

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EL CENTRO AFECTIVO:

El origen del amor y el amor incondicional

Dossier 27

Segunda semana de abril

Índice

Utilidad del dossier.....	3
Introducción.....	4
Visualización: el origen del amor.....	5
Visualización: vivir el amor incondicional.....	7
Tarea para esta semana.....	9

Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un **dossier que resume los contenidos impartidos en el curso** para que puedas completar tus apuntes.

No hará falta que tomes apuntes si no lo deseas. Así, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo **el dossier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse en el dossier. A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito.

Recuerda que la **asistencia a la clase o en diferido es el 80% del resultado del mismo**.

Introducción

A lo largo de este mes estamos intentando limpiar y potenciar nuestro **centro emocional**. Necesitamos sentirnos **independientes emocionalmente**, con un amor **incondicional** y, a la vez, **cercanos** a las personas para vivir una vida que merezca la pena. Porque, **mientras mantengamos vínculos de dependencia agrediremos a las personas** de las que dependemos cuando no nos den lo que necesitamos creyendo, erróneamente, que tienen la obligación de dárnoslo.

Limpiar nuestro inconsciente emocional de creencias absurdas debe proporcionarnos esa independencia y, al mismo tiempo, ayudarnos a estar cercanos a los demás. Además nos ayudará a entender lo que significa la incondicionalidad.

En la sesión anterior, por ejemplo, explicamos algunos errores habituales. Uno de los más comunes es creer que amar es una tarea fácil. Sin embargo, **amar es una decisión consciente** que va más allá de la polaridad de los sentimientos: del “quiero”, “no quiero”, “me gusta”, “no me gusta”, etc. En el amor, en cambio, no hay polaridad. Pero, para pasar de los sentimientos al amor, necesitamos entrenarnos.

Otro de los errores habituales es **confundir el amor con un objeto**, en lugar de con una capacidad, o pensar que solo los demás me dan amor, cuando **yo mismo/a tengo la capacidad de invocar el amor** dentro de mí. Del mismo modo, yo no necesito que los demás me amen porque, como vimos, tengo un interruptor que me permite amar y amarME.

En esta sesión, haremos **dos visualizaciones distintas**: una para descubrir el origen del amor; y otra para descubrir el gesto mental que utilizamos para amar de forma incondicional.

Visualización: el origen del amor

Para experimentar que el amor es una capacidad que surge de nuestro interior y que, por lo tanto, debemos trabajar para potenciarlo hicimos una sencilla meditación que explico a continuación de forma genérica:

1.- Relajaros y observad la propia respiración, estar aquí y ahora. Para ello, podéis fijarnos en el contacto de la ropa con vuestra piel, en la temperatura de alguna parte del cuerpo...

2.- Imaginaros delante vuestro a una persona, animal o lugar que amamos. Aquí es importante entender que amar es "desear el máximo bien" a esa persona, animal o lugar.

3.- Percibid el amor (esta energía que busca el máximo bien del otro/a) yendo de vosotros hacia la persona que estáis imaginando, deseándole que sea feliz.

4.- Incrementad vuestro amor hacia esa persona, animal o lugar. Se trata de incrementar el amor que surge en nosotros. Para hacerlo, podéis imaginar que dentro tenéis un termostato que puede subir de temperatura y, al hacerlo, se incrementa vuestro amor.

5.- Volved a incrementar el amor hacia esa persona, animal o lugar.

6.- Daros cuenta que la persona, animal o lugar es imaginario porque no está aquí y ahora. Pero daros cuenta que el amor que vivís es real y os habita.

7.- Daros cuenta que la persona, animal o lugar no está aquí, pero el amor sí que está, es real. Está claro que el amor surge de nuestro interior: soy yo quien lo convoco. Yo soy esa capacidad de amar. No me es entregado por el exterior.

8.- Potenciad ese amor que sentís y proyectarlo, voluntariamente, a vosotros/as mismos/as, a todas las personas del grupo, del edificio, de la ciudad, del país, del mundo... y daros cuenta que sois vosotros quiénes lo potenciáis y lo proyectáis.

9.- Dejad ir la imagen que tenéis delante y **buscad el origen de esa capacidad de amar. ¿De dónde viene?**

10.- **Situaros en ese punto donde el amor nace.** Daros cuenta que nace de un punto de vuestra conciencia, que nace de un punto donde vosotros **sois esa capacidad de amor, ese amor. No tenéis amor, sino que sois la capacidad de amar.**

11.- Gozad un rato de esta conciencia de ser capacidad de amar, de ser el mismo amor en expresión, de dar permiso, conscientemente, de ser amor. Situaros y **descansad en el origen de este amor** dándoos cuenta de serlo.

12.- Volved al momento presente, respirando conscientemente dos o tres veces, moved las manos, el cuello...

Tras esta visualización, **¿habéis notado el gesto mental que habéis hecho?**, ¿habéis notado qué ha sucedido en vuestro interior?, ¿habéis notado dónde habéis llevado vuestra atención?

Preguntarse esto es muy importante, ya que hay un movimiento que podemos hacer, casi de forma automática, para volver al origen del amor. Al entenderlo, será mucho más fácil repetirlo. Y, al repetir e integrar esta meditación, estaremos haciendo un paso de gigante en la potenciación y limpieza de nuestro centro emocional: entenderemos que **el amor es una capacidad que nace de nosotros mismos/as** y que **podemos amar a voluntad.**

La **MEDITACIÓN** es **SOLO UN VEHÍCULO**, una **EXCUSA** para aprender cómo puedo habitar el espacio del SER.

Esta experiencia, a su vez, es clave porque contradice una idea social errónea que

nos ha marcado y llenado de sufrimiento: el exterior debe darme amor. Pero, sabiendo que no es verdad, ahora seremos libres.

No necesitamos que la otra persona esté físicamente para amar. **No necesitamos que el otro nos ame para poder amarlo** (aunque eso lo haga más fácil y más agradable). Nosotros somos quiénes convocamos el amor en nuestra propia vida en cualquier momento. Los demás no nos dan amor, lo que ocurre es que en las relaciones agradables es más fácil que uno/a corresponda con el mismo afecto.

Lo importante es darnos cuenta que **somos nosotros quienes lo despertamos, porque lo tenemos dentro**. Si no fuésemos esa capacidad, no podríamos despertarla. Por ello, a partir de ahora, no es necesario pedir amor...; **podemos invocarlo cuando queramos!**

Naturalmente, esta experiencia es, también, clave para que sea enseñada a niñas y niños: el amor sale de dentro.

No hay que creerlo, hay que experimentarlo. **Al experimentarlo, no podemos creer otra cosa que lo comprobado.**

Visualización: vivir el amor incondicional

En la segunda parte de la sesión, vamos a comprobar qué es lo que hacemos para entrar en el **amor incondicional**. Es decir, descubriremos qué gesto mental nos conduce a este tipo de amor.

Os ruego que te mires imaginariamente, o de verdad, en un espejo (o en la cámara de vuestro teléfono móvil). Mientras te miras, puedes decirte **“te amo, voy a apoyarte y voy a hacer todo lo necesario para que seas feliz”**. Y si alguna vez te criticas o te maltratas, te darás un beso y no te forzarás. Te harás la promesa de apoyarte en todos y cada uno de los instantes de tu vida.

La divinidad no puede haberse equivocado. La Vida no puede haberse equivocado. Si

tú estás aquí es porque la Vida ha apostado por TI. Por ello, prométete amarte de forma incondicional: a ti y a todas las personas.

En la sesión, os mostré algunas imágenes a las que podíamos enviarles nuestro amor incondicional: a un bebé, a un niño/a haciendo travesuras, a una anciana...

Cuando vemos estas imágenes, o cualquier otra persona real en la calle, **podemos desearles lo mejor**. Pedimos que la rabia, el odio, el rencor no estén presentes en su vida, ni tampoco el deseo de querer ser más que los demás.

Pero también vimos imágenes de diferentes personajes como Trump, Hitler, Pinochet... A estas personas, también les deseamos lo mejor. Pedimos que ojalá no tengan que imponer su fuerza sobre los demás, que sean tiernos y descubran el amor en su corazón, **que actúen buscando el máximo bien y no desde sus heridas personales... pero no porque sean estas personas, sino que es algo que podemos deseárselo a todo el mundo**.

Y os vuelvo a preguntar, ¿habéis notado el gesto mental que os lleva a amar incondicionalmente?, ¿habéis notado qué ha sucedido en vuestro interior?, ¿habéis notado dónde habéis llevado vuestra atención?

Por favor, buscad vuestro gesto. Ya sé que puede parecer que no tiene importancia, pero es fundamental. **Cuando uno sabe cuál es su gesto, puede hacerlo de forma consciente siempre que quiera**. Preguntaros: ¿cómo he entrado en él?

Amor incondicional no significa que los demás me caigan bien, sino que **implica que Yo pueda mirar a todo el mundo y desearles que se iluminen, que sean felices, que tengan luz interior...** ¿Puedes comprobar que, si no lo haces, te estás autolimitando?

Nos estamos autolimitando porque creemos que unas personas sí son dignas de nuestro amor, y podemos desearles que sean felices, y otras no. Ahí es cuando limitamos el amor en nuestra propia vida.

Y, curiosamente, al hacerlo vemos que en nuestro interior hay la misma limitación que el que viven las personas que no podemos comprender. Por ejemplo, no puedo

comprender a Hitler por su odio hacia los judíos y, al no poder desear que Hitler sane tu interior y llegue a vivir en paz, yo también vivo odio en mi interior, igual que él. Quizás eso me ayude a avanzar: igual que a mí me cuesta no odiar (aunque sea en menor grado) a alguien, también esa persona tenía una herida similar y, por eso, no pudo evitar hacer lo que hizo...

De este modo, experimentamos que **tenemos la capacidad de amar incondicionalmente. Incluso con personas a las que detestamos. No es complicado. Al contrario, es muy simple siempre y cuando lo emocional no irrumpa.** Por eso sigue siendo clave **desensibilizarse.**

¡Ah! Y las siete herramientas del amor son fundamentales para desensibilizarse: al usarlas vamos situando el amor en el centro de nuestra vida dejando a los sentimientos como herramientas útiles para conocernos y no para relacionarnos. No digo que debemos ser insensibles, sino que no debemos dejarnos llevar por las emociones. Sí reconocerlas, no estar sometidos a ellas. Usarlas para conocernos, no para relacionarnos.

Experimentar el amor como aceptación plena e incondicional, puede cambiar profundamente nuestra vida.

Tarea para esta semana

Intentad repetir ambas visualizaciones.

Intentad ver si podéis o no desear a todos los seres vivientes que lleguen a ser felices. Si no podéis desearlo, mirad vuestro interior y veréis que también tenéis dolor o odio... ¡pero que, igual que a quienes no podéis amar, también necesitáis que el amor os sane!

No podemos mirar al mundo diferente a cómo nos miramos a nosotros y viceversa: solo tenemos una única mirada. Por eso os animo a que sea de amor. No por un tema moral, sino por un tema de simple salud psicológica.

Observad cuál es **el gesto mental** para amar de forma incondicional para poder

repetirlo de forma automática.

Por otro lado, os invito a **respirar**. Respirad y, cuando soltéis el aire, amad incondicionalmente a los demás. Y cuando inspiréis, recordad que os amáis a vosotros/as mismos/as incondicionalmente.

Para acabar, os recuerdo una frase profundamente bella y que resume a la perfección la idea de esta sesión:

