

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EL CENTRO ENERGÉTICO ideas clave sobre la energía

Dossier 21

Primera semana de marzo

Índice

Utilidad del dossier.....	3
Introducción.....	3
El centro energético: ¿por qué debemos equilibrarlo?.....	5
Ideas clave sobre la energía.....	6
Tareas para esta semana.....	16

Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un **dossier que resume los contenidos impartidos en el curso** 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 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

Este mes de marzo vamos a potenciar y limpiar traumas del **centro energético**.

Si os fijáis, trabajaremos en el orden inverso a como lo hemos hecho hasta ahora. En los meses anteriores, hemos incidido mucho en nuestra comprensión, pues es la que nos hace sentir y actuar de una forma determinada. Ese pensar-sentir-actuar, hace que obtengamos unos resultados determinados. Por lo tanto, empezamos por el centro intelectual.

Sin embargo, ahora lo haremos en sentido contrario por un motivo muy sencillo. Cuando nos relajamos energéticamente y físicamente, es mucho más probable que surja todo lo que la tensión estaba bloqueando. Por lo tanto, es más fácil hacer aflorar cosas que estaban ocultas, así como emociones que no nos hemos permitido

vivir hasta el fondo. **Al relajar lo energético, lo emocional se expresa con mayor facilidad y, desde ahí, nos podemos permitir ver el mundo desde una perspectiva distinta.**

Este es el motivo por el cuál empezaremos a trabajar el centro energético.

Así pues, durante las próximas semanas investigaremos en profundidad este tema a través de cuatro grandes bloques.

En primer lugar, vamos a comprender **qué es la energía** para poder trabajarla correctamente y movilizarla conscientemente. Pero, también, para que podamos verificar lo que vayamos haciendo lunes tras lunes, por un motivo bien sencillo: si nosotros no sabemos qué es la energía, difícilmente podremos sacarle el máximo partido.

En otra semana, nos dedicaremos a **desbloquear la rabia** que muchas veces tenemos acumulada dentro del cuerpo. Al ser un formato Online, quizás será una variación del ejercicio físico que hacemos en la sesión presencial, ¡pero seguro que os será muy útil! En todo caso, os propondré una serie de ejercicios físicos concretos para potenciar el centro energético y limpiarlo de bloqueos.

En otra sesión, hablaremos sobre el **fluir energético**, es decir, sobre la abundancia. En el Universo todo fluye y, por ello, nos preguntamos: ¿cómo podemos incluirnos en esa fluidez sin parar ese movimiento? Cuando hablo de abundancia, no me refiero únicamente al dinero, sino también a la abundancia de amor, de relaciones, de comprensión, de inteligencia, de flexibilidad...

En otra sesión, **nos preguntaremos sobre nuestra función**, a la acción social. Nosotros dedicamos gran parte de nuestra energía vital a cosas que consideramos importantes. En los últimos años, sin embargo, he observado que muchas personas ponen la energía en lugares, relaciones o situaciones que no son su función y, luego, se preguntan por qué su vida no evoluciona. Si tu sitúas la energía en algo que no te corresponde, en realidad, estás evitando poner la energía en aquellos lugares que sí te corresponden y tu evolución se detiene o ralentiza.

Una vez hayamos trabajado este centro, el próximo mes lo dedicaremos a abordar el centro emocional, mientras que en mayo trabajaremos el centro intelectual.

Ahora sí, empezamos por lo nuclear: ¿qué es la energía?

¡Adelante!

El centro energético: ¿por qué debemos equilibrarlo?

Quizás, en este punto, algunos de vosotros os preguntéis: *¿por qué es importante recuperar el centro energético? ¿De qué nos va a servir el hecho de recuperar nuestra energía?*

Algunas posibles respuestas son:

- Porque sin energía no hay expresión
- Para mantener la vibración alta
- Para actuar conscientemente
- Para descargar las tensiones y oxigenar el centro emocional e intelectual
- Porque si nos sentimos cansados es más complicado vivir plenamente
- Porque es una forma de dirigir nuestra voluntad
- Porque, en caso contrario, se encallan los otros centros
- Porque somos energía, por lo tanto es muy importante cuidarla

Muy menudo nos cuesta tener una idea clara sobre lo que significa la energía y sus implicaciones en el trabajo del autoconocimiento. Muchas personas hablan de “energías”, pero de una forma tan etérea y tan poco clara, que resulta difícil saber a lo qué se refieren.

Por ello, me gustaría explicar algunos puntos claves para poder comprender qué significa la energía y cómo nos influye en nuestra vida y, especialmente, sus implicaciones para el trabajo interior. Quiero remarcar que no son “realidades independientes”, sino piezas que están intercomunicadas.

¡Vamos a allá!

Ideas clave sobre la energía

1. La energía es la voluntad profunda de existir. Dicho de otro modo, la energía es la Vida expresándose de forma continuada, inevitable e imparable.

Si os fijáis, el mundo está en un continuo movimiento. No hablo solamente de nosotros, sino de toda la realidad. Si fuésemos capaces de separarnos de la realidad y ver toda la Vida del Universo, veríamos que hay o, mejor, que Es un movimiento continuo. Otra forma de darse cuenta de ello es imaginando que tomamos una serie de fotografías en cualquier parte del mundo o del universo cada cierto período de tiempo. Al pasarlas como si fuera una película, nos daríamos cuenta que siempre hay algo que cambia, que nada es inmóvil, que todo se mueve de forma continua e imparable. Esta pulsión, la voluntad profunda de existencia, es la energía.

Al mismo tiempo, quiero remarcar que la energía tiene ritmos: a veces rápidos, a veces lentos, a veces de expresión, a veces de contracción... Por este motivo, no podemos exigirle a la Vida (ni a nuestra vida concreta) que siempre tengamos el mismo nivel de energía todo el tiempo. No es posible, todo se expande y contrae de forma continua.

Por otro lado, cuando yo no soy capaz de dirigir la energía, soy víctima de ella. Por lo tanto, lo que os voy a pedir este mes es que movilicéis la energía que somos conscientemente.

Recordad el ejemplo que os mostré sobre la inspiración y la expiración.

Tenemos que aceptar que la energía, a través de esta experiencia de vida, se produce en el 90% de las veces de forma rítmica. Es decir, que hay una expresión y una retirada. Estos ritmos son biológicos y psicológicos. Si nosotros no respetamos los ritmos, crearemos que usando la conciencia podamos forzarlos, y eso es verdad en cierta medida, pues en situaciones de agotamiento puedo sacar fuerza. Pero cuidado, pues lo biológico tiene un límite, así que no nos forcemos.

2. Nosotros somos esa misma Vida, esa misma energía. No la tenemos, la Somos.

En realidad, lo que somos es la Vida expresándose, la Vida en su movimiento imparabile. Si yo pongo la atención en la forma concreta que ahora se expresa (ya sea mi cuerpo, mi acción, mi pensamiento o lo que sea), me pierdo lo fundamental: la energía que todo lo constituye. Yo soy energía que da vida a todo lo que creo ser, Yo soy la energía más allá de cómo esta se exprese.

Si observamos, podremos ver como, por ejemplo, el cuerpo crece, late, se mueve... no por sí mismo, sino como expresión de una energía que se expresa a su través. También, si me fijo, me daré cuenta que mi amor y mi comprensión son formas de esa misma Vida expresándose. Poniendo una atención continua, veré que no tengo esa energía, sino que soy el resultado de esa misma energía en expresión, pues soy la misma energía. La forma puede cambiar, pero la energía sigue ahí expresándose.

Os voy a sugerir que, en la medida de lo posible, **pongamos conciencia en nosotros como energía**. ¿Qué quiere decir eso? Vamos a verlo de una forma muy sencilla, a través de una **meditación guiada**. Esta meditación os dará una pista de lo que os propongo que hagáis este mes, durante el máximo tiempo posible:

1. Cerrad los ojos y daros cuenta del contacto de la ropa con vuestra piel. Respirad suavemente un par de veces, mientras percibís ese contacto. Relajad las manos, los brazos, los pies, las piernas, la boca, los ojos, la lengua, el cuello.... Relajad todo el cuerpo físicamente. *(en esta introducción, os estoy llamando la atención a aspectos físicos muy concretos para que entréis en contacto con la energía)*
2. Os animo a que inspiréis y expiréis con conciencia. Os animo a que observéis cómo la respiración se produce dentro de vosotros. Daros cuenta que podéis decidir respirar más profundamente o menos, pero no podéis decidir dejar de respirar definitivamente por vuestra simple voluntad. Fijaros que la respiración se produce al margen de vuestra voluntad. La energía que sois, os hace respirar. Hay un aliento vital que entra en vuestro cuerpo y produce la respiración. De hecho, aunque decidais no respirar, tu cuerpo seguirá respirando tal y como sucede cuando duermes. Es la fuerza de la vida quién nos posee. Poned la atención en la fuente desde donde la respiración se produce.

En ese punto aparece la energía vital que mantiene el cuerpo caliente; desde donde aparece la vigilia y nos mantenemos atentos... Os animo a poner vuestra atención en ese punto, pues desde la respiración es bastante sencillo captar la fuerza vital que habita en cada uno.

3. Aunque en Aula Interior Online hemos diferenciado entre el centro intelectual y el centro emocional, todo es una única unidad.

A pesar de que esta división sea muy útil para abordarla en el curso, en realidad, lo que existe es una fuerza expresándose de forma ordenada (inteligente) e interconectada con todo (amor).

No se trata de tres realidades separadas, sino de una única realidad que puede expresarse de formas diferentes. Todo es energía: la potencia, la comprensión y el amor. Creo que algo similar están intentando explicar los místicos cristianos cuando dicen que Dios es uno y trino... Solo es pura expresión, pero podemos percibir la realidad como transformación, como orden o como unidad.

El amor nace de dentro porque lo podemos convocar. Si lo tenemos, significa que nosotros SOMOS amor. Si no lo fuéramos, no podríamos convocarlo siempre que quisiéramos. Mi nivel de comprensión es el que regula mi capacidad de amar. Del mismo modo, nosotros SOMOS comprensión. Hay una información en la realidad que podemos captar, porque somos una estructura comprensiva.

Del mismo modo, **la energía siempre ES en mí porque la SOY**. Y es importante reconciliarnos con ella, pues es nuestra propia esencia. Pero a veces, nos cuesta porque la tememos, nos asusta porque la relacionamos con la violencia.

Durante este mes trabajaremos esta fuerza vital que somos y que se expresa. Es más, la actualización de lo que seamos capaces de movilizar conscientemente es la percepción del Yo que tendremos; nuestro Yo es tanto más fuerte y sólido en tanto que más energía hemos sido capaces de movilizar conscientemente. Por lo tanto, si cuando estoy cansado sigo movilizándolo mi energía voy descubriendo áreas de mí a los que no tenía acceso; era lo que Antonio Blay denominaba como "sobreesfuerzo".

4. Los tres centros están interconectados

Por tanto, los tres centros están íntimamente interconectados. Por eso, por ejemplo, cuando tenemos un bloqueo en uno de los centros, parte de nuestra energía también se encuentra bloqueada.

Seguramente, alguna vez hemos sentido que el mundo no es un lugar agradable, bien porque nos ha sucedido un hecho doloroso o por cualquier otro motivo. En consecuencia, nuestro cuerpo se bloquea y se manifiesta a través de tensión física (tensión en la espalda, apretar las quijadas...). Lo mental, pues, se refleja en lo físico.

Si yo tengo una tensión física consciente y la reprimo conscientemente un rato determinado, al finalizar ese período puedo dejarla ir. Pero si se trata de una tensión psicológica, que se mantiene de forma casi continua, que se mantiene durante mucho tiempo tenderé a no percibirla debido, precisamente, a que siempre está en mi consciencia: lo que está todo el rato presente tiende a dejar de percibirse. La consecuencia, será que tendré ahí una tensión continuada que se volverá inconsciente y que bloqueará una cantidad determinada de energía a la que ya no tendré acceso.

La tensión mental produce bloqueos energéticos que quedan atrapados en el cuerpo. Por eso, una de las cuatro sesiones será un trabajo físico que busque desbloquear el cuerpo y liberar esa energía. **Cada uno de los bloqueos que tenemos, tiene raptada una parte de la energía fundamental que tenemos para vivir y, en consecuencia, debilita la conciencia de Yo.**

Cuando conscientemente tengo acceso a muy poca energía, tengo poca capacidad de percibirME y vivirME como conciencia. En cambio, cuánta más energía soy capaz de movilizar de forma consciente, más fácil es percibirme como YO.

Esta idea, tiene una relación directa con el siguiente punto.

5. Mientras tengamos un nivel consciente muy bajo de energía, será casi imposible conectar con niveles superiores de conciencia.

¿Por qué? Pues porque la ausencia de energía debilita mi conciencia de Yo y, sin percibirme, no puedo ir más allá de la mera supervivencia cotidiana.

De hecho, existe una relación entre la cantidad de energía que soy capaz de movilizar conscientemente y la posibilidad que tengo de crecer espiritualmente.

Para crecer interiormente necesitamos una gran carga de energía que nos permita transformar las dificultades en goce y, al hacerlo, que la energía todavía se multiplica más. Pero mientras tengamos un nivel muy bajo de energía resulta muy difícil integrar los aprendizajes de sabiduría y nos quedamos atrapados en un “quiero y no puedo”.

