

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EL CENTRO ENERGÉTICO: la abundancia

Dossier 24

Cuarta semana de marzo

Índice

Utilidad del dossier.....	3
Introducción.....	4
Un enfoque en función de nuestro perfil.....	5
Sobre la abundancia.....	5
¿Tenemos un trauma con el dinero?.....	7
5 valores para fluir con la abundancia.....	9
Deberes para esta semana.....	13

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

En marzo estamos profundizando en el centro energético: buscamos limpiarlo de temas inconscientes o mal digeridos y, a la vez, potenciarlos.

Por eso, hoy nos centraremos en la **abundancia y nuestra aportación al mundo**.

Si nos fijamos, el universo, la vida, es extraordinariamente abundante. Hay un continuo movimiento de generación de vida, dónde todo fluye. En realidad, la abundancia es estar inmersos en este fluir para tener los recursos suficientes para realizar lo que nos corresponde.

¡Uy! Acabo de escribir "*lo que nos corresponde*"... ¡y eso tiene relación con nuestra función, pues ambos temas están relacionados. No necesita el mismo tipo de abundancia una maestra de escuela, que la directora de una multinacional. La abundancia, como vemos en este ejemplo, no tiene que ver con la cantidad, sino con la **tarea** que nos corresponde.

En realidad, la clave reside en saber **cómo relacionarnos con esta abundancia de realidades y situaciones** que surgen a nuestro alrededor, de tal forma que no detengamos su movimiento. Este será el tema neurálgico de la sesión, y lo abordaremos desde los valores que hemos de expresar para crear riqueza.

¡Empecemos!

Un enfoque en función de nuestro perfil

Voy a hablar de este tema partiendo de un supuesto que doy por hecho: las personas que cursamos Aula Interior, tenemos un techo y un plato en la mesa asegurado cada día. Partiré de ahí.

Si tuviera que hablar de abundancia a personas desnutridas, deshauciadas de sus casas, sin capacidad de tener un techo y su alimentación, enfocaría el tema de forma diferente.

Creo, sin embargo, que el enfoque que voy a realizar a continuación es el que, teniendo en cuenta el perfil habitual de las personas que realizan Aula Interior, más te puede ayudar.

Sobre la abundancia

Cuando hablamos de **abundancia**, hablamos de tener **lo suficiente para cubrir nuestras necesidades**. Por lo tanto, según sean nuestras necesidades, la abundancia que necesitaremos será una u otra. No es lo mismo, la abundancia que necesita un fakir, por ejemplo, que la abundancia que necesita una madre de una familia numerosa. Sin embargo, ambas son abundantes si pueden cubrir sus necesidades.

Tampoco es la misma abundancia la que necesita el director de una multinacional, que un lampista. El primero, aparte de pagar una serie de bienes materiales, debe pagar los sueldos de los empleados. El dinero, pues, lo necesita en tanto que cumple un rol en la empresa. En cualquier caso, **la abundancia variará en función de las correspondencias que tengamos**.

Desde este punto de vista, muchas personas viven en una gran sencillez de bienes materiales y, en cambio, tienen una profunda sensación de abundancia. Y viceversa:

algunas personas tienen una gran cantidad de bienes y, en cambio, se viven desde la carencia. Por lo tanto, la abundancia tiene relación en ser consciente de tener lo necesario.

De hecho, los estudios científicos indican que a partir de un cierto nivel de seguridad económica o de ingresos, la felicidad no está relacionada con el dinero. Es decir, mientras no tienes ni para comer, los primeros ingresos sí van a mejorar mucho tu percepción de bienestar; pero a partir de un cierto nivel económico más dinero ya no es percibida como algo que aumenta mi bienestar directamente.

Por lo tanto, a partir de un cierto nivel económico mínimo, el dinero no da la felicidad. Naturalmente, por debajo de cierto nivel en el que se vive con graves carencias, un aumento de nuestro dinero sí mejora directamente nuestro bienestar.

En todo caso, lo que quiero sugerir (te ruego que no te lo creas, sino que lo reflexiones por si estás o no de acuerdo conmigo), la verdadera pobreza no es física, sino mental. El verdadero abismo es un abismo mental, es un abismo actitudinal. Hasta que yo no me situé en el mundo de una forma determinada, es imposible salir de mi pobreza, porque las causas clave de la pobreza suelen tener una raíz mental.

Yo no puedo sentirme abundante, mientras no tenga una cierta actitud mental. Creo que será interesante investigar en esa actitud.

Por otro lado, deseo diferenciar el concepto de abundancia del de prosperidad. Tal como uso el término "prosperidad" significa la capacidad de servir al mundo en una escala cada vez mayor.

Lamentablemente, hoy en día mucha gente está hipnotizada con la idea de crecer cada vez más y más, hasta el infinito. El concepto de "properar" y de "prosperidad" y han perdido el norte: quieren crecer más y más y más por el mero hecho de crecer.

Eso les sucede, muchas veces, a las personas que se dedican al mundo de los negocios. Personalmente, creo que tenemos que **crecer hasta que lleguemos a nuestro tamaño óptimo**, teniendo en cuenta nuestras capacidades, nuestros valores y nuestra función. Eso nos quitaría la presión (absurda) de tener que crecer de una

forma infinita y continua. Para los que os dedicáis al mundo empresarial y/o tenéis cargos directivos, os animo a preguntaros dos cuestiones: en primer lugar, cuál es el volumen en el que ya sois útiles al mundo; y, en segundo, si crecer de forma infinita es algo lógico. Yo creo que no lo es. Lo que tiene lógica es ver cómo podemos ser útiles a las personas que nos necesitan y que sí podemos servir de forma excelente.

Crear no siempre es bueno. Por ello, os animo a plantearos: ¿en mi vida, cual es la medida óptima? Si no, nuestra inconsciencia nos empuja a un '*más es mejor*' que no nos estresa inútilmente.

¿Tenemos un trauma con el dinero?

En la sesión os planteé si erais capaces de ver la belleza del fluir de la vida. Y, en un cierto momento, vimos la "belleza" que podía tener el dinero.

Seguramente, el **dinero** es importante para cubrir una serie de necesidades en la sociedad que vivimos. Efectivamente, es esencial tener las necesidades básicas cubiertas y, por ello, necesitamos una cierta abundancia.

No obstante, **muchas personas que hacen trabajo interior tienen una mala relación con el dinero**, pues piensan que no son merecedoras de él: se niegan a recibir, lo consideran como algo sucio... y eso les condena, a sí mismas, a ser pobres.

Quizás habrá personas que se cuestionen si no es más importante tener conocimiento, o tener amistades, o tener flexibilidad, o tener relaciones saludables, o tener ternura... que tener dinero. Si os fijáis, este mismo cuestionamiento refleja una mala relación con el dinero.

Cuándo preguntamos por el conocimiento, no solemos poner ningún "pero", ninguna objeción. En cambio, cuando preguntamos sobre la importancia del dinero, solemos matizar o justificar nuestra respuesta.

En este sentido, os voy a sugerir que limpiéis esta mirada para que nos reconciliemos con el dinero. Observad cada una de las situaciones, incluido el dinero, como una oportunidad para mostrar vuestros valores.

Personalmente, para mí la abundancia hace referencia a todo: abundancia de conocimientos; abundancia de flexibilidad; abundancia de amistades; abundancia de relaciones; abundancia de alegría... Sin embargo en esta sesión voy a focalizarme especialmente en el dinero, pues suele ser un tema con el que bastantes personas tienen dificultades. Pero puede aplicarse a todo.

Y para empezar, citaré al *maestro de vida* Gerardo Schmedling Torres que decía: *“quién condiciona la expresión de sus valores, no puede abrir la puerta de la abundancia”*.

Si yo solo muestro mis valores en determinadas circunstancias, y no siempre, solo podré ser abundante en esos momentos. Cuando condiciono la expresión de mis valores, en este circuito de fluir continuo de la Vida, a veces doy y a veces no doy. **Cuando doy fluyo y cuando no doy detengo.**

Por lo tanto, el secreto de la abundancia se basa en **expresar siempre nuestros valores**. Lo remarco: siempre.

De hecho, existen cinco valores que se relacionan directamente con la abundancia. Os pido que los verifiquéis y comprobéis por vosotros mismos/as su potencial.

Antes de comentarlos, sería apropiado explicar el significado de la palabra **valor**. Un valor es algo que, cuando se comparte, quién lo da y quién lo recibe lo consideran valioso. Si yo lo considero valioso, pero la otra persona no quiere tomarlo, entonces no es un valor sino una creencia. Muchas personas confunden sus valores con sus creencias. Piensan, por ejemplo, que la libertad es un valor y, por ende, luchan contra todos aquellos que no piensen como ellos. Pero eso es una creencia. **El valor, siempre que se expresa, mejora la realidad.**

5 valores para fluir con la abundancia

Una vez hemos definido este concepto, podemos empezar a preguntarnos qué valores están asociados a la abundancia. Cuando explico este tema, me gusta pensar en la imagen de un bosque: un entorno natural donde todo cumple una función y dónde cada elemento se retroalimenta de otro. Si un árbol se negase a recibir el sol, por ejemplo, el bosque empezaría a morir. Por lo tanto, todo es un continuo movimiento de abundancia: dar, estando abiertos/as a recibir.

Básicamente, existen cinco valores para fluir con la abundancia:

1. **Confianza.** Eso implica dos sub-acciones:

- a. **Tener confianza en uno mismo/a.** Precisamente, la confianza en uno/a mismo/a es uno de los aspectos que estamos trabajando en este curso. Cuando uno/a se va conociendo, descubre cuál es su valor y la autoestima crece. Además si yo me expreso conscientemente desde mis valores, no puedo sino sentirme valioso/a.
- b. **Despertar la confianza de los demás.** Para despertar la confianza en los demás, debemos ser capaces de mostrar públicamente y siempre nuestros valores: apoyo, comprensión, ternura, escucha...

Por otro lado, también debemos aprender a mantener relaciones excelentes. ¿Cómo? Basta con aplicar las *7 herramientas del amor* tras haber renunciado a relacionarnos desde los sentimientos y haber decidido relacionarnos siempre desde el amor, buscando el máximo bien para nosotros y para los demás.

2. **Compromiso.** En este punto, me gustaría preguntaros: *¿a qué os habéis comprometido en el ámbito laboral?* Os invito a que tengáis la respuesta muy clara y, en la medida de lo posible, que reúna estas condiciones:
 - a. **Tiene que ser significativo para mí,** como, por ejemplo, busco que todas los clientes de mi tienda reciban el consejo que realmente necesitan, al margen que otro consejo les llevase a comprar algo más caro.
 - b. **Que beneficie al mundo.** Por ejemplo, teniendo claro que el atender amable y honestamente en una tienda beneficia a nuestra comunidad, a las personas de nuestro barrio o pueblo.
 - c. **Que sea claro.** En este caso es muy claro: aconsejaré lo que el cliente necesite al margen de cualquier otra consideración.
 - d. **Que dependa de ti.** En este caso también es muy claro: como yo atiendo a los clientes, el consejo que les doy es el que yo decido.

3. **Lealtad.** Cuando adquirimos un compromiso, inmediatamente somos leal a él, al margen de lo que ocurra. En ese momento, liberamos nuestra vida de obligaciones y, entonces, la lealtad es infinita. De esta forma, los demás pueden multiplicar su confianza hacia nosotros/as. En cambio, mientras creo que algo es una obligación, no tengo lealtad: deseo liberarme de ella.

4. **Servicio.** Significa dar el máximo con alegría y entusiasmo. Para dar un servicio excelente, se deben cumplir una serie de ítems.
 - a. Plantearnos dar un servicio excelente
 - b. Ser proactivo
 - c. Tener siempre presente el beneficio de los demás
 - d. Disfrutar haciéndolo
 - e. Abierto a recibir

5. **Sabiduría.** El verdadero abismo que separa las personas abundantes de las personas pobres, no es el dinero: son los límites mentales. Delante de cualquier dificultad, lo que me falta es sabiduría para saber cómo actuar. Pero no entraré en este punto, pues gran parte del curso Aula Interior se basa en buscar criterios sabios para actuar. No voy a repetir aquí todos los dosieres anteriores, ¿verdad?

En la otra cara de la moneda, encontramos algunos **bloqueadores de la abundancia**. Estos serían:

- Mostrar preocupación
- Creer que poseemos bienes materiales
- Relacionarnos con los demás desde los sentimientos
- La susceptibilidad
- La ignorancia negada
- La mentira y la sinceridad absoluta

3.2 Cuestionario: ¿bloqueas la abundancia?

En este apartado, os animo a realizar un test para saber si bloqueáis la abundancia económica en vuestra vida. Coged lápiz y papel y....¡a escribir!

1. Necesitas trabajo urgentemente...
 - a. Aceptas el trabajo que te ofrecen sabiendo que lo puedes cambiar en el futuro aunque no el trabajo de tus sueños y tu preparación es muy superior
 - b. Te reservas para un trabajo que encaje con tu preparación, capacidad y valores, un poco más adelante.
2. Si tuvieras mucho dinero...
 - a. Procurarías compartirlo ayudando a mucha gente: ONGs, personas en dificultades...
 - b. Solo ayudarías casi igual que ahora

3. Piensa en una cantidad determinada de dinero y escribe para qué la necesitas.
4. Imagina que tienes suficiente dinero para vivir sin trabajar: *¿a qué dedicarías tu tiempo y tu energía?*
5. Para estar conectado con la abundancia tienes que mostrar tus valores. Cita como mínimo un valor, que tú tienes, y cómo lo muestras en tu trabajo (o si estás jubilado/a, en paro o similar, dónde sea).
6. Cuando te piden información o ayuda cumpliéndose las 3 normas de la ayuda...*¿la das siempre? ¿la das con alegría?*
7. *¿Cómo llevas el recibir? ¿Te sientes mal cuando te invitan? ¿Te sientes mal cuando das un presupuesto elevado a un cliente?...*

Respuestas para no bloquear la abundancia:

1 - A

2 - B (solo debemos ayudar cuando se cumplen las normas de la ayuda; sino, somos un obstáculo y la vida tenderá a bloquearnos para que no seamos peligrosos)

3 - Si no sabes para qué lo necesitas es porque no la necesitas. El uso del dinero tiene que ser útil al mundo, no sirven cosas del estilo: haría un viaje, pagaría la hipoteca a mi hermano, me cambiaría de casa...

4 - La respuesta para seguir vinculados con la abundancia, sería seguir haciendo lo que estamos haciendo, porque estamos comprometidos/as con ello. Los que dicen que harían una cosa que ahora todavía no hacen, bloquean la abundancia mientras no la empiecen pues indican que, en realidad, no les importa mucho, no tienen demasiado compromiso.

5 - Para mí, un valor sería transmitir la sabiduría que he recibido. ¿Cómo lo hago? Mediante libros, conferencias, cursos, etc. ¿Y para vosotros/as?

6 - Si no quieres cortar con la abundancia, entrega siempre la información, porque la sabiduría, cuando se comparte, se multiplica. Pero cuidado con ayudar cuando no te corresponde, ya que cortas el vínculo de la abundancia. Una cosa es ayudar (que implica gastar tiempo y energía con alguien con quién sí tenemos correspondencia) y otra es dar información (ahí no se gasta el tiempo ni la energía, sino que se multiplica por lo que puedes darla siempre con alegría).

7 - Si no estás dispuesto/a a recibir, cortas la abundancia. Eres como el bosque que se niega a recibir agua. Tienes que estar dispuesto/a a dar y a recibir.

Deberes para esta semana

1. Te animo a **buscar dentro de ti uno, dos o tres valores** que para ti sean importantes y a **expresarlos** de forma consciente en las funciones que te correspondan mientras te relacionas con los demás desde las *7 herramientas del amor*. Puedes preguntarte: qué valores quiero expresar...

1. En el trabajo
2. Con la familia
3. Con las amistades
4. En la comunidad

Recuerda: quién no expresa conscientemente sus valores, cierra la puerta a la abundancia.

2. Intenta **desbloquearte de cualquier bloqueo económico**. Empieza por localizarlos y, a partir de ahí, intenta fluir con la abundancia que te rodea.
3. Si tienes un trauma con el dinero, te animo a pagar muy conscientemente todo lo que compres y, **mientras pagas, agradecer profundamente** lo que recibes a cambio y a dar, con mucho agradecimiento, el dinero correspondiente. De este modo, irás viendo el dinero como un instrumento útil y, sin darte cuenta, irás superando la prevención que puedas tener.
4. Como algo optativo, te invito a leer el libro "**5 valores para crear riqueza**" también puede ser muy inspirador para ti en este punto. Lo encontrarás en PDF en la página web, en el apartado "Acceso Alumnado".