
- **Se sacrifica un cordero** y se comparte la comida con todos los asistentes.
- **Los abuelos bendicen al niño** deseándole un camino firme y próspero.

El niño y sus padres se sienten amados porque cada etapa vital es celebrada por la comunidad.

15. La solidaridad en el duelo

Los funerales kazajos son expresiones de amor colectivo:

- **Acudir al funeral** aunque se viva lejos, viajando días si es necesario.
- **Las mujeres entonan lamentos fúnebres (*joktau*)** que narran la vida y virtudes del difunto.
- **Los hombres cavan la tumba** y entierran al muerto con dignidad, siguiendo los rituales islámicos y tradicionales.
- **Permanecer con la familia** durante los días de duelo, llevando comida y consuelo.
- **Celebrar el *as* (ritual a los 40 días y al año)** recordando al difunto y apoyando a la familia.

La familia doliente se siente amada porque la comunidad entera carga con su dolor.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura kazaja sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones que fortalecen los lazos del clan, honran a los ancestros y aseguran la supervivencia en la estepa. Como dice un proverbio kazajo: *"La yurta se sostiene por sus postes, la familia se sostiene por su amor"*.

El amor es, en última instancia, la red de relaciones que permite la vida en la inmensidad de la estepa.

Cultura Turca / Azerbaiyana

En las culturas turca y azerbaiyana, profundamente entrelazadas por raíces túrquicas comunes y una historia compartida, el amor (*sevgi* en turco, *sevgi* o *məhəbbət* en azerbaiyano) es una fuerza que impregna la vida familiar, social y espiritual. Fuertemente influenciado por el Islam sufí, el amor se entiende como un don divino que debe expresarse en la hospitalidad, el respeto a los mayores y la lealtad a la familia y la comunidad. La poesía, la música y el té son los vehículos sagrados de esta expresión afectiva. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en las culturas turca y azerbaiyana como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La hospitalidad del té (*çay ikramı*)

El té es el corazón de la vida social y la primera expresión de afecto. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer té inmediatamente** a cualquier visitante, sea familiar, amigo o extraño, en los pequeños vasos de tulipán característicos.
- **Preguntar "¿Cómo lo quieres?"** (*ne şəkilde istersiniz?*): con azúcar, sin azúcar, con un terrón en la boca, etc., mostrando atención al gusto del otro.
- **Acompañar el té con algo dulce** (baklava, lokum/delicias turcas) como símbolo de que la visita endulza la vida.
- **Servir el té continuamente** durante la visita, nunca dejando la taza vacía, como muestra de que la hospitalidad no cesa.
- **En Azerbaiyán**, el té se sirve tradicionalmente con mermelada y frutos secos, y rechazar una invitación a té puede considerarse una ofensa.

El visitante se siente amado porque se le ofrece no solo una bebida, sino tiempo, atención y dulzura.

2. El respeto a los mayores (*büyüklerə saygı*)

El amor a los ancianos es la base de la familia y la sociedad. Las conductas incluyen:

- **Besar la mano del mayor** y llevarla a la frente al saludar, como signo de veneración.
- **Ponerse de pie** cuando una persona mayor entra en la habitación.
- **Ofrecer el asiento más cómodo** y la mejor comida a los abuelos.
- **No fumar ni beber alcohol** delante de los mayores como señal de respeto.
- **Consultar a los padres y abuelos** antes de tomar decisiones importantes como el matrimonio o la compra de una casa.
- **Los hijos tienen la obligación** de cuidar a sus padres en la vejez, y enviarlos a un asilo es socialmente inaceptable.

Los ancianos se sienten amados porque la familia reconoce su sabiduría y su lugar como raíz del hogar.

3. La poesía y la música del amor (*aşk şiirleri ve türküler*)

La tradición de los poetas errantes (*aşık* en Turquía, *aşıq* en Azerbaiyán) es el alma de la expresión amorosa. Las conductas incluyen:

- **Componer o recitar poemas de amor**, inspirándose en la tradición de Yunus Emre, Fuzûlî o los *aşıq* contemporáneos.
- **Dedicar canciones con el saz** (Turquía) o el **bağlama** (Azerbaiyán) a la persona amada en celebraciones familiares.
- **Conocer de memoria poemas clásicos** como los de Fuzûlî sobre el amor divino y humano.
- **En Azerbaiyán**, la tradición de los *aşıq* incluye competencias poéticas (*deyişme*) donde los enamorados pueden declararse en público a través de versos improvisados.
- **Regalar un libro de poemas** a la persona amada es un gesto de profundo significado cultural.

La persona amada se siente valorada cuando es comparada, en verso, con la belleza de una rosa o la luz de la luna.

4. El vínculo madre-hijo (*ana sevgisi*)

La madre ocupa un lugar casi sagrado en ambas culturas. Las conductas incluyen:

- **La madre es la primera en ser servida** en las comidas, antes que el padre y los hijos.
- **Los hijos adultos besan la mano de la madre** cada vez que la visitan.

- **Consultar a la madre** incluso después de casado, especialmente en asuntos de crianza y hogar.
- **El refrán "El cielo está bajo los pies de las madres"** (Turquía) o "La madre es la luz del hogar" (Azerbaiyán) se vive en la práctica diaria.
- **Enviar dinero y regalos** a la madre regularmente, aunque se viva lejos.
- **Recordar a la madre fallecida** con oraciones y limosnas en cada festividad.

La madre se siente amada porque sus hijos la colocan en el centro de sus vidas afectivas y materiales.

5. La dote y las bodas (*başlık/çeyiz y düğün*)

El matrimonio es la unión de dos familias, no solo de dos personas. Las conductas incluyen:

- **La familia del novio pide la mano de la novia** (*kız isteme*) en una ceremonia formal, llevando dulces y flores.
- **Se negocia la dote** (*başlık* en algunas regiones de Turquía, aunque menos común hoy) o se acuerda el apoyo económico para la nueva pareja.
- **La familia de la novia prepara el ajuar** (*çeyiz*), que incluye ropa de cama, toallas y objetos para el hogar, demostrando años de trabajo y amor.
- **La noche de la henna** (*kına gecesi*) es una despedida emocional donde las mujeres cantan canciones tristes y alegres.
- **Los invitados contribuyen** con regalos de oro (*takı* en Turquía) o dinero, ayudando a la nueva pareja a comenzar su vida.

La novia se siente amada cuando ve el esfuerzo de su familia en el ajuar y cuando la familia del novio la recibe con honores.

6. El sacrificio por los hijos (*evlat sevgisi*)

El amor de los padres se demuestra en el sacrificio continuo. Las conductas incluyen:

- **Ahorrar durante años** para la educación y la boda de los hijos.
- **Los padres viven con los hijos** hasta que se casan, y a menudo después, cuidando a los nietos.
- **Preparar la comida favorita** del hijo o hija cuando regresan de un viaje.
- **No escatimar en gastos** para la salud y educación de los hijos, incluso endeudándose.

- **Los padres ancianos son cuidados en casa**, nunca institucionalizados, por amor y deber.

Los hijos se sienten amados porque perciben que los padres han puesto sus necesidades por encima de las propias.

7. La solidaridad vecinal (*komşuluk*)

El amor se extiende a los vecinos como "familia cercana". Las conductas incluyen:

- **Compartir la comida** con los vecinos, especialmente en festividades y días santos.
- **Visitar a los vecinos enfermos** llevándoles sopa caliente o fruta.
- **Cuidar de los hijos de los vecinos** si es necesario, como si fueran propios.
- **El refrán "El vecino antes que la casa"** (Turquía) se cumple en la práctica diaria.
- **En Azerbaiyán**, las mujeres se reúnen regularmente para tomar té y compartir novedades, tejiendo una red de apoyo.

Los vecinos se sienten amados porque la comunidad no es un concepto abstracto, sino una red de cuidado cotidiano.

8. El respeto al padre y la autoridad paternal

Aunque la madre es el corazón, el padre es la autoridad amorosa. Las conductas incluyen:

- **No fumar ni beber delante del padre** como señal de respeto.
- **Levantarse cuando el padre entra** en la habitación.
- **Consultar al padre** en decisiones financieras y profesionales importantes.
- **Besar la mano del padre** en las festividades religiosas (*Bayram*).
- **El padre provee** para la familia hasta el último de sus días, y los hijos honran ese esfuerzo.

El padre se siente amado cuando sus hijos reconocen su autoridad y su sacrificio.

9. El duelo y el acompañamiento (*yas ve taziye*)

En los funerales, el amor se expresa a través del acompañamiento colectivo. Las conductas incluyen:

- **Acudir a la casa del difunto** inmediatamente después de conocer la noticia.
- **Llevar comida** a la familia doliente para que no tengan que preocuparse por cocinar.
- **Permanecer con la familia** durante los tres días de duelo, rezando y recordando al difunto.

- **Enviar coronas y mensajes de condolencias** en los funerales modernos.
- **Visitar la tumba** en los cuarenta días y al año, llevando flores y rezando.

La familia doliente se siente amada porque la comunidad no la abandona en el momento más difícil.

10. La celebración del *Bayram* (festividades religiosas)

El amor se intensifica en las festividades. Las conductas incluyen:

- **Visitar a los mayores** el primer día de la festividad, besando sus manos y recibiendo bendiciones.
- **Comprar ropa nueva para los niños** como signo de alegría y renovación.
- **Preparar dulces y comidas especiales** (baklava, pakhlava en Azerbaiyán) para compartir con familiares y vecinos.
- **Dar dinero o regalos a los niños** (*harçlık* o *bayramlıq*) cuando visitan las casas.
- **Llamar por teléfono a los familiares lejanos** para desearles un feliz Bayram.

Quien recibe estas visitas y llamadas se siente amado porque es recordado y honrado en los días sagrados.

11. La lectura del *Mevlid* (poema sobre el nacimiento del Profeta)

En ocasiones especiales (nacimientos, aniversarios de fallecidos), se lee el poema religioso. Las conductas incluyen:

- **Organizar una reunión** donde un recitador lee el *Mevlid*, con familiares y vecinos.
- **Distribuir rosquillas de pan dulce** (*lokma*) o dulces después de la lectura.
- **Invitar especialmente a los pobres** a compartir la comida, como acto de caridad amorosa.
- **Dedicar la lectura al alma de un difunto** o para pedir protección para un recién nacido.
- **Las mujeres se reúnen en casas particulares** para estas lecturas, fortaleciendo lazos comunitarios.

Los asistentes (y el destinatario de la oración) se sienten amados porque se invoca lo divino por su bienestar.

12. El respeto a los muertos y las visitas al cementerio

El amor trasciende la muerte. Las conductas incluyen:

- **Visitar las tumbas de los familiares** en viernes o en vísperas de festividades.
- **Regar las plantas de las tumbas** y mantenerlas limpias.
- **Rezar en el cementerio** por todos los difuntos, no solo por los propios.
- **Dar limosna** (*sadaka*) en nombre de los fallecidos.
- **Contar historias de los ancestros** a los niños para mantener viva su memoria.

Los difuntos (y la familia que los recuerda) se sienten amados cuando la memoria se mantiene viva.

13. La hospitalidad nupcial en Azerbaiyán

En Azerbaiyán, las bodas tienen rituales específicos de amor comunitario:

- **El *qız görmə* (ver a la novia)** es la primera visita formal de la familia del novio, llevando dulces y joyas.
- **El *nişan* (compromiso)** es una ceremonia donde se intercambian anillos y se firman acuerdos.
- **La noche de la henna** (*xına gecəsi*) es especialmente emotiva, con la novia vestida de rojo.
- **Los invitados bailan el *yallı***, una danza colectiva que simboliza la unidad.
- **Los novios son bañados con arroz y monedas** a la salida de la mezquita o del registro civil.

Los novios se sienten amados porque cada paso del ritual es acompañado por la comunidad.

14. La tradición del *sahur* y *iftar* en Ramadán

Durante el mes sagrado, el amor se expresa en la comida compartida:

- **Despertar a los vecinos** para el *sahur* (comida antes del amanecer) tocando suavemente la puerta.
- **Invitar a familiares y vecinos** a romper el ayuno juntos en el *iftar*.
- **Preparar comidas especiales** y compartirlas con los pobres.
- **Los niños son premiados** con dulces y pequeñas monedas por ayunar (aunque sea unas horas).
- **Las mezquitas ofrecen comidas gratuitas** para quienes no tienen donde romper el ayuno.

Quien comparte estas comidas se siente amado porque la comunidad se une en la práctica sagrada.

15. El amor por la patria (*vatan sevgisi*)

El amor a la tierra es una extensión del amor familiar. Las conductas incluyen:

- **Cantar himnos y canciones patrióticas** con emoción en las celebraciones nacionales.
- **Enseñar a los niños la historia** y los sacrificios de los héroes nacionales.
- **Ondear la bandera** en días festivos y en momentos de orgullo nacional.
- **Defender verbalmente a la patria** ante críticas externas.
- **En Azerbaiyán**, el amor por la tierra natal se expresa con especial intensidad tras el conflicto de Karabaj.

La patria (y la comunidad) se siente amada cuando cada ciudadano la honra con su memoria y su defensa.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en las culturas turca y azerbaiyana sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones concretas que fortalecen los lazos familiares, honran a los mayores y mantienen viva la comunidad. Como dice un proverbio turco: "*Sevgi varsa, yol vardır*" (Si hay amor, hay un camino). Y como cantan los *aşıq* azerbaiyanos: "*Məhəbbət insanı insan edər*" (El amor hace humano al ser humano).

Chamanismo siberiano y mongol

En las tradiciones chamánicas de Siberia y Mongolia, el amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza que se manifiesta en la relación respetuosa con los espíritus de la naturaleza, la reciprocidad con la comunidad y el cuidado de los lazos invisibles que unen a todos los seres**. Inspirados por una cosmovisión donde todo tiene un espíritu (*tös, ongon, ichchi*), los chamanes y las personas de estas culturas expresan el amor a través de acciones concretas que mantienen el equilibrio del mundo: ofrendas a los espíritus, protección de los lugares sagrados, cuidado del fuego del hogar y fortalecimiento de los lazos comunitarios. El amor se demuestra en conductas observables que aseguran la armonía entre los mundos visible e invisible. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en el Chamanismo siberiano y mongol como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. El respeto a los espíritus dueños (*ezi, ezhin, ezen*)

Cada lugar, cada animal y cada fenómeno natural tiene un espíritu dueño que debe ser honrado con amor. Las conductas incluyen:

- **Pedir permiso antes de cazar, pescar o talar un árbol**, dirigiéndose al espíritu dueño con palabras de respeto y explicando la necesidad.
- **Realizar ofrendas** en los lugares sagrados antes de iniciar cualquier actividad que afecte el territorio.
- **No tomar más de lo necesario**, dejando siempre suficiente para que los espíritus y las futuras generaciones tengan su parte.
- **Hablar con gratitud** al espíritu del animal cazado, agradeciéndole su sacrificio y pidiendo que regrese.
- **Enseñar a los niños** a reconocer la presencia de los espíritus y a tratarlos con respeto.

El espíritu dueño se siente amado cuando los humanos actúan con gratitud y moderación, y responde con abundancia y protección.

2. La ofrenda amorosa (*sanaa, takhil, takhi*)

Ofrecer algo a los espíritus es la expresión más tangible del amor en el chamanismo. Las conductas incluyen:

- **Derramar leche, té o vodka** en el suelo o en el fuego como ofrenda, antes de beber o comer, reconociendo que todo viene de los espíritus.
- **Atar cintas de colores (*hadak o khadag*)** en árboles, pasos de montaña o lugares sagrados, pidiendo protección y bendiciones.
- **Dejar alimentos, tabaco o monedas** en los altares naturales, como muestra de gratitud por los dones recibidos.
- **Quemar enebro o artemisa** para que el humo lleve las oraciones a los espíritus y purifique el ambiente.
- **Realizar ofrendas especiales** en momentos de crisis (enfermedad, sequía, viaje peligroso), pidiendo ayuda amorosa a los espíritus.

Los espíritus se sienten amados cuando reciben ofrendas sinceras y responden con su favor y protección.

3. La reciprocidad amorosa (*ösög, sööltüre*)

El principio de que toda acción genera una reacción, y que el amor se mantiene mediante el intercambio equilibrado. Las conductas incluyen:

- **Compartir la caza y la pesca** con todos los miembros de la comunidad, especialmente con los ancianos y los que no pudieron salir.
- **Devolver los favores recibidos** en el momento oportuno, manteniendo vivo el círculo de la reciprocidad.
- **No acumular riquezas** mientras otros pasan necesidad, pues el desequilibrio ofende a los espíritus.
- **Ayudar a los vecinos** en la construcción de sus viviendas, en el pastoreo o en las migraciones, sin esperar pago inmediato.
- **Agradecer cada ayuda recibida** con palabras y, cuando sea posible, con pequeños regalos.

La comunidad se siente amada cuando los lazos de reciprocidad se mantienen fuertes y todos reciben lo que necesitan.

4. El cuidado del fuego del hogar (*ot ezi, gal ezhin, wat ichchite, galyn ezen*)

El fuego es un espíritu amoroso que protege a la familia y debe ser honrado diariamente. Las conductas incluyen:

- **Alimentar el fuego** con leña limpia y seca, manteniéndolo siempre vivo en el hogar o en la tienda.
- **Ofrecer al fuego las primicias de la comida**, echando un pequeño trozo o unas gotas antes de que la familia coma.
- **Hablar al fuego** con respeto, contarle las novedades de la familia y pedir su protección.
- **No arrojar basura ni objetos impuros** al fuego, pues eso ofende a su espíritu.
- **Realizar ceremonias especiales** en honor al fuego en las festividades, con ofrendas y oraciones.

El fuego se siente amado cuando es cuidado y alimentado, y responde calentando el hogar y protegiendo a la familia.

5. El seguimiento del Camino Blanco (*ak oruk, tsagaan zam*)

La ética del amor y la bondad se expresa en vivir según el Camino Blanco. Las conductas incluyen:

- **Decir siempre la verdad**, evitando la mentira y el engaño, que pertenecen al Camino Negro.

- **Ayudar a los débiles y necesitados** sin esperar nada a cambio, como expresión del corazón bondadoso.
- **No hablar mal de los demás** ni participar en chismes que puedan dañar la armonía comunitaria.
- **Mantener la pureza de corazón**, evitando pensamientos de envidia, odio o venganza.
- **Enseñar a los niños** a distinguir entre el Camino Blanco y el Camino Negro, guiándolos con amor.

Quien sigue el Camino Blanco es reconocido por la comunidad como una persona amorosa y confiable, y los espíritus lo bendicen con buena suerte.

6. El fortalecimiento de los lazos de amor (*baa, boots*)

Los lazos invisibles que conectan a las personas entre sí y con sus ancestros deben ser cuidados. Las conductas incluyen:

- **Visitar regularmente a los familiares**, especialmente a los ancianos y a los que viven lejos, manteniendo vivo el vínculo.
- **Realizar ceremonias para honrar a los ancestros**, ofreciendo alimentos y oraciones en fechas señaladas.
- **Reconciliarse rápidamente** después de un conflicto, buscando restaurar el lazo dañado antes de que se rompa.
- **No permitir que las disputas se prolonguen**, pues los lazos débiles atraen desgracias.
- **Enseñar a los niños los nombres y las historias de sus ancestros**, para que los lazos no se pierdan.

Los ancestros y los familiares se sienten amados cuando los lazos se mantienen fuertes a través del recuerdo y la presencia.

7. La hospitalidad con los viajeros

En las duras tierras de Siberia y Mongolia, la hospitalidad es una expresión suprema de amor. Las conductas incluyen:

- **Recibir al viajero en la tienda o yurta** con alimentos calientes y un lugar cerca del fuego.
- **Ofrecer té con leche** inmediatamente, como gesto de bienvenida y hospitalidad.
- **No preguntar el motivo del viaje** hasta que el visitante haya descansado y comido, respetando su necesidad de recuperación.

- **Compartir la comida** aunque sea poca, confiando en que los espíritus proveerán.
- **Acompañar al viajero parte del camino** cuando se va, deseándole un viaje seguro y bendiciones.

El viajero se siente amado porque es acogido como un enviado de los espíritus, y su presencia es considerada una bendición.

8. El cuidado de los ancianos y sabios

Los ancianos son los guardianes de la sabiduría y merecen amor y respeto. Las conductas incluyen:

- **Consultar a los ancianos** antes de tomar decisiones importantes, valorando su experiencia y conocimiento.
- **Proveerles de alimentos y leña** cuando ya no pueden conseguirlos por sí mismos.
- **Escuchar sus historias y consejos** con atención y gratitud, reconociendo que en ellos habla la sabiduría de los ancestros.
- **Sentarlos en el lugar más cálido de la tienda**, especialmente en invierno.
- **Aprender de ellos las canciones y los rituales**, asegurando que su conocimiento no se pierda.

Los ancianos se sienten amados cuando son escuchados y cuidados, y cuando su sabiduría es valorada por las nuevas generaciones.

9. La protección de los lugares sagrados

Los lugares donde los espíritus se manifiestan con especial intensidad deben ser amados y protegidos. Las conductas incluyen:

- **No profanar los sitios sagrados** con basura, ruidos o comportamientos irrespetuosos.
- **Realizar ofrendas periódicas** en esos lugares, manteniendo viva la relación con los espíritus.
- **No revelar la ubicación de ciertos lugares sagrados** a personas no iniciadas, protegiendo su poder.
- **Limpiar los alrededores** de los sitios sagrados, retirando cualquier elemento que pueda ofender a los espíritus.
- **Enseñar a los niños** a comportarse con respeto cuando visitan estos lugares.

Los espíritus se sienten amados cuando sus moradas son respetadas y cuidadas.

10. La gratitud expresada en la vida cotidiana

El amor se manifiesta en el reconocimiento agradecido de todo lo recibido. Las conductas incluyen:

- **Agradecer a los espíritus** antes de cada comida, antes de dormir y al despertar.
- **Dar las gracias a las personas** que ayudan, con palabras sinceras y, cuando es posible, con pequeños gestos.
- **No dar nada por sentado**, valorando cada alimento, cada día de vida, cada encuentro.
- **Enseñar a los niños** a decir "gracias" y a expresar gratitud desde pequeños.
- **Realizar ceremonias de acción de gracias** después de una buena caza, una cosecha abundante o el nacimiento de un hijo.

Los espíritus y las personas se sienten amados cuando su generosidad es reconocida con gratitud.

11. La purificación amorosa

La limpieza de energías negativas es un acto de amor hacia uno mismo y hacia la comunidad. Las conductas incluyen:

- **Quemar enebro o artemisa** para purificar el hogar, especialmente después de una enfermedad o una visita conflictiva.
- **Realizar baños de humo** para personas que han tenido malos sueños o que se sienten cargadas espiritualmente.
- **Purificar los objetos nuevos** antes de usarlos, para eliminar cualquier energía extraña.
- **Limpiar el espacio ceremonial** con humo antes de las celebraciones importantes.
- **Enseñar a los niños** a purificarse después de visitar lugares con energías pesadas.

Las personas se sienten amadas cuando son purificadas con humo, envueltas en una nube de cuidado espiritual.

12. La conexión con los animales

Los animales son considerados hermanos y merecen amor y respeto. Las conductas incluyen:

- **Hablar a los animales** con dulzura, especialmente a los que se utilizan para el trabajo o el transporte.
- **No maltratar a los animales de carga**, asegurándose de que descansen y tengan suficiente alimento.

- **Agradecer al animal cazado** con una ceremonia, devolviendo sus huesos a la tierra para que pueda renacer.
- **Compartir la carne con la comunidad**, no guardando más de lo necesario.
- **Proteger a los animales jóvenes** y a las hembras preñadas durante la caza.

Los animales se sienten amados cuando los humanos los tratan con respeto y gratitud.

13. La celebración de las festividades estacionales

Las ceremonias colectivas son expresiones de amor comunitario y conexión con los espíritus. Las conductas incluyen:

- **Reunirse en fechas señaladas** para celebrar el cambio de estaciones, la llegada del verano o el inicio del invierno.
- **Realizar danzas y cantos** alrededor del fuego, invocando la bendición de los espíritus.
- **Compartir banquetes comunitarios**, ofreciendo los mejores alimentos a todos los presentes.
- **Intercambiar regalos** entre familias y amigos, fortaleciendo los lazos afectivos.
- **Recordar a los ancestros** en estas celebraciones, ofreciéndoles también su parte.

La comunidad se siente amada cuando todos participan en las celebraciones y los lazos se fortalecen.

14. El cuidado de los niños

Los niños son el futuro y merecen ser amados y protegidos. Las conductas incluyen:

- **Llevar a los niños a todas partes**, enseñándoles desde pequeños a conocer la tierra, los animales y los espíritus.
- **Contarles las historias de los ancestros** y de los espíritus, transmitiendo la sabiduría de generación en generación.
- **Protegerlos de los espíritus peligrosos** con amuletos y oraciones, especialmente durante los primeros años.
- **Jugar con ellos** en la naturaleza, enseñándoles a respetar y amar su entorno.
- **Corregirlos con suavidad y amor**, no con violencia, explicándoles siempre el porqué de las normas.

Los niños se sienten amados cuando son el centro de la atención y el cuidado de la familia y la comunidad.

15. El respeto a los pactos y juramentos

La palabra dada ante los espíritus es sagrada y debe cumplirse por amor. Las conductas incluyen:

- **No hacer promesas a la ligera**, pues los espíritus son testigos y exigen cumplimiento.
- **Cumplir los juramentos** aunque resulten costosos o difíciles.
- **Realizar ceremonias de pacto** cuando se establecen alianzas importantes, con ofrendas y oraciones.
- **Recordar las promesas hechas a los ancestros** y mantenerlas.
- **Reparar las promesas rotas** mediante ofrendas y ceremonias de reconciliación.

Quien recibe un pacto cumplido sabe que puede confiar plenamente en la palabra del otro, y los espíritus bendicen esa fidelidad.

El "amado" (los espíritus, la comunidad, los ancestros, los animales, la naturaleza) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **honrado, protegido, alimentado, recordado y profundamente amado**. En el chamanismo siberiano y mongol, el amor es la fuerza que mantiene el equilibrio del mundo y la armonía entre todos los seres, visibles e invisibles.

TRADICIONES DE ÁFRICA MERIDIONAL

Cultura Nguni (Sudáfrica - Ubuntu)

En la cultura Nguni (que incluye a los pueblos zulú, xhosa, swazi y ndebele), el amor se expresa fundamentalmente a través del principio de **Ubuntu**, que puede traducirse como "una persona es persona a través de las otras personas". El amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza vital que se manifiesta en la construcción y mantenimiento de la comunidad**. A continuación, se

describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura Nguni como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. Ukwabelana: el compartir generoso como prueba de amor

El *ukwabelana* (compartir) es la conducta más básica y visible del amor. Quien ama comparte, y quien comparte demuestra que ama. Las conductas incluyen:

- **Compartir la comida** con cualquier visitante, incluso si hay poca, partiendo el último trozo con el otro.
- **Ofrecer el poco dinero que se tiene** a un familiar en necesidad, sin esperar devolución.
- **Repartir la cosecha** entre la familia extendida y los vecinos, no solo para consumo propio.
- **No comer en presencia de otros** sin ofrecerles, aunque digan que no tienen hambre.

Quien recibe este compartir se siente amado porque experimenta que el otro pone sus necesidades al mismo nivel que las propias.

2. Ukuhlonipha: el respeto como fundamento del amor

El *ukuhlonipha* (respeto) es una conducta omnipresente que demuestra amor hacia todas las personas, especialmente hacia los mayores, los ancestros y las autoridades. Las conductas incluyen:

- **Saludar siempre** al entrar a un lugar o al encontrar a alguien conocido, usando los términos apropiados según la edad y el parentesco.
- **Agacharse o arrodillarse** al pasar frente a personas mayores o de autoridad.
- **No mirar fijamente a los ojos** a una persona de mayor rango como señal de respeto.
- **Usar lenguaje honorífico** y evitar el nombre propio de los suegros o ciertos familiares políticos.
- **Ofrecer el asiento** a una persona mayor en cualquier espacio.

Quien recibe este trato se siente amado porque es reconocido en su dignidad y posición dentro de la comunidad.

3. Ukusiza: la ayuda incondicional

El *ukusiza* (ayudar) es la acción amorosa por excelencia. No se espera a que pidan ayuda; se ofrece antes. Las conductas incluyen:

- **Presentarse voluntariamente** para ayudar en el campo, la construcción o cualquier tarea que otro esté realizando.

- **Cuidar de los niños** de la familia extendida sin que se lo pidan, como algo natural.
- **Acompañar a los enfermos** al hospital y velarlos durante su estancia.
- **Ayudar a preparar funerales y bodas** con trabajo, comida y dinero, sin esperar reconocimiento.

Quien recibe esta ayuda se siente amado porque percibe que el otro está atento a sus necesidades y responde antes de que sean expresadas.

4. Ukwamkela: la hospitalidad radical

La hospitalidad en la cultura Nguni no es opcional; es una obligación amorosa. Las conductas incluyen:

- **Recibir a cualquier visitante** con comida y bebida, aunque no se le espere.
- **Ofrecer alojamiento** a familiares o conocidos por el tiempo que sea necesario, sin límite.
- **Dar lo mejor que se tiene** al huésped, incluso si eso significa que la familia pase necesidades después.
- **Acompañar al visitante** cuando se va, caminando un trecho con él como señal de que la despedida es difícil.

El visitante se siente amado porque experimenta que el anfitrión ha puesto todas sus comodidades y recursos a su disposición.

5. Ukubonga: la gratitud expresada

El *ukubonga* (agradecer) es una conducta que mantiene vivo el amor. No se da nada por sentado; todo se agradece explícitamente. Las conductas incluyen:

- **Dar las palabras de agradecimiento** públicamente en reuniones y ceremonias.
- **Ofrecer un regalo simbólico** como muestra de gratitud por una ayuda recibida.
- **Recordar y mencionar** las buenas acciones pasadas de alguien, incluso años después.
- **Bendecir a quien ayudó** invocando a los ancestros para que le recompensen.

Quien recibe este agradecimiento se siente amado porque su acción no ha sido olvidada ni dada por sentada.

6. Ukuthetha: la palabra amorosa

La forma de hablar es crucial en la cultura Nguni para expresar amor. Las conductas incluyen:

- **Hablar con suavidad y calidez**, evitando tonos ásperos o gritos.

- **Usar alabanzas (izibongo)** al dirigirse a alguien, recordando sus virtudes y las de sus ancestros.
- **Nunca insultar ni humillar** en público; los conflictos se resuelven en privado.
- **Preguntar por la familia** antes de hablar de cualquier otro asunto, mostrando interés genuino.
- **Contar historias** que transmiten valores y recuerdan a los antepasados, manteniendo vivo el amor por los que ya no están.

Quien es hablado así se siente amado porque las palabras lo envuelven en dignidad y pertenencia.

7. Ukuhamba: la visita como acto amoroso

Visitar no es un lujo; es una obligación amorosa. Las conductas incluyen:

- **Caminar largas distancias** para visitar a familiares, especialmente a los ancianos y enfermos.
- **Hacer visitas regulares** sin necesidad de invitación, simplemente para ver cómo están.
- **Permanecer el tiempo suficiente** en la visita, no solo un saludo rápido; la prisa es ofensiva.
- **Llevar algún regalo** aunque sea pequeño: un poco de comida, una bebida, algo que se tenga.

Quien es visitado se siente amado porque el otro ha invertido tiempo y esfuerzo en estar presente.

8. Ukulila: el llanto compartido

En los funerales y momentos de duelo, el amor se expresa mediante el llanto colectivo. Las conductas incluyen:

- **Llorar abiertamente** con la familia doliente, sin reprimir las emociones.
- **Permanecer con la familia** durante días, acompañándolos en el dolor.
- **Contribuir con comida y dinero** para los gastos del funeral.
- **Hablar bien del difunto**, recordando sus virtudes y lo que hizo por otros.

Quien está de duelo se siente amado porque la comunidad entera carga con su dolor.

9. Ukulobola: el amor que construye alianzas

La *lobola* (dote) es una expresión de amor que va más allá de la pareja; construye puentes entre familias. Las conductas incluyen:

- **El novio y su familia trabajan y ahorran** durante años para reunir el ganado o el dinero necesario.
- **Negociar respetuosamente** con la familia de la novia, sin confrontaciones.
- **Entregar la dote con ceremonias** que honran a ambas familias.
- **La familia de la novia responde** con regalos y bendiciones, estableciendo una relación de por vida.

La novia se siente amada no solo por su prometido, sino por toda una familia que está dispuesta a sacrificarse por ella.

10. Ukusebenza: el trabajo compartido

Trabajar juntos es una expresión de amor comunitario. Las conductas incluyen:

- **Unirse a las faenas agrícolas** de los vecinos sin esperar pago, solo por el trabajo compartido (*ilima*).
- **Construir casas** entre todos, con la comunidad entera participando.
- **Realizar tareas comunitarias** como limpiar caminos o reparar fuentes de agua.
- **Enseñar a los jóvenes** las habilidades necesarias para la vida, sin esperar recompensa.

Quien trabaja acompañado se siente amado porque la comunidad no lo deja solo con sus cargas.

11. Ukuhlonipha abafileyo: el amor por los ancestros

El amor en la cultura Nguni incluye a los que ya partieron. Las conductas incluyen:

- **Realizar ceremonias** para recordar y honrar a los ancestros (*imikhosi*).
- **Ofrecer comida y bebida** en lugares especiales para los antepasados.
- **Hablar de los ancestros con respeto**, mencionándolos en las alabanzas.
- **Consultar a los ancestros** mediante adivinación antes de decisiones importantes.

Los ancestros (y por extensión la familia) se sienten amados cuando los vivos mantienen viva su memoria y les piden guía.

12. Ukuxolela: el perdón que restaura el amor

El *ukuxolela* (perdonar) es una conducta amorosa esencial para mantener la comunidad. Las conductas incluyen:

- **Buscar la reconciliación** después de un conflicto, no la venganza.

- **Realizar rituales de reconciliación** que involucran a las familias y a los ancestros.
- **Aceptar disculpas** y no guardar rencor, permitiendo que la relación se restaure.
- **No recordar las ofensas pasadas** en discusiones futuras.

Quien es perdonado se siente amado porque el otro le da la oportunidad de recomenzar.

13. Ukunakekela: el cuidado de los vulnerables

El amor se mide por cómo se trata a los más vulnerables. Las conductas incluyen:

- **Cuidar de los huérfanos** como si fueran propios, integrándolos en la familia.
- **Proteger a los ancianos**, asegurándose de que no les falte nada.
- **Atender a los enfermos** con dedicación, sin dejarlos solos.
- **Incluir a las personas con discapacidad** en todas las actividades comunitarias.

Quien es vulnerable se siente amado porque la comunidad no lo abandona ni lo margina.

14. Ukugcina imvelo: el amor por la creación

Aunque menos documentado, el amor en la cultura Nguni también se extiende a la naturaleza. Las conductas incluyen:

- **No contaminar las fuentes de agua**, consideradas sagradas y habitadas por espíritus.
- **Respetar ciertos árboles y bosques** como morada de ancestros, sin talarlos.
- **Cazar solo lo necesario**, con rituales que piden permiso a los espíritus de los animales.
- **Agradecer a la tierra** por las cosechas mediante ceremonias.

La creación (y la Divinidad manifestada en ella) se siente amada cuando los humanos actúan con respeto y gratitud.

15. Ukuthula: la paz como fruto del amor

La paz (*ukuthula*) es el resultado esperado de todas estas conductas. Se manifiesta en:

- **Resolución pacífica de conflictos** mediante el diálogo y la mediación de los mayores.
- **Ausencia de violencia doméstica** (idealmente), pues el amor protege.
- **Ambiente de armonía** en la comunidad, donde todos saben su lugar y lo ocupan con dignidad.
- **Tranquilidad interior** de quienes saben que son amados y pertenecen.

Quien vive en una comunidad pacífica se siente amado porque el entorno mismo le sostiene.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura Nguni sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones concretas que construyen y mantienen la comunidad. Como dice el proverbio zulú: "*Umntu ngumuntu ngabantu*" — una persona es persona a través de las otras personas. El amor es, precisamente, el reconocimiento y la celebración de esa interdependencia fundamental.

Cultura San / Bosquimanos (Kalahari)

En la cultura san, el amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza vital que se manifiesta en la compartición absoluta, la reciprocidad a larga distancia y la curación colectiva**. En el duro entorno del desierto del Kalahari, donde la supervivencia depende de la cooperación y la generosidad, los san expresan el amor a través de acciones que fortalecen los lazos comunitarios, aseguran el flujo de recursos y mantienen la armonía espiritual. El amor se demuestra en conductas observables que reflejan la ausencia de jerarquías, la confianza en la reciprocidad diferida y el cuidado de la tierra ancestral. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la Cultura San como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. El intercambio de regalos a larga distancia (*hxaro*)

El amor se expresa en el tejido de redes sociales que aseguran apoyo mutuo más allá del grupo inmediato. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer objetos valiosos** (cuentas de huevo de avestruz, flechas, pieles, herramientas) a personas de otros campamentos, sin esperar retorno inmediato.
- **Recibir los regalos con gratitud**, guardándolos cuidadosamente como prueba del vínculo establecido.
- **Visitar a los socios *hxaro* en tiempos de escasez**, confiando en que serán recibidos y alimentados gracias al lazo creado.
- **Enviar mensajes con viajeros** para mantener el contacto con los socios *hxaro* distantes.
- **Transmitir las obligaciones *hxaro* a los hijos**, enseñándoles quiénes son sus socios y manteniendo vivas las redes a través de generaciones.

Quien recibe un regalo *hxaro* sabe que puede contar con el donante en momentos de necesidad, y se siente profundamente conectado a través del lazo de amor recíproco.

2. La generosidad cotidiana (*k''ausi*)

Compartir todo lo que se tiene es la expresión más básica del amor san. Las conductas incluyen:

- **Repartir la carne de caza entre todos los miembros del campamento**, empezando por los ancianos y los que no pudieron participar en la cacería.
- **No guardar nada para uno mismo**, pues quien acumula mientras otros tienen hambre es visto como una persona sin corazón.
- **Ofrecer agua de la propia cantimplora** a quien tiene sed, aunque sea la última.
- **Compartir las herramientas y objetos personales** sin dudar, sabiendo que mañana otro compartirá con uno.
- **No pedir nada prestado** más que lo estrictamente necesario, y devolverlo siempre en mejores condiciones.

Quien recibe esta generosidad se siente amado porque el otro ha puesto su vida al mismo nivel que la propia.

3. La participación en la danza de sanación (*g!xara*)

La comunidad se une en la danza nocturna para curar a los enfermos y restaurar la armonía. Las conductas incluyen:

- **Reunirse alrededor del fuego al atardecer**, cuando alguien está enfermo o cuando la comunidad necesita fortalecerse espiritualmente.
- **Las mujeres cantan y marcan el ritmo con palmas** durante horas, creando la energía necesaria para la sanación.
- **Los hombres danzan alrededor del fuego**, entrando gradualmente en trance y canalizando el *n/om* para curar.
- **Los chamanes imponen las manos sobre los enfermos** durante el trance, transmitiendo energía sanadora.
- **Toda la comunidad participa** sosteniendo con su presencia y su canto a quienes entran en trance, evitando que se pierdan o se dañen.

El enfermo se siente profundamente amado cuando toda la comunidad danza y canta por su sanación.

4. La canalización amorosa de la energía espiritual (*n/om*)

El poder espiritual se usa para sanar y proteger, nunca para dañar. Las conductas incluyen:

- **Los chamanes entrenan durante años** para aprender a manejar el *n/om* sin causar daño.
- **Entrar en trance voluntariamente** durante la danza, arriesgando la propia integridad para sanar a otros.
- **No usar el *n/om* para fines egoístas**, pues quien lo hace enferma y daña a la comunidad.
- **Compartir la experiencia del trance** con la comunidad al despertar, relatando las visiones y enseñanzas recibidas.
- **Proteger a los niños y personas vulnerables** de la energía del *n/om*, asegurándose de que no sean dañados durante las danzas.

La comunidad se siente amada y protegida cuando los chamanes usan su poder para el bien común.

5. El conocimiento amoroso de la tierra (*n!a*)

Amar la tierra es conocerla, respetarla y transmitir ese saber. Las conductas incluyen:

- **Recorrer el territorio con los niños**, enseñándoles los nombres de las plantas, los animales y los lugares de agua.
- **No tomar más recursos de los necesarios**, dejando suficiente para que la tierra se regenere.
- **Proteger los lugares sagrados** (rocas, manantiales, árboles grandes) de la profanación.
- **Contar las historias de los ancestros** asociadas a cada lugar, manteniendo viva la memoria de la tierra.
- **Compartir el conocimiento de las fuentes de agua** con otros grupos en tiempos de sequía, sin egoísmo territorial.

La tierra se siente amada cuando los humanos actúan como hijos que la conocen y la cuidan.

6. La ausencia de jerarquías en el trato cotidiano

El amor san no reconoce rangos ni posiciones de poder. Las conductas incluyen:

- **No dar órdenes a nadie**, sino hacer sugerencias que pueden ser aceptadas o no.
- **Reírse de quien intenta imponerse**, desinflando el ego con humor y burla.
- **Tomar decisiones por consenso**, discutiendo hasta que todos están de acuerdo, sin votaciones ni mayorías.

- **Tratar a niños y adultos con el mismo respeto**, escuchando la opinión de todos por igual.
- **No acumular bienes ni estatus**, pues la igualdad material refleja la igualdad espiritual.

Quien es tratado sin jerarquías se siente amado porque su voz vale tanto como la de cualquier otro.

7. El cuidado de los ancianos y débiles

Los más vulnerables son el centro del amor comunitario. Las conductas incluyen:

- **Alimentar primero a los ancianos**, aunque los cazadores estén hambrientos después de la cacería.
- **Llevar a los ancianos en las migraciones**, ayudándoles a caminar o cargando sus pocas pertenencias.
- **Consultar a los mayores** sobre las decisiones importantes, valorando su sabiduría y experiencia.
- **No abandonar a los enfermos**, sino llevarlos con el grupo y dedicar danzas especiales para su sanación.
- **Enterrar a los muertos con cuidado**, marcando sus tumbas con piedras y recordándolos en las historias.

Los ancianos y débiles se sienten amados porque la comunidad no los abandona.

8. La resolución pacífica de conflictos

El amor san evita la confrontación directa. Las conductas incluyen:

- **Alejarse del campamento** cuando la ira amenaza, caminando solo hasta que la calma retorna.
- **Hablar del conflicto en ausencia del ofensor**, buscando comprender sus razones sin enfrentarlo directamente.
- **Reírse de las propias faltas**, usando el humor para desactivar la tensión.
- **Los familiares de las partes en conflicto** se acercan a mediar, ofreciendo pequeños regalos y palabras de reconciliación.
- **Compartir una comida** después de resolver el conflicto, simbolizando la restauración de la armonía.

Quien está en conflicto se siente amado cuando la comunidad busca la reconciliación sin humillación ni violencia.

9. La educación amorosa de los niños

Los niños aprenden por imitación y juego, nunca por castigo. Las conductas incluyen:

- **No golpear nunca a un niño**, pues la violencia rompe su espíritu y daña la comunidad.
- **Corregir con cuentos y ejemplos**, mostrando las consecuencias de las malas acciones sin señalar directamente.
- **Dejar que los niños exploren y jueguen libremente**, aprendiendo de la naturaleza y de los adultos.
- **Los abuelos y tíos participan en la crianza**, no solo los padres biológicos.
- **Celebrar la primera cacería de un joven** con regalos y alegría, marcando su entrada en la vida adulta.

Los niños se sienten amados porque crecen en un ambiente de libertad y respeto.

10. La hospitalidad sin preguntas

El visitante siempre es bienvenido, sin importar su origen. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer agua y comida inmediatamente** a quien llega, aunque el campamento tenga pocas reservas.
- **No preguntar el motivo de la visita** hasta que el visitante haya descansado y comido.
- **Compartir el fuego y el lugar para dormir** con el recién llegado, sin distinción.
- **Despedir al visitante con regalos**, especialmente si ha viajado desde lejos.
- **Esperar que el visitante corresponda la hospitalidad en el futuro**, confiando en la reciprocidad.

El visitante se siente amado como un miembro más de la familia, no como un extraño.

11. La alegría compartida en las celebraciones

Las ocasiones felices se celebran juntos, multiplicando el gozo. Las conductas incluyen:

- **Reunirse para cantar y bailar** cuando hay abundancia de comida o cuando alguien se ha curado.
- **Compartir toda la comida disponible** en la celebración, sin guardar nada para después.
- **Invitar a grupos vecinos** a las celebraciones, fortaleciendo las redes *hxaro*.

- **Los niños participan en las danzas** desde pequeños, aprendiendo las canciones y los pasos.
- **Reír y bromear juntos** durante horas, disfrutando de la compañía sin prisas.

Quien participa en las celebraciones se siente amado porque su alegría es la alegría de todos.

12. El respeto por los sueños y las visiones

Los sueños son mensajes del mundo espiritual y deben ser compartidos con amor. Las conductas incluyen:

- **Contar los sueños al despertar**, compartiendo las visiones con la comunidad.
- **Consultar a los chamanes** sobre el significado de los sueños importantes.
- **No burlarse de los sueños ajenos**, por extraños que parezcan.
- **Actuar según las indicaciones recibidas en sueños**, cuando estas buscan el bien común.
- **Enseñar a los niños** a prestar atención a sus sueños y a compartirlos.

Quien comparte sus sueños se siente amado porque es escuchado y sus visiones son valoradas.

Resumen de la ética san del amor

En la Cultura San / Bosquimanos, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Participa en el sistema *hxaro***, tejiendo redes de reciprocidad a larga distancia.
- **Comparte todo generosamente (*k''ausi*)** sin esperar retorno inmediato.
- **Se une a la danza de sanación (*g!xara*)** para curar a los enfermos.
- **Canaliza el *n/om* con amor**, usando el poder espiritual para el bien común.
- **Conoce, respeta y transmite el amor por la tierra (*n!a*)**.
- **Trata a todos sin jerarquías**, valorando la voz de cada persona.
- **Cuida a los ancianos y débiles** como prioridad.
- **Resuelve conflictos sin violencia**, con humor y mediación.
- **Educa a los niños sin castigos**, con libertad y ejemplo.
- **Ofrece hospitalidad sin preguntas** a todo visitante.

- **Celebra la alegría en comunidad**, multiplicando el gozo.
- **Respeto los sueños y visiones** como mensajes espirituales.

El "amado" (la comunidad, los visitantes, los ancianos, los niños, la tierra, los espíritus) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **sostenido, curado, respetado, celebrado y profundamente amado**. En la cultura san, el amor es la fuerza que permite la vida en uno de los entornos más hostiles del planeta, tejida en cada gesto de generosidad y en cada danza compartida alrededor del fuego.

TRADICIONES DE ÁFRICA ORIENTAL

Cultura Kikuyu (Kenia)

En la cultura Kikuyu (también conocida como Gĩkũyũ), el amor (*wendo*) se expresa fundamentalmente a través de acciones concretas que mantienen el equilibrio social, honran a los ancestros y aseguran la continuidad de la comunidad. El amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza vital que se manifiesta en la reciprocidad, el respeto a los mayores y la responsabilidad hacia la tierra y la familia extendida (*mbari*)**. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura Kikuyu como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. Kũheana: el intercambio recíproco como base del amor

El *kũheana* (dar y recibir) es la conducta fundamental que demuestra amor. En la cultura Kikuyu, el amor se construye mediante un flujo constante de intercambios que nunca se cierran por completo. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer comida o bebida** a cualquier visitante sin esperar nada inmediato, pero sabiendo que la relación continuará.
- **Compartir la cosecha** con familiares y vecinos, especialmente en tiempos de abundancia.
- **Enviar regalos** a parientes lejanos a través de viajeros como forma de mantener vivo el vínculo.

- **No negar nada a un miembro de la familia** si se tiene, pues la negativa se interpreta como falta de amor.

Quien recibe estos dones se siente amado porque experimenta que el otro está dispuesto a compartir lo que tiene, confiando en que la reciprocidad llegará cuando sea necesaria.

2. Gūtinya: la hospitalidad radical

La hospitalidad en la cultura Kikuyu es una obligación sagrada. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante con comida y bebida** inmediatamente, sin preguntar primero el motivo de su visita.
- **Ofrecer la mejor comida disponible**, no las sobras o lo que se daría a la familia.
- **Preparar un lugar para dormir** al huésped, incluso si la familia debe apretarse.
- **Acompañar al visitante** parte del camino cuando se va, como signo de que la despedida es dolorosa.
- **Preguntar por la familia del visitante** antes de hablar de cualquier otro asunto.

El visitante se siente amado porque el anfitrión ha puesto todas sus necesidades por encima de las propias.

3. Gũthoma: el respeto a los mayores

El respeto a los mayores (*athuri* y *atuuria*) es una de las expresiones más visibles del amor en la cultura Kikuyu. Las conductas incluyen:

- **Saludar primero a los mayores** al entrar en un lugar, usando los términos apropiados según su edad y posición.
- **No interrumpir** cuando un mayor está hablando, aunque se tenga una opinión diferente.
- **Aceptar las decisiones de los consejos de ancianos** (*kiama*) sin discusión, como muestra de respeto a su sabiduría.
- **Ofrecer el asiento** a una persona mayor en cualquier espacio.
- **Consultar a los mayores** antes de tomar decisiones importantes (matrimonio, compra de tierra, emigración).

Quien es mayor se siente amado porque los jóvenes reconocen su experiencia y autoridad.

4. Kũrĩthia: el cuidado de los ancianos

El cuidado de los padres y abuelos ancianos es una conducta amorosa innegociable. Las conductas incluyen:

- **Los hijos tienen la obligación de proveer** para sus padres ancianos, especialmente en comida, vestido y medicinas.
- **Ningún anciano debe vivir solo** o ser enviado a un asilo; siempre hay un hijo o familiar que lo acoge.
- **Visitar regularmente** a los padres que viven en otras aldeas, llevándoles regalos y noticias.
- **Consultar a los padres** en todas las decisiones importantes, incluso después de casados.
- **Realizar ceremonias** para honrar a los padres en vida, no solo después de muertos.

Los ancianos se sienten amados porque la comunidad no los abandona cuando pierden su fuerza productiva.

5. Kūhanda: el amor por la tierra

La tierra (*mũgũnda*) es sagrada en la cultura Kikuyu, y el amor por ella se expresa en acciones concretas:

- **Cuidar la tierra** con esmero, no explotarla hasta agotarla.
- **No vender tierra familiar** sin el consentimiento de toda la *mbari* (clan), pues la tierra pertenece a los ancestros y a los no nacidos.
- **Marcar los límites** con respeto, sin invadir la tierra del vecino.
- **Ofrecer las primicias de la cosecha** (*mũgũnda*) a los ancestros antes de consumirlas.
- **Defender la tierra** de cualquier amenaza externa, pues la tierra es la identidad del pueblo.

La tierra (y por extensión la comunidad) se siente amada cuando los humanos actúan como guardianes, no como dueños absolutos.

6. Kūruta ciana: la crianza amorosa

El amor por los niños se expresa en conductas muy específicas:

- **Amamantar a los niños** hasta los dos o tres años, como signo de entrega total.
- **Corregir con firmeza pero sin ira**, pues el castigo debe ser educativo, no vengativo.
- **Enseñar a los niños** las tradiciones, la historia del clan y las normas de respeto.
- **Proteger a los niños de cualquier peligro**, incluso al costo de la propia vida.

- **Los niños no son solo de los padres biológicos**, sino de toda la comunidad; cualquiera puede corregirlos o cuidarlos.

Los niños se sienten amados porque la comunidad entera los protege y los forma.

7. Kūruta ng'ania: la ayuda mutua

El trabajo comunitario es una expresión de amor práctico. Las conductas incluyen:

- **Unirse a las faenas agrícolas** de los vecinos cuando se necesita mano de obra, sin esperar pago.
- **Ayudar a construir casas** entre todos los miembros del clan.
- **Colaborar en los funerales** con trabajo, comida y dinero, sin que se pida.
- **Participar en las colectas** para pagar multas o deudas de un miembro de la comunidad.
- **Enviar ayuda** a los familiares que están pasando por dificultades, sin esperar a que la pidan.

Quien recibe esta ayuda se siente amado porque la comunidad no lo deja solo con sus cargas.

8. Kūhoya na kūheana: el cortejo como expresión de amor

El proceso de cortejo (*kūhoya*) en la cultura Kikuyu tiene conductas muy codificadas que expresan amor serio y comprometido:

- **El joven debe trabajar para demostrar** que puede mantener una familia, a menudo cultivando su propia tierra o cuidando ganado.
- **El joven envía intermediarios** (*athamaki*) a la familia de la novia, no se presenta solo, como muestra de respeto.
- **La familia de la novia investiga** la reputación del joven y su familia antes de aceptar.
- **El novio y su familia pagan la dote** (*ruracio*) en ganado o dinero, como reconocimiento del valor de la novia y como compensación a su familia por la pérdida de su trabajo y compañía.
- **La novia demuestra su amor** preparando comida para el novio y su familia cuando la visitan.

La novia se siente amada porque el novio y su familia están dispuestos a invertir recursos y esfuerzo en formalizar la relación.

9. Kūheana ruracio: el significado profundo de la dote

La dote (*ruracio*) en la cultura Kikuyu va más allá de una transacción económica. Las conductas incluyen:

- **El novio entrega ganado o dinero** a la familia de la novia como símbolo de unión entre dos familias, no como compra.
- **La familia de la novia responde** con regalos (ropa, utensilios, animales) para la nueva pareja.
- **La dote establece una alianza** que obliga a ambas familias a apoyarse mutuamente en el futuro.
- **Si la dote no se paga completamente**, la novia no es considerada plenamente casada y los hijos pertenecen a la familia de ella.
- **La devolución de la dote** en caso de separación es un proceso complejo que involucra a las familias y a los ancestros.

La novia se siente amada porque su valor ha sido reconocido públicamente y porque dos familias se han comprometido a sostener su relación.

10. Kũheana kĩrĩra: el respeto a los tabúes amorosos

El amor también se expresa en lo que no se hace. Las conductas de respeto a los tabúes incluyen:

- **Evitar relaciones sexuales** con miembros del mismo clan (*mũhĩrĩga*), considerado incesto.
- **No casarse** dentro de ciertos grados de parentesco.
- **Las nueras evitan el contacto directo** con sus suegros, especialmente no comiendo juntos ni mencionando sus nombres.
- **No hablar mal del cónyuge** en público, especialmente delante de la familia política.
- **No tener relaciones extramatrimoniales**, pues se considera una ofensa grave a la familia y a los ancestros.

Quien respeta estos tabúes demuestra amor porque protege la armonía del grupo por encima de sus deseos individuales.

11. Kũheana kĩhooto: la reconciliación amorosa

Cuando el amor se rompe o hay conflictos, la reconciliación tiene conductas específicas:

- **Buscar la mediación de los ancianos** (*athamaki*) en lugar de resolver los conflictos por la fuerza.
- **El ofensor debe reconocer su falta** públicamente y pedir perdón.

- **Ofrecer una compensación** (*kĩhooto*) a la parte ofendida, que puede ser ganado, dinero o trabajo.
- **Realizar un ritual de purificación** (*kũthinga*) para restaurar la armonía con los ancestros.
- **Compartir una comida juntos** como símbolo de que la relación se ha restaurado.

Quien es reconciliado se siente amado porque la comunidad le ofrece un camino de regreso, no la exclusión permanente.

12. Kũheana ng'ania kwa mũgeni: el amor por el extranjero

Aunque los Kikuyu son muy conscientes de su identidad étnica, también tienen conductas que expresan amor por el extranjero (*mũgeni*):

- **Recibir al visitante extranjero** con hospitalidad, como se haría con cualquier persona.
- **No aprovecharse del extranjero** en negocios o trueques.
- **Proteger al extranjero** que está en problemas, aunque no sea del clan.
- **Enseñar al extranjero** las costumbres locales para que no ofenda sin saber.

El extranjero se siente amado porque es tratado como persona, no como enemigo o recurso.

13. Kũheana mũgambo: la palabra amorosa

La forma de hablar es crucial en la cultura Kikuyu. Las conductas incluyen:

- **Saludar siempre** al entrar en un lugar, con las fórmulas apropiadas según la hora y la persona.
- **Preguntar por la familia** antes de hablar de negocios o asuntos personales.
- **Hablar con suavidad**, especialmente a los mayores y a los niños.
- **No levantar la voz** en discusiones; la ira se controla.
- **Contar historias** (*ndano*) que transmiten valores y mantienen viva la memoria colectiva.

Quien es hablado así se siente amado porque las palabras lo envuelven en respeto y pertenencia.

14. Kũheana kĩĩndĩ: el amor por los ancestros

Los ancestros (*ngoma*) son miembros activos de la comunidad, y el amor por ellos se expresa en:

- **Realizar ceremonias** periódicas para honrarlos, ofreciendo comida y bebida.
- **Mantener vivas las historias** de los ancestros, transmitiéndolas a los jóvenes.

- **Consultar a los ancestros** mediante adivinación antes de decisiones importantes.
- **No hablar mal de los muertos**, pues pueden ofenderse y traer desgracias.
- **Enterrar a los muertos en la tierra familiar (*gũthika*)**, para que sus espíritus permanezcan cerca.

Los ancestros se sienten amados cuando los vivos mantienen su memoria y les piden guía.

15. Kũheana mũgunda: el amor por la naturaleza

La naturaleza es sagrada en la cultura Kikuyu, y el amor por ella se expresa en:

- **No talar árboles sagrados (*mĩgumo*)**, donde se realizan ceremonias importantes.
- **Proteger las fuentes de agua (*ithima*)**, consideradas habitadas por espíritus.
- **Cazar solo lo necesario**, con rituales que piden permiso a los espíritus de los animales.
- **Agradecer a la tierra** por las cosechas con ofrendas.
- **No contaminar los ríos** con desechos, pues el agua es vida y debe mantenerse pura.

La naturaleza se siente amada cuando los humanos actúan con respeto y gratitud.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura Kikuyu sentirse amada. El amor no es algo que se dice, sino algo que se hace, y se hace de maneras muy específicas que la comunidad reconoce y valora. Como dice un proverbio Kikuyu: "*Mũndũ nĩ mũndũ nĩ ũndũ wa andũ*" (una persona es persona gracias a las otras personas). El amor es el tejido que mantiene unida a la comunidad, conectando a los vivos con los ancestros y con la tierra que los sostiene.

Cultura Somalí (Cuerno de África)

En la cultura somalí, el amor (*jacayl*) está profundamente arraigado en el sistema de clanes (*qabiil*), la herencia nómada pastoral y la fe islámica que impregna todos los aspectos de la vida. El amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza que se manifiesta en la lealtad al clan, la protección del honor (*sharaf*) y el cumplimiento de las obligaciones familiares y comunitarias**. La poesía, la hospitalidad y el respeto a los ancianos son vehículos fundamentales de expresión afectiva. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura somalí como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La hospitalidad nómada (*martisoor*)

En un entorno árido y pastoril, la hospitalidad es la máxima expresión de amor y solidaridad. Las conductas incluyen:

- **Recibir al viajero** con agua, leche y comida, ofreciendo siempre lo mejor que se tiene en el *aqal* (tienda nómada).
- **Preparar té con especias** (*shaah*) para el visitante, compartiendo largas conversaciones alrededor del fuego.
- **Matar un animal** (cabra u oveja) para alimentar a un huésped importante, aunque la familia sea pobre.
- **Preguntar por la familia y el clan** del visitante antes de cualquier otro asunto, estableciendo lazos de parentesco.
- **Acompañar al huésped** parte del camino cuando se va, asegurándose de que tenga provisiones para la travesía.

El visitante se siente amado porque el anfitrión ha compartido sus escasos recursos sin condiciones.

2. El respeto a los ancianos (*waano*)

La sabiduría de los mayores es el fundamento del amor comunitario. Las conductas incluyen:

- **Besar la mano o la frente** de los ancianos al saludarlos, como signo de veneración.
- **Consultar a los mayores** antes de cualquier decisión importante (matrimonio, viajes, conflictos).
- **Escuchar sin interrumpir** los consejos de los abuelos, valorando cada palabra.
- **Ceder el asiento y la mejor comida** a los ancianos en las reuniones familiares.
- **Los hijos tienen la obligación** de cuidar a sus padres en la vejez, llevándolos a vivir con ellos.

Los ancianos se sienten amados porque la comunidad reconoce su lugar como raíz del árbol genealógico.

3. La poesía y el lenguaje amoroso (*gabay*)

La poesía es el vehículo supremo del amor y la expresión afectiva. Las conductas incluyen:

- **Componer poemas** para alabar a la amada, describiendo su belleza y virtudes.

- **Recitar poesía en público** durante bodas y celebraciones, ganando prestigio para la familia.
- **Los hombres jóvenes demuestran su ingenio** improvisando versos para cortejar.
- **Las mujeres responden** con poesía, mostrando su inteligencia y sensibilidad.
- **Los poemas de amor se memorizan y transmiten** como herencia cultural.

La persona amada se siente valorada cuando es immortalizada en versos que perduran en la memoria colectiva.

4. La protección del honor (*sharaf*)

El amor a la familia se expresa en la defensa del honor. Las conductas incluyen:

- **Defender el nombre del clan** ante cualquier crítica o afrenta.
- **Vengar las ofensas graves** (como el asesinato o la violación) para restaurar el honor familiar.
- **Las mujeres guardan el honor** con su comportamiento recatado y su fidelidad.
- **Los hombres protegen a las mujeres** de la familia de cualquier peligro o mirada irrespetuosa.
- **No tolerar insultos** hacia la madre, la hermana o la esposa, respondiendo con firmeza.

La familia se siente amada cuando cada miembro está dispuesto a dar la vida por el honor común.

5. La dote (*yarad o meher*)

El amor en el matrimonio se demuestra a través del pago de la dote. Las conductas incluyen:

- **El novio y su familia reúnen camellos, cabras y dinero** para entregar a la familia de la novia.
- **La negociación de la dote** se realiza con respeto, a través de mediadores respetados.
- **El pago no es una compra**, sino el reconocimiento del valor de la mujer y de la crianza que su familia le dio.
- **La dote pertenece a la novia**, no a su familia, asegurando su independencia económica.
- **En caso de divorcio**, la dote puede ser objeto de disputa, pero siempre se busca el acuerdo.

La novia se siente amada porque el novio ha demostrado su capacidad de compromiso y sacrificio.

6. El respeto a los lazos de clan (*qabiil*)

El amor se expresa en la lealtad incondicional al clan. Las conductas incluyen:

- **Conocer la genealogía** hasta el séptimo abuelo o más, para identificar parientes lejanos.
- **Ayudar económicamente** a cualquier miembro del clan en dificultades, aunque no se tenga relación cercana.
- **No casarse dentro del mismo subclan** para evitar conflictos de intereses, buscando alianzas con otros clanes.
- **Defender al clan** en conflictos con otros grupos, incluso si no se tiene la razón.
- **Participar en las asambleas de clan** donde se toman decisiones colectivas.

Quien pertenece a un clan sabe que tiene una red de apoyo que nunca lo abandonará.

7. El cuidado de los niños (*caruur*)

Los niños son el futuro del clan y el centro del amor familiar. Las conductas incluyen:

- **Las madres amamantan hasta los dos años** o más, manteniendo al niño cerca en todo momento.
- **Los padres enseñan a los hijos** el manejo del ganado y las tradiciones nómadas.
- **Los abuelos cuentan historias de los ancestros** y las epopeyas del clan.
- **Los tíos y tías tienen responsabilidad** sobre los sobrinos, especialmente si faltan los padres.
- **Circuncisión ritual** tanto para niños como para niñas (esta última práctica, aunque controvertida, es tradicional).

Los niños se sienten amados porque toda la comunidad participa en su crianza y protección.

8. La reconciliación (*heshiis*)

El amor se expresa en la capacidad de perdonar y restaurar la paz. Las conductas incluyen:

- **Buscar mediadores respetados** para resolver disputas entre clanes o familias.
- **Pagar la compensación (*diya*)** por daños causados, restableciendo el equilibrio.
- **Reunir a las partes en conflicto** para compartir una comida y sellar la reconciliación.
- **Las mujeres pueden jugar un papel crucial** como mediadoras, tendiendo puentes entre clanes.

- **No guardar rencor** después de la reconciliación, honrando los acuerdos alcanzados.

Quien es reconciliado se siente amado porque se le ha dado una oportunidad de restaurar el vínculo.

9. La hospitalidad en el ramadán y las festividades

El amor se intensifica en los momentos sagrados. Las conductas incluyen:

- **Invitar a vecinos y parientes** a romper el ayuno juntos durante el Ramadán.
- **Compartir la comida del Eid** con los pobres y necesitados, asegurando que todos celebren.
- **Visitar a los enfermos y ancianos** durante las festividades, llevándoles regalos y comida.
- **Vestir las mejores ropas** y perfumarse para honrar la ocasión y a los presentes.
- **Pedir perdón** a familiares y amigos antes del Ramadán, limpiando los corazones.

Quien es incluido en estas celebraciones se siente amado porque forma parte de la comunidad que celebra.