Energía y espiritualidad están, pues, íntimamente vinculadas.

Por eso es clave **conocer las diferentes fuentes de energía**. Si nosotros no somos conscientes de ello, iremos a buscar la energía en otros lugares o no entenderemos cómo podemos potenciar esta energía que SOMOS. Por ello, quizás sin querer, cerramos la puerta de la energía vital en lugar de abrirla.

Estas fuentes son:

- **Física o emocional:** la primera fuente de energía es la física. Se trata de un tipo de energía poco potente, pero que es imprescindible. Todo lo que sea descanso, silencio, dormir, comer sano, ejercicio, deporte, respirar con profundidad... va a redundar en un buen nivel energético a este nivel.
- **Sentimental o consciente:** la segunda fuente de energía es mucho más potente que la anterior. Se trata de la energía mental, sentimental o consciente. Los sentimientos inundan nuestra psique y, en función de lo que nos inunde tenemos sentimientos agradables o sentimientos desagradables.

Durante el curso he ido insistiendo en que los sentimientos son claves para auto-conocernos. He dicho que la utilidad de los sentimientos no es para relacionarnos (a no ser que vayamos a compartir un sentimiento que mejore la relación), sino para conocernos. Sin embargo, los sentimientos tienen una segunda función clave: regular la energía física. Cuando tenemos sentimientos desagradables la reducimos, pero cuando tenemos sentimientos agradables, la multiplicamos. Por ello es perfectamente posible no haber dormido casi nada pero, si estamos contentos y alegres, mantener una gran energía vital. Por lo tanto, la energía sentimental puede suplir la ausencia de la energía biológica. Eso es fundamental en la medida que pasan los años, pues, a pesar de que el cuerpo envejezca, podemos llegar a tener mucha más energía que en el pasado gracias a la mente.

- **Inconsciente:** hay toda una gran cantidad de energía atrapada en el inconsciente que se puede liberar al hacer trabajo interior. Durante este mes aprenderemos, además, unos ejercicios físicos que nos permitirán liberar gran parte de las energías bloqueadas en el inconsciente para integrarlas en el consciente.
- **Superior:** finalmente, la otra gran fuente de energía es conectarnos a las realidades superiores, a la Energía como tal. Esto puede hacerse conectando con el Amor (una gran fuente de energía) o con la Inteligencia (conectando con la intuición o comprensión absoluta) o, incluso, conectando directamente con la Energía como tal. Algunas personas tienen experiencias de estas realidades cuando, por ejemplo, hacen esfuerzos físicos muy intensos. A partir de un cierto momento se sienten totalmente agotadas, pero si siguen corriendo o haciendo el ejercicio físico que realizan contactan con la fuerza que mantiene el cuerpo y ahí “se sienten fluir” y tienen una experiencia de una energía mucho más potente que la habitual. En realidad, si somos capaces de conectar con esta energía de forma consciente, veremos que nuestra vida se vuelve mucho más intensa, poderosa y libre.

Para crecer interiormente la energía física es necesaria, pero insuficiente. Mientras no dominemos la generación y multiplicación de la energía vital con la energía

sentimental e integrando el grueso de la energía atrapada en el inconsciente, nuestro avance será lento.

Cuando empecemos a usar de forma habitual la energía sentimental para potenciar la energía vital, nuestro avance será mucho más rápido. Y, finalmente, en cuanto podamos contactar con la energía superior la transformación se realizará de una forma casi instantánea y profunda (aunque dependerá de la capacidad de sostener en el tiempo ese contacto y la profundidad del mismo).

5. La energía no tiene que ver con la violencia, ni la agresión.

La violencia surge cuando el ego o personaje quiere usar la energía en contra de algo que vive como peligroso. Pero se trata de un error de la mente, la energía en sí siempre es positiva, incluso cuando destruye es positiva pues está permitiendo un nuevo nacimiento, una nueva transformación.

Pero mientras nosotros no hagamos las paces con nuestra propia violencia, no podremos ser pacíficos ni usar la energía sabiamente. Nos asusta la expresión de la energía por parte de otros porque tenemos miedo de nuestra propia violencia. Cuando nos permitimos vivir nuestra energía y la expresamos de forma consciente, deja de afectarnos la violencia ajena, deja de asustarnos. Por eso, la expresión consciente de la energía y admitir la rabia y el dolor que vivimos, es un paso importante en el propio autoconocimiento.

Debemos dejar de pensar en la vida y la espiritualidad como algo siempre romántico y dulzón. No se trata de algo siempre almibarado, sino que también está compuesta de dureza, de transformación, de combate, de creación a partir de las cenizas...

