

Dossier

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

**EL CENTRO EMOCIONAL:  
visualización para dejar ir ,  
criterios para tener relaciones sanas  
y visualización para cortar dependencias**

Dossier 29  
Quinta semana de abril

# Índice

Utilidad del dossier.....	3
Introducción.....	3
Amar y dejar ir: trabajo del inconsciente.....	4
Criterios para tener relaciones sanas.....	7
Criterios para amar: educación.....	16
Visualización para cortar los vínculos de dependencia.....	19
Tareas para esta semana.....	22
Algunos textos inspiradores.....	23

## Utilidad del dossier

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

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

Esta es la última clase que dedicamos al **centro afectivo**.

Concretamente, lo que hemos hecho estas semanas ha sido:

1. Reconocer que cada uno tiene un interruptor para convocar el amor (trabajo del inconsciente)
2. Errores o visiones erróneas del amor
3. Meditación para comprender el amor me es regalado, su origen no está en mí, sino que se me da la posibilidad de amar (trabajo del inconsciente)
4. El amor incondicional como, simplemente, desear que todo ser sea feliz
5. Amor romántico: previos y test para saber cuándo estar en pareja
6. Amar y dejar ir (trabajo del inconsciente)

7. Criterios para tener relaciones sanas
8. Cortar dependencias (trabajo del inconsciente)

El próximo mes empezaremos el trabajo del centro intelectual.

Pero, por ahora, centrémonos en terminar el centro afectivo.

¡Allá vamos!

## Amar y dejar ir: trabajo del inconsciente

A continuación, os voy a mostrar los pasos de una visualización para dejar ir a las personas que amamos.

La relevancia de este ejercicio es evidente: **si yo amo de verdad a alguien, desearé (aunque no me apetezca) dejarle ir.** Lo que no puedo hacer es exigir a otra persona que renuncie a la vida que le corresponde para hacerme feliz. Eso sería egoísmo.

Recordad que el egoísmo no es situarnos a nosotros en el centro, sino obligar a los demás a hacer lo que ellos no desean hacer porque nosotros no queremos adaptarnos.

Si un hijo/a, por ejemplo, quiere irse de casa, lo mejor que podemos hacer es apoyarle. No importa que nosotros deseemos seguir conviviendo con él. Lo único importante es ofrecerle nuestro apoyo para que tenga la vida que le corresponda.

Lo mismo ocurre con una persona con la que hemos convivido durante años. Por muy difícil que sea, si la otra persona quiere irse en algún momento, lo

mejor que podemos hacer es darle apoyo. Agradecerle el tiempo que hemos pasado juntos, pero no ser obstáculo para que él o ella continúe su camino.

### **Solo cuando amo puedo dejar ir.**

Si tenemos claro este punto, cuando llegue el momento, podremos dejar marchar a la otra persona sea nuestra pareja, hijo/a, amigo/a... Evidentemente, podemos sentir tristeza, frustración... pero a pesar de ello, a pesar del dolor, sabemos que no haríamos una cosa distinta.

Dicho esto, os propongo hacer el siguiente ejercicio de **visualización recordando a una persona a la que tengáis un gran agradecimiento y amor.**

Con esta persona, a la que le deseamos que sea feliz, vamos a hacer el siguiente ejercicio:

1. Imagina que tienes a la persona tomada **de la mano. Mírala a los ojos y dile cuánto agradecimiento tienes** hacia ella. Puedes decirle, por ejemplo: *gracias por todo, gracias por el apoyo que me has dado, por el amor que me has ofrecido...* Recuerda las muchas cosas que habéis vivido juntos y lo mucho que te ha dado. **Mírala con ternura y con amor y deséale, profundamente, que sea feliz.**
2. Como hemos dicho, amar a las personas es dejarlas libres. Cuando alguien debe irse, un verdadero signo de amor es no retenerle. En este momento, **te das cuenta que la persona que has visualizado debe irse.**
3. Para hacerlo conscientemente, imagínate que estás **andando por un túnel** o camino junto a esa persona. **Al final del túnel tienes que dejarla ir** para que ambos podáis recorrer caminos distintos. Esa persona debe irse y, si realmente la amas, **la apoyarás y la dejarás ir.**
4. Así que imagínate andando lentamente por el túnel, sabiendo que cada paso que das es un paso menos para que esa persona se vaya. Aceptando que, **aunque vivieras mil años, si lo mejor para esa persona es dejarla marchar, la dejarías marchar.**

5. Sigues andando por el túnel y ves que, poco a poco, te acercas a su final. Estás prácticamente al final del túnel, donde **la dejarás partir**. Miras a esa persona **con ternura y le das las gracias por todo lo vivido**. Si quieres, le dices: *si volviese a nacer, volvería a estar contigo*. Pero, sin embargo, ya estás al final del túnel y debes dejarla ir.
6. En ese momento, te despides con amor, comprendiendo que si el hecho de marcharse es lo mejor para ella, debes dejarla ir. **Mientras se aleja, miras cómo se va y notas un amor cálido dentro de ti**.
7. Entonces, **delante de ti, se abre otro camino distinto. Entiendes que ya no vas a retener a nadie nunca más**. Esta imagen del túnel quedará marcada en tu inconsciente como una muestra de amor. Puedes sentir la tristeza, pero te das cuenta que no querrías vivir otra historia diferente a la tuya.