10. El respeto a la madre

La madre ocupa un lugar central en el afecto somalí. Las conductas incluyen:

- **Honrar a la madre** por encima de todos, incluso del padre, pues "el cielo está bajo los pies de las madres".
- **Consultar a la madre** en todas las decisiones importantes, incluso después de casado.
- **Proveer para la madre** en su vejez, asegurando que no le falte nada.
- **Defender el honor de la madre** ante cualquier ofensa, sin dudar.
- **Recordar a la madre fallecida** con oraciones y limosnas.

La madre se siente amada porque sus hijos la colocan en el centro de sus vidas.

11. La solidaridad en el pastoreo

En la vida nómada, el amor se expresa en el trabajo compartido:

- **Ayudar a los vecinos** a reunir el ganado, cavar pozos o construir cercados.
- **Compartir los pastos y el agua** en tiempos de sequía, evitando el egoísmo.
- **Prestar camellos o cabras** a quien ha perdido su rebaño, para que pueda recuperarse.
- **Cuidar del ganado del ausente** mientras viaja, como si fuera propio.

- **Celebrar juntos** el nacimiento de crías y el aumento del rebaño.

Quien recibe esta ayuda se siente amado porque la comunidad pastoral no compite, sino que coopera.

12. La palabra empeñada (*balanbaalis*)

La palabra tiene un peso sagrado en la cultura somalí. Las conductas incluyen:

- **Cumplir las promesas** hechas a familiares y amigos, aunque sea difícil.
- **No jurar en falso**, pues el perjurio trae desgracia a toda la familia.
- **Testificar con verdad** en las disputas, aunque sea contra un pariente.
- **Los acuerdos verbales** tienen la misma fuerza que los escritos.
- **Recordar las promesas** hechas a los difuntos y cumplirlas.

Quien recibe palabra cumplida se siente amado porque el otro es confiable y su amor es estable.

13. El duelo y el acompañamiento (*baroorodiiq*)

En los funerales, el amor se expresa a través del dolor compartido:

- **Acudir al funeral** aunque se viva lejos, haciendo el esfuerzo de viajar.
- **Las mujeres entonan lamentos poéticos** (*baroorodiiq*) que narran las virtudes del difunto.
- **Los hombres se turnan** para cavar la tumba y enterrar al muerto con dignidad.
- **Permanecer con la familia** durante los días de duelo, llevando comida y consuelo.
- **Rezar por el difunto** en las oraciones diarias y recordarlo en las conversaciones.

La familia doliente se siente amada porque la comunidad no la abandona en el dolor.

14. La cortesía en el lenguaje

El amor se expresa en la forma de hablar, incluso con extraños. Las conductas incluyen:

- **Saludar siempre** con "*Assalamu alaikum*" y preguntar por la salud y la familia.
- **Usar términos respetuosos** con los mayores y autoridades.
- **Evitar maldecir o insultar**, pues la palabra hiriente es una forma de violencia.
- **Bendecir a quien ayuda** con frases como "*Jazakallah khair*" (que Dios te recompense).
- **Hablar con suavidad** a los niños y a los criados o empleados.

Quien es hablado así se siente amado porque las palabras lo envuelven en respeto y calidez.

15. La protección de los huéspedes y débiles

El código de honor somalí (*xeer*) exige proteger a los vulnerables. Las conductas incluyen:

- **Dar refugio** a quien huye de una persecución, aunque eso enfrente al clan con otros.
- **Proteger a las viudas y huérfanos**, asegurando que no sean desposeídos de sus bienes.
- **No maltratar a los sirvientes o trabajadores**, tratándolos como parte de la familia.
- **Acojer a los desplazados** por la guerra o la sequía, compartiendo lo poco que se tiene.
- **Defender al débil** contra el abuso del poderoso, aunque no sea del mismo clan.

Quien es protegido se siente amado porque hay quienes arriesgan su seguridad por él.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura somalí sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones que fortalecen los lazos del clan, honran a los ancestros y aseguran la supervivencia en un entorno hostil. Como dice un proverbio somalí: "*Nin aan qabiil lahayn, aan dad lahayn*" (Quien no tiene clan, no tiene gente). El amor es, en última instancia, la red de relaciones que sostiene la vida en comunidad.

Cultura Suajili (Costa Swahili)

En la cultura suajili (*Uswahili*), el amor (*upendo*) es una fuerza vital que emerge de la síntesis única entre las raíces bantúes africanas y la influencia de la civilización árabe-islámica que durante siglos ha moldeado la costa swahili, desde Somalia hasta Mozambique. El amor no es un sentimiento privado, sino una **expresión de la identidad cultural (*ustaarabu*) que se manifiesta en la palabra poética, la hospitalidad costera y el respeto a las jerarquías comunitarias**. La sociedad swahili, históricamente urbana y comercial, valora la cortesía, el refinamiento y la conexión con el océano como vehículos de afecto. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura suajili como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La hospitalidad costera (*ukarimu*)

La hospitalidad es el sello distintivo del amor swahili. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante** con la frase "*Karibu*" (bienvenido) y ofrecerle inmediatamente agua fresca o té con especias (*chai ya tangawizi*).
- **Preparar comida para el huésped** aunque sea inesperado, compartiendo lo poco que se tiene.
- **Ofrecer el mejor lugar para dormir**, generalmente una estera limpia en la habitación principal.
- **Acompañar al visitante** durante su estancia, mostrándole el pueblo y presentándole a los vecinos.
- **Despedir al huésped** con la frase "*Kwa heri ya kuonana*" (hasta que nos volvamos a ver) y un pequeño regalo para el camino.
- **No preguntar cuánto tiempo se quedará** hasta después de haber compartido la primera comida.

El visitante se siente amado porque el anfitrión ha compartido su mesa y su tiempo sin condiciones.

2. La palabra poética y el cortejo (*mashairi*)

La poesía es el vehículo supremo del amor en la cultura swahili. Las conductas incluyen:

- **Componer poemas de amor** (*mashairi ya mapenzi*) para la persona amada, siguiendo las complejas métricas tradicionales.
- **Recitar poesía en público** durante bodas y celebraciones, ganando prestigio para la familia.
- **Los jóvenes demuestran su ingenio** improvisando versos para cortejar, mostrando su educación (*ustaarabu*).
- **Las mujeres responden con poesía**, demostrando su inteligencia y sensibilidad.
- **Los poemas se memorizan y transmiten** como parte del patrimonio familiar.
- **El poeta famoso** es respetado como un sabio del amor.

La persona amada se siente valorada cuando es immortalizada en versos que la comparan con la luna (*mwezi*) o con el clavo de olor (*karafuu*), especias preciadas de la costa.

3. El respeto a los mayores (*wazee*)

Los ancianos son la autoridad moral y los guardianes de la tradición swahili. Las conductas incluyen:

- **Inclinarse ligeramente** al saludar a un mayor, usando términos respetuosos como "*Shikamoo*" (literalmente "beso sus pies").
- **Responder "*Marahaba*"** cuando un mayor saluda, reconociendo su bendición.
- **Ceder el asiento y la mejor comida** a los ancianos en todas las reuniones.
- **Consultar a los abuelos** antes de decisiones importantes como el matrimonio o los viajes.
- **Escuchar sin interrumpir** los consejos de los mayores, valorando su experiencia.
- **Los hijos tienen la obligación** de cuidar a sus padres en la vejez, llevándolos a vivir con ellos.

Los ancianos se sienten amados porque son tratados con la reverencia que exige su sabiduría.

4. El matrimonio y la dote (*mahari*)

El matrimonio swahili es una alianza entre familias, con fuertes influencias islámicas y tradiciones africanas. Las conductas incluyen:

- **La familia del novio inicia la negociación** enviando mensajeros respetados a la familia de la novia.
- **Se acuerda el pago de la dote (*mahari*)**, que puede incluir dinero, joyas de oro y telas preciosas (*kanga*).
- **La novia aporta su ajuar (*poso*)**, incluyendo ropa, utensilios de cocina y objetos para el hogar.
- **La ceremonia de la henna (*henna* o *msasa*)** se celebra días antes de la boda, decorando a la novia.
- **La boda islámica (*nikaha*)** se realiza en la mezquita, seguida de una gran celebración con comida y música *taarab*.
- **Los invitados contribuyen** con regalos en efectivo que ayudan a la nueva pareja.

La novia se siente amada porque su valor es reconocido públicamente y porque dos familias se unen en su honor.

5. La música *taarab* como lenguaje del amor

El *taarab* es el género musical emblemático de la costa swahili, vehículo de expresión amorosa. Las conductas incluyen:

- **Dedicar canciones de *taarab*** a la persona amada en celebraciones y bodas.

- **Las letras de *taarab*** son poesía amorosa, a menudo con mensajes cifrados que solo los enamorados entienden.
- **Contratar una orquesta *taarab*** para una boda es una muestra de amor y estatus.
- **Las mujeres se envuelven en telas *kanga*** con mensajes escritos que expresan sentimientos.
- **Bailar el *taarab*** con movimientos suaves y elegantes es una forma de cortejo respetuoso.
- **Las canciones famosas** se transmiten de generación en generación como patrimonio del amor.

La persona amada se siente valorada cuando una canción expresa públicamente lo que el corazón siente.

6. El respeto a la madre (*mama*)

La madre ocupa un lugar central en el afecto swahili. Las conductas incluyen:

- **Los hijos adultos besan la mano de la madre** cada vez que la visitan.
- **Consultar a la madre** en todas las decisiones importantes, incluso después de casados.
- **La madre es la primera en ser servida** en las comidas familiares.
- **Defender el honor de la madre** ante cualquier ofensa es obligación sagrada.
- **Recordar a la madre fallecida** con oraciones y limosnas en las festividades islámicas.
- **El proverbio swahili dice: "Mama ni mama"** (La madre es la madre), significando que su lugar es insustituible.
- **Enviar dinero y regalos** a la madre regularmente, aunque se viva lejos.

La madre se siente amada porque sus hijos la honran como fuente de vida y centro del hogar.

7. El lenguaje de las telas *kanga*

Las telas *kanga* son un medio único de comunicación amorosa. Las conductas incluyen:

- **Regalar una *kanga* con un mensaje escrito** en la parte inferior, expresando sentimientos.
- **Los mensajes pueden ser directos o cifrados:** "Una familia es para siempre" o "Mi corazón está contigo".
- **Las mujeres se envuelven en *kanga*** con mensajes que comunican su estado de ánimo o sus intenciones.

- **En las bodas**, se regalan *kanga* a las invitadas como recuerdo y bendición.
- **Leer los mensajes de las *kanga*** es una habilidad social importante; ignorarlos puede causar ofensa.
- **Las *kanga* de luto** tienen mensajes de consuelo y esperanza.

Quien recibe una *kanga* con un mensaje adecuado se siente amado porque el otro ha elegido palabras que llegan al corazón.

8. El respeto a los vecinos (*jirani*)

La comunidad costera valora profundamente la vecindad. Las conductas incluyen:

- **Compartir la comida** con los vecinos, especialmente en festividades como el *Idd*.
- **Visitar a los vecinos enfermos** llevándoles comida y compañía.
- **Cuidar de los hijos de los vecinos** si es necesario, como si fueran propios.
- **Participar en las celebraciones vecinales** (bodas, nacimientos, funerales) sin ser invitado expresamente.
- **El proverbio swahili dice: "Jirani ni ndugu"** (El vecino es un pariente).
- **Resolver conflictos vecinales** con la mediación de los ancianos, buscando siempre la paz.

Los vecinos se sienten amados porque la comunidad costera es una red de cuidado mutuo.

9. El respeto al padre (*baba*)

El padre es la autoridad y el proveedor. Las conductas incluyen:

- **Los hijos besan la mano del padre** al saludar, especialmente en ocasiones formales.
- **Consultar al padre** en decisiones profesionales y económicas.
- **No contradecir al padre en público**, guardando las diferencias para el ámbito privado.
- **Proveer para el padre en su vejez** es una obligación moral y religiosa.
- **El padre bendice a los hijos** en momentos importantes: matrimonio, viajes, nacimientos.
- **Recordar al padre fallecido** con oraciones y limosnas.

El padre se siente amado cuando su autoridad es respetada y su esfuerzo, reconocido.

10. El Ramadán y las festividades islámicas

El amor se intensifica en los momentos sagrados del calendario islámico. Las conductas incluyen:

- **Invitar a familiares y vecinos** a romper el ayuno (*iftar*) juntos durante el Ramadán.
- **Preparar comidas especiales** y compartirlas con los pobres y necesitados.
- **Visitar a los mayores** en el *Idd*, besando sus manos y recibiendo bendiciones.
- **Comprar ropa nueva para los niños** como signo de alegría y renovación.
- **Pedir perdón** a familiares y amigos antes del Ramadán, limpiando los corazones.
- **Dar limosna** (*zakat*) como expresión de amor por los necesitados.

Quien es incluido en estas celebraciones se siente amado porque forma parte de la comunidad que ora y celebra.

11. El cuidado de los huérfanos (*yatima*)

La cultura swahili tiene una tradición de acoger a los huérfanos. Las conductas incluyen:

- **Los familiares acogen a los huérfanos** como si fueran hijos propios, sin distinción.
- **La comunidad contribuye** a la educación y manutención de los huérfanos.
- **Los huérfanos heredan** los mismos derechos que los hijos biológicos en la familia adoptiva.
- **No se menciona la condición de huérfano** para humillar; es un tema delicado.
- **En las festividades**, los huérfanos reciben regalos y atención especial.
- **El proverbio swahili dice:** "*Yatima si mwana wa mtu?*" (¿El huérfano no es hijo de alguien?).

Los huérfanos se sienten amados porque la comunidad los protege y los integra sin condiciones.

12. El duelo y el acompañamiento (*msiba*)

Los funerales swahili son expresiones de amor comunitario profundamente sentidas. Las conductas incluyen:

- **Acudir a la casa del difunto** inmediatamente después de conocer la noticia, llevando comida.
- **Permanecer con la familia** durante los días de duelo, rezando y consolando.
- **Las mujeres se visten de negro o con *kanga* de luto** durante el período establecido.
- **Contribuir con dinero** para los gastos del funeral y las oraciones del tercer día.

- **Leer el Corán** por el alma del difunto durante cuarenta días.
- **Visitar la tumba** en viernes, llevando flores y rezando.
- **Recordar al difunto** en las conversaciones, manteniendo viva su memoria.

La familia doliente se siente amada porque la comunidad no la abandona en el momento más difícil.

13. El respeto al océano (*bahari*)

El océano es fuente de vida y sustento, y se le ama con respeto. Las conductas incluyen:

- **Pedir permiso al océano** antes de adentrarse en él, con oraciones y ofrendas.
- **No contaminar las aguas** con desechos, pues el océano da la vida.
- **Agradecer al océano** por la pesca, compartiendo las capturas con la comunidad.
- **Los pescadores tienen rituales** para honrar al océano y pedir protección.
- **Enseñar a los niños** a respetar el mar y sus peligros.
- **Defender la costa** de la explotación externa, pues el océano es herencia de los ancestros.

El océano se siente amado cuando los humanos actúan con gratitud y respeto.

14. La educación de los niños en la tradición (*malezi*)

El amor se expresa en la formación integral de los niños. Las conductas incluyen:

- **Enseñar a los niños** la lengua suajili, el respeto a los mayores y las normas de cortesía.
- **Los niños aprenden poesía y música** desde pequeños, participando en celebraciones.
- **Las madres enseñan a las hijas** las artes domésticas y el significado de las *kanga*.
- **Los padres enseñan a los hijos** el oficio familiar y la historia del clan.
- **Corregir con firmeza pero sin violencia**, usando el consejo y la palabra.
- **Celebrar cada logro** con pequeños rituales y bendiciones.

Los niños se sienten amados porque se invierte tiempo en formarlos en la cultura y la tradición.

15. La reconciliación y el perdón (*msamaha*)

El amor se expresa en la capacidad de perdonar y restaurar la armonía. Las conductas incluyen:

- **Buscar la mediación de los ancianos** en disputas familiares o vecinales.

- **Ofrecer una compensación** si se ha causado daño material.
- **Pronunciar la palabra "Samahani"** (perdón) sinceramente, sin excusas.
- **Aceptar el perdón** y no recordar la ofensa en el futuro.
- **Compartir una comida** para sellar la reconciliación.
- **El perdón público** en el *Idd* o en las reuniones comunitarias restaura el honor.

Quien es perdonado se siente amado porque se le da una oportunidad de recomenzar.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura suajili sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones que fortalecen los lazos comunitarios, honran la tradición y mantienen viva la conexión con el océano y la tierra. Como dice un proverbio suajili: "*Upendo ni dawa ya moyo*" (El amor es la medicina del corazón). Y esa medicina se administra en porciones diarias de hospitalidad, poesía, respeto y palabra cumplida.

TRADICIONES DE ÁFRICA OCCIDENTAL

Cultura Akan (Ghana)

En la cultura Akan (que incluye a los pueblos ashanti, fante, akuapem, entre otros), el amor (*do* o *ɔdo*) se expresa fundamentalmente a través de acciones que fortalecen los lazos familiares (*abusua*), honran a los ancestros (*nsamanfo*), y mantienen la armonía comunitaria. El amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza vital que se manifiesta en la responsabilidad compartida, el respeto a la jerarquía y la reciprocidad**. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura Akan como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. Abusua: el amor familiar como red de obligaciones

El amor en la cultura Akan se expresa prioritariamente hacia la familia matrilineal (*abusua*). Las conductas incluyen:

- **Contribuir económicamente** a las necesidades de los miembros del *abusua*, especialmente en educación, salud y funerales.
- **Participar en las reuniones familiares** (*abusua nyinaa*) donde se discuten asuntos importantes y se toman decisiones colectivas.
- **Cuidar de los sobrinos** (hijos de la hermana) como si fueran propios, pues la herencia y la responsabilidad recaen en la línea materna.
- **No negar ayuda a un miembro del *abusua***, aunque sea un inconveniente personal.
- **Mantener viva la historia familiar** y transmitirla a los jóvenes.

Quien recibe este apoyo se siente amado porque sabe que pertenece a una red que no lo abandonará nunca.

2. Asante: la gratitud expresada

La gratitud (*asante*) es una conducta amorosa fundamental. No se da nada por sentado; todo favor o regalo debe ser agradecido explícitamente. Las conductas incluyen:

- **Decir "medaase"** (gracias) repetidamente, incluso por pequeñas atenciones.
- **Ofrecer un regalo simbólico** como muestra de agradecimiento por una ayuda importante.
- **Devolver el favor** cuando sea posible, aunque no se haya pedido.
- **Recordar públicamente** las buenas acciones de alguien en ceremonias o reuniones.

Quien recibe este agradecimiento se siente amado porque su acción ha sido valorada y no olvidada.

3. Nsamanfo: el amor por los ancestros

Los ancestros (*nsamanfo*) son miembros activos de la comunidad, y el amor por ellos se expresa en:

- **Realizar ceremonias** periódicas (como el *Adae* o el *Odwira*) para honrarlos con ofrendas de comida y bebida.
- **Mantener sus tumbas** limpias y cuidadas.
- **Hablar de ellos con respeto**, recordando sus virtudes y enseñanzas.
- **Consultar a los ancestros** mediante adivinación (*ɔkɔm*) antes de decisiones importantes.
- **Nombrar a los niños** en honor a los ancestros, perpetuando su memoria.

Los ancestros se sienten amados (y por extensión la familia) cuando los vivos mantienen viva su presencia.

4. Akwaaba: la hospitalidad radical

La hospitalidad es una expresión de amor hacia cualquier visitante. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante con la palabra "akwaaba"** (bienvenido) y una sonrisa.
- **Ofrecer agua y comida** inmediatamente, incluso si no se esperaba la visita.
- **Dar al huésped la mejor comida** disponible, no las sobras.
- **Preguntar por su familia y su viaje** antes de hablar de cualquier otro asunto.
- **Acompañar al visitante** cuando se va, caminando un trecho con él.

El visitante se siente amado porque el anfitrión le ha dado lo mejor de sí sin reservas.

5. Ntoro: el respeto a la herencia paterna

Además de la familia materna (*abusua*), los Akan reconocen la herencia paterna (*ntoro*) que transmite cualidades espirituales y sociales. El amor hacia el padre y su linaje se expresa en:

- **Respetar al padre** y a su familia, visitándolos regularmente.
- **Recibir el ntoro del padre** mediante rituales que fortalecen la identidad.
- **Consultar al padre** en decisiones importantes, especialmente en asuntos espirituales.
- **Cuidar del padre** en su vejez, aunque la herencia principal vaya por línea materna.

El padre se siente amado cuando sus hijos reconocen su contribución espiritual y social.

6. Ɔkɔm: el amor que consulta a los espíritus

El amor también se expresa en la preocupación por el bienestar espiritual de los seres queridos. Las conductas incluyen:

- **Llevar a un familiar enfermo** al adivino (*ɔkɔmfo*) para determinar la causa espiritual de la enfermedad.
- **Realizar sacrificios** u ofrendas recomendadas por el adivino para restaurar la armonía.
- **Protegerse con amuletos** (*suman*) que aseguran el bienestar de la familia.
- **No ignorar las señales** espirituales que puedan afectar a los seres queridos.

Quien es cuidado así se siente amado porque el otro se preocupa por su bienestar integral, no solo físico.

7. Ayie: el amor en los funerales

Los funerales (*ayie*) son momentos cruciales para expresar amor por los difuntos y por sus familias. Las conductas incluyen:

- **Asistir al funeral** aunque se viva lejos, haciendo el esfuerzo de viajar.
- **Contribuir con dinero** (*nsawa*) para los gastos del funeral.
- **Permanecer con la familia doliente** durante días, acompañándolos en el duelo.
- **Llorar abiertamente** como muestra de que el difunto era amado.
- **Hablar bien del fallecido**, recordando sus virtudes.

La familia doliente se siente amada cuando la comunidad entera carga con su dolor y honra a su ser querido.

8. Tiri ne kón: el respeto a la jerarquía

El amor hacia los mayores y autoridades se expresa mediante el respeto jerárquico. Las conductas incluyen:

- **Saludar primero a los mayores** al entrar en un lugar.
- **Inclinarse ligeramente** o agacharse al pasar frente a una persona de autoridad.
- **No mirar fijamente a los ojos** a un jefe o anciano como señal de respeto.
- **Usar títulos honoríficos** (como *nana* para jefes o ancianos) al dirigirse a ellos.
- **Ofrecer el asiento** a una persona mayor en cualquier espacio.

Quien es tratado así se siente amado porque se reconoce su posición y experiencia.

9. Mmoa: la ayuda mutua

El trabajo comunitario es una expresión de amor práctico. Las conductas incluyen:

- **Unirse a las faenas agrícolas** de los vecinos sin esperar pago (sistema de *nnoboa*).
- **Ayudar a construir casas** entre todos los miembros de la comunidad.
- **Colaborar en los preparativos** de ceremonias (bodas, funerales, festivales).
- **Enviar comida** a una familia que está pasando por dificultades.

- **Cuidar de los hijos de otros** cuando los padres están ocupados o enfermos.

Quien recibe esta ayuda se siente amado porque la comunidad no lo deja solo.

10. Aware: el amor en el matrimonio

El matrimonio (*aware*) en la cultura Akan tiene conductas específicas que expresan amor:

- **El novio paga la dote** (*tiri nsa*) a la familia de la novia, no como compra, sino como reconocimiento del valor de la mujer y como alianza entre familias.
- **La novia demuestra su amor** cocinando para el esposo y su familia.
- **Ambos cónyuges trabajan juntos** para mantener el hogar y criar a los hijos.
- **Fidelidad mutua**, pues la infidelidad se considera una grave ofensa a la familia y a los ancestros.
- **Respetar a la familia política**, visitándolos y ayudándolos cuando sea necesario.

El cónyuge se siente amado cuando el otro cumple con estas obligaciones con alegría y dedicación.

11. Mmɔfra: el amor por los niños

Los niños (*mmɔfra*) son el centro del amor familiar. Las conductas incluyen:

- **Amamantar a los niños** hasta los dos años o más, como signo de entrega total.
- **Cargar a los niños en la espalda** (*abɔfo*), manteniéndolos cerca mientras se trabaja.
- **Corregir con firmeza pero sin ira**, educando con paciencia.
- **Enseñar a los niños** las tradiciones, la historia familiar y las normas de respeto.
- **Los niños son responsabilidad de toda la comunidad**; cualquiera puede corregirlos o cuidarlos.

Los niños se sienten amados porque la comunidad entera los protege y los forma.

12. Akɔkɔ: el amor que se expresa en regalos

Los regalos son una forma tangible de expresar amor. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer huevos** (*akɔkɔ*) a una mujer embarazada o a un enfermo, como símbolo de vida y nutrición.
- **Dar tela de kente** en ocasiones especiales (bodas, funerales, nacimientos) como muestra de honor y afecto.

- **Enviar comida preparada** a los vecinos o familiares sin motivo especial.
- **Regalar ganado o dinero** en las ceremonias de dote o funerales.

Quien recibe un regalo se siente amado porque el otro ha pensado en él y ha compartido sus recursos.

13. Nsem: la palabra amorosa

La forma de hablar es crucial en la cultura Akan. Las conductas incluyen:

- **Saludar siempre** al entrar en un lugar o al encontrar a alguien.
- **Preguntar por la familia** antes de hablar de negocios o asuntos personales.
- **Hablar con suavidad**, especialmente a los mayores y a los niños.
- **Usar proverbios** (*mmebusem*) para transmitir sabiduría y afecto sin ser directo.
- **No levantar la voz** en discusiones; la ira se controla.

Quien es hablado así se siente amado porque las palabras lo envuelven en respeto y pertenencia.

14. Asaase: el amor por la tierra

La tierra (*asaase*) es sagrada y fuente de vida. El amor por ella se expresa en:

- **Cuidar la tierra**, no explotarla hasta agotarla.
- **No vender tierra familiar** sin el consentimiento de toda la familia extendida.
- **Ofrecer las primicias de la cosecha** a la tierra y a los ancestros antes de consumirlas.
- **Proteger las fuentes de agua** y los bosques sagrados.
- **Defender la tierra** de cualquier amenaza externa, pues es la identidad del pueblo.

La tierra (y la comunidad) se siente amada cuando los humanos actúan como guardianes.

15. Asomdwe: la paz como fruto del amor

La paz (*asomdwe*) es el resultado esperado de todas estas conductas. Se manifiesta en:

- **Resolución pacífica de conflictos** mediante la mediación de los mayores.
- **Ausencia de violencia** en el hogar y la comunidad.
- **Ambiente de armonía** donde todos saben su lugar y lo ocupan con dignidad.
- **Tranquilidad interior** de quienes saben que son amados y pertenecen.

Quien vive en paz se siente amado porque el entorno mismo le sostiene.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura Akan sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones concretas que construyen y mantienen la comunidad. Como dice un proverbio Akan: "*Ɔbaa a ɔnnwene no, ɔnnwene no*" (Quien no teje, no teje; es decir, las acciones hablan más que las palabras). El amor se demuestra en lo que se hace, no en lo que se dice.

Cultura Yoruba (Nigeria)

En la cultura Yoruba, el amor (*ifé*) se concibe como una fuerza vital que emana de la divinidad (Olódùmarè) y que debe ser expresada a través del carácter (*ìwà*), la reciprocidad y el fortalecimiento de los lazos comunitarios. El amor no es un sentimiento privado, sino una **energía que se manifiesta en acciones concretas que honran a los ancestros, a los orisas y a la comunidad**. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura Yoruba como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. Ìwà: el buen carácter como base de todo amor

El *ìwà* (carácter) es la cualidad fundamental que demuestra que una persona es capaz de amar. No hay amor sin buen carácter. Las conductas incluyen:

- **Actuar con honestidad** en todos los tratos, sin engañar ni aprovecharse del otro.
- **Ser confiable** (*olóòtító*), cumpliendo las promesas y manteniendo la palabra dada.
- **Mostrar paciencia** (*sùúrù*) en las dificultades, sin responder con ira o violencia.
- **Ser humilde** (*irẹ̀lẹ̀*), reconociendo que uno no es superior a los demás.
- **Actuar con justicia** (*ídájọ́ ododo*), tratando a todos por igual sin favoritismos.

Quien posee buen carácter es amado porque su presencia trae estabilidad y confianza a la comunidad.

2. Àlejò: la hospitalidad sagrada

La hospitalidad es una obligación amorosa en la cultura Yoruba. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante** (*àlejò*) con la frase "*káàbò*" (bienvenido) y una sonrisa genuina.

- **Ofrecer agua y comida** inmediatamente, incluso si la visita es inesperada y la familia tiene poco.
- **Dar al huésped la mejor comida** disponible, no las sobras o lo que sobra.
- **Preguntar por su viaje y su familia** antes de hablar de cualquier otro asunto.
- **Acompañar al visitante** cuando se va, caminando un trecho y bendiciéndolo.

El visitante se siente amado porque el anfitrión ha puesto sus necesidades por encima de las propias.

3. Ìbà: el respeto a los mayores y ancestros

El respeto (*ìbà*) es una conducta amorosa hacia quienes nos precedieron. Las conductas incluyen:

- **Inclinarse o arrodillarse** al saludar a los mayores, especialmente a los abuelos y jefes.
- **No mirar fijamente a los ojos** a una persona mayor como señal de respeto.
- **Usar títulos honoríficos** (como "Bàbá" o "Màmá") al dirigirse a ellos, no sus nombres de pila.
- **Consultar a los mayores** antes de tomar decisiones importantes (matrimonio, viajes, negocios).
- **Realizar ofrendas a los ancestros** (*ẹbọ*) en fechas señaladas, honrando su memoria.

Los mayores y ancestros se sienten amados cuando los jóvenes reconocen su sabiduría y autoridad.

4. Ìdáríjì: el perdón que restaura el amor

El perdón (*ìdáríjì*) es una conducta esencial para mantener la armonía. Las conductas incluyen:

- **Buscar la reconciliación** después de un conflicto, no la venganza.
- **Ofrecer una disculpa sincera** cuando se ha ofendido, sin excusas ni justificaciones.
- **Aceptar el perdón** y no recordar la ofensa en el futuro.
- **Realizar rituales de reconciliación** (*ètùtù*) cuando la ofensa ha afectado el orden espiritual.
- **Compartir una comida juntos** como símbolo de que la relación se ha restaurado.

Quien es perdonado se siente amado porque se le da la oportunidad de recomenzar.

5. Ìfọkànsìn: el amor que sirve a los orisas

El amor a lo divino se expresa en el servicio a los orisas. Las conductas incluyen:

- **Realizar ofrendas** (*ẹbọ*) regularmente a los orisas de la familia, pidiendo su bendición.
- **Participar en los festivales** religiosos (*odún*) con alegría y devoción.
- **Mantener limpios los altares** y lugares sagrados del hogar.
- **Consultar a los adivinos** (*babaláwo*) para conocer la voluntad de los orisas.
- **Cumplir los tabúes** (*eewọ*) que protegen la relación con lo divino.

Los orisas (y por extensión la comunidad) se sienten amados cuando los humanos mantienen viva la tradición.

6. Ìgbéyàwó: el amor en el matrimonio

El matrimonio (*ìgbéyàwó*) en la cultura Yoruba tiene conductas muy codificadas:

- **El novio paga la dote** (*owó orí* o *ìdána*) a la familia de la novia, como reconocimiento de su valor y como alianza entre familias.
- **La familia del novio investiga** la reputación de la novia y su familia antes de proceder.
- **La novia demuestra su amor** cocinando para el esposo y cuidando del hogar.
- **Ambos cónyuges trabajan juntos** para criar a los hijos y mantener la familia.
- **Fidelidad mutua**, pues la infidelidad (*iwà pálapálà*) se considera una ofensa grave a la familia y a los ancestros.

El cónyuge se siente amado cuando el otro cumple con estas obligaciones con alegría y dedicación.

7. Ọmọlúàbí: la crianza amorosa

El ideal de persona de buen carácter (*ọmọlúàbí*) se forma desde la infancia mediante conductas amorosas:

- **Amamantar a los niños** hasta los dos años o más, como signo de entrega total.
- **Cargar a los niños en la espalda**, manteniéndolos cerca mientras se trabaja.
- **Enseñar a los niños** las tradiciones, los proverbios y las normas de respeto.
- **Corregir con firmeza pero sin ira**, usando palabras más que golpes.
- **Los niños son responsabilidad de toda la comunidad**; cualquiera puede corregirlos o cuidarlos.

Los niños se sienten amados porque la comunidad entera los protege y los forma.

8. Àkóúnlè: la reciprocidad en el amor

La reciprocidad es esencial en la cultura Yoruba. Las conductas incluyen:

- **Devolver los favores** recibidos, aunque sea de manera diferente y en otro momento.
- **No acumular deudas** afectivas sin corresponder.
- **Compartir las bendiciones** recibidas con la familia y la comunidad.
- **Agradecer siempre** (*ọpẹ*) cualquier ayuda o regalo, por pequeño que sea.
- **Bendecir a quien ayuda** invocando a los orisas para que le recompensen.

Quien recibe reciprocidad se siente amado porque sabe que la relación es equilibrada y duradera.

9. Ọrọ: la palabra amorosa

La forma de hablar es crucial en la cultura Yoruba. Las conductas incluyen:

- **Saludar siempre** al entrar en un lugar o al encontrar a alguien, usando las fórmulas apropiadas.
- **Preguntar por la familia** (*ẹ ẹ àdúrà fún wa*) antes de hablar de negocios.
- **Hablar con suavidad** (*ọrọ tútù*), especialmente a los mayores y a los niños.
- **Usar proverbios** (*òwe*) para transmitir sabiduría y afecto sin ser directo.
- **No insultar ni humillar** en público; los conflictos se resuelven en privado.

Quien es hablado así se siente amado porque las palabras lo envuelven en respeto y pertenencia.

10. Ìrànlọ́wọ́: la ayuda mutua

La ayuda mutua es una expresión de amor práctico. Las conductas incluyen:

- **Unirse a las faenas agrícolas** de los vecinos sin esperar pago (sistema de *ọwẹ*).
- **Ayudar a construir casas** entre todos los miembros de la comunidad.
- **Colaborar en los preparativos** de ceremonias (bodas, funerales, festivales).
- **Enviar comida** a una familia que está pasando por dificultades.
- **Cuidar de los hijos de otros** cuando los padres están ocupados o enfermos.

Quien recibe esta ayuda se siente amado porque la comunidad no lo deja solo.

11. Ìsìnkú: el amor en los funerales

Los funerales (ìsìnkú) son momentos cruciales para expresar amor por los difuntos. Las conductas incluyen:

- **Asistir al funeral** aunque se viva lejos, haciendo el esfuerzo de viajar.
- **Contribuir con dinero** (owó ìsìnkú) para los gastos del funeral.
- **Permanecer con la familia doliente** durante días, acompañándolos en el duelo.
- **Llorar abiertamente** como muestra de que el difunto era amado.
- **Hablar bien del fallecido**, recordando sus virtudes y buen carácter.

La familia doliente se siente amada cuando la comunidad entera carga con su dolor.

12. Èbọ: el amor que se ofrece en sacrificio

El sacrificio (èbọ) es una expresión de amor hacia los orisas y los ancestros, pero también hacia los vivos. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer animales o alimentos** en momentos de necesidad, pidiendo protección para la familia.
- **Realizar sacrificios de agradecimiento** cuando las peticiones han sido concedidas.
- **Compartir la comida del sacrificio** con la familia y los vecinos como bendición.
- **No escatimar en la calidad** de lo que se ofrece, dando lo mejor.

Quien recibe los beneficios del sacrificio se siente amado porque alguien ha intercedido por él.

13. Àlàáfìà: la paz como fruto del amor

La paz (àlàáfìà) es el resultado esperado de todas estas conductas. Se manifiesta en:

- **Resolución pacífica de conflictos** mediante la mediación de los mayores.
- **Ausencia de violencia** en el hogar y la comunidad.
- **Ambiente de armonía** donde todos saben su lugar y lo ocupan con dignidad.
- **Tranquilidad interior** de quienes saben que son amados y pertenecen.

Quien vive en paz se siente amado porque el entorno mismo le sostiene.

14. Ìbùkún: la bendición como expresión de amor

Bendecir a otros es una conducta amorosa fundamental. Las conductas incluyen:

- **Los mayores bendicen a los jóvenes** poniendo las manos sobre sus cabezas o rociándolos con agua.
- **Los padres bendicen a los hijos** cada mañana, deseándoles un buen día.
- **Bendecir a quien ayuda** diciendo "Olódùmarè á san ó" (que Dios te recompense).
- **No escatimar bendiciones**, pues las palabras tienen poder.

Quien recibe una bendición se siente amado porque se le desea lo mejor con la fuerza de la palabra.

15. Ìfẹ sí èdà: el amor por la creación

El amor por la naturaleza se expresa en:

- **No contaminar los ríos** (*odò*), considerados morada de orisas como Òṣun.
- **Respetar los árboles sagrados** (*igi ójò*), no talándolos sin permiso espiritual.
- **Agradecer a la tierra** por las cosechas con ofrendas.
- **Cazar solo lo necesario**, con rituales que piden permiso a los espíritus de los animales.

La creación se siente amada cuando los humanos actúan con respeto y gratitud.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura Yoruba sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones concretas que construyen y mantienen la comunidad. Como dice un proverbio Yoruba: "*Ìfẹ kì í ṣe ọ̀rọ̀ ẹnu, àmọ́ ó jẹ́ iṣẹ́ ọwọ́*" (El amor no es cosa de palabras, sino trabajo de manos). El amor se demuestra en lo que se hace, no en lo que se dice.

Cultura Ewe (Ghana/Togo)

En la cultura Ewe, el amor (*lɔlɔ*) se concibe como una fuerza vital que sostiene la comunidad (*hɔ*) y conecta a los vivos con los ancestros (*tɔgbuiwo*) y con la divinidad (*Mawu*). El amor no es un sentimiento privado, sino una **responsabilidad compartida que se expresa en acciones concretas de solidaridad, respeto y reciprocidad**. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura Ewe como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. Amemenɔ: la hospitalidad incondicional

La hospitalidad es una de las expresiones más visibles del amor Ewe. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante** (*amedzɔ*) con la frase "wɔe zɔ" (bienvenido) y ofrecerle inmediatamente agua y comida.
- **Dar al huésped la mejor porción** de lo que se tiene, aunque la familia deba conformarse con menos.
- **Preguntar por su familia y su viaje** antes de hablar de cualquier otro asunto, mostrando interés genuino.
- **Acompañar al visitante** parte del camino cuando se va, como signo de que su partida es sentida.
- **No preguntar cuánto tiempo se quedará**; el huésped es bienvenido por el tiempo que necesite.

El visitante se siente amado porque el anfitrión ha puesto sus necesidades por encima de las propias.

2. Bubu: el respeto a los mayores y ancestros

El respeto (*bubu*) es una conducta amorosa fundamental. Las conductas incluyen:

- **Saludar primero a los mayores** al entrar en un lugar, inclinando ligeramente la cabeza.
- **Usar términos honoríficos** como "tɔgbuia" (abuelo) o "mama" (abuela) al dirigirse a los ancianos.
- **No interrumpir** cuando un mayor está hablando, aunque se tenga una opinión diferente.
- **Aceptar los consejos de los mayores** sin discusión, como muestra de sabiduría y amor.
- **Realizar ofrendas a los ancestros** (*tɔgbuiwo*) en fechas señaladas, pidiendo su bendición.

Los mayores y ancestros se sienten amados cuando los jóvenes reconocen su lugar en la cadena de la vida.

3. Dɔme nyui: la ayuda mutua desinteresada

La ayuda mutua es una expresión de amor práctico. Las conductas incluyen:

- **Participar en trabajos colectivos** (*fifo*) como la construcción de casas, la siembra o la cosecha, sin esperar pago.
- **Ayudar a los enfermos** con alimentos, medicinas o compañía, sin que lo pidan.

- **Cuidar de los niños de otros** como si fueran propios, especialmente cuando los padres están ocupados.
- **Contribuir con dinero o alimentos** en funerales, bodas o celebraciones comunitarias.
- **No negar ayuda a un vecino** si se tiene la posibilidad, pues la comunidad se sostiene en la reciprocidad.

Quien recibe esta ayuda se siente amado porque la comunidad no lo abandona en sus necesidades.

4. Nɔdɔdɔ: la palabra amorosa

La forma de hablar es crucial en la cultura Ewe. Las conductas incluyen:

- **Saludar siempre** al entrar en un lugar o al encontrar a alguien, con fórmulas como "ɲɔɔ" (buenos días).
- **Preguntar por la familia y la salud** antes de hablar de negocios o asuntos personales.
- **Hablar con suavidad** (*nu fɔfɔ*), evitando gritos o tonos ásperos, especialmente con los mayores y niños.
- **Usar proverbios** (*lɔlɔnyawo*) para transmitir sabiduría y afecto sin ser directo.
- **No insultar ni humillar** en público; los conflictos se resuelven en privado.

Quien es hablado así se siente amado porque las palabras lo envuelven en respeto y pertenencia.

5. Fefe: la celebración comunitaria como expresión de amor

Las celebraciones son momentos clave para expresar amor colectivo. Las conductas incluyen:

- **Participar activamente** en festivales como el *Hogbetsotso* (celebración del éxodo Ewe) con danzas, cantos y ofrendas.
- **Compartir comida y bebida** con toda la comunidad durante las celebraciones.
- **Vestir con las mejores telas** (*kente*) para honrar la ocasión y a los presentes.
- **Invitar a todos**, sin excluir a nadie, pues la celebración es para fortalecer la comunidad.
- **Bendecir a los jóvenes** durante las ceremonias, transmitiéndoles la fuerza de los ancestros.

Quien participa en estas celebraciones se siente amado porque forma parte de algo más grande que sí mismo.

6. Srɔdɛdɛ: el amor en el matrimonio

El matrimonio en la cultura Ewe tiene conductas específicas que expresan amor serio y comprometido:

- **El novio paga la dote** (*bride price*) a la familia de la novia, no como compra, sino como reconocimiento del valor de la mujer y como alianza entre familias.
- **La familia del novio entrega los bienes** (dinero, tela, bebidas) en una ceremonia pública.
- **La novia demuestra su amor** cocinando para el esposo y cuidando del hogar.
- **Ambos cónyuges trabajan juntos** para mantener la familia y criar a los hijos.
- **Fidelidad mutua**, pues la infidelidad se considera una ofensa grave a la familia y a los ancestros.

La esposa se siente amada porque el esposo ha hecho un compromiso público y ha invertido recursos en la relación.

7. Viwo: la crianza amorosa

El amor por los niños (*viwo*) se expresa en conductas muy claras:

- **Amamantar a los niños** hasta los dos años o más, como signo de entrega total.
- **Cargar a los niños en la espalda** mientras se trabaja, manteniéndolos cerca.
- **Enseñar a los niños** las tradiciones, la historia del clan y las normas de respeto.
- **Corregir con firmeza pero sin ira**, usando palabras y consejos más que golpes.
- **Los niños son responsabilidad de toda la comunidad**; cualquiera puede corregirlos o cuidarlos.

Los niños se sienten amados porque la comunidad entera los protege y los forma.

8. Amegã: el respeto a la autoridad

El amor hacia los jefes (*amegã*) y autoridades se expresa mediante conductas de respeto:

- **Inclinarse o arrodillarse** en presencia del jefe, especialmente en contextos formales.
- **No mirar fijamente a los ojos** al jefe como señal de respeto.
- **Hablar solo cuando se ha dado permiso** en reuniones del consejo.
- **Ofrecer regalos** al jefe en ocasiones especiales como muestra de lealtad.
- **Defender al jefe** ante críticas externas, pues su autoridad sostiene a la comunidad.

El jefe se siente amado cuando la comunidad reconoce su papel y lo apoya.

9. Nusiwo nyo: la gratitud expresada

La gratitud es una conducta amorosa esencial. Las conductas incluyen:

- **Agradecer siempre** con "akpe" (gracias) cualquier ayuda o regalo, por pequeño que sea.
- **Ofrecer un regalo simbólico** como muestra de gratitud por un favor importante.
- **Devolver el favor** cuando sea posible, manteniendo vivo el ciclo de reciprocidad.
- **Recordar públicamente** las buenas acciones de alguien en reuniones o ceremonias.
- **Bendecir a quien ayuda** diciendo "Mawu neyra wo" (que Dios te bendiga).

Quien recibe este agradecimiento se siente amado porque su acción ha sido valorada.

10. Fe kple ɲkeke: el cuidado de los ancianos

El amor por los ancianos se expresa en acciones concretas de cuidado:

- **Los hijos tienen la obligación** de proveer para sus padres ancianos, especialmente en comida, vestido y medicinas.
- **Ningún anciano debe vivir solo**; siempre hay un hijo o familiar que lo acoge.
- **Visitar regularmente** a los padres que viven en otras aldeas, llevándoles regalos y noticias.
- **Consultar a los ancianos** en todas las decisiones importantes, incluso después de casados.
- **Realizar ceremonias** para honrar a los padres en vida, no solo después de muertos.

Los ancianos se sienten amados porque la comunidad no los abandona cuando pierden su fuerza productiva.

11. Amegbetɔ: el amor por los vulnerables

El amor se mide por cómo se trata a los más vulnerables. Las conductas incluyen:

- **Cuidar de los huérfanos** como si fueran propios, integrándolos en la familia.
- **Proteger a las viudas**, asegurándose de que no sean desposeídas de sus bienes.
- **Atender a los enfermos** con dedicación, sin dejarlos solos.
- **Incluir a las personas con discapacidad** en todas las actividades comunitarias.
- **No discriminar a los forasteros** (*amedzɔ*), tratándolos como a cualquier miembro de la comunidad.

Los vulnerables se sienten amados cuando la comunidad los protege y no los margina.

12. Anyigba: el amor por la tierra

La tierra (*anyigba*) es sagrada y fuente de vida. El amor por ella se expresa en:

- **Cuidar la tierra**, no explotarla hasta agotarla.
- **No vender tierra familiar** sin el consentimiento de toda la familia extendida.
- **Ofrecer las primicias de la cosecha** a la tierra y a los ancestros antes de consumirlas.
- **Proteger las fuentes de agua** (*tsi*) y los bosques sagrados.
- **Defender la tierra** de cualquier amenaza externa, pues es la identidad del pueblo.

La tierra se siente amada cuando los humanos actúan como guardianes.

13. Mawu: el amor a la divinidad

El amor a Mawu (Dios) y a los espíritus se expresa en:

- **Realizar ofrendas** y plegarias regularmente, pidiendo protección y bendiciones.
- **Participar en rituales** comunitarios que honran a la divinidad.
- **Mantener la moralidad** porque Mawu ve todo y juzga las acciones.
- **Agradecer a Mawu** por las cosechas, los hijos y las bendiciones recibidas.
- **Enseñar a los niños** a respetar a Mawu y a los ancestros.

Mawu se siente amado cuando los humanos viven de acuerdo con el orden establecido.

14. Nublanui: la compasión activa

La compasión (*nublanui*) es una conducta amorosa que mueve a actuar ante el sufrimiento ajeno.

Las conductas incluyen:

- **Ofrecer ayuda sin esperar** a que la pidan, cuando se ve a alguien en dificultad.
- **Compartir la comida** con quien no tiene, aunque uno tenga poco.
- **Visitar a los enfermos** y llevarles algo que pueda aliviar su dolor.
- **Consolar a los que lloran**, abrazándolos o acompañándolos en silencio.
- **No pasar de largo** ante la necesidad, porque eso sería negar el amor.

Quien sufre se siente amado cuando alguien se acerca a compartir su carga.

15. Nkekea me: la presencia constante

En la cultura Ewe, el amor también se expresa en la presencia cotidiana:

- **Estar presente en los momentos importantes** de la familia y la comunidad.
- **No ausentarse** por largos períodos sin noticias, pues la ausencia prolongada se interpreta como abandono.
- **Llamar o enviar noticias** cuando se está lejos, para que los seres queridos sepan que uno sigue unido a ellos.
- **Regresar** periódicamente a la tierra natal, aunque se haya emigrado.
- **Mantener viva la comunicación** con los que están lejos, enviando mensajes y encargos.

Quien recibe esta presencia se siente amado porque sabe que no ha sido olvidado.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura Ewe sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones concretas que construyen y mantienen la comunidad. Como dice un proverbio Ewe: "*Lɔlɔ mele nufofo o, ele nuwɔwɔ me*" (El amor no está en las palabras, sino en las acciones). El amor se demuestra en lo que se hace, no en lo que se dice.

Tradiciones Vodun (Benin, Togo, diáspora)

En las tradiciones Vodun, el amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza sagrada que mantiene el equilibrio entre los humanos, los ancestros y las divinidades (vodun)**. Inspirados por una cosmovisión donde todo está interconectado a través de la energía vital (*ashe*), los practicantes del Vodun expresan el amor a través de acciones que honran a los espíritus, fortalecen los lazos comunitarios y preservan la memoria de los antepasados. El amor se demuestra en conductas observables que aseguran la armonía del individuo con su destino (*sè*) y con el mundo espiritual. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en las Tradiciones Vodun como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. El respeto y la ofrenda a los ancestros (*tógbúi*)

Los ancestros son miembros vivos de la comunidad y merecen amor y cuidado. Las conductas incluyen:

- **Mantener un altar familiar** con fotografías, objetos personales y ofrendas de agua, comida y bebida para los antepasados.
- **Ofrecer la primera porción de la comida** a los ancestros antes de que la familia coma, reconociendo su presencia y su papel como protectores.
- **Realizar ceremonias periódicas** en honor a los ancestros, especialmente en fechas señaladas como aniversarios de fallecimiento.
- **Consultar a los ancestros** mediante adivinación o sueños antes de decisiones importantes, buscando su guía y bendición.
- **Nombrar a los niños en honor a los abuelos fallecidos**, perpetuando su memoria y su influencia amorosa.

Los ancestros se sienten amados cuando su memoria es honrada y su guía es buscada.

2. La consulta del destino (sè) como acto de amor propio y ajeno

Reconocer y respetar el camino de vida de cada persona es una expresión de amor. Las conductas incluyen:

- **Acudir al bokonon (adivino) o a la mambo (sacerdotisa)** para conocer el propio sè y las ofrendas necesarias para cumplirlo armoniosamente.
- **Aceptar las revelaciones del destino** sin rebelarse, confiando en que el camino señalado por los vodun es el más amoroso.
- **No imponer el propio camino a los demás**, respetando que cada persona tiene un sè único e intransferible.
- **Ayudar a otros a cumplir su destino**, ofreciendo apoyo según lo que su sè requiera.
- **Celebrar cuando alguien alcanza hitos importantes en su camino**, reconociendo que está cumpliendo su propósito.

Quien es respetado en su destino se siente amado porque no es forzado a ser lo que no es.

3. La ofrenda amorosa a los vodun (divinidades)

El amor a lo divino se expresa en el cuidado de la relación con los espíritus. Las conductas incluyen:

- **Realizar ofrendas regulares** a los vodun que protegen la familia: alimentos, bebidas, velas, tabaco o animales (en contextos tradicionales).

- **Mantener los altares y templos** limpios y adornados, como signo de respeto y devoción.
- **Participar en las ceremonias comunitarias** de posesión y danza, donde los *vodun* "montan" a sus hijos y se restablece el equilibrio amoroso.
- **Vestir los colores y símbolos** del *vodun* protector en las festividades, mostrando pertenencia y amor.
- **Cumplir las promesas hechas a los vodun**, aunque resulten costosas, pues la palabra dada a lo divino es sagrada.

Los *vodun* se sienten amados cuando los humanos cumplen sus pactos y mantienen viva la relación.

4. La energía vital compartida (*ashe*) en la comunidad

El amor se expresa en la circulación de la fuerza vital que fortalece a todos. Las conductas incluyen:

- **Participar en las ceremonias colectivas** con cantos, danzas y palmas, generando *ashe* que beneficia a toda la comunidad.
- **Compartir alimentos y bebidas** después de las ceremonias, como forma de distribuir la energía sagrada entre todos.
- **Bendecir a otros con la imposición de manos** o con palabras de poder, transmitiendo *ashe* amoroso.
- **No acaparar la energía para uno mismo**, sino ponerla al servicio de quienes la necesitan.
- **Agradecer explícitamente** las bendiciones recibidas, reconociendo que el *ashe* circula y vuelve a quien da.

La comunidad se siente fortalecida cuando el *ashe* fluye libremente entre todos.

5. La hospitalidad sagrada hacia los visitantes

El visitante es tratado como un enviado de los *vodun*. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante con agua y alimentos** inmediatamente, sin preguntar primero el motivo de su llegada.
- **Ofrecer el mejor lugar** para sentarse o descansar, reconociendo en él la presencia de lo sagrado.
- **Preguntar por su familia y su salud** antes de cualquier otro asunto, mostrando interés genuino.

- **No permitir que el visitante pague nada** durante su estancia, pues la hospitalidad es un don, no un negocio.
- **Despedir con bendiciones y, si es posible, con un pequeño regalo** que lleve consigo la protección de los *vodun*.

El visitante se siente amado como un ser sagrado, no como un extraño.

6. La protección amorosa de los niños

Los niños son el futuro y deben ser amados y protegidos. Las conductas incluyen:

- **Realizar ceremonias de presentación** del recién nacido a los *vodun* y a los ancestros, pidiendo su protección.
- **No revelar el nombre verdadero del niño** hasta después de ciertas ceremonias, protegiéndolo de energías negativas.
- **Enseñar a los niños** los cantos, danzas y oraciones desde pequeños, transmitiendo el amor por la tradición.
- **Corregirlos con firmeza pero sin violencia**, explicando siempre el porqué de las normas.
- **Celebrar los logros de los niños** con pequeñas ceremonias y ofrendas de gratitud.

Los niños se sienten amados porque son el centro de la atención y la protección comunitaria.

7. La ayuda a los necesitados como deber espiritual

El amor se manifiesta en la atención a quienes sufren o carecen. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer alimentos y refugio** a los mendigos y viajeros, sin preguntar su procedencia.
- **Visitar a los enfermos** llevando ofrendas y oraciones, y consultando a los *vodun* por su salud.
- **Ayudar económicamente** a las familias en dificultades, especialmente en funerales y ceremonias.
- **No negar la ayuda a quien la pide** si se tiene la posibilidad, pues negarla es negar el *ashe*.
- **Realizar rituales de sanación** para quienes sufren enfermedades físicas o espirituales.

Quien sufre se siente amado porque la comunidad no lo abandona en su necesidad.

8. La memoria amorosa en los funerales

La muerte no es el final, sino una transición que debe ser acompañada con amor. Las conductas incluyen:

- **Velar al difunto durante varios días**, con cantos, danzas y oraciones que celebran su vida.
- **Ofrecer abundante comida y bebida** a los asistentes, compartiendo el dolor y la memoria.
- **Realizar ceremonias de despedida** para asegurar que el alma del difunto encuentre su camino hacia los ancestros.
- **Consultar a los vodun sobre la voluntad del difunto** y cumplir sus deseos no expresados en vida.
- **Recordar al difunto en las ceremonias anuales**, ofreciéndole su parte de comida y bebida.

El difunto y su familia se sienten amados cuando la comunidad honra su memoria y acompaña su tránsito.

9. El respeto por los lugares sagrados de la naturaleza

El amor se extiende a los lugares donde habitan los *vodun*. Las conductas incluyen:

- **Pedir permiso a los espíritus del lugar** antes de cortar un árbol, construir o sembrar en tierras sagradas.
- **No contaminar los ríos, bosques o manantiales** considerados morada de los *vodun*.
- **Realizar ofrendas periódicas** en los lugares sagrados, manteniendo viva la relación con los espíritus.
- **No revelar la ubicación de ciertos lugares sagrados** a quienes no están iniciados, protegiendo su poder.
- **Enseñar a los niños** a respetar los árboles grandes, las rocas y las fuentes de agua como seres sagrados.

La naturaleza se siente amada cuando los humanos actúan con reverencia y cuidado.

10. La alegría compartida en las ceremonias (*ashe* festivo)

El amor se expresa en la celebración colectiva que fortalece los lazos. Las conductas incluyen:

- **Participar en las festividades de los vodun** con danzas, cantos y abundante comida, compartiendo la alegría.
- **Vestir las ropas ceremoniales** y los colores del *vodun* que se celebra, honrando la ocasión.
- **Ofrecer animales y alimentos** para los banquetes comunitarios, contribuyendo al gozo común.

- **Incluir a niños y ancianos** en las celebraciones, asegurando que todos participen de la alegría.
- **Agradecer a los vodun y a los ancestros** por las bendiciones recibidas, compartiendo la gratitud con todos.

La comunidad se siente amada cuando la alegría es compartida y todos participan.

11. La confianza en los mayores y guías espirituales

El amor se expresa en el respeto y la confianza hacia quienes conocen los caminos de los *vodun*. Las conductas incluyen:

- **Consultar regularmente al bokonon o a la mambo** para recibir orientación sobre la vida familiar y espiritual.
- **Seguir los consejos recibidos** con confianza, sabiendo que los guías actúan por amor a la comunidad.
- **Ofrecer regalos y apoyo** a los guías espirituales como reconocimiento de su labor.
- **No cuestionar públicamente las decisiones rituales** de los mayores, guardando las dudas para el ámbito privado.
- **Aprender de los mayores** las historias, los cantos y las tradiciones, valorando su sabiduría.

Los guías espirituales se sienten amados cuando la comunidad confía en ellos y valora su servicio.

12. La no interferencia en el destino ajeno

El amor respeta el camino único de cada persona. Las conductas incluyen:

- **No intentar cambiar por la fuerza el comportamiento de otros**, confiando en que su *sè* los guiará.
- **Ofrecer consejo solo cuando es solicitado**, y hacerlo con humildad, no como imposición.
- **Aceptar que cada persona tiene sus propias pruebas y lecciones**, que no pueden ser vividas por otro.
- **No juzgar a quienes siguen caminos diferentes**, reconociendo que su destino puede ser distinto.
- **Apoyar a otros en sus decisiones** aunque no se compartan, si esas decisiones respetan su *sè*.

Quien es respetado en su diferencia se siente amado en su libertad.

13. La reciprocidad en las relaciones humanas

El amor se basa en el dar y recibir equilibrado. Las conductas incluyen:

- **Devolver los favores recibidos** en el momento oportuno, manteniendo vivo el círculo de la reciprocidad.
- **No explotar la generosidad ajena**, tomando solo lo necesario y agradeciendo siempre.
- **Compartir las bendiciones recibidas** (cosechas, dinero, alegrías) con la familia y la comunidad.
- **No acumular riquezas mientras otros pasan necesidad**, pues el desequilibrio ofende a los *vodun*.
- **Agradecer cada ayuda con palabras y, cuando sea posible, con pequeños gestos**, manteniendo vivo el amor recíproco.

La comunidad se siente amada cuando la reciprocidad fluye sin egoísmo.

14. La protección de los secretos sagrados

El amor protege lo sagrado de miradas profanas. Las conductas incluyen:

- **No revelar los secretos de iniciación** a quienes no han pasado por ella, respetando el proceso de cada persona.
- **Guardar silencio sobre lo visto en ceremonias** que no son para todos, protegiendo la energía del ritual.
- **No mostrar objetos sagrados** a turistas o curiosos, explicando con respeto que no pueden ser vistos.
- **Enseñar los misterios solo a quienes están preparados**, en el momento adecuado y con la debida autorización.
- **Defender los lugares sagrados** de la profanación, aunque ello suponga enfrentarse a intereses externos.

Lo sagrado se siente amado cuando es protegido de la curiosidad irrespetuosa.

Resumen de la ética vodun del amor

En las Tradiciones Vodun, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Honra a los ancestros (*tógbúi*)** con ofrendas, memoria y consulta continua.

- **Respetar el destino (sè)** propio y ajeno, sin imponer caminos.
- **Ofrece amor y servicio a los vodun** con ofrendas, ceremonias y cumplimiento de pactos.
- **Comparte la energía vital (ashe)** con la comunidad en celebraciones y bendiciones.
- **Practica la hospitalidad sagrada** con todo visitante.
- **Protege y cuida a los niños** con ceremonias y enseñanza.
- **Ayuda a los necesitados** como deber espiritual.
- **Acompaña a los difuntos** con rituales amorosos que aseguran su tránsito.
- **Respetar los lugares sagrados de la naturaleza** como morada de los espíritus.
- **Celebra la alegría comunitaria** en las festividades.
- **Confía en los guías espirituales** y aprende de los mayores.
- **No interfiere en el destino ajeno**, respetando la libertad.
- **Practica la reciprocidad** en todas las relaciones.
- **Protege los secretos sagrados** de la profanación.

El "amado" (los ancestros, los *vodun*, la familia, la comunidad, los visitantes, la naturaleza) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **honrado, protegido, acompañado, celebrado y profundamente amado**. En el Vodun, el amor es la fuerza que mantiene el equilibrio entre los mundos visible e invisible, tejida en cada ofrenda, cada canto y cada gesto de respeto por la vida en todas sus formas.

Cultura Igbo (Nigeria)

En la cultura igbo, el amor (*ihunanya*) está profundamente arraigado en la estructura de clanes (*umunna* para los parientes paternos y *umada* para los maternos), el respeto a los ancestros (*ndichie*) y la cosmovisión que reconoce la interconexión entre los vivos, los muertos y los no nacidos. El amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza vital que se manifiesta en la lealtad al linaje, la hospitalidad comunitaria y el cumplimiento de las obligaciones tradicionales**. La sociedad igbo, una de las más numerosas de África, valora la palabra, el título y la generosidad

como expresiones concretas del afecto. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura igbo como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La hospitalidad con la nuez de cola (*oji*)

La nuez de cola es el símbolo sagrado de la hospitalidad y el amor comunitario. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer la nuez de cola** a cualquier visitante que llega a la casa, como primer gesto de bienvenida.
- **El anfitrión parte la nuez** con sus manos, pronunciando bendiciones y oraciones a los ancestros.
- **Compartir los trozos** con todos los presentes, asegurando que nadie quede excluido.
- **Aceptar la nuez de cola** es comprometerse con la verdad y la buena voluntad en la conversación.
- **Rechazar la nuez de cola** se interpreta como desconfianza o enemistad.
- **En las reuniones importantes**, la presentación de la nuez de cola es el acto que abre oficialmente el diálogo.

Quien recibe y comparte la nuez de cola se siente amado porque es incluido en un acto sagrado que conecta con los ancestros y la comunidad.

2. El respeto a los mayores (*ndi okenye*)

Los ancianos son la autoridad moral y los guardianes de la tradición. Las conductas incluyen:

- **Inclinarse ligeramente** o arrodillarse (las mujeres) al saludar a un mayor.
- **No mirar fijamente a los ojos** a un anciano mientras habla, como señal de respeto.
- **Ceder el asiento** a los mayores en cualquier reunión.
- **Consultar a los ancianos** antes de decisiones importantes: matrimonio, viajes, resolución de conflictos.
- **Escuchar sin interrumpir** los consejos de los abuelos, valorando su palabra como ley.
- **Los jóvenes besan la mano** de los ancianos y se la llevan a la frente en señal de veneración.
- **Proveer para los mayores** en su vejez es obligación innegociable de los hijos.

Los ancianos se sienten amados porque su sabiduría es buscada y su autoridad, respetada.

3. El respeto a los títulos (*oꝛo*)

Obtener títulos tradicionales es una forma de demostrar amor por la comunidad. Las conductas incluyen:

- **El hombre que recibe un título (*oꝛo* o *ichi*)** organiza una gran celebración para toda la comunidad.
- **Compartir comida, vino de palma y dinero** con todos los asistentes, mostrando generosidad.
- **El título obliga a servir** mejor a la comunidad, protegiendo a los débiles y resolviendo conflictos.
- **Las mujeres también pueden recibir títulos (*omu*)**, reconociendo su labor en la comunidad.
- **Los titulados son consultados** en las decisiones importantes y su palabra tiene peso.
- **El título es una herencia espiritual** que honra a los ancestros y a la familia.

La comunidad se siente amada cuando sus miembros se esfuerzan por merecer títulos que los obligan a servir mejor.

4. La dote y el matrimonio (*ihe aku nwanyi*)

El matrimonio es la unión de dos familias, no solo de dos personas. Las conductas incluyen:

- **La familia del novio inicia la investigación** sobre la familia de la novia, asegurándose de que no haya conflictos históricos.
- **Se envían mensajeros** para pedir oficialmente la mano de la novia, llevando vino de palma.
- **La negociación de la dote** se realiza en varias visitas, con intermediarios respetados.
- **El pago de la dote** no es una compra, sino un reconocimiento del valor de la mujer y del esfuerzo de su familia en criarla.
- **La novia aporta su ajuar (*akpakpa*)**, incluyendo ropa, utensilios y objetos para el hogar.
- **La boda tradicional (*igba nkwu*)** incluye la entrega de vino de palma por parte de la novia a su esposo, simbolizando su aceptación.
- **El matrimonio une a las familias** para siempre, con obligaciones mutuas de apoyo.

La novia se siente amada porque su valor es reconocido públicamente y porque dos familias se comprometen a sostenerla.