6. Con respecto a la energía que tenemos no accesible en nuestro inconsciente: el inconsciente es mi amigo/a, puesto que es una parte mía y, por lo tanto, quiere mi bien.

No es mi enemigo, pero tiene ideas erróneas. Hay que darle las ideas correctas, reeducarlo y trabajará a nuestro favor. Relacionando esto con la energía podemos decir que el inconsciente tiene bloqueada mucha energía en su interior a la que no tenemos acceso. Por lo tanto, todo lo que nos lleve a contactar con esa energía bloqueada y a llevarla a nuestro consciente incrementará la cantidad de energía que tengamos disponible.

En el inconsciente hay dos fuerzas en lucha: lo que quiero expresar y lo que quiero reprimir. Hay reintegrarlas. Son como si una fuerza hundiera un balón bajo el agua: éste quiere salir y liberarse pero mi mano aprieta para evitarlo. Al recuperar la energía reprimida reintegraremos esas dos fuerzas: la del balón y la que lo mantiene bajo el agua. Será un descanso y un incremento notorio de nuestra energía.

7. Si deseo vivir una vida consciente, debo ser consciente de mi energía y también, de la violencia que a veces me habita debido a los juicios erróneos de mi ego sobre el mundo. Pero debo evitar a toda costa ejercer mi energía de forma violenta contra los demás.

Si lo hiciese me haría correspondiente a la violencia de los demás contra mí. Eso significa, en primera instancia, tener un espacio y una técnica para dejar ir la rabia y el dolor acumulado sin agredir a otras personas. Pero también nos invita a ir más allá de los errores mentales que nos llevan a llenarnos de rabia y odio ensuciando la energía vital que, de por sí, es limpia y creativa.

De hecho, puedes observar que es posible movilizar la energía y vivir en un estado profundo de paz. ¿Cómo? Pues situando la atención en ti en lugar de hacerlo en la acción. Al poner la atención en ti como el eje que moviliza la energía, podrás vivir la energía como expresión plena de calma y paz, al margen que la muevas con muchísima intensidad.

Por otra parte, hay personas que viven una profunda contradicción entre " ser enérgico/a" y " ser bueno/a". No hay contradicción si nos damos cuenta que lo bueno es ser quienes somos, sin violencia, pero con conciencia. ¡Voy a ser yo y eso no te impide a ti ser tú!

Cuando reprimimos la energía que somos, cuando nos reprimimos tendemos a comprobar lo erróneo de dos formas habituales: la energía se nos gira en contra en forma de culpa o quedamos atrapados en unos bucles mentales que solamente buscan afirmarnos mentalmente pues no hemos sido capaces de afirmarnos en la realidad. Otra consecuencia negativa puede ser un nivel de salud peor pues al reprimir la energía generamos bloqueos físicos que acaban deprimiendo nuestro sistema inmunitario y nos hacen más propensos a tener contratiempos de salud.

8. Receptividad consciente

Cuando puedes acoger la expresión de la energía de los demás conscientemente, aprendes a mantenerte sólidamente anclado en ti, al margen que la otra persona exprese su energía con sabiduría o no.

No te sientes víctima porque vives tu energía y comprendes que recibirla es otra forma de vivirla que no te añade ni te quita un gramo de tu ser. Solo podemos recibir la energía ajena en paz, cuando somos capaces de expresar la nuestra conscientemente. Mientras nos asuste nuestra propia violencia, no nos será posible. Mientras no estemos reconciliados con la propia energía seremos cobardes, no pacíficos/as.

Tareas para esta semana

Durante esta semana te sugiero algunas cosas:

- Intenta ser **consciente de ti como el eje o punto que mueve la energía** en tu vida. Intenta poner la **atención en ti como energía** que se expresa.

Hazlo lo más conscientemente que puedas y no te limites a sentirte energía cuando la expresas, sino **también cuando estás en posición receptiva** y acoges las acciones de los demás.

Verás como, muy sutilmente, tu conciencia de ti se fortalece en esos momentos.

- **Escribe una lista: ¿qué te da energía? ¿qué te roba energía?** A veces descubrirás temas que te roban la energía sentimental. Por favor, tomad decisiones y actuad. No dejéis que ciertas cosas estén todo el día dándoos vueltas.
- Además, te invito a comprobar **que la mente es potenciadora de energía:** piensa lo que quieres compartir y observa cómo la energía sentimental multiplica la energía biológica.
- Por último, **cuida tu cuerpo:** descanso, alimentación...