Os animo a hacer este ejercicio de vez en cuando con las personas que amáis. Eso no significa que estemos pidiendo que esas personas se vayan de nuestra Vida.

Si alguien desea partir, nosotros debemos apoyar esa decisión, darle apoyo. Nuestra función es apoyarla para que tenga la experiencia que necesita.

**Cuando, desde el profundo agradecimiento, estamos dispuestos/as a que las personas se vayan de nuestro lado, ya no necesitamos que marchen para poder aprender. Entramos en un espacio de profunda aceptación.**

Otro tema diferente es saber cuándo uno/a mismo/a debe partir. En ese caso, **deberíamos irnos cuando esa es la mejor opción para la relación**. Si yo veo que un amigo depende de mí continuamente, yo tengo la obligación o el compromiso de alejarme de ella; o, si por ejemplo, mi presencia perjudica a mis hijos/as, por los motivos que sea, es sabio marchar.

**No vamos a confundir la felicidad con la necesidad de no sentir nunca tristeza. A veces, podemos sentir la tristeza de una partida y, sin embargo,**

**estar totalmente seguras/os que estamos haciendo lo que toca y, en el fondo, ser sólidamente felices.**

## Criterios para tener relaciones sanas

Estos criterios se encuentran entre el centro emocional y el intelectual: **es un amor inteligente.**

Todas las relaciones de nuestra vida pueden ser de amor. Lo que ocurre es que no con todas tengo que tener el mismo tipo de vínculo. Lo que cambia son los acuerdos que tienen una relación directa con el rol que jugamos en la relación, con el tipo de vínculo que es sano establecer.

Precisamente sobre esto, en un curso presencial sobre “Aprender a amar”, una de las personas asistentes me hizo la siguiente pregunta: *¿las parejas son para siempre?*

Creo que la respuesta más adecuada es darse cuenta que **el amor sí es para siempre**, pues siempre es el mismo (desear el máximo bien para mí y la otra persona), **lo que cambia es la forma concreta** en cómo el amor se expresa.

Si el amor es para siempre, pero las relaciones cambian, podemos llegar a entender que todas las relaciones pueden ser de amor. **Cualquier relación puede ser de amor.** Por lo tanto, si amar es desear el máximo bien para alguien, podemos amar a todas las personas, aunque no las conozcamos.

Conocer las características o formas concretas de cada forma de amor nos permitirá amar con mayor sabiduría.

A continuación, encontraréis unas aproximaciones de **criterios** para saber amar en función de la correspondencia que tengamos con aquella persona. Quiero remarcar que son **solamente unos criterios aproximados**. Y, como dijimos en la sesión, tener criterios claros y verificados es algo muy útil para nuestras vidas cotidianas, ¿verdad?

Si os acordáis, la semana anterior nos planteamos una serie de **criterios para amar**, para saber cómo mantener una relación.

Concretamente, creo que podemos plantearnos las siguientes preguntas para descubrir las características y criterios de cada relación:

- **¿Qué nos une? ¿Qué es esencial en la relación?**
- **¿Hay jerarquía? ¿Tiene que caerme bien?**
- **¿Fecha de caducidad explícita?**
- **¿Qué cantidad de tiempo dedicamos?**
- **¿Hay que tener intereses comunes?**
- **¿Y admirar los valores de la otra persona?**
- **¿Hay que poder hacer acuerdos?**
- **¿Hay que dar apoyo en temas personales?**

Veámoslo estas preguntas ilustradas con diferentes relaciones.

Atención, creo fundamental advertir que estas preguntas y respuestas son sugerencias para que tú las valores. Se trata de una información que hemos de tomar con cuidado, pues la estamos elaborando nosotros/as. No la tomes como algo totalmente cierto, pero sí te animo a reflexionar sobre ella y a actuar en consecuencia. Sin criterios, la vida sería mucho más compleja y con mayores riesgos de errar.