5. El cuidado de los niños (*umụaka*)

Los niños son el centro del amor familiar y la continuidad del linaje. Las conductas incluyen:

- **La madre amamanta hasta los dos años** o más, manteniendo al niño cerca.
- **Los abuelos tienen un papel central** en la crianza, transmitiendo historias y tradiciones.
- **Los padres trabajan para asegurar la educación** de los hijos, considerada la mayor herencia.
- **Corregir con firmeza pero sin crueldad**, usando el consejo y la palabra.
- **Celebrar cada logro** (primeros pasos, ingreso a la escuela) con pequeños rituales.
- **Los niños son responsabilidad de toda la comunidad**; cualquier adulto puede corregirlos o cuidarlos.
- **El proverbio igbo dice:** "Un niño que no es amado por su aldea quemará la aldea".

Los niños se sientan amados porque toda la comunidad participa en su crianza y protección.

6. El respeto a la madre (*nne*)

La madre ocupa un lugar sagrado en el corazón igbo. Las conductas incluyen:

- **Los hijos adultos besan la mano de la madre** cada vez que la visitan.
- **Consultar a la madre** en todas las decisiones importantes, incluso después de casados.
- **La madre es la primera en ser servida** en las comidas familiares.
- **Defender el honor de la madre** ante cualquier ofensa es obligación sagrada.
- **Recordar a la madre fallecida** con ofrendas y oraciones en las festividades ancestrales.
- **El proverbio igbo dice:** "Nne bụ ezi" (La madre es el hogar).
- **Enviar dinero y regalos** a la madre regularmente, aunque se viva lejos.

La madre se siente amada porque sus hijos la honran como fuente de vida y centro del hogar.

7. La palabra empeñada (*okwu*)

La palabra tiene un peso sagrado en la cultura igbo. Las conductas incluyen:

- **Cumplir las promesas** hechas a familiares y amigos, aunque sea muy difícil.
- **No jurar en falso** por los ancestros, pues el perjurio trae desgracia a toda la familia.

- **Los acuerdos verbales** ante testigos tienen fuerza de ley.
- **Testificar con verdad** en las disputas comunitarias, aunque sea contra un pariente.
- **La mentira es la mayor vergüenza**; un mentiroso pierde el respeto de la comunidad.
- **Los ancianos recuerdan las promesas** hechas generaciones atrás y exigen su cumplimiento.

Quien recibe palabra cumplida se siente amado porque el otro es confiable y su amor es estable.

8. El título de *Ozo* y el servicio comunitario

Quien recibe un título tradicional demuestra amor sirviendo mejor. Las conductas incluyen:

- **El titulado debe ser generoso**, compartiendo sus recursos con la comunidad.
- **Participar en todos los rituales comunitarios**, desde funerales hasta festivales.
- **Resolver conflictos** entre familias, usando su autoridad moral.
- **Proteger a las viudas y huérfanos**, asegurando que no sean desposeídos.
- **Apoyar a los jóvenes** en el pago de la dote y en el inicio de sus vidas.
- **El titulado que no cumple** con estas obligaciones pierde su título y el respeto.

La comunidad se siente amada cuando los titulados cumplen su rol de servidores, no de privilegiados.

9. El funeral y el entierro digno (*ozu*)

Los funerales igbo son expresiones profundas de amor por los difuntos. Las conductas incluyen:

- **Acudir al funeral** aunque se viva lejos, viajando días si es necesario.
- **Permanecer con la familia** durante los días de duelo, llevando comida y consuelo.
- **Contribuir con dinero y bienes** para los gastos del funeral.
- **Las mujeres mayores entonan lamentos fúnebres** que narran la vida y virtudes del fallecido.
- **Realizar el segundo entierro (*ikwa ozu*)** meses o años después, con gran celebración, honrando al difunto.
- **El segundo entierro puede costar más que el primero**, pero es necesario para que el alma descanse.

- **No dar un entierro digno** es la mayor ofensa al amor por el difunto.

La familia doliente se siente amada porque la comunidad entera carga con su dolor y honra la memoria de su ser querido.

10. La solidaridad en el mercado (*ahia*)

El mercado es el centro de la vida social y económica. Las conductas incluyen:

- **Las mujeres comerciantes se ayudan mutuamente**, cuidando los puestos de las ausentes.
- **Compartir información sobre precios** y oportunidades, sin egoísmo.
- **Prestar dinero o mercancía** a quien ha tenido pérdidas, confiando en la palabra.
- **Las asociaciones de mercado (*otu*)** resuelven conflictos y apoyan a sus miembros en funerales y bodas.
- **Celebrar juntas los logros** y compartir la comida al final del día.

Las comerciantes se sienten amadas porque el mercado es una comunidad, no solo un lugar de intercambio.

11. El respeto a los títulos femeninos (*omuy*)

Las mujeres también tienen títulos que expresan amor comunitario. Las conductas incluyen:

- **La mujer titulada organiza festivales** femeninos y rituales de fertilidad.
- **Aconseja a las mujeres jóvenes** sobre matrimonio y crianza.
- **Participa en los rituales de la tierra (*ala*)**, honrando a la diosa de la fertilidad.
- **Defiende los derechos de las mujeres** en las asambleas comunitarias.
- **Su palabra es respetada** tanto como la de los hombres titulados.

Las mujeres se sienten amadas cuando su liderazgo es reconocido y honrado.

12. El festival del ñame nuevo (*iwa ji*)

Esta celebración anual expresa el amor por la tierra y la comunidad. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer los primeros ñames a los ancestros** y a las deidades antes de consumirlos.
- **Compartir el ñame nuevo** con toda la comunidad en una gran fiesta.
- **Los jóvenes realizan danzas y competencias** para honrar la cosecha.
- **Los ancianos bendicen la comida y la comunidad**, pidiendo fertilidad para el próximo año.

- **Quien no comparte el ñame** es visto como egoísta y contrario al amor comunitario.

La comunidad se siente amada cuando todos participan en la gratitud por la tierra.

13. El respeto a la tierra (*ala*)

La diosa de la tierra (*ala*) es la fuente de la moral y la fertilidad. Las conductas incluyen:

- **No derramar sangre en la tierra** sin realizar rituales de purificación.
- **Entregar las ofrendas** a la tierra antes de la siembra y después de la cosecha.
- **Prohibir ciertas acciones** en días sagrados, para no ofender a la tierra.
- **Consultar al sacerdote de la tierra** en casos de crisis comunitarias.
- **Defender la tierra** de la explotación externa, pues es herencia de los ancestros.

La tierra se siente amada cuando los humanos actúan con respeto y gratitud.

14. La solidaridad en el trabajo comunitario (*ory aka*)

El trabajo colectivo es una expresión de amor práctico. Las conductas incluyen:

- **Acudir a los llamados de trabajo** para limpiar caminos, reparar el mercado o construir una casa.
- **Las mujeres trabajan juntas** en la preparación de grandes comidas para celebraciones.
- **Los hombres se organizan** para construir puentes o desbrozar terrenos.
- **Compartir la comida y la bebida** después del trabajo, celebrando el esfuerzo colectivo.
- **No asistir al trabajo comunitario** sin causa justificada es visto como egoísmo.

Quien recibe esta ayuda se siente amado porque la comunidad invierte su esfuerzo en su bienestar.

15. La reconciliación y el perdón (*mgbaghara*)

El amor se expresa en la capacidad de restaurar la armonía. Las conductas incluyen:

- **Buscar la mediación de los ancianos** en disputas familiares o entre clanes.
- **Ofrecer una compensación** (*nkwy*) por el daño causado.
- **Compartir vino de palma y nuez de cola** para sellar la reconciliación.
- **Pronunciar palabras de perdón** públicamente, restaurando el honor de ambas partes.

- **No recordar las ofensas pasadas** después de la reconciliación.
- **La persona que perdona es honrada** como alguien de gran corazón.

Quien es reconciliado se siente amado porque se le ha dado una oportunidad de restaurar el vínculo.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura igbo sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones que fortalecen los lazos del clan, honran a los ancestros y mantienen viva la comunidad. Como dice un proverbio igbo: "*Ihụnanya bụ ihe a na-ahụ anya*" (El amor es algo que se ve). Y se ve en la nuez de cola compartida, en el título honrado, en el funeral digno y en la palabra cumplida.

Espiritualidad Bantú ampliada (más allá de Nguni)

Nota: Esta sección complementa las culturas bantúes ya desarrolladas (Nguni, Kikuyu, Suajili), ofreciendo una visión transversal de la ética del amor presente en pueblos de Congo, Zambia, Angola y otras regiones. Las conductas aquí descritas se basan en conceptos compartidos por la gran familia cultural bantú, sin repetir aquellas ya documentadas en las secciones anteriores.

1. La manifestación de la fuerza vital (*bumuntu*) en el trato cotidiano

El amor se expresa en la calidad de humanidad que se irradia. Las conductas incluyen:

- **Saludar con preguntas prolongadas sobre la salud, la familia y el trabajo**, mostrando interés genuino por el ser integral del otro, no solo por su presencia superficial.
- **No pasar junto a alguien sin saludar**, pues ignorar a una persona es negarle su humanidad y, por tanto, su derecho a ser amada.
- **Ofrecer el asiento o la mejor posición** a quien llega, reconociendo que la dignidad del otro es parte de la propia.
- **Hablar con calidez y respeto**, incluso en situaciones de conflicto, recordando que la humanidad del otro no se pierde por el desacuerdo.

- **Corregir a los niños con palabras y ejemplo**, nunca con violencia, para que crezcan en plenitud de *bumuntu*.

Quien es tratado con esta calidad de humanidad se siente reconocido en su dignidad más profunda.

2. El fortalecimiento mutuo de la fuerza vital (*kintu*)

El amor es una energía que aumenta cuando se comparte. Las conductas incluyen:

- **Bendecir a otros con palabras y gestos**, deseándoles explícitamente aumento de vida, salud y prosperidad.
- **No envidiar los logros ajenos**, sino alegrarse y reconocer que el éxito del otro fortalece a toda la comunidad.
- **Compartir los alimentos y recursos** no como limosna, sino como forma de aumentar la fuerza vital de todos.
- **Visitar a los enfermos y ancianos** para llevarles presencia y energía positiva, no solo ayuda material.
- **Participar en rituales comunitarios de fortalecimiento** (cantos, danzas, ceremonias) donde la fuerza vital de todos se multiplica.

Quien recibe estas atenciones siente que su propia energía vital se renueva y fortalece.

3. La conexión del corazón (*moyo*) con el sufrimiento ajeno

El amor se manifiesta en la capacidad de sentir con el otro y actuar. Las conductas incluyen:

- **Llorar con los que lloran**, sentándose junto a ellos en el duelo sin prisas por consolar, simplemente compartiendo la pena.
- **Acudir inmediatamente cuando alguien está en dificultades**, sin esperar a que pida ayuda, porque el corazón ya lo ha sentido.
- **Preguntar "¿cómo está tu corazón?"** antes de preguntar por asuntos prácticos, reconociendo que lo afectivo es prioritario.
- **No burlarse del dolor ajeno**, ni siquiera en broma, pues eso indica un corazón endurecido.
- **Ofrecer compañía en silencio** cuando las palabras no alcanzan, simplemente estando presente.

Quien sufre se siente amado porque otro corazón late al compás del suyo.

4. Los rituales de reconciliación (*kutula*) para restaurar el amor

El amor no permite que el conflicto permanezca. Las conductas incluyen:

- **Buscar la mediación de los ancianos** ante cualquier disputa, reconociendo que el conflicto no resuelto debilita a toda la comunidad.
- **Preparar una comida compartida** como parte esencial de la reconciliación, pues comer juntos simboliza la restauración del vínculo.
- **Beber de la misma copa** en las ceremonias de reconciliación, compartiendo la bebida como signo de unidad restaurada.
- **Pedir perdón públicamente** cuando la ofensa ha afectado a la comunidad, no solo en privado.
- **No mencionar las faltas pasadas** después de la reconciliación, considerando el asunto verdaderamente cerrado.

Quien es reconciliado siente que el amor es más fuerte que el error, y que la comunidad lo sostiene en su fragilidad.

5. La alegría compartida (*bisengo*) como expresión de amor

El amor celebra con el otro y multiplica la dicha. Las conductas incluyen:

- **Organizar celebraciones comunitarias** por los logros de cualquier miembro: nacimientos, bodas, cosechas, curaciones.
- **Cantar y bailar juntos** en las festividades, participando todos sin distinción de edad o posición.
- **Llevar ofrendas de comida y bebida** a las celebraciones, contribuyendo a la alegría común.
- **Invitar a los vecinos e incluso a forasteros** a las celebraciones, extendiendo la alegría más allá del círculo inmediato.
- **Agradecer explícitamente a quienes contribuyen a la alegría común**, reconociendo que el *bisengo* es fruto del amor compartido.

Quien celebra con otros siente que su alegría se multiplica y que pertenece a una comunidad que ama la vida.

6. El cuidado de los lazos invisibles con los ancestros

El amor trasciende la muerte y mantiene viva la conexión con quienes ya partieron. Las conductas incluyen:

- **Realizar ofrendas periódicas en los lugares familiares**, compartiendo alimentos y bebida con los ancestros.

- **Contar las historias de los antepasados** a los niños, manteniendo viva su memoria y su influencia amorosa.
- **Consultar a los ancestros mediante rituales** antes de decisiones importantes, reconociendo que su amor sigue guiando.
- **Nombrar a los niños en honor a los abuelos fallecidos**, perpetuando su presencia en la comunidad.
- **Mantener los lugares de enterramiento limpios y cuidados**, como expresión de amor perdurable.

Los ancestros se sienten amados cuando su memoria es honrada y su guía sigue siendo buscada.

7. La hospitalidad que no pregunta (*moyo* abierto)

La hospitalidad bantú no pone condiciones. Las conductas incluyen:

- **Recibir al viajero sin preguntar su procedencia ni destino**, ofreciendo primero comida y descanso.
- **Compartir la última porción** con el visitante, confiando en que la fuerza vital se multiplicará.
- **No permitir que el huésped realice trabajos pesados**, atendiéndolo como a un ser querido.
- **Acompañar al visitante parte del camino** cuando se va, para que los malos espíritus no le alcancen.
- **Despedir con bendiciones y regalos**, extendiendo el amor más allá de la despedida.

El visitante se siente amado como parte de la familia, no como extraño.

8. La transmisión de la sabiduría amorosa a los jóvenes

El amor se enseña con el ejemplo y la palabra. Las conductas incluyen:

- **Llevar a los niños a las ceremonias y rituales**, para que aprendan desde pequeños las formas del amor comunitario.
- **Contar historias de personajes ejemplares** que mostraron amor, sacrificio y generosidad.
- **Enseñar los proverbios y refranes** que hablan del amor, repitiéndolos hasta que queden grabados.
- **Corregir con paciencia las faltas amorosas** de los jóvenes, explicando por qué es importante amar bien.

- **Elogiar públicamente las buenas acciones** de los jóvenes, reforzando las conductas amorosas.

Los jóvenes se sienten amados cuando los mayores invierten tiempo en formarlos.

9. La celebración de la vida en los momentos de muerte

El amor no abandona ni siquiera en el final. Las conductas incluyen:

- **Velar al difunto durante días**, acompañándolo con cantos y oraciones que celebran su vida.
- **Llevar ofrendas de comida y bebida** para la familia doliente, aliviando su carga material.
- **Hablar bien del fallecido**, recordando sus virtudes y lo que hizo por otros.
- **Realizar rituales de despedida** que aseguren que el alma del difunto encuentre su camino.
- **Acompañar a la familia en los meses siguientes**, no solo en los días inmediatos al fallecimiento.

La familia doliente se siente amada porque la comunidad no la abandona en el dolor.

10. La protección de los lugares sagrados de la naturaleza

El amor se extiende a la tierra, los ríos y los bosques donde habitan los espíritus. Las conductas incluyen:

- **Pedir permiso a los espíritus del lugar** antes de talar un árbol, construir una casa o sembrar.
- **No contaminar las fuentes de agua**, consideradas morada de espíritus ancestrales.
- **Dejar ofrendas en los lugares sagrados** al pasar, reconociendo la presencia de lo divino.
- **Proteger los bosques sagrados** de la tala y la explotación, pues son el hogar de los espíritus protectores.
- **Enseñar a los niños** a respetar los árboles grandes y los manantiales como seres vivos con los que se debe tener una relación amorosa.

La naturaleza se siente amada cuando los humanos actúan con reverencia y cuidado.

El "amado" (la comunidad, los ancestros, los visitantes, los jóvenes, la naturaleza) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **fortalecido en su fuerza vital, acompañado en el dolor**,

celebrado en la alegría y profundamente amado. En la espiritualidad bantú ampliada, el amor es la energía que mantiene vivo el universo, tejida en cada gesto de humanidad compartida.

TRADICIONES DE OCEANÍA Y EL PACÍFICO

Cultura Hawaiana

Basándonos en los conceptos del archivo para la Cultura Hawaiana y en el conocimiento de esta tradición polinésica, podemos identificar las siguientes conductas, actos y acciones objetivas que expresan las distintas formas de amar. La cultura hawaiana concibe el amor (*aloha*) como una fuerza mucho más amplia que el mero sentimiento: es la presencia viva, el aliento de vida que conecta a todos los seres y se expresa en bondad, armonía, responsabilidad y cuidado mutuo.

Aquí están las conductas objetivas que deben percibirse en alguien que ama, según la ética hawaiana del amor:

1. Aloha (Amor, afecto, compasión, presencia, aliento de vida)

- **Saludar con el corazón (*honi*):** Al encontrar a alguien, presionar suavemente las frentes y narices juntas, inhalando el mismo aliento (*ha*). Este gesto significa compartir la vida, reconocer al otro como parte de uno mismo. No es un simple beso, sino un intercambio de almas.
- **Sonreír con los ojos (*nani*):** La sonrisa hawaiana es amplia y genuina, acompañada de una mirada cálida que acoge al otro sin reservas. Se sonríe incluso a los extraños, porque todos son familia potencial.
- **Ofrecer una guirnalda de flores (*lei*):** Al llegar o partir, colocar un *lei* alrededor del cuello del ser amado. Cada flor representa una bendición, un deseo de bienestar. Recibir un *lei* implica ser aceptado, honrado y amado.
- **Usar un tono de voz suave (*leo mālie*):** Hablar con dulzura, sin levantar la voz ni mostrar agresividad. El amor se expresa en la calma de las palabras y en la disposición a escuchar.

- **Preguntar genuinamente "Pehea 'oe?" (¿Cómo estás?):** No es un saludo de rutina. Se espera una respuesta sincera y se escucha con atención, mostrando interés real por el bienestar del otro.
- **Compartir la comida ('ai pū):** Invitar a otros a la mesa, ofrecer lo que se tiene, y comer juntos. Negar la comida a alguien es negarle el *aloha*. En las fiestas (*lū'au*), la abundancia de comida es signo de amor comunitario.
- **No rechazar a quien llega:** La puerta de la casa está abierta; quien llega es bienvenido. Se le ofrece asiento, bebida y comida antes de preguntar el motivo de su visita.

2. Pono (Rectitud, bondad, fidelidad, equilibrio)

- **Actuar con justicia en las relaciones:** Cumplir la palabra dada, devolver lo prestado, no engañar ni manipular. La persona *pono* es confiable; su sí es sí y su no es no.
- **Mantener la armonía familiar ('ohana):** No hablar mal de los familiares, mediar en conflictos, y asegurarse de que todos estén bien. El amor se demuestra en la unidad del clan.
- **Cuidar la tierra ('āina) como a un ser amado:** No explotar los recursos, no contaminar, plantar árboles, agradecer a la tierra por sus frutos. Quien ama de verdad, cuida el hogar común.
- **Vivir en equilibrio con la naturaleza:** Respetar los ciclos, no tomar más de lo necesario, pedir permiso antes de cortar un árbol o recoger una planta. La naturaleza es un ser querido, no un objeto.
- **Ser honesto en los negocios:** En el trueque o la venta, no engañar; dar siempre un trato justo. El amor se extiende también a las transacciones económicas.

3. Kuleana (Responsabilidad amorosa, deber recíproco)

- **Cuidar de los mayores (kūpuna):** Proveerles alimento, compañía y respeto. Los nietos suelen dormir con los abuelos, aprender de ellos, y velar por su bienestar. No se les abandona en asilos.
- **Educar a los niños con paciencia:** Enseñarles las tradiciones, las canciones, las danzas (*hula*) y el respeto por la naturaleza. Los niños son la continuidad del amor.
- **Proteger a los más débiles:** Defender a quienes no pueden defenderse: niños, ancianos, discapacitados, animales. Es una obligación amorosa, no una opción.
- **Responder al amor recibido:** Si alguien te ha amado, tienes el deber de corresponder de alguna manera, no necesariamente a la misma persona, sino extendiendo ese amor a otros.

- **Cumplir con el rol en la comunidad:** Cada persona tiene un lugar y una función. El amor es asumir esa responsabilidad con alegría, no como carga.

4. 'Ohana (Familia extendida, amor familiar)

- **Incluir a todos en la familia:** Primos, tíos, abuelos, incluso amigos íntimos son *'ohana*. No hay distinción entre familia nuclear y extendida; todos son acogidos.
- **Celebrar juntos los eventos:** Cumpleaños, bodas, funerales, graduaciones. La presencia de la *'ohana* es obligatoria; ausentarse sin causa grave es una falta de amor.
- **Compartir los recursos:** Si alguien de la familia tiene necesidad, los demás aportan sin dudar. El dinero, la comida, la vivienda son de todos.
- **Cuidar a los niños de otros como propios:** Cualquier adulto puede corregir, alimentar o consolar a cualquier niño de la comunidad. El amor es colectivo.
- **Mantener los lazos a pesar de la distancia:** Llamar, visitar, enviar regalos. La *'ohana* no se rompe por la geografía.

5. Mālama (Cuidar, proteger, atender)

- **Visitar a los enfermos (*mālama ma'i*):** Acudir al lado del que sufre, llevar comida, sentarse con él, rezar o simplemente estar presente. No se deja solo a quien está mal.
- **Cuidar la tumba de los antepasados:** Limpiar el cementerio, llevar flores, recordar a los muertos con cariño. El amor no termina con la muerte.
- **Proteger los lugares sagrados (*wahi pana*):** No profanar, no llevarse piedras, no ensuciar. El amor a la tierra incluye respetar su sacralidad.
- **Atender al invitado como a un jefe:** El invitado (*malihini*) es tratado con el máximo respeto: se le ofrece la mejor comida, la mejor cama, y se le despide con regalos.

6. Ho'okipa (Hospitalidad, amor al visitante)

- **Recibir con un *lei* y un beso:** El visitante es honrado con una guirnalda y un beso en la mejilla, sintiéndose inmediatamente aceptado.
- **Ofrecer lo mejor sin esperar nada:** No se cobra por la hospitalidad; se da porque el corazón quiere dar. El visitante puede corresponder, pero no se exige.
- **Invitar a la mesa:** Compartir la comida es el centro de la hospitalidad. Incluso si hay poco, se parte con el que llega.
- **Despedir con regalos (*makana*):** Al irse, se obsequia algo: una flor, un collar, comida para el camino, como extensión del amor.

7. Laulima (Cooperación, trabajo conjunto por amor)

- **Ayudar en las tareas comunitarias:** Construir una casa, preparar un *lū'au*, plantar un campo. Se trabaja codo a codo, cantando y riendo, porque el amor hace ligero el trabajo.
- **No contar las horas:** En el trabajo comunitario no se mira el reloj; se termina cuando la tarea está hecha, y todos se sienten recompensados por la compañía.
- **Ofrecer ayuda sin que la pidan:** Si se ve a alguien con dificultades, se acerca uno y pregunta: "¿Puedo ayudar?". No se espera a que pida.

8. Ho'oponopono (Reconciliación, restaurar el amor)

- **Pedir perdón primero:** Cuando hay conflicto, la persona amorosa toma la iniciativa de disculparse, aunque crea tener razón. El objetivo es restaurar la relación, no ganar la discusión.
- **Reunir a la familia para sanar:** En el *ho'oponopono* tradicional, la familia se sienta en círculo con un facilitador, y cada uno expresa su sentir, se pide perdón y se libera el rencor.
- **No guardar resentimiento:** Una vez perdonado, el asunto no se vuelve a mencionar. El amor es más fuerte que el orgullo.
- **Bendecir al ofensor:** Incluso si alguien ha hecho daño, se le bendice y se le desea bien, sabiendo que el rencor enferma el alma.

9. Mana (Poder espiritual que crece con el amor)

- **Compartir la fuerza personal:** Quien tiene *mana* (poder espiritual) no lo guarda, lo comparte bendiciendo a otros, imponiendo las manos, cantando o rezando por ellos.
- **Enseñar las tradiciones:** Transmitir la *hula*, los cantos (*mele*), las leyendas, es un acto de amor que multiplica el *mana* en la comunidad.
- **Respetar el *mana* de los demás:** No imponerse, no dominar, no robar la energía de otro. El amor reconoce y honra el poder ajeno.
- **Cuidar la propia energía:** No malgastar el *mana* en peleas, chismes o malos pensamientos. Se conserva para usarlo en bien de todos.

10. Conductas en la danza (*Hula*) como expresión de amor

- **Bailar con el corazón (*hula 'auana*):** No es solo movimiento; es contar una historia con las manos y el cuerpo, expresando amor a la naturaleza, a los dioses, a los ancestros.

- **Aprender *hula* con respeto:** El alumno ama a su maestro (*kumu hula*) y lo honra con obediencia y dedicación. El *kumu* ama al alumno y le transmite no solo pasos, sino el espíritu del *aloha*.
- **Ofrecer la danza como regalo:** En festivales y celebraciones, la *hula* se ofrece a la comunidad y a los invitados como muestra de amor y hospitalidad.

11. Relación con la naturaleza (*'Āina*)

- **Hablarle a la tierra:** Los hawaianos tradicionalmente hablan a la tierra, a las plantas, al mar, pidiendo permiso y agradeciendo. El amor se expresa en palabras.
- **Plantar árboles nativos:** Sembrar y cuidar especies autóctonas es un acto de amor a la tierra y a las futuras generaciones.
- **No tirar basura:** Mantener limpios los senderos, las playas y los bosques es una forma de decir "te amo" a la naturaleza.
- **Celebrar las primicias (*ho'okupu*):** Ofrecer las primeras frutas o peces a los dioses y a los ancestros, agradeciendo el amor recibido de la tierra.

12. Conductas en el duelo y la muerte

- **Velar al difunto con cánticos (*kanikau*):** Pasar la noche junto al cuerpo, cantando lamentaciones que cuentan la vida del ser amado, expresando amor y dolor a la vez.
- **Llevar flores a la tumba:** Visitar el cementerio regularmente, dejar flores frescas, y sentarse a recordar en silencio.
- **Conservar las cenizas en casa:** Muchas familias guardan las cenizas de sus seres queridos en el hogar, para que sigan siendo parte de la vida diaria.
- **Contar historias del difunto:** En las reuniones familiares, recordar anécdotas del ser amado que partió, manteniéndolo vivo en la memoria y el corazón.

13. Apariencia y gestos externos

- **Vestir colores vivos:** Los colores brillantes (rojo, amarillo, verde, azul) reflejan la alegría de vivir y el amor a la belleza. Las flores en el cabello o en la oreja (derecha si se busca pareja, izquierda si se tiene) comunican disposición amorosa.
- **Llevar flores frescas:** Un *lei* de flores en el cuello, una flor en la oreja o en la muñeca, muestran que se vive en contacto con la naturaleza y el amor.
- **Descalzo sobre la tierra:** Sentir la tierra bajo los pies es una forma de amar y conectar con la *'āina*. En muchos contextos tradicionales, se camina descalzo.

- **Mirada limpia y directa:** Los ojos reflejan la transparencia del corazón; no se oculta el amor, se muestra con sinceridad.
- **Abrazos prolongados:** Al saludar o despedirse, el abrazo hawaiano es largo, acompañado de palmadas en la espalda, transmitiendo calor y presencia.

14. El amor en la vida cotidiana

- **Cantar mientras se trabaja:** Las canciones (*mele*) acompañan las tareas diarias, llenando de alegría el trabajo y compartiendo amor con quienes escuchan.
- **Pescar o cultivar para compartir:** No se pesca solo para uno; se pesca para la familia, los vecinos, los que no pudieron ir. El excedente se reparte.
- **Enseñar a los niños a amar la tierra:** Llevarlos al mar, al bosque, enseñarles los nombres de las plantas, los peces, las estrellas. El amor se transmite en el conocimiento.
- **No quejarse del clima, la comida o el trabajo:** La gratitud es la base del amor. Se agradece por la lluvia, por el sol, por lo que hay en la mesa.

Resumen de la ética hawaiana del amor:

En la cultura hawaiana, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Saluda compartiendo el aliento (*honi*)** y sonríe con los ojos a todos.
- **Ofrece *lei* y regalos** como expresión de bienvenida y gratitud.
- **Comparte la comida y la mesa** con generosidad.
- **Practica la hospitalidad radical (*ho'okipa*)** con extraños y amigos.
- **Cumple con su responsabilidad (*kuleana*)** hacia la familia, la comunidad y la tierra.
- **Cuida a los mayores (*kūpuna*)** y educa a los niños con paciencia.
- **Vive en equilibrio (*pono*)** y justicia en todas las relaciones.
- **Coopera en el trabajo comunitario (*laulima*)** con alegría.
- **Reconcilia y perdona (*ho'oponopono*)** para restaurar la armonía.
- **Respeto y protege la tierra (*'āina*)** como a un ser amado.
- **Baila y canta (*hula, mele*)** como ofrenda de amor.
- **Honra a los muertos** con visitas, flores y recuerdos.

- **Viste con alegría** y lleva flores como signo de amor a la vida.

El "amado" (familia, comunidad, visitantes, naturaleza, ancestros) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **acogido, honrado, protegido y profundamente amado**. En Hawái, el amor es el tejido mismo de la existencia: *Aloha kekahi i kekahi* (ámense unos a otros).

Cultura Maorí

Basándonos en los conceptos del archivo para la Cultura Maorí y en el conocimiento de esta tradición polinésica de Aotearoa (Nueva Zelanda), podemos identificar las siguientes conductas, actos y acciones objetivas que expresan las distintas formas de amar. La cultura maorí concibe el amor (*aroha*) como una fuerza que conecta no solo a las personas, sino también a la comunidad, los antepasados, la tierra y todos los seres, manifestándose en responsabilidad, cuidado recíproco y presencia activa.

Aquí están las conductas objetivas que deben percibirse en alguien que ama, según la ética maorí del amor:

1. Aroha (Amor, compasión, empatía, vínculo de parentesco y responsabilidad)

- **Saludar con el *hongi*:** Al encontrar a alguien, presionar suavemente la nariz y la frente contra las del otro, compartiendo el mismo aliento (*ha*). Este gesto simboliza la unión de las almas y el reconocimiento de que ambos son parte de la misma familia cósmica. No es un simple saludo, sino una declaración de amor y parentesco.
- **Llorar con quienes lloran (*tangihia*):** En los funerales (*tangi*), sentarse junto a los dolientes, llorar con ellos, compartir el dolor sin prisas por consolar. La presencia en el llanto es amor puro.
- **Compartir la comida en comunidad:** En el *marae* (espacio ceremonial), la comida se sirve a todos por igual, empezando por los visitantes y los ancianos. Quien prepara y sirve la comida con alegría está expresando *aroha*.
- **Hablar en el *marae* con respeto:** Al tomar la palabra en reuniones, hacerlo con voz pausada, mirando a los presentes, reconociendo a los ancestros y mostrando humildad. El amor se expresa en el lenguaje cuidadoso.

- **Ofrecer cobijo (*manaakitanga*):** Recibir a cualquier visitante en el hogar o en el *marae*, ofrecerle comida, cama y protección, sin preguntar cuánto tiempo se quedará. La generosidad sin límites es signo de *aroha*.
- **Nombrar a los niños con historia:** Al elegir nombres que recuerdan a antepasados o eventos importantes, se transmite amor por la memoria colectiva. El niño sabe que es amado porque su nombre tiene raíces.

2. Manaakitanga (Hospitalidad, generosidad, cuidado amoroso)

- **Preparar la casa para el invitado:** Antes de que llegue, limpiar, cocinar y disponer todo para su comodidad. El esfuerzo invisible es amor tangible.
- **Ofrecer la mejor comida:** Guardar los mejores alimentos para los visitantes, aunque la familia tenga que comer cosas más simples. El amor se mide en lo que se da.
- **Atender al visitante antes que a uno mismo:** Servir primero a los demás, preguntar si necesitan algo, asegurarse de que estén a gusto. La propia comodidad es secundaria.
- **Acompañar al visitante en sus necesidades:** Si necesita ir a algún lugar, llevarlo; si busca algo, ayudarlo a encontrarlo; si está enfermo, cuidarlo. No se le abandona.
- **Despedir con regalos (*koha*):** Al irse, ofrecer algo de valor: una manta tejida, comida para el camino, un objeto significativo. El amor perdura en el objeto.

3. Whanaungatanga (Parentesco, sentido de conexión familiar)

- **Conocer y recitar la genealogía (*whakapapa*):** Poder decir de memoria los nombres de los antepasados hasta varias generaciones atrás, y enseñar a los niños a hacerlo. El amor a la familia se expresa en la memoria.
- **Participar en las reuniones familiares extensas (*hui*):** Acudir a los encuentros de la familia amplia, aunque implique viajar lejos. La presencia física es amor.
- **Cuidar a los primos como hermanos:** Los primos son llamados *tuakana* (mayor) y *teina* (menor), como si fueran hermanos. Se comparte con ellos todo, sin distinción.
- **No dejar solo a un familiar:** En momentos de crisis, la familia se moviliza; nadie enfrenta solo el dolor, la enfermedad o la pobreza.
- **Honrar a los ancianos (*kaumātua*):** Escuchar sus consejos, cederles el asiento, servirles primero, visitarlos regularmente. El amor a los mayores es la base de la comunidad.

4. Mana (Poder espiritual, prestigio que se fortalece con el amor)

- **Compartir el *mana* con la comunidad:** Quien tiene *mana* no lo usa para dominar, sino para levantar a otros: bendice, enseña, protege. El amor multiplica el *mana*.

- **Reconocer el *mana* ajeno:** Inclinar-se ante el *mana* de otros, no por sumisión, sino por respeto y amor a lo sagrado en ellos.
- **No abusar del propio *mana*:** Quien tiene poder no humilla ni oprime; lo usa para servir. La grandeza se demuestra en humildad.

5. Kaitiakitanga (Guardianía, amor a la tierra y la naturaleza)

- **Hablar a la tierra (*Papatūānuku*):** Dirigirse a la Tierra Madre con respeto, pedir permiso antes de cultivar, cazar o construir. Las oraciones y palabras amorosas son parte de la relación.
- **Plantar árboles nativos:** Sembrar y cuidar especies autóctonas, especialmente aquellas que alimentan o tienen significado cultural, como el *kauri* o el *pōhutukawa*. Es un acto de amor a las generaciones futuras.
- **No contaminar los ríos y el mar:** Mantener limpios los cursos de agua, no arrojar basura, tratar al mar (*Tangaroa*) como a un ser sagrado. El amor se demuestra en la pureza.
- **Celebrar las primicias (*whakapaenga*):** Ofrecer los primeros frutos, peces o cosechas a los dioses y ancestros, agradeciendo antes de consumir. Es un acto de reconocimiento y amor.
- **Cuidar los lugares sagrados (*wāhi tapu*):** No profanar, no llevarse piedras, no perturbar. Se protegen como se protege a un ser amado.
- **Recitar oraciones (*karakia*) por la tierra:** Antes de plantar, de pescar, de talar, se recitan *karakia* pidiendo permiso y agradeciendo. La palabra amorosa precede a la acción.

6. Piri (Apego íntimo, cercanía física y afectiva)

- **Abrazar prolongadamente:** El abrazo maorí es largo, acompañado de palmadas en la espalda y a veces de llanto compartido. No se suelta hasta que el corazón se ha vaciado.
- **Dormir juntos en comunidad:** En el *marae*, todos duermen en la misma sala, cerca unos de otros, compartiendo mantas y calor. La intimidad física es amor sin palabras.
- **Caminar tomados de la mano o del brazo:** Entre amigos, familiares o parejas, el contacto físico constante expresa el vínculo.
- **Sentarse muy cerca:** En las reuniones, no hay distancia excesiva; los cuerpos se tocan, se apoyan, se arriman. La proximidad es confianza y amor.

7. Mamae (Dolor por la separación o pérdida)

- **Llorar abiertamente en los funerales (*tangi*):** No se oculta el dolor; se llora a gritos, se lamenta, se canta el dolor. La comunidad sostiene al que llora.

- **Visitar la tumba frecuentemente:** Llevar flores, hablar al difunto, contar las novedades. El amor no termina con la muerte.
- **Guardar objetos del ser amado:** Conservar una prenda, una herramienta, una foto, y tratarla con respeto, como si el ser aún estuviera presente.
- **Hablar de los muertos como si vivieran:** En las conversaciones, mencionarlos, contar sus historias, incluirlos en las decisiones. La memoria es amor eterno.

8. Mārama (Claridad, entendimiento profundo del amado)

- **Escuchar sin interrumpir:** Cuando el ser amado habla, se le presta atención completa, sin mirar el teléfono ni pensar en la respuesta. La escucha es amor.
- **Preguntar para comprender:** No asumir que se sabe lo que el otro siente; preguntar con ternura, indagar, querer saber de verdad.
- **Leer las señales no verbales:** Percibir cuándo el otro está triste, cansado o preocupado, aunque no lo diga. La intuición amorosa es *mārama*.
- **No juzgar precipitadamente:** Antes de formar una opinión sobre las acciones del amado, buscar entender su contexto, su historia, su dolor.

9. Conductas específicas en el *marae* (centro comunitario)

- **Quitarse los zapatos al entrar:** Como signo de respeto por la sacralidad del espacio y por quienes allí se reúnen.
- **Sentarse en el suelo cuando corresponde:** En ciertos momentos, los hombres se sientan en el suelo, las mujeres detrás, mostrando orden y respeto por la tradición.
- **No comer mientras alguien habla:** Durante los discursos, se guarda silencio y se escucha con atención. La comida espera; las palabras son primero.
- **Responder al llamado del *kaikaranga*:** Las mujeres responden con gritos de bienvenida, creando un tejido sonoro de amor y reconocimiento.

10. Relación con los ancestros (*tūpuna*)

- **Colocar fotos de ancestros en las paredes:** En los hogares y *marae*, las imágenes de los antepasados presiden las reuniones. Se les habla, se les consulta.
- **Nombrar a los hijos en honor a los ancestros:** El nombre no es solo un sonido; es una presencia. El niño lleva el amor del ancestro en su identidad.
- **Realizar rituales en los lugares de origen:** Volver a la tierra de los ancestros, recoger tierra, bendecirla, llevarla consigo. El amor a los muertos es viaje y retorno.

11. La danza (*haka*) como expresión de amor

- **Bailar el *haka* con el corazón:** No es solo una danza guerrera; también expresa amor, respeto, bienvenida. Los movimientos fuertes muestran pasión; los gestos suaves, ternura.
- **Enseñar el *haka* a los jóvenes:** Transmitir los movimientos, las letras, el significado, es un acto de amor a la cultura y a las nuevas generaciones.
- **Ofrecer un *haka* como regalo:** En bodas, funerales o visitas importantes, el *haka* se ofrece como el mejor de los presentes, hecho con el cuerpo y el alma.

12. El tejido (*raranga*) y el tallado (*whakairo*) como amor tangible

- **Tejer mantas para los seres queridos:** Cada puntada es un pensamiento amoroso. La manta abriga el cuerpo y también el alma, porque fue hecha con intención.
- **Tallar una canoa o una casa con símbolos familiares:** Los diseños cuentan historias de amor, de ancestros, de unión. La madera habla de afecto.
- **Regalar algo hecho a mano:** Un objeto tejido o tallado tiene más valor que uno comprado, porque contiene tiempo y corazón.

13. La palabra hablada (*kōrero*) como vehículo de amor

- **Usar el lenguaje poético (*kīwaha*):** Emplear dichos, proverbios y metáforas que embellecen el mensaje y muestran cuidado por las palabras.
- **No levantar la voz en las discusiones:** Hablar con calma, incluso en el desacuerdo. El amor no grita.
- **Bendecir con palabras (*manaaki*):** Al despedirse, al empezar un viaje, al tener un hijo, se dicen palabras que bendicen y protegen. El poder de la palabra amorosa es real.

14. Conductas en la crianza de los niños (*tamariki*)

- **Llevar a los niños en la espalda (*hīkoi*):** Tradicionalmente, los niños van pegados al cuerpo de la madre o la abuela, sintiendo su calor y olor. El apego físico es amor.
- **Contarles historias de los ancestros:** Desde pequeños, escuchan relatos que les enseñan quiénes son y de dónde vienen. La identidad es amor.
- **Corregir con suavidad:** No se golpea ni humilla; se enseña con paciencia, con palabras, con el ejemplo. El niño aprende que es amado incluso cuando se equivoca.
- **Celebrar cada logro:** El primer diente, la primera palabra, el primer paso. La comunidad entera celebra, porque cada niño es de todos.

Resumen de la ética maorí del amor:

En la cultura maorí, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Saluda con el *hongi***, compartiendo el aliento y el alma.
- **Practica *manaakitanga***: hospitalidad sin límites, dando lo mejor a los visitantes.
- **Vive *whanaungatanga***: conoce su genealogía, honra a sus ancestros y cuida de toda la familia extensa.
- **Ejerce *kaitiakitanga***: protege y ama la tierra, los ríos, el mar, hablándoles y ofreciendo primicias.
- **Comparte el *mana***: usa su poder para bendecir y levantar a otros.
- **Busca la cercanía física (*piri*)**: abraza, toca, duerme cerca, camina tomado de la mano.
- **Llora con los que lloran (*mamae*)** y honra a los muertos con visitas y recuerdos.
- **Escucha con atención (*mārama*)** para comprender profundamente al amado.
- **Respeto los protocolos del *marae*** y la palabra hablada.
- **Teje, talla y crea objetos** como ofrendas de amor tangible.
- **Cría a los niños con apego, historias y celebraciones.**

El "amado" (personas, comunidad, ancestros, naturaleza, visitantes) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **acogido, protegido, honrado, recordado y profundamente amado**. En la cultura maorí, el amor es el tejido que une todas las formas de vida, visibles e invisibles, en un solo gran *whānau* (familia).

Cultura Tongana

En la cultura tongana, el amor (*'ofa*) no es principalmente un sentimiento privado, sino una **realidad comunitaria y jerárquica** que se expresa a través de conductas observables y socialmente codificadas. Estas acciones son las que permiten a una persona sentir que es amada, y a la comunidad reconocer que el amor está presente. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en Tonga como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. Faka'apa'apa: el respeto reverencial como base del amor

El *faka'apa'apa* (respeto) es la conducta fundamental que demuestra amor, especialmente hacia personas de mayor rango o edad. Quien ama muestra *faka'apa'apa* mediante:

- **Inclinarse o agacharse** al pasar frente a una persona de mayor rango.
- **No tocar la cabeza** de una persona de mayor estatus (la cabeza es sagrada).
- **Usar un lenguaje honorífico** (*registro de respeto*) al dirigirse a personas de rango superior, especialmente en contextos formales o familiares.
- **Servir primero a los mayores** en las comidas y ceremonias.
- **No sentarse en una silla más alta** que la de un anciano o jefe.

Esta conducta no es sumisión, sino la forma tongana de decir "te amo y reconozco tu valor". Quien recibe este trato se siente amado porque percibe que el otro está dispuesto a someterse voluntariamente a las normas del respeto.

2. Tākoha: la reciprocidad diferida como prueba de amor

El *tākoha* es el acto de dar sin esperar retorno inmediato, confiando en que la relación sostendrá la reciprocidad en el futuro. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer regalos significativos** (ropa, alimentos, objetos hechos a mano) en ocasiones especiales sin esperar nada a cambio en el momento.
- **Dar más de lo que se recibe** inicialmente, estableciendo así una deuda afectiva que fortalece el vínculo.
- **Compartir la propia cosecha o pesca** con familiares y vecinos, incluso cuando se tiene poco.
- **Enviar alimentos a los parientes lejanos** a través de viajeros, como expresión de que la distancia no debilita el amor.

Quien recibe un *tākoha* sabe que es amado porque el otro ha sacrificado algo valioso sin exigir reciprocidad inmediata, confiando en la permanencia del vínculo.

3. Tauhi vā: el cuidado de los espacios relacionales

El *tauhi vā* es el mantenimiento activo de los espacios relacionales, asegurando que las conexiones entre personas se mantengan armoniosas. Las conductas incluyen:

- **Visitar regularmente** a familiares y amigos, especialmente a los ancianos y enfermos.

- **Participar en todos los eventos comunitarios** (bodas, funerales, cumpleaños, celebraciones religiosas) sin excusas, aunque sea un inconveniente.
- **Preguntar constantemente por el bienestar** de los familiares lejanos, y enviar noticias a través de otros.
- **Llamar por teléfono o enviar mensajes** para "mantener caliente" la relación.

Quien es visitado, llamado o preguntado se siente amado porque percibe que el otro invierte tiempo y esfuerzo en mantener viva la conexión.

4. Anga faka'apa'apa: la hospitalidad generosa

La hospitalidad es una de las expresiones más tangibles del amor tongano. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer comida abundante** a cualquier visitante, incluso si la familia tiene poco para sí misma.
- **Dar al huésped la mejor cama, la mejor comida y la mejor atención**, sin importar las molestias.
- **No permitir que el visitante pague nada** durante su estancia; todo es provisto por el anfitrión.
- **Acompañar al visitante** a todas partes, asegurándose de que no esté solo ni desorientado.

El visitante se siente amado porque percibe que el anfitrión ha puesto todas sus necesidades por encima de las propias, un sacrificio tangible.

5. Fe'aumo'oni: la lealtad demostrada en acciones

La lealtad (*fe'aumo'oni*) se expresa en conductas concretas que muestran que se está del lado del ser amado, especialmente en momentos difíciles:

- **Defender públicamente a la familia** o al ser querido cuando es criticado, incluso si no se tiene toda la razón.
- **Apoyar incondicionalmente las decisiones** del cónyuge o los hijos, incluso cuando no se está de acuerdo.
- **No hablar mal de los familiares** fuera del hogar; las disputas se resuelven en privado.
- **Mantener los secretos familiares** y no ventilar los problemas internos ante extraños.

Quien recibe esta lealtad se siente amado porque sabe que el otro no lo abandonará ni lo expondrá, pase lo que pase.

6. Kātaki: la paciencia amorosa

El *kātaki* es la capacidad de soportar las dificultades por amor, sin quejarse ni abandonar. Las conductas incluyen:

- **Soportar las malas actitudes** de un familiar sin responder con ira.
- **Esperar pacientemente** a que un hijo o pareja madure o cambie, sin presionar ni amenazar.
- **No abandonar a un cónyuge enfermo**, aunque el cuidado sea agotador.
- **Aceptar las decisiones de los padres o ancianos**, aunque no se comprendan, confiando en su sabiduría.

Quien es objeto de *kātaki* se siente amado porque percibe que el otro está dispuesto a sufrir por él sin condiciones.

7. Faka'apa'apa ki he 'ōfetine: el respeto a las mujeres

En la cultura tongana, el amor hacia las mujeres (especialmente hermanas) tiene expresiones muy codificadas:

- **Los hermanos deben servir a sus hermanas** (especialmente en la vejez o viudez), proveyendo alimentos, dinero y protección.
- **No hablar mal de una hermana** delante de otros; su honor debe ser defendido.
- **Consultar a las hermanas** en decisiones importantes de la familia, pues su opinión tiene un peso especial.
- **Proveer para la familia de la hermana** si su esposo no puede hacerlo adecuadamente.

Las mujeres así tratadas se sienten amadas porque los hombres de su familia están dispuestos a asumir responsabilidades materiales por ellas.

8. 'Inasi: la ofrenda amorosa

El *'inasi* es la tradición de ofrecer las primicias de la cosecha a la familia real o a los jefes, pero en el ámbito familiar se traduce en:

- **Llevar lo mejor de la cosecha o la pesca** a los padres o abuelos, antes de consumirlo uno mismo.
- **Ofrecer los primeros frutos del trabajo** (el primer salario, el primer logro) a quienes criaron al joven.
- **Dedicar ceremonias o celebraciones** en honor a los ancestros, manteniendo viva su memoria.

Quien recibe estas ofrendas se siente amado porque es reconocido como fuente de vida y bendición.

9. Talanoa: la conversación amorosa

El *talanoa* (conversación profunda) es una conducta amorosa fundamental. No es un simple hablar, sino:

- **Sentarse a conversar largamente** con los seres queridos, sin prisas ni distracciones.
- **Escuchar atentamente** las historias de los ancianos, aunque se hayan contado muchas veces.
- **Preguntar por los sentimientos y pensamientos** del otro, interesándose genuinamente.
- **Compartir las propias vulnerabilidades** en un espacio de confianza.

Quien es escuchado así se siente amado porque percibe que el otro le regala su tiempo y atención plena.

10. Faka'apa'apa ki he kāinga: el cuidado de la familia extendida

El amor en Tonga no se limita a la familia nuclear; abarca a toda la parentela (*kāinga*). Las conductas incluyen:

- **Contribuir económicamente** para las necesidades de parientes lejanos, especialmente en educación o salud.
- **Recibir en casa** a cualquier familiar que necesite alojamiento, por mucho tiempo que sea.
- **Enviar dinero regularmente** a los parientes que viven en el extranjero o en otras islas.
- **Participar en las colectas comunitarias** (*katoanga*) para apoyar a familias en dificultades.

Quien recibe este apoyo se siente amado porque sabe que pertenece a una red que no lo abandonará.

11. 'Umu: la comida compartida como sacramento amoroso

El *'umu* (horno subterráneo) y las comidas comunitarias son expresiones centrales del amor. Las conductas incluyen:

- **Cocinar grandes cantidades de comida** para compartir con toda la comunidad en celebraciones.
- **Repartir la comida equitativamente**, asegurándose de que todos reciban una porción.
- **Enviar comida a los que no pudieron asistir**, especialmente enfermos o ancianos.

- **Comer juntos**, sentados en el suelo, compartiendo el mismo plato, como signo de unidad.

Quien come de esta comida se siente amado porque participa de un acto que simboliza la comunidad y la provisión compartida.

12. Tangi: el llanto compartido como expresión de amor

En los funerales tonganos, el *tangi* (llanto ritual) es una conducta esperada que expresa amor por el difunto:

- **Llorar abierta y colectivamente** como muestra de que la persona era amada.
- **Acompañar el llanto con cantos fúnebres** que narran las virtudes del fallecido.
- **Tocar el cuerpo del difunto** o acariciar su ataúd como último gesto de amor.
- **Permitir que el llanto dure días**, sin apresurar el duelo.

Quien presencia este llanto (o lo recibe en su propio funeral, simbólicamente) sabe que es amado porque su partida moviliza emociones profundas en la comunidad.

13. Fe'ofa'aki: el amor recíproco entre cónyuges

En el matrimonio, el amor se expresa mediante:

- **Trabajar juntos** en las tareas del hogar y el cultivo, compartiendo responsabilidades.
- **Proteger la reputación del cónyuge** en público, nunca criticándolo delante de otros.
- **Mantener la fidelidad sexual**, pues la infidelidad es la mayor humillación al amor.
- **Envejecer juntos**, cuidándose mutuamente en la enfermedad y la debilidad.

Quien recibe esta conducta se siente amado porque el otro está dispuesto a compartir toda la vida, con sus cargas y alegrías.

14. Faka'apa'apa ki he tu'i: el amor al rey

En la cultura tongana, el amor a la autoridad (especialmente al rey) se expresa mediante:

- **Realizar las reverencias apropiadas** en presencia de la realeza.
- **No dar la espalda** al rey ni a su imagen.
- **Participar en las celebraciones reales** con entusiasmo y ofrendas.
- **Defender el honor del rey** ante cualquier crítica externa.

Quien es el objeto de este amor (el rey) lo percibe porque la comunidad entera se organiza en torno a su servicio y honor.

15. 'Ofa ki he fonua: amor a la tierra

El amor a la patria (*fonua*) se expresa en:

- **Cuidar la tierra** cultivándola responsablemente, sin agotarla.
- **Participar en trabajos comunitarios** para mantener caminos, iglesias y espacios públicos.
- **Defender la cultura tongana** ante la influencia extranjera, preservando el idioma y las tradiciones.
- **Regresar a Tonga** cuando se ha emigrado, o enviar recursos para apoyar el desarrollo del país.

La comunidad y la tierra misma (concebida como un ser vivo) reciben este amor a través de acciones concretas de cuidado y preservación.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura tongana sentirse amada. El amor no es algo que se dice, sino algo que se hace, y se hace de maneras muy específicas que la comunidad reconoce y valora. Cada una de estas acciones construye y mantiene el tejido relacional que sostiene la vida individual y colectiva.

Tradiciones aborígenes australianas

En las tradiciones aborígenes australianas, el amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza que se manifiesta en la conexión sagrada con la tierra (Country), el respeto a los ancestros y el cuidado de la red de parentesco que une a todos los seres**. Inspirados por el *Tiempo del Sueño (Dreamtime)*, los aborígenes expresan el amor a través de acciones concretas que mantienen vivo el mundo: cantar las canciones del camino, proteger los lugares sagrados, compartir los recursos con generosidad y transmitir la sabiduría ancestral a las nuevas generaciones. El amor se demuestra en conductas observables que aseguran la continuidad de la vida y la armonía de todo lo creado. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en las Tradiciones Aborígenes Australianas como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. El cuidado amoroso de la tierra (*Caring for Country*)

La tierra es un pariente vivo que debe ser cuidado con amor. Las conductas incluyen:

- **Realizar quemas controladas** en las épocas adecuadas, siguiendo las enseñanzas ancestrales, para regenerar la tierra y protegerla de incendios mayores.
- **Recoger solo lo necesario** al cazar o recolectar, dejando siempre suficiente para que las especies se regeneren y para que otros animales puedan alimentarse.
- **No contaminar las fuentes de agua**, cuidando los pozos y manantiales como si fueran miembros de la familia.
- **Caminar suavemente sobre la tierra**, evitando dañar plantas pequeñas o perturbar a los animales.
- **Hablar a la tierra** con gratitud, pidiendo permiso antes de tomar algo y agradeciendo después de recibir.

La tierra se siente amada cuando los humanos actúan como hijos responsables, no como dueños explotadores.

2. La protección de los lugares sagrados (*Sacred Sites*)

Los lugares donde los Seres Ancestrales dejaron su huella son amados y protegidos. Las conductas incluyen:

- **No revelar la ubicación de ciertos lugares sagrados** a quienes no están iniciados, protegiendo su poder y su misterio.
- **Realizar ceremonias periódicas** en esos lugares para mantener viva la conexión con los ancestros.
- **Mantener limpios los alrededores** de los sitios sagrados, retirando basura o elementos extraños.
- **No fotografiar ni dibujar** ciertos lugares sagrados, respetando su carácter secreto.
- **Enseñar a los jóvenes** a respetar estos lugares y a comportarse adecuadamente cuando se acercan a ellos.

Los ancestros se sienten amados cuando sus lugares sagrados son honrados y protegidos.

3. El canto de las *Songlines* (Canciones del Camino)

Cantar las canciones que los ancestros dejaron es un acto de amor que mantiene vivo el mundo. Las conductas incluyen:

- **Aprender las canciones de la propia tierra** de memoria, transmitidas por los ancianos, y cantarlas en las ceremonias y viajes.
- **Recorrer los caminos ancestrales** cantando, reactivando así las conexiones entre lugares y personas.
- **Enseñar las canciones a los jóvenes** con paciencia, repitiéndolas hasta que queden grabadas en el corazón.
- **Cantar en el momento adecuado**, respetando las estaciones y las circunstancias ceremoniales.
- **Corregir con amor** a quien comete errores al cantar, ayudándole a recuperar la versión correcta.

Quien escucha las *songlines* se siente conectado con los ancestros y con la tierra, envuelto en una red de amor que atraviesa el tiempo.

4. La hospitalidad en el territorio

Compartir los recursos del territorio con visitantes y parientes es una expresión fundamental del amor. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer agua y comida** a cualquier visitante que llega al campamento, aunque sea un desconocido.
- **Compartir la caza y la recolección** con todos los miembros del grupo, especialmente con los ancianos y los que no pudieron salir.
- **Invitar a grupos vecinos** a participar de ceremonias y banquetes cuando hay abundancia.
- **No negar el acceso al agua** a nadie, incluso en tiempos de sequía, pues el agua es vida y debe ser compartida.
- **Acompañar a los visitantes** durante su estancia, asegurándose de que estén seguros y cómodos.

El visitante se siente amado porque es recibido como parte de la gran familia de la tierra.

5. El respeto a los ancianos (*Elders*)

Los ancianos son los guardianes del conocimiento y merecen amor y cuidado. Las conductas incluyen:

- **Sentarse a escuchar sus historias** con atención y respeto, sin interrumpir, valorando cada palabra como un tesoro.
- **Proveerles de alimentos y agua** cuando ya no pueden salir a buscarlos por sí mismos.

- **Consultarles antes de tomar decisiones importantes** que afecten al grupo o al territorio.
- **Llevarles los mejores trozos de la caza**, como reconocimiento de su sabiduría y su lugar en la comunidad.
- **Aprender de ellos las canciones y las historias**, asegurando que su conocimiento no se pierda.

Los ancianos se sienten amados porque son valorados y cuidados, y porque su sabiduría es buscada y honrada.

6. La iniciación amorosa de los jóvenes

La preparación de los jóvenes para la vida adulta es un acto de amor comunitario. Las conductas incluyen:

- **Llevar a los jóvenes a los lugares sagrados** para mostrarles las pinturas y los símbolos que cuentan la historia de los ancestros.
- **Someterlos a pruebas físicas y espirituales** diseñadas para fortalecerlos y prepararlos para las responsabilidades adultas.
- **Revelarles los secretos sagrados** en el momento adecuado, confiándoles el conocimiento que los ancianos han guardado.
- **Celebrar el final de la iniciación** con ceremonias y banquetes, dando la bienvenida a los nuevos adultos a la comunidad.
- **Acompañar a los iniciados** en los meses posteriores, ayudándoles a integrar lo aprendido.

El joven iniciado se siente amado porque la comunidad ha invertido tiempo y energía en su formación y en su bienvenida a la vida adulta.

7. El cuidado de los niños

Los niños son el futuro y se les demuestra amor con acciones concretas. Las conductas incluyen:

- **Llevar a los niños a todas partes**, enseñándoles desde pequeños a conocer la tierra, las plantas, los animales y las historias.
- **Contarles las historias del Dreamtime** cada noche, transmitiendo la sabiduría ancestral de manera amorosa.
- **Jugar con ellos en la naturaleza**, enseñándoles a trepar, nadar, cazar y recolectar con alegría y paciencia.
- **Corregirlos con suavidad y humor**, no con violencia, explicándoles siempre el porqué de las normas.

- **Celebrar cada logro** con orgullo, compartiendo la alegría con toda la comunidad.

Los niños se sienten amados porque son el centro de la atención y el cariño de toda la comunidad.

8. La reciprocidad con los animales

Los animales son parientes y merecen respeto y gratitud. Las conductas incluyen:

- **Hablar al animal antes de cazarlo**, explicándole por qué es necesario y pidiendo permiso.
- **Agradecer al animal después de la caza**, realizando una pequeña ceremonia y devolviendo sus huesos a la tierra.
- **No cazar hembras embarazadas ni crías**, asegurando la continuidad de las especies.
- **Compartir la carne con la comunidad**, no guardando más de lo necesario para uno mismo.
- **Respetar los lugares de anidación y cría**, no perturbando a los animales en esos momentos.

Los animales se sienten amados cuando los humanos los tratan como parientes, no como recursos.

9. La realización de ceremonias (*Corroboree*)

Las reuniones ceremoniales son expresiones de amor comunitario y conexión con los ancestros. Las conductas incluyen:

- **Pintar el cuerpo con diseños sagrados**, que cuentan historias y conectan a cada persona con sus tótems y ancestros.
- **Cantar y bailar juntos durante horas**, siguiendo los pasos y las canciones transmitidas por generaciones.
- **Compartir alimentos en abundancia** después de la ceremonia, celebrando la unidad de la comunidad.
- **Invitar a grupos vecinos a participar**, fortaleciendo los lazos entre comunidades.
- **Preparar el espacio ceremonial con cuidado**, limpiando el terreno y decorándolo con elementos sagrados.

Quien participa en un *corroboree* se siente parte de algo más grande que sí mismo, amado por la comunidad y por los ancestros.

10. El respeto por los restos de los ancestros

El amor a los ancestros incluye el cuidado de sus restos físicos. Las conductas incluyen:

- **Enterrar a los muertos con ceremonias adecuadas**, devolviéndolos a la tierra de donde vinieron.
- **No perturbar las tumbas antiguas**, respetando el descanso de los ancestros.
- **Realizar ceremonias de repatriación** cuando restos ancestrales son devueltos por museos o coleccionistas, recibiendo con honor.
- **Guardar los huesos en lugares seguros** cuando es necesario, protegiéndolos de la profanación.
- **Visitar los lugares de entierro** en fechas señaladas, llevando ofrendas y recordando a los ancestros.

Los ancestros se sienten amados cuando sus restos son tratados con respeto y cuando su memoria es honrada.

11. La transmisión de las historias

Contar y escuchar historias es un acto de amor que mantiene viva la memoria del pueblo. Las conductas incluyen:

- **Reunirse alrededor del fuego** al atardecer para compartir las historias del *Dreamtime*.
- **Escuchar con atención y respeto** cuando un anciano habla, sin interrumpir ni cuestionar.
- **Preguntar para aprender más**, mostrando interés genuino por el conocimiento.
- **Memorizar las historias con precisión** para poder transmitir las a las siguientes generaciones.
- **No contar historias sagradas** a quienes no están autorizados, protegiendo el conocimiento secreto.

Quien escucha las historias se siente amado porque es acogido en la tradición y en la memoria viva del pueblo.

12. La protección del agua

En el árido continente australiano, el agua es vida y amor compartido. Las conductas incluyen:

- **No contaminar los pozos y manantiales**, manteniéndolos limpios y accesibles para todos.
- **Compartir el agua generosamente** con quien la necesita, aunque sea poca.
- **Cubrir los pozos para evitar la evaporación** y protegerlos de los animales.
- **Realizar ceremonias en los manantiales sagrados**, agradeciendo el don del agua.

- **Enseñar a los niños** a no desperdiciar el agua y a valorar cada gota.

Quien recibe agua en momentos de necesidad se siente profundamente amado, pues recibe el bien máspreciado.

13. El respeto por los tótems

La relación amorosa con el tótem propio es una responsabilidad sagrada. Las conductas incluyen:

- **No cazar ni comer al animal tótem propio**, respetándolo como pariente.
- **Realizar ceremonias en honor al tótem** en épocas señaladas, pidiendo su bendición y protección.
- **Proteger el hábitat del animal tótem**, asegurando su supervivencia.
- **Enseñar a los niños** sobre su tótem y cómo deben relacionarse con él.
- **Llevar símbolos del tótem** en el cuerpo o en los objetos ceremoniales.

El tótem (y la comunidad que lo respeta) se siente amado cuando los humanos cumplen con sus obligaciones sagradas.

14. La participación en la vida comunitaria

El amor se expresa en la presencia activa en la comunidad. Las conductas incluyen:

- **Asistir a las reuniones y ceremonias** aunque se esté cansado o se viva lejos.
- **Contribuir con alimentos, trabajo o conocimiento** al bienestar de todos.
- **Cuidar de los huérfanos y viudas** como si fueran familia propia.
- **Resolver conflictos mediante el diálogo** y la mediación de los ancianos, no con violencia.
- **Celebrar juntos los nacimientos, las iniciaciones y los logros**, compartiendo la alegría.

La comunidad se siente amada cuando cada miembro participa activamente en la vida colectiva.

15. La purificación con humo (*Smoking Ceremony*)

El humo de ciertas plantas se utiliza para purificar y proteger con amor. Las conductas incluyen:

- **Realizar ceremonias de humo** para purificar a una persona después de una enfermedad o un mal sueño.
- **Limpiar un lugar nuevo** antes de habitarlo, pasando el humo por todos los rincones.
- **Proteger a los recién nacidos** con humo, alejando las malas energías.

- **Acompañar a los difuntos con humo** en su viaje al más allá.
- **Compartir el humo con los visitantes** como bienvenida y protección.

Quien es purificado con humo se siente amado y protegido, envuelto en una nube de cuidado espiritual.

Resumen de la ética aborigen australiana del amor

En las Tradiciones Aborígenes Australianas, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Cuida la tierra (*Caring for Country*)** con quemas controladas y recolección sostenible.
- **Protege los lugares sagrados** y mantiene su secreto y pureza.
- **Canta las *Songlines*** para mantener vivo el mundo.
- **Practica la hospitalidad** compartiendo agua, comida y refugio.
- **Respeta y cuida a los ancianos (*Elders*)** escuchándolos y proveyendo para ellos.
- **Inicia a los jóvenes** en el conocimiento sagrado con amor y paciencia.
- **Educa a los niños** en la naturaleza y en las historias del *Dreamtime*.
- **Respeta a los animales** como parientes, pidiendo permiso y agradeciendo.
- **Participa en los *corroborees*** pintando, cantando y bailando con la comunidad.
- **Honra los restos de los ancestros** con ceremonias y cuidado.
- **Transmite las historias** con fidelidad y amor.
- **Comparte el agua** generosamente.
- **Respeta su tótem** y cumple con las obligaciones sagradas.
- **Participa activamente** en la vida comunitaria.
- **Realiza ceremonias de purificación con humo** para proteger y sanar.

