

# **AMOR PLENO**

Construye una Relación de Pareja  
Realmente Amorosa y  
Libre de Conflictos

**HÉCTOR B.**

© 2021 por Héctor Gustavo Bolaños Hernández.

Todos los derechos reservados.

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito del autor, excepto para el uso de breves citas en una reseña del libro.

ISBN: 9798769081705

*Para Lola,  
la mujer más dulce que haya conocido.  
Me siento bendecido por estar contigo.*

## ÍNDICE

1. Introducción	1
2. El lío del amor	6
3. Amar con propósito	13
4. Totalmente presente	17
5. Tres principios clave	31
6. El amor comienza y está en ti	36
7. La honestidad es la base del amor	40
8. El Amor y la Verdad primero	45
9. Manteniendo tu amor vivo	49
10. Disfrutando de estar juntos	54
11. Responsable por el amor	57
12. Responsable por tus emociones	61
13. Los cinco compromisos	72
14. ¿Cómo va nuestro amor?	76
15. Reduciendo conflictos	79
16. Manejando conflictos	85
17. Comunicación consciente	92
18. Hacer el amor para hacer más amor	95
19. De ahora en adelante	106
20. Amor pleno	113
<i>Notas</i>	117
<i>Sobre el autor</i>	119

---

## INTRODUCCIÓN

**R**ecuerda cuando iniciaste una nueva relación íntima. Esa etapa fue tan dulce y maravillosa, tan apasionante, ¿verdad?

No podías esperar a estar con tu pareja y pasar el mayor tiempo posible juntos. Se tomaban de la mano, platicaban por horas, hacían el amor, se divertían, etc. Te sentías eufórico, satisfecho, y lo más feliz que has estado.

Sin embargo, eventualmente el amor entre ustedes empezó a debilitarse. La alegría y armonía dieron paso a discusiones, problemas y peleas. Lenta pero inevitablemente, la relación terminó en mera tolerancia, indiferencia, odio, separación o divorcio.

Todos queremos amar plenamente y ser amados. Es nuestra naturaleza. No obstante, tener una relación fuerte, vibrante y libre de conflictos, año tras año, es extremadamente raro, como te habrás dado cuenta.

Tristemente, nadie nos enseña cómo amar. Esto es una paradoja cuando te pones a pensar en ello: nuestra vida amorosa es crucial para nuestra felicidad, bienestar y sentido de plenitud, y sin embargo, nadie nos muestra cómo

amar verdaderamente y ser amados. Aprendemos todo tipo de cosas —muchas de las cuales son inconsecuentes— pero esta parte esencial de nuestras vidas pasa desapercibida.

Si estás batallando en tu relación, si tienes constantes problemas y discusiones, si el amor parece haberse esfumado, este libro es para ti. Como sugiere el título, te ayudará a alcanzar un amor pleno.

Aprenderás cómo:

- Cultivar una relación más fuerte, amorosa y gratificante.
- Reducir al mínimo los conflictos con tu pareja.
- Si surgen problemas, saber cómo resolverlos rápida y armoniosamente.
- Comunicarte con tu pareja con más presencia.
- Hacer el amor a fin de crear más amor.
- Mantener tu amor vibrante, mes tras mes, año tras año.
- Transformar tu relación para que sea un medio de crecimiento personal, emocional y espiritual.

Todo lo que vas a aprender aquí es muy práctico y aterrizado, para que puedas aplicarlo inmediatamente en tu vida amorosa. A propósito, he excluido cualquier contenido extra y de relleno, para que puedas empezar a construir un amor pleno de inmediato.

Te recomiendo mucho que invites a tu pareja a leer el libro. Como dice la frase, se necesitan dos para bailar el tango. Alcanzarás un amor pleno solo si tú y tu pareja se comprometen a ello.

Por cierto, si estás soltera, divorciado, o viuda en este momento, está perfectamente bien que leas el libro. Lo que aprenderás te será muy útil cuando llegue el momento de

iniciar una nueva relación. Te ayudará a empezar con el pie derecho, por así decirlo.

### **Un poco sobre mí**

Llevo casi treinta años practicando mindfulness, que en español se conoce como atención plena. Empecé cuando tenía 21 años. Como parte de mi formación, viví durante dos años y medio en un monasterio zen, donde practiqué intensivamente y alcancé el grado de estudiante zen senior.

Después de mi estancia en el monasterio, tuve el privilegio de estudiar directamente con varios de los mejores maestros espirituales y de mindfulness del mundo: Thich Nhat Hanh, en Francia; el XIV Dalai Lama, en India; Barry Long, en Australia; Eckhart Tolle, en Canadá; y Mooji, en Portugal.

En 2015 me certifiqué como maestro de mindfulness en la Universidad de California Los Ángeles (UCLA). Desde entonces, he enseñado a miles de personas a vivir con mayor paz, alegría y amor, a través de cursos, talleres y sesiones individuales.

Uno de mis talleres más populares se llama Amor Consciente. Muchos participantes me han comentado lo mucho que les ayudó en su vida amorosa, así que escribí el libro basado en el contenido de dicho taller.

En cuanto a mi relación de pareja, estoy casado con una mujer llamada Lola. Ella es la mujer más dulce, más maravillosa que he conocido. Ella es de Inglaterra, en donde viví por muchos años. Llevamos diez años juntos.

En todo el tiempo que hemos compartido, nunca hemos tenido una pelea. Obviamente hemos tenido desacuerdos, y hemos pasado por circunstancias difíciles, pero nunca ha habido un solo grito o pelea entre nosotros. Desde mi punto

de vista, esto es resultado del amor que hemos cultivado conscientemente a lo largo de los años. Ha sido un proceso constante de construir un amor pleno.

Otro factor que ha ayudado es que este es mi segundo matrimonio. En el primero, cometí tantos errores (y también los hizo mi esposa en ese entonces, obviamente). Los fracasos, decepciones y carencias de dicha relación me enseñaron mucho, particularmente sobre lo que *no* quería volver a tener en mi vida amorosa. Lola se refiere afectuosamente a mi ex como “la esposa de práctica”, y tiene toda la razón.

En este libro destilo todas las lecciones que he aprendido, lo que me enseñaron los maestros con los que estudié, y todo lo que debes hacer y no hacer, para que tú también alcances un amor pleno.

### **Cómo sacarle el mayor provecho al libro**

Si quieres crear una relación realmente amorosa, es fundamental que pongas en práctica los principios, ejercicios y recomendaciones que te voy a compartir a lo largo del libro. No lo leas como leerías una novela. Ponlo en práctica. Eso es lo que hará la diferencia.

Aprovecho para comentar un detalle importante. He tratado que el lenguaje sea lo más inclusivo posible desde una perspectiva de género. Evidentemente, el libro está dirigido tanto a hombres como a mujeres. Por ello, y para no afectar la fluidez del texto, alterno los términos en femenino y en masculino.

. . .



Es importante que sepas que no te estoy diciendo qué hacer. Te voy a dar varias recomendaciones, principios y técnicas que me han resultado extremadamente útiles en mi vida amorosa. He visto cómo estos han hecho una diferencia enorme en la relación de pareja de mis estudiantes también. Sin embargo, a final de cuentas, es tu vida amorosa y tú eres responsable de ella. Por ello, no tomes lo que estoy diciendo como un conjunto de reglas u obligaciones. Pon en práctica lo que recomiendo y ve si te ayuda.

Por otro lado, es crucial que sepas que ciertos aspectos de lo que aprenderás aquí pueden ser desafiantes. Por ejemplo, a lo mejor te das cuenta de cómo has contribuido, sin saberlo, a los problemas en tu relación. O quizás descubras que no has sido tan amoroso como pensabas que eras.

Ser más conscientes de nosotros mismos, de nuestros pensamientos y acciones, nunca es fácil, particularmente al principio. No obstante, por más doloroso que esto sea, siempre es positivo. Es un primer paso y muy necesario, ya que no puedes cambiar aquello de lo cual no eres consciente. Quiero que sepas que, a medida que te vuelvas más consciente y más amoroso, las cosas se volverán mucho más fáciles. Por lo tanto, sigue adelante a pesar de las dificultades y retos.

Alcanzar un amor pleno te llevará tiempo, esfuerzo, paciencia, mucha valentía y perseverancia. No es un proceso fácil y no se dará de la noche a la mañana. Al mismo tiempo, te puedo garantizar que, si trabajas conscientemente en ello, día tras día, tu vida amorosa va a mejorar. Gradualmente habrá cada vez menos peleas y discusiones. Habrá más amor entre ustedes. Tu relación se sentirá fuerte, vibrante y alegre.

No hay un fin a lo mucho que puedes amar. Mi deseo es que tú y tu pareja crezcan más y más en amor cada día.

## SOBRE EL AUTOR

Héctor B. es un maestro espiritual y de mindfulness que ha enseñado a miles de personas cómo vivir con una profunda paz, alegría, amor y libertad.

Héctor ha estado en un camino espiritual durante casi treinta años. Como parte de su formación, vivió y practicó intensivamente en un monasterio zen durante de dos años y medio. Ha estudiado directamente con varios de los mejores maestros espirituales del mundo, incluyendo Thich Nhat Hanh, Barry Long, Eckhart Tolle, el XIV Dalai Lama y Mooji. También está certificado como maestro de mindfulness por la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA).

Actualmente vive en México con su esposa Lola y varios perros rescatados de la calle.

Para obtener más información sobre los libros, cursos y sesiones privadas con Héctor, visite:

<https://aprendemindfulness.org>