He aquí una propuesta por si te resulta inspiradora:

<b>Criterios</b>	<b>Amor de Pareja</b>	<b>Amor paternal y maternal</b>	<b>Amor Laboral</b>
<i>¿Qué nos une?</i>	Un proyecto en común	Vivir una experiencia de convivencia y aprendizaje en la diversidad	Trabajar para una misma empresa

<i>¿Qué es esencial en la relación?</i>	Compartir felicidad. Darnos apoyo mutuo. Gozar	Dar el máximo apoyo en su crecimiento hasta su adultez	Cumplir la misión de la empresa.
<i>¿Hay jerarquía?</i>	No	Sí (cada vez menos hasta la adultez)	Depende del de cada uno en la jerarquía
<i>¿Tiene que caerme bien?</i>	Sí	No	No
<i>¿Fecha de caducidad explícita?</i>	No (puede acabarse, pero nadie se casa diciendo "pero es solo para 3 años").	Sí. Sabemos que terminará nuestra función cuando los hijos/as lleguen a la adultez.	Sí: jubilación o finalización del contrato.
<i>¿Qué cantidad de tiempo dedicamos?</i>	Total, siempre que nos necesite. Total prioridad.	Total, siempre que nos necesite. Total prioridad.	El que marca el contrato.
<i>¿Hay que tener intereses comunes?</i>	Sí	No es necesario	No a nivel personal (pero seguramente debemos estar de acuerdo con los valores de la empresa)
<i>¿Debe haber igualdad?</i>	Sí	No (pero cada vez más iguales hasta llegar a la adultez)	Depende de tu lugar en la empresa
<i>¿Debe existir una atracción física?</i>	Sí	No	No
<i>¿Hay que admirar valores de la otra persona?</i>	Sí	No	Sí debemos compartir los valores de la empresa o tenemos un problema, ¿verdad?
<i>¿Debemos poder</i>	Sí	No	Depende: no

<i>hacer acuerdos?</i>			cuando me mandan, sí cuando trabajo en equipo de iguales.
<i>¿Debemos dar apoyo en temas personales?</i>	Sí	Sí	No, sino apoyo laboral. Cuando doy apoyo personal es porque la persona se ha convertido en amistad.

Estas preguntas no deben ser respondidas en función de nuestros ideales, sino en función de lo que ES.

Por otro lado, si desconocemos las respuestas a estas preguntas, es posible que estemos buscando en una relación lo que deberíamos buscar en otra. ¡Y eso sucede muy a menudo!

A continuación, vamos a ver un resumen de los distintos tipos de relaciones y cómo sería la relación en base a estas preguntas.

- **Amor consciente entre hermanos y hermanas**

- 1. ¿Qué nos une?**

La unión entre los hermanos viene dada por el vínculo de sangre, metafóricamente (ya que existen relaciones entre hermanastros, hermanos adoptados, etc.).

- 2. ¿Qué es esencial en la relación?**

Lo esencial de la relación tiene que ver con que se son obligados a convivir con alguien que no han escogido.

La función de los hermanos/as, pues, es compartir una interacción que les permita aprender mientras son pequeños/as.

### **3. ¿Hay jerarquía?**

Por otro lado, ¿hay jerarquía?, ¿mandan los hermanos mayores o los padres?

La respuesta es no. La verdad es que los hermanos no tienen poder, aunque el mayor suele imponerse al menor. Pero los que tienen el poder son los padres y madres.

### **4. ¿Tienen que caernos bien?**

La posible respuesta es no. No es necesario que los hermanos se caigan bien entre ellos/as.

### **5. ¿Fecha de caducidad explícita?**

Para saber la respuesta a esta pregunta, debemos fijarnos en lo que es esencial en la relación. ¿Hay un momento en que lo que es esencial desaparece?

En este caso, sí, ya que la convivencia llega a su fin en un determinado momento. Si durante el tiempo que se convive, no se cultiva una relación de amistad, es probable que en la adultez esa relación de hermanos desaparezca (aunque sigamos llevando el título de hermano: "hermano/a de...").

La relación entre hermanos/as solo se mantiene, o bien por obligación, o bien por amor y comprensión, porque en su momento germinó una relación de amistad.

## **6. ¿Qué cantidad de tiempo dedicamos?**

De pequeños, todo el tiempo que nos toque convivir con ellos/as porque no podemos marchar de ahí.

De mayores, si se comparte tiempo con ellos/as es porque se desea, de forma voluntaria, entre iguales y sin interferencias, respetando la libertad del otro/a. esto tiene mucha importancia en un curso de crecimiento personal porque sabemos que el amor es una acción, una decisión.

En este sentido, la otra pregunta implícita es: ¿cómo quieres amar a tu hermano/a en caso de que quieras?

## **7. ¿Hay que tener intereses comunes?**

No, no es necesario.

## **8. ¿Hay que admirar los valores de la otra persona?**

No, no es necesario.

## **9. ¿Hay que poder hacer acuerdos?**

No, no es necesario. A veces no es posible, aunque sea deseable.

## **10. ¿Hay que dar apoyo en temas personales?**

Depende. Si tenemos un vínculo, sí. Pero si hemos decidido que no queremos mantener ningún vínculo cuando ya somos adultos/as quizás no sea necesario.

Os invito a hacer este mismo ejercicio con los otros tipos de relaciones. Pregunta a pregunta, intentad responder cada uno de los criterios para averiguar qué tipo de relación queréis mantener.

**Cuando tengamos problemas de relación con alguien, es posible que les estemos exigiendo algo que no les corresponde. En ese caso, lo mejor es utilizar esta batería de preguntas para ver qué es lo objetivo, lo que realmente existe en esa relación.**

A continuación, os propongo algunos apuntes interesantes sobre cada tipo de relación, por si os son de utilidad.

- **Amor consciente de pareja o similar**

Atención, aunque le llamemos amor de pareja, es imprescindible entender que esta es la forma más habitual que actualmente toma el amor "romántico" en nuestra sociedad, pero no eso quiere decir que sea la única forma de amor correcto. La poliandria (una mujer con varios maridos), la poliginia (un varón con varias esposas), el poliamor (relaciones no monogámicas), etc. están y han estado siempre presentes en la historia de la humanidad. También las incluyo aquí.

La función de la pareja o similar es compartir la vida, compartir la felicidad que tenemos. Nos convertimos en un nosotros feliz, sin perder nuestra individualidad feliz. (¡IMPORTANTE!: no te cases si no tienes un mínimo de felicidad (y no te cases con nadie que no la tenga), pues solo podríais compartir infelicidad.)

No hay jerarquía, sino igualdad en la relación. Hay ayuda, apoyo mutuo, interés por la felicidad propia y del otro, corresponsabilidad.

No tiene fecha de caducidad marcada con antelación, pero si la otra persona nos dice que desea dejarnos y deseamos su bien, solamente podemos apoyar su decisión. Por otra parte, si deja de ser un espacio de compartir felicidad, también es adecuado transformar la relación.

Es imprescindible que nuestra pareja o similar nos caiga bien. En caso contrario, estamos incumpliendo la función misma de la pareja y generaremos sufrimiento en nuestra vida.

A menudo también encontramos amistad, atracción física y proyectos de futuro. Pero cada pareja o similar debe hacer sus propios acuerdos. De hecho, para que la relación tenga probabilidades de ser placentera y duradera hace falta varias cosas, pero estas son fundamentales: tener pocos traumas gordos (no podríamos compartir felicidad), admirar los valores de nuestra pareja o similar y ser compatibles (capacidad de hacer acuerdos y, cuando tenemos criterios diferentes, ser capaces de negociarlos de forma pacífica y mantenerlos voluntariamente).

- **Amor consciente a los hijos e hijas**

Somos padres/madres con la intención de dar la vida a alguien que no podemos escoger pero con quien hacemos una promesa de apoyarlo en su crecimiento hasta que sea independiente.

Por ello, no es necesario que nuestros hijos/as nos caigan bien. Solamente es necesario que nos sea posible mantener el amor que les hemos prometido, es decir, actuar buscando su máximo bien.

Pero en el amor hacia los hijos/as hay otro elemento clave: el poder, autoridad o jerarquía. Vamos a decidir por ellos/as en los temas donde sean incapaces de decidir y asumir el resultado de sus decisiones. A medida que pueden decidir y asumir el resultado de sus decisiones en ciertas áreas, vamos reduciendo nuestra intervención y los dejamos decidir a ellos/as y que aprendan de las consecuencias. No hacerlo es interferir, no dejarlos crecer.

El amor a los hijos/as como padres/madres (con poder/jerarquía) tiene fecha de caducidad: dejamos de ejercer poder o jerarquía sobre ellos y respetamos totalmente su libertad sin interferir aplicando las 7 herramientas del amor de forma consciente. Sería cruel hacer esto antes de los 18 años, pero también sería cruel hacerlo después de los 23 años (a no ser que tengan una discapacidad que les impida ser responsables de sí mismos/as).

En caso que, pasados los 23 años sigan viviendo con nosotros, ya no los tratamos como hijo/a (no tenemos poder/jerarquía sobre ellos sino igualdad),

entonces compartimos felicidad con ellos/as (igual que si fuesen amigos/as) y les pedimos que, si no tienen trabajo, aporten a la casa: limpieza, cocina, compras, cuidar a personas enfermas... Lo mismo que haríamos si un amigo/a adulto tuviese que estar acogido en nuestra casa.

- **Amor consciente a amigos y amigas**

La función de la amistad es compartir felicidad, pero sin mayor compromiso a largo plazo que mientras sea adecuado y, además, sabiendo que solo compartimos ratitos en actividades/intereses que tengamos en común.

La amistad implica igualdad, no jerarquía: estamos en el mismo nivel y somos libres.

La amistad implica intereses comunes a los que dedicamos tiempo, pero también admirar los valores de nuestros amigos/as y poder hacer acuerdos con ellos y negociar cuando estamos en desacuerdo en algún tema.

- **Amor consciente a los padres y madres**

La función filial es devolver una pequeña parte del amor recibido en la infancia si los padres/madres no pueden decidir por ellos mismos.

Por lo tanto, los hijos no deben interferir en la vida de los padres mientras estos mantienen sus capacidades (hemos de respetar que se divorcien, que se vuelvan a casar, que se gasten su dinero, que nos telefoneen cuando quieran...). Mientras los padres son autónomos la relación con ellos es de igualdad, sin interferencias, con amor gracias a las *7 herramientas del amor*.

Cuando nuestros padres/madres pierden capacidades, tenemos poder sobre ellos (igual que ellos sobre nosotros, siempre y cuando la pareja no pueda cuidarlos) y la podemos ejercer amorosamente para incrementar nuestra conciencia. Lo haremos tan bien como podamos, sabiendo que nos podemos equivocar.

Igual que nuestros padres nos dieron la vida, debemos entender que amarlos sabiamente implica no querer retenerlos cuando su vida se acaba, dejarlos ir cuando su tiempo se ha terminado.

En este sentido, la pregunta que se planteó en el chat, *¿qué ocurre en el momento que debemos cuidar a los padre?* nos recuerda precisamente eso. No es obligatorio cuidar a los padres y madres, sino que podemos hacerlo como opción amorosa consciente y nos recordamos algo clave: esa situación es una oportunidad para amar muy intensamente y puede ser muy sabio aprovecharlo si se presenta: lo que no damos, nos lo quitamos. Evidentemente, es muy noble devolver el amor recibido, siempre que lo hagamos sin que sea una obligación.

- **Amor consciente en el trabajo**

La función del trabajo es estar al servicio de la misión de la empresa: educar, cuidar, cultivar... si alguien no está aportando a esa función no debería seguir ahí, pues impide que quien sí podría aportar no lo haga.

## **Criterios para amar: educación**

En realidad, el tema de los hijos/as, adolescentes y jóvenes es muy importante. Por eso, quiero dedicarle algunas líneas más. De hecho, lo que ahora mencionamos tiene relación con el centro emocional (y con el intelectual), pues abordaremos las tres preguntas claves para ayudarles a crecer cuando se han equivocado. Solo pueden hacerse de forma auténtica, desde el corazón. Son tres preguntas que sirven para relacionarnos con nuestros hijos e hijas de forma amorosa.

Desde mi experiencia como docente con casi 25 años de experiencia en las aulas, he podido darme cuenta que **lo esencial es que aquello que pidamos a los niños/as, ellos y ellas se lo pidan también a sí mismos.**

Por otro lado, hay **5 cosas que nunca podemos negarles**: amor, ropa, comida, techo y educación. Todo esto forma parte de la obligación, hasta que esta persona es adulta.

Pero además somos **luna menguante**: la relación con los hijos/as tiene fecha de caducidad. Cada vez, vamos perdiendo un poco más de poder de decisión sobre ellos. Por lo tanto, dejamos de ser sus padres cuando nuestro hijo/a es adulto (¡nunca antes de los 18 ni después de los 24!). Intentar influir en la vida de un hijo/a, cuando este es adulto, solo estropea la relación.

También quiero remarcar que los padres y madres son una **puerta**. No importa el alma que entre, ya que son una puerta de entrada a la vida. A esa persona que entre, no le negaremos las 5 cosas anteriores y sabremos que cada vez nuestro poder será menor.

Yo, como padre/madre abuelo/abuela tío/tía...no debo reñirles, ni imponerle castigos. Lógicamente, debo tener una firmeza amorosa, pero los niños y niñas deben integrar nuestras decisiones como la consecuencia de lo que ha ocurrido, no como un castigo.

¿Por qué?

Pues porque los castigos suelen vivirse como venganzas y no queremos que ellos/as aprendan que es bueno vengarse de los demás cuando se equivocan, ¿verdad? Cuando alguien se equivoca lo que deseamos es darle apoyo para que aprenda, ¿no crees? Nuestro propósito es, pues, que **asuman el criterio como propio**.

Para mí, siempre que se rompe una norma, creo que es útil sentarse a su lado y a preguntarles tres simples cuestiones:

1. **¿Qué ha pasado?:** no les acuso, sino que les pregunto con tono amoroso porque quiero comprender (en el sentido de aprender algo desde el corazón). Normalmente, los niños/as acostumbran a mentir porque perciben que el adulto va a reñirles o castigarles. Detectan que la

pregunta no tiene una intención amorosa, sino de castigo. Por eso, los niños/as acaban aprendiendo a disimular. La agresión es algo que rompe las relaciones. Cuando yo quiero apoyar amorosamente a un niño/a o a un adolescente, tengo que preguntarle con la intención de comprenderlo/a, queriendo saber qué es lo que ha ocurrido. Al principio, como están acostumbrado a mentir, será difícil y deberemos hacer un trabajo de confianza. Quizás deberemos, por ejemplo, no aceptar ciertas respuestas que sean evasivas hasta que, con ternura, puedan ser honestos/as con ellos/as mismos/as y decirse lo que realmente ha ocurrido: *he faltado al respeto a tal persona, he robado el cambio de la tienda, he mentido sobre mis notas, etc.*

2. **¿Cómo te sientes?:** viendo lo que ha ocurrido, la segunda pregunta que debemos hacerle es cómo se siente. Así pondremos la responsabilidad en sus manos y les ayudamos a valorar, también internamente, cualquier cosa que hay sucedido.
3. **¿Qué has aprendido para que no se repita?:** es decir, qué haría para que no se vuelva a repetir. Ahí volvemos a poner la responsabilidad en sus manos, pero de una forma positiva: para evitar que el error se repita.

Son tres preguntas clave, que nos ayudan a apoyar a nuestros hijos/as. Para que la otra persona pueda crecer. Es importante que nosotros/as no mostremos preocupación, ni rabia, ni enfado. Incluso es un gesto de gran sabiduría apartarse unos minutos para no herir al otro.

¿Por qué? Porque los temas se tienen que abordar siempre, pero solo cuando se pueden hacer desde el **respeto**.

La paternidad y la maternidad, desde el ámbito del amor, implica buscar su máximo bien. Por eso mismo, no se trata de reñirles, sino de ponerles en una posición que les permita integrar criterio: queremos que aprenda. Pero no podemos aprender por ellos, sino solamente situarlos ante algo que le puede servir para aprender. Para ello, las tres preguntas son fundamentales.

Por último, quiero reiterar que los niños/as y los adolescentes tienen que

**responsabilizarse de reparar su error** (algo que también debemos hacer los adultos).

Reparar a veces es disculparse, arreglar lo que hemos roto, etc. Es un signo de amor permitir que los hijos/as tengan un aprendizaje y que, como tal, aprendan que cualquier acto tiene unas consecuencias. No siempre resulta fácil encontrar el modo de reparar dicho error, pero si en lugar de asumir esa tarea como nuestra, le pedimos que sean ellos quienes busquen la forma todavía les ayudamos a crecer más.

## Visualización para cortar los vínculos de dependencia

Los padres y madres nos dieron la vida. Ellos nos abrieron la puerta de la Vida y con eso cumplieron su función. Pero eso no significa que tuvieran que ser amables, simpáticos, generosos...Mirad a vuestros padres sabiendo que, al margen de lo que os hayan dado, ya os lo han dado todo (al menos lo más importante: la vida). El resto, comparado con esto, es diminuto.

Algo parecido sucede con los demás. Con cualquier persona que yo tenga una relación de dependencia, ya me ha dado el regalo más grande: la relación. Yo tengo la capacidad de convertir esa relación en AMOR. La persona me da la oportunidad de relación, y ahí yo tengo la posibilidad de aprender.

Por ello, romper los vínculos de dependencia es fundamental. Mientras yo necesite a otra persona para ser feliz, voy a maltratar a esa persona. Cuando dependo de alguien, si ese alguien se aleja o similar, la agrediré. Por eso es importante recuperar la independencia: solo podemos amar libremente desde ahí.

Antes de terminar, te animo a realizar la siguiente visualización para romper el

apego:

1. Respira un par de vez, fijándote cómo el aire entra y sale. Cuando el cuerpo se **relaja**, también la mente y las emociones se relajan.
2. **Piensa en una persona de la que te importe mucho su opinión** o de la que necesites su aprobación sobre lo que estás haciendo o cualquier otro tipo de dependencia. Fíjate en cómo es esta persona físicamente: en su pelo, en el tacto de su piel, etc.
3. Ahora busca cuál es el **cordón umbilical que te une a ella**. Vas a poder ver que estáis unidos por una especie de tejido que une una parte tuya con una suya. Puede ser una cuerda, un hilo, un cable de acero, una tubería... Fíjate en como es este cordón y pregúntate ¿qué obtienes a su través? ¿aprecio, aceptación, valoración, admiración...? **Observa qué obtienes a partir de ese vínculo.**
4. Ahora date cuenta que a tu lado **ha aparecido tu “Yo-futuro”**. Él no necesita estar atado a esta persona, es sabia, es sabio. No necesita que la otra persona le dé amor, apreciación... porque **todo lo obtiene de sí mismo/a**. No necesita exigir a los demás y, por eso, puede amar. Si pudieses fusionarte con esta persona lo tendrías todo, pero no puedes hacerlo mientras sigas atado con el cordón umbilical. Primero deberás cortarlo.
5. Pero, como no quieres que la otra persona se quede sin nada de lo que está obteniendo de ti, no quieres dejarla abandonada pues ella también puede obtener cosas de vuestra dependencia, vas a imaginarte el Yo-futuro de la otra persona. Es un **Yo-futuro en el que esa persona es sabia, completa y no depende de ti**. Lo tiene todo en sí mismo/a, es totalmente sabia y feliz, no depende en nada de ti.
6. **Entonces, tú y la otra persona os dais cuenta de que ahora es el momento de cortar el cordón que os une**. Buscáis algo para cortarlo: un cuchillo, un bisturí, un beso... Lo cortáis a la vez y os deshacéis de él

como os parezca más sabio: lo enterráis, lo quemáis, lo lanzáis al aire... agradeciendo la utilidad que os ha dado hasta ese momento. Te giras hacia tu Yo-futuro y te das cuenta que te está mirando amorosamente. Sabes que si lo abrazas te dará todo lo que has obtenido de la otra persona y no necesitarás pedirselo más. **Ese Yo-futuro te abraza y te da todo lo que antes pedías al exterior**, él/ella eres tú y tú obtienes de ti mismo/a todo, pues lo tiene todo. Tu Yo más sabio te da amor y se integra dentro de ti. Os fusionáis. Ahora ya tienes dentro lo que tu yo-futuro tenía, ya tienes su sabiduría, ya eres él/ella.

7. Miras hacia delante y ves que **la persona de la cual tenías dependencia también mira a su Yo-futuro y se abraza a él/ella y se fusionan. Así también esa persona obtiene la sabiduría y no necesita nada de ti.** Si vais a continuar con la relación, os miraréis sabiendo que ambos sois libres y que si en algún momento uno de los dos debe despedirse, se podrá ir.
8. Te conviertes en una especie de pájaro y **sobrevuelas tu propia vida.** Puedes imaginártela como un paisaje precioso recorrido por un bello camino que es tu propia vida. Como un pájaro, sobrevuelas los caminos y sabes que ahora los **podrás recorrer libremente sin la dependencia** que tenías de la otra persona. Vuelas sobre ese terreno, ese mapa de tu Vida, lleno de los caminos que ahora y en el futuro recorrerás sin dependencias.
9. Desde ese **profundo agradecimiento**, vuelves lentamente al aquí y al ahora, sabiendo que el trabajo del inconsciente seguirá en los próximos días y semanas, especialmente mientras duermes.

## Tareas para esta semana

1. **Investigar estos criterios.** Utiliza la batería de preguntas para cuestionarte cualquier relación que quieras, pero sobre todo aquellas que te hacen sufrir. Pregúntate si estás buscando en una relación algo que deberías buscar en otra.
2. También te animo a **repetir las visualizaciones de este dossier**, dándote tiempo para integrarlas y siendo consciente de cómo movilizas tu amor. Practicándolas, le estarás dando un mensaje claro a tu inconsciente: *nadie me da felicidad, yo convoco el amor dentro de mí.*
3. Por último, durante esta semana, puedes recordar algunos aspectos clave que hemos ido trabajando a lo largo de este mes:
  - **Autovaloración: cuidarte.** Preocúpate por ti. Esto no es egoísmo, sino responsabilizarse de dar sentido a la propia vida.
  - **No sobrevalorar la "sinceridad":** sólo habla de cosas que ayuden, mejoren el entorno y generen armonía con los demás. Habla cuando sea mejor la palabra que el silencio.
  - **Movilizar el amor conscientemente.** Date cuenta de que somos nosotros quienes lo movilizamos porque somos capacidad de amar. Expresa conscientemente este amor hacia los demás y también hacia el mundo.
  - **Mira las personas con interés y afecto.**
  - **Ama a las personas concretas, pero también al hecho mismo de amar** que te permite ser.
4. **Pd:** si tienes hijos/as, recuerda las dos herramientas fundamentales (respetar y asumir) y las tres preguntas pedagógicas.

## Algunos textos inspiradores

A modo de conclusión del centro afectivo, os dejo algunos textos que os pueden ayudar. Con este puzle de citas inspiradoras podéis reconstruir una gran parte de lo que hemos explicado sobre el amor. NO creáis lo que dicen (de hecho, en algunos puntos yo mantengo importantes diferencias), verificad y comprobad. Entonces tendréis sabiduría.

### ❖ Del libro "El arte de amar" del Erich Fromm, editorial Paidós

"Casi nadie piensa que hay que aprender acerca del amor"

"Para la mayoría de la gente, el problema del amor consisten fundamentalmente en ser amado y no en amar, no en la propia capacidad de amar. De ahí que para ellos el problema sea cómo lograr que se los ame, cómo ser dignos de amor. "

"... la suposiciones [falsa] que el problema del amor es el de un objeto y no el de una facultad "

"[Otro error] De este modo, dos personas se enamoran cuando creen que han encontrado el mejor objeto disponible en el mercado, dentro de los límites impuestos por los valores de intercambio"

"El tercer error (...) confusiones entre la experiencia inicial de" enamorarse "y la situación permanente de estar enamorado, o, mejor digo, de permanecer enamorado (...) confundir la intensidad del apasionamiento, ese estar locos el uno con el otro, como una prueba de la intensidad de su amor, cuando solo muestra el grado de soledad interior "

"[Aprender a amar] en dos partes: una, el dominio de la teoría; la otra, el dominio de la práctica. Sólo llegaré a dominarlo [como cualquier arte] después de mucha práctica "

"La vivencia de separatividad provoca angustia [que queremos apaciguar viviendo un amor]"

[Drogas y estados orgiásticos como forma de parar esta angustia y sentirse unido]

"La tercera manera de lograr la unión reside en la actividad creadora, ya sea del artista o del artesano"

[Diferencia entre amor y unión simbiótica], la forma pasiva de la unión simbiótica es la sumisión (...) la persona masoquista [sumisa] escapa del intolerable sentimiento de aislamiento y separatividad convirtiéndose en una parte de la otra persona que la guía, la protege, que es su vida y el aire que respira ... "

"La forma activa de la fusión simbiótica es la dominación (...) la persona sádica [dominante] quiere escapar de su soledad y de su sensación de estar aprisionada haciendo del otro individuo una parte de sí misma. Se siente acrecentada y realizada incorporando a otra personas, que la adora "

[Observación: esto no se refiere a prácticas sexuales concretas sino el uso de la mismas para negar la propia soledad. También a otras: como la adicción al trabajo, por ejemplo].

"En contraste con la unión simbiótica, el amor maduro significa unión a condición de preservar la propia integridad, la propia individualidad. (...) En el amor se da la paradoja de dos seres que se convierten en uno y, no obstante, siguen siendo dos "

"El amor es una acción, la práctica de un poder humano, que solo puede realizarse en la libertad y jamás como resultado de una compulsión"

"El malentendido más común consisten en que suponemos que dar significa renunciar a algo, privarse de algo, sacrificarse (...) Algunos hacen de ese dar sacrificado una virtud ..."

"Para el carácter productivo, dar posee un significación totalmente distinto: constituye la más alta expresión de potencia. En el acto mismo de dar,

experimento mi fuerza, mi riqueza, mi poder. Me experimento a mí mismo [misma] como desbordante, pródigo, vivo y, por lo tanto, dichoso."

"El amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos"

"Por ello implica: ser responsable [dispuesto a responder], respeto (...) la capacidad de ver a cada persona tal cual es (...) conocimiento (...) amar a una persona sin conocerla no es posible" *[en este punto no estoy de acuerdo, pero os animo a sacar vuestras propias conclusiones].*

"Amor fraternal: la clase más fundamental de amor (...) con respecto a cualquier ser humano, el deseo de impulsar el apoyo a la vida (...) el amor fraternal se basa en la experiencia que todos somos uno"

"Amor erótico [incluye la atracción física]"

"Amor a sí mismo [a] autoafirmación natural ... Si un individuo es capaz de amar productivamente, también se ama a sí mismo; sí solo quiere amar a los demás, no puede amar en absoluto "

"[Citando el Maestro Eckart] si te amas a ti mismo/a, amas a todos/as los/as demás como a ti mismo/a. Mientras amas a otra persona menos que a ti mismo/a, no lograrás realmente amarte, pero si amas a todos/as por igual, incluyéndote a ti, los amarás como una sola persona y esa persona es la vez Dios y el hombre [la persona].

❖ **Del libro "SER. Psicología de la autorrealización ", de Antonio Blay, editorial Índigo.**

"Mi relación con el otro nunca puede ser de un modo distinto al nivel desde el cual yo estoy funcionando. Si yo estoy funcionando desde el personaje, solamente podré tratar a los otros como personajes a mi servicio y es imposible que yo pueda cambiar eso mientras esté funcionando desde mi propio personaje"

“En la medida en que yo pueda contactar a los demás desde mi eje profundo, viviré a los demás con entera libertad”

“El personaje supone siