

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

LOS FRUTOS DEL AMOR CONSCIENTE

DOSSIER 112

29 de junio de 2020

ÍNDICE

0. Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. Interés	5
3. Admiración	6
4. Entusiasmo	7
5. Aceptación	8
6. Paz	9
7. Pasión	10
8. Compasión	12
9. Solidaridad	13
10. Veneración	14
11. Agradecimiento	15
12. Humildad	16
13. Alegría de vivir	17
14. Suavidad	18
15. Adaptabilidad	19
16. La práctica de la semana	20

UTILIDAD DEL DOSIER

Cada semana, recibirás un **dosier que resume los contenidos impartidos en la sesión** para que puedas completar tus apuntes.

Además, de este modo, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas. Para algunas personas tomar apuntes facilita aprender, para otras personas les dificulta seguir la clase. Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo, **el dosier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse por escrito. 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 en directo o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

También te invitamos a hacer **preguntas sobre el tema** tratado en la sesión usando el espacio que hay para preguntas que encontrarás en la pestaña “Acceso Alumnado” de www.universidaddevida.online.

Te rogamos que solamente hagas preguntas sobre el tema y no consultas privadas: no es un consultorio personal y eso bloquearía tanto a Daniel como a Sergi. Las preguntas contestadas se enviarán los **viernes** en un boletín de dudas donde aparecerán las respuestas de **forma anónima**: así podrás preguntar libremente y, además, podrás disfrutar de las respuestas que se den sobre el tema a otras compañeras o compañeros del curso.

¡Ah! Una última cosa: no dudes en proponer temas para que sean abordados en el curso si crees que hay un aspecto que te interesa o en el que quieres profundizar. ¿Te parece?

¡Pues empezamos!

INTRODUCCIÓN

A petición de un alumno, aprovecharemos la sesión extra de éste mes para hablar de LOS FRUTOS DEL AMOR CONSCIENTE.

Como hemos venido diciendo en más de una ocasión, el Amor es un **atributo de lo Superior**, junto con la Inteligencia y la Energía.

El Amor es una fuerza, no una emoción. Una fuerza que **une, ordena, armoniza y llena**. Cuando esa fuerza se expresa a través nuestro, se manifiesta en forma de emoción, pensamiento y/o acción. Pero el Amor en sí es mucho más. Es un estado del Ser.

El Amor no es propiedad de ningún yo. Como individuos podemos participar del Amor en tanto nos conectemos gradualmente a lo esencial. Pero el Amor ya Es, siempre ha Sido y siempre Será. Es como un sol, que siempre está ahí. Somos nosotros los que a menudo levantamos nubes que lo tapan.

La identificación con el personaje es el principal obstáculo a la hora de poder participar del Amor. En otras palabras, para que el Amor entre, antes debe salir el yo. Esto es, a medida que nos des-identificamos del personaje y nos reconocemos en lo esencial, el Amor se expresa cada vez con mayor libertad a nuestro través.

Aunque el Amor es Uno, llega a tomar muchas formas. Como si de un árbol se tratara, del mismo tronco salen muchas ramas. Y de dichas ramas nacen muchos frutos. Hoy veremos algunos de los frutos que nacen del árbol-tronco del Amor.

INTERÉS

El interés es una forma de Amor. El interés permite que **nos abramos al mundo** y sintamos atracción por él.

Esa atracción nos invita a **salir de nuestro pequeño yo**. El interés nos **conecta** con algo más allá de nosotros mismos.

El interés es conector, como lo es cualquier forma de Amor. Nos conecta con aquello que despierta nuestro interés.



Gracias al interés dejamos de sentirnos separados de la vida. Empezamos a sentir que algo nos une a ella.

El interés es la **puerta de entrada a la evolución**. Lo Superior, el Todo, siempre tiende a la evolución. De este modo, gracias al interés conectamos con el propósito de nuestra vida, que no es otro que avanzar, aprender, comprender, evolucionar.

El interés es una forma sutil de Amor. Una verdadera invitación a descubrir el mundo y descubrirnos a nosotros mismos al mismo tiempo.

ADMIRACIÓN

El Amor por lo que percibo se traduce en admiración.

Lo que admiro habla de mí todo el rato. Como la semilla de roble que admira a un roble esplendoroso y que a través de la admiración se reconoce en lo que anhela convertirse.

La admiración es la **vibración resultante de verse reflejado en algo.** Un auténtico puente a través del cual nos reconocemos a nosotros mismos.

Amamos lo que admiramos porque en ello descubrimos aquello que nos es propio. La admiración percibe el aroma de nuestra verdadera casa.



No hay que confundir admiración con envidia. La envidia es del personaje. Desde la envidia sentimos incomodidad por las capacidades, habilidades y valores de los demás. Nos molesta que los demás brillen y querríamos ese brillo para nosotros. No solo deseáramos poseer ese brillo sino que, si de nosotros dependiera, también les quitaríamos el suyo a los demás.

En cambio, desde la admiración nos alegramos del brillo de los demás. Lo agradecemos por mostrarnos aquello que anhelamos reconocer en nosotros.

Tras la admiración se intuye un Amor por la evolución. Igual que la semilla de roble se admira del roble adulto porque reconoce su destino evolutivo gracias a él.

ENTUSIASMO

El entusiasmo suele llegar después del interés. Primero me intereso y, después, me entusiasmo.

La etimología de la palabra 'entusiasmo' es muy reveladora. Significa 'sentirse poseído por un Dios'. Cuando nos entusiasmamos **tenemos a nuestra disposición una gran cantidad de energía.** Nos sentimos todopoderosos.

En el entusiasmo se dan la mano el Amor y la Energía. El mismo entusiasmo contiene las dos cosas. Es un estado del Ser.



No hay que confundir entusiasmo con euforia. La euforia se vive desde el personaje. **El entusiasmo, en cambio, desde nuestro centro.** En la euforia tenemos energía pero no tenemos centro. Sin dicho centro, la energía nos arrastra y nos vive. Con centro, somos nosotros los que vivimos y disponemos de tal energía.

El entusiasmo por la vida deriva en alegría de vivir. Desde ahí participamos de la 'substancia' de lo Superior.

El entusiasmo más elevado es el entusiasmo sin causa. Simplemente, el Ser se expresa a través nuestro como lo que es: Amor, Inteligencia y Energía.

ACEPTACIÓN

Desde la aceptación se Ama lo que Es por lo que Es. Sin condiciones. **Se acoge lo que Es.**

No es un acto del personaje. El ego se resigna, no acepta. En la resignación sigue existiendo conflicto entre lo que Es y lo que desearías que fuera.

En la aceptación tal conflicto desaparece. **Comprendes que lo que Es es perfecto en sí mismo.**

La aceptación siempre va acompañada de la **comprensión**. Por eso, en ella se unen el Amor y la Inteligencia.

En relación a uno mismo, aceptarse es Amarse. Pero la aceptación no llega después de una decisión. Uno no decide aceptarse. Uno se acepta o no se acepta, pero eso no se decide.



La aceptación es hija de la comprensión. Cuando me miro, me veo, cuando me veo, me comprendo, cuando me comprendo, me acepto. Pero no podemos decidir aceptar, lo único que podemos decidir es iniciar el proceso mirándonos con la ayuda de la autoobservación.

PAZ

La paz es hija de la aceptación. La paz más la aceptación genera la paciencia, otro fruto del Amor. Paciencia es 'paz' más 'ciencia'. **Dejo de luchar contra la realidad porque comprendo que todo está bien como está.**

La paz es el estado resultante de percibir la sintonía con el mundo, con la realidad.



Desde la paz se deja de luchar contra lo que Es. Dejamos de estar en guerra contra el mundo. Ya no pretendemos cambiar a los demás.

Y paradójicamente desde ese estado de paz es cuando más contribuimos a mejorar el mundo.

A la paz se llega a través de la comprensión. **Hace falta mucha comprensión para darse cuenta de que todo está en el lugar exacto en el que debería estar.**

PASIÓN

La pasión sin causa es otro fruto del Amor. Simplemente participas del Amor que se expresa a tu través.

El Amor siempre viene acompañado de Energía. Cuando te reconoces en esa Energía **te vives como esa Energía**. Entonces no puede no haber pasión.

En la pasión que proviene del Amor no importa lo que tengas delante. La pasión te acompaña.

La pasión sin causa es **un fuego que no quema, sino que reconforta y llena a la vez**. Un fuego que te acompaña en todo momento.



Mientras sigamos identificados con el personaje la experiencia de la pasión sin causa no es posible. El ego lo hace todo por algo. Cuando siente pasión (pasajera) es por algo.

Pero al beber directamente de la fuente de la pasión, se Es la pasión. El Amor consciente no tiene causa. Él es la causa de todo.

COMPASIÓN

La compasión es el **Amor que mira hacia abajo**. Contempla la fragilidad, la debilidad, el sufrimiento, la ignorancia y la falta de luz.

Desde la compasión se reconoce el sufrimiento ajeno aunque **sin identificarse** con él.

No debe confundirse con la pena o la falsa compasión. En ambos casos se sufre mucho.

La compasión es un aspecto del Amor y el Amor y el sufrimiento son antagónicos.



La compasión comprende que todo el mundo está en un grado de evolución y que dicho grado es perfecto para cada uno. Ve el sufrimiento como una oportunidad de crecimiento aunque se abre de forma natural a ayudar a los

demás de la mejor manera posible.

En ningún caso la compasión es indiferente al sufrimiento ajeno. Lo percibe, lo reconoce y se implica –en cierto modo, lo comparte-, aunque no se identifica con él.

Desde la compasión uno se siente unido en lo más profundo con todos aquellos que sufren. Algunas de las acciones más bellas y nobles proceden de dicho estado del Ser.

SOLIDARIDAD

Es una expresión de la Energía y el Amor que aparece en las relaciones, no solo con los demás, sino con la Naturaleza entera.

Aparece cuando nos damos cuenta que **todo proviene del mismo origen.** Que en este sentido, todos somos hermanos.

Es el Amor que mira de frente y comprende la Unidad que hay en el Fondo de todas las cosas.



La solidaridad **comprende que todos estamos en el mismo barco** y que, en realidad, nosotros no ocupamos un camarote de dicho barco, sino que somos el barco entero.

Otra forma de verlo: nos reconocemos en el H₂O presente en todas las gotas de agua del océano. Ya no nos vivimos como una gota, sino como un principio universal latente en todas y cada una de las gotas.

VENERACIÓN

La veneración es el **Amor que mira hacia arriba**. Desde ahí contemplamos algo que intuimos que está en nosotros en potencia.

La veneración es el **Amor por los espejos que reflejan nuestro destino**.

La veneración incluye un elemento muy especial, relacionado directamente con la evolución y el crecimiento interior.



Se venera lo sagrado, en el buen sentido de la palabra. Ya sabemos que todo es 'sagrado', que no existe diferencia entre algo sagrado y algo profano, pero la veneración se relaciona con todo aquello que de un modo directo e intencionado nos habla de nuestra evolución personal.

La veneración incluye un **profundo respeto**. Respeto, no tanto por la persona o la cosa que nos hace de espejo, sino por lo que hay detrás, por lo que representan. Desde la veneración reconocemos algo a lo cual tendemos, de forma consciente o inconsciente.

AGRADECIMIENTO

El agradecimiento es un aspecto del Amor cuando aparece sin necesidad de que haya un beneficio para el personaje.

Es la consecuencia directa de experimentar el goce del Amor sin causa. Va de dentro hacia afuera. No hay un porqué se agradece. **El mismo agradecimiento es el porqué.**



El agradecimiento más elevado es el agradecimiento a la misma vida que se expresa a nuestro través. Desde ahí se percibe la vida como un regalo.

El agradecimiento es la sensación que produce el rayo de luz del Amor que se expresa a través nuestro.

HUMILDAD

La humildad, como la solidaridad, proviene de comprender que todos procedemos de la misma Fuente.

Ya no te vives como un 'yo' separado del resto. **El concepto de 'mejor-peor' pasa a tener sentido solo en términos relativos.**

Se comprende que todos somos Idénticos, en el sentido más profundo del término. 'Identidad' viene de 'Idéntico' y solo hay algo que es Idéntico y común a todo lo que existe: el Ser.

Por eso la humildad, como el resto de frutos que hemos comentado es un estado natural del Ser.

No puede forzarse, si se fuerza se cae en la falsa humildad, que no es más que la otra cara de la moneda de la soberbia.

El personaje no puede ser humilde porque vive en la comparación constante. **La comparación divide y fragmenta mientras que el Amor une.**



ALEGRÍA DE VIVIR

A la alegría de vivir le dedicaremos una sesión entera. Por ahora decir que no hay que confundirla con la emoción de alegría.

La emoción de alegría es pasajera. **La alegría de vivir es un estado del Ser y, por lo tanto, es algo permanente.**

Se vive como una sonrisa interior que es compatible con cualquier tipo de emoción, como por ejemplo, la tristeza. Se puede estar felizmente triste.



SUAVIDAD

La suavidad es una expresión del Amor. Para que la suavidad se exprese debe haber **ausencia de violencia**. El miedo a la diferencia provoca agresividad.

El miedo en general provoca la violencia. El Amor y el miedo no son compatibles. Cuando nos des-identificamos del personaje también dejamos caer todos sus miedos, y entonces es cuando se puede expresar la suavidad como un atributo del Ser.

La suavidad es la expresión natural del Amor. Amor y violencia, igual que Amor y miedo son incompatibles.



ADAPTABILIDAD

El Amor no se impone, se adapta.

Comprende y acepta lo que Es. No pretende cambiar nada.

El Amor respeta la forma de ser de los demás y del mundo entero.

Una imagen que ilustra la adaptabilidad es la del agua. Como decía Bruce Lee, el agua es un elemento que se adapta al recipiente que lo contiene.

El Amor te aporta adaptabilidad y flexibilidad. No violenta, no agrede, no impone. Simplemente, **se adapta sin perder la propia Identidad.**



LA PRÁCTICA DE LA SEMANA

Para esta semana os propongo una práctica muy sencilla que nos ayudará a reconocernos en el Amor que Somos.

Se trata de un ejercicio de autoobservación. Tomad un cesto vacío. A lo largo de la semana, estad alerta a vuestras expresiones de Amor. Cuando reconozcáis una, la apuntáis en un papel o, para potenciar el efecto, en algo redondo que se asemeje a un fruto, como por ejemplo algunas pelotas de tenis o de ping-pong viejas que podáis encontrar por casa. Y lo ponéis en el cesto.

Por ejemplo, si durante la semana me doy cuenta de que me he adaptado a otra persona porque he comprendido que ella no está preparada para cambiar de actitud en este momento, anoto 'Adaptabilidad' y lo pongo en el cesto.

Si veo que se me ha despertado el interés por algo y siento como mi 'yo' se expande, anoto 'Interés' y lo pongo en el cesto. Y así sucesivamente.

Veréis que, en unos pocos días tenéis el cesto lleno de pelotas, de papeles o de otros objetos con anotaciones que representarán los frutos del creciente Amor consciente que se expresa a través vuestro.

El darnos cuenta de ellos, de algún modo, es como comérselos. Te reconoces en ellos y los actualizas. Y además, permites que el Amor que eres se reconozca a sí mismo a través tuyo.

Te ayuda a darte cuenta de lo que Eres, de lo Auténtico que ya se expresa en ti muchas veces durante el día, aunque a veces, engullidos como estamos por nuestra propia mecanicidad apenas nos demos cuenta.

Que tengáis una feliz semana