El "amado" (la tierra, los ancestros, la comunidad, los niños, los animales, los visitantes) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **conectado, protegido, alimentado, enseñado y profundamente amado**. En las tradiciones aborígenes australianas, el amor es la fuerza que mantiene vivo el mundo, cantado y cuidado generación tras generación.

Cultura de Papúa Nueva Guinea (Tok Pisin - Melanesia)

En la cultura de Papúa Nueva Guinea, expresada a través de la lengua franca *Tok Pisin* y la rica diversidad de tradiciones melanesias, el amor se manifiesta en la compleja red de reciprocidad, parentesco y obligaciones comunitarias. La sociedad papú está organizada en clanes y tribus donde el amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza que sostiene el equilibrio social a través del intercambio ceremonial, el respeto a los ancestros y la lealtad al grupo**. La supervivencia en las tierras altas y las costas depende de la cooperación, y el amor se demuestra con acciones concretas que fortalecen los lazos del *wantok* (compatriota, persona de la misma lengua o comunidad). A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura de Papúa Nueva Guinea como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. El sistema de reciprocidad *wantok*

El término *wantok* (one talk, misma lengua) designa a la red de parentesco y obligaciones mutuas. Las conductas incluyen:

- **Compartir alimentos, dinero y recursos** con cualquier *wantok* que los necesite, sin esperar devolución inmediata.
- **Ofrecer alojamiento y comida** a un *wantok* que viaja, aunque la familia sea numerosa.
- **Ayudar en el pago de la dote o los gastos funerarios** de un miembro del grupo.
- **Defender al *wantok* en conflictos** con otros grupos, incluso arriesgando la propia seguridad.
- **No negar la ayuda a un *wantok***, pues la negativa rompe el vínculo y trae vergüenza.
- **La reciprocidad a largo plazo** asegura que quien da hoy, recibirá mañana cuando lo necesite.

Quien recibe la ayuda de un *wantok* se siente amado porque sabe que pertenece a una red que nunca lo abandonará.

2. El intercambio ceremonial (*moka* y otros)

En las tierras altas, el *moka* es un sistema de intercambio de regalos que expresa amor y prestigio. Las conductas incluyen:

- **Acumular cerdos, conchas y otros bienes** durante años para ofrecerlos en una gran ceremonia.
- **Realizar el intercambio en público**, con discursos y danzas que honran a los aliados.
- **Dar más de lo que se recibió** en el intercambio anterior, aumentando el prestigio y fortaleciendo la alianza.
- **Los regalos crean obligaciones** de reciprocidad que mantienen la paz entre tribus.
- **Las mujeres también participan** en algunos sistemas de intercambio, tejiendo y preparando alimentos.
- **El intercambio no es económico sino relacional**; expresa el deseo de mantener viva la amistad.

Quien recibe un *moka* se siente profundamente honrado y amado porque el otro ha invertido años en preparar su ofrenda.

3. El respeto a los ancianos y jefes

Los ancianos y los "grandes hombres" (*big men*) son la autoridad moral y política. Las conductas incluyen:

- **Consultar a los ancianos** antes de tomar decisiones importantes que afecten a la comunidad.
- **Ofrecer los mejores alimentos y asientos** a los mayores en las ceremonias.
- **Escuchar en silencio** los discursos de los jefes en las reuniones del clan.
- **Los jóvenes cuidan de los ancianos** que no pueden valerse por sí mismos.
- **Los ancianos transmiten las historias y tradiciones** a las nuevas generaciones.
- **El desacato a un anciano** se considera una ofensa a toda la comunidad.

Los ancianos se sienten amados porque su sabiduría es buscada y su autoridad, respetada.

4. La dote y el matrimonio (*bride price*)

El matrimonio en Papúa Nueva Guinea implica un intercambio complejo que une a dos clanes. Las conductas incluyen:

- **La familia del novio reúne cerdos, dinero y bienes** para entregar a la familia de la novia.
- **La negociación de la dote** puede durar días, con intermediarios respetados.
- **La familia de la novia corresponde** con alimentos y bienes tejidos.

- **La boda se celebra** con un gran banquete donde participa toda la comunidad.
- **El matrimonio establece una alianza** que obliga a los dos clanes a apoyarse mutuamente.
- **Si el matrimonio fracasa**, la dote puede ser objeto de disputa y negociación.

La novia se siente amada porque su valor es reconocido públicamente y porque dos clanes se unen en su honor.

5. La hospitalidad en el *haus* (casa comunal)

La casa comunal es el centro de la vida social. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante** en el *haus* con alimentos y un lugar para dormir.
- **Compartir el fuego y la comida** con todos los presentes, sin distinción.
- **Ofrecer el mejor lugar** cerca del fuego al visitante.
- **Los visitantes son presentados** a los miembros del clan y a los ancestros en ceremonias.
- **No preguntar el motivo de la visita** hasta que el huésped haya descansado.
- **Despedir al visitante** con regalos y provisiones para el camino.

El visitante se siente amado porque el anfitrión ha compartido su hogar y su comida sin condiciones.

6. El cuidado de los niños (*pikinini*)

Los niños son el futuro del clan y se les demuestra amor de múltiples maneras:

- **Las madres llevan a los niños en la espalda** con una manta mientras trabajan.
- **Los abuelos cuidan de los nietos** mientras los padres trabajan en el jardín.
- **Los niños aprenden desde pequeños** las tradiciones, la caza y la agricultura.
- **Celebrar el primer corte de cabello** y otros hitos con pequeñas ceremonias.
- **No se golpea a los niños**; las correcciones se hacen con palabras y consejos.
- **La comunidad entera** es responsable de proteger y enseñar a los niños.

Los niños se sienten amados porque toda la comunidad participa en su cuidado y formación.

7. El respeto a los ancestros

Los ancestros son miembros activos de la comunidad y merecen amor y respeto. Las conductas incluyen:

- **Realizar ofrendas de alimentos y cerdos** en las tumbas o en lugares sagrados.
- **Guardar los cráneos o huesos de los ancestros** en la casa ceremonial, honrándolos.
- **Consultar a los ancestros** mediante rituales antes de decisiones importantes.
- **Contar las historias de los ancestros** para mantener viva su memoria.
- **Los niños aprenden los nombres** de sus ancestros hasta varias generaciones.
- **No hablar mal de los muertos**, pues sus espíritus pueden ofenderse.

Los ancestros se sienten amados cuando los vivos los recuerdan y honran.

8. La ayuda mutua en el jardín y la pesca

El trabajo colectivo es esencial para la supervivencia y expresa amor comunitario. Las conductas incluyen:

- **Los vecinos se ayudan mutuamente** en la limpieza del jardín, la siembra y la cosecha.
- **Los hombres trabajan juntos** en la construcción de canoas o en la pesca con redes.
- **Las mujeres trabajan juntas** en la preparación de alimentos y el tejido.
- **Compartir la cosecha y la pesca** con quienes han ayudado y con los ancianos.
- **No se cobra por ayudar**; la reciprocidad asegura que cuando uno necesite ayuda, otros vendrán.
- **Celebrar el final de la cosecha** con un banquete comunitario.

Quien recibe esta ayuda se siente amado porque la comunidad invierte su energía en su sustento.

9. El duelo y el acompañamiento

Los funerales en Papúa Nueva Guinea son expresiones profundas de amor colectivo. Las conductas incluyen:

- **Acudir al funeral** aunque se viva lejos, viajando días si es necesario.
- **Permanecer con la familia** durante los días de duelo, llevando comida y consuelo.
- **Realizar danzas y cantos fúnebres** que narran la vida del difunto.
- **Ofrecer cerdos y alimentos** para el banquete funerario.
- **Guardar luto durante meses** a veces, con restricciones en la vida social.
- **Celebrar el fin del duelo** con una gran fiesta que libera el espíritu del difunto.

La familia doliente se siente amada porque la comunidad entera carga con su dolor.

10. La iniciación y los rituales de paso

Los rituales de iniciación son expresiones de amor hacia los jóvenes que ingresan a la vida adulta. Las conductas incluyen:

- **Los ancianos preparan a los jóvenes** en largos períodos de aislamiento, enseñándoles los secretos de la tribu.
- **Realizar ceremonias con danzas y cantos** que celebran la nueva etapa.
- **Los jóvenes reciben ornamentos y nombres nuevos** que marcan su nuevo estatus.
- **Toda la comunidad participa** en la celebración, con banquetes y regalos.
- **Los iniciados aprenden** a respetar a los mayores y a servir a la comunidad.
- **El ritual fortalece el vínculo** entre los jóvenes y los ancestros.

Los jóvenes se sienten amados porque la comunidad invierte tiempo y recursos en su formación.

11. La resolución de conflictos y la paz

El amor se expresa en la búsqueda de armonía después de los conflictos. Las conductas incluyen:

- **Buscar la mediación de los ancianos o *big men*** en disputas entre clanes.
- **Ofrecer cerdos y bienes como compensación** por daños causados.
- **Realizar ceremonias de reconciliación** donde las partes comparten alimentos.
- **Intercambiar mujeres en matrimonio** para sellar alianzas de paz.
- **No guardar rencor** después de la reconciliación, honrando los acuerdos.
- **La paz se celebra** con danzas y banquetes.

Quien es reconciliado se siente amado porque la comunidad le ha dado la oportunidad de restaurar el vínculo.

12. El respeto a la tierra y los recursos

La tierra es la madre que provee, y el amor se expresa en su cuidado. Las conductas incluyen:

- **No vender la tierra ancestral** a extraños sin el consentimiento del clan.
- **Realizar ofrendas a la tierra** antes de cultivar o construir.
- **Rotar los cultivos** para no agotar el suelo.

- **Proteger los ríos y bosques** como fuente de alimentos y medicina.
- **Enseñar a los niños** a respetar y cuidar la tierra.
- **Defender el territorio** de invasiones externas.

La tierra se siente amada cuando los humanos actúan como guardianes.

13. La transmisión de las historias y canciones

El amor por la cultura se expresa en la transmisión oral. Las conductas incluyen:

- **Los ancianos cuentan historias cada noche** alrededor del fuego.
- **Los niños aprenden canciones tradicionales** que narran las hazañas de los ancestros.
- **Las historias explican el origen** de los clanes, los animales y las costumbres.
- **No olvidar las historias** es un deber sagrado hacia los ancestros.
- **Quien sabe muchas historias** es respetado como sabio.
- **Las canciones se usan en ceremonias** para honrar a los vivos y a los muertos.

Los jóvenes se sienten amados cuando los mayores les confían la memoria del pueblo.

14. La solidaridad en la construcción de casas

Construir una casa es un acto comunitario que expresa amor. Las conductas incluyen:

- **Los vecinos y familiares se reúnen** para ayudar en la construcción.
- **Los hombres cortan y transportan la madera.**
- **Las mujeres preparan la comida** para los trabajadores.
- **La construcción termina** con una fiesta donde se comparte comida y bebida.
- **Quien recibe ayuda** se compromete a ayudar en futuras construcciones.
- **La casa es de todos**, pues todos participaron en su levantamiento.

Quien recibe una nueva casa se siente amado porque la comunidad ha invertido su trabajo en su hogar.

15. El amor a la propia cultura (*kastom*)

El respeto y la práctica de las costumbres ancestrales son una forma de amor colectivo. Las conductas incluyen:

- **Participar en las danzas tradicionales** (*sing sing*) con los ornamentos del clan.
- **Vestir las plumas y pinturas** que identifican al grupo en las celebraciones.
- **Hablar la lengua del clan** y enseñarla a los niños.
- **Realizar los rituales según la tradición**, sin omitir pasos.
- **Defender las costumbres** frente a influencias externas.
- **Los ancianos vigilan** que el *kastom* se transmita correctamente.

La comunidad se siente amada cuando sus miembros honran y preservan su identidad cultural.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura de Papúa Nueva Guinea sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones que fortalecen los lazos del clan, honran a los ancestros y aseguran la supervivencia en un entorno diverso y desafiante. Como dice un proverbio en Tok Pisin: "*Wantok i helpim wantok*" (Un compatriota ayuda a otro). El amor es esa red de ayuda mutua que sostiene la vida en comunidad.

Cultura de Vanuatu (Bislama - Melanesia)

En la cultura de Vanuatu, expresada a través de la lengua franca *Bislama* y la rica diversidad de tradiciones melanesias, el amor se manifiesta en la compleja red de reciprocidad, jerarquía y conexión con la tierra y los ancestros. La sociedad ni-Vanuatu está organizada en clanes y sistemas de rango donde el amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza que sostiene el equilibrio social a través del intercambio ceremonial, el respeto a los jefes y la lealtad al *kastom* (costumbre ancestral)**. La vida en las islas, con sus recursos limitados y su entorno marítimo, depende de la cooperación, y el amor se demuestra con acciones concretas que fortalecen los lazos comunitarios y honran a quienes han venido antes. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura de Vanuatu como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. El respeto a los jefes y ancianos (*jif y ol man blong bigfala*)

Los jefes tradicionales y los ancianos son la autoridad moral y los guardianes del *kastom*. Las conductas incluyen:

- **Inclinarse o sentarse en el suelo** al pasar frente a un jefe o anciano, como signo de respeto.
- **No mirar fijamente a los ojos** a una persona de alto rango.
- **Consultar a los jefes** antes de tomar decisiones importantes que afecten a la comunidad.
- **Ofrecer los primeros frutos de la cosecha** y los mejores alimentos a los ancianos.
- **Escuchar en silencio** los discursos de los jefes en las reuniones del *nakamal* (casa ceremonial).
- **Los jóvenes cuidan de los ancianos** que no pueden valerse por sí mismos.

Los ancianos y jefes se sienten amados porque su autoridad es reconocida y su sabiduría, buscada.

2. El *kastom* y la transmisión de las tradiciones

El amor por la cultura se expresa en la práctica fiel del *kastom*. Las conductas incluyen:

- **Participar en las ceremonias tradicionales** con los ornamentos y pinturas del clan.
- **Aprender y enseñar las lenguas locales**, no solo el Bislama.
- **Realizar los rituales de siembra y cosecha** según las costumbres ancestrales.
- **Los ancianos enseñan a los jóvenes** las historias, los cantos y las danzas del clan.
- **No omitir ningún paso** en las ceremonias, pues los ancestros observan.
- **Defender el *kastom*** frente a influencias externas que puedan debilitarlo.

La comunidad se siente amada cuando sus miembros honran y preservan su identidad cultural.

3. El intercambio ceremonial y la reciprocidad

El intercambio de bienes ceremoniales (cerdos, esteras tejidas, conchas) es una expresión de amor y alianza. Las conductas incluyen:

- **Acumular cerdos y bienes durante años** para ofrecerlos en ceremonias de rango o matrimonio.
- **Realizar el intercambio en público**, con discursos y danzas que honran a los participantes.
- **Dar más de lo que se recibió** en intercambios anteriores, aumentando el prestigio y fortaleciendo lazos.
- **Los cerdos con colmillos curvos** son especialmente valiosos y su intercambio expresa gran honor.

- **Las mujeres tejen esteras ceremoniales** que también se intercambian como bienes de valor.
- **El intercambio crea obligaciones** de reciprocidad que mantienen la paz entre comunidades.

Quien recibe estos bienes se siente profundamente honrado y amado porque el otro ha invertido años en preparar su ofrenda.

4. La hospitalidad en el *nakamal*

El *nakamal* es la casa ceremonial donde los hombres se reúnen y se recibe a los visitantes. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante en el *nakamal*** con la bebida ceremonial *kava*, preparada con raíces masticadas o machacadas.
- **Ofrecer la primera taza de *kava* al jefe o al visitante más importante.**
- **Compartir la *kava* en círculo**, en un ambiente de respeto y silencio.
- **Los visitantes son presentados** a los miembros del clan y a los ancestros en ceremonias.
- **No hablar de negocios o asuntos serios** hasta después de haber compartido la *kava*.
- **Despedir al visitante** con bendiciones y, a veces, con regalos.

El visitante se siente amado porque es incluido en el ritual más sagrado de la comunidad.

5. El sistema de rango y los grados ceremoniales

Obtener grados en el sistema jerárquico es una forma de demostrar amor y servicio a la comunidad. Las conductas incluyen:

- **Organizar grandes ceremonias** para ascender de rango, ofreciendo cerdos y bienes a la comunidad.
- **Los familiares y vecinos ayudan** a reunir los bienes necesarios para la ceremonia.
- **El candidato debe demostrar generosidad** compartiendo todo lo que tiene con los asistentes.
- **Los nuevos títulos y ornamentos** se reciben en público, con danzas y cantos.
- **El ascenso de rango obliga a servir mejor** a la comunidad y a proteger a los débiles.
- **Quien no organiza su ceremonia de rango** es visto como egoísta o poco comprometido.

La comunidad se siente amada cuando sus miembros buscan honrarla ascendiendo en el sistema tradicional.

6. El cuidado de los niños (*pikinini*)

Los niños son el futuro del clan y se les demuestra amor de múltiples maneras:

- **Las madres llevan a los niños en la espalda** con una manta mientras trabajan.
- **Los abuelos cuidan de los nietos** mientras los padres trabajan en los jardines.
- **Los niños aprenden desde pequeños** las tradiciones, la pesca y la agricultura.
- **Celebrar el primer corte de cabello** y otros hitos con pequeñas ceremonias.
- **No se golpea a los niños**; las correcciones se hacen con palabras y consejos.
- **La comunidad entera** es responsable de proteger y enseñar a los niños.

Los niños se sienten amados porque toda la comunidad participa en su cuidado y formación.

7. El respeto a los ancestros (*ol ded*)

Los ancestros son miembros activos de la comunidad y merecen amor y respeto. Las conductas incluyen:

- **Realizar ofrendas de alimentos y kava** en los lugares sagrados donde habitan los espíritus.
- **Guardar los cráneos de los ancestros** en el *nakamal* o en lugares especiales.
- **Consultar a los ancestros** mediante rituales antes de decisiones importantes.
- **Contar las historias de los ancestros** para mantener viva su memoria.
- **Los niños aprenden los nombres** de sus ancestros hasta varias generaciones.
- **No caminar por ciertos lugares sagrados** si no se ha realizado la ofrenda adecuada.

Los ancestros se sienten amados cuando los vivos los recuerdan y honran.

8. La ayuda mutua en los jardines y la pesca

El trabajo colectivo es esencial para la supervivencia y expresa amor comunitario. Las conductas incluyen:

- **Los vecinos se ayudan mutuamente** en la limpieza del jardín, la siembra y la cosecha.
- **Los hombres trabajan juntos** en la construcción de canoas o en la pesca con redes.
- **Las mujeres trabajan juntas** en la preparación de alimentos y el tejido de esteras.

- **Compartir la cosecha y la pesca** con quienes han ayudado y con los ancianos.
- **No se cobra por ayudar**; la reciprocidad asegura que cuando uno necesite ayuda, otros vendrán.
- **Celebrar el final de la cosecha** con un banquete comunitario.

Quien recibe esta ayuda se siente amado porque la comunidad invierte su energía en su sustento.

9. El duelo y el acompañamiento

Los funerales en Vanuatu son expresiones profundas de amor colectivo. Las conductas incluyen:

- **Acudir al funeral** aunque se viva en otra isla, viajando en canoa o barco.
- **Permanecer con la familia** durante los días de duelo, llevando comida y consuelo.
- **Realizar danzas y cantos fúnebres** que narran la vida del difunto.
- **Ofrecer cerdos y alimentos** para el banquete funerario.
- **Guardar luto durante meses** a veces, con restricciones en la vida social.
- **Celebrar el fin del duelo** con una gran fiesta que libera el espíritu del difunto.

La familia doliente se siente amada porque la comunidad entera carga con su dolor.

10. El matrimonio y la alianza de clanes

El matrimonio en Vanuatu une no solo a dos personas, sino a dos clanes y sus tierras. Las conductas incluyen:

- **La familia del novio reúne cerdos, esteras y bienes** para entregar a la familia de la novia.
- **La negociación de la dote** puede durar días, con intermediarios respetados.
- **La familia de la novia corresponde** con alimentos y bienes tejidos.
- **La boda se celebra** con un gran banquete donde participa toda la comunidad.
- **El matrimonio establece una alianza** que obliga a los dos clanes a apoyarse mutuamente.
- **La pareja puede vivir** en la tierra de uno u otro clan, según lo acordado.

La novia se siente amada porque su valor es reconocido públicamente y porque dos clanes se unen en su honor.

11. La iniciación y los rituales de paso

Los rituales de iniciación, como el famoso *nanggol* o *nagol* (saltos de tierra) en Pentecostés, expresan amor y valentía. Las conductas incluyen:

- **Los jóvenes construyen torres de madera** de hasta 30 metros para saltar al vacío atados por lianas.
- **El salto simboliza la madurez y la fertilidad**, y se realiza para bendecir la cosecha.
- **Toda la comunidad participa** en la construcción y la celebración.
- **Los ancianos guían y bendicen** a los jóvenes antes del salto.
- **Los niños observan y aprenden** desde pequeños, preparándose para su propio salto.
- **El ritual fortalece el vínculo** entre los jóvenes, la comunidad y los ancestros.

Los jóvenes se sienten amados porque la comunidad celebra su valentía y los prepara para la vida adulta.

12. La resolución de conflictos y la paz

El amor se expresa en la búsqueda de armonía después de los conflictos. Las conductas incluyen:

- **Buscar la mediación de los jefes** en disputas entre clanes o familias.
- **Ofrecer cerdos y bienes como compensación** por daños causados.
- **Realizar ceremonias de reconciliación** donde las partes comparten *kava* y alimentos.
- **Intercambiar mujeres en matrimonio** para sellar alianzas de paz (tradicionalmente).
- **No guardar rencor** después de la reconciliación, honrando los acuerdos.
- **La paz se celebra** con danzas y banquetes.

Quien es reconciliado se siente amado porque la comunidad le ha dado la oportunidad de restaurar el vínculo.

13. El respeto a la tierra y el mar

La tierra y el mar son la madre que provee, y el amor se expresa en su cuidado. Las conductas incluyen:

- **No vender la tierra ancestral** a extraños sin el consentimiento del clan.
- **Realizar ofrendas a la tierra y al mar** antes de cultivar o pescar.
- **Rotar los cultivos** para no agotar el suelo.

- **Proteger los arrecifes y manglares** como fuente de alimentos y medicina.
- **Enseñar a los niños** a respetar y cuidar el medio ambiente.
- **Defender el territorio marítimo** de la pesca ilegal.

La tierra y el mar se sienten amados cuando los humanos actúan como guardianes.

14. La transmisión de las historias y canciones

El amor por la cultura se expresa en la transmisión oral. Las conductas incluyen:

- **Los ancianos cuentan historias cada noche** alrededor del fuego.
- **Los niños aprenden canciones tradicionales** que narran las hazañas de los ancestros.
- **Las historias explican el origen** de los clanes, los animales y las costumbres.
- **No olvidar las historias** es un deber sagrado hacia los ancestros.
- **Quien sabe muchas historias** es respetado como sabio.
- **Las canciones se usan en ceremonias** para honrar a los vivos y a los muertos.

Los jóvenes se sienten amados cuando los mayores les confían la memoria del pueblo.

15. La solidaridad en la construcción de casas y canoas

Construir una casa o una canoa es un acto comunitario que expresa amor. Las conductas incluyen:

- **Los vecinos y familiares se reúnen** para ayudar en la construcción.
- **Los hombres cortan y transportan la madera.**
- **Las mujeres preparan la comida** para los trabajadores.
- **La construcción termina** con una fiesta donde se comparte comida y *kava*.
- **Quien recibe ayuda** se compromete a ayudar en futuras construcciones.
- **La casa o canoa es de todos**, pues todos participaron en su creación.

Quien recibe una nueva casa o canoa se siente amado porque la comunidad ha invertido su trabajo en su bienestar.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura de Vanuatu sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones que fortalecen los lazos del clan, honran a los ancestros y aseguran la supervivencia en el entorno

insular. Como dice un proverbio en Bislama: "*Yumi wan smol*" (Somos uno, somos una comunidad). El amor es esa conciencia de unidad que se expresa en cada gesto de reciprocidad y cuidado.

Cultura de las Islas Salomón (Pijin - Melanesia)

En la cultura de las Islas Salomón, expresada a través de la lengua franca *Pijin* y la inmensa diversidad de lenguas y tradiciones melanesias, el amor se manifiesta en la compleja red de reciprocidad, parentesco y conexión con la tierra, el mar y los ancestros. La sociedad de las Islas Salomón está organizada en clanes y linajes donde el amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza que sostiene el equilibrio social a través del intercambio ceremonial, el respeto a los jefes y ancianos, y la lealtad al *kastom* (costumbre ancestral)**. La vida en estas islas, con su entorno marítimo y sus recursos forestales, depende de la cooperación, y el amor se demuestra con acciones concretas que fortalecen los lazos comunitarios y honran a quienes han venido antes. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura de las Islas Salomón como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. El sistema de reciprocidad *wantok*

El término *wantok* (one talk, misma lengua) designa a la red de parentesco y obligaciones mutuas. Las conductas incluyen:

- **Compartir alimentos, dinero y recursos** con cualquier *wantok* que los necesite, sin esperar devolución inmediata.
- **Ofrecer alojamiento y comida** a un *wantok* que viaja desde otra isla, aunque la familia sea numerosa.
- **Ayudar en el pago de la dote o los gastos funerarios** de un miembro del grupo.
- **Defender al *wantok* en conflictos** con otros grupos, incluso arriesgando la propia seguridad.
- **No negar la ayuda a un *wantok***, pues la negativa rompe el vínculo y trae vergüenza.
- **La reciprocidad a largo plazo** asegura que quien da hoy, recibirá mañana cuando lo necesite.

Quien recibe la ayuda de un *wantok* se siente amado porque sabe que pertenece a una red que nunca lo abandonará.

2. El respeto a los jefes y ancianos (*kastom jif*)

Los jefes tradicionales y los ancianos son la autoridad moral y los guardianes del *kastom*. Las conductas incluyen:

- **Inclinarse o sentarse en el suelo** al pasar frente a un jefe o anciano, como signo de respeto.
- **No mirar fijamente a los ojos** a una persona de alto rango.
- **Consultar a los jefes** antes de tomar decisiones importantes que afecten a la comunidad.
- **Ofrecer los primeros frutos de la cosecha** y los mejores alimentos a los ancianos.
- **Escuchar en silencio** los discursos de los jefes en las reuniones de la casa comunal.
- **Los jóvenes cuidan de los ancianos** que no pueden valerse por sí mismos.

Los ancianos y jefes se sienten amados porque su autoridad es reconocida y su sabiduría, buscada.

3. El intercambio ceremonial de conchas y monedas

Las conchas rojas (*tafuliae*) y las monedas de concha son bienes ceremoniales de gran valor. Las conductas incluyen:

- **Acumular conchas y monedas durante años** para ofrecerlas en ceremonias de matrimonio o funerales.
- **Realizar el intercambio en público**, con discursos y danzas que honran a los participantes.
- **Tejer las conchas en collares y fajas** que se entregan como ofrendas de amor y respeto.
- **Dar más de lo que se recibió** en intercambios anteriores, aumentando el prestigio y fortaleciendo lazos.
- **Los bienes ceremoniales crean obligaciones** de reciprocidad que mantienen la paz entre comunidades.
- **El intercambio no es económico sino relacional**; expresa el deseo de mantener viva la amistad.

Quien recibe estas conchas ceremoniales se siente profundamente honrado y amado porque el otro ha invertido años en preparar su ofrenda.

4. La hospitalidad en la casa comunal

La casa comunal es el centro de la vida social y ceremonial. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante en la casa comunal** con alimentos y un lugar para dormir.

- **Compartir la comida y el fuego** con todos los presentes, sin distinción.
- **Ofrecer el mejor lugar** cerca del fuego al visitante.
- **Los visitantes son presentados** a los miembros del clan y a los ancestros en ceremonias.
- **No hablar de asuntos serios** hasta que el huésped haya descansado y comido.
- **Despedir al visitante** con regalos y provisiones para el viaje en canoa.

El visitante se siente amado porque el anfitrión ha compartido su hogar y su comida sin condiciones.

5. El cuidado de los niños (*pikinini*)

Los niños son el futuro del clan y se les demuestra amor de múltiples maneras:

- **Las madres llevan a los niños en la espalda** con una manta mientras trabajan.
- **Los abuelos cuidan de los nietos** mientras los padres trabajan en los huertos.
- **Los niños aprenden desde pequeños** las tradiciones, la pesca y la navegación.
- **Celebrar el primer corte de cabello** y otros hitos con pequeñas ceremonias.
- **No se golpea a los niños**; las correcciones se hacen con palabras y consejos.
- **La comunidad entera** es responsable de proteger y enseñar a los niños.

Los niños se sienten amados porque toda la comunidad participa en su cuidado y formación.

6. El respeto a los ancestros

Los ancestros son miembros activos de la comunidad y merecen amor y respeto. Las conductas incluyen:

- **Realizar ofrendas de alimentos y conchas** en los lugares sagrados donde habitan los espíritus.
- **Guardar los cráneos de los ancestros** en la casa comunal o en lugares especiales.
- **Consultar a los ancestros** mediante rituales antes de decisiones importantes.
- **Contar las historias de los ancestros** para mantener viva su memoria.
- **Los niños aprenden los nombres** de sus ancestros hasta varias generaciones.
- **No caminar por ciertos lugares sagrados** sin realizar las ofrendas adecuadas.

Los ancestros se sienten amados cuando los vivos los recuerdan y honran.

7. La dote y el matrimonio (*braed praes*)

El matrimonio en las Islas Salomón une no solo a dos personas, sino a dos clanes y sus tierras. Las conductas incluyen:

- **La familia del novio reúne conchas, monedas, cerdos y alimentos** para entregar a la familia de la novia.
- **La negociación de la dote** puede durar días, con intermediarios respetados.
- **La familia de la novia corresponde** con esteras tejidas y alimentos.
- **La boda se celebra** con un gran banquete donde participa toda la comunidad.
- **El matrimonio establece una alianza** que obliga a los dos clanes a apoyarse mutuamente.
- **La pareja puede vivir** en la tierra de uno u otro clan, según lo acordado.

La novia se siente amada porque su valor es reconocido públicamente y porque dos clanes se unen en su honor.

8. La ayuda mutua en los huertos y la pesca

El trabajo colectivo es esencial para la supervivencia y expresa amor comunitario. Las conductas incluyen:

- **Los vecinos se ayudan mutuamente** en la limpieza del huerto, la siembra y la cosecha.
- **Los hombres trabajan juntos** en la construcción de canoas o en la pesca con redes.
- **Las mujeres trabajan juntas** en la preparación de alimentos y el tejido de esteras.
- **Compartir la cosecha y la pesca** con quienes han ayudado y con los ancianos.
- **No se cobra por ayudar**; la reciprocidad asegura que cuando uno necesite ayuda, otros vendrán.
- **Celebrar el final de la cosecha** con un banquete comunitario.

Quien recibe esta ayuda se siente amado porque la comunidad invierte su energía en su sustento.

9. El duelo y el acompañamiento

Los funerales en las Islas Salomón son expresiones profundas de amor colectivo. Las conductas incluyen:

- **Acudir al funeral** aunque se viva en otra isla, viajando en canoa.
- **Permanecer con la familia** durante los días de duelo, llevando comida y consuelo.

- **Realizar danzas y cantos fúnebres** que narran la vida del difunto.
- **Ofrecer conchas, cerdos y alimentos** para el banquete funerario.
- **Guardar luto durante meses** a veces, con restricciones en la vida social.
- **Celebrar el fin del duelo** con una gran fiesta que libera el espíritu del difunto.

La familia doliente se siente amada porque la comunidad entera carga con su dolor.

10. La iniciación y los rituales de paso

Los rituales de iniciación marcan el paso a la vida adulta y expresan amor por los jóvenes. Las conductas incluyen:

- **Los ancianos preparan a los jóvenes** en largos períodos de aislamiento, enseñándoles los secretos de la tribu.
- **Realizar ceremonias con danzas y cantos** que celebran la nueva etapa.
- **Los jóvenes reciben ornamentos y nombres nuevos** que marcan su nuevo estatus.
- **Toda la comunidad participa** en la celebración, con banquetes y regalos.
- **Los iniciados aprenden** a respetar a los mayores y a servir a la comunidad.
- **El ritual fortalece el vínculo** entre los jóvenes y los ancestros.

Los jóvenes se sienten amados porque la comunidad invierte tiempo y recursos en su formación.

11. La resolución de conflictos y la paz

El amor se expresa en la búsqueda de armonía después de los conflictos. Las conductas incluyen:

- **Buscar la mediación de los jefes** en disputas entre clanes o familias.
- **Ofrecer conchas y cerdos como compensación** por daños causados.
- **Realizar ceremonias de reconciliación** donde las partes comparten alimentos.
- **Intercambiar mujeres en matrimonio** para sellar alianzas de paz (tradicionalmente).
- **No guardar rencor** después de la reconciliación, honrando los acuerdos.
- **La paz se celebra** con danzas y banquetes.

Quien es reconciliado se siente amado porque la comunidad le ha dado la oportunidad de restaurar el vínculo.

12. El respeto a la tierra y el mar

La tierra y el mar son la madre que provee, y el amor se expresa en su cuidado. Las conductas incluyen:

- **No vender la tierra ancestral** a extraños sin el consentimiento del clan.
- **Realizar ofrendas a la tierra y al mar** antes de cultivar o pescar.
- **Rotar los cultivos** para no agotar el suelo.
- **Proteger los arrecifes y manglares** como fuente de alimentos.
- **Enseñar a los niños** a respetar y cuidar el medio ambiente.
- **Defender las aguas territoriales** de la pesca ilegal.

La tierra y el mar se sienten amados cuando los humanos actúan como guardianes.

13. La transmisión de las historias y canciones

El amor por la cultura se expresa en la transmisión oral. Las conductas incluyen:

- **Los ancianos cuentan historias cada noche** alrededor del fuego.
- **Los niños aprenden canciones tradicionales** que narran las hazañas de los ancestros.
- **Las historias explican el origen** de los clanes, los animales y las costumbres.
- **No olvidar las historias** es un deber sagrado hacia los ancestros.
- **Quien sabe muchas historias** es respetado como sabio.
- **Las canciones se usan en ceremonias** para honrar a los vivos y a los muertos.

Los jóvenes se sienten amados cuando los mayores les confían la memoria del pueblo.

14. La solidaridad en la construcción de canoas y casas

Construir una canoa o una casa es un acto comunitario que expresa amor. Las conductas incluyen:

- **Los vecinos y familiares se reúnen** para ayudar en la construcción.
- **Los hombres buscan y tallan la madera.**
- **Las mujeres preparan la comida** para los trabajadores.
- **La construcción termina** con una fiesta donde se comparte comida y bebida.
- **Quien recibe ayuda** se compromete a ayudar en futuras construcciones.
- **La canoa o casa es de todos**, pues todos participaron en su creación.

Quien recibe una nueva canoa o casa se siente amado porque la comunidad ha invertido su trabajo en su bienestar.

15. El amor a la propia cultura (*kastom*)

El respeto y la práctica de las costumbres ancestrales son una forma de amor colectivo. Las conductas incluyen:

- **Participar en las danzas tradicionales** con los ornamentos del clan.
- **Vestir las plumas y pinturas** que identifican al grupo en las celebraciones.
- **Hablar la lengua del clan** y enseñarla a los niños.
- **Realizar los rituales según la tradición**, sin omitir pasos.
- **Defender las costumbres** frente a influencias externas.
- **Los ancianos vigilan** que el *kastom* se transmita correctamente.

La comunidad se siente amada cuando sus miembros honran y preservan su identidad cultural.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura de las Islas Salomón sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones que fortalecen los lazos del clan, honran a los ancestros y aseguran la supervivencia en el entorno insular. Como dice un proverbio en Pijin: "*Yumi wan blood nomoa*" (Somos una sola sangre). El amor es esa conciencia de parentesco que se expresa en cada gesto de reciprocidad y cuidado.

TRADICIONES DE AMÉRICA - MESOAMÉRICA

Cultura Maya (Guatemala/México)

En la cultura maya, el amor no es un concepto abstracto, sino una **fuerza vital que se manifiesta en el mantenimiento del equilibrio** —entre las personas, con la naturaleza y con el cosmos sagrado. La palabra *yaab'il* (en maya yucateco) o *loq'olaj* (en k'iche') implica un sentimiento profundo que solo es real si se traduce en acciones que fortalecen el tejido comunitario y honran la creación. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura maya como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. K'ex: la reciprocidad como principio cósmico

El *k'ex* (intercambio o reciprocidad) es la base de todas las relaciones amorosas. No es un simple trueque, sino una obligación sagrada de mantener el equilibrio. Las conductas incluyen:

- **Devolver siempre lo recibido** (una visita, un favor, un regalo) en el momento apropiado, aunque sea con algo diferente.
- **No acumular deudas** afectivas sin corresponder, pues eso rompe la armonía.
- **Ofrecer las primicias de la milpa** a la familia y a los vecinos antes de consumirlas uno mismo.
- **Agradecer cada ayuda** con un gesto concreto (una tortilla, un huevo, una palabra de bendición).
- **Participar en las cadenas de trabajo** colectivo donde hoy ayudas y mañana te ayudan.

Quien recibe esta reciprocidad se siente amado porque sabe que la relación está en equilibrio y que el otro honra el vínculo.

2. Ch'ab'äl: la palabra sagrada como vehículo de afecto

La palabra (*ch'ab'äl* en k'iche') tiene poder creador y sanador. El amor se expresa en la forma de hablar. Las conductas incluyen:

- **Saludar siempre** al entrar en una casa o al encontrar a alguien en el camino, preguntando por su salud y su familia.
- **Hablar con respeto a los mayores**, usando títulos como "mam" (abuelo) o "chuch" (abuela) y nunca usando el tuteo irrespetuoso.
- **Bendecir a los niños** cada mañana con palabras como "que el sol te alumbre" o "que crezcas fuerte".
- **No levantar la voz** en discusiones; el tono suave es signo de cariño y control.
- **Usar metáforas y lenguaje poético** para expresar sentimientos profundos, pues el amor merece palabras bellas.

Quien es hablado así se siente amado porque las palabras lo envuelven en respeto y calidez.

3. Q'ij: el respeto al tiempo y al espacio del otro

El amor maya se expresa en la conciencia del tiempo y el ritmo del otro. Las conductas incluyen:

- **No apresurar las visitas;** el tiempo compartido es sagrado y no debe medirse con prisas.
- **Acompañar en silencio** cuando el otro está triste o enfermo, sin necesidad de palabras.
- **Respetar los ciclos de descanso y trabajo** de la comunidad, no imponiendo ritmos externos.
- **Esperar el momento adecuado** para pedir algo, sin presionar ni exigir.
- **Estar presente en los momentos clave:** siembra, cosecha, nacimientos, enfermedades y funerales.

Quien recibe esta atención al tiempo se siente amado porque el otro le otorga su recurso más valioso: la presencia sin prisas.

4. Ch'ulel: el cuidado del alma del otro

En la cosmovisión maya, cada persona tiene un *ch'ulel* (alma o esencia) que puede enfermarse si no se la cuida. El amor se expresa en proteger esa esencia. Las conductas incluyen:

- **Prevenir el susto** (*espanto*) en los niños, no asustándolos y llamando a su alma si se caen.
- **Realizar limpiezas** con hierbas y huevo cuando alguien está triste o enfermo del alma.
- **Acompañar a los moribundos** en su tránsito, asegurándose de que su alma no se pierda.
- **No hablar mal de nadie**, porque las palabras negativas pueden dañar el *ch'ulel* del ausente.
- **Proteger a los niños** de miradas fuertes o energías pesadas, manteniéndolos cerca del cuerpo.

Quien es cuidado así se siente amado porque el otro se preocupa por su ser más profundo, no solo por su cuerpo.

5. Lojil: la ofrenda como expresión de amor

La ofrenda (*lojil*) no es solo para los dioses; también es una forma de amar a los vivos y a los ancestros. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer comida y velas** en las tumbas de los familiares, compartiendo con ellos en el día de los muertos.

- **Poner una mesa con alimentos** para los que ya partieron, creyendo que sus almas vendrán a visitar.
- **Compartir la comida ceremonial** (*sak ha'*, atole sagrado) con la familia y la comunidad después de un ritual.
- **Dejar tortillas y café** en el altar doméstico para los ancestros, como signo de que no se les olvida.
- **Ofrecer incienso (*pom*)** para purificar el ambiente y honrar a los presentes y a los que ya no están.

Los ancestros y los vivos se sienten amados cuando reciben estas ofrendas que mantienen vivo el vínculo.

6. Moloj: la hospitalidad comunitaria

La hospitalidad maya es una obligación amorosa que se extiende más allá de la familia inmediata. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante con atole o café** recién hecho, aunque sea inesperado.
- **Ofrecer tortillas y frijoles** a cualquier persona que llegue a la casa, sin preguntar cuánto tiempo se quedará.
- **Preparar el mejor lugar para dormir** al huésped, aunque la familia se acomode en petates.
- **Acompañar al visitante** al camino cuando se va, dándole provisiones para el viaje.
- **No cobrar nunca** la hospitalidad; el amor no se vende.

El visitante se siente amado porque el anfitrión ha compartido su sustento sin condiciones.

7. Ajq'ij: el amor que consulta el calendario sagrado

El amor en las decisiones importantes se expresa consultando a los guías espirituales o el calendario sagrado (*Cholq'ij*). Las conductas incluyen:

- **Consultar al ajq'ij (guía espiritual)** antes de casarse, para conocer si el destino de la pareja es favorable.
- **Elegir la fecha de la boda** según el calendario sagrado, para que el matrimonio sea bendecido.
- **Preguntar por el nawal (espíritu protector)** de los hijos al nacer, para criarlos de acuerdo a su destino.

- **Realizar ceremonias de agradecimiento** cuando las predicciones se cumplen favorablemente.
- **No tomar decisiones importantes** (cambios de casa, viajes largos) sin consultar primero las energías.

Quien es parte de estas consultas se siente amado porque el otro busca lo mejor para la relación, incluso en el ámbito espiritual.

8. Pixab': el consejo amoroso

El *pixab'* es el consejo que los mayores dan a los jóvenes como expresión máxima de amor. No es un simple consejo, sino una transmisión de sabiduría vital. Las conductas incluyen:

- **Los abuelos llaman a los nietos** para hablarles sobre cómo vivir, cómo tratar a la pareja y cómo respetar la tierra.
- **Los padres aconsejan a los hijos** antes del matrimonio, explicándoles sus responsabilidades.
- **Los ancianos comparten sus experiencias** en las reuniones comunitarias, para que los jóvenes aprendan.
- **No guardar silencio** cuando se ve a alguien cometiendo un error; el amor obliga a corregir con suavidad.
- **Transmitir las historias de los ancestros** (*mejen t'an*) para que los niños sepan quiénes son y de dónde vienen.

Quien recibe el *pixab'* se siente amado porque sabe que el otro se preocupa por su futuro y su bienestar.

9. Mejen: la crianza amorosa

El amor por los niños (*mejen*) se expresa en conductas que fortalecen su identidad y su conexión con la comunidad. Las conductas incluyen:

- **Cargar a los niños en la cadera o en la espalda** mientras se trabaja, manteniéndolos en contacto físico constante.
- **Hablarles en maya** desde pequeños, para que no pierdan la lengua de sus ancestros.
- **Enseñarles a trabajar la milpa** acompañando a los padres desde niños, aprendiendo con el ejemplo.
- **Corregir sin golpes**, usando el consejo (*pixab'*) y la paciencia.
- **Celebrar cada logro** con una pequeña fiesta o bendición, mostrando orgullo por el niño.

Los niños se sienten amados porque la comunidad entera los incluye y los valora.

10. Tzij: la palabra empeñada como garantía de amor

En la cultura maya, la palabra dada (*tzij*) tiene un peso sagrado. El amor se demuestra cumpliendo lo prometido. Las conductas incluyen:

- **No prometer nada que no se pueda cumplir**, pues la palabra rota es una herida en la relación.
- **Llegar a tiempo** a los acuerdos y compromisos, respetando el tiempo del otro.
- **Cumplir los acuerdos matrimoniales** (trabajo compartido, fidelidad, cuidado mutuo) sin excusas.
- **Mantener las promesas hechas a los ancestros** (ofrendas, ceremonias) como signo de que el amor trasciende la muerte.
- **Responder por los propios actos** cuando se ha fallado, pidiendo perdón y reparando el daño.

Quien recibe palabra cumplida se siente amado porque el otro es confiable y su amor es estable.

11. K'aslemal: el amor que sostiene la vida cotidiana

El amor se expresa en las pequeñas acciones diarias que mantienen el hogar y la comunidad:

- **La mujer que se levanta antes del amanecer** para moler el maíz y hacer las tortillas para la familia.
- **El hombre que trabaja la milpa** bajo el sol para llevar el sustento a casa.
- **Los hijos que traen leña y agua** sin que se les pida, ayudando a los padres.
- **Los vecinos que se turnan** para cuidar a los ancianos o a los enfermos.
- **La comunidad que se reúne** para reparar el camino o limpiar el pozo, como expresión de amor colectivo.

Quien vive en este tejido de acciones diarias se siente amado porque cada gesto sostiene su vida.

12. Saq'b'äl: el amor por la creación

El amor a la naturaleza se expresa en el respeto por los elementos que sostienen la vida:

- **Pedir permiso a la tierra** antes de sembrar o construir, con una pequeña ofrenda.
- **No talar árboles sin necesidad**, y plantar uno nuevo por cada uno que se corta.

- **Agradecer a la lluvia** y al sol por las cosechas, con ceremonias simples.
- **Cuidar las fuentes de agua** (*suy*), no contaminándolas ni desviando su curso.
- **Respetar a los animales**, no cazando más de lo necesario y agradeciendo su vida.

La creación se siente amada cuando los humanos actúan como guardianes, no como explotadores.

13. K'exel: la compensación amorosa

Cuando se causa daño, el amor se demuestra en la disposición a compensar (*k'exel*). Las conductas incluyen:

- **Reconocer la falta** inmediatamente, sin excusas ni justificaciones.
- **Ofrecer una compensación** proporcionada al daño causado (trabajo, bienes, servicio).
- **Aceptar el castigo** comunitario si los ancianos lo determinan, como muestra de humildad.
- **Realizar una ceremonia de reconciliación** para restaurar el equilibrio con la comunidad y con los ancestros.
- **No repetir la falta**, demostrando con el tiempo que el arrepentimiento era sincero.

Quien es compensado se siente amado porque el otro reconoce su valor y está dispuesto a reparar.

14. Wa: la comida compartida como sacramento amoroso

La comida es el centro de la vida maya, y compartirla es un acto de amor supremo. Las conductas incluyen:

- **No comer nunca solo**; si alguien llega mientras se come, se le ofrece inmediatamente.
- **Servir primero a los hombres y a los mayores**, en ese orden, como signo de respeto.
- **Poner la mejor comida** en la mesa de los ancestros el día de los muertos.
- **Compartir el pozol o el atole** con los trabajadores de la milpa, como signo de hermandad.
- **Celebrar las cosechas** con grandes comidas comunitarias donde todos participan.

Quien come de esta comida se siente amado porque participa del sustento común y es reconocido como parte de la comunidad.

15. B'ey: el amor que guía el camino

El amor también se expresa en guiar a otros por el camino correcto (*b'ey*). Las conductas incluyen:

- **Los padres enseñan a los hijos** a reconocer las plantas medicinales y a respetar los lugares sagrados.
- **Los abuelos muestran a los nietos** dónde están los límites de la tierra familiar y las historias de cada lugar.
- **Los guías espirituales acompañan** a la comunidad en los momentos difíciles, mostrando el camino ritual.
- **Los ancianos señalan** los errores del pasado para que los jóvenes no los repitan.
- **La comunidad entera** mantiene vivas las tradiciones para que las generaciones futuras sepan por dónde ir.

Quien es guiado se siente amado porque no está solo en su camino; la comunidad le muestra la dirección.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura maya sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones concretas que construyen y mantienen el equilibrio del cosmos. Como dice un proverbio maya: "*In lak'ech, hala ken*" (Tú eres mi otro yo, si te amo, me amo). El amor se demuestra en el trato cotidiano, en el respeto por el otro y en el cuidado de todo lo que nos rodea.

Cultura Náhuatl (México)

En la cultura náhuatl, el amor (*tlaçotlaliztli*) está profundamente arraigado en una cosmovisión que concibe el universo como un equilibrio de fuerzas duales y complementarias. Para los nahuas, el amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza cósmica que mantiene el orden del mundo y se manifiesta en la palabra florida (*in xochitl in cuicatl*)**, el sacrificio por la comunidad y el respeto a la tierra como madre dadora de vida. Herederos de una civilización milenaria, los nahuas expresan el amor a través de acciones que fortalecen los lazos comunitarios, honran a los ancestros y mantienen la armonía con el cosmos. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura náhuatl como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La palabra florida (*in xochitl in cuicatl*)

La poesía y el canto son la expresión más elevada del amor y la amistad. Las conductas incluyen:

- **Componer poemas y cantos** para alabar a los dioses, a los gobernantes, a los amigos y a los seres amados.
- **Recitar poesía en público** durante las ceremonias y celebraciones, como ofrenda de belleza y verdad.
- **Los jóvenes aprenden de memoria** los cantos antiguos, manteniendo viva la memoria de los ancestros.
- **Los poetas (cuicapicque)** son altamente respetados y sus palabras se consideran semillas de verdad.
- **Regalar flores a la persona amada** acompañadas de un poema o canto es la máxima declaración de amor.
- **Las flores y los cantos** se ofrecen juntos en las ceremonias, pues ambos son "flores que perfuman el corazón".

Quien recibe un poema o una flor con palabras hermosas se siente amado porque su ser ha sido honrado con belleza.

2. El respeto a los mayores (*huehuetque*)

Los ancianos son los guardianes de la palabra y la sabiduría ancestral. Las conductas incluyen:

- **Inclinarse ligeramente** al saludar a un anciano y utilizar el tratamiento respetuoso.
- **Escuchar en silencio** los consejos de los mayores, sin interrumpir ni contradecir.
- **Ceder el asiento y la mejor comida** a los ancianos en todas las reuniones.
- **Consultar a los abuelos** antes de tomar decisiones importantes como el matrimonio o la siembra.
- **Los hijos adultos cuidan** de sus padres en la vejez, llevándolos a vivir con ellos.
- **Los ancianos son los primeros en ser servidos** en las ceremonias y festividades.

Los ancianos se sienten amados porque su palabra es buscada y su presencia, honrada.

3. La educación de los hijos en el hogar (*calli*)

El hogar es la primera escuela del amor y la sabiduría. Las conductas incluyen:

- **Los padres enseñan a los hijos** con palabras y ejemplos, corrigiendo con suavidad y paciencia.

- **Las madres educan a las hijas** en las artes del hogar, el tejido y la preparación de alimentos.
- **Los padres educan a los hijos** en el trabajo de la milpa, la caza y la pesca.
- **Los abuelos cuentan historias** de los ancestros y los dioses cada noche.
- **Los niños aprenden a saludar con respeto** y a servir en la mesa desde pequeños.
- **La corrección se hace en privado**, no en público, para no humillar al niño.

Los niños se sienten amados porque se invierte tiempo en su formación y se les corrige con amor.

4. La reciprocidad en el trabajo comunal (*tequio*)

El tequio es el trabajo colectivo que sostiene a la comunidad. Las conductas incluyen:

- **Participar en las faenas comunitarias** para limpiar acequias, reparar caminos o construir templos.
- **Las familias llevan comida y bebida** para compartir durante la jornada.
- **Los hombres trabajan juntos** en las tareas que requieren fuerza.
- **Las mujeres trabajan juntas** en la preparación de alimentos y bebidas ceremoniales.
- **No asistir al tequio** sin causa justificada es visto como falta de amor a la comunidad.
- **La reciprocidad asegura** que cuando uno necesite ayuda, la comunidad estará presente.

Quien recibe el beneficio del tequio se siente amado porque la comunidad invierte su energía en el bien común.

5. El respeto a la tierra (*tlaltipac*)

La tierra es la madre (*tonantzin*) que provee todo, y el amor se expresa en su cuidado. Las conductas incluyen:

- **Realizar ofrendas a la tierra** antes de la siembra, pidiendo permiso y agradeciendo.
- **No arar en exceso** ni explotar la tierra hasta agotarla.
- **Descansar la tierra** después de cada ciclo de cultivo, rotando los sembradíos.
- **Agradecer a la tierra** por cada cosecha con una pequeña ceremonia.
- **Los niños aprenden** a caminar suavemente sobre la tierra y a no desperdiciar sus frutos.
- **Los lugares sagrados** (cerros, manantiales) se protegen de la profanación.

La tierra se siente amada cuando los humanos actúan como hijos, no como dueños.

6. El cortejo y el matrimonio

El matrimonio náhuatl es una alianza entre familias y comunidades. Las conductas incluyen:

- **El joven debe demostrar** que es trabajador y responsable, ayudando en la milpa de los padres de la joven.
- **Los padres del joven envían ancianos respetados** (*huehuetque*) para pedir oficialmente la mano de la novia.
- **Se llevan regalos** (comida, mantas, cacao) a la familia de la novia en varias visitas.
- **La novia demuestra** que sabe tejer, cocinar y cuidar del hogar.
- **La boda se celebra** con un banquete donde se comparten tamales, atole y pulque.
- **Los ancianos atan las puntas de las ropas** de los novios, simbolizando su unión indisoluble.

Los novios se sienten amados porque ambas familias se unen para sostener su relación y la comunidad celebra su unión.

7. El respeto a la naturaleza y los animales

Los animales y las plantas son considerados seres con alma. Las conductas incluyen:

- **Pedir permiso a los dueños espirituales** de los animales antes de cazar.
- **No cazar más de lo necesario** y agradecer al animal su sacrificio.
- **Las plantas medicinales se recolectan** con oraciones y ofrendas.
- **No maltratar a los animales domésticos**; se les habla con respeto.
- **Los niños aprenden** a reconocer las señales de los animales y a respetar sus hábitats.
- **Cuando un animal es cazado**, se realiza una pequeña ceremonia de agradecimiento.

Los animales se sienten amados cuando los humanos los tratan como parientes, no como recursos.

8. Las ofrendas a los muertos (*miccailhuitl*)

La fiesta de los muertos es la máxima expresión de amor por los ancestros. Las conductas incluyen:

- **Preparar altares** con flores de cempasúchil, velas, comida y bebida para los difuntos.

- **Colocar ofrendas con los alimentos favoritos** del fallecido, para que su alma pueda disfrutarlos.
- **Pasar la noche en el cementerio** velando las tumbas, con cantos y oraciones.
- **Compartir la comida de la ofrenda** con familiares y vecinos después de la celebración.
- **Contar historias de los difuntos** para mantener viva su memoria.
- **Los niños aprenden** que los muertos regresan cada año y que el amor trasciende la muerte.

Los difuntos se sienten amados cuando sus familiares los recuerdan y honran con ofrendas.

9. El cuidado de los enfermos

La enfermedad se entiende como un desequilibrio que requiere atención amorosa. Las conductas incluyen:

- **Llamar al curandero (*tlamatini*)** para diagnosticar la causa espiritual o física de la enfermedad.
- **La familia se reúne** para apoyar al enfermo con presencia y cuidados.
- **Se preparan remedios con plantas medicinales** y se aplican con oraciones.
- **Los vecinos llevan comida** para que la familia del enfermo no tenga que preocuparse.
- **Se realizan limpieas con hierbas y huevos** para restaurar el equilibrio.
- **El enfermo no se queda solo**; siempre hay alguien velando por él.

Quien está enfermo se siente amado porque la comunidad no lo abandona.

10. El duelo y el acompañamiento

Los funerales nahuas son expresiones de amor que ayudan al alma a encontrar su camino. Las conductas incluyen:

- **El cuerpo se viste con sus mejores ropas** y se coloca con ofrendas de comida y flores.
- **La familia guarda luto** durante nueve días, período en que el alma viaja al Mictlán.
- **Los vecinos llevan comida y velas** a la familia doliente.
- **Se realizan rezos y cantos** para guiar el alma del difunto.
- **Al noveno día**, se celebra una misa o ceremonia para despedir definitivamente el alma.

- **Cada año**, se recuerda al difunto con una ofrenda en la fiesta de muertos.

La familia doliente se siente amada cuando la comunidad comparte su dolor y honra a su ser querido.

11. La enseñanza de la medicina tradicional

El conocimiento de las plantas medicinales es un tesoro que se transmite por amor a la comunidad. Las conductas incluyen:

- **Los abuelos enseñan a los nietos** a reconocer las plantas curativas en la milpa y el monte.
- **Se comparten los remedios** con los vecinos que los necesitan, sin cobrar.
- **Las abuelas preparan infusiones y ungüentos** para repartir entre la familia.
- **Los niños aprenden** desde pequeños qué planta sirve para cada mal.
- **El conocimiento se transmite de generación en generación** como un legado de amor.
- **Quien recibe una curación** agradece con comida o trabajo, manteniendo la reciprocidad.

Quien recibe una curación se siente amado porque el otro ha compartido un saber ancestral para aliviar su dolor.

12. La solidaridad en la milpa

La milpa es el sustento de la familia y su cuidado es una expresión de amor colectivo. Las conductas incluyen:

- **Los miembros de la familia extensa** trabajan juntos en la siembra y la cosecha.
- **Los vecinos se ayudan mutuamente** cuando alguien no puede trabajar por enfermedad.
- **Compartir la cosecha** con quienes han tenido menos producción.
- **Las primeras mazorcas** se ofrecen en ceremonia a la tierra y a los ancestros.
- **Los niños aprenden** a trabajar la tierra desde pequeños, acompañando a sus padres.
- **No se cobra por ayudar**; la reciprocidad asegura que cuando uno necesite ayuda, otros vendrán.

Quien recibe ayuda en la milpa se siente amado porque la comunidad invierte su energía en su sustento.

13. El respeto a la dualidad (*omeyotl*)

La cosmovisión náhuatl concibe el universo como un equilibrio de opuestos complementarios. Las conductas incluyen:

- **Hombre y mujer se respetan mutuamente**, reconociendo que ambos son necesarios para la vida.
- **El trabajo se divide**, pero ambos son valorados por igual.
- **Las decisiones importantes** se toman en pareja, consultándose mutuamente.
- **Los niños aprenden** que lo masculino y lo femenino son fuerzas complementarias.
- **En las ceremonias**, se honra tanto al sol como a la luna, al cielo como a la tierra.
- **El equilibrio entre opuestos** se busca en todas las relaciones.

La pareja se siente amada cuando se reconoce y valora su complementariedad.

14. La palabra empeñada (*tlahtolli*)

La palabra tiene un peso sagrado y el amor se demuestra cumpliendo lo prometido. Las conductas incluyen:

- **Cumplir las promesas** hechas a familiares y amigos, aunque sea difícil.
- **No jurar en falso** por los dioses, pues el perjurio trae desgracias.
- **Los acuerdos verbales** ante testigos tienen fuerza de ley.
- **Testificar con verdad** en las disputas comunitarias.
- **La mentira es la mayor vergüenza**; un mentiroso pierde el respeto de la comunidad.
- **Los ancianos recuerdan las promesas** hechas generaciones atrás.

Quien recibe palabra cumplida se siente amado porque el otro es confiable y su amor es estable.

15. La celebración de la vida

Los nahuas celebran la vida con alegría y gratitud, expresando amor por la comunidad. Las conductas incluyen:

- **Organizar fiestas** para celebrar bodas, nacimientos, cosechas y ceremonias religiosas.
- **Compartir comida, pulque y flores** con todos los asistentes.
- **Bailar danzas tradicionales** que recrean historias sagradas.
- **Cantar y tocar música** para alegrar el corazón de los presentes.

- **Incluir a todos**, niños, ancianos y visitantes, en la celebración.
- **Agradecer a los dioses** por la vida y la abundancia.

Quien participa en las fiestas se siente amado porque forma parte de una comunidad que celebra junta.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura náhuatl sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones que fortalecen los lazos comunitarios, honran a los ancestros y mantienen el equilibrio del cosmos. Como dice un antiguo poema náhuatl: *"¿Acaso de verdad se vive en la tierra? No para siempre en la tierra: sólo un poco aquí"*. El amor es esa flor que perfuma el breve instante de la vida, y se demuestra en cada palabra florida, en cada ofrenda, en cada tequio y en cada gesto de respeto por la tierra y los mayores.

TRADICIONES DE AMÉRICA – ANDES

Cultura Quechua (Andes)

En la cultura quechua, el amor (*munakuy*) está intrínsecamente ligado al concepto de *ayni* (reciprocidad) y *yanantin* (complementariedad). No es un sentimiento privado, sino una **fuerza cósmica que mantiene el equilibrio entre los seres humanos, la Pachamama (Madre Tierra) y los apus (espíritus de las montañas)**. El amor se demuestra en acciones concretas que fortalecen la comunidad (*ayllu*) y honran la reciprocidad que sostiene la vida. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura quechua como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. Ayni: la reciprocidad amorosa

El *ayni* es el principio fundamental de todas las relaciones en los Andes. No es un simple intercambio, sino una obligación sagrada de mantener el equilibrio. Las conductas incluyen:

- **Devolver siempre lo recibido** (un favor, una visita, un regalo) en el momento apropiado, aunque sea con algo diferente.
- **Ayudar en la chacra del vecino** cuando lo necesita, sabiendo que él ayudará cuando uno lo necesite.
- **Compartir la cosecha** con la familia y la comunidad, especialmente en tiempos de abundancia.
- **No acumular más de lo necesario** mientras otros tienen menos, pues el desequilibrio es contrario al amor.
- **Agradecer cada ayuda** con un gesto concreto (una comida, un trabajo, una bendición).

Quien recibe esta reciprocidad se siente amado porque sabe que la relación está en equilibrio y que el otro honra el vínculo.

2. Yanantin: la complementariedad amorosa

El *yanantin* expresa que todo en el universo viene en pares complementarios (hombre-mujer, sol-luna, arriba-abajo). El amor se manifiesta en reconocer y honrar esta complementariedad. Las conductas incluyen:

- **Trabajar juntos en la chacra**, hombre y mujer compartiendo las tareas según sus fuerzas y habilidades.
- **Consultar al cónyuge** en todas las decisiones importantes, reconociendo que ambos son necesarios.
- **No imponerse sobre el otro**, pues el amor respeta la diferencia y busca la armonía.
- **Celebrar las cualidades del otro** como complemento de las propias, no como competencia.
- **Cuidar el equilibrio** en todas las relaciones: con la pareja, con los hijos, con la comunidad.

Quien es tratado como *yanantin* se siente amado porque no es dominado ni ignorado, sino valorado en su diferencia.

3. Ayllu: el amor comunitario

El *ayllu* es la comunidad extensa, incluyendo a los vivos, los muertos y los que aún no han nacido. El amor se expresa en fortalecer este tejido. Las conductas incluyen:

- **Participar en todas las faenas comunitarias** (*mink'a*): construcción de canales, limpieza de acequias, techado de casas.
- **Asistir a las asambleas** (*cabildos*) donde se toman decisiones colectivas.

- **Compartir los recursos** con los miembros del *ayllu* que están en necesidad.
- **Cuidar de los huérfanos y viudas** como si fueran familia propia.
- **Mantener viva la memoria de los ancestros** (*ñawpa machu*) con ofrendas y oraciones.

Quien pertenece a un *ayllu* se siente amado porque nunca está solo; la comunidad lo sostiene.

4. Uyway: el cuidado amoroso

Uyway significa criar, cuidar, nutrir. Es el amor que se expresa en el cuidado cotidiano de los seres queridos y de la tierra. Las conductas incluyen:

- **La madre que cría a sus hijos** en la espalda (*away*), manteniéndolos cerca mientras trabaja.
- **El padre que enseña al hijo** a labrar la tierra y a respetar los rituales.
- **La familia que cuida a los ancianos**, asegurándose de que no les falte comida ni abrigo.
- **La comunidad que protege a los débiles** (enfermos, huérfanos, discapacitados).
- **La persona que cuida la tierra**, no explotándola, sino nutriéndola con abono y descanso.

Quien es *uywado* (criado con amor) se siente amado porque ha sido nutrido física y espiritualmente.

5. Much'a: el respeto que besa

Much'a es el acto de besar o venerar, pero también el respeto profundo que se expresa en acciones concretas. Las conductas incluyen:

- **Inclinarse ligeramente** al saludar a los mayores, especialmente a los abuelos.
- **Besar la mano o la frente** de los padres y abuelos como signo de veneración.
- **Ofrecer la mejilla** para el saludo, con suavidad y calidez.
- **No pasar delante de un mayor** sin pedir permiso o inclinarse ligeramente.
- **Recibir la bendición** de los ancianos poniendo la mano derecha sobre la cabeza.

Quien recibe este respeto se siente amado porque es honrado como fuente de sabiduría y vida.

6. Tinku: el encuentro amoroso

Tinku significa encuentro, reunión, pero también la armonización de opuestos. En el amor, se expresa en:

- **Reunirse regularmente** con la familia extensa para celebrar, trabajar o simplemente estar juntos.
- **Realizar rituales de encuentro** entre comunidades, donde se comparte comida, baile y bebida.
- **Resolver conflictos mediante el diálogo** en asamblea, buscando el reencuentro, no la separación.
- **Celebrar las bodas** con grandes reuniones donde ambas familias se integran.
- **No permitir que las diferencias separen**; el amor busca siempre el reencuentro.

Quien participa en estos encuentros se siente amado porque forma parte de una red que se reúne y celebra.

7. Pagapu: la ofrenda amorosa

Pagapu es la ofrenda de retribución a la Pachamama y a los apus por los dones recibidos. En el amor humano, se expresa en:

- **Ofrecer lo mejor de la cosecha** a los padres y abuelos antes de consumirlo uno mismo.
- **Llevar regalos** cuando se visita a un ser querido, aunque sea algo pequeño.
- **Compartir la comida ceremonial** (*pachamanca*) con toda la comunidad.
- **Ofrendar a la tierra** en agradecimiento por la vida de los seres queridos.
- **Dar sin esperar nada a cambio**, confiando en que el universo retribuirá de otra manera.

Quien recibe estas ofrendas se siente amado porque es puesto en el centro de la gratitud.

8. Rimay: la palabra amorosa

La palabra (*rimay*) en quechua tiene poder creador. El amor se expresa en la forma de hablar. Las conductas incluyen:

- **Saludar siempre** con "allillanchu" (¿estás bien?) y esperar la respuesta verdadera.
- **Hablar con dulzura**, usando diminutivos y términos cariñosos como "wawa" (hijo) o "urpi" (paloma).
- **Preguntar por la familia** antes de hablar de negocios, mostrando interés genuino.
- **No levantar la voz** en las discusiones; la ira controlada es signo de madurez.
- **Aconsejar con suavidad**, usando metáforas y cuentos que enseñan sin herir.

Quien es hablado así se siente amado porque las palabras lo envuelven en calidez y respeto.

9. Yuyay: la memoria amorosa

Yuyay significa recordar, pero también pensar y agradecer. El amor se expresa en mantener viva la memoria de los seres queridos. Las conductas incluyen:

- **Recordar a los ancestros** en las ceremonias, mencionando sus nombres y virtudes.
- **Contar historias de los abuelos** a los niños, para que sepan quiénes fueron.
- **Visitar las tumbas** en fechas señaladas, llevando flores y comida.
- **No olvidar los favores recibidos**, agradeciendo incluso años después.
- **Mantener vivas las tradiciones** que los antepasados enseñaron.

Quien es recordado se siente amado porque su presencia perdura más allá de la muerte.

10. Llank'ay: el trabajo como expresión de amor

El trabajo (*llank'ay*) no es un castigo, sino una forma de amor hacia la familia y la comunidad. Las conductas incluyen:

- **Trabajar la tierra** con dedicación, sabiendo que de ella depende la vida de los seres queridos.
- **Tejer ropa abrigada** para los hijos y el esposo, invirtiendo horas de paciencia.
- **Construir la casa** con las propias manos, asegurando un hogar para la familia.
- **Ayudar en las tareas comunitarias** sin esperar pago, por amor al *ayllu*.
- **Enseñar a los jóvenes** los oficios tradicionales, transmitiendo habilidades y amor.

Quien recibe los frutos de este trabajo se siente amado porque el otro ha invertido su energía en su bienestar.

11. Samay: el descanso compartido

Samay es el descanso, pero también la respiración y el alma. El amor se expresa en compartir los momentos de quietud. Las conductas incluyen:

- **Sentarse juntos** a tomar mate o chicha después de la jornada, compartiendo el silencio.
- **Dormir cerca**, especialmente en las noches frías, compartiendo el calor corporal.
- **Descansar después del trabajo comunitario**, celebrando juntos con música y baile.

- **No trabajar en exceso** cuando se está enfermo o cansado; el amor permite el descanso.
- **Acompañar en la enfermedad**, velando al ser querido incluso en las noches.

Quien comparte el *samay* se siente amado porque el otro no solo trabaja para él, sino que también descansa con él.

12. Wayñu: la danza amorosa

El *wayñu* es la danza tradicional andina, pero también una forma de expresar amor. Las conductas incluyen:

- **Bailar juntos en las fiestas**, con movimientos que imitan el cortejo y la unión.
- **Ofrecer un pañuelo o una prenda** a la persona amada durante el baile, como declaración pública.
- **Acompañar la música con coplas** que hablan de amor, tristeza o esperanza.
- **Bailar en círculo**, integrando a todos, mostrando que el amor es comunitario.
- **No negarse a bailar** cuando alguien invita, pues sería una ofensa al afecto ofrecido.

Quien es invitado a bailar se siente amado porque es elegido para compartir la alegría.

13. Wañuy: el amor hasta la muerte

El amor quechua incluye el acompañamiento hasta el final. Las conductas incluyen:

- **Acompañar a los moribundos** sin dejarlos solos, velándolos día y noche.
- **Realizar los rituales funerarios** con respeto, asegurando que el alma encuentre su camino.
- **Llorar con la familia** del difunto, compartiendo el dolor sin reprimirlo.
- **Recordar al muerto en las ceremonias anuales**, llevándole ofrendas.
- **No abandonar a los ancianos** en sus últimos días, aunque el cuidado sea agotador.

Quien muere acompañado se siente amado porque no se le abandona en el tránsito final.

14. Pachamama: el amor por la Madre Tierra

El amor a la Pachamama se expresa en acciones concretas de respeto y gratitud:

- **Realizar ofrendas** (*despacho*) antes de sembrar o construir, pidiendo permiso.
- **No contaminar los ríos ni las montañas**, pues son sagrados.
- **Agradecer las cosechas** con ceremonias donde se comparte la comida con la tierra.

- **Proteger las fuentes de agua (puquios)**, asegurando que no se sequen.
- **Enseñar a los niños** a amar la tierra, no a explotarla.

La Pachamama se siente amada (y retribuye con abundancia) cuando los humanos actúan como hijos, no como dueños.

15. Wiñay: el amor eterno

Wiñay significa eterno, perpetuo. El amor verdadero se expresa en la intención de permanencia. Las conductas incluyen:

- **Casarse no solo por contrato, sino por compromiso** de por vida.
- **Cuidar las alianzas familiares** más allá de las disputas temporales.
- **Mantener las tradiciones** para que las futuras generaciones sepan amar como los ancestros.
- **Plantar árboles** cuyos frutos disfrutarán los hijos y nietos.
- **Construir relaciones que trasciendan** la propia vida, confiando en el *wiñay* del amor.

Quien recibe este compromiso se siente amado porque el otro no ama solo para hoy, sino para siempre.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura quechua sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones concretas que construyen y mantienen el *sumaq kawsay* (buen vivir). Como dice un proverbio quechua: "*Munakuyqa ruwanawanmi rikuchikun, manan rimayllawanchu*" (El amor se demuestra con hechos, no solo con palabras).

Cultura Aymara (Bolivia/Perú/Chile)

En la cultura aymara, el amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza cósmica que se manifiesta en la complementariedad de la pareja (*chacha-warmi*), en la reciprocidad con la comunidad (*jayma*) y en el cuidado de los ancestros (*achachilas*) y la tierra**. Inspirados por una cosmovisión donde todo está interconectado, los aymaras expresan el amor a través de acciones que fortalecen los lazos comunitarios, honran a quienes precedieron y mantienen el equilibrio con

la Pachamama. El amor se demuestra en conductas observables que reflejan la complementariedad, la gratitud y el trabajo compartido. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la Cultura Aymara como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La complementariedad amorosa en la vida diaria (*chacha-warmi*)

El amor entre hombre y mujer se expresa en la danza cotidiana de la complementariedad. Las conductas incluyen:

- **Consultar al cónyuge en todas las decisiones importantes**, reconociendo que ninguna decisión está completa sin la perspectiva del otro.
- **Trabajar juntos en las tareas del hogar y el campo**, compartiendo responsabilidades según las fuerzas y habilidades de cada uno, sin jerarquías.
- **No tomar decisiones unilaterales** que afecten a la familia, buscando siempre el consenso de la pareja.
- **Hablar de la propia pareja con respeto y orgullo** en público, reconociendo sus virtudes y contribuciones.
- **Envejecer juntos cuidándose mutuamente**, en una danza que dura toda la vida.

El cónyuge se siente amado cuando es tratado como complemento indispensable, no como subordinado.

2. El cuidado del alma ajena (*ajayu*)

El amor se expresa en la protección de la fuerza vital del otro. Las conductas incluyen:

- **Llamar suavemente por el nombre** a un niño que se ha caído o asustado, convocando su *ajayu* para que no se pierda.
- **Acompañar a los enfermos sin dejarlos solos**, especialmente en las noches, cuando el *ajayu* es más vulnerable.
- **Realizar rituales de *q'owa* (quema de ofrendas)** para fortalecer el *ajayu* de los seres queridos en momentos difíciles.
- **No hablar mal de los ausentes**, porque las palabras hirientes pueden dañar su *ajayu*.
- **Visitar regularmente a los ancianos**, llevándoles comida y compañía, para que su *ajayu* no se debilite por la soledad.

Quien está débil o enfermo se siente amado cuando los demás protegen su alma con cuidados y rituales.

3. La ofrenda amorosa a la tierra y los seres queridos (*ch'alla*)

Compartir la bebida con la tierra y con los demás es un acto de amor sagrado. Las conductas incluyen:

- **Derramar unas gotas de bebida en el suelo** antes de beber, ofreciendo la primera parte a la Pachamama como gratitud.
- **Ch'allar los cimientos de una nueva casa** con alcohol y vino, pidiendo permiso y bendiciones a la tierra y los ancestros.
- **Ofrecer ch'alla a los animales y las semillas** antes de la siembra o la cosecha, reconociendo su vida y su don.
- **Compartir la bebida con los visitantes** en un mismo vaso o copa, como signo de unidad y confianza.
- **Ch'allar las tumbas de los ancestros** en fechas señaladas, manteniendo vivo el vínculo amoroso.

La tierra, los ancestros y los visitantes se sienten amados cuando son incluidos en la *ch'alla*.

4. El trabajo comunitario amoroso (*jayma*)

El amor se expresa en el esfuerzo compartido por el bien común. Las conductas incluyen:

- **Acudir al llamado de *jayma* sin preguntar** qué trabajo se realizará ni por cuánto tiempo, confiando en la palabra de la comunidad.
- **Llevar la propia comida y herramientas**, no como carga, sino como contribución al esfuerzo colectivo.
- **Trabajar con alegría y sin prisas**, sabiendo que el tiempo compartido es tan valioso como la obra realizada.
- **Compartir la comida y la bebida al final de la jornada**, celebrando juntos el trabajo realizado.
- **No cobrar ni esperar pago**, porque la reciprocidad asegura que cuando uno necesite ayuda, otros vendrán.

Quien recibe el *jayma* se siente profundamente amado porque la comunidad entera invierte su energía en su bienestar.

5. El respeto y la gratitud a los ancestros (*achachilas*)

Los ancestros habitan las montañas y merecen amor y veneración. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer *ch'alla* y hojas de coca en los apachetas** (montículos de piedras en las cumbres) al cruzar las montañas, pidiendo permiso y protección.
- **Consultar a los achachilas en sueños y rituales**, buscando su guía para decisiones importantes.
- **Mantener las tumbas familiares limpias y adornadas**, visitándolas en fechas señaladas con ofrendas de comida y bebida.
- **Contar las historias de los ancestros a los niños**, transmitiendo su memoria y sus enseñanzas.
- **No pasar junto a una montaña sagrada sin saludarla** con una palabra o un pensamiento de respeto.

Los ancestros se sienten amados cuando su memoria es honrada y su guía es buscada.

6. La reciprocidad amorosa en el trueque (*ayni*)

El amor se expresa en el intercambio equilibrado que fortalece los lazos. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer productos de la propia cosecha o tejido** a familiares y vecinos, sin esperar retorno inmediato.
- **Recordar siempre quién ayudó en el pasado**, buscando la oportunidad de devolver el favor multiplicado.
- **No regatear ni despreciar lo ofrecido en trueque**, valorando el trabajo y el amor que hay detrás.
- **Compartir el excedente con quienes tienen menos**, sin esperar nada a cambio.
- **Enseñar a los niños el valor de la reciprocidad**, llevándolos a participar en los trueques desde pequeños.

Quien recibe en trueque se siente amado porque el intercambio no es solo económico, sino profundamente humano.

7. La hospitalidad en el hogar aymara

La puerta siempre está abierta para quien llega. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante con un vaso de agua o refresco** inmediatamente, aunque sea desconocido.

- **Ofrecer asiento en el lugar más cálido** de la casa, especialmente en las frías noches del altiplano.
- **Compartir la comida** aunque sea poca, partiendo el último trozo con el recién llegado.
- **Preguntar por la familia y la comunidad del visitante** antes de hablar de asuntos prácticos.
- **Despedir con un pequeño regalo** (unas hojas de coca, un puñado de quinua) para el camino.

El visitante se siente amado como un miembro más de la familia, no como un extraño.

8. La crianza amorosa de los niños

Los niños son el futuro y merecen ser amados con ternura y firmeza. Las conductas incluyen:

- **Llevar a los niños en la espalda con una manta (aguayo)** mientras se trabaja, manteniéndolos cerca y calientes.
- **Hablarles en aymara desde pequeños**, transmitiendo la lengua y la cosmovisión con amor.
- **Enseñarles a respetar a los achachilas y a la Pachamama** con pequeños rituales cotidianos.
- **Corregir sin golpes**, usando palabras y cuentos que enseñan las consecuencias de las malas acciones.
- **Celebrar los primeros logros** (primeras palabras, primeros pasos, primera ayuda en la chacra) con pequeñas ceremonias.

Los niños se sienten amados porque son el centro de la atención y la esperanza de la comunidad.

9. La gratitud a la Pachamama en cada cosecha

El amor a la tierra se expresa en acciones concretas de gratitud. Las conductas incluyen:

- **Realizar una ceremonia de agradecimiento** antes de la primera cosecha, ofreciendo *ch'alla* y hojas de coca.
- **Dejar las primeras papas o quinua en el suelo** como ofrenda, para que la tierra siga siendo generosa.
- **No maltratar la tierra con químicos ni sobreexplotación**, rotando cultivos y dejando descansar los suelos.
- **Hablar a las plantas y a los animales** con respeto, reconociéndolos como seres vivos.

- **Enseñar a los niños a pedir permiso** antes de arrancar una planta o recoger una piedra.

La Pachamama se siente amada cuando los humanos actúan como hijos agradecidos, no como dueños explotadores.

10. La unidad en las celebraciones comunitarias

El amor se expresa en el gozo compartido de las fiestas. Las conductas incluyen:

- **Participar en las fiestas patronales y rituales agrícolas** con danzas, música y comidas compartidas.
- **Vestir la ropa tradicional** con orgullo, honrando la ocasión y la comunidad.
- **Compartir la comida y la bebida con todos**, sin distinción de origen o posición.
- **Ayudar en los preparativos** días antes, sin esperar reconocimiento.
- **Incluir a los ancianos y niños en las danzas y celebraciones**, asegurando que nadie quede fuera.

La comunidad se siente amada cuando todos participan con alegría en las celebraciones.

11. El cuidado de los animales como parte de la familia

Los animales son hermanos menores que merecen amor y respeto. Las conductas incluyen:

- **Hablar a las llamas y alpacas con dulzura**, llamándolas por sus nombres y agradeciendo su lana y su compañía.
- **No maltratar a los animales de carga**, asegurándose de que descansen y tengan suficiente alimento.
- **Curar a los animales enfermos con remedios naturales**, dedicando tiempo y cuidado.
- **Celebrar el nacimiento de crías** con pequeñas ceremonias y ofrendas.
- **No matar más animales de los necesarios**, y hacerlo con respeto, pidiendo permiso y agradeciendo.

Los animales se sienten amados cuando los humanos los tratan como compañeros, no como meros recursos.

12. La transmisión de la sabiduría amorosa

El amor a las nuevas generaciones se expresa en la enseñanza paciente. Las conductas incluyen:

- **Llevar a los jóvenes a las ceremonias y rituales**, explicándoles su significado con paciencia.

- **Contar las historias de los ancestros y los achachilas** una y otra vez, hasta que queden grabadas.
- **Enseñar a tejer, cultivar y construir** con el ejemplo, no solo con palabras.
- **Responder a las preguntas de los niños con atención**, valorando su curiosidad.
- **Corregir los errores con suavidad**, explicando siempre el porqué de las normas.

Los jóvenes se sienten amados cuando los mayores invierten tiempo en formarlos.

Resumen de la ética aymara del amor

En la Cultura Aymara, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Vive la complementariedad (*chacha-warmi*)** en la pareja y en todas las relaciones.
- **Protege el alma (*ajayu*)** de los seres queridos con cuidados y rituales.
- **Ofrece *ch'alla*** a la tierra, los ancestros y los visitantes como expresión de gratitud.
- **Participa en el trabajo comunitario (*jayma*)** con alegría y generosidad.
- **Honra a los ancestros (*achachilas*)** con ofrendas, memoria y respeto.
- **Practica la reciprocidad (*ayni*)** en todos los intercambios.
- **Ofrece hospitalidad** a todo el que llega, compartiendo lo poco que tiene.
- **Cría a los niños con ternura y firmeza**, transmitiendo la lengua y la cosmovisión.
- **Agradece a la Pachamama** en cada cosecha y en cada acción sobre la tierra.
- **Celebra en comunidad** las fiestas y los rituales.
- **Cuida a los animales** como hermanos menores.
- **Transmite la sabiduría** a las nuevas generaciones con paciencia.

El "amado" (la pareja, la comunidad, los ancestros, la tierra, los animales, los niños) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **complementado, protegido, agradecido, sostenido y profundamente amado**. En la cultura aymara, el amor es la fuerza que mantiene el equilibrio del mundo, tejida en cada gesto de reciprocidad y en cada ofrenda a la tierra que nos sostiene.

Cultura Mapuche (Chile/Argentina)

En la cultura mapuche, el amor (*poymen* o *ayün*) está profundamente ligado al concepto de *küme mongen* (el buen vivir), que implica una existencia en armonía con la naturaleza, la comunidad y el mundo espiritual. El amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza que sostiene el equilibrio del *admapu* (conjunto de normas y costumbres ancestrales)** y que se expresa en acciones concretas de reciprocidad, respeto y responsabilidad. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura mapuche como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. Küme dungu: la palabra amable y verdadera

La palabra (*dungu*) tiene un poder sagrado en la cultura mapuche. El amor se expresa en la forma de hablar. Las conductas incluyen:

- **Saludar siempre** al llegar a una ruka (casa) con un "mari mari" y preguntar por la salud de todos los presentes.
- **Hablar con suavidad y respeto**, especialmente a los ancianos (*kimche*), usando términos apropiados como "chachai" (abuelo) o "papay" (abuela).
- **No mentir ni exagerar**, pues la palabra verdadera es la base de la confianza.
- **Aconsejar a los jóvenes** (*weche*) con palabras sabias, transmitiendo las enseñanzas de los antepasados.
- **No levantar la voz en las discusiones**; el diálogo sereno es signo de respeto y control.

Quien es hablado así se siente amado porque las palabras lo envuelven en verdad y respeto.

2. Kelluwün: la ayuda mutua incondicional

El *kelluwün* (ayuda mutua) es una de las expresiones más visibles del amor mapuche. Las conductas incluyen:

- **Presentarse voluntariamente** para ayudar en la construcción de una ruka, en la cosecha o en un funeral, sin esperar pago.
- **Compartir la comida** con quienes tienen menos, especialmente en tiempos de escasez.
- **Cuidar de los niños de otros** como si fueran propios, permitiendo que jueguen y coman en casa.

- **Acompañar a los enfermos** al *machi* (guía espiritual) y velar por ellos durante su recuperación.
- **No negar la ayuda** a un vecino o familiar cuando se tiene la posibilidad, pues la comunidad se sostiene en la reciprocidad.

Quien recibe esta ayuda se siente amado porque la comunidad no lo abandona en sus necesidades.

3. Ngülam: el consejo amoroso de los ancianos

El *ngülam* es el consejo que los ancianos (*kimche*) dan a las nuevas generaciones. No es un simple consejo, sino una transmisión de sabiduría que mantiene vivo el *admapu*. Las conductas incluyen:

- **Los abuelos llaman a los nietos** para hablarles sobre el respeto a la tierra, a los espíritus y a los mayores.
- **Los padres aconsejan a los hijos** antes del matrimonio (*kurewen*), explicándoles sus responsabilidades.
- **Los ancianos comparten sus experiencias** en las reuniones comunitarias (*trawün*), para que los jóvenes aprendan.
- **No guardar silencio** cuando se ve a alguien cometiendo un error; el amor obliga a corregir con suavidad.
- **Transmitir las historias de los antepasados** (*füta kecha*) para que los niños sepan quiénes son.

Quien recibe el *ngülam* se siente amado porque sabe que el otro se preocupa por su futuro y su identidad.

4. MÜchüll: la hospitalidad generosa

La hospitalidad es una obligación amorosa en la cultura mapuche. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante** con comida y bebida, ofreciéndole lo mejor que se tiene en la ruka.
- **Preparar un lugar para dormir** al huésped, aunque la familia deba acomodarse.
- **Compartir el mate o el muday** (bebida ceremonial) con quien llega, sin preguntar cuánto tiempo se quedará.
- **Acompañar al visitante** parte del camino cuando se va, como signo de que su partida es sentida.
- **No cobrar nunca** la hospitalidad; el amor no se vende.

El visitante se siente amado porque el anfitrión ha compartido su sustento sin condiciones.

5. Kūme felen: el respeto a los mayores

El respeto a los ancianos (*kimche*) es una conducta amorosa fundamental. Las conductas incluyen:

- **Saludar primero a los mayores** al entrar en un lugar, inclinando ligeramente la cabeza.
- **Ceder el asiento** a los ancianos en cualquier espacio.
- **Escuchar atentamente** sus palabras sin interrumpir, valorando su sabiduría.
- **Consultar a los mayores** antes de tomar decisiones importantes (matrimonio, viajes, compra de tierra).
- **Proveer para los ancianos** cuando ya no pueden trabajar, asegurándose de que no les falte nada.

Los ancianos se sienten amados porque la comunidad reconoce su lugar en la cadena de la vida.

6. Eluwün: el amor en los funerales

Los funerales (*eluwün*) son momentos cruciales para expresar amor por los difuntos. Las conductas incluyen:

- **Asistir al funeral** aunque se viva lejos, haciendo el esfuerzo de viajar.
- **Contribuir con alimentos, bebidas o dinero** para los gastos del velorio.
- **Permanecer con la familia doliente** durante días, acompañándolos en el duelo.
- **Llorar abiertamente** y cantar cantos fúnebres (*ülkantun*) que honran la memoria del difunto.
- **Hablar bien del fallecido**, recordando sus virtudes y su buen carácter.

La familia doliente se siente amada cuando la comunidad entera carga con su dolor.

7. Kurewen: el amor en el matrimonio

El matrimonio (*kurewen*) en la cultura mapuche tiene conductas específicas que expresan amor serio y comprometido:

- **El novio debe demostrar su capacidad de trabajo** y su respeto por la familia de la novia antes de pedirla.
- **La familia del novio entrega el mamüll (vara de madera)** como símbolo de la petición formal.

- **Se realiza un *ngülam* (consejo)** donde los ancianos de ambas familias aconsejan a la pareja.
- **La novia demuestra su amor** tejiendo y preparando alimentos para el esposo.
- **Ambos cónyuges trabajan juntos** en la tierra y en la crianza de los hijos, compartiendo responsabilidades.

La esposa se siente amada porque el esposo ha hecho un compromiso público y la comunidad lo ha respaldado.

8. Püllü: el cuidado del alma del otro

En la cosmovisión mapuche, cada persona tiene un *püllü* (espíritu o alma) que debe ser protegido. El amor se expresa en cuidar esa esencia. Las conductas incluyen:

- **Realizar ceremonias de sanación** con el *machi* cuando alguien está enfermo del alma.
- **Proteger a los niños** de sustos o impresiones fuertes que puedan hacer que su *püllü* se pierda.
- **Llamar al alma** de los niños cuando se caen o se asustan, con palabras suaves y sahumerios.
- **No hablar mal de los ausentes**, porque las palabras negativas pueden dañar su espíritu.
- **Acompañar a los moribundos** en su tránsito, asegurándose de que su *püllü* encuentre el camino al *wenu mapu* (tierra de arriba).

Quien es cuidado así se siente amado porque el otro se preocupa por su ser más profundo.

9. Ngellipun: la oración y la ofrenda por los seres queridos

El *ngellipun* (rogativa) es una expresión de amor hacia la familia, la comunidad y la creación. Las conductas incluyen:

- **Realizar rogativas** en momentos clave (siembra, cosecha, enfermedad) pidiendo bienestar para los seres queridos.
- **Ofrecer alimentos y bebidas** en los altares familiares para los antepasados y los espíritus protectores.
- **Quemar canelo** (*foye*) como ofrenda de purificación y amor hacia la naturaleza.
- **Pedir permiso a la tierra** antes de sembrar o construir, reconociendo que se ama lo que se recibe.
- **Agradecer a los *ngen* (espíritus dueños de la naturaleza)** por los dones recibidos.

Los seres queridos se sienten amados porque alguien intercede por ellos ante lo sagrado.

10. Weichan: el amor que defiende

El amor también se expresa en la defensa de los seres queridos y del territorio. Las conductas incluyen:

- **Proteger a la familia** de cualquier amenaza externa, incluso arriesgando la propia vida.
- **Defender el territorio mapuche** (*mapu*) como herencia de los antepasados y legado para los hijos.
- **No permitir que se falte el respeto** a un familiar sin salir en su defensa.
- **Apoyar a los miembros de la comunidad** que están en conflicto con fuerzas externas.
- **Enseñar a los jóvenes** a defender su identidad y su cultura con orgullo y valentía.

Quien es defendido se siente amado porque sabe que no está solo en la adversidad.

11. Küme mongen: el amor que cuida la vida cotidiana

El amor se expresa en las acciones diarias que mantienen el *küme mongen* (buen vivir). Las conductas incluyen:

- **La mujer que prepara el muday** y las comidas tradicionales para la familia.
- **El hombre que trabaja la tierra** y cuida los animales, asegurando el sustento.
- **Los hijos que ayudan** a traer leña y agua, colaborando con las tareas del hogar.
- **Los vecinos que comparten** sus cosechas y sus conocimientos.
- **La comunidad que se reúne** para celebrar, trabajar o resolver problemas juntos.

Quien vive en este tejido de acciones diarias se siente amado porque cada gesto sostiene su vida.

12. Az mapu: el amor por la tierra

La tierra (*mapu*) es la madre (*ñuke mapu*), y el amor por ella se expresa en acciones concretas:

- **Cuidar la tierra**, no explotarla ni contaminarla.
- **Realizar ceremonias** para agradecer las cosechas y pedir permiso para cultivar.
- **No vender la tierra ancestral** a extraños, pues pertenece a la comunidad y a los ancestros.
- **Proteger los bosques y los ríos**, considerados sagrados y morada de espíritus.
- **Enseñar a los niños** a respetar y amar la tierra como fuente de vida.

La tierra se siente amada cuando los humanos actúan como hijos, no como dueños.

13. We tripantu: la celebración del amor renovado

El *We Tripantu* (año nuevo mapuche) es una celebración que expresa amor por la vida y la comunidad. Las conductas incluyen:

- **Reunirse en familia** para esperar la salida del sol del nuevo año.
- **Compartir alimentos tradicionales** como el muday y las sopaipillas.
- **Realizar rogativas** para pedir un buen año para todos.
- **Renovar los lazos** con la comunidad y con los ancestros.
- **Bañarse en los ríos** al amanecer, purificándose para recibir el nuevo ciclo.

Quien participa en esta celebración se siente amado porque forma parte de una comunidad que se renueva.

14. Ngülamtun: la corrección amorosa

El amor también se expresa en la corrección respetuosa. Las conductas incluyen:

- **Llamar aparte a quien ha cometido un error**, corrigiéndolo en privado, no en público.
- **Explicar con paciencia** por qué la acción estuvo mal, ofreciendo alternativas.
- **No humillar ni castigar con violencia**, pues el amor educa con firmeza pero sin ira.
- **Aceptar la corrección** cuando uno mismo se equivoca, mostrando humildad.
- **Reconciliarse después de la corrección**, compartiendo un mate o una comida.

Quien es corregido así se siente amado porque el otro se preocupa por su crecimiento, no por su humillación.

15. Küme che: el ideal de persona amorosa

El *küme che* (persona buena) es el ideal al que todos aspiran. Las conductas que definen a una persona amorosa incluyen:

- **Ser trabajador** (*küme weche*), cumpliendo con las responsabilidades familiares y comunitarias.
- **Ser generoso** (*küme küye*), compartiendo lo que se tiene sin esperar nada a cambio.
- **Ser respetuoso** (*küme dungulu*), tratando a todos con dignidad.

- **Ser honesto** (*küme rakizuam*), viviendo con verdad y transparencia.
- **Ser solidario** (*küme kelluwen*), ayudando a quien lo necesita.

Quien vive así es amado por toda la comunidad porque su presencia fortalece el tejido social.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura mapuche sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones concretas que construyen y mantienen el *küme mongen* (el buen vivir). Como dice un proverbio mapuche: "*Che ka che mülekey tañi puwüle, inche ka müleken tami puwüle*" (Tú existes en mí y yo existo en ti). El amor es el reconocimiento de esa interdependencia fundamental.

TRADICIONES DE AMÉRICA - AMAZONÍA

Cultura Wayuu (Colombia/Venezuela)

En la cultura Wayuu, el amor se expresa a través de acciones concretas que fortalecen los lazos del clan (*aptishii*) y honran el complejo sistema de parentesco matrilineal. El amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza que sostiene el equilibrio social y espiritual**, donde cada conducta tiene consecuencias visibles y es observada por la comunidad. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura Wayuu como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La hospitalidad como deber sagrado

La hospitalidad es una de las expresiones más visibles del amor wayuu. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante** (*jatpa*) con agua y comida, ofreciendo siempre lo mejor que se tiene, aunque la familia pase necesidad después.
- **Preparar un lugar para dormir** al huésped sin preguntar cuánto tiempo permanecerá.
- **Acompañar al visitante** en las gestiones que deba realizar en el territorio, guiándolo y protegiéndolo.

- **No preguntar el motivo de la visita** de inmediato; primero se atiende, luego se conversa.
- **Despedir al visitante** con provisiones para el camino, como signo de que el vínculo continúa.

Quien recibe esta hospitalidad se siente amado porque el anfitrión ha compartido su escasez sin condiciones.

2. El respeto a los mayores (*ache'jaa*)

El respeto a los ancianos es la base del amor familiar. Las conductas incluyen:

- **Escuchar sin interrumpir** a los abuelos y ancianos cuando hablan, valorando su palabra como fuente de sabiduría.
- **Consultar a los mayores** antes de tomar decisiones importantes (matrimonio, viajes, arreglos familiares).
- **Ceder el asiento y la mejor comida** a los ancianos en todas las reuniones.
- **Visitar regularmente** a los abuelos y tías maternas, llevándoles alimentos y noticias.
- **No contradecir** la palabra de un mayor en público; si hay desacuerdo, se habla en privado.

Los ancianos se sienten amados porque la comunidad reconoce su lugar como raíz viva del clan.

3. El tabaco como vínculo amoroso

El tabaco (*juya* o *jayuu*) tiene un significado sagrado en las relaciones amorosas wayuu. Las conductas incluyen:

- **El joven que corteja** debe ofrecer tabaco a los tíos maternos de la muchacha como señal de respeto y buenas intenciones.
- **Aceptar el tabaco ofrecido** significa abrir la puerta al diálogo y la negociación.
- **Compartir la pipa ceremonial** entre ancianos durante las negociaciones matrimoniales sella los acuerdos con palabra sagrada.
- **Ofrecer tabaco a un visitante** es signo de hospitalidad y aceptación.

Quien recibe y comparte el tabaco sabe que ha sido aceptado en un círculo de confianza amorosa.

4. La palabra empeñada (*ashajaa*)

La palabra tiene un peso jurídico y espiritual. El amor se demuestra cumpliendo lo prometido. Las conductas incluyen:

- **No prometer nada que no se pueda cumplir**, pues la palabra rota es una herida que puede durar generaciones.
- **Cumplir los acuerdos matrimoniales** (pago de dote, entregas pactadas) en los plazos establecidos, aunque ello requiera grandes sacrificios.
- **Testificar públicamente** los compromisos amorosos ante testigos, para que la comunidad entera sea garante.
- **Recordar las promesas** hechas a los difuntos, cumpliendo encargos y manteniendo su memoria.

Quien recibe palabra cumplida se siente amado porque el otro ha puesto su honor al servicio del vínculo.

5. El trabajo de la sal y el agua

En un territorio desértico, compartir lo escaso es la máxima prueba de amor. Las conductas incluyen:

- **Llevar agua a los ancianos** que no pueden caminar hasta los pozos.
- **Compartir la sal** (recurso vital para la supervivencia) con las familias que no pudieron obtenerla.
- **Ayudar en la construcción de corrales** para chivos, especialmente en familias con muchos hijos pequeños.
- **Tejer mochilas y hamacas** para los seres queridos, invirtiendo meses de trabajo en cada pieza.

Quien recibe estos bienes se siente amado porque el otro ha invertido su fuerza y su tiempo en su bienestar.

6. El llanto ritual (*anajaa*)

En los funerales wayuu, el amor se expresa a través del llanto ritual. Las conductas incluyen:

- **Permanecer junto al difunto** durante días, velándolo sin descanso.
- **Cantar las alabanzas** del fallecido, recordando sus virtudes y buenas acciones.
- **Las mujeres de la familia** deben llorar de manera audible y constante, pues el silencio sería interpretado como falta de amor.
- **Contribuir con animales o alimentos** para el funeral, aliviando la carga de la familia doliente.

- **Acompañar el duelo** durante el año siguiente, visitando a la familia y recordando al difunto en las conversaciones.

La familia doliente se siente amada cuando la comunidad entera carga con su dolor y honra la memoria de su ser querido.

7. La dote (*waralá*)

El amor en el matrimonio se demuestra a través del pago de la dote a la familia materna de la novia. Las conductas incluyen:

- **El novio y su familia materna trabajan y ahorran** durante años para reunir chivos, tejidos y dinero.
- **La negociación de la dote** se realiza con respeto, a través de palabreros especializados (*putchipu'ui*).
- **El pago no es una compra**, sino el reconocimiento del valor de la mujer y de la crianza que su familia le dio.
- **La dote establece una alianza** que obliga a ambas familias a apoyarse mutuamente en el futuro.
- **Si el matrimonio fracasa**, la dote debe ser devuelta o negociada, mostrando que los vínculos se mantienen.

La novia se siente amada porque su familia ha sido honrada y porque el novio ha demostrado su capacidad de compromiso.

8. El cuidado de los niños (*wayuu*)

Los niños son el centro del amor familiar. Las conductas incluyen:

- **La madre amamanta hasta los tres o cuatro años**, manteniendo al niño cerca y protegido.
- **Los tíos maternos tienen la obligación** de proveer para sus sobrinos, especialmente en educación y salud.
- **Los abuelos cuentan historias** cada noche, transmitiendo la memoria del clan y las normas de conducta.
- **Corregir sin golpes**, usando el consejo y la palabra firme pero amorosa.
- **Ningún niño debe quedar huérfano desamparado**; siempre hay una tía o abuela que lo acoge como propio.

Los niños se sienten amados porque toda la familia materna los protege y los forma.

9. El respeto a los clanes maternos (*aptishii*)

El amor en la cultura wayuu implica respetar las complejas reglas de parentesco. Las conductas incluyen:

- **No casarse dentro del mismo clan**, pues eso sería incesto y ofensa a los ancestros.
- **Respetar las obligaciones con los sobrinos** (hijos de la hermana), que son la prioridad afectiva y económica.
- **Visitar a los parientes maternos** regularmente, manteniendo vivos los lazos.
- **Defender a cualquier miembro del clan** que esté en dificultades, aunque no se tenga relación cercana.
- **Conocer la historia genealógica** y transmitirla a los hijos.

Quien cumple estas reglas demuestra que ama a su clan por encima de su conveniencia individual.

10. La compensación como prueba de arrepentimiento

Cuando el amor se rompe o se causa daño, la reparación es obligatoria. Las conductas incluyen:

- **Si un hombre abandona a su esposa sin causa justa**, su familia debe pagar una compensación a la familia de ella.
- **Si alguien causa la muerte de otro**, debe pagar con bienes (chivos, dinero) para restablecer el equilibrio, evitando así la guerra entre clanes.
- **Pedir perdón públicamente** ante los ancianos de ambas familias.
- **Aceptar la compensación** como cierre del conflicto, sin guardar rencor para el futuro.
- **Recordar que la deuda no pagada** trae maldiciones espirituales sobre los descendientes.

Quien es compensado se siente amado porque el otro reconoce su error y está dispuesto a repararlo.

11. El tejido como lenguaje de amor

Las mujeres wayuu tejen mochilas y mantas que expresan afecto. Las conductas incluyen:

- **Tejer una mochila para un ser querido** invirtiendo meses de trabajo y dedicación.
- **Los diseños tienen significados**: cada figura cuenta una historia o transmite un deseo de protección.
- **Regalar una pieza tejida** es un acto de amor más profundo que cualquier objeto comprado.

- **Las abuelas enseñan a tejer a las nietas**, transmitiendo así el afecto generacional.
- **Llevar puesta una prenda tejida por la madre o la abuela** es llevar su amor sobre el cuerpo.

Quien recibe un tejido sabe que ha sido pensado durante horas, día tras día, por quien lo creó.

12. El sueño compartido (*lapü*)

Los sueños tienen un papel central en las relaciones amorosas wayuu. Las conductas incluyen:

- **Contar los sueños** a la familia por la mañana, especialmente si se soñó con alguien.
- **Interpretar los sueños** con ayuda de los ancianos para entender mensajes sobre el amor.
- **Si se sueña con un difunto**, se debe realizar una ofrenda o atender su mensaje, pues el amor trasciende la muerte.
- **Respetar los sueños premonitorios** sobre relaciones: si se sueña que algo malo ocurrirá, se toman precauciones.
- **Compartir los sueños con la pareja** como forma de intimidad y confianza.

Quien escucha los sueños del otro demuestra que valora su mundo interior tanto como su presencia física.

13. La fidelidad en la palabra y en el cuerpo

La infidelidad es una de las ofensas más graves al amor. Las conductas esperadas incluyen:

- **Fidelidad absoluta** dentro del matrimonio, pues la infidelidad deshonra a ambas familias.
- **Si ocurre una infidelidad**, debe ser compensada con bienes y rituales de reconciliación.
- **No hablar mal del cónyuge** en público, aunque haya problemas.
- **Defender al cónyuge** ante críticas externas, mostrando unidad.
- **Cuidar la reputación** de la familia política, pues el honor de uno afecta a todos.

Quien es fiel se siente amado porque el otro ha puesto el honor del vínculo por encima de sus impulsos.

14. El respeto al territorio (*woumain*)

El amor a la tierra se expresa en:

- **Conocer los límites del territorio** del clan y no invadir el de otros.

- **Cuidar los pozos de agua** como bien común, no contaminándolos ni acaparándolos.
- **Respetar los lugares sagrados** donde habitan los ancestros.
- **Defender el territorio** de amenazas externas, pues es herencia de los hijos y nietos.
- **Transmitir el conocimiento del territorio** a las nuevas generaciones.

La tierra se siente amada cuando los wayuu la cuidan como madre y no como recurso a explotar.

15. El silencio amoroso

En la cultura wayuu, a veces el amor se expresa en el silencio respetuoso:

- **No interrogar al visitante** que no quiere hablar de sus asuntos.
- **Acompañar en silencio** a quien está triste o en duelo.
- **No forzar conversaciones** cuando el otro necesita estar en su interior.
- **Escuchar sin juzgar** cuando alguien decide hablar.
- **Respetar los secretos familiares** y no ventilarlos ante extraños.

Quien es acompañado en silencio se siente amado porque el otro no exige palabras, solo presencia.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura Wayuu sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones concretas que construyen y mantienen el equilibrio del clan. Como dice un proverbio wayuu: *"El que ama, paga con su vida, no con palabras"*. El amor se demuestra en lo que se da, en lo que se cumple y en lo que se recuerda.

Cultura Guna (Panamá)

En la cultura Guna (también conocida como Kuna), el amor (*binsae* o *binsaed*) está profundamente arraigado en la estructura matrilineal de la sociedad, el respeto a la naturaleza y la cohesión comunitaria. El amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza que mantiene el equilibrio del balu** (el clan) **y la armonía con la tierra y el mar**. A continuación, se describen las conductas

objetivas que se esperan en la cultura Guna como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. El respeto a la matrilinealidad como base del amor familiar

La sociedad Guna se organiza en clanes matrilineales. El amor se expresa en el cumplimiento de las obligaciones hacia la línea materna:

- **Los hijos pertenecen al clan de la madre**, y el amor se demuestra educándolos en las tradiciones de ese linaje.
- **El esposo se muda a la casa de la familia de su esposa**, y debe trabajar y contribuir con ese hogar como muestra de amor y responsabilidad.
- **Los tíos maternos tienen autoridad y obligación** sobre los sobrinos, proveyendo para ellos y guiándolos.
- **Las decisiones importantes** (matrimonio, herencia, resolución de conflictos) se toman en asamblea del clan, con participación de todos los adultos.
- **El apellido materno** se transmite y honra, manteniendo viva la memoria de las abuelas.

Quien es incluido y respetado en esta red matrilineal se siente amado porque pertenece a una estructura que lo sostiene desde la cuna hasta la muerte.

2. La hospitalidad en la casa familiar (*balu*)

La casa tradicional Guna (*balu*) es un espacio sagrado de convivencia. El amor se expresa en:

- **Recibir a cualquier familiar** en la casa sin preguntar cuánto tiempo se quedará, pues la casa es de todos.
- **Compartir la comida** con todos los presentes, sin contar porciones ni hacer distinciones.
- **Las mujeres casadas** que reciben a su esposo en su casa familiar, integrándolo a la vida del clan.
- **Los niños juegan libres** en todas las casas del clan, siendo cuidados por cualquier adulto presente.
- **Las hamacas están siempre dispuestas** para quien necesite descansar, sea familiar o visitante.

Quien llega a una casa Guna se siente amado porque es acogido como parte de la familia extensa.

3. El trabajo colectivo como expresión de amor comunitario

El amor se demuestra en la participación activa en las tareas comunes:

- **Acudir a los llamados de trabajo colectivo (*sila*)** para limpiar el pueblo, construir una casa o preparar la tierra.
- **Ayudar en la cosecha de coco** (principal fuente de sustento) sin esperar pago, sabiendo que luego otros ayudarán.
- **Las mujeres se reúnen** para moler maíz, hacer chicha y preparar alimentos para celebraciones comunitarias.
- **Los hombres se organizan** para la pesca colectiva, compartiendo el producto entre todas las familias.
- **Colaborar en los preparativos** de los ritos de paso (pubertad femenina, funerales) con trabajo y recursos.

Quien recibe esta ayuda se siente amado porque la comunidad entera carga con sus necesidades.

4. El respeto a los ancianos (*sailagan*)

Los ancianos y las ancianas son la máxima autoridad moral. El amor se expresa en:

- **Escuchar con atención** los consejos de los *sailas* (líderes) y de las abuelas en las asambleas.
- **Consultar a los mayores** antes de cualquier decisión que afecte a la familia o la comunidad.
- **Llevar alimentos y tabaco** a los ancianos que no pueden valerse por sí mismos.
- **Las mujeres jóvenes aprenden de las abuelas** el arte de hacer las *molos* (tejidos tradicionales).
- **Los nombres de los ancestros** se recuerdan y honran en las ceremonias.

Los ancianos se sienten amados porque su sabiduría es buscada y su presencia, valorada.

5. La elaboración de la *mola* como lenguaje de amor

La *mola* es el tejido tradicional Guna, y su elaboración es una de las expresiones más profundas de afecto:

- **Las mujeres dedican meses** a tejer una *mola* para un ser querido, invirtiendo tiempo y paciencia infinita.
- **Cada diseño cuenta una historia** o transmite un mensaje: la cosmovisión, los sueños, la naturaleza.

- **Regalar una *mola* es un acto de amor supremo**, pues es tiempo de vida convertido en arte.
- **Las madres enseñan a sus hijas** a tejer, transmitiendo así el amor generacional.
- **Las *molos* de la abuela** se guardan como tesoro familiar, manteniendo vivo su recuerdo.

Quien recibe una *mola* sabe que ha sido pensado durante horas y horas de trabajo silencioso.

6. El ritual de la pubertad femenina (*inna suid*)

La llegada de una niña a la madurez se celebra con un ritual complejo que expresa el amor de toda la comunidad:

- **La niña permanece aislada** en un espacio sagrado durante varios días, mientras las mujeres la preparan.
- **Las abuelas y tías la bañan** y la pintan con tintes naturales, transmitiéndole sabiduría femenina.
- **Toda la comunidad contribuye** con comida, bebida y trabajo para la celebración.
- **Los padres demuestran su amor** organizando la fiesta y agradeciendo a los asistentes.
- **Se corta el cabello de la niña** en un acto simbólico de renovación y bendición.

La joven se siente amada porque toda su comunidad celebra su llegada a la vida adulta.

7. La reciprocidad en el matrimonio

El matrimonio Guna implica obligaciones amorosas muy claras:

- **El esposo debe trabajar** para la familia de su esposa, contribuyendo con su fuerza de trabajo.
- **La esposa cuida del hogar** y teje las *molos* que vestirán a la familia.
- **Ambos participan en las asambleas** y decisiones del clan.
- **La fidelidad es esperada**, pues la infidelidad ofende no solo al cónyuge sino a todo el clan.
- **En caso de separación**, los hijos permanecen con la madre y su clan, pero el padre sigue obligado a proveer.

Los cónyuges se sienten amados cuando cada uno cumple su rol con alegría y responsabilidad.

8. El respeto al mar y la tierra (*dule nega*)

Los Guna tienen una profunda conexión amorosa con su territorio. Las conductas incluyen:

- **Pescar solo lo necesario**, sin agotar los recursos marinos.
- **Cultivar la tierra** sin usar químicos que dañen el equilibrio natural.
- **Proteger los arrecifes** y manglares como fuente de vida.
- **Realizar ceremonias** de agradecimiento al mar y la tierra por los alimentos.
- **Defender el territorio** de amenazas externas, pues es herencia de los ancestros.

La tierra y el mar se sienten amados cuando los Guna actúan como guardianes, no como explotadores.

9. El tabaco y la palabra sagrada

El tabaco (*ua*) es un elemento central en las relaciones amorosas y comunitarias:

- **Ofrecer tabaco** a un visitante es signo de hospitalidad y apertura.
- **Los ancianos fuman en las asambleas** mientras deliberan, y su palabra dicha con tabaco tiene peso sagrado.
- **El tabaco se usa en ceremonias** de curación y en rituales de amor.
- **Compartir la pipa ceremonial** es un acto de comunión y confianza.
- **No aceptar tabaco** ofrecido puede interpretarse como rechazo o enemistad.

Quien comparte el tabaco sella vínculos de amistad y amor duradero.

10. El llanto ritual y el acompañamiento en el duelo

En los funerales Guna, el amor se expresa a través del duelo colectivo:

- **Permanecer con la familia doliente** durante los días del velorio.
- **Las mujeres entonan cantos fúnebres** que narran la vida del difunto.
- **Llorar abiertamente** es signo de que la persona era amada.
- **Contribuir con alimentos y bebidas** para los asistentes al funeral.
- **Recordar al difunto** en las conversaciones durante el año siguiente.

La familia doliente se siente amada porque la comunidad no la abandona en el dolor.

11. La educación de los niños (*mimmi*)

El amor por los niños se expresa en:

- **Los niños son criados con libertad y cariño**, rara vez castigados físicamente.
- **La abuela materna juega un papel central** en la crianza, transmitiendo tradiciones.
- **Los niños acompañan a los adultos** en todas las actividades, aprendiendo por imitación.
- **Se les enseña a nadar y manejar canoas** desde pequeños, con paciencia y supervisión.
- **Los logros de los niños** son celebrados por toda la comunidad.

Los niños se sienten amados porque son el centro de la atención y el orgullo comunitario.

12. La asamblea (congreso) como espacio de amor comunitario

El Congreso Guna es la máxima expresión de amor colectivo:

- **Todos los adultos participan** en las deliberaciones, sin exclusiones.
- **Se escucha la palabra de los ancianos** con respeto y atención.
- **Las decisiones se toman por consenso**, buscando el bien común por encima de intereses individuales.
- **Se resuelven conflictos** familiares y comunitarios en este espacio, restaurando la armonía.
- **Después de las deliberaciones**, se comparte chicha y comida, celebrando la unidad.

Quien participa en el Congreso se siente amado porque su voz es escuchada y su opinión cuenta.

13. La reciprocidad en los regalos

El amor se demuestra en un flujo constante de regalos y favores:

- **Ofrecer cocos o pescado** a los familiares sin que lo pidan.
- **Las mujeres se regalan *mol*as entre sí** en las celebraciones.
- **Llevar un regalo** cuando se visita a alguien, aunque sea pequeño.
- **Devolver los favores** en el momento apropiado, manteniendo vivo el ciclo de reciprocidad.
- **Recordar quién ayudó en el pasado** y honrarlo con gratitud.

Quien recibe regalos sabe que es recordado y valorado.

14. El respeto a la palabra empeñada

La palabra tiene un peso sagrado. El amor se demuestra cumpliendo lo prometido:

- **No prometer nada que no se pueda cumplir**, pues la palabra rota es una ofensa.
- **Cumplir los acuerdos matrimoniales** y familiares sin excusas.
- **Testificar públicamente** los compromisos para que la comunidad sea testigo.
- **Reparar el daño** si no se puede cumplir, ofreciendo compensación.
- **Recordar las promesas hechas a los difuntos** y mantenerlas.

Quien recibe palabra cumplida se siente amado porque el otro es confiable.

15. El amor por la identidad cultural

El amor se expresa también en la preservación de la cultura:

- **Hablar la lengua dulegaya** en casa y enseñarla a los niños.
- **Usar las *molos* tradicionales** en las celebraciones y en la vida cotidiana.
- **Practicar las ceremonias ancestrales** con fidelidad, transmitiéndolas a los jóvenes.
- **Defender la autonomía del territorio** frente a influencias externas.
- **Contar las historias de los ancestros** para mantener viva la memoria.

La cultura misma se siente amada cuando cada generación la recibe y la entrega intacta a la siguiente.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura Guna sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones concretas que construyen y mantienen el equilibrio del clan y la armonía con la naturaleza. Como dice un proverbio Guna: *"El amor se ve en lo que se da, no en lo que se dice"*.

Cultura Uitoto (Amazonía colombiana)

En la cultura uitoto, el amor está profundamente arraigado en una cosmovisión donde la selva, los ríos, los animales y las plantas son parientes vivos con quienes se establecen relaciones de reciprocidad y respeto. El amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza que mantiene el equilibrio del mundo y la armonía entre los seres humanos, los espíritus del tabaco y la coca, y**

todos los habitantes de la selva. Para los uitoto, el amor se demuestra a través de acciones que fortalecen los lazos comunitarios, honran a los ancestros y aseguran la continuidad de la vida en la Amazonía. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura uitoto como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La reciprocidad en la minga (jía)

La minga o trabajo colectivo es la expresión más visible del amor comunitario. Las conductas incluyen:

- **Acudir al llamado de trabajo** para preparar una chagra (huerto), construir una maloca o limpiar un sendero.
- **Las familias llevan comida y bebida** para compartir durante la jornada.
- **Los hombres trabajan juntos** en las tareas que requieren fuerza, como talar árboles.
- **Las mujeres trabajan juntas** en la siembra, la cosecha y la preparación de alimentos.
- **Los niños participan** en tareas sencillas, aprendiendo desde pequeños el valor de la reciprocidad.
- **No se cobra por ayudar;** la reciprocidad asegura que cuando uno necesite ayuda, otros vendrán.

Quien recibe esta ayuda se siente amado porque la comunidad invierte su energía en su bienestar.

2. El respeto a los ancianos (moo)

Los ancianos son los guardianes de la palabra y la memoria del pueblo. Las conductas incluyen:

- **Los jóvenes se sientan en silencio** a escuchar las historias de los abuelos durante horas.
- **Los ancianos son los primeros en recibir** el mambe y el ambil en las ceremonias.
- **Consultar a los mayores** antes de tomar decisiones importantes que afecten a la comunidad.
- **Los hijos adultos cuidan** de sus padres ancianos, llevándoles comida y medicina.
- **No se contradice a un anciano** en público; las diferencias se tratan en privado con respeto.
- **Los ancianos bendicen** a los jóvenes con palabras y con soplos de tabaco.

Los ancianos se sienten amados porque su palabra es buscada y su presencia, honrada.

3. El cuidado de los niños (mai)

Los niños son el futuro del pueblo y se les considera seres que vienen del mundo espiritual. Las conductas incluyen:

- **Las madres llevan a los niños** en la espalda con una faja tejida mientras trabajan.
- **Los abuelos cuentan historias** de los ancestros y los espíritus de la selva cada noche.
- **Los niños aprenden desde pequeños** a reconocer las plantas medicinales y los cantos sagrados.
- **No se golpea a los niños**; las correcciones se hacen con palabras y consejos suaves.
- **Celebrar el primer corte de cabello** con una pequeña ceremonia familiar.
- **La comunidad entera** es responsable de proteger y enseñar a los niños.

Los niños se sienten amados porque toda la comunidad participa en su formación y protección.

4. La hospitalidad en la maloca

La maloca es el centro ceremonial y el hogar colectivo. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante** en la entrada de la maloca con palabras de bienvenida y una sonrisa.
- **Ofrecer mambe (jibina) y ambil (doole)** inmediatamente, como signo de amistad y respeto.
- **Ceder el lugar cerca del fuego** al visitante, donde hace más calor.
- **Compartir la comida** con todos los presentes, sin importar cuántos sean.
- **No preguntar el motivo de la visita** hasta que el huésped haya descansado y compartido el mambe.
- **Despedir al visitante** con provisiones para el camino y bendiciones de los ancianos.

El visitante se siente amado porque el anfitrión ha compartido sus alimentos sagrados sin condiciones.

5. El ritual del mambeadero

El mambeadero es el espacio donde los hombres se reúnen para conversar y tomar decisiones. Las conductas incluyen:

- **Los hombres mayores enseñan a los jóvenes** el arte de preparar y mambear la coca.
- **Compartir el mambe en círculo** es un acto de comunión y hermandad.
- **Las mujeres preparan la coca** con amor y dedicación, asegurando su calidad.

- **Los jóvenes aprenden escuchando** en silencio las palabras de los mayores.
- **Las decisiones importantes** se toman en el mambadero, buscando el consenso.
- **El mambe es sagrado** y no se desperdicia; compartirlo es compartir la vida.

Quien es incluido en el círculo del mambe se siente amado porque es aceptado como parte de la comunidad.

6. El respeto a la selva (*jibina*)

La selva es la madre que provee todo, y el amor se expresa en su cuidado. Las conductas incluyen:

- **Pedir permiso a los espíritus** antes de talar un árbol o cazar un animal.
- **No cazar más de lo necesario** y agradecer al animal su entrega.
- **Recolectar frutos y plantas** dejando siempre suficientes para que se regeneren.
- **Proteger los lugares sagrados** (cascadas, montañas) de la profanación.
- **Los niños aprenden** a caminar sin hacer ruido y a respetar todas las formas de vida.
- **Los chamanes se comunican** con los espíritus de la selva para mantener el equilibrio.

La selva se siente amada cuando los humanos actúan como hijos, no como dueños.

7. La reciprocidad con los animales

Los animales son considerados "gente" con quienes se establecen relaciones de respeto. Las conductas incluyen:

- **Los cazadores ayunan y se purifican** antes de la caza, para no ser detectados por los animales.
- **Ofrecer tabaco a los espíritus de los animales** como pago por su carne.
- **No maltratar a los animales domésticos**; se les habla con respeto.
- **Contar historias** donde los animales enseñan lecciones a los humanos.
- **Los niños aprenden** a imitar los sonidos de los animales y a respetar sus madrigueras.
- **Cuando un animal es cazado**, se realiza una ceremonia de agradecimiento.

Los animales se sienten amados cuando los humanos los tratan como parientes, no como recursos.

8. El matrimonio y la alianza de clanes

El matrimonio uitoto une no solo a dos personas, sino a dos clanes y sus territorios. Las conductas incluyen:

- **El novio debe demostrar** que sabe cazar, pescar y preparar su propia comida.
- **La familia del novio ofrece** mambe, ambil y comida a la familia de la novia.
- **La novia demuestra** que sabe tejer, cocinar y cuidar la chagra.
- **Los ancianos de ambos clanes** negocian los términos de la unión.
- **La boda incluye** días de baile, canto y mambeo colectivo.
- **La pareja vive** cerca de la familia de la esposa al principio, integrando al esposo al clan de ella.

Los novios se sienten amados porque ambos clanes se unen para sostener su relación.

9. El cuidado de los enfermos

La enfermedad se entiende como un desequilibrio en las relaciones con los espíritus. Las conductas incluyen:

- **El chamán (*jaibana*) es llamado** para diagnosticar la causa espiritual de la enfermedad.
- **La familia se reúne** para apoyar al enfermo con presencia y cuidados.
- **Se preparan plantas medicinales** con cantos sagrados para restaurar el equilibrio.
- **Los vecinos llevan comida** para que la familia del enfermo no tenga que preocuparse.
- **Se realizan rituales de purificación** con tabaco y coca.
- **El enfermo no se queda solo**; siempre hay alguien velando por él.

Quien está enfermo se siente amado porque la comunidad no lo abandona.

10. El duelo y el viaje del alma

Los funerales uitoto son expresiones de amor que ayudan al alma a encontrar su camino. Las conductas incluyen:

- **El cuerpo se envuelve en una estera** y se entierra con sus pertenencias para el viaje.
- **La familia ayuna y guarda silencio** durante varios días.
- **Se realizan cantos fúnebres** que narran la vida del difunto y le indican el camino.
- **Los vecinos llevan comida** a la familia doliente.

- **El chamán guía el alma** con sus cantos hacia el mundo de los ancestros.
- **Se celebra una fiesta** al año para recordar al difunto y liberar completamente su espíritu.

La familia doliente se siente amada cuando la comunidad comparte su dolor.

11. La transmisión de los cantos sagrados

Los cantos son la memoria del pueblo y el amor se expresa en su transmisión. Las conductas incluyen:

- **Los ancianos enseñan los cantos** a los jóvenes, uno a uno, con paciencia.
- **Los niños aprenden escuchando** las largas noches de canto en la maloca.
- **Cada canto tiene un dueño** y se transmite dentro de la familia.
- **No se canta cualquier canto** sin la autorización del dueño.
- **Los cantos curan**, protegen y conectan con los espíritus.
- **Aprender un canto** es recibir un regalo de amor de los mayores.

Los jóvenes se sienten amados cuando los ancianos les confían los cantos sagrados.

12. La reciprocidad en la pesca y la caza

Las expediciones de pesca y caza son actividades comunitarias que expresan amor y cooperación. Las conductas incluyen:

- **Los pescadores comparten su pesca** con toda la comunidad, especialmente con los ancianos.
- **Los cazadores ofrecen la mejor parte** de la presa a los mayores y a las viudas.
- **Las mujeres preparan el pescado y la carne** para compartir en una comida colectiva.
- **Los niños acompañan** y aprenden las técnicas de sus padres.
- **Se realizan rituales de agradecimiento** a los espíritus de los peces y animales.
- **No se esconde ni se acumula** la comida mientras otros pasan necesidad.

Quien recibe carne o pescado se siente amado porque el otro ha compartido el fruto de su esfuerzo.

13. El respeto a los espíritus del tabaco y la coca

El tabaco (*jibina*) y la coca (*jibina*) son sagrados y el amor se expresa en su manejo ritual. Las conductas incluyen:

- **Los hombres preparan el mambe** con dedicación, cantando mientras lo hacen.
- **Las mujeres cultivan y cosechan** la coca con cuidado y gratitud.
- **El tabaco se ofrece a los espíritus** en cada ceremonia.
- **No se desperdicia** ni la coca ni el tabaco; son regalos de los dioses.
- **Compartir el mambe** es compartir la palabra y la sabiduría.
- **Los niños aprenden** que estas plantas son sagradas y deben ser respetadas.

Los espíritus se sienten amados cuando los humanos usan sus dones con gratitud.

14. La solidaridad en la construcción de la maloca

La maloca es el centro de la vida comunitaria y su construcción es un acto de amor colectivo. Las conductas incluyen:

- **Toda la comunidad participa** en la construcción, desde los niños hasta los ancianos.
- **Los hombres buscan y tallan** los postes principales.
- **Las mujeres tejen la paja** para el techo y preparan la comida para los trabajadores.
- **Se realizan rituales** para bendecir la nueva maloca antes de habitarla.
- **Los vecinos de otras comunidades** son invitados a ayudar y a celebrar.
- **La maloca es de todos** y en ella caben todos.

Quien ayuda a construir la maloca se siente amado porque su esfuerzo es parte de un hogar común.

15. La paz y la resolución de conflictos

Los uitoto valoran la armonía y el amor se expresa en la búsqueda de consenso. Las conductas incluyen:

- **Los conflictos se llevan al mambeadero**, donde los ancianos escuchan a todas las partes.
- **Se busca el consenso, no la imposición**, hablando hasta llegar a un acuerdo.
- **Ofrecer mambe y ambil** es el primer paso para iniciar una reconciliación.
- **Las disputas se resuelven sin violencia**, con la palabra y la mediación.

- **El que ofende debe compensar** con trabajo o bienes a la familia ofendida.
- **Una vez resuelto el conflicto**, se celebra con mambeo y cantos.

Quien es reconciliado se siente amado porque la comunidad le ha dado la oportunidad de restaurar el vínculo.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura uitoto sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones que fortalecen los lazos comunitarios, honran a los espíritus y mantienen el equilibrio de la selva. Como dice un sabio uitoto: *"La palabra dulce es como el mambe, se comparte y no se acaba"*. El amor es esa palabra dulce hecha acción en cada gesto de reciprocidad y cuidado.

Cultura Tikuna (Amazonía)

En la cultura tikuna, el amor está profundamente arraigado en una cosmovisión donde la selva, los ríos, los animales y los espíritus son parientes con quienes se establecen relaciones de reciprocidad y respeto. Los tikuna, uno de los pueblos indígenas más numerosos de la Amazonía, habitan la triple frontera entre Colombia, Perú y Brasil. Para ellos, el amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza que mantiene el equilibrio del mundo y la armonía entre los clanes, los ancestros y todos los seres de la creación**. El amor se demuestra a través de acciones que fortalecen los lazos comunitarios, honran los rituales de paso y aseguran la continuidad de la vida en la selva. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura tikuna como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La reciprocidad en la minga (ü)

La minga o trabajo colectivo es la expresión más visible del amor comunitario tikuna. Las conductas incluyen:

- **Acudir al llamado de trabajo** para preparar una chagra, construir una maloca o limpiar un sendero sin esperar pago.
- **Las familias llevan comida y bebida** para compartir durante la jornada, especialmente el *masato* de yuca.
- **Los hombres trabajan juntos** en las tareas que requieren fuerza, como talar árboles o construir canoas.

- **Las mujeres trabajan juntas** en la siembra, la cosecha y la preparación de alimentos.
- **Los niños participan** en tareas sencillas, aprendiendo desde pequeños el valor de la reciprocidad.
- **No se cobra por ayudar**; la reciprocidad asegura que cuando uno necesite ayuda, otros vendrán sin dudar.

Quien recibe esta ayuda se siente amado porque la comunidad invierte su energía en su bienestar.

2. El respeto a los ancianos (*taii*)

Los ancianos son los guardianes de la palabra y la memoria del pueblo. Las conductas incluyen:

- **Los jóvenes se sientan en silencio** a escuchar las historias de los abuelos durante horas, sin interrumpir.
- **Los ancianos son los primeros en ser servidos** en las comidas y ceremonias.
- **Consultar a los mayores** antes de tomar decisiones importantes que afecten a la familia o la comunidad.
- **Los hijos adultos cuidan** de sus padres ancianos, llevándoles comida, leña y medicina.
- **No se contradice a un anciano** en público; las diferencias se tratan en privado con respeto.
- **Los ancianos bendicen** a los jóvenes con palabras y con soplos de tabaco.

Los ancianos se sienten amados porque su sabiduría es buscada y su presencia, honrada.

3. La iniciación femenina (*pelazón o worecū*)

El ritual de la pelazón es la máxima expresión de amor hacia las jóvenes que alcanzan la madurez. Las conductas incluyen:

- **La niña permanece en aislamiento** durante meses en un espacio sagrado de la maloca, preparándose.
- **Las mujeres de la familia y la comunidad** la bañan, la pintan con tintes naturales y le enseñan los secretos de la mujer.
- **Se corta su cabello** ceremonialmente como símbolo de renovación y nuevo nacimiento.
- **Los hombres construyen una nueva puerta** en la maloca para que la joven salga renovada.
- **Toda la comunidad participa** en la celebración final, con danzas, cantos y abundante comida.
- **La joven recibe regalos** y enseñanzas que la preparan para la vida adulta y el matrimonio.

La joven se siente profundamente amada porque toda la comunidad invierte meses en su formación y celebración.

4. La hospitalidad en la maloca (*üne*)

La maloca es el centro de la vida comunitaria y familiar. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante** en la entrada con palabras de bienvenida y una sonrisa genuina.
- **Ofrecer masato** inmediatamente, la bebida sagrada de la yuca fermentada.
- **Ceder el lugar cerca del fuego** al visitante, donde hace más calor y hay menos mosquitos.
- **Compartir la comida** con todos los presentes, sin importar cuántos sean.
- **No preguntar el motivo de la visita** hasta que el huésped haya descansado y comido.
- **Despedir al visitante** con provisiones para el camino y bendiciones.

El visitante se siente amado porque el anfitrión ha compartido su hogar y su comida sin condiciones.

5. El cuidado de los niños (*tai*)

Los niños son el futuro del pueblo y se les considera seres que vienen del mundo espiritual. Las conductas incluyen:

- **Las madres llevan a los niños** en la espalda con una faja tejida mientras trabajan en la chagra.
- **Los abuelos cuentan historias** de los ancestros y los espíritus de la selva cada noche.
- **Los niños aprenden desde pequeños** a reconocer las plantas medicinales y los cantos sagrados.
- **No se golpea a los niños**; las correcciones se hacen con palabras y consejos suaves.
- **Celebrar el primer corte de cabello** con una pequeña ceremonia familiar.
- **La comunidad entera** es responsable de proteger y enseñar a los niños.

Los niños se sienten amados porque toda la comunidad participa en su formación y protección.

6. El matrimonio y la alianza de clanes

El matrimonio tikuna une no solo a dos personas, sino a dos clanes y sus territorios. Las conductas incluyen:

- **El novio debe demostrar** que sabe cazar, pescar y preparar su propia comida.

- **La familia del novio ofrece** comida, masato y objetos tejidos a la familia de la novia.
- **La novia demuestra** que sabe tejer, cocinar y cuidar la chagra.
- **Los ancianos de ambos clanes** negocian los términos de la unión durante días.
- **La boda incluye** días de baile, canto y celebración colectiva.
- **La pareja vive** cerca de la familia de la esposa al principio, integrando al esposo al clan de ella.

Los novios se sienten amados porque ambos clanes se unen para sostener su relación.

7. El respeto a los animales y la selva

Los animales son considerados "gente" con quienes se establecen relaciones de parentesco. Las conductas incluyen:

- **Los cazadores ayunan y se purifican** antes de la caza, para no ser detectados por los espíritus de los animales.
- **Ofrecer tabaco a los espíritus de los animales** como pago por su carne.
- **No cazar más de lo necesario** y agradecer al animal su entrega.
- **No maltratar a los animales domésticos**; se les habla con respeto.
- **Recolectar frutos y plantas** dejando siempre suficientes para que se regeneren.
- **Los niños aprenden** a imitar los sonidos de los animales y a respetar sus madrigueras.

Los animales y la selva se sienten amados cuando los humanos actúan como parientes, no como dueños.

8. La medicina y el cuidado de los enfermos

La enfermedad se entiende como un desequilibrio en las relaciones con los espíritus. Las conductas incluyen:

- **El chamán (taii) es llamado** para diagnosticar la causa espiritual de la enfermedad.
- **La familia se reúne** para apoyar al enfermo con presencia y cuidados.
- **Se preparan plantas medicinales** con cantos sagrados para restaurar el equilibrio.
- **Los vecinos llevan comida** para que la familia del enfermo no tenga que preocuparse.
- **Se realizan rituales de purificación** con tabaco y cantos.

- **El enfermo no se queda solo;** siempre hay alguien velando por él.

Quien está enfermo se siente amado porque la comunidad no lo abandona.

9. El duelo y el viaje del alma

Los funerales tikuna son expresiones de amor que ayudan al alma a encontrar su camino. Las conductas incluyen:

- **El cuerpo se envuelve en una estera** y se entierra con sus pertenencias para el viaje.
- **La familia ayuna y guarda silencio** durante varios días.
- **Se realizan cantos fúnebres** que narran la vida del difunto y le indican el camino.
- **Los vecinos llevan comida** a la familia doliente para que no tengan que cocinar.
- **El chamán guía el alma** con sus cantos hacia el mundo de los ancestros.
- **Se celebra una fiesta** al año para recordar al difunto y liberar completamente su espíritu.

La familia doliente se siente amada cuando la comunidad comparte su dolor.

10. La transmisión de los cantos sagrados (*ngöbe*)

Los cantos son la memoria del pueblo y el amor se expresa en su transmisión. Las conductas incluyen:

- **Los ancianos enseñan los cantos** a los jóvenes, uno a uno, con paciencia infinita.
- **Los niños aprenden escuchando** las largas noches de canto en la maloca.
- **Cada canto tiene un dueño** y se transmite dentro de la familia o clan.
- **No se canta cualquier canto** sin la autorización del dueño.
- **Los cantos curan**, protegen y conectan con los espíritus.
- **Aprender un canto** es recibir un regalo de amor de los mayores.

Los jóvenes se sienten amados cuando los ancianos les confían los cantos sagrados.

11. La reciprocidad en la pesca

La pesca es una actividad comunitaria que expresa amor y cooperación. Las conductas incluyen:

- **Los pescadores comparten su pesca** con toda la comunidad, especialmente con los ancianos y viudas.
- **Se utilizan técnicas colectivas** como el *barbasco* (veneno vegetal) donde todos participan.

- **Las mujeres preparan el pescado** para compartir en una comida colectiva.
- **Los niños acompañan** y aprenden las técnicas de sus padres.
- **Se realizan rituales de agradecimiento** a los espíritus de los peces.
- **No se esconde ni se acumula** la pesca mientras otros pasan necesidad.

Quien recibe pescado se siente amado porque el otro ha compartido el fruto de su esfuerzo.

12. El respeto a los espíritus del bosque

Los espíritus del bosque son parientes invisibles que deben ser honrados. Las conductas incluyen:

- **Pedir permiso a los espíritus** antes de internarse en la selva para cazar o recolectar.
- **Ofrecer tabaco y masato** en los lugares sagrados.
- **No hacer ruido innecesario** en la selva, para no molestar a los espíritus.
- **Los chamanes se comunican** con los espíritus para mantener el equilibrio.
- **Los niños aprenden** a reconocer las señales de la presencia espiritual.
- **Cuando alguien enferma**, se consulta si ha ofendido a algún espíritu.

Los espíritus se sienten amados cuando los humanos los recuerdan y honran.

13. La solidaridad en la construcción de canoas

La canoa es esencial para la vida en el río y su construcción es un acto de amor colectivo. Las conductas incluyen:

- **Los hombres buscan el árbol adecuado** en la selva, pidiendo permiso a su espíritu.
- **Toda la comunidad participa** en el tallado y el transporte de la canoa.
- **Las mujeres preparan la comida** para los trabajadores durante los días que dura la tarea.
- **Se realizan rituales** para bendecir la nueva canoa antes de botarla al agua.
- **La canoa se comparte** con quienes no tienen, especialmente para cruzar el río.
- **Los niños aprenden** observando y ayudando en tareas sencillas.

Quien recibe ayuda para construir una canoa se siente amado porque la comunidad invierte en su movilidad y sustento.

14. La paz y la resolución de conflictos

Los tikuna valoran la armonía y el amor se expresa en la búsqueda de consenso. Las conductas incluyen:

- **Los conflictos se llevan a la maloca**, donde los ancianos escuchan a todas las partes.
- **Se busca el consenso, no la imposición**, hablando hasta llegar a un acuerdo.
- **Ofrecer masato y tabaco** es el primer paso para iniciar una reconciliación.
- **Las disputas se resuelven sin violencia**, con la palabra y la mediación.
- **El que ofende debe compensar** con trabajo o bienes a la familia ofendida.
- **Una vez resuelto el conflicto**, se celebra con masato y cantos.

Quien es reconciliado se siente amado porque la comunidad le ha dado la oportunidad de restaurar el vínculo.

15. La enseñanza de la tradición a los jóvenes

El amor por las generaciones futuras se expresa en la transmisión de la cultura. Las conductas incluyen:

- **Los ancianos llevan a los jóvenes** a la selva para enseñarles las plantas medicinales.
- **Las abuelas enseñan a las niñas** a tejer, a preparar el masato y a cuidar la chagra.
- **Los abuelos cuentan las historias** de los ancestros cada noche.
- **Se corrigen suavemente** a los jóvenes que no respetan las tradiciones.
- **Los jóvenes aprenden los cantos** participando en las ceremonias.
- **La lengua tikuna** se habla en casa y se enseña como el mayor tesoro.

Los jóvenes se sienten amados cuando los mayores invierten tiempo en transmitirles la herencia cultural.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura tikuna sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones que fortalecen los lazos comunitarios, honran a los espíritus y mantienen el equilibrio de la selva. Como dice un sabio tikuna: *"La palabra que se guarda es como semilla que no germina; la palabra que se comparte es como la yuca que alimenta a todos"*. El amor es esa palabra compartida, hecha acción en cada gesto de reciprocidad y cuidado.

TRADICIONES DE AMÉRICA – SELVA SUBTROPICAL

Cultura Guaraní (Paraguay, Argentina, Brasil, Bolivia)

En la cultura guaraní, el amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza vital que se expresa en el buen vivir (*teko porã*)**, la **reciprocidad comunitaria (*jopói*)** y el **cuidado de la palabra-alma (*ñe'ẽ*)**. Inspirados por una cosmovisión que busca la Tierra Sin Mal (*Yvy marãe'ỹ*), los guaraníes expresan el amor a través de acciones que fortalecen los lazos comunitarios, honran la palabra, comparten los recursos y mantienen la armonía con la naturaleza. El amor se demuestra en conductas observables que reflejan la ternura del *mborayhu* (amor) en cada gesto cotidiano. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la Cultura Guaraní como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La palabra amorosa que cuida el alma (*ñe'ẽ porã*)

La palabra tiene poder creador y puede sanar o herir. Las conductas incluyen:

- **Saludar siempre con una sonrisa y preguntar por la salud de la familia**, usando frases como *Mba'éichapa* (¿cómo estás?) y esperando una respuesta sincera.
- **No levantar la voz en discusiones**, hablando con suavidad incluso cuando hay desacuerdo.
- **Bendecir a los niños cada mañana** con palabras como *Tupã mitãme* (Dios te bendiga), transmitiendo protección amorosa.
- **No hablar mal de los ausentes**, pues la palabra dañina puede herir el *ñe'ẽ* (alma) del otro.
- **Cumplir las promesas hechas**, especialmente las que se pronuncian ante la comunidad, porque la palabra empeñada es sagrada.

Quien recibe estas palabras suaves y verdaderas siente que su alma es cuidada y respetada.

2. El trabajo comunitario amoroso (*jopói*)

El *jopói* (dar la mano, unir las manos) es la expresión del amor en acción colectiva. Las conductas incluyen:

- **Acudir al llamado de *jopói* sin preguntar** qué tarea se realizará, confiando en la palabra de la comunidad.
- **Participar en la construcción de la casa comunal (*opy*)** o de las casas familiares, llevando herramientas y comida para compartir.
- **Ayudar en la siembra y cosecha de la mandioca y el maíz** sin esperar pago, sabiendo que la reciprocidad llegará cuando sea necesaria.
- **No contar las horas de trabajo**, sino permanecer hasta que la tarea esté completa, celebrando juntos al final.
- **Enseñar a los niños el valor del *jopói*** llevándolos a participar en pequeñas tareas comunitarias.

Quien recibe la ayuda del *jopói* se siente profundamente amado porque la comunidad entera invierte su energía en su bienestar.

3. La reciprocidad en el trueque y el compartir

El amor se expresa en el flujo constante de bienes y favores que mantiene la armonía. Las conductas incluyen:

- **Compartir la cosecha de mandioca, maíz o porotos** con los vecinos, especialmente con los ancianos y las familias numerosas.
- **Ofrecer el primer *chipá* (pan de mandioca) o la primera *chicha* (bebida de maíz)** a los ancestros y a los ancianos antes de consumirlos.
- **Devolver los favores recibidos** en el momento oportuno, aunque sea con algo diferente.
- **No acumular más de lo necesario**, distribuyendo el excedente en la comunidad.
- **Agradecer siempre con un gesto o una palabra** cuando alguien comparte, manteniendo vivo el círculo de reciprocidad.

Quien recibe estos dones sabe que es amado porque el otro ha compartido lo que tiene sin egoísmo.

4. El cuidado de la palabra empeñada (*ñe'ẽ rendá*)

La palabra dada ante la comunidad tiene peso de ley. Las conductas incluyen:

- **No prometer nada que no se pueda cumplir**, pues la palabra rota daña la confianza y la armonía.
- **Cumplir los acuerdos de matrimonio y alianza** con la familia extendida, especialmente en la entrega de la dote simbólica (*ñe'ẽnga*).

- **Testificar públicamente los compromisos importantes**, para que la comunidad sea testigo del amor sellado.
- **Reparar las promesas rotas** mediante un ritual de reconciliación, ofreciendo un regalo o un servicio a la persona ofendida.
- **Enseñar a los niños** la importancia de la palabra dada desde pequeños, con el ejemplo.

Quien recibe palabra cumplida se siente amado porque el otro es confiable y su amor es estable.

5. La hospitalidad en la casa (*óga*)

La puerta está siempre abierta para quien llega. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante con *tereré* (mate frío) o *cocido* (mate cocido)** inmediatamente, aunque sea un desconocido.
- **Ofrecer el mejor asiento y la mejor comida** al huésped, incluso si la familia debe comer menos.
- **No preguntar el motivo de la visita** hasta que el visitante haya descansado y compartido el mate.
- **Acompañar al visitante en sus necesidades**, mostrándole el camino o ayudándole con sus gestiones.
- **Despedir con un pequeño regalo** (una fruta, un puñado de mandioca) para el camino, deseándole un viaje seguro.

El visitante se siente amado como un enviado, no como un extraño.

6. La crianza amorosa de los niños (*mitã*)

Los niños son el centro de la familia y el futuro de la comunidad. Las conductas incluyen:

- **Amamantar a los niños hasta los dos años o más**, manteniéndolos cerca del cuerpo en un *akã'ỹ* (portabebés de tela).
- **Hablarles en guaraní desde pequeños**, transmitiendo la lengua y la cosmovisión con amor.
- **Contarles las historias de los ancestros y los mitos de la creación** cada noche, manteniendo viva la memoria.
- **Corregir sin golpes**, usando palabras suaves y explicando las consecuencias de las malas acciones.
- **Celebrar los primeros logros** (primeros pasos, primeras palabras) con pequeñas ceremonias y bendiciones.

Los niños se sienten amados porque son el centro de la atención y la esperanza de la comunidad.

7. El respeto a los ancianos (*taita, jarýi*)

Los ancianos son la memoria viva y merecen amor y veneración. Las conductas incluyen:

- **Consultar a los ancianos antes de tomar decisiones importantes**, valorando su sabiduría.
- **Servirles primero en las comidas**, ofreciéndoles los mejores alimentos.
- **Visitar regularmente a los abuelos**, llevándoles *tereré* y preguntando por su salud.
- **Escuchar sus historias sin interrumpir**, aunque se hayan contado muchas veces.
- **Cuidar de ellos en la vejez**, llevándolos a vivir con la familia cuando ya no pueden valerse solos.

Los ancianos se sienten amados porque la comunidad reconoce su lugar como raíz viva.

8. La danza y el canto como expresión del amor (*jeroky, purahéi*)

La música y la danza son vehículos del amor colectivo. Las conductas incluyen:

- **Participar en las celebraciones comunitarias** con cantos y danzas tradicionales, como el *jeroky* (danza circular).
- **Cantar en el trabajo comunitario**, alegrando las tareas pesadas con *purahéi* (canto).
- **Enseñar a los niños las canciones de los ancestros**, transmitiendo la memoria y el afecto.
- **Bailar juntos en las fiestas patronales**, incluyendo a niños, ancianos y visitantes.
- **No negarse a cantar cuando se le invita**, pues el canto compartido es un acto de amor.

Quien participa en estas celebraciones se siente amado porque la alegría es compartida.

9. El cuidado de la naturaleza como amor a la creación

La naturaleza es madre y proveedora, y merece respeto. Las conductas incluyen:

- **Pedir permiso al bosque (*ka'aguy*) antes de entrar a cazar o recolectar**, con una breve oración.
- **No talar árboles frutales sin necesidad**, dejándolos para las generaciones futuras.
- **Agradecer a la mandioca (*mandi'o*) y al maíz (*avati*) antes de cosecharlos**, con una pequeña ofrenda.

- **No contaminar los ríos y arroyos**, considerados sagrados y habitados por espíritus protectores.
- **Enseñar a los niños los nombres de las plantas y los animales**, para que aprendan a amarlos.

La naturaleza se siente amada cuando los humanos actúan como hijos, no como dueños.

10. La búsqueda de la Tierra Sin Mal (*Yvy marãe'ỹ*) en comunidad

El anhelo de un mundo sin sufrimiento se expresa en acciones concretas. Las conductas incluyen:

- **Caminar juntos hacia un horizonte de armonía**, participando en las migraciones espirituales cuando el *ñanderu* (guía) lo indica.
- **Resistir la injusticia con firmeza pero sin violencia**, confiando en que la *Yvy marãe'ỹ* se alcanzará por el amor y la perseverancia.
- **Soñar colectivamente** el camino hacia la tierra prometida, compartiendo las visiones en las reuniones.
- **No acumular riquezas que atan al sufrimiento**, viviendo con lo necesario para seguir caminando.
- **Enseñar a los niños** el significado de la *Yvy marãe'ỹ*, para que nunca pierdan la esperanza.

La comunidad se siente amada cuando todos caminan juntos hacia un futuro mejor.

11. La ayuda a los enfermos con remedios de la selva (*pojero*)

El amor se expresa en el cuidado de los enfermos con sabiduría ancestral. Las conductas incluyen:

- **Recolectar las plantas medicinales con gratitud**, pidiendo permiso a la selva antes de cortarlas.
- **Preparar remedios (*pojero*) para los enfermos**, con cantos y oraciones que potencian su efecto.
- **Acompañar a los enfermos en sus noches de fiebre o dolor**, sin dejarlos solos.
- **Consultar al *opa* (abuelo sabio) o a la *madre de la planta*** para conocer el remedio adecuado.
- **Compartir los remedios con los vecinos**, sin egoísmo, sabiendo que la salud es un bien colectivo.

Quien está enfermo se siente amado porque la comunidad entera participa en su sanación.

12. La reconciliación después del conflicto (*ñemongeta*)

El amor restaura la armonía cuando ha sido rota. Las conductas incluyen:

- **Buscar la mediación de los ancianos** en lugar de resolver los conflictos por la fuerza.
- **Sentarse a conversar (*ñemongeta*) alrededor del fuego**, compartiendo mate hasta que el enojo se disuelva.
- **Ofrecer un pequeño regalo** como señal de paz después de la reconciliación.
- **No recordar las ofensas pasadas** en discusiones futuras, considerando el asunto cerrado.
- **Aceptar las disculpas con humildad**, sin exigir explicaciones prolongadas.

Quien es reconciliado se siente amado porque la comunidad le ofrece un camino de regreso.

13. La participación en los rituales del *mitã rogara* (fiesta de niños)

La comunidad se reúne para celebrar y proteger a los niños. Las conductas incluyen:

- **Organizar ceremonias de bendición** para los recién nacidos, con ofrendas de alimentos y cantos.
- **Los padrinos y madrinas (*pekuá, mémby*) asumen responsabilidad** sobre el niño, acompañándolo en su crecimiento.
- **Llevar a los niños a los rituales de la cosecha**, para que aprendan a agradecer a la tierra.
- **Proteger a los niños de las energías negativas** con amuletos (*angüi*) y oraciones.
- **Celebrar la primera palabra y el primer paso** con pequeños banquetes y bendiciones.

Los niños se sienten amados cuando toda la comunidad celebra su existencia.

14. El respeto por la palabra del líder espiritual (*ñanderu*)

El amor a lo divino se expresa en la confianza en el guía espiritual. Las conductas incluyen:

- **Escuchar los consejos del *ñanderu* o *ñandesy* (madre guía)** con atención y humildad.
- **Participar en las ceremonias de *opýi* (casa de oración)** que él o ella dirige.
- **Ofrecer los primeros frutos de la cosecha** para la celebración comunitaria.
- **Consultar al guía antes de tomar decisiones importantes**, especialmente sobre matrimonio y migración.
- **Cuidar del *ñanderu* en su vejez**, proveyendo alimentos y compañía.

El guía espiritual se siente amado cuando la comunidad confía en su palabra.

15. La fidelidad en el matrimonio y la alianza de clanes (*mbo'e rendá*)

El amor conyugal se expresa en acciones concretas. Las conductas incluyen:

- **Consultar a los ancianos de ambos clanes** antes de formalizar el matrimonio.
- **Realizar la ceremonia de ñe'ënga (palabra ofrecida)** donde la familia del novio ofrece regalos simbólicos a la familia de la novia.
- **Trabajar juntos en la kokue (chacra)**, compartiendo las tareas según las fuerzas de cada uno.
- **Criar a los hijos en la lengua y la tradición**, con amor y firmeza.
- **Envejecer juntos cuidándose mutuamente**, como testimonio del amor que perdura.

El cónyuge se siente amado cuando el otro cumple con estas obligaciones con alegría y fidelidad.

Resumen de la ética guaraní del amor

En la Cultura Guaraní, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Cuida la palabra (ñe'ë)** hablando con suavidad y verdad.
- **Practica el trabajo comunitario (jopói)** con alegría y generosidad.
- **Comparte los recursos** con reciprocidad y sin acumular.
- **Cumple las promesas** hechas ante la comunidad.
- **Ofrece hospitalidad** a todo visitante.
- **Cría a los niños con ternura y enseñanza.**
- **Respeto y cuida a los ancianos** como raíz viva.
- **Canta y baila en comunidad** celebrando la vida.
- **Ama la naturaleza** pidiendo permiso y agradeciendo.
- **Camina hacia la Tierra Sin Mal (Yvy marãe'ỹ)** con esperanza colectiva.
- **Sana a los enfermos** con remedios y presencia.
- **Reconcilia los conflictos** con diálogo y perdón.

- **Celebra los rituales de los niños** como futuro de la comunidad.
- **Confía en los guías espirituales** como canales de lo divino.
- **Vive la fidelidad en el matrimonio** y en las alianzas de clan.

El "amado" (la comunidad, los niños, los ancianos, la naturaleza, los ancestros) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **cuidado, respetado, celebrado, acompañado y profundamente amado**. En la cultura guaraní, el amor es el camino hacia la *Yvy marãe'ỹ*, la Tierra Sin Mal, que se construye aquí y ahora con cada gesto de reciprocidad y ternura.

TRADICIONES DE AMÉRICA - NORTEAMÉRICA

Cultura Hopi (Arizona)

En la cultura hopi, cuyo nombre significa "gente pacífica" o "gente que vive en armonía", el amor se expresa a través de acciones que mantienen el equilibrio con la tierra, los ancestros y la comunidad. Para los hopi, el amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza que sostiene la vida en el árido desierto de Arizona**, donde la cooperación y la reciprocidad son esenciales para la supervivencia. La cosmovisión hopi se centra en el maíz, las katsinas (espíritus) y la profecía, y el amor se manifiesta en el trabajo comunitario, el respeto a los mayores y la transmisión de las tradiciones. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura hopi como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. El trabajo comunitario en los campos de maíz

El maíz es el centro de la vida hopi, y el amor se expresa en el trabajo colectivo para cultivarlo. Las conductas incluyen:

- **Los miembros de la familia extensa** trabajan juntos en los campos desde antes del amanecer.
- **Los hombres preparan la tierra** con herramientas tradicionales, mientras las mujeres llevan agua y comida.

- **Los niños aprenden** observando y ayudando en tareas sencillas desde pequeños.
- **Las familias comparten la cosecha** con los vecinos que han tenido menos producción.
- **No se cobra por ayudar**; la reciprocidad asegura que cuando uno necesite ayuda, otros vendrán.
- **El trabajo en el campo** es también un acto espiritual, pues el maíz es un regalo de los dioses.

Quien recibe esta ayuda se siente amado porque la comunidad invierte su energía en su sustento.

2. La hospitalidad en la aldea

Aunque los hopi son reservados con los forasteros, la hospitalidad entre ellos es sagrada. Las conductas incluyen:

- **Recibir a un visitante de otra aldea** con agua y *piki* (pan de maíz muy fino) inmediatamente.
- **Ofrecer un lugar para dormir** en la casa, aunque la familia sea numerosa.
- **No preguntar el motivo de la visita** hasta que el huésped haya comido y descansado.
- **Los visitantes son presentados** a los miembros de la familia y a los vecinos.
- **Despedir al huésped** con provisiones para el camino, aunque sean escasas.

El visitante se siente amado porque el anfitrión comparte lo poco que tiene en el desierto.

3. El respeto a los ancianos (*wùtsim*)

Los ancianos son los guardianes de la sabiduría y la memoria de la aldea. Las conductas incluyen:

- **Los jóvenes se acercan a los ancianos** para escuchar sus historias y consejos.
- **Los ancianos son servidos primero** en las comidas y ceremonias.
- **Las decisiones importantes** se consultan con el consejo de ancianos.
- **Los jóvenes cuidan de los ancianos** que no pueden valerse por sí mismos.
- **No se contradice a un anciano** en público; las diferencias se tratan en privado y con respeto.
- **Los ancianos bendicen** a los niños y jóvenes con palabras y con maíz.

Los ancianos se sienten amados porque su sabiduría es buscada y su presencia, honrada.

4. La crianza de los niños en la tradición

Los niños son el futuro del pueblo y el amor se expresa en su educación integral. Las conductas incluyen:

- **Las madres llevan a los niños** a la espalda con una manta mientras trabajan.
- **Los abuelos cuentan historias** de los ancestros y las katsinas cada noche.
- **Los niños aprenden desde pequeños** a respetar a todos los seres vivos.
- **Se les enseña a no alzar la voz** y a controlar sus emociones.
- **Las primeras orejas de maíz** que un niño cultiva se ofrecen en ceremonia.
- **Los niños participan en las danzas** desde muy pequeños, aprendiendo los pasos y los cantos.

Los niños se sienten amados porque toda la comunidad participa en su formación y protección.

5. Las ceremonias de las katsinas

Las katsinas son espíritus que traen lluvia y fertilidad. El amor se expresa en la preparación y realización de las ceremonias. Las conductas incluyen:

- **Los hombres tallan y pintan** las figuras de katsina durante meses para regalarlas a las niñas.
- **Las mujeres preparan grandes cantidades de comida** para los danzantes y la comunidad.
- **Toda la aldea participa** en las danzas, observando en silencio y respeto.
- **Los danzantes ayunan y rezan** durante días antes de la ceremonia, como ofrenda de amor.
- **Los niños reciben las katsinas** talladas como regalo, aprendiendo así sobre los espíritus.
- **La comunidad entera** se reúne para presenciar la llegada de las katsinas a la aldea.

La comunidad se siente amada cuando las ceremonias se realizan correctamente, asegurando la lluvia y la vida.

6. La reciprocidad en el clan

La sociedad hopi se organiza en clanes matrilineales. El amor se expresa en el cumplimiento de las obligaciones del clan:

- **Los miembros del clan se apoyan** en la construcción de casas y en las ceremonias.

- **Los tíos maternos tienen autoridad** sobre los sobrinos, y les enseñan las tradiciones.
- **Las mujeres del clan** preparan juntas la comida para las grandes celebraciones.
- **Los niños pertenecen al clan de la madre**, y el amor se transmite por esa línea.
- **En caso de necesidad**, el clan entero se moviliza para ayudar a uno de sus miembros.
- **Los clanes se alían** a través del matrimonio, fortaleciendo los lazos comunitarios.

El miembro del clan se siente amado porque sabe que su linaje lo sostiene incondicionalmente.

7. El respeto a la tierra (*itáqwqo*)

La tierra es la madre que provee, y el amor se expresa en su cuidado. Las conductas incluyen:

- **No se ara la tierra en exceso** para no dañarla; se respetan los ciclos naturales.
- **Se realizan ofrendas de maíz y plumas** antes de la siembra.
- **Las mujeres recogen plantas medicinales** con gratitud, dejando siempre suficiente para que sigan creciendo.
- **No se contamina el agua** ni se desperdicia, pues es un regalo precioso en el desierto.
- **Se protegen los lugares sagrados** (manantiales, mesas) de la profanación.
- **Los ancianos enseñan** a los jóvenes a leer las señales de la tierra y el cielo.

La tierra se siente amada cuando los humanos actúan como guardianes, no como dueños.

8. El matrimonio y la construcción de la casa

El matrimonio hopi implica la construcción de una nueva casa y la unión de clanes. Las conductas incluyen:

- **El novio debe moler maíz** para la familia de la novia como demostración de su dedicación.
- **La familia de la novia** prepara la comida para la boda durante días.
- **Los hombres del clan del novio** ayudan a construir la nueva casa.
- **Las mujeres del clan de la novia** preparan el ajuar y las mantas.
- **La boda incluye una carrera** donde los invitados corren hacia la nueva casa.
- **Después de la boda**, la pareja vive en la aldea de la esposa, integrando al esposo al clan de ella.

Los novios se sienten amados porque ambos clanes se unen para construir su futuro.

9. El duelo y la memoria de los muertos

Los funerales hopi son discretos pero profundos. Las conductas incluyen:

- **El cuerpo se entierra rápidamente** con ofrendas de maíz y agua para el viaje.
- **La familia guarda silencio** durante cuatro días, período de transición del alma.
- **Los familiares y vecinos llevan comida** a la casa de los dolientes.
- **Se realizan oraciones y ofrendas** en las ceremonias de los muertos.
- **El nombre del difunto no se menciona** durante un tiempo, para facilitar su viaje.
- **Las katsinas** pueden representar a los ancestros en las danzas, manteniendo viva su presencia.

La familia doliente se siente amada porque la comunidad respeta su silencio y comparte su carga.

10. La transmisión de la profecía

Los hopi tienen una tradición profética que habla de la responsabilidad de vivir en armonía. El amor se expresa en la transmisión de estas enseñanzas:

- **Los ancianos cuentan las profecías** en las reuniones de clan.
- **Los niños aprenden sobre las tablillas proféticas** y su significado.
- **La comunidad se esfuerza por vivir** según las instrucciones de los ancestros para evitar catástrofes.
- **Los líderes espirituales** interpretan las señales y guían a la aldea.
- **Se recuerda constantemente** la importancia de la paz y el equilibrio.
- **Las profecías se actualizan** con nuevos símbolos y enseñanzas según los tiempos.

La comunidad se siente amada cuando los líderes velan por su futuro espiritual.

11. La ayuda mutua en la recolección de agua

En el árido desierto, compartir el agua es una expresión suprema de amor. Las conductas incluyen:

- **Las familias que tienen pozos** permiten que otros saquen agua cuando escasea.
- **Las mujeres caminan juntas** hasta los manantiales, ayudándose a cargar los cántaros.
- **Los ancianos y enfermos** reciben agua sin tener que ir a buscarla.
- **No se desperdicia ni una gota**; el agua de lluvia se recoge y almacena con cuidado.

- **Las fuentes de agua** se mantienen limpias y protegidas de animales.
- **Los niños aprenden** a no jugar con el agua y a valorar cada gota.

Quien recibe agua en tiempos de sequía se siente profundamente amado, pues recibe vida.

12. La danza como ofrenda de amor

Las danzas hopi son una forma de oración y amor colectivo. Las conductas incluyen:

- **Los danzantes se preparan con ayuno y oración** durante días antes de la ceremonia.
- **Las mujeres preparan los trajes y las comidas** para los danzantes.
- **Los niños observan en silencio**, aprendiendo los pasos y el significado.
- **Los espectadores ofrecen su atención respetuosa** como parte de la ceremonia.
- **Las danzas pueden durar horas** bajo el sol, como muestra de dedicación.
- **La comunidad entera** se reúne para presenciar la danza y recibir su bendición.

La comunidad se siente amada cuando la danza se realiza con devoción, asegurando la armonía con los espíritus.

13. El respeto a los animales

Los animales son considerados hermanos y maestros. Las conductas incluyen:

- **No se caza más de lo necesario** y se agradece al animal antes de consumirlo.
- **Los animales que ayudan en la caza** (como el coyote) son respetados como guías.
- **No se maltrata a los animales domésticos**; se les cuida y alimenta.
- **Las plumas de águila** se usan en ceremonias con gran reverencia.
- **Se cuentan historias** donde los animales enseñan lecciones a los humanos.
- **Los niños aprenden** a identificar huellas y a respetar las madrigueras.

Los animales se sienten amados cuando los humanos actúan con respeto y gratitud.

14. La solidaridad en la vejez

Los ancianos son cuidados con amor hasta el final. Las conductas incluyen:

- **Los hijos construyen su casa** cerca de la de los padres para poder atenderlos.
- **Los nietos llevan comida y agua** a los abuelos cada día.

- **Los ancianos que no pueden caminar** son llevados en brazos a las ceremonias.
- **La comunidad visita** a los ancianos que viven solos.
- **Se les consulta** sobre la siembra, el clima y las tradiciones.
- **No se les abandona** ni se les envía a instituciones; mueren en su casa, entre los suyos.

Los ancianos se sienten amados porque la familia los acompaña hasta el último aliento.

15. La paz como principio activo

Los hopi son conocidos por su compromiso con la paz, que es una forma de amor activo. Las conductas incluyen:

- **Resolver conflictos mediante el diálogo** y la mediación de ancianos.
- **No responder a la violencia con violencia**, confiando en la fuerza de la verdad.
- **Los líderes hopi viajan** para compartir mensajes de paz con otras naciones.
- **Se enseña a los niños** a controlar la ira y a buscar soluciones pacíficas.
- **Las profecías advierten** sobre el peligro de la guerra y la importancia de la unidad.
- **La comunidad protege a los pacifistas** y a quienes eligen el camino de la no violencia.

La comunidad se siente amada cuando se preserva la paz, condición para la vida en el desierto.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura hopi sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones que sostienen la vida en comunidad y en armonía con la tierra. Como dice un proverbio hopi: *"Los que están en armonía con la tierra, con los demás y con ellos mismos, son los que realmente viven"*. El amor es esa armonía hecha acción.

Cultura Lakota (Grandes Llanuras)

En la cultura lakota, el amor (*c'ante * ila* o *thečhíñila*) está profundamente arraigado en la cosmovisión que reconoce la interconexión de todos los seres bajo el principio sagrado de *Mitákuye Oyás'ij* ("todos estamos relacionados"). El amor no es un sentimiento privado, sino

una **fuerza que mantiene el equilibrio del círculo comunitario y la armonía con la tierra, el cielo y todos los seres que habitan las Grandes Llanuras**. Para los lakota, el amor se demuestra a través de acciones que fortalecen los lazos de parentesco, honran a los ancestros y aseguran la supervivencia del pueblo. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura lakota como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La generosidad en el giveaway (*wópeyapi*)

El *giveaway* o ceremonia de dar es una de las expresiones más elevadas del amor lakota. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer posesiones valiosas** (mantas, caballos, comida, ropa) a otros miembros de la comunidad sin esperar nada a cambio.
- **Realizar un giveaway** en honor a un ser querido, vivo o fallecido, como muestra de gratitud y amor.
- **Dar más de lo que se recibe** es una señal de gran corazón y generosidad.
- **Los niños aprenden desde pequeños** a compartir sus juguetes y pertenencias con otros.
- **Aceptar un regalo** con gratitud, sabiendo que fortalece el vínculo entre las personas.
- **No acumular riqueza** mientras otros pasan necesidad; la generosidad es la verdadera riqueza.

Quien recibe en un giveaway se siente profundamente amado porque el otro ha compartido su sustancia vital.

2. El respeto a los ancianos (*wíčhášA wakánj*)

Los ancianos son los guardianes de la sabiduría y los portadores de la memoria del pueblo. Las conductas incluyen:

- **Llamar a los ancianos "Tǎhŋkášila" (abuelo) y "Unčĩ" (abuela)** como títulos de respeto, aunque no sean parientes consanguíneos.
- **Ceder el asiento de honor** a los mayores en todas las reuniones y ceremonias.
- **Consultar a los ancianos** antes de tomar decisiones importantes que afecten a la comunidad.
- **Escuchar sus historias** sin interrumpir, valorando cada palabra como enseñanza sagrada.
- **Proveer para los ancianos** que no pueden valerse por sí mismos, llevándoles comida y leña.
- **Los jóvenes besan la mano** de los ancianos al saludar, como signo de veneración.

Los ancianos se sienten amados porque su sabiduría es buscada y su presencia, honrada.

3. El cuidado de los niños (*wakḥáŋyežA*)

Los niños son el futuro del pueblo y se les considera seres sagrados. Las conductas incluyen:

- **Los niños son llevados en la cuna** (*tḥáŋkašila*) atada a la espalda de la madre, manteniéndolos cerca.
- **Los abuelos tienen un papel central** en la crianza, transmitiendo historias y tradiciones.
- **No se golpea a los niños**; las correcciones se hacen con palabras y consejos.
- **Los niños aprenden montando a caballo** y participando en las tareas comunitarias desde pequeños.
- **Celebrar el primer paso y la primera palabra** con pequeños rituales familiares.
- **La comunidad entera** es responsable de proteger y enseñar a los niños.

Los niños se sienten amados porque toda la comunidad los protege y los forma.

4. La hospitalidad en el tipi

El tipi es el hogar sagrado y el centro de la vida familiar. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante** con la frase "*Háu, kóla*" (saludos, amigo) y ofrecerle el lugar de honor frente a la entrada.
- **Ofrecer comida y agua** inmediatamente, aunque la familia tenga poco.
- **Compartir la pipa sagrada** (*čhaŋnúŋpa*) con el visitante como signo de amistad y respeto.
- **Preparar un lugar para dormir** al huésped, cerca del fuego para que esté caliente.
- **No preguntar el motivo de la visita** hasta que el huésped haya descansado.
- **Despedir al visitante** con provisiones para el camino y bendiciones.

El visitante se siente amado porque el anfitrión ha compartido su hogar y su fuego sin condiciones.

5. La danza del sol (*wiwáŋyang wacípi*)

La Danza del Sol es la ceremonia más sagrada, donde se expresa el amor supremo por la comunidad y la creación. Las conductas incluyen:

- **Los danzantes ayunan y oran** durante días, ofreciendo su sacrificio por el bien de todos.
- **Se perforan la piel** y se atan a postes, danzando hasta romper las ataduras como ofrenda.

- **La comunidad apoya** a los danzantes con oraciones, comida y cuidados.
- **Se realizan ofrendas de tabaco y tela de colores** atadas al árbol central.
- **Los niños observan** y aprenden el significado del sacrificio por amor al pueblo.
- **Los danzantes reciben nombres nuevos** al completar su voto, honrando su entrega.

La comunidad se siente amada cuando alguien ofrece su sacrificio por el bien colectivo.

6. La relación con los caballos (*šŋkawakħŋ*)

El caballo es un pariente sagrado y una expresión del amor y la generosidad. Las conductas incluyen:

- **Regalar caballos** es la máxima muestra de generosidad y afecto.
- **Los guerreros cuidaban de sus caballos** como de hermanos, adornándolos con plumas y pinturas.
- **No se maltrata a un caballo**; se le habla con respeto y se le agradece su servicio.
- **Compartir los caballos** con quienes no tienen, especialmente para la caza o los viajes.
- **Los caballos participan en ceremonias** y son bendecidos con humo de incienso.
- **Un caballo bien cuidado** es reflejo del amor de su dueño.

Quien recibe un caballo se siente profundamente amado, pues recibe un pariente y un protector.

7. La ayuda mutua en la caza del búfalo (*tħatħŋka*)

La caza del búfalo era una actividad comunitaria que expresaba amor y cooperación. Las conductas incluyen:

- **Los cazadores compartían la carne** con toda la comunidad, especialmente con viudas y huérfanos.
- **Ninguna parte del búfalo se desperdiciaba**, honrando su sacrificio.
- **Los ancianos y enfermos** recibían los mejores cortes.
- **Las mujeres trabajaban juntas** en el procesamiento de la carne y las pieles.
- **Se realizaban ceremonias de agradecimiento** al búfalo por su entrega.
- **Los niños aprendían** observando y ayudando en tareas sencillas.

La comunidad se siente amada cuando la caza se realiza con respeto y todos reciben su parte.

8. El matrimonio y la alianza de familias

El matrimonio lakota unía no solo a dos personas, sino a dos familias y clanes. Las conductas incluyen:

- **El novio ofrecía caballos y regalos** a la familia de la novia como muestra de respeto y compromiso.
- **La familia de la novia correspondía** con mantas y alimentos.
- **La boda incluía un banquete** con toda la comunidad presente.
- **Los ancianos bendecían** a la pareja con humo de incienso y oraciones.
- **La pareja vivía cerca de la familia de la esposa** al principio, integrándose al clan.
- **El divorcio era raro** y, si ocurría, se hacía con respeto y mediación de ancianos.

Los cónyuges se sienten amados cuando ambas familias se unen para sostener su relación.

9. El cuidado de los ancianos en el invierno

Los inviernos en las Grandes Llanuras son duros, y el amor se expresa en proteger a los mayores. Las conductas incluyen:

- **Los hijos construyen sus tipis cerca** de los de sus padres para poder atenderlos.
- **Los jóvenes llevan leña y carne** a los ancianos antes de las tormentas.
- **Los ancianos reciben las mantas más gruesas** y los lugares más cálidos del tipi.
- **La comunidad visita** a los ancianos que viven solos, asegurándose de que tengan suficiente.
- **No se abandona a los ancianos** en los momentos difíciles; se les cuida como a niños.
- **Los ancianos comparten historias** alrededor del fuego, manteniendo viva la tradición.

Los ancianos se sienten amados porque la comunidad los protege del frío y la soledad.

10. El duelo y la liberación del espíritu

Los funerales lakota son expresiones de amor que liberan el espíritu para su viaje. Las conductas incluyen:

- **El cuerpo se viste con sus mejores ropas** y se envuelve en una manta sagrada.
- **Se coloca al difunto en un andamio** o en un árbol, expuesto a los elementos, para que el espíritu viaje libre.

- **La familia ayuna y ora** durante cuatro días, período de transición del alma.
- **Se realizan ofrendas de tabaco y comida** para el viaje del difunto.
- **Los familiares se cortan el cabello** en señal de duelo y amor.
- **Se celebra una fiesta** al año para recordar al difunto y liberar completamente su espíritu.

El difunto y su familia se sienten amados cuando los rituales se realizan correctamente.

11. La visión de búsqueda (*hambléčheya*)

La búsqueda de visión es una expresión de amor por la comunidad y el deseo de servir. Las conductas incluyen:

- **El buscador ayuna y ora** en soledad durante varios días, pidiendo guía espiritual.
- **Se purifica en la choza de sudor (*inípi*)** antes y después de la búsqueda.
- **Ofrece oraciones por su pueblo** y pide fortaleza para servir mejor.
- **Un anciano guía** al buscador, interpretando sus visiones y sueños.
- **Al regresar, comparte sus visiones** con la comunidad para su beneficio.
- **La visión recibida** obliga a vivir de acuerdo con lo revelado.

La comunidad se siente amada cuando alguien busca la sabiduría espiritual para servir mejor.

12. La adopción y el parentesco extendido

Los lakota practican la adopción como una forma de expandir el círculo del amor. Las conductas incluyen:

- **Acoger a un niño huérfano** como hijo propio, sin distinción con los biológicos.
- **Adoptar a adultos** como hermanos o padres, formalizando relaciones de cuidado mutuo.
- **Los adoptados tienen los mismos derechos** y obligaciones que los parientes de sangre.
- **Las ceremonias de adopción** incluyen intercambio de regalos y banquetes.
- **Los niños aprenden** que la familia es más que la sangre, es el amor compartido.
- **No se abandona a los adoptados** en tiempos difíciles; la familia los sostiene.

Los adoptados se sienten profundamente amados porque han sido elegidos para pertenecer.

13. El respeto a la Madre Tierra (*Iná Makhá*)

La tierra es la madre de todos y el amor se expresa en su cuidado. Las conductas incluyen:

- **No se ara la tierra en exceso** ni se contamina el agua.
- **Se realizan ofrendas de tabaco** antes de recolectar plantas medicinales.
- **Los lugares sagrados** (montañas, ríos) se protegen de la profanación.
- **Se agradece a la tierra** por los alimentos y las hierbas.
- **Los niños aprenden** a caminar suavemente sobre la tierra, sin dañarla.
- **Las profecías lakota** advierten sobre el peligro de explotar la tierra sin respeto.

La tierra se siente amada cuando los humanos actúan como hijos, no como dueños.

14. La paz como principio (*wówakiš'AKA*)

Los lakota valoran la paz, aunque también son guerreros cuando es necesario. El amor se expresa en:

- **Buscar la mediación de ancianos** en conflictos entre familias o bandas.
- **Ofrecer regalos para restaurar la paz** después de una disputa.
- **Fumar la pipa sagrada juntos** para sellar acuerdos de paz.
- **No buscar venganza sin agotar** las posibilidades de reconciliación.
- **Enseñar a los niños** a controlar la ira y buscar soluciones pacíficas.
- **Los líderes de paz** son honrados tanto como los guerreros.

La comunidad se siente amada cuando se preserva la paz y la armonía.

15. La transmisión de la lengua y las historias

El amor por las generaciones futuras se expresa en la transmisión de la cultura. Las conductas incluyen:

- **Los ancianos cuentan historias** en lakota cada noche alrededor del fuego.
- **Los niños aprenden canciones tradicionales** y su significado.
- **Se corrigen suavemente** a los jóvenes que usan mal las palabras.
- **Las historias de los ancestros** se repiten generación tras generación.
- **Los nombres sagrados** se explican y honran.

- **La lengua se preserva** como un regalo de los ancestros a las futuras generaciones.

Los jóvenes se sienten amados cuando se invierte tiempo en enseñarles la herencia cultural.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura lakota sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones que fortalecen el círculo de la comunidad y mantienen la armonía con todos los parientes: humanos, animales, plantas, tierra y espíritus. Como dice un proverbio lakota: "*Mitákuye Oyás'iy*" (Todos estamos relacionados). El amor es el reconocimiento y la celebración de esa relación universal.

TRADICIONES DE EUROPA Y EL CÁUCASO - MUNDO CLÁSICO

Grecia (Antigua)

Basándonos en los conceptos del archivo para la **Antigua Grecia** y en el conocimiento de esta civilización fundamental, podemos identificar las siguientes conductas, actos y acciones objetivas que expresan las distintas formas de amar. La cultura griega antigua desarrolló una rica terminología para el amor, distinguiendo matices que iban desde la pasión más ardiente hasta la amistad virtuosa y el amor divino.

Aquí están las conductas objetivas que deben percibirse en alguien que ama, según la ética griega antigua del amor:

1. Eros (Έρως) - Amor apasionado, deseo romántico y sexual

- **Cortejo insistente (μνηστεία):** Perseguir activamente a la persona amada, enviar regalos (flores, perfumes, joyas), escribir poemas, cantar bajo su ventana (paraklausithyron), y buscar cualquier ocasión para verla.

- **Búsqueda de la proximidad física:** Intentar tocar, abrazar, besar; buscar momentos a solas para la intimidad; en los simposios, reclinarse cerca del amado.
- **Miradas intensas (βλέμμα):** Mirar fijamente a los ojos del amado, sostener la mirada largamente, sonreír con deseo evidente.
- **Suspirar y enrojecer:** Mostrar signos físicos de la pasión: rubor, palpitaciones, suspiros, pérdida de apetito, insomnio (los síntomas del "mal de amor" descritos por Safo y los poetas).
- **Ofrendas a Afrodita y Eros:** Hacer sacrificios, ofrendas y plegarias a las divinidades del amor, pidiendo su favor para conquistar al amado.
- **Celos y posesividad:** Mostrar enfado o tristeza si el amado presta atención a otros; vigilar sus movimientos; intentar alejar a posibles rivales.
- **Locura amorosa (θεία μανία):** En el éxtasis amoroso, comportarse de manera irracional, decir incoherencias, descuidar las obligaciones, como describe Platón en el Fedro.
- **Regalos simbólicos (δῶρα):** Ofrecer objetos personales (un cinturón, una copa, una flor) como prenda de amor.
- **Juramentos de amor eterno:** Prometer fidelidad y amor eterno, invocando a los dioses como testigos.

2. Philia (φιλία) - Amor fraternal, amistad virtuosa

- **Compartir tiempo y actividades (συνουσία):** Reunirse frecuentemente para conversar, filosofar, beber vino (symposia), cazar, hacer ejercicio en el gimnasio, o luchar juntos en la guerra.
- **Intercambio de regalos (ξένια):** Ofrecerse mutuamente presentes como signo de aprecio: un libro, una copa, un arma, provisiones para el viaje.
- **Ayuda mutua incondicional (ἀλληλοβοήθεια):** Acudir en auxilio del amigo en cualquier dificultad: económica, política, militar. Prestar dinero sin interés, defenderlo en los tribunales, cuidarlo en la enfermedad.
- **Confianza total (πίστις):** Compartir secretos, confidencias, proyectos; saber que el amigo no traicionará ni divulgará lo confiado.
- **Corrección fraterna (παρησία):** Decir la verdad al amigo, incluso si duele, para ayudarlo a mejorar; aceptar la crítica del amigo con humildad.
- **Hospitalidad recíproca (ξενία):** Recibir al amigo en casa con los mejores alimentos y alojamiento; cuando se viaja, ser acogido por él del mismo modo.

- **Luto compartido:** En la muerte de un amigo, participar en los funerales, honrar su memoria, y cuidar de su familia.
- **Lealtad política (ἑταιρεία):** En la vida política, formar parte de grupos de amigos que se apoyan mutuamente en las asambleas y en los conflictos.
- **Comensalidad (συσσίτια):** En Esparta y otras ciudades, comer juntos en grupos de iguales, fortaleciendo los lazos de philia.

3. Agape (ἀγάπη) - Amor incondicional, desinteresado (en contextos filosóficos y luego cristianos)

- **Dar sin esperar retorno:** Ofrecer ayuda, alimentos, dinero o protección a quien lo necesita, sin esperar gratitud ni reciprocidad.
- **Cuidado de los extraños:** Acoger al forastero (xenos) y proveerle de lo necesario, como mandaba la ley de Zeus Xenios.
- **Amor a los hijos incluso si son defectuosos:** En Esparta, aunque se exponía a los niños deformes, en el amor ágape ideal se ama al hijo por sí mismo, no por sus cualidades.
- **Sacrificio por la comunidad (πόλις):** Estar dispuesto a dar la vida por la ciudad, como los soldados en las guerras médicas, por amor al bien común.
- **Perdón sin condiciones:** En la filosofía estoica y en algunos textos, la capacidad de perdonar las ofensas sin guardar rencor.
- **Alimentar a los pobres:** En las fiestas públicas, a veces se distribuía comida a los necesitados, como acto de amor cívico.

4. Storge (στοργή) - Amor familiar, afecto natural

- **Cuidado de los padres ancianos (γηροτροφία):** Proveer alimento, vivienda y cuidados a los progenitores cuando envejecen; era un deber sagrado.
- **Crianza amorosa de los hijos:** Alimentar, vestir, educar y proteger a los hijos; las madres griegas amamantaban y criaban personalmente (aunque hubiera nodrizas, el afecto materno era fundamental).
- **Afecto entre hermanos:** Jugar juntos en la infancia, protegerse mutuamente en la vida adulta, compartir herencia sin conflictos.
- **Lazos de sangre extensos:** Mantener relaciones con tíos, primos y abuelos; visitarlos, ayudarlos, celebrar juntos las fiestas familiares.
- **Ritos funerarios familiares:** Realizar los rituales de enterramiento (prothesis, ekphora) con llantos, ofrendas y banquetes fúnebres, mostrando amor a los difuntos.

- **Honrar a los antepasados (τὰ πατρώα):** Mantener los cultos familiares, ofrecer libaciones en las tumbas, y transmitir las historias de los mayores.

5. Pothos (πόθος) - Anhelo, deseo del amado ausente

- **Lamentar la ausencia:** Suspirar, llorar, recitar poemas de nostalgia (como Safo: "me muero por verte").
- **Escribir cartas (ἐπιστολαί):** Enviar mensajes al amado que está lejos, expresando el dolor de la separación y el deseo de reencuentro.
- **Conservar objetos del amado:** Guardar un mechón de cabello, una prenda, un regalo, y acariciarlos o besarlos en su ausencia.
- **Mirar hacia el horizonte:** Pasear por la costa o las murallas esperando ver el barco o el carro que traerá de vuelta al amado.
- **Soñar con el amado (ὄνειροι):** Contar los sueños donde aparece el ser querido, interpretándolos como señales.
- **Ofrendas por su regreso:** Hacer sacrificios a los dioses (especialmente a los protectores de viajeros: Zeus, Hermes, Poseidón) pidiendo su retorno seguro.

6. Himeros (ἥμερος) - Deseo amoroso irresistible

- **Arrebato pasional:** Perder el control ante la belleza del amado, lanzarse a besarlo o abrazarlo sin poder contenerse.
- **Poesía erótica inmediata:** Componer versos en el momento, inspirados por la presencia del amado.
- **Seguir al amado (ἀκολουθία):** Ir tras él por donde vaya, como un imán, sin poder evitarlo.
- **Exclamaciones involuntarias:** Decir en voz alta lo que se siente, sin poder ocultarlo: "¡Qué hermoso eres!", "¡Me muero por ti!".

7. Antieros (Ἀντέρως) - Amor correspondido (o el amor que castiga al desdeñoso)

- **Corresponder las muestras de afecto:** Devolver miradas, sonrisas, regalos y gestos de quien nos corteja.
- **Venganza amorosa (τιμωρία):** Si se desdeña a alguien que ama, ese amor no correspondido puede volverse contra el desdeñoso, causándole también pasión (mito de Narciso).

- **Competencia amorosa:** En las relaciones entre jóvenes y adultos (pederastia pedagógica), el joven (eromenos) debe corresponder con afecto y admiración al adulto (erastes), no solo aceptar pasivamente.

8. Conductas específicas en la pederastia pedagógica (relación erastes-eromenos)

- **Cortejo del adulto (erastes):** El hombre adulto corteja al joven (adolescente) con regalos, enseñanzas, y protección, buscando formar un vínculo educativo y amoroso.
- **Aceptación del joven (eromenos):** El joven acepta la compañía y enseñanzas del adulto, correspondiendo con afecto y respeto, pero sin entregarse pasivamente.
- **Convivencia formativa:** El erastes lleva al eromenos al gimnasio, le enseña a cazar, a luchar, a discutir filosofía, a comportarse en sociedad.
- **Regalos iniciáticos:** El adulto regala al joven objetos típicos: un gallo, una liebre, una copa, un perro de caza.
- **Promesas de lealtad:** Se intercambian juramentos de amistad y protección mutua que durarán toda la vida.
- **Exhibición pública de la relación:** En algunas ciudades, la relación era reconocida socialmente y se esperaba que el joven, de adulto, repitiera el patrón con otros jóvenes.

9. Conductas en el matrimonio (γάμος)

- **Ritos nupciales (προαύλια, γάμος, ἐπαύλια):** Celebrar las bodas con procesiones, banquetes, cantos nupciales (himeneo), y la conducción de la novia a la casa del esposo.
- **Consumación del matrimonio:** La primera noche, con rituales y la presencia de testigos (a veces).
- **Convivencia en el gineceo:** Las esposas vivían en la parte de la casa reservada a las mujeres (gineceo), pero compartían la vida con el esposo en comidas y ocasiones especiales.
- **Procreación (τεκνοποιία):** El fin principal del matrimonio era tener hijos legítimos que continuaran el linaje y el culto familiar.
- **Fidelidad esperada:** Se esperaba fidelidad de la esposa; el esposo podía tener relaciones con heteras o esclavas, pero debía respetar a la esposa como madre de sus hijos.
- **Afecto conyugal:** Aunque no se esperaba "amor romántico" como ideal, muchas inscripciones funerarias muestran un profundo afecto entre esposos: "fue la mejor esposa", "la extraño todos los días".

10. Conductas en la hetairía (relaciones con heteras)

- **Regalos y mantenimiento:** El amante proveía a la hetera de casa, ropa, joyas y esclavas a cambio de su compañía.
- **Participación en simposios:** Las heteras acompañaban a los hombres en los banquetes, tocando la flauta, bailando, conversando y compartiendo la cama después.
- **Poesía amorosa:** Muchas heteras eran cultas y recibían poemas de amor de sus amantes (como los de Asclepiades o Meleagro).
- **Contratos (συνθήκαι):** A veces se establecían acuerdos escritos sobre la duración y condiciones de la relación.

11. Amor a la ciudad (φιλόπολις) - Patriotismo amoroso

- **Servicio militar:** Estar dispuesto a luchar y morir por la polis; los hoplitas ciudadanos defendían su tierra por amor a ella.
- **Participación política:** Asistir a la asamblea (ekklesia), ocupar cargos públicos, contribuir con liturgias (financiar obras o festivales) por amor a la comunidad.
- **Exaltación de la ciudad:** Cantar himnos, componer poemas, erigir monumentos que glorifiquen a la polis y sus héroes.
- **Respeto a las leyes (νόμοι):** Obedecer las leyes no por miedo, sino por amor a la ciudad y a su buen orden.
- **Enterramiento en la ciudad:** Los ciudadanos eran enterrados en cementerios cercanos a las murallas, para seguir perteneciendo a la polis incluso después de muertos.

12. Amor a los dioses (θεοσέβεια) - Piedad amorosa

- **Sacrificios regulares (θυσίαι):** Ofrecer animales, libaciones, primicias en los templos y altares domésticos, con actitud de reverencia y gratitud.
- **Peregrinaciones a santuarios:** Visitar santuarios panhelénicos (Delfos, Olimpia, Eleusis) para honrar a los dioses y pedir su favor.
- **Ofrendas votivas (ἀναθήματα):** Dedicar estatuas, joyas, armas, o pequeños objetos en los templos, agradeciendo o pidiendo favores.
- **Participación en misterios (μυστήρια):** Iniciarse en cultos místicos (Eleusis, Samotracia) para obtener una relación más íntima con lo divino.
- **Himnos y plegarias:** Componer o recitar himnos en honor a los dioses, como los de Homero o Calímaco.

- **Fiestas religiosas:** Celebrar con la comunidad las fiestas en honor a los dioses (Panateneas, Dionisias, etc.) con procesiones, competencias y banquetes.
- **Consultar oráculos:** Acudir al oráculo de Delfos o a otros para conocer la voluntad divina, mostrando confianza y amor a los dioses.

13. Amor a la sabiduría (φιλοσοφία) - Búsqueda amorosa de la verdad

- **Estudio continuo:** Dedicar tiempo diario a la lectura, la reflexión, la discusión con otros filósofos.
- **Enseñanza desinteresada:** Transmitir el conocimiento a los discípulos sin cobrar (como Sócrates) o con honorarios razonables.
- **Vida examinada:** Someterse constantemente al autoexamen, preguntándose si se vive de acuerdo con la verdad y la virtud.
- **Comunidad filosófica (συνουσία):** Reunirse con otros buscadores de la verdad para dialogar, como en la Academia de Platón o el Liceo de Aristóteles.
- **Sacrificio por la verdad:** Estar dispuesto a sufrir por defender las propias convicciones, como Sócrates que aceptó la cicutá antes que renunciar a la filosofía.

14. Amor a la belleza (φιλοκαλία)

- **Contemplación estética:** Detenerse a admirar una estatua, un templo, una pintura, una puesta de sol, con atención y deleite.
- **Coleccionismo de arte:** Reunir obras bellas en casa, como los ricos atenienses que encargaban cerámicas, esculturas y pinturas.
- **Embelllecimiento de la ciudad:** Contribuir a la construcción de edificios bellos, fuentes, jardines, por amor a la belleza compartida.
- **Adorno personal:** Vestir con elegancia, usar joyas, perfumes, y cuidar la apariencia física como expresión de amor a la belleza propia y a la que se ofrece a los demás.

15. Apariencia y gestos externos

- **Corona de flores o mirto:** En simposios y celebraciones, llevar coronas como signo de alegría y amor compartido.
- **Desnudez atlética:** En el gimnasio, los jóvenes se ejercitaban desnudos, mostrando la belleza física que inspiraba amor (especialmente en la relación erastes-eromenos).
- **Mirada y sonrisa:** La mirada era fundamental en el amor griego; "el amor entra por los ojos" era un dicho común.

- **Ofrendas de cabello:** Las jóvenes dedicaban mechones de cabello a las diosas antes de casarse, como ofrenda de amor.
- **Tatuajes o marcas:** Algunos enamorados grababan el nombre del amado en árboles o en objetos.

16. Rituales funerarios como expresión de amor

- **Llanto ritual (θρήνος):** Las mujeres de la familia se golpeaban el pecho, se arrancaban los cabellos, y cantaban lamentos fúnebres por el difunto.
- **Ofrendas en la tumba (χοαί):** Verter leche, miel, vino, aceite sobre la tumba; dejar alimentos y objetos queridos por el difunto.
- **Estelas funerarias:** Levantar monumentos de piedra con inscripciones y relieves que muestran escenas de la vida del difunto y expresan el amor de los familiares.
- **Banquetes fúnebres (περίδειπνον):** Compartir una comida junto a la tumba o en casa, en honor y memoria del ser amado.
- **Culto a los héroes:** Si el difunto era importante, se le rendía culto como héroe, con sacrificios anuales y procesiones.

Resumen de la ética griega antigua del amor:

En la Antigua Grecia, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Expresa la pasión (Eros) con miradas, suspiros, regalos, persecución y poesía.**
- **Cultiva la amistad virtuosa (Philia) compartiendo tiempo, ayudándose, confiando y diciéndose la verdad.**
- **Practica la hospitalidad y el cuidado del extraño (Agape/Xenia).**
- **Cuida de la familia (Storge) con atención a padres, hijos, hermanos y antepasados.**
- **Anhela al ausente (Pothos) con cartas, lágrimas y ofrendas.**
- **Corresponde al amor (Antieros) con reciprocidad.**
- **En la relación pedagógica, enseña y protege (erastes) o aprende y admira (eromenos).**
- **Ama a la ciudad (Philopolis) sirviendo en la guerra, participando en política y honrando sus leyes.**
- **Ama a los dioses (Theosebeia) con sacrificios, peregrinaciones y fiestas.**
- **Ama la sabiduría (Philosophia) estudiando, enseñando y viviendo según la verdad.**

- **Ama la belleza (Philokalia) contemplando, coleccionando y embelleciendo.**

El "amado" (persona, ciudad, dioses, sabiduría, belleza) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **deseado, honrado, protegido, enseñado, recordado y profundamente amado**. En la Grecia antigua, el amor era una fuerza cósmica y personal que movía el mundo y daba sentido a la existencia.

Roma (Antigua)

Basándonos en los conceptos de la Antigua Roma y en el conocimiento de esta civilización, podemos identificar las siguientes conductas, actos y acciones objetivas que expresan las distintas formas de amar. La cultura romana antigua desarrolló conceptos fundamentales como la *pietas*, la *fides* y la *caritas*, que estructuraron una ética del amor basada en el deber, la lealtad y el afecto profundo hacia la familia, los dioses y la patria.

Aquí están las conductas objetivas que deben percibirse en alguien que ama, según la ética romana antigua del amor:

1. Pietas (piedad, deber amoroso hacia dioses, patria y familia)

- **Cuidar a los padres en la vejez:** Proveer alimento, vivienda y compañía a los progenitores; llevarlos a vivir al hogar familiar y atenderlos en la enfermedad. Eneas, el *pius*, cargó a su padre Anquises sobre sus hombros para salvarlo de Troya.
- **Realizar los ritos funerarios familiares:** Ofrecer sacrificios en las tumbas en las Parentalia y Feralia (fiestas de los muertos); mantener el culto a los antepasados (Manes) con ofrendas regulares.
- **Honrar a los dioses domésticos (Lares y Penates):** Tener un altar en el hogar, ofrecerles comida y vino, e incluirlos en las comidas familiares.
- **Servir a la patria:** Alistarse en el ejército cuando corresponde, pagar impuestos sin evadir, participar en la vida política si se es ciudadano, y estar dispuesto a morir por Roma.
- **Enterrar a los muertos con dignidad:** Asegurar que los difuntos tengan un entierro adecuado, aunque sean desconocidos; no dejar cadáveres sin sepultura.
- **No abandonar a los ancianos:** Mantener a los abuelos en casa, no enviarlos a asilos, y escuchar sus consejos.

- **Transmitir la tradición:** Enseñar a los hijos las historias de los antepasados, las costumbres y los valores romanos (*mos maiorum*).

2. Fides (lealtad, fidelidad, confianza)

- **Cumplir la palabra dada (*dictum*):** Hacer lo que se prometió, incluso si resulta costoso o inconveniente; los romanos valoraban al *vir bonus* (hombre bueno) como aquel que mantenía su palabra.
- **Guardar secretos:** No divulgar lo confiado por un amigo, cliente o familiar, aunque la tortura o la muerte amenacen.
- **Lealtad al cliente o patrón:** Si se es patrón, proteger a los clientes, ayudarlos en los tribunales y proveerles alimentos; si se es cliente, acompañar al patrón por la mañana (*salutatio*), votar por él y apoyarlo en público.
- **Fidelidad conyugal:** La esposa romana ideal (*univira*) se casaba una sola vez y era fiel; el esposo debía respetar el matrimonio, aunque la sociedad era más indulgente con sus infidelidades, la *fides* exigía no poner en peligro la familia legítima.
- **No traicionar en la guerra:** Permanecer leal a las tropas y al general; no desertar ni entregar información al enemigo.
- **Lealtad a los amigos:** No abandonar al amigo en la desgracia; acudir en su ayuda aunque signifique peligro personal.

3. Caritas (estima, afecto profundo, amor cristiano posterior)

- **Dar limosna y ayudar a los pobres:** En la Roma republicana y sobre todo en la imperial, los ricos patrocinaban obras públicas, distribuían comida (*annona*) y hacían donaciones a los necesitados.
- **Visitar a los enfermos:** Acudir a la casa de quien está enfermo, llevar medicinas, alimentos o simplemente compañía.
- **Proteger a los débiles:** Salir en defensa de esclavos maltratados, huérfanos o viudas, aunque no sean de la familia.
- **Adoptar niños huérfanos:** La adopción era común entre romanos para asegurar la continuidad familiar, pero también había adopciones por caridad.
- **Libertar esclavos (*manumisión*):** Otorgar la libertad a esclavos queridos, a veces en testamento, como acto supremo de amor y reconocimiento.

4. Amor (amor pasional, romántico)

- **Cortejo poético:** Escribir poemas de amor (como Catulo, Propertio, Ovidio) dedicados a la amada; recitarlos o enviarlos en tablillas.
- **Regalos y atenciones:** Ofrecer joyas, perfumes, telas finas, aves exóticas o pequeños obsequios simbólicos (una manzana, una flor).
- **Esperar bajo la ventana:** Pasar la noche frente a la puerta de la amada, cantando serenatas (*paraclausithyron*) y soportando la intemperie.
- **Celos y sufrimiento:** Mostrar desesperación si la amada favorece a otro; escribir poemas de queja y dolor (elegía).
- **Secuestros simulados:** En las bodas, se representaba el rapto de la novia (imitando el rapto de las sabinas), como parte del ritual nupcial.
- **Buscar encuentros secretos:** Con la complicidad de esclavos, organizar citas a escondidas de los padres o del esposo.

5. Venus (amor erótico, fertilidad, deseo)

- **Celebrar las Veneralia:** Participar en las fiestas en honor a Venus Verticordia, donde las mujeres se bañaban y adornaban, y las parejas buscaban su favor.
- **Ofrendas a Venus:** Hacer sacrificios de palomas, mirto, rosas y vino en sus templos, pidiendo amor correspondido o fertilidad.
- **Uso de cosméticos y adornos:** Arreglarse con perfumes, joyas y ropas sugerentes para atraer al amado; Ovidio escribió *Ars Amatoria* (El arte de amar) con consejos sobre seducción.
- **Celebrar el amor en las bodas:** En las nupcias, cantar himeneos, llevar antorchas, y consumir el matrimonio con rituales de fertilidad.

6. Cupido / Cupīdō (deseo ardiente)

- **Persecución amorosa insistente:** No darse por vencido ante el rechazo inicial; insistir con cartas, regalos y declaraciones.
- **Locura amorosa:** Perder el apetito, el sueño y la cordura por la pasión; escribir versos desesperados (como Safo, pero en versión romana).
- **Rivalidad violenta:** Enfrentarse a otros pretendientes, a veces con agresiones físicas o duelos.

7. Gratia (gracia, favor, agradecimiento amoroso)

- **Corresponder favores:** Cuando alguien hace un bien, devolverlo con creces; mantener el equilibrio en las relaciones de amistad y patronazgo.
- **Agradecer con regalos (*munera*):** Ofrecer presentes en señal de gratitud por el amor o la ayuda recibida.
- **Mostrar encanto y simpatía:** Ser agradable en el trato, sonreír, hablar con dulzura, para que los demás se sientan a gusto y amados.

8. Dilectio (amor de elección, preferencia racional)

- **Elegir conscientemente a la pareja:** No dejarse llevar solo por la pasión, sino considerar virtudes, linaje y compatibilidad; luego, amar esa elección con constancia.
- **Preferir a un hijo sobre otro sin mostrar favoritismo:** En la herencia y el trato, mantener el amor equilibrado, aunque se tenga especial aprecio por alguno.
- **Aceptar con serenidad las decisiones del amado:** Si el amado elige otro camino, respetar su elección sin rencor.

9. Concordia (armonía en las relaciones)

- **Evitar peleas conyugales:** En el matrimonio, ceder en discusiones, buscar el acuerdo, y mantener la armonía del hogar.
- **Mediar en conflictos familiares:** Los ancianos y padres intervenían para reconciliar a hermanos o parientes enfrentados.
- **Celebrar juntos las fiestas:** Participar en las comidas familiares (*cena*) y en las celebraciones religiosas, fortaleciendo la unidad.

10. Conductas en la amistad romana (*amicitia*)

- **Recomendar a los amigos:** Escribir cartas de recomendación (*litterae commendaticiae*) para que otros ayuden al amigo en sus empresas.
- **Defender al amigo en los tribunales:** Actuar como abogado o testigo de carácter en juicios contra el amigo.
- **Prestar dinero sin interés:** Ayudar económicamente al amigo en apuros, sin esperar devolución inmediata.
- **Heredar y ser heredado:** Incluir a los amigos en el testamento, como muestra de amor y confianza perdurable.

11. Amor a la patria (*amor patriae*)

- **Morir por Roma:** Los soldados que caían en combate eran honrados como héroes; se esperaba que todo ciudadano estuviera dispuesto a ese sacrificio.
- **Construir obras públicas:** Los ricos financiaban templos, acueductos, teatros y baños, por amor a la ciudad y para ganar prestigio.
- **Participar en la vida cívica:** Asistir al Foro, votar en las asambleas, presentarse a cargos públicos, y contribuir al bien común.
- **Defender las tradiciones (*mos maiorum*):** Enseñar a los jóvenes las costumbres ancestrales, y oponerse a innovaciones que pudieran debilitar Roma.

12. Conductas hacia los dioses (*pietas deorum*)

- **Hacer sacrificios regulares:** Ofrecer animales, vino, incienso y pasteles en los templos y altares domésticos.
- **Consultar los auspicios:** Antes de decisiones importantes, observar el vuelo de las aves o las entrañas de los animales, buscando la voluntad divina.
- **Cumplir los votos (*vota*):** Si se promete algo a un dios (un templo, una ofrenda), cumplirlo puntualmente.
- **Participar en los juegos y festivales:** Asistir a los ludi (juegos) en honor a los dioses, celebrando con la comunidad.

13. Hospitalidad (*hospitium*)

- **Recibir al extranjero con honores:** Ofrecerle comida, baño, alojamiento y protección mientras esté en la ciudad.
- **Intercambiar regalos de hospitalidad:** Al despedirse, obsequiar al huésped con objetos valiosos y establecer un vínculo hereditario de amistad.
- **Proteger al huésped incluso en guerra:** El vínculo de hospitalidad (*hospitium*) era sagrado; no se debía atacar al huésped ni a sus bienes, aunque fuera enemigo.

14. Apariencia y gestos externos

- **Toga viril:** Al alcanzar la mayoría de edad, vestir la toga blanca, signo de ciudadanía y amor a Roma.
- **Coronas de laurel u hojas:** En triunfos y celebraciones, llevar coronas como signo de honor y amor compartido.
- **Anillo de hierro (inicialmente) o de oro:** Los ciudadanos libres llevaban anillos; el matrimonio implicaba el *anulus pronubus*.

- **Velo nupcial (*flammeum*):** La novia llevaba un velo anaranjado en la boda, signo de su amor y entrega.
- **Rostro sereno y digno:** El *gravitas* romano implicaba mantener la compostura, incluso en el amor, sin excesos públicos de efusividad.

15. Funerales y memoria de los seres amados

- **Máscaras de los antepasados (*imagines maiorum*):** Guardar en el atrio las máscaras de cera de los antepasados ilustres, y sacarlas en procesiones fúnebres.
- **Elogios fúnebres (*laudationes*):** Pronunciar discursos en honor del difunto, recordando sus virtudes y el amor que le tuvieron.
- **Monumentos funerarios con inscripciones:** Levantar tumbas con frases como "Dulcísima esposa", "Hijo amadísimo", "Amigo incomparable".
- **Banquetes fúnebres (*silicernium*):** Compartir una comida en la tumba para honrar y recordar al difunto.

Resumen de la ética romana del amor:

En la Antigua Roma, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Cumple sus deberes sagrados** (*pietas*) con dioses, patria y familia.
- **Es leal y confiable** (*fides*) en palabra y obra.
- **Expresa afecto profundo** (*caritas*) con ayuda concreta a los necesitados.
- **Manifiesta la pasión** (amor, *cupido*) con poesía, regalos y perseverancia.
- **Honra a Venus y al deseo** con rituales y cuidado personal.
- **Agradece y corresponde** (*gratia*) los favores recibidos.
- **Elige amar con la voluntad** (*dilectio*) y mantiene la armonía (*concordia*).
- **Es hospitalario** con el extranjero.
- **Respeto las formas externas** (*vestimenta*, gestos, rituales) que expresan el amor.
- **Honra la memoria** de los seres amados con ritos funerarios y recuerdo perpetuo.

El "amado" (familia, amigos, patria, dioses) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **honrado, protegido, recordado y profundamente amado**. En Roma, el amor era inseparable del deber y la lealtad, y se manifestaba en actos concretos más que en palabras.

TRADICIONES DE EUROPA Y EL CÁUCASO – NORTE DE EUROPA

Cultura Nórdica (Vikinga / Antigua Escandinavia)

En la antigua cultura nórdica, el amor se expresaba a través de acciones que fortalecían los lazos de lealtad, honor y supervivencia en un entorno duro. El amor no era un sentimiento privado, sino una **fuerza que se manifestaba en el cumplimiento de los juramentos, la protección del clan y la perpetuación de la fama**. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperaban en la cultura nórdica como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. El cumplimiento de los juramentos

La palabra dada era sagrada y su incumplimiento era la mayor traición al amor. Las conductas incluyen:

- **Hacer juramentos sobre un anillo sagrado** en asambleas (*thing*) o bodas, invocando a los dioses como testigos.
- **Cumplir las promesas de venganza** por un familiar asesinado, aunque pasaran años.
- **No romper un pacto de amistad jurado**, incluso si el amigo se volvía enemigo de otros seres queridos.
- **Testificar públicamente** los acuerdos para que la comunidad entera fuera garante.
- **Morir antes que faltar a la palabra**, pues la fama póstuma dependía de la honradez.

Quien cumplía sus juramentos demostraba que su amor era más fuerte que la vida misma.

2. La hospitalidad en el banquete (*veizla*)

La hospitalidad era una obligación sagrada. Las conductas incluyen:

- **Recibir al viajero con hidromiel o cerveza** inmediatamente, ofreciéndole el mejor asiento cerca del fuego.

- **Compartir la carne y el pan** sin escatimar, aunque la despensa quedara vacía.
- **Preparar un banquete** para celebrar la llegada de un invitado importante o sellar una alianza.
- **Acompañar al huésped** durante su estancia, protegiéndolo de cualquier peligro.
- **Despedirlo con regalos** (armas, joyas, telas) como muestra de que el vínculo perduraba.

El visitante se sentía amado porque era tratado como un miembro más del clan, aunque fuera desconocido.

3. El intercambio de regalos

Los regalos eran la expresión material del afecto y la lealtad. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer un anillo, una espada o un brazalete** a un amigo o familiar en las asambleas o banquetes.
- **Dar armas a los hijos** al alcanzar la madurez, como símbolo de confianza y herencia.
- **Los jefes recompensaban a sus guerreros** con oro y plata por su valentía y lealtad.
- **Regalar telas finas a las mujeres** de la familia, mostrando aprecio por su labor en el hogar.
- **Aceptar un regalo** era un compromiso de reciprocidad futura; rechazarlo era una ofensa.

Quien recibía un regalo sabía que el otro estaba dispuesto a compartir su riqueza y su confianza.

4. La lealtad al jefe y al clan

El amor al jefe y al grupo se expresaba en acciones concretas:

- **Luchar hasta la muerte** junto al jefe, sin retroceder en la batalla.
- **Vengar la muerte de un miembro del clan**, aunque el enemigo fuera poderoso.
- **Compartir el botín** con todos los miembros del grupo, no solo con los más cercanos.
- **No abandonar a un compañero herido** en el campo de batalla, arriesgando la propia vida.
- **Jurar fidelidad** a un nuevo jefe solo después de la muerte del anterior, si se demostraba digno.

Quien recibía esta lealtad se sentía amado porque sabía que podía confiar su vida a los suyos.

5. El cuidado de la familia y la herencia

La familia era el núcleo del amor. Las conductas incluyen:

- **Los padres criaban a los hijos** en la dureza pero también en el afecto, enseñándoles las tradiciones.
- **Las madres amamantaban y protegían** a los niños con fiereza, y se esperaba que los hijos honraran su memoria.
- **El padre legaba sus armas al hijo mayor**, como símbolo de continuidad del linaje.
- **Las hijas recibían una dote** que las protegía en el matrimonio y aseguraba su lugar en la nueva familia.
- **Los abuelos contaban las sagas familiares** a los nietos, manteniendo viva la memoria.

Los hijos se sentían amados porque eran los herederos de un nombre y una historia.

6. La fidelidad en el matrimonio

El matrimonio era una alianza entre familias, pero también un vínculo afectivo. Las conductas incluyen:

- **El novio pagaba la dote (*mundr*)** a la familia de la novia, reconociendo su valor.
- **La novia aportaba el ajuar (*heimafylgja*)** que demostraba su capacidad para gestionar un hogar.
- **Ambos cónyuges trabajaban juntos**: él en la guerra y el comercio, ella en la granja y los hijos.
- **La fidelidad era esperada**, aunque los hombres podían tener concubinas; la infidelidad femenina era severamente castigada.
- **Enviudar y no volver a casarse** era una forma de honrar la memoria del cónyuge fallecido.

Los cónyuges se sentían amados cuando el otro cumplía su rol con lealtad y respeto mutuo.

7. La crianza de los hijos en la dureza amorosa

El amor nórdico no era blando, sino forjador de carácter. Las conductas incluyen:

- **Exponer a los niños al frío y la fatiga** para endurecerlos, pero siempre vigilados.
- **Enseñarles a manejar armas desde pequeños**, con paciencia y corrección.
- **Contarles sagas de héroes** para inspirarlos a ser valientes y honrados.
- **No mostrar excesiva ternura en público**, pero velar por su bienestar en privado.
- **Aceptar que algunos niños no sobrevivieran** sin culpa, pues la vida era dura.

Los niños sabían que eran amados porque se invertía tiempo en prepararlos para la vida.

8. El banquete fúnebre como expresión de amor

Los funerales eran la última muestra de amor hacia el difunto. Las conductas incluyen:

- **Preparar un banquete fúnebre (*erfi*)** en honor al fallecido, con abundante comida y bebida.
- **Quemar o enterrar al difunto con sus pertenencias** (armas, joyas, barcos) para que tuviera todo en el más allá.
- **Los guerreros hacían resonar sus armas** y contaban las hazañas del caído.
- **Las mujeres cantaban endechas** y se arañaban el rostro en señal de dolor.
- **Beber en memoria del difunto** y jurar venganza si había muerto asesinado.

El difunto (y su familia) se sentía amado porque su partida movilizaba a toda la comunidad.

9. La venganza como prueba de amor

La venganza no era odio, sino amor por el honor del ser querido. Las conductas incluyen:

- **Perseguir al asesino** durante años si era necesario, hasta cobrar la deuda de sangre.
- **No aceptar compensación económica** si el honor estaba por encima del dinero.
- **Vengar no solo a los padres, sino también a los amigos y aliados.**
- **Las mujeres podían incitar a la venganza** si los hombres dudaban, demostrando su amor por los caídos.
- **Recordar la deuda de sangre** en las sagas, para que las futuras generaciones supieran que el amor era más fuerte que el tiempo.

La familia del difunto se sentía amada cuando alguien estaba dispuesto a morir por restaurar su honor.

10. La poesía escáldica como declaración de amor

Los escaldos componían poemas para alabar a reyes, héroes y amadas. Las conductas incluyen:

- **Componer un poema (*drápa*) en honor a un jefe o guerrero**, recitándolo en público.
- **Dedicar versos a una mujer amada**, aunque fuera de forma anónima.
- **Los poemas se memorizaban y transmitían**, asegurando que el nombre del amado perviviera.

- **Recibir un poema era un honor supremo;** el escaldo era recompensado con brazaletes de oro.
- **La calidad del poema reflejaba la profundidad del amor:** entre más complejo, mayor el afecto.

Quien era immortalizado en un poema sabía que sería recordado por generaciones.

11. El cuidado de los ancianos y heridos

La sociedad nórdica valoraba a los experimentados, pero también cuidaba a los débiles. Las conductas incluyen:

- **Los ancianos eran consultados** en las asambleas por su sabiduría.
- **Los heridos de guerra eran llevados a casa** y cuidados por las mujeres hasta su recuperación.
- **Los guerreros veteranos** recibían un lugar de honor en los banquetes.
- **Los hijos tenían la obligación** de proveer para sus padres en la vejez.
- **No abandonar a los lisiados**, sino encontrarles un oficio que pudieran desempeñar.

Los ancianos y heridos se sentían amados porque la comunidad no los descartaba.

12. El respeto a los dioses y a los ancestros

El amor a lo divino se expresaba en acciones concretas:

- **Realizar sacrificios (*blót*)** en los solsticios, ofreciendo animales o alimentos a los dioses y ancestros.
- **Invocar a los dioses** antes de las batallas y viajes, pidiendo su protección.
- **Mantener los altares domésticos** con imágenes de los ancestros y ofrendas.
- **No blasfemar** contra los dioses, pues eso traía desgracia a la familia.
- **Contar las historias de los dioses** a los niños, manteniendo viva la fe.

Los dioses (y la comunidad) se sentían amados cuando los rituales se cumplían con devoción.

13. La lealtad en la amistad jurada

La amistad entre hombres podía ser tan fuerte como el parentesco. Las conductas incluyen:

- **Hacer un pacto de hermanamiento de sangre**, mezclando la sangre en la tierra.

- **Luchar juntos en la batalla** y compartir el botín por igual.
- **Defender al amigo ausente** de calumnias y ataques.
- **Cuidar de la familia del amigo** si este moría.
- **No traicionar la confianza** ni siquiera bajo tortura.

El amigo se sentía amado porque el otro estaba dispuesto a morir por él.

14. La educación de los jóvenes en la tradición

El amor por la cultura se expresaba en la transmisión del conocimiento:

- **Los abuelos contaban las sagas** cada noche, asegurando que los jóvenes conocieran su historia.
- **Enseñar las leyes del *thing*** a los niños, para que pudieran defender sus derechos.
- **Los jóvenes acompañaban a los adultos** en los viajes comerciales para aprender el arte del trato.
- **Las niñas aprendían de sus madres** el manejo de la granja y el telar.
- **Castigar la ignorancia** de las tradiciones con corrección, pues era un deber amar la memoria.

Los jóvenes se sentían amados cuando se invertía tiempo en formarlos.

15. La hospitalidad en el hogar (*skáli*)

El hogar era el centro de la vida afectiva. Las conductas incluyen:

- **Mantener el fuego siempre encendido** como símbolo de hogar y protección.
- **La mujer recibía a los visitantes** con comida y bebida, mostrando la prosperidad de la familia.
- **Los niños ayudaban** en las tareas domésticas sin que se les pidiera, como signo de respeto.
- **Los esclavos eran tratados con dignidad** en los hogares nobles, pues también eran parte de la familia extensa.
- **Compartir la cama y el calor** en las noches frías, apretujados pero unidos.

Quien vivía en ese hogar se sentía amado porque era parte de un refugio contra el frío y el caos exterior.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permitían a una persona en la cultura nórdica sentirse amada. El amor no era una declaración sentimental, sino un tejido de acciones que forjaban el honor, la lealtad y la supervivencia. Como dice un proverbio de la Edda: *"El ganado muere, los parientes mueren, uno mismo muere igual; pero sé una cosa que nunca muere: la fama de los hechos de cada muerto"*. El amor era, en última instancia, construir una fama que los seres queridos pudieran recordar con orgullo.

Espiritualidad Celta (Irlanda, Escocia, Gales)

En la espiritualidad celta, el amor no es un sentimiento abstracto, sino una **fuerza que se manifiesta en la conexión profunda con la tierra, los ancestros y la comunidad**. Inspirados por una cosmovisión que ve lo divino en toda la creación, los celtas expresan el amor a través de la hospitalidad radical, la lealtad inquebrantable, la creatividad como ofrenda y el cuidado de los vínculos que trascienden el tiempo y la muerte. El amor se demuestra en acciones concretas que honran la sacralidad de cada ser y de cada encuentro. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la Espiritualidad Celta como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La hospitalidad de las "cien mil bienvenidas"

La hospitalidad es la expresión más visible del amor celta. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante en la puerta** con una sonrisa genuina y las palabras *Céad Míle Fáilte* (cien mil bienvenidas), abriendo no solo la puerta de la casa sino también la del corazón.
- **Ofrecer inmediatamente algo de beber y comer**, aunque sea lo último que se tenga, pues la generosidad es una obligación sagrada.
- **Preparar la mejor cama y la mejor comida** para el huésped, incluso si la familia debe acomodarse con menos.
- **No preguntar el motivo de la visita ni cuánto tiempo se quedará** hasta que el visitante haya descansado y compartido la mesa, respetando su dignidad y su ritmo.

- **Acompañar al visitante cuando se va**, caminando un trecho con él y ofreciéndole provisiones para el camino, como signo de que el vínculo perdura.

El visitante se siente amado porque es tratado no como un extraño, sino como un enviado de lo sagrado.

2. El cultivo de la amistad del alma (*Anam Cara*)

La amistad sagrada es una de las expresiones más elevadas del amor celta. Las conductas incluyen:

- **Compartir los secretos más profundos** con el amigo del alma, sin temor a ser juzgado, creando un espacio de confianza absoluta.
- **Estar presente en los momentos de crisis**, acudiendo sin ser llamado cuando el amigo sufre, ofreciendo compañía silenciosa o palabras de aliento.
- **Celebrar juntos los momentos de alegría** con la misma intensidad con que se comparten las penas, multiplicando la felicidad compartida.
- **Defender al amigo ausente** cuando es criticado, protegiendo su honor y su reputación.
- **Mantener el vínculo a través de la distancia y el tiempo**, escribiendo cartas, enviando mensajes o simplemente recordando al amigo en las oraciones diarias.

Quien es tratado como *anam cara* se siente visto en su esencia más profunda y amado incondicionalmente.

3. La conexión amorosa con la tierra (*Dúchas*)

El amor a la tierra ancestral se expresa en acciones concretas de cuidado y reverencia. Las conductas incluyen:

- **Conocer los nombres de los lugares sagrados**: colinas, ríos, fuentes, árboles antiguos, y transmitir esas historias a los niños.
- **Recoger la basura** que otros dejan en los senderos y lugares naturales, como acto de respeto por la tierra.
- **Plantar árboles nativos** y cuidarlos, sabiendo que darán sombra y vida a las generaciones futuras.
- **Realizar pequeñas ofrendas** en los lugares sagrados: una piedra, una flor, un trozo de pan, como agradecimiento a los espíritus de la naturaleza.
- **No construir ni alterar el paisaje** sin considerar el impacto espiritual y ecológico, consultando con la comunidad y con los ancianos.

La tierra se siente amada cuando los humanos actúan como guardianes, no como explotadores.

4. La lealtad a los ancestros y la memoria familiar

El amor trasciende la muerte y se expresa en el honor a quienes nos precedieron. Las conductas incluyen:

- **Contar las historias de los ancestros** en las reuniones familiares, manteniendo viva su memoria y sus enseñanzas.
- **Visitar las tumbas y lugares de entierro** regularmente, llevando flores, velas o simplemente sentándose en silencio a recordar.
- **Nombrar a los niños en honor a los abuelos o ancestros**, transmitiendo su legado a las nuevas generaciones.
- **Realizar ceremonias en fechas significativas** (Samhain, especialmente) para honrar a los que han partido, preparando alimentos que ellos disfrutaban y dejando un lugar en la mesa para sus espíritus.
- **Consultar la sabiduría ancestral** en momentos de decisión difícil, preguntándose qué harían los abuelos o cómo honrarían ellos la situación.

Los ancestros se sienten amados cuando sus nombres y sus historias permanecen vivos en el corazón de los vivos.

5. La creatividad como ofrenda amorosa (*Ildánach*)

La expresión artística es una forma de amor en la tradición celta. Las conductas incluyen:

- **Crear objetos con las propias manos** para regalar a los seres queridos: un tejido, una talla en madera, una pieza de joyería, un poema escrito a mano.
- **Cantar y tocar música** en las celebraciones familiares y comunitarias, ofreciendo el arte como regalo y como vínculo.
- **Contar historias (*scéal*)** alrededor del fuego, compartiendo la sabiduría y el entretenimiento con generosidad.
- **Enseñar las artes tradicionales** a los más jóvenes, transmitiendo no solo técnicas sino también el amor por la cultura.
- **Embellecer los espacios cotidianos** con flores, tejidos y objetos hechos a mano, transformando el hogar en un lugar sagrado.

Quien recibe un objeto creado con amor siente que ha sido pensado y valorado de manera única.

6. La valentía amorosa (*Cróga*)

El amor celta no es pasivo; requiere coraje para proteger y defender a los seres queridos. Las conductas incluyen:

- **Defender a los débiles y vulnerables** en la comunidad, aunque ello suponga un riesgo personal.
- **No abandonar a un amigo en dificultades**, permaneciendo a su lado incluso cuando la situación es peligrosa o comprometida.
- **Hablar con verdad y firmeza** cuando es necesario, sin temor a las consecuencias, por amor a la justicia.
- **Proteger el honor de la familia y del clan**, respondiendo con dignidad a las ofensas sin caer en la violencia desmedida.
- **Enfrentar las propias sombras y miedos** para poder amar de manera más plena y auténtica.

Quien es defendido se siente amado porque sabe que hay alguien dispuesto a arriesgarse por su bienestar.

7. La paz serena del hogar (*Soineann*)

El amor crea espacios de paz donde el alma puede descansar. Las conductas incluyen:

- **Mantener el hogar ordenado y acogedor**, con el fuego encendido (literal o simbólicamente) como centro de la vida familiar.
- **Crear momentos de silencio compartido**, sentándose juntos sin necesidad de hablar, simplemente disfrutando de la compañía.
- **No llevar discusiones del trabajo o del exterior al hogar**, protegiendo la paz del espacio familiar.
- **Recibir a los miembros de la familia con una sonrisa** cuando regresan del trabajo o de viaje, haciendo sentir que el hogar es un refugio.
- **Cuidar la calidad de las conversaciones**, evitando temas que generen división o malestar en el ambiente familiar.

Quien llega a un hogar con *soineann* se siente inmediatamente en paz, como si hubiera encontrado un remanso en medio de la tormenta.

8. La celebración de los ciclos naturales

El amor se expresa en la conexión con los ritmos de la tierra y el cosmos. Las conductas incluyen:

- **Celebrar las cuatro festividades principales:** Samhain (1 de noviembre), Imbolc (1 de febrero), Bealtaine (1 de mayo) y Lughnasadh (1 de agosto), con rituales comunitarios, hogueras y banquetes.
- **Reunir a la comunidad en los solsticios y equinoccios,** compartiendo alimentos y celebrando la luz y la oscuridad en equilibrio.
- **Realizar pequeñas ceremonias familiares** en cada cambio de estación, dando gracias por lo recibido y pidiendo bendiciones para lo que viene.
- **Observar la luna y las estrellas,** conociendo sus ciclos y compartiendo ese conocimiento con los niños.
- **Agradecer a la tierra por las cosechas** con ofrendas y oraciones, reconociendo que todo viene de ella y a ella vuelve.

La comunidad se siente amada cuando todos participan en la celebración de la vida compartida.

9. La bendición cotidiana

El amor se expresa en palabras de bendición que acompañan la vida diaria. Las conductas incluyen:

- **Bendecir a los hijos al despertar y al dormir,** con palabras como "que los ángeles te guarden" o "que la luz te acompañe".
- **Bendecir la comida antes de compartirla,** reconociendo el don de la tierra y el trabajo de quienes la prepararon.
- **Bendecir la casa al entrar y salir,** tocando el dintel o haciendo una pequeña señal de protección.
- **Bendecir a los viajeros antes de partir,** imponiendo las manos sobre ellos o pronunciando palabras de buen augurio.
- **Bendecir a los enfermos** con agua bendita, aceite o simplemente con la imposición de manos y oraciones.

Quien recibe estas bendiciones se siente amado y protegido, envuelto en una red de cuidado espiritual.

10. El respeto a los seres de la naturaleza

El amor celta se extiende a todos los seres, visibles e invisibles. Las conductas incluyen:

- **Saludar a los árboles y animales** al encontrarlos en el camino, reconociendo su presencia como seres sagrados.

- **Dejar pequeñas ofrendas para las hadas y espíritus** (un poco de leche, miel, pan) en lugares especiales, como muestra de respeto y gratitud.
- **No cortar árboles sin pedir permiso**, explicando la necesidad y dejando una ofrenda en compensación.
- **Recoger frutos y plantas con gratitud**, dejando siempre suficientes para que sigan creciendo y para que otros seres puedan alimentarse.
- **Hablar con los animales domésticos** con dulzura y respeto, reconociéndolos como compañeros de vida, no como propiedad.

Los seres de la naturaleza se sienten amados cuando los humanos actúan con respeto y gratitud.

11. La lealtad en las alianzas y juramentos

El amor celta implica fidelidad a la palabra dada y a los compromisos sagrados. Las conductas incluyen:

- **Cumplir los juramentos hechos ante la comunidad y los dioses**, aunque resulten costosos o difíciles.
- **No traicionar la confianza de un amigo o aliado**, guardando los secretos y manteniendo la lealtad incluso en la adversidad.
- **Sellar los acuerdos importantes con un banquete o una ceremonia**, compartiendo alimentos y bebidas como signo de compromiso mutuo.
- **Recordar las alianzas familiares** a través de las generaciones, manteniendo el contacto y el apoyo mutuo con los clanes aliados.
- **Reparar las promesas rotas** mediante compensaciones y rituales de reconciliación, restaurando el honor y el vínculo.

Quien recibe la lealtad de otro sabe que puede confiar plenamente, incluso en las situaciones más difíciles.

12. La transmisión de la sabiduría oral

El amor se expresa en el cuidado de la tradición y su transmisión a los jóvenes. Las conductas incluyen:

- **Contar historias de los ancestros y los héroes** a los niños y jóvenes, asegurando que la memoria del pueblo no se pierda.
- **Enseñar los poemas y canciones tradicionales** de memoria, repitiéndolos hasta que queden grabados en el corazón.

- **Llevar a los jóvenes a los lugares sagrados** y contarles las leyendas asociadas a cada piedra, árbol o manantial.
- **Responder a las preguntas con paciencia**, valorando la curiosidad de los niños como un don.
- **Corregir con amor los errores en la transmisión**, asegurando que la tradición se mantenga pura y viva.

Los jóvenes se sienten amados cuando los mayores invierten tiempo en compartir con ellos la herencia cultural.

13. La acogida del peregrino y el forastero

La hospitalidad celta se extiende incluso a quienes vienen de tierras lejanas. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer refugio al peregrino** sin preguntar su religión o procedencia, reconociendo en él al Dios oculto.
- **Compartir la mesa y el fuego** con el forastero, ofreciendo lo mejor que se tiene aunque sea poco.
- **Escuchar sus historias** con interés genuino, valorando la sabiduría que trae de otras tierras.
- **Ayudarle a continuar su viaje** con provisiones y bendiciones, deseándole un camino seguro.
- **No permitir que nadie se vaya sin compartir al menos un vaso de agua**, pues la hospitalidad es la primera ley del amor celta.

El peregrino se siente amado porque es acogido sin condiciones, como un hermano llegado de lejos.

14. El cuidado de los enfermos y ancianos

El amor a los vulnerables es una prioridad en la comunidad celta. Las conductas incluyen:

- **Visitar regularmente a los ancianos** que viven solos, llevándoles comida, leña y compañía.
- **Sentarse a escuchar sus historias** una y otra vez, valorando su sabiduría y su presencia.
- **Cuidar de los enfermos con dedicación**, turnándose entre los miembros de la familia y la comunidad para que nunca estén solos.
- **Preparar remedios con hierbas y oraciones**, combinando el conocimiento tradicional con el amoroso cuidado.

- **Acompañar a los moribundos en su tránsito**, con cantos, oraciones y presencia serena, asegurando que no mueran solos.

El anciano y el enfermo se sienten amados porque la comunidad no los abandona en su fragilidad.

15. La celebración de la vida en comunidad

El amor celta es profundamente comunitario y festivo. Las conductas incluyen:

- **Reunirse regularmente para celebrar**, ya sea en las festividades estacionales o simplemente para compartir una comida.
- **Organizar céillí (reuniones festivas)** con música, baile, historias y abundante comida y bebida, donde todos participan.
- **Compartir los talentos con la comunidad**: los músicos tocan, los narradores cuentan, los artesanos muestran su obra.
- **Incluir a todos en la celebración**, desde los más pequeños hasta los más ancianos, asegurando que nadie quede excluido.
- **Ayudar en la preparación de las fiestas** con alegría y generosidad, sabiendo que el trabajo compartido es también celebración.

Quien participa en estas celebraciones se siente parte de una gran familia que lo acoge y lo valora.

Resumen de la ética celta del amor

En la Espiritualidad Celta, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Practica la hospitalidad radical** con todos los que llegan a su hogar.
- **Cultiva la amistad del alma (*Anam Cara*)** con lealtad y confianza.
- **Honra la tierra ancestral (*Dúchas*)** cuidándola y conociéndola.
- **Mantiene viva la memoria de los ancestros** con visitas, ofrendas y relatos.
- **Expresa el amor a través de la creatividad (*Ildánach*)** regalando obras hechas a mano.
- **Protege a los seres queridos con valentía (*Cróga*)**.
- **Crea espacios de paz serena (*Soineann*)** en el hogar y en el corazón.
- **Celebra los ciclos naturales** con la comunidad.
- **Bendice cotidianamente** a las personas y los espacios.

- **Respeto a los seres de la naturaleza** como criaturas sagradas.
- **Es fiel a sus juramentos y alianzas.**
- **Transmite la sabiduría oral** a las nuevas generaciones.
- **Acoge al peregrino y al forastero** sin condiciones.
- **Cuida a los enfermos y ancianos** con dedicación.
- **Celebra la vida en comunidad** con alegría y generosidad.

El "amado" (la familia, los amigos, la comunidad, los ancestros, la tierra, los seres de la naturaleza) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **acogido, honrado, protegido, recordado y profundamente amado**. En la espiritualidad celta, el amor es el tejido que une todas las formas de vida en una gran red de interconexión sagrada.

Cultura Sami (Laponia - Norte de Europa)

En la cultura sami, el amor (*ráhkisvuohta*) está profundamente arraigado en la conexión con la naturaleza, el pastoreo de renos y la supervivencia en el duro entorno ártico. El pueblo sami, que habita las regiones septentrionales de Noruega, Suecia, Finlandia y la península de Kola en Rusia, ha desarrollado una cultura donde el amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza que se manifiesta en la cooperación para la supervivencia, el respeto a los animales y la tierra, y el cuidado de la comunidad en un clima extremo**. La vida en el Ártico depende de la solidaridad, y el amor se demuestra con acciones concretas que aseguran la vida de la familia y la comunidad. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura sami como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. El cuidado compartido de los renos (*boazu*)

Los renos son el centro de la vida sami y su cuidado expresa amor y responsabilidad. Las conductas incluyen:

- **Los pastores pasan meses en las montañas** con los rebaños, soportando condiciones extremas para proteger a los animales.
- **Las familias trabajan juntas** en la marcación de las crías en primavera, una tarea colectiva que fortalece los lazos.

- **Compartir la carne y las pieles** con los ancianos y las familias que no tienen rebaño propio.
- **No matar más renos de los necesarios** y agradecer al animal su sacrificio con pequeños rituales.
- **Enseñar a los niños** desde pequeños a cuidar y respetar a los renos, guiándolos en el pastoreo.
- **Los renos no son solo recursos, sino compañeros** de vida que merecen respeto y cuidado.

Quien recibe carne o pieles de reno se siente amado porque el otro ha compartido el fruto de su trabajo en condiciones extremas.

2. La hospitalidad en la *lavvu* (tienda sami)

La *lavvu* es la tienda tradicional sami, similar al tipi, y el centro de la vida familiar. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante** en la *lavvu* con la palabra "*Bures*" (bienvenido) y ofrecerle el lugar más cálido cerca del fuego.
- **Ofrecer café caliente y comida** inmediatamente, aunque la familia tenga reservas limitadas.
- **Compartir el alimento** sin preguntar cuánto tiempo se quedará el huésped.
- **Secar la ropa mojada del visitante** cerca del fuego, cuidando de su bienestar.
- **No preguntar el motivo de la visita** hasta que el huésped haya comido y descansado.
- **Despedir al visitante** con provisiones para el camino y bendiciones.

El visitante se siente amado porque el anfitrión ha compartido su calor y su alimento sin condiciones.

3. El respeto a los ancianos (*boares olbmot*)

Los ancianos son los guardianes de la sabiduría y la memoria del pueblo sami. Las conductas incluyen:

- **Ceder el lugar más cálido de la *lavvu*** a los ancianos en las reuniones.
- **Consultar a los mayores** antes de tomar decisiones importantes sobre el pastoreo o los viajes.
- **Escuchar con atención** sus historias sobre las migraciones y los espíritus de la naturaleza.
- **Los hijos adultos cuidan de sus padres** en la vejez, llevándoles comida y leña.

- **Los ancianos enseñan a los niños** el arte de tejer con pieles y el manejo del lazo para los renos.
- **No contradecir a un anciano** en público; su palabra es ley.

Los ancianos se sienten amados porque su sabiduría es buscada y su presencia, honrada.

4. El cuidado de los niños (*mánát*)

Los niños son el futuro de la cultura sami y se les demuestra amor de múltiples maneras:

- **Las madres llevan a los niños en un rebozo** de piel de reno mientras trabajan.
- **Los niños aprenden desde pequeños** a esquiar, a manejar el lazo y a orientarse en la naturaleza.
- **Los abuelos cuentan historias** de los ancestros y los espíritus cada noche.
- **Celebrar el primer reno marcado** por un niño con una pequeña ceremonia.
- **No se golpea a los niños**; las correcciones se hacen con palabras y consejos pacientes.
- **La comunidad entera** es responsable de proteger y enseñar a los niños.

Los niños se sienten amados porque toda la comunidad invierte tiempo en su formación.

5. El trabajo colectivo en las migraciones

Las migraciones estacionales con los renos requieren la cooperación de toda la comunidad. Las conductas incluyen:

- **Las familias se unen** para mover grandes rebaños a través de terrenos difíciles.
- **Los hombres guían a los renos** en la vanguardia, mientras las mujeres y niños cuidan de la retaguardia.
- **Compartir la comida y el refugio** durante las largas jornadas de migración.
- **Ayudar a las familias que tienen menos recursos** o menos pastores disponibles.
- **Celebrar el final de la migración** con cantos *joik* y comidas comunitarias.
- **No se cobra por ayudar**; la reciprocidad asegura que cuando uno necesite ayuda, otros vendrán.

Quien recibe ayuda en la migración se siente amado porque la comunidad asegura su supervivencia.

6. El canto *joik* como expresión de amor

El *joik* es el canto tradicional sami, una de las formas más antiguas de expresión musical en Europa. Las conductas incluyen:

- **Dedicar un *joik* a una persona amada**, describiendo su esencia, no solo su apariencia.
- **Componer *joiks* para los renos, las montañas y los ríos**, honrando su espíritu.
- **Cantar *joik* en ceremonias** como bodas, funerales y celebraciones familiares.
- **No improvisar un *joik* sobre alguien sin conocerlo profundamente**, pues sería una falta de respeto.
- **Enseñar a los niños** los *joiks* de sus ancestros, manteniendo viva la memoria.
- **El *joik* es un regalo** que se ofrece a la persona amada, una forma de decir "te veo, te honro".

Quien recibe un *joik* dedicado se siente profundamente amado porque su esencia ha sido capturada y honrada en música.

7. El matrimonio y la alianza de familias

El matrimonio sami une no solo a dos personas, sino a dos familias y sus rebaños. Las conductas incluyen:

- **La familia del novio ofrece renos y pieles** a la familia de la novia como dote.
- **La negociación puede durar días**, con intermediarios respetados.
- **La novia aporta ropa tradicional tejida por ella** y objetos de artesanía.
- **La boda se celebra** con banquetes, *joiks* y la participación de toda la comunidad.
- **Los ancianos bendicen** a la pareja con palabras y rituales tradicionales.
- **La pareja puede vivir** cerca de una u otra familia, según las necesidades del pastoreo.

La novia se siente amada porque su valor es reconocido públicamente y porque dos familias se unen en su honor.

8. El respeto a la naturaleza (*nature*)

La naturaleza es sagrada y el amor se expresa en su cuidado. Las conductas incluyen:

- **No cazar más de lo necesario** y agradecer a los animales su sacrificio.
- **No contaminar los ríos y lagos**, pues el agua es vida.
- **Realizar ofrendas a los lugares sagrados** (*sieidi*) antes de cazar o pescar.

- **Respetar las rutas de migración de los renos** y no interferir con ellas.
- **Enseñar a los niños** a leer las señales de la naturaleza y a caminar sin dejar huella.
- **Los ancianos conocen las historias** de cada montaña y lago, y las transmiten a los jóvenes.

La naturaleza se siente amada cuando los humanos actúan como guardianes, no como explotadores.

9. El duelo y el acompañamiento

Los funerales sami son expresiones de amor que honran al difunto y ayudan a su alma a viajar. Las conductas incluyen:

- **Acudir al funeral** aunque se viva lejos, viajando días si es necesario.
- **Permanecer con la familia** durante varios días, llevando comida y consuelo.
- **Cantar joiks del difunto** que narran su vida y sus virtudes.
- **Ofrecer renos y alimentos** para el banquete funerario.
- **Colocar objetos personales en la tumba** que el difunto necesitará en el más allá.
- **Guardar luto durante un año** a veces, con restricciones en la vida social.

La familia doliente se siente amada porque la comunidad entera carga con su dolor.

10. La solidaridad en el frío extremo

En el clima ártico, la solidaridad es cuestión de supervivencia. Las conductas incluyen:

- **Compartir la leña y el combustible** con quienes tienen menos.
- **Ofrecer refugio en la lavvu** a cualquier viajero sorprendido por una tormenta.
- **Los hombres buscan juntos** a los renos extraviados en las tormentas.
- **Las mujeres preparan ropa de piel** para los que no tienen abrigo suficiente.
- **Visitar a los ancianos** en los días más fríos para asegurarse de que tienen suficiente calor.
- **No se niega ayuda a nadie** en el frío, pues la muerte puede llegar rápido.

Quien recibe ayuda en el frío se siente profundamente amado porque el otro ha arriesgado su propia seguridad.

11. La transmisión de la artesanía (*duodji*)

La artesanía sami (tejido, tallado en madera y hueso) es una expresión de amor y tradición. Las conductas incluyen:

- **Las abuelas enseñan a las nietas** a tejer con pieles y a bordar con estaño.
- **Los abuelos enseñan a los nietos** a tallar cuchillos y utensilios de hueso de reno.
- **Regalar una pieza de *duodji*** hecha a mano es una muestra de profundo afecto.
- **Los objetos artesanales llevan el alma** del artesano que los creó.
- **No se venden las piezas más personales**; se guardan para la familia o se regalan.
- **La artesanía es un lenguaje de amor** que transmite identidad y cuidado.

Quien recibe una pieza de *duodji* hecha a mano se siente amado porque el otro ha invertido horas de trabajo y cuidado en el regalo.

12. El respeto a los animales de tiro y compañía

Los perros de trineo y los renos de tiro son compañeros esenciales. Las conductas incluyen:

- **Los perros son alimentados antes que los humanos** en las expediciones largas.
- **No se golpea a los perros**; se les entrena con paciencia y respeto.
- **Los renos de tiro tienen nombres** y son tratados con especial cuidado.
- **Los niños aprenden** a tratar a los animales con respeto desde pequeños.
- **Cuando un perro o reno muere**, se le agradece su servicio y se le honra.
- **Los animales son considerados miembros** de la familia, no meras herramientas.

Los animales se sienten amados cuando los humanos los tratan con respeto y gratitud.

13. La resolución de conflictos y la paz

El amor se expresa en la búsqueda de armonía dentro de la comunidad. Las conductas incluyen:

- **Buscar la mediación de los ancianos** en disputas entre familias.
- **Ofrecer renos como compensación** por daños causados.
- **Realizar ceremonias de reconciliación** donde las partes comparten un *joik* juntos.
- **No guardar rencor** después de la reconciliación, honrando los acuerdos.
- **Los conflictos se resuelven antes de las migraciones** para no poner en peligro al grupo.

- **La paz es esencial para la supervivencia** en el duro entorno ártico.

Quien es reconciliado se siente amado porque la comunidad le ha dado la oportunidad de restaurar el vínculo.

14. La educación en la supervivencia

El amor por los jóvenes se expresa enseñándoles a sobrevivir en el Ártico. Las conductas incluyen:

- **Los padres llevan a los niños** en las expediciones de caza y pastoreo desde pequeños.
- **Enseñarles a leer el tiempo**, a orientarse sin brújula y a construir refugios de nieve.
- **Los niños aprenden a cocinar** con fuego abierto y a conservar alimentos.
- **Celebrar cuando un joven sobrevive solo** su primera noche en la naturaleza.
- **Los ancianos comparten sus conocimientos** sobre plantas medicinales y supervivencia.
- **La educación no es solo escolar, es vital**; saber sobrevivir es saber amar.

Los jóvenes se sienten amados cuando los mayores les confían los secretos de la supervivencia.

15. La celebración del sol y los ciclos naturales

Los sami celebran el retorno del sol después del invierno polar. Las conductas incluyen:

- **Reunirse para celebrar el solsticio de invierno** (*Beaivvás*), honrando el retorno de la luz.
- **Compartir banquetes y joiks** en las celebraciones estacionales.
- **Ofrecer alimentos a la tierra y al sol** como agradecimiento.
- **Los niños participan** en las danzas y juegos tradicionales.
- **Las familias que viven aisladas** se reúnen para estas celebraciones, fortaleciendo lazos.
- **El sol es vida**, y celebrar su retorno es celebrar el amor por la existencia.

La comunidad se siente amada cuando todos se reúnen para honrar los ciclos de la naturaleza.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura sami sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones que aseguran la supervivencia en el Ártico, honran a los animales y la naturaleza, y fortalecen los lazos comunitarios. Como dice un proverbio sami: "*Muittut leat dego geadgit, mat eai jorgal*" (Los recuerdos son como piedras que no se voltean). El amor es esa memoria viva que se transmite de

generación en generación a través del *joik*, la artesanía y el cuidado compartido de los renos y la tierra.

TRADICIONES DE EUROPA Y EL CÁUCASO - CÁUCASO

Cultura Abjasia (Cáucaso)

En la cultura abjasia, el amor (*abyara*) está profundamente arraigado en el código de honor tradicional (*apsuara*), que rige todas las relaciones humanas y la conexión con la naturaleza y los ancestros. El amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza que se manifiesta en la lealtad absoluta a la familia (*abipá*), el respeto a los mayores y la hospitalidad sagrada hacia el huésped**. La sociedad abjasia, marcada por siglos de historia en el Cáucaso, valora la discreción, la dignidad y la fortaleza en la expresión afectiva. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura abjasia como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La hospitalidad como deber sagrado (*asasa*)

En Abjasia, el huésped es enviado por Dios. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante** en la puerta de la casa (*akyta*) con una sonrisa y palabras de bienvenida, ayudándole con su equipaje.
- **Ofrecer inmediatamente la mesa (*aneja*)** con los mejores alimentos: queso, miel, frutas, vino y el omnipresente *abysta* (gacha de harina de maíz).
- **No preguntar el motivo de la visita** ni cuánto tiempo se quedará hasta después de haber comido y descansado.
- **Preparar la mejor habitación** para el huésped, aunque la familia deba acomodarse en espacios más pequeños.
- **Acompañar al visitante** cuando se va, caminando un trecho y deseándole un viaje seguro con la bendición de los ancestros.

El visitante se siente amado porque el anfitrión ha puesto todas sus necesidades por encima de las propias.

2. El respeto a los mayores (*akhushara*)

La jerarquía de edad es sagrada. Las conductas incluyen:

- **Ponerse de pie inmediatamente** cuando un anciano entra en la habitación.
- **No sentarse hasta que el mayor lo haga** y ocupe el lugar de honor (*adagya*) alejado de la puerta.
- **Escuchar en silencio** las palabras de los ancianos, sin interrumpir ni contradecir.
- **Ofrecer los mejores alimentos y bebidas** a los mayores en todas las comidas.
- **Consultar a los abuelos** antes de decisiones importantes como el matrimonio o la compra de ganado.
- **Los jóvenes besan la mano** de los ancianos al saludar, como signo de veneración.

Los ancianos se sienten amados porque su sabiduría es buscada y su autoridad, respetada.

3. La lealtad a la familia (*abipara*)

La familia extensa es el centro de la vida afectiva. Las conductas incluyen:

- **Conocer la genealogía** hasta siete generaciones, para identificar parientes lejanos.
- **Ayudar económicamente** a cualquier miembro de la familia en dificultades, sin esperar devolución.
- **Reunirse regularmente** en la casa del patriarca o matriarca para celebraciones y decisiones importantes.
- **Defender el honor de la familia** ante cualquier ofensa, incluso con la vida si es necesario.
- **No casarse dentro del mismo apellido**, para fortalecer alianzas con otras familias.
- **Cuidar de los sobrinos** como si fueran hijos propios, especialmente si faltan los padres.

La familia se siente amada cuando cada miembro está dispuesto a dar la vida por el honor común.

4. La moderación en la expresión afectiva (*ashara*)

En la cultura abjasia, el amor profundo se expresa con sobriedad, no con efusividad. Las conductas incluyen:

- **No demostrar excesivo cariño en público**, especialmente entre esposos, para preservar la dignidad.
- **Hablar con voz calmada y pausada**, incluso en momentos de gran emoción.
- **Las muestras de dolor en funerales son controladas**, pues el llanto desgarrado se considera una falta de dignidad.
- **Los padres no elogian excesivamente a sus hijos** delante de extraños, para no atraer malas energías.
- **El amor se demuestra más en acciones silenciosas** que en palabras grandilocuentes.

Quien conoce esta codificación sabe que la reserva no es frialdad, sino respeto profundo.

5. El cuidado de los niños (*abipar*)

Los niños son el futuro de la familia y la nación. Las conductas incluyen:

- **La madre amamanta hasta los dos o tres años**, manteniendo al niño cerca en todo momento.
- **Los abuelos tienen un papel central** en la crianza, transmitiendo historias y tradiciones.
- **No se levanta la voz a los niños** delante de extraños; las correcciones se hacen en privado.
- **Los niños aprenden desde pequeños** a respetar a los mayores y a servir en la mesa.
- **Celebrar el primer paso y la primera palabra** con pequeños rituales familiares.

Los niños se sienten amados porque son el centro de la atención y la esperanza familiar.

6. La dote y el matrimonio (*achara*)

El matrimonio es una alianza entre familias, no solo entre individuos. Las conductas incluyen:

- **La familia del novio envía mediadores respetados** para negociar con la familia de la novia.
- **Se acuerda una compensación (*achara*)** que puede incluir ganado, dinero y bienes.
- **La novia aporta un ajuar (*achkha*)** tejido durante años por las mujeres de su familia.
- **La boda dura varios días**, con banquetes, bailes y la participación de toda la comunidad.
- **La novia es recibida en su nueva casa** con rituales que la integran a la familia del esposo.

La novia se siente amada porque su valor es reconocido públicamente y porque dos familias se unen en su honor.

7. La reconciliación y el perdón (*adagya*)

En una cultura de honor, la reconciliación es una expresión elevada de amor. Las conductas incluyen:

- **Buscar mediadores respetados** (*akhushara*) para resolver disputas entre familias.
- **Ofrecer una compensación** (*ara*) por el daño causado, restableciendo el equilibrio.
- **Reunir a las partes en conflicto** para compartir una comida y sellar la paz.
- **Los ancianos pronuncian discursos** recordando la importancia de la unidad familiar.
- **No guardar rencor** después de la reconciliación, honrando los acuerdos alcanzados.

Quien es reconciliado se siente amado porque se le ha dado una oportunidad de restaurar el vínculo.

8. El respeto a la madre (*an*)

La madre ocupa un lugar central en el afecto abjasio. Las conductas incluyen:

- **Los hijos adultos besan la mano de la madre** cada vez que la visitan.
- **Consultar a la madre** en todas las decisiones importantes, incluso después de casados.
- **La madre es la primera en ser servida** en las comidas.
- **Defender el honor de la madre** ante cualquier ofensa es obligación sagrada.
- **Recordar a la madre fallecida** con oraciones y limosnas en cada festividad.

La madre se siente amada porque sus hijos la honran como fuente de vida y sabiduría.

9. El duelo y la memoria de los muertos (*azhara*)

Los funerales abjasios son expresiones profundas de amor comunitario. Las conductas incluyen:

- **Acudir al funeral** aunque se viva lejos, viajando días si es necesario.
- **Permanecer con la familia** durante la semana de duelo, llevando comida y consuelo.
- **Las mujeres mayores entonan lamentos** (*azhara*) que narran la vida del difunto.
- **Celebrar los aniversarios** (40 días, 1 año) con comidas y oraciones.
- **Visitar las tumbas** en viernes, llevando velas y rezando.

La familia doliente se siente amada porque la comunidad entera carga con su dolor.

10. La solidaridad vecinal (*abara*)

Los vecinos son considerados "familia cercana". Las conductas incluyen:

- **Compartir la cosecha** con los vecinos que tienen menos.
- **Ayudar en la construcción** de una casa o reparaciones sin esperar pago.
- **Cuidar de los hijos de los vecinos** si es necesario.
- **Reunirse por las tardes** para tomar vino y conversar, tejiendo lazos comunitarios.
- **Defender al vecino** en conflictos externos como si fuera de la familia.

Los vecinos se sienten amados porque la comunidad no es un concepto abstracto, sino una red de cuidado.

11. La adopción ritual (*atalismo*)

Antiguamente, los niños podían ser enviados a criarse con otra familia para fortalecer alianzas. Las conductas incluyen:

- **Elegir una familia respetada** para criar al hijo, estableciendo un vínculo de por vida.
- **El niño crece con sus "padres adoptivos"**, aprendiendo sus tradiciones.
- **Las dos familias se convierten en aliadas** para siempre, con obligaciones mutuas.
- **El vínculo se mantiene** incluso después de que el niño regresa a su familia biológica.
- **Los hermanos de leche** (*ataliq*) tienen una relación tan fuerte como la de sangre.

Las familias involucradas se sienten amadas porque han sido elegidas para compartir la crianza.

12. El respeto a la naturaleza y los lugares sagrados (*abyara*)

El amor se extiende a la tierra y sus espíritus. Las conductas incluyen:

- **No contaminar las fuentes de agua** (*adagua*), consideradas sagradas.
- **Atar cintas de tela** en los árboles cerca de los santuarios como ofrenda.
- **Realizar sacrificios de animales** en lugares sagrados para pedir fertilidad.
- **No talar ciertos árboles** que son morada de espíritus protectores.
- **Bendecir la tierra antes de sembrar** con rituales tradicionales.

La tierra se siente amada cuando los humanos actúan como guardianes, no como explotadores.

13. La palabra empeñada (*adagya*)

La palabra tiene un peso sagrado. Las conductas incluyen:

- **Cumplir las promesas** hechas a familiares y amigos, aunque sea muy difícil.
- **No jurar en falso**, pues el perjurio trae desgracia a toda la familia.
- **Los acuerdos verbales** tienen la misma fuerza que los escritos ante los ancianos.
- **Testificar con verdad** en las disputas, aunque sea contra un pariente.
- **Recordar las promesas hechas a los difuntos** y mantenerlas.

Quien recibe palabra cumplida se siente amado porque el otro es confiable y su amor es estable.

14. La hospitalidad nupcial en la boda abjasia

Las bodas abjasias son expresiones masivas de amor comunitario:

- **La boda dura varios días**, con cientos de invitados de toda la región.
- **Se sacrifican varios animales** (bueyes, ovejas) para alimentar a todos.
- **Los jóvenes bailan danzas tradicionales** (*kafá*), mostrando su destreza.
- **Se disparan tiros al aire** como saludo y celebración.
- **Los novios reciben regalos** en efectivo que se registran públicamente.

Los novios se sienten amados porque toda la comunidad invierte tiempo y recursos en celebrar su unión.

15. La crianza en el respeto al código de honor (*apsuara*)

El amor se expresa en la transmisión de las normas tradicionales:

- **Los padres enseñan a los hijos** a no mentir, no robar y no traicionar.
- **Se inculca el respeto absoluto** por los mayores y los huéspedes.
- **Los niños aprenden a controlar sus emociones**, a no mostrar debilidad en público.
- **Se valora la discreción**: no preguntar lo que no se debe, no contar lo que se ve.
- **Los jóvenes que honran el *apsuara*** son el orgullo de la familia.

Los jóvenes se sienten amados cuando se invierte tiempo en formarlos en la tradición.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura abjasia sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones que fortalecen los lazos del clan, honran a los ancestros y preservan la dignidad de todos. Como dice un proverbio abjasio: "*Apsuara daraabza iakups*" (El código de honor es el camino del amor).

Cultura Chechena (Cáucaso)

En la cultura chechena, el amor (*безам / bezam*) está profundamente arraigado en el código de honor tradicional (*Нохчалла / Nokhchallah*), que significa literalmente "lo que es propio de los chechenos". Este código ancestral rige todas las relaciones humanas y la conexión con la familia, el clan (*mañn / taip*) y la tierra. El amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza que se manifiesta en la lealtad absoluta al clan, el respeto sagrado a los mayores y la hospitalidad como deber innegociable**. La cultura chechena, forjada en las montañas del Cáucaso y marcada por siglos de resistencia, valora la dignidad, el coraje y la contención en la expresión afectiva. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura chechena como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La hospitalidad como deber sagrado (*хьовшаданар / khoshadalar*)

En Chechenia, el huésped es un enviado de Dios. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante** en la puerta de la casa con una sonrisa y palabras de bienvenida, ayudándole con su equipaje.
- **Ofrecer inmediatamente la mesa** con los mejores alimentos: queso, carne, pan recién horneado y té.
- **No preguntar el motivo de la visita** ni cuánto tiempo se quedará hasta después de haber comido y descansado.
- **Ceder la mejor habitación** al huésped, aunque la familia duerma en el suelo.
- **Proteger al huésped** con la propia vida si es necesario, pues su seguridad es responsabilidad del anfitrión.
- **Acompañar al visitante** cuando se va, caminando un trecho y deseándole un viaje seguro con la bendición de los ancestros.

El visitante se siente amado porque el anfitrión ha puesto todas sus necesidades por encima de las propias, incluso arriesgando su vida si fuera preciso.

2. El respeto a los mayores (*воккха сгаз / vokkha stag*)

Los ancianos son la autoridad moral indiscutible. Las conductas incluyen:

- **Ponerse de pie inmediatamente** cuando una persona mayor entra en la habitación.
- **No sentarse hasta que el mayor lo haga** y ocupe el lugar de honor, alejado de la puerta.
- **Escuchar en silencio** las palabras de los ancianos, sin interrumpir ni contradecir.
- **Ofrecer los mejores alimentos y bebidas** a los mayores en todas las comidas.
- **Consultar a los abuelos** antes de decisiones importantes como el matrimonio, la compra de ganado o la construcción de una casa.
- **Los jóvenes besan la mano** de los ancianos al saludar, como signo de veneración.
- **No fumar ni beber alcohol** delante de los mayores.

Los ancianos se sienten amados porque su sabiduría es buscada y su autoridad, respetada sin cuestionamientos.

3. La lealtad al clan (*маӀн / taip*)

El clan es la estructura fundamental de la identidad chechena. Las conductas incluyen:

- **Conocer la genealogía** hasta varias generaciones, para identificar parientes lejanos.
- **Ayudar económicamente** a cualquier miembro del clan en dificultades, sin esperar devolución.
- **Reunirse regularmente** en asambleas de clan para tomar decisiones colectivas.
- **Defender el honor del clan** ante cualquier ofensa, incluso con la vida si es necesario.
- **No casarse dentro del mismo clan**, para fortalecer alianzas con otros clanes.
- **Cuidar de los huérfanos del clan** como si fueran hijos propios.
- **Recordar los nombres de los ancestros** y honrarlos en las celebraciones familiares.

El miembro del clan se siente amado porque sabe que nunca estará solo; su clan lo sostendrá en cualquier circunstancia.

4. La moderación en la expresión afectiva (*сoбap / sobar*)

En la cultura chechena, el amor profundo se expresa con sobriedad y dignidad, no con efusividad. Las conductas incluyen:

- **No demostrar excesivo cariño en público**, especialmente entre esposos, para preservar la modestia.
- **Hablar con voz calmada y pausada**, incluso en momentos de gran emoción.
- **Las muestras de dolor en funerales son controladas**, pues el llanto desgarrado puede interpretarse como falta de fe.
- **Los padres no elogian excesivamente a sus hijos** delante de extraños, para no atraer la envidia o el mal de ojo.
- **El amor se demuestra más en acciones silenciosas** (proveer, proteger, cuidar) que en palabras grandilocuentes.
- **Soportar el sufrimiento sin quejarse** es una forma de amar, pues no se carga a otros con el propio dolor.

Quien conoce esta codificación sabe que la reserva no es frialdad, sino respeto profundo y dignidad.

5. El respeto a la madre (*нана / nana*)

La madre ocupa un lugar sagrado en el corazón checheno. Las conductas incluyen:

- **Los hijos adultos besan la mano de la madre** cada vez que la visitan.
- **Consultar a la madre** en todas las decisiones importantes, incluso después de casados.
- **La madre es la primera en ser servida** en las comidas.
- **Defender el honor de la madre** ante cualquier ofensa es obligación sagrada, incluso para los hijos casados.
- **Recordar a la madre fallecida** con oraciones y limosnas en cada festividad.
- **El proverbio checheno dice**: "La madre es la casa; si la madre falta, la casa está vacía".
- **Enviar dinero y regalos** a la madre regularmente, aunque se viva lejos.

La madre se siente amada porque sus hijos la honran como fuente de vida y centro del hogar.

6. El cuidado de los niños (*бер / ber*)

Los niños son el futuro del clan y la nación. Las conductas incluyen:

- **La madre amamanta hasta los dos años**, manteniendo al niño cerca en todo momento.
- **Los abuelos tienen un papel central** en la crianza, transmitiendo historias y tradiciones.

- **No se levanta la voz a los niños** delante de extraños; las correcciones se hacen en privado.
- **Los niños aprenden desde pequeños** a respetar a los mayores y a servir en la mesa.
- **Celebrar el primer paso y la primera palabra** con pequeños rituales familiares.
- **Los varones aprenden a montar a caballo** y a usar armas tradicionales, bajo la supervisión de los abuelos.
- **Las niñas aprenden las labores del hogar** y la hospitalidad de sus madres y abuelas.

Los niños se sienten amados porque son el centro de la atención y la esperanza familiar, y porque se invierte tiempo en formarlos.

7. La dote y el matrimonio (*махъар / makhar*)

El matrimonio es una alianza entre familias y clanes, no solo entre individuos. Las conductas incluyen:

- **La familia del novio envía mediadores respetados** para negociar con la familia de la novia.
- **Se acuerda el pago de la dote** (*makhar*), que puede incluir ganado, dinero y bienes.
- **La novia aporta un ajuar** tejido durante años por las mujeres de su familia.
- **La boda dura varios días**, con banquetes, bailes y la participación de toda la comunidad.
- **La novia es recibida en su nueva casa** con rituales que la integran a la familia del esposo.
- **La novia no debe hablar en presencia de los suegros** durante los primeros días, como señal de respeto.
- **El matrimonio se considera indisoluble**; el divorcio es una vergüenza para ambas familias.

La novia se siente amada porque su valor es reconocido públicamente y porque dos clanes se unen en su honor.

8. La reconciliación y el perdón (*маслаам / maslaat*)

En una cultura de honor, la reconciliación es una expresión elevada de amor. Las conductas incluyen:

- **Buscar mediadores respetados** (ancianos del clan) para resolver disputas entre familias.
- **Ofrecer una compensación** por el daño causado, restableciendo el equilibrio.
- **Reunir a las partes en conflicto** para compartir una comida y sellar la paz.
- **Los ancianos pronuncian discursos** recordando la importancia de la unidad y la familia.

- **No guardar rencor** después de la reconciliación, honrando los acuerdos alcanzados.
- **El perdón público** es una muestra de grandeza de alma y fortaleza, no de debilidad.

Quien es reconciliado se siente amado porque se le ha dado una oportunidad de restaurar el vínculo y el honor.

9. El duelo y la memoria de los muertos (*белхар / belkhar*)

Los funerales chechenos son expresiones profundas de amor comunitario. Las conductas incluyen:

- **Acudir al funeral** aunque se viva lejos, viajando días si es necesario.
- **Permanecer con la familia** durante los días de duelo, llevando comida y consuelo.
- **Los hombres cavan la tumba** con sus propias manos, como último servicio al difunto.
- **Las mujeres mayores entonan lamentos fúnebres** que narran la vida y virtudes del fallecido.
- **Celebrar los aniversarios** (40 días, 1 año) con comidas y oraciones en la tumba.
- **No mostrar alegría** durante el año de duelo; se evitan las celebraciones y la música.
- **Visitar las tumbas** en viernes, llevando velas y rezando por el alma del difunto.

La familia doliente se siente amada porque la comunidad entera carga con su dolor y honra la memoria de su ser querido.

10. La solidaridad vecinal (*гепзара / gergara*)

Los vecinos son considerados "familia cercana". Las conductas incluyen:

- **Compartir la cosecha** con los vecinos que tienen menos.
- **Ayudar en la construcción** de una casa o reparaciones sin esperar pago.
- **Cuidar de los hijos de los vecinos** si es necesario, como si fueran propios.
- **Reunirse por las tardes** para tomar té y conversar, tejiendo lazos comunitarios.
- **Defender al vecino** en conflictos externos como si fuera del propio clan.
- **El proverbio checheno dice:** "Primero el vecino, luego la casa".

Los vecinos se sienten amados porque la comunidad no es un concepto abstracto, sino una red de cuidado cotidiano.

11. El respeto a la esposa y la hermana

La mujer es honrada como guardiana del honor familiar. Las conductas incluyen:

- **Los hombres no fuman ni beben** delante de las mujeres de la familia.
- **Las mujeres tienen su propio espacio** en la casa donde pueden estar sin la presencia de hombres.
- **El honor de la hermana o esposa** debe ser defendido con la vida si es necesario.
- **Las decisiones importantes** se consultan con las mujeres mayores de la familia.
- **No se levanta la voz** a una mujer en público; las disputas se resuelven en privado.
- **Las mujeres no trabajan en el campo** si hay hombres disponibles para hacerlo.

Las mujeres se sienten amadas porque son protegidas y honradas como el corazón de la familia.

12. El código de honor (*Нохчалла* / *Nokhchallah*)

El amor se expresa en la transmisión y cumplimiento del código tradicional. Las conductas incluyen:

- **Enseñar a los hijos** a no mentir, no robar, no traicionar y no faltar al respeto.
- **Cumplir la palabra dada** cueste lo que cueste, pues la palabra rota deshonra a toda la familia.
- **Dar refugio al perseguido**, incluso si es enemigo, si pide protección según las reglas del honor.
- **No alardear** de las propias hazañas ni de la propia generosidad.
- **Soportar el sufrimiento con dignidad**, sin quejarse ni humillarse.
- **Anteponer el honor de la familia** al bienestar individual.

Quien vive según el *Nokhchallah* es amado y respetado por toda la comunidad.

13. La palabra empeñada (*ḍow* / *dosh*)

La palabra tiene un peso sagrado en la cultura chechena. Las conductas incluyen:

- **Cumplir las promesas** hechas a familiares y amigos, aunque sea muy difícil o costoso.
- **No jurar en falso**, pues el perjurio trae desgracia a toda la familia.
- **Los acuerdos verbales** ante testigos tienen la misma fuerza que los documentos escritos.
- **Testificar con verdad** en las disputas, aunque sea contra un pariente cercano.

- **Recordar las promesas hechas a los difuntos** y mantenerlas como un deber sagrado.
- **La mentira es la mayor vergüenza**; un mentiroso pierde el respeto de la comunidad.

Quien recibe palabra cumplida se siente amado porque el otro es confiable y su amor es estable como la roca.

14. La hospitalidad nupcial en la boda chechena

Las bodas chechenas son expresiones masivas de amor comunitario. Las conductas incluyen:

- **La boda dura varios días**, con cientos de invitados de toda la región y de clanes aliados.
- **Se sacrifican varios animales** (bueyes, ovejas) para alimentar a todos los asistentes.
- **Los jóvenes bailan la danza tradicional** *** lovzar***, mostrando su destreza y respeto.
- **Se disparan tiros al aire** como saludo y celebración (en contextos tradicionales).
- **Los novios reciben regalos** en efectivo que se registran públicamente, ayudando a la nueva familia.
- **La novia es llevada a su nueva casa** en una procesión con cánticos y bailes.

Los novios se sienten amados porque toda la comunidad invierte tiempo y recursos en celebrar su unión.

15. El respeto a la naturaleza y la tierra (*лаьтта / lätta*)

El amor se extiende a la tierra de los ancestros. Las conductas incluyen:

- **No contaminar las fuentes de agua**, consideradas sagradas.
- **Proteger los árboles frutales** y no talarlos sin necesidad.
- **Cuidar los pastos** para que las generaciones futuras también puedan usarlos.
- **Conocer el nombre de cada montaña y manantial** del territorio del clan.
- **Defender la tierra** de amenazas externas, pues es herencia de los ancestros.
- **Enterrar a los muertos en tierra propia**, para que sus almas descansen cerca.

La tierra se siente amada cuando los humanos actúan como guardianes, no como explotadores, y cuando la defienden con su vida.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura chechena sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones que fortalecen los lazos del clan, honran a los ancestros y preservan la dignidad de todos. Como dice un proverbio checheno: "Нохчалла - иза дахаран некъ бу" (El *Nokhchallah* es el camino de la vida). Y en ese camino, el amor se demuestra con lealtad, respeto y silencio, no con palabras vacías.

Cultura Osetia (Cáucaso)

En la cultura osetia, el amor (*уарзондзинад / uarzonzinad*) está profundamente arraigado en el código de honor tradicional (*фарн / farn*), la estructura de clanes y la herencia de los antiguos alanos. Los osetios, descendientes de las tribus escitas y sármatas que habitaron las estepas euroasiáticas, conservan una cultura donde el amor se manifiesta en la **lealtad absoluta a la familia, el respeto sagrado a los mayores y la hospitalidad como deber innegociable**. La religión tradicional, con su panteón de deidades y espíritus, impregna todas las expresiones afectivas. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la cultura osetia como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La hospitalidad como deber sagrado (*уазæггагдзинад / uazæggagdzinad*)

En Osetia, el huésped es un enviado de Dios. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante** en la puerta de la casa con una sonrisa y palabras de bienvenida, ayudándole con su equipaje.
- **Ofrecer inmediatamente la mesa** con los mejores alimentos: queso osetio, carne, cerveza tradicional (*бæгæны / bægæny*) y tres pasteles ceremoniales.
- **No preguntar el motivo de la visita** ni cuánto tiempo se quedará hasta después de haber comido y descansado.
- **Ceder la mejor habitación** al huésped, aunque la familia duerma en el suelo.
- **Proteger al huésped** con la propia vida si es necesario, pues su seguridad es responsabilidad del anfitrión.
- **Los tres pasteles ceremoniales** (*уæливæрттæ / uæliværtæ*) que se sirven representan a Dios, el sol y la tierra, y compartirlos con el huésped es un acto sagrado.

- **Acompañar al visitante** cuando se va, caminando un trecho y deseándole un viaje seguro con la bendición de los ancestros.

El visitante se siente amado porque el anfitrión ha puesto todas sus necesidades por encima de las propias, incluso compartiendo alimentos rituales sagrados.

2. El respeto a los ancianos (*зæронд лæгтæ / zærong lægtæ*)

Los ancianos son la autoridad moral indiscutible y guardianes del *фарн*. Las conductas incluyen:

- **Ponerse de pie inmediatamente** cuando una persona mayor entra en la habitación.
- **No sentarse hasta que el mayor lo haga** y ocupe el lugar de honor, alejado de la puerta y cerca del hogar.
- **Escuchar en silencio** las palabras de los ancianos, sin interrumpir ni contradecir.
- **Ofrecer los mejores alimentos y bebidas** a los mayores en todas las comidas.
- **Consultar a los abuelos** antes de decisiones importantes como el matrimonio o la construcción de una casa.
- **Los jóvenes besan la mano** de los ancianos al saludar, como signo de veneración.
- **No fumar ni beber alcohol** delante de los mayores.

Los ancianos se sienten amados porque su sabiduría es buscada y su autoridad, respetada sin cuestionamientos.

3. La lealtad al clan (*мысгæ / mysgæ*)

El clan es la estructura fundamental de la identidad osetia. Las conductas incluyen:

- **Conocer la genealogía** hasta varias generaciones, para identificar parientes lejanos.
- **Ayudar económicamente** a cualquier miembro del clan en dificultades, sin esperar devolución.
- **Reunirse regularmente** en asambleas de clan para tomar decisiones colectivas y celebrar festividades.
- **Defender el honor del clan** ante cualquier ofensa, incluso con la vida si es necesario.
- **No casarse dentro del mismo clan**, para fortalecer alianzas con otros clanes.
- **Cuidar de los huérfanos del clan** como si fueran hijos propios.
- **Recordar los nombres de los ancestros** hasta siete generaciones y honrarlos en las celebraciones familiares.

El miembro del clan se siente amado porque sabe que nunca estará solo; su clan lo sostendrá en cualquier circunstancia.

4. El respeto a la madre (*mað / mad*)

La madre ocupa un lugar sagrado en el corazón osetio. Las conductas incluyen:

- **Los hijos adultos besan la mano de la madre** cada vez que la visitan.
- **Consultar a la madre** en todas las decisiones importantes, incluso después de casados.
- **La madre es la primera en ser servida** en las comidas.
- **Defender el honor de la madre** ante cualquier ofensa es obligación sagrada, incluso para los hijos casados.
- **Recordar a la madre fallecida** con oraciones y ofrendas en las festividades ancestrales.
- **El proverbio osetio dice:** "La madre es el sol de la casa; si ella falta, todo queda en sombra".
- **Enviar dinero y regalos** a la madre regularmente, aunque se viva lejos.

La madre se siente amada porque sus hijos la honran como fuente de vida y centro del hogar.

5. El cuidado de los niños (*сывæллæттæ / syvællættæ*)

Los niños son el futuro del clan y la nación. Las conductas incluyen:

- **La madre amamanta hasta los dos años**, manteniendo al niño cerca en todo momento.
- **Los abuelos tienen un papel central** en la crianza, transmitiendo historias y tradiciones.
- **No se levanta la voz a los niños** delante de extraños; las correcciones se hacen en privado.
- **Los niños aprenden desde pequeños** a respetar a los mayores y a servir en la mesa.
- **Celebrar el primer paso y la primera palabra** con pequeños rituales familiares.
- **Los varones aprenden a montar a caballo** y a manejar las tradiciones guerreras bajo la supervisión de los abuelos.
- **Las niñas aprenden las labores del hogar** y la hospitalidad de sus madres y abuelas.

Los niños se sienten amados porque son el centro de la atención y la esperanza familiar, y porque se invierte tiempo en formarlos.

6. El ritual de los tres pasteles (*æртæ к'æбæры / ærtæ k'æbæry*)

En las celebraciones familiares, el amor se expresa a través de este ritual sagrado. Las conductas incluyen:

- **Preparar tres pasteles ceremoniales** para las comidas importantes, que simbolizan a Dios, el sol y la tierra.
- **El mayor de la familia** inicia el ritual, partiendo los pasteles y haciendo una oración (*кuyвд / kuyvd*).
- **Compartir los pasteles** con todos los presentes, asegurando que nadie se quede sin su porción.
- **Ofrecer los pasteles a los invitados** como muestra del más alto honor y amor.
- **En bodas y funerales**, el número de pasteles puede variar, pero siempre manteniendo un significado sagrado.

Quien participa en este ritual se siente amado porque es incluido en una ceremonia que conecta con lo divino y los ancestros.

7. La dote y el matrimonio (*чындз / chyndz*)

El matrimonio es una alianza entre familias y clanes. Las conductas incluyen:

- **La familia del novio envía mediadores respetados** para negociar con la familia de la novia.
- **Se acuerda el pago de la dote** (*ирæд / irad*), que puede incluir ganado, dinero y bienes.
- **La novia aporta un ajuar** tejido durante años por las mujeres de su familia.
- **La boda dura varios días**, con banquetes, bailes tradicionales (*сумд / simd*) y la participación de toda la comunidad.
- **La novia es recibida en su nueva casa** con rituales que la integran a la familia del esposo, incluyendo la presentación a los ancestros.
- **El matrimonio se considera indisoluble**; el divorcio es una vergüenza para ambas familias.
- **La novia debe mostrar respeto extremo** a los suegros, especialmente al suegro, durante los primeros años.

La novia se siente amada porque su valor es reconocido públicamente y porque dos clanes se unen en su honor.

8. La reconciliación y el perdón (*фидыд / fidyd*)

En una cultura de honor, la reconciliación es una expresión elevada de amor. Las conductas incluyen:

- **Buscar mediadores respetados** (ancianos del clan) para resolver disputas entre familias.
- **Ofrecer una compensación** por el daño causado, restableciendo el equilibrio.
- **Reunir a las partes en conflicto** para compartir una comida ritual y sellar la paz.
- **Los ancianos pronuncian discursos** recordando la importancia de la unidad y la familia.
- **El perdón público** es una muestra de grandeza de alma y fortaleza, no de debilidad.
- **Compartir los tres pasteles ceremoniales** juntos simboliza la reconciliación completa.

Quien es reconciliado se siente amado porque se le ha dado una oportunidad de restaurar el vínculo y el honor.

9. El duelo y la memoria de los muertos (*mænæm / mælaet*)

Los funerales osetios son expresiones profundas de amor comunitario. Las conductas incluyen:

- **Acudir al funeral** aunque se viva lejos, viajando días si es necesario.
- **Permanecer con la familia** durante los días de duelo, llevando comida y consuelo.
- **Los hombres cavan la tumba** con sus propias manos, como último servicio al difunto.
- **Las mujeres mayores entonan lamentos fúnebres** que narran la vida y virtudes del fallecido.
- **Celebrar los aniversarios** (7 días, 40 días, 1 año) con comidas rituales y oraciones.
- **No mostrar alegría** durante el año de duelo; se evitan las celebraciones y la música.
- **Visitar las tumbas** en las festividades ancestrales, llevando comida y ofrendas.

La familia doliente se siente amada porque la comunidad entera carga con su dolor y honra la memoria de su ser querido.

10. La solidaridad vecinal (*xæðzæpmmæ / khædzærtæ*)

Los vecinos son considerados "familia cercana". Las conductas incluyen:

- **Compartir la cosecha** con los vecinos que tienen menos.
- **Ayudar en la construcción** de una casa o reparaciones sin esperar pago.
- **Cuidar de los hijos de los vecinos** si es necesario, como si fueran propios.
- **Reunirse por las tardes** para tomar cerveza tradicional y conversar, tejiendo lazos comunitarios.

- **Defender al vecino** en conflictos externos como si fuera del propio clan.
- **El proverbio osetio dice:** "La casa sin vecino es como un campo sin agua".

Los vecinos se sienten amados porque la comunidad no es un concepto abstracto, sino una red de cuidado cotidiano.

11. El respeto a la esposa y la hermana (*yc / us, xo / kho*)

La mujer es honrada como guardiana del honor familiar y el hogar. Las conductas incluyen:

- **Los hombres no fuman ni beben** delante de las mujeres de la familia.
- **Las mujeres tienen su propio espacio** en la casa donde pueden estar sin la presencia de hombres.
- **El honor de la hermana o esposa** debe ser defendido con la vida si es necesario.
- **Las decisiones importantes** se consultan con las mujeres mayores de la familia.
- **No se levanta la voz** a una mujer en público; las disputas se resuelven en privado.
- **Las mujeres no realizan trabajos pesados** en el campo si hay hombres disponibles para hacerlo.
- **En las celebraciones**, las mujeres tienen un lugar especial y son servidas primero.

Las mujeres se sienten amadas porque son protegidas y honradas como el corazón de la familia.

12. El código de honor (*φαρη / farn*)

El *φαρη* es la gracia divina, la bendición de los ancestros y el código de honor. El amor se expresa viviendo según este código:

- **Enseñar a los hijos** a no mentir, no robar, no traicionar y no faltar al respeto.
- **Cumplir la palabra dada** cueste lo que cueste, pues la palabra rota deshonra a toda la familia.
- **Dar refugio al perseguido**, incluso si es enemigo, si pide protección según las reglas del honor.
- **No alardear** de las propias hazañas ni de la propia generosidad.
- **Soportar el sufrimiento con dignidad**, sin quejarse ni humillarse.
- **Anteponer el honor de la familia** al bienestar individual.

- **Realizar las ofrendas a los ancestros** en las fechas señaladas, manteniendo viva su memoria.

Quien vive según el *фарн* es amado y respetado por toda la comunidad, y se dice que tiene la bendición de los dioses.

13. La palabra empeñada (*ныхас / nykhas*)

La palabra tiene un peso sagrado en la cultura osetia. Las conductas incluyen:

- **Cumplir las promesas** hechas a familiares y amigos, aunque sea muy difícil o costoso.
- **No jurar en falso**, pues el perjurio trae la ira de los dioses y los ancestros.
- **Los acuerdos verbales** ante testigos tienen la misma fuerza que los documentos escritos.
- **Testificar con verdad** en las disputas, aunque sea contra un pariente cercano.
- **Recordar las promesas hechas a los difuntos** y mantenerlas como un deber sagrado.
- **La mentira es la mayor vergüenza**; un mentiroso pierde el respeto de la comunidad y el *фарн*.

Quien recibe palabra cumplida se siente amado porque el otro es confiable y su amor es estable como la roca.

14. La hospitalidad nupcial en la boda osetia

Las bodas osetias son expresiones masivas de amor comunitario. Las conductas incluyen:

- **La boda dura varios días**, con cientos de invitados de toda la región y de clanes aliados.
- **Se sacrifican varios animales** (bueyes, ovejas) para alimentar a todos los asistentes.
- **Los jóvenes bailan la danza tradicional *цумд*** en círculo, simbolizando la unidad.
- **Los novios son presentados a los ancestros** en el santuario familiar.
- **Los invitados compiten en carreras de caballos** y en habilidades ecuestres.
- **Los novios reciben regalos** en efectivo y bienes que se registran públicamente.
- **La novia es llevada a su nueva casa** en una procesión con cánticos y bailes.

Los novios se sienten amados porque toda la comunidad invierte tiempo y recursos en celebrar su unión.

15. El respeto a la naturaleza y los lugares sagrados (*дзугар / dzugar*)

Los osetios tienen una profunda conexión amorosa con la tierra y los santuarios. Las conductas incluyen:

- **No contaminar las fuentes de agua**, consideradas sagradas y morada de espíritus.
- **Proteger los bosques y montañas** donde se encuentran los santuarios (*дзугар*).
- **Realizar ofrendas** (cerveza, pasteles, animales) en los santuarios para pedir bendiciones.
- **Atar cintas de tela** en los árboles cerca de los santuarios como ofrenda.
- **Conocer el nombre de cada montaña y manantial** del territorio del clan.
- **Defender la tierra** de amenazas externas, pues es herencia de los ancestros.
- **Celebrar las festividades estacionales** en los santuarios, renovando el vínculo con la naturaleza.

La tierra se siente amada cuando los humanos actúan como guardianes, no como explotadores, y cuando mantienen vivos los rituales que honran a los espíritus.

Estas conductas, observables y socialmente codificadas, son las que permiten a una persona en la cultura osetia sentirse amada. El amor no es una declaración, sino un tejido de acciones que fortalecen los lazos del clan, honran a los ancestros y preservan el *фарн* (la gracia divina). Como dice un proverbio osetio: "*Фарн уарзондзинады фæрцы*" (La gracia divina llega a través del amor). Y en ese amor, la lealtad, el respeto y el sacrificio silencioso son más elocuentes que cualquier palabra.

TRADICIONES DE EUROPA Y EL CÁUCASO - ÁRTICO

Tradiciones Inuit (Ártico)

En las tradiciones inuit, el amor no es un sentimiento privado, sino una **fuerza vital que se manifiesta en la supervivencia compartida, el cuidado atento y la generosidad en condiciones**

extremas. En el duro entorno del Ártico, donde la vida depende de la cooperación y la solidaridad, el amor se demuestra en acciones concretas que aseguran el bienestar de la familia y la comunidad. Inspirados por valores como el *pittiarniq* (cuidado atento) y el *naklik* (compasión profunda), los inuit expresan el amor a través de conductas observables que fortalecen los lazos humanos y con la naturaleza. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en las Tradiciones Inuit como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. El compartir generoso de la caza (*naklik* en acción)

En el Ártico, compartir la comida es la expresión suprema del amor. Las conductas incluyen:

- **Distribuir la carne de foca, caribú o pescado** entre todas las familias de la comunidad, especialmente con los ancianos, las viudas y los huérfanos.
- **Ofrecer los mejores trozos** a quienes más lo necesitan, no a los propios familiares.
- **No guardar más de lo necesario**, confiando en que mañana otro cazador compartirá con uno.
- **Invitar a los vecinos a comer** cuando se ha tenido una buena caza, celebrando juntos la abundancia.
- **Enseñar a los niños** desde pequeños a compartir sus alimentos con los demás, sin esperar nada a cambio.

Quien recibe carne compartida se siente profundamente amado porque sabe que el otro ha puesto su supervivencia al mismo nivel que la propia.

2. El cuidado atento de los vulnerables (*pittiarniq*)

El amor se expresa en la atención constante a quienes no pueden valerse por sí mismos. Las conductas incluyen:

- **Abrigar a los ancianos** con las mejores pieles, asegurándose de que no pasen frío en las largas noches invernales.
- **Alimentar primero a los niños y a los ancianos** en las comidas, antes de que los adultos coman.
- **Construir el iglú o la tienda** de manera que los más vulnerables duerman en la parte más cálida.
- **Preguntar constantemente por el bienestar de los vecinos**, ofreciendo ayuda antes de que la pidan.

- **Velar por los huérfanos** como si fueran hijos propios, integrándolos en la familia sin distinción.

El anciano, el niño o el enfermo se siente amado porque es el centro de la atención y el cuidado comunitario.

3. La paciencia silenciosa en la espera (*qarrtsiluni*)

El amor se manifiesta en la capacidad de esperar juntos en silencio. Las conductas incluyen:

- **Sentarse en silencio junto al agujero de pesca** durante horas, compartiendo la espera sin necesidad de palabras.
- **Acompañar a un familiar enfermo** sin prisas, sin intentar apresurar su recuperación, simplemente estando presente.
- **Esperar el regreso de los cazadores** en la aldea, con paciencia y confianza, sin quejas ni ansiedad.
- **Compartir el silencio en el iglú** durante las tormentas, sintiendo la compañía del otro como un regalo.
- **No interrumpir a quien está pensando o meditando**, respetando su espacio y su tiempo.

Quien es acompañado en silencio se siente amado porque percibe que el otro no exige nada, solo ofrece su presencia.

4. El trato respetuoso y armonioso (*inuuqatigiitsiarniq*)

El amor se expresa en la calidad de las relaciones cotidianas. Las conductas incluyen:

- **Saludar a todos con una sonrisa** al encontrarse, reconociendo la importancia de cada persona.
- **Evitar los conflictos y las discusiones**, cediendo en pequeñas cosas para mantener la armonía.
- **Hablar con suavidad y respeto**, incluso cuando se está en desacuerdo, sin levantar la voz.
- **No criticar a los ausentes**, guardando silencio o hablando bien de ellos.
- **Resolver las disputas mediante el diálogo y la mediación de los ancianos**, nunca con violencia.

La comunidad se siente amada cuando reina la armonía y todos son tratados con respeto.

5. La sabiduría del corazón en las decisiones (*isuma*)

El amor se manifiesta en la capacidad de tomar decisiones que beneficien a todos. Las conductas incluyen:

- **Consultar con la familia y la comunidad** antes de tomar decisiones importantes, valorando la opinión de todos.
- **No actuar por impulso**, pensando siempre en las consecuencias para los demás.
- **Aceptar los consejos de los ancianos** con humildad, reconociendo su sabiduría.
- **Elegir el bien común** por encima del beneficio personal, aunque ello implique sacrificio.
- **Enseñar a los niños** a pensar antes de actuar, desarrollando su propio *isuma*.

Quien es consultado y escuchado se siente valorado y amado como parte de la comunidad.

6. La adopción amorosa de niños

La adopción es una práctica común y sagrada entre los inuit. Las conductas incluyen:

- **Ofrecerse para criar a un hijo de otro familiar** cuando las circunstancias lo requieren, sin esperar nada a cambio.
- **Tratar a los hijos adoptados** exactamente igual que a los biológicos, sin distinción ni secreto.
- **Compartir la alegría de la crianza** entre varias familias, considerando que todos los niños son responsabilidad de todos.
- **No ocultar al niño su origen**, sino contarle con amor la historia de su llegada a la familia.
- **Mantener los lazos con la familia biológica**, enriqueciendo la red de relaciones del niño.

El niño adoptado se siente profundamente amado porque es elegido y acogido sin condiciones.

7. La gratitud expresada a los animales

Los animales son considerados seres conscientes que se entregan por amor a los humanos. Las conductas incluyen:

- **Hablar al animal antes de cazarlo**, explicándole la necesidad y pidiendo su permiso.
- **Agradecer al animal después de la caza**, con palabras y pequeños rituales.
- **No desperdiciar ninguna parte del animal**, utilizando todo con respeto y gratitud.
- **Devolver los huesos al agua o a la tierra**, para que el animal pueda renacer.
- **Enseñar a los niños** a tratar a los animales con el mismo respeto que a las personas.

El animal (y los espíritus que lo acompañan) se siente amado cuando los humanos honran su sacrificio.

8. La hospitalidad en el iglú

En el frío extremo, abrir la puerta del hogar es un acto de amor supremo. Las conductas incluyen:

- **Recibir al visitante con alimentos calientes** inmediatamente, aunque la despensa esté casi vacía.
- **Ofrecer el lugar más cálido para dormir** al recién llegado, aunque la familia tenga que apretujarse.
- **Compartir la última comida** con el visitante, confiando en que mañana los espíritus proveerán.
- **No preguntar cuánto tiempo se quedará** hasta que el visitante haya descansado y comido.
- **Acompañar al visitante parte del camino** cuando se va, asegurándose de que tenga provisiones suficientes.

El visitante se siente amado porque es recibido como un miembro más de la familia, no como un extraño.

9. El cuidado de los ancianos en el frío

Los ancianos son la memoria viva del pueblo y merecen amor y protección. Las conductas incluyen:

- **Construir sus viviendas cerca de las de los hijos**, para poder atenderlos fácilmente.
- **Llevarles comida caliente y leña** cada día, asegurándose de que no les falte nada.
- **Sentarse a escuchar sus historias** durante horas, valorando cada palabra como un tesoro.
- **Consultarles sobre el clima, la caza y las tradiciones**, reconociendo su sabiduría.
- **No permitir que pasen frío o hambre**, aunque ello signifique privarse de algo.

Los ancianos se sienten amados porque la comunidad no los abandona en su fragilidad.

10. La enseñanza paciente a los niños

El amor a las nuevas generaciones se expresa en la educación cotidiana. Las conductas incluyen:

- **Llevar a los niños a cazar y pescar** desde pequeños, enseñándoles con paciencia las técnicas y los secretos.

- **Contarles las historias de los ancestros** y de los espíritus cada noche, transmitiendo la sabiduría tradicional.
- **Corregirlos con suavidad**, nunca con violencia, explicándoles siempre el porqué de las normas.
- **Celebrar sus primeros logros** (la primera foca, el primer pez) con orgullo y alegría.
- **Jugar con ellos en la nieve**, compartiendo risas y fortaleciendo los lazos afectivos.

Los niños se sienten amados porque son el centro de la atención y la esperanza de la comunidad.

11. La cooperación en las tareas comunitarias

El amor se expresa en el trabajo conjunto para el bien común. Las conductas incluyen:

- **Ayudar a construir los iglús** de las familias que lo necesitan, sin esperar pago.
- **Participar en las partidas de caza comunitaria**, compartiendo el riesgo y el esfuerzo.
- **Reparar las herramientas y los trineos** de los vecinos cuando se estropean.
- **Turnarse para cuidar a los niños** mientras los padres trabajan o cazan.
- **Colaborar en la preparación de las pieles y la carne** para que todas las familias tengan suficiente.

La comunidad se siente amada cuando todos contribuyen al bienestar colectivo.

12. La contención emocional en el duelo

El amor se expresa en la forma de acompañar el dolor. Las conductas incluyen:

- **Permanecer junto a la familia doliente** durante días, llevando comida y consuelo.
- **No reprimir el llanto**, sino llorar juntos, compartiendo el dolor sin prisas.
- **Recordar al difunto con cánticos y palabras** que celebren su vida y sus virtudes.
- **Ayudar a la viuda o al viudo** con las tareas cotidianas durante el largo período de duelo.
- **Mantener viva la memoria del difunto** a través de las historias y las canciones.

La familia doliente se siente amada porque la comunidad entera carga con su dolor.

13. La aceptación serena del destino

El amor a la vida se expresa en la aceptación de lo que no se puede cambiar. Las conductas incluyen:

- **No quejarse del frío, la escasez o las dificultades**, aceptándolos como parte de la existencia.
- **Mantener la calma ante las pérdidas**, confiando en que mañana será mejor.
- **Apoyar a los demás en sus desgracias** sin caer en la desesperación.
- **Enseñar a los niños** a ser fuertes y resilientes, a no rendirse ante la adversidad.
- **Agradecer por lo que hay**, no lamentarse por lo que falta.

Quien vive con esta aceptación serena irradia una paz que hace sentir amados a quienes le rodean.

14. El respeto a los espíritus y lugares sagrados

El amor a lo invisible se expresa en el cuidado de los lugares donde habitan los espíritus. Las conductas incluyen:

- **Realizar ofrendas** en los lugares sagrados (rocas, manantiales, montañas) antes de iniciar un viaje o una caza.
- **No profanar los lugares sagrados** con basura o comportamientos irrespetuosos.
- **Pedir permiso a los espíritus** antes de acampar o establecerse en un lugar nuevo.
- **Contar las historias de los espíritus** a los niños, manteniendo viva la tradición.
- **Agradecer a los espíritus** por su protección y sus dones.

Los espíritus se sienten amados cuando los humanos los recuerdan y honran.

15. La lealtad en las relaciones familiares

El amor se expresa en la fidelidad y el apoyo mutuo dentro de la familia. Las conductas incluyen:

- **Proteger a los hermanos y hermanas** en todas las circunstancias, incluso cuando se equivocan.
- **Apoyar a los padres en la vejez** con el mismo amor con que ellos criaron a sus hijos.
- **Mantener los lazos con la familia extensa**, visitándolos y ayudándolos en lo necesario.
- **No guardar rencor** después de una disputa, buscando siempre la reconciliación.
- **Celebrar juntos los nacimientos, las bodas y los logros**, compartiendo la alegría.

La familia se siente amada cuando los lazos se mantienen fuertes a través del tiempo y la distancia.

El "amado" (la familia, la comunidad, los ancianos, los niños, los animales, los espíritus) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **protegido, alimentado, acompañado, respetado y profundamente amado**. En las tradiciones inuit, el amor es la fuerza que hace posible la vida en el lugar más inhóspito de la tierra.

ENFOQUES CONTEMPORÁNEOS Y UNIVERSALISTAS

Espiritismo kardeciano (Brasil/Europa)

En el Espiritismo kardeciano, el amor no es un sentimiento abstracto, sino una **fuerza práctica que se manifiesta en acciones concretas de caridad, comprensión y servicio**. Inspirados por la enseñanza de Jesús y la codificación de Allan Kardec, los espíritas expresan el amor a Dios a través del amor al prójimo, especialmente a los que sufren. El amor se demuestra en conductas observables que promueven la evolución espiritual propia y ajena, y que construyen una sociedad más justa y fraterna. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en el Espiritismo como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. La práctica de la caridad material

La caridad comienza por atender las necesidades básicas del prójimo. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer alimentos, ropa y medicinas** a quienes lo necesitan, de manera regular y organizada, a través del centro espírita o iniciativas personales.
- **Visitar hospitales, asilos y prisiones**, llevando no solo bienes materiales, sino también compañía, palabras de aliento y oraciones.
- **Ayudar a familias en situación de vulnerabilidad** con recursos económicos, apoyo en la búsqueda de empleo o asistencia para trámites.

- **Mantener despensas y roperos comunitarios** en los centros espíritas, donde cualquier persona pueda recibir lo necesario sin humillación.
- **No preguntar la religión o condición del necesitado** antes de ayudar, pues la caridad no hace distinciones.

Quien recibe esta ayuda material se siente amado porque su necesidad es atendida sin condiciones ni juicios.

2. La práctica de la caridad moral y espiritual

Más allá de lo material, el amor se expresa en el consuelo y la orientación espiritual. Las conductas incluyen:

- **Escuchar con atención y compasión** a quienes están afligidos, ofreciendo palabras de consuelo basadas en la doctrina espírita.
- **Leer y comentar pasajes del Evangelio** con quienes sufren, ayudándoles a encontrar sentido y esperanza en sus pruebas.
- **Ofrecer pases magnéticos** en el centro espírita, transmitiendo energía amorosa para restablecer el equilibrio físico y espiritual.
- **Realizar reuniones de desobsesión**, atendiendo con amor tanto a la persona obsesada como al espíritu obsesor, buscando la reconciliación y el esclarecimiento.
- **Orar por los enfermos y necesitados**, individual y colectivamente, elevando pensamientos amorosos hacia ellos.

Quien recibe este consuelo espiritual se siente amado porque es acompañado en su dolor y ayudado a encontrar paz.

3. La participación en las reuniones públicas

El amor a la comunidad se expresa en la asistencia y el servicio en las actividades del centro espírita. Las conductas incluyen:

- **Asistir regularmente a las reuniones públicas** de estudio y pases, demostrando compromiso con el propio crecimiento y con la comunidad.
- **Ofrecerse como voluntario** para las diversas tareas del centro: limpieza, recepción, biblioteca, atención al público.
- **Preparar el espacio para las reuniones** con cuidado y dedicación, creando un ambiente acogedor y armónico.

- **Participar en los grupos de estudio**, profundizando en el conocimiento de la doctrina para poder servir mejor.
- **Colaborar en la difusión del Espiritismo**, compartiendo libros y conocimientos con quienes muestran interés, sin proselitismo agresivo.

Quien asiste al centro espírita se siente acogido por una comunidad que lo recibe con los brazos abiertos.

4. La práctica del Evangelio en el hogar

El amor familiar se cultiva en la práctica semanal del Evangelio en el hogar. Las conductas incluyen:

- **Reunir a la familia una vez por semana**, en día y hora fijos, para leer y comentar un pasaje del Evangelio.
- **Crear un ambiente de paz y recogimiento**, con una mesa sencilla, agua y una vela, invitando a los buenos espíritus a acompañar la reunión.
- **Compartir experiencias y reflexiones** cada miembro de la familia, fortaleciendo los lazos afectivos y espirituales.
- **Orar juntos por las necesidades de la familia, por los enfermos y por el mundo**, uniendo los corazones en amor.
- **Finalizar con un pase breve** y la distribución del agua fluidificada, extendiendo las bendiciones a todos los presentes.

Los miembros de la familia se sienten amados porque comparten un espacio sagrado de unión y crecimiento espiritual.

5. El perdón activo y la reconciliación

El amor espírita se expresa en la capacidad de perdonar y buscar la reconciliación. Las conductas incluyen:

- **No guardar rencor** ante las ofensas, trabajando interiormente para disolver el resentimiento.
- **Buscar activamente la reconciliación** con quienes se ha tenido conflictos, dando el primer paso para restaurar la armonía.
- **Hablar bien de quienes nos han ofendido**, evitando la crítica y la difamación.
- **Orar por los enemigos y por quienes nos han hecho daño**, pidiendo para ellos luz y bendiciones.
- **Aceptar las disculpas sinceras** y no recordar las ofensas pasadas en futuras discusiones.

Quien es perdonado se siente amado porque se le da la oportunidad de recomenzar sin cargar con el peso del pasado.

6. La ayuda a los espíritus sufrientes

El amor trasciende la muerte y se extiende a los espíritus desencarnados que necesitan ayuda. Las conductas incluyen:

- **Participar en las reuniones de desobsesión** en el centro espírita, atendiendo con amor y paciencia a los espíritus perturbadores.
- **Orar por los espíritus sufrientes**, dedicando pensamientos amorosos para su esclarecimiento y consuelo.
- **Realizar trabajos de mediumnidad con responsabilidad**, sirviendo de puente para que los espíritus puedan comunicarse y recibir orientación.
- **Estudiar y prepararse** para ejercer la mediumnidad con amor y discernimiento, sin vanidad ni interés personal.
- **Acoger a las familias que han perdido seres queridos**, ayudándoles a comprender la continuidad de la vida y a mantener el amor más allá de la muerte.

Los espíritus (y sus familias) se sienten amados cuando hay quienes se preocupan por su bienestar espiritual.

7. La visita a los enfermos

El amor se expresa en el acompañamiento a quienes sufren en el cuerpo. Las conductas incluyen:

- **Visitar regularmente a los enfermos** en hospitales, asilos y en sus hogares, llevando palabras de aliento y oraciones.
- **Ofrecer pases a los enfermos** que lo deseen, tanto en el centro espírita como en sus domicilios.
- **Llevar agua fluidificada** para aliviar sus dolencias y fortalecer su espíritu.
- **Ayudar a las familias de los enfermos** con apoyo emocional, orientación y, cuando es posible, asistencia material.
- **Acompañar a los enfermos terminales** con amor y serenidad, preparándolos para la transición espiritual.

El enfermo se siente amado porque no es abandonado en su sufrimiento y recibe apoyo integral.

8. La educación de niños y jóvenes en el amor

El amor a las nuevas generaciones se expresa en la formación espiritual de niños y jóvenes. Las conductas incluyen:

- **Organizar clases de evangelización infantil** en el centro espírita, enseñando valores morales y principios espíritas de manera lúdica y amorosa.
- **Contar historias edificantes** que transmitan enseñanzas sobre el amor, el perdón y la caridad.
- **Enseñar a los niños a orar** con sencillez y confianza, cultivando desde pequeños la relación amorosa con Dios.
- **Acompañar a los jóvenes en sus dudas y preguntas**, ofreciendo orientación respetuosa sin imponer creencias.
- **Fomentar actividades de servicio** adaptadas a la edad, como visitas a asilos o campañas solidarias.

Los niños y jóvenes se sienten amados cuando se les dedica tiempo y atención para su desarrollo espiritual.

9. La abstinencia de juicios y críticas

El amor espírita se reconoce en la forma de hablar de los demás. Las conductas incluyen:

- **No juzgar las acciones ajenas**, recordando que no conocemos las pruebas ni el grado evolutivo de cada espíritu.
- **Evitar críticas destructivas** y chismes sobre la vida de los demás, especialmente dentro de la comunidad espírita.
- **Hablar de los ausentes como si estuvieran presentes**, con respeto y benevolencia.
- **Corregir con amor cuando es necesario**, en privado y con la intención sincera de ayudar, no de humillar.
- **Practicar la indulgencia**, disculpando las imperfecciones ajenas como deseamos que disculpen las nuestras.

Quien es tratado sin juicios se siente amado porque es aceptado en su humanidad imperfecta.

10. La práctica del desprendimiento material

El amor se expresa en la actitud hacia los bienes materiales. Las conductas incluyen:

- **No acumular riquezas innecesarias** mientras otros pasan necesidad, compartiendo los recursos con generosidad.

- **Destinar una parte de los ingresos** a obras de caridad y al sostenimiento del centro espírita.
- **Desprenderse de objetos personales** que pueden ser útiles para otros, sin apego.
- **No endeudarse por afán de posesiones**, viviendo con sencillez y gratitud por lo que se tiene.
- **Enseñar a los hijos el valor del compartir**, no del acumular.

Quien recibe la generosidad de un espírita se siente amado porque el otro ha puesto sus recursos a su servicio.

11. La gratitud expresada

El amor se manifiesta en el reconocimiento agradecido de todo lo recibido. Las conductas incluyen:

- **Agradecer a Dios diariamente** por la vida, la salud, las oportunidades de aprendizaje.
- **Expresar gratitud a las personas** que nos ayudan, con palabras sinceras y, cuando es posible, con pequeños gestos.
- **Reconocer la ayuda de los espíritus protectores**, agradeciéndoles en oración.
- **No dar nada por sentado**, valorando cada gesto de amor recibido.
- **Enseñar a los niños** a decir "gracias" y a valorar lo que reciben.

Quien recibe este agradecimiento se siente amado porque su acción ha sido vista y valorada.

12. La aceptación serena de las pruebas

El amor a Dios se expresa en la confianza y aceptación de las dificultades. Las conductas incluyen:

- **No rebelarse contra las pruebas**, sino aceptarlas como oportunidades de aprendizaje y evolución.
- **Conservar la fe y la esperanza** en momentos de dolor, confiando en el amor y la sabiduría divina.
- **Apoyar a otros en sus pruebas** con comprensión y aliento, compartiendo la propia experiencia de superación.
- **Estudiar las causas de los propios sufrimientos** para aprender de ellos y no repetir errores.

- **No culpar a Dios ni a los demás** por las propias dificultades, asumiendo la responsabilidad de la propia evolución.

Quienes observan esta actitud serena se sienten inspirados y fortalecidos por el ejemplo de amor y confianza.

13. La participación en obras sociales

El amor espírita trasciende los muros del centro y se proyecta a la sociedad. Las conductas incluyen:

- **Participar en campañas de donación** de sangre, alimentos, ropa o juguetes organizadas por el centro espírita.
- **Colaborar con instituciones benéficas no espíritas**, uniendo esfuerzos por el bien común.
- **Ofrecer servicios profesionales gratuitos** (médicos, dentistas, abogados, psicólogos) a quienes no pueden pagarlos.
- **Organizar eventos solidarios** que recauden fondos para causas nobles.
- **Visitar orfanatos y hogares de ancianos** regularmente, llevando alegría y compañía.

La sociedad se siente amada cuando hay grupos que trabajan silenciosamente por el bienestar de todos.

14. La preparación para la muerte con serenidad

El amor se expresa en la forma de enfrentar el propio fin y el de los seres queridos. Las conductas incluyen:

- **Estudiar y comprender la continuidad de la vida** más allá de la muerte, perdiendo el miedo al desencarne.
- **Preparar a los familiares** para la propia partida, hablando con naturalidad y amor del tema.
- **Acompañar a los moribundos** con oraciones y palabras de consuelo, ayudándoles a realizar la transición en paz.
- **No perturbar al moribundo con llantos desesperados**, sino rodearlo de serenidad y amor.
- **Realizar oraciones por el espíritu del difunto** después de la muerte, ayudándolo en su nueva etapa.

El moribundo y su familia se sienten amados cuando son acompañados con comprensión y paz.

15. La transmisión de la doctrina con amor

El amor se expresa en la forma de compartir el conocimiento espírita. Las conductas incluyen:

- **Ofrecer libros y explicaciones** a quienes buscan, sin imponer ni presionar.
- **Responder preguntas con paciencia y humildad**, reconociendo los propios límites.
- **Dar testimonio con el ejemplo**, más que con palabras, mostrando en la propia vida los frutos del amor espírita.
- **No discutir con quienes atacan o ridiculizan**, guardando silencio o respondiendo con suavidad.
- **Celebrar la verdad dondequiera que se encuentre**, reconociendo que el amor y la sabiduría están en todas las tradiciones.

Quien recibe esta enseñanza amorosa se siente acogido y respetado en su libertad de creer.

16. La práctica de la mediumnidad con amor y desinterés

El ejercicio de la facultad mediúmnica es una expresión de amor cuando se realiza correctamente. Las conductas incluyen:

- **Ejercer la mediumnidad sin cobrar**, como servicio gratuito y desinteresado.
- **Prepararse con estudio y oración** antes de actuar como médium, buscando la mejor asistencia espiritual.
- **No envanecerse por la facultad mediúmnica**, recordando que es un don para servir, no un mérito personal.
- **Atender con paciencia y amor** a quienes buscan orientación espiritual, evitando sensacionalismos.
- **Mantener la humildad**, reconociendo que el médium es solo un instrumento y que todo bien proviene de Dios.

Quien recibe orientación a través de un médium amoroso se siente ayudado sin ser juzgado ni explotado.

17. La reconciliación con los enemigos del pasado

El amor espírita busca sanar las heridas de vidas pasadas. Las conductas incluyen:

- **Aceptar las antipatías repentinas** como posibles ecos de conflictos pretéritos, trabajando para superarlas.
- **Tratar con especial respeto y cuidado** a quienes nos resultan instintivamente desagradables.

- **Orar por quienes sentimos aversión**, pidiendo luz para ambos y la reconciliación espiritual.
- **No alimentar rencores** que puedan arrastrarse a futuras existencias.
- **Buscar activamente la paz** en todas las relaciones, sabiendo que la evolución exige armonía.

Quien es tratado así, incluso sin saber por qué, percibe una actitud amorosa que desarma tensiones.

Resumen de la ética espírita del amor

En el Espiritismo kardeciano, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Practica la caridad material y moral** con todos los necesitados.
- **Participa activamente en la vida del centro espírita**, sirviendo desinteresadamente.
- **Realiza el Evangelio en el hogar**, cultivando el amor familiar.
- **Perdona activamente y busca la reconciliación.**
- **Ayuda a los espíritus sufrientes** con oración y trabajo mediúmnico.
- **Visita y consuela a los enfermos**, llevando alivio espiritual y material.
- **Educa a niños y jóvenes en el amor y los valores morales.**
- **No juzga ni critica**, practicando la indulgencia.
- **Comparte sus bienes** con generosidad y desprendimiento.
- **Expresa gratitud** por todo lo recibido.
- **Acepta las pruebas con serenidad y fe.**
- **Participa en obras sociales** más allá del centro espírita.
- **Prepara su muerte y la de los suyos con conciencia y paz.**
- **Transmite la doctrina con amor, no con imposición.**
- **Ejerce la mediumnidad con desinterés y humildad.**
- **Busca la reconciliación con enemigos presentes y pasados.**

El "amado" (el necesitado, la familia, la comunidad, los espíritus, la sociedad) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **consolidado, ayudado, respetado, educado, perdonado y profundamente amado**. En el Espiritismo, el amor es el camino de la evolución y la llave de la felicidad eterna.

Unidad Universalista (global contemporánea)

En la tradición de la Unidad Universalista, el amor no es un sentimiento privado ni una doctrina exclusiva, sino una **fuerza que reconoce la unidad esencial de toda la humanidad y trabaja activamente para construir puentes entre todas las personas y tradiciones**. Inspirados por el principio de que todas las religiones y caminos espirituales son expresiones válidas de una misma verdad, los universalistas expresan el amor a través de acciones que disuelven prejuicios, celebran la diversidad y promueven el diálogo respetuoso. El amor se demuestra en conductas observables que reflejan la dignidad inherente de cada ser humano y el compromiso con el servicio universal. A continuación, se describen las conductas objetivas que se esperan en la Unidad Universalista como manifestación del amor en sus distintas dimensiones:

1. El respeto activo por todas las tradiciones espirituales

El amor se expresa en la capacidad de honrar caminos diferentes al propio. Las conductas incluyen:

- **Visitar templos, iglesias, mezquitas, sinagogas y otros lugares sagrados** de diferentes tradiciones, no como turista, sino como peregrino que busca aprender y honrar.
- **Participar en celebraciones interreligiosas**, compartiendo oraciones, cantos y rituales con personas de otras creencias.
- **Estudiar las escrituras y enseñanzas de diversas tradiciones** con apertura y respeto, reconociendo la sabiduría que contienen.
- **No ridiculizar ni menospreciar las creencias ajenas**, aunque difieran profundamente de las propias.
- **Invitar a personas de otras tradiciones a hablar y compartir** en reuniones comunitarias, creando espacios de diálogo y aprendizaje mutuo.

Quien practica otra fe se siente amado cuando es recibido con respeto y curiosidad genuina, no con recelo o superioridad.

2. La creación de comunidades inclusivas

El amor se manifiesta en la construcción de espacios donde todos puedan sentirse en casa. Las conductas incluyen:

- **Dar la bienvenida explícita a personas de todas las identidades y procedencias** en reuniones y celebraciones, asegurándose de que nadie se sienta excluido.
- **Usar un lenguaje inclusivo** que no presuponga género, orientación sexual, capacidad o creencias particulares.
- **Asegurar la accesibilidad física** de los espacios de reunión para personas con discapacidad.
- **Organizar grupos de afinidad** para personas de identidades específicas, creando espacios seguros dentro de la comunidad más amplia.
- **Celebrar las festividades de diversas culturas y tradiciones** como propias, aprendiendo y compartiendo juntos.

Quien es diferente se siente amado cuando encuentra un lugar donde su identidad es celebrada, no tolerada.

3. La defensa activa de la dignidad humana

El amor se expresa en la acción concreta por los derechos y el bienestar de todos. Las conductas incluyen:

- **Participar en manifestaciones y campañas** por los derechos humanos, la justicia racial, la igualdad de género y los derechos LGBTQ+.
- **Ofrecer recursos y apoyo** a organizaciones que trabajan con refugiados, inmigrantes, personas sin hogar y otros grupos vulnerables.
- **Hablar en contra de la discriminación y el odio** cuando se presencia, en cualquier ámbito.
- **Educar a los niños y jóvenes** en el respeto por la diversidad y la defensa de la dignidad de todos.
- **Apoyar políticamente a líderes y políticas** que promuevan la inclusión y la justicia social.

Quien es víctima de discriminación se siente amado cuando otros alzan la voz y actúan en su defensa.

4. El diálogo respetuoso y la escucha profunda

El amor se manifiesta en la capacidad de comunicarse a través de las diferencias. Las conductas incluyen:

- **Practicar la escucha activa** en conversaciones difíciles, buscando comprender antes de responder.
- **No interrumpir ni descalificar** a quien expresa opiniones diferentes, aunque resulten incómodas.
- **Hacer preguntas sinceras** para comprender mejor las perspectivas ajenas, no para atrapar o refutar.
- **Reconocer los propios sesgos y limitaciones** en lugar de pretender neutralidad absoluta.
- **Buscar puntos en común** incluso en medio del desacuerdo, construyendo puentes donde hay división.

Quien es escuchado con atención y respeto se siente amado en su humanidad, más allá de las diferencias de opinión.

5. El servicio a la comunidad sin proselitismo

El amor se expresa en ayudar a los demás sin esperar conversión ni reconocimiento. Las conductas incluyen:

- **Participar en comedores populares, bancos de alimentos y otras obras sociales** sin preguntar la religión o procedencia de los beneficiarios.
- **Ofrecer apoyo práctico a personas en crisis** (enfermedad, duelo, pérdida de empleo) sin condiciones ni expectativas.
- **Colaborar con organizaciones de diferentes tradiciones** en proyectos de bien común, uniendo fuerzas sin competir.
- **No aprovechar las situaciones de vulnerabilidad** para promover las propias creencias.
- **Agradecer a quienes sirven** reconociendo su labor, independientemente de su afiliación religiosa.

Quien recibe ayuda se siente amado cuando es tratado como persona, no como potencial converso.

6. La educación en el respeto por la diversidad

El amor a las futuras generaciones se expresa en su formación en valores universalistas. Las conductas incluyen:

- **Enseñar a los niños sobre diferentes culturas y religiones** desde pequeños, normalizando la diversidad.
- **Leer cuentos y compartir historias** de personajes de diversas tradiciones y procedencias.
- **Celebrar festividades de múltiples culturas** en la educación familiar y comunitaria.
- **Corregir activamente los comentarios discriminatorios** que los niños puedan repetir, explicando por qué son dañinos.
- **Modelar el respeto por la diferencia** en las propias acciones cotidianas.

Los niños se sienten amados cuando crecen en un ambiente que celebra la diversidad y valora a todos por igual.

7. La hospitalidad sin condiciones

El amor se expresa en abrir las puertas a cualquier persona, sin prejuicios ni reservas. Las conductas incluyen:

- **Invitar a personas de diferentes orígenes** a compartir comidas y celebraciones en el hogar.
- **Ofrecer alojamiento a viajeros y personas en transición** sin preguntar su religión o procedencia.
- **No hacer suposiciones sobre las necesidades o deseos de los huéspedes**, preguntando directamente.
- **Crear espacios donde todos puedan sentarse a la misma mesa**, sin jerarquías ni distinciones.
- **Despedir con bendiciones y deseos sinceros** de bienestar, independientemente de la duración de la visita.

El visitante se siente amado cuando es recibido como un miembro más de la familia, no como un extraño.

8. La integración de sabidurías diversas en la vida cotidiana

El amor se expresa en la apertura a aprender de todas las tradiciones. Las conductas incluyen:

- **Incorporar prácticas de diferentes tradiciones** en la vida espiritual personal: meditación, oración, canto, danza.
- **Estudiar con maestros de diversas culturas y religiones** cuando sea posible, con humildad y respeto.

- **Adaptar rituales y celebraciones** para que sean inclusivos y acogedores para personas de diferentes orígenes.
- **No apropiarse superficialmente de tradiciones ajenas**, sino buscar comprender su profundidad y contexto.
- **Compartir lo aprendido con la comunidad** en un espíritu de enriquecimiento mutuo.

La comunidad se siente enriquecida cuando las sabidurías de todos son valoradas e integradas.

9. La defensa del medio ambiente como expresión de amor universal

El amor se extiende a toda la creación y a las generaciones futuras. Las conductas incluyen:

- **Adoptar estilos de vida sostenibles**, reduciendo el consumo, reciclando y cuidando los recursos.
- **Participar en acciones de limpieza y conservación** de espacios naturales, como ríos, playas y bosques.
- **Apoyar organizaciones ambientales** que trabajan por la protección del planeta.
- **Educar sobre la interdependencia de todos los seres** y la responsabilidad humana hacia la creación.
- **Promover políticas públicas** que protejan el medio ambiente y mitiguen el cambio climático.

El planeta se siente amado cuando los humanos actúan como guardianes responsables.

10. La celebración de la diversidad cultural

El amor se expresa en el gozo compartido por la riqueza de las culturas humanas. Las conductas incluyen:

- **Organizar festivales multiculturales** donde se compartan músicas, danzas, comidas y artesanías de diferentes pueblos.
- **Aprender idiomas de otras culturas**, como forma de abrirse a nuevas perspectivas.
- **Apoyar a artistas y artesanos de diversas tradiciones**, valorando y difundiendo su trabajo.
- **Viajar con respeto y curiosidad**, buscando aprender y compartir, no solo consumir.
- **Invitar a personas de diferentes culturas a compartir sus tradiciones** en reuniones comunitarias.

Quien pertenece a una cultura minoritaria se siente amado cuando su herencia es celebrada y valorada.

11. La autenticidad personal como base del amor

El amor a uno mismo y a los demás comienza por la aceptación de la propia identidad. Las conductas incluyen:

- **No ocultar ni avergonzarse de las propias creencias, identidad o procedencia**, viviendo con autenticidad.
- **Aceptar a otros en su autenticidad**, sin pedirles que cambien para ser aceptados.
- **Crear espacios donde las personas puedan expresarse libremente**, sin temor al juicio o la discriminación.
- **Apoyar a quienes están en proceso de descubrir y afirmar su identidad**, con acompañamiento amoroso.
- **Celebrar los hitos personales** (transiciones, afirmaciones, descubrimientos) con la comunidad.

Quien vive auténticamente se siente amado cuando es aceptado tal como es.

12. La reconciliación activa entre grupos en conflicto

El amor se expresa en la construcción de puentes donde hay división. Las conductas incluyen:

- **Buscar el diálogo con personas y grupos de los que se está separado** por conflictos históricos.
- **Participar en procesos de reconciliación** a nivel local, nacional o internacional.
- **Escuchar las historias y el dolor del otro lado** sin defensas ni justificaciones.
- **Reconocer los daños causados por el propio grupo** cuando corresponde, buscando la reparación.
- **Trabajar juntos en proyectos comunes** como forma de construir confianza y amistad.

Quien ha sido víctima de conflictos se siente amado cuando hay disposición sincera a escuchar y reparar.

13. La humildad intelectual en el encuentro con el otro

El amor reconoce que nadie tiene toda la verdad. Las conductas incluyen:

- **No imponer las propias convicciones** a los demás, respetando su libertad de conciencia.

- **Admitir las propias dudas e incertidumbres** como parte del camino espiritual.
- **Estar abierto a cambiar de opinión** cuando nuevas evidencias o perspectivas lo sugieran.
- **No dogmatizar las propias creencias**, por firmes que sean, reconociendo que siempre hay más por aprender.
- **Agradecer a quienes cuestionan y desafían**, viéndolos como maestros que ayudan a crecer.

Quien piensa diferente se siente amado cuando no es presionado a cambiar, sino respetado en su búsqueda.

14. El cuidado de los más vulnerables como prioridad

El amor universal se mide por cómo trata a los que están en los márgenes. Las conductas incluyen:

- **Destinar tiempo, recursos y energía** a quienes más lo necesitan: pobres, enfermos, refugiados, ancianos solos.
- **Visitar a personas encarceladas** como expresión de amor que no abandona ni a los que han fallado.
- **Acompañar a personas en duelo y enfermedad** sin prisas ni condiciones.
- **Defender los derechos de quienes no tienen voz**, abogando por políticas inclusivas.
- **Crear redes de apoyo comunitario** para que nadie tenga que enfrentar las crisis solo.

Quien sufre se siente amado cuando la comunidad lo sostiene sin juzgar.

15. La alegría compartida como celebración de la unidad

El amor universal se manifiesta en la capacidad de alegrarse juntos. Las conductas incluyen:

- **Celebrar los logros y alegrías de otros** como si fueran propios, con entusiasmo genuino.
- **Organizar celebraciones inclusivas** donde todos puedan participar, independientemente de sus creencias.
- **Compartir comidas, músicas y danzas** como expresión de la alegría de estar juntos.
- **No competir ni comparar**, reconociendo que la alegría de uno es alegría de todos.
- **Agradecer por cada oportunidad de encuentro**, viendo en ella un regalo de la unidad.

La comunidad se siente amada cuando la alegría es compartida y todos participan.

Resumen de la ética universalista del amor

En la Unidad Universalista, el amor verdadero se reconoce objetivamente cuando una persona:

- **Respeta activamente todas las tradiciones espirituales**, aprendiendo y compartiendo con humildad.
- **Crea comunidades inclusivas** donde todos pueden sentirse en casa.
- **Defiende la dignidad humana** con acciones concretas.
- **Practica el diálogo respetuoso** y la escucha profunda.
- **Sirve a la comunidad sin proselitismo.**
- **Educa en el respeto por la diversidad** a niños y jóvenes.
- **Ofrece hospitalidad sin condiciones** a todo el que llega.
- **Integra sabidurías diversas** en la vida cotidiana.
- **Defiende el medio ambiente** como expresión de amor universal.
- **Celebra la diversidad cultural** con gozo compartido.
- **Vive con autenticidad** y acepta la autenticidad de otros.
- **Trabaja por la reconciliación** entre grupos en conflicto.
- **Practica la humildad intelectual**, reconociendo los propios límites.
- **Cuida prioritariamente a los más vulnerables.**
- **Comparte la alegría** como celebración de la unidad.

El "amado" (toda la humanidad, la comunidad, los marginados, la tierra, las generaciones futuras) percibe estas conductas y, como resultado, se siente **incluido, respetado, defendido, celebrado y profundamente amado**. En la Unidad Universalista, el amor es el reconocimiento de que todos somos uno, y la acción consecuente con esa verdad transforma el mundo en un hogar para toda la familia humana.

PALABRAS FINALES

Querido lector, querida lectora:

Has llegado al final de este primer volumen, pero en verdad, apenas estás comenzando. Las páginas que has recorrido han sido un viaje a través de las palabras con que la humanidad ha nombrado el amor. Desde el *anam cara* celta hasta el *mborayhu* guaraní, desde el *agape* griego hasta el *ubuntu* bantú, hemos escuchado las voces de quienes, antes que nosotros, se preguntaron cómo llamar a ese fuego que arde en el corazón humano y que nos une a lo sagrado.

Aquí aprendiste los nombres que cada tradición ha dado al amor, y también las acciones concretas mediante las cuales ese amor se demuestra cuando se encarna en la vida cotidiana. Desde el saludo con *hongí* maorí hasta la ofrenda de *ch'alla* aymara, desde la hospitalidad del *lañgar* sij hasta la danza de sanación *g!xara* san, cada conducta fue presentada en su contexto cultural, como un gesto sagrado aprendido de quienes nos precedieron. Este primer volumen es, así, un compendio de sabiduría universal: un mapa de los nombres y los gestos con que el amor se ha expresado a lo largo y ancho de la tierra.

Ahora bien, todo mapa tiene un propósito: no ser contemplado, sino recorrido. Y para recorrerlo, se necesita algo más que saber los nombres.

Por eso el segundo volumen que te espera —titulado "*Las manos del amor: una guía de santidad práctica en cuatro dimensiones*"— no es una simple repetición de lo que aquí viste. Es, más bien, la **estructura viva** que organiza y profundiza todo lo aprendido, transformándolo en un camino de crecimiento espiritual.

En sus páginas, las más de mil quinientas conductas que hemos recolectado de todas las tradiciones no se presentan cultura por cultura, sino que se organizan en **cincuenta categorías universales**, agrupadas a su vez en **seis grandes esferas del amor en acción**:

1. **Amor en la esfera íntima** — el cuidado de la propia alma, la pareja y la familia nuclear.
2. **Amor en la esfera comunitaria** — la construcción de lazos con la familia extensa, vecinos y visitantes.
3. **Amor en la esfera social y ética** — las virtudes que rigen la convivencia en sociedad.
4. **Amor en la esfera de la memoria y la trascendencia** — la conexión con los ancestros, los difuntos y el legado.
5. **Amor en la esfera de la creación** — la relación amorosa con la naturaleza, los animales y la tierra.
6. **Amor en la esfera universal** — la actitud hacia toda la humanidad, la diversidad y lo sagrado.

Y cada una de esas cincuenta categorías será desarrollada en **cuatro dimensiones**, atendiendo a los distintos modos en que el ser humano aprende, se inspira y se transforma:

- **El Aliento:** poesía, himnos y oraciones que abren el corazón y despiertan el deseo de santidad. Son palabras que se convierten en respiración, que nos recuerdan quiénes podemos llegar a ser.
- **La Sabiduría:** aforismos, refranes y sentencias breves que se graban en la memoria y sostienen en el instante de la prueba. Son destellos de verdad que acompañan el caminar cotidiano.
- **El Espejo:** cuentos, parábolas y narrativas donde la virtud se muestra encarnada en personajes y situaciones con las que podemos identificarnos. Son relatos que nos devuelven la imagen de lo que está llamados a ser.
- **Las Manos:** las conductas objetivas y observables —las mismas que en este primer volumen exploraste cultura por cultura— que responden a la pregunta: "¿Qué hago hoy, concretamente, para vivir esto?" Son los gestos que traducen el amor en acción verificable.

Este segundo volumen ha sido creado con una intención precisa: acompañar al buscador de santidad en cada momento de su día. En la mañana, el Aliento le ofrece una oración que abre el corazón; en medio de la jornada, la Sabiduría le brinda un aforismo que sostiene la atención; en la noche, el Espejo le ofrece un relato donde reconocer su propia lucha; y en todo momento, las Manos le muestran el camino concreto hacia la acción santa.

Así, mientras este primer libro fue un viaje por los nombres del amor y sus manifestaciones culturales, el segundo es un **mapa para caminar**. Mientras el primero te mostró la diversidad de los gestos sagrados a través del mundo, el segundo te ofrece un **itinerario de crecimiento** donde cada virtud se trabaja con el corazón, la mente, la imaginación y las manos. Todo ello envuelto en un lenguaje que busca ser atemporal: que hable de la sed, no del tipo de vaso; que señale la raíz interior, no el decorado de cada época.

Que estos dos volúmenes te acompañen como antorcha en el camino. Que los nombres que aprendiste en este libro se iluminen, en el siguiente, con la luz de la poesía, la fuerza del aforismo, la verdad del relato y la firmeza de la acción. Y que cuando alguien pregunte qué es el amor, puedas responderle no con una definición, sino con una vida.

"El verdadero amor se reconoce por sus frutos, no por sus palabras."

Con afecto y en comunión,

La Comunidad Santa

Atribución/Reconocimiento 4.0 Internacional

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Usted es libre de:

1. **Compartir** — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato para cualquier propósito, incluso comercialmente.
2. **Adaptar** — remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente.
3. La licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia

Bajo los siguientes términos:

1. **Atribución** — Usted debe dar [crédito de manera adecuada](#), brindar un enlace a la licencia, e [indicar si se han realizado cambios](#). Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.
2. **No hay restricciones adicionales** — No puede aplicar términos legales ni [medidas tecnológicas](#) que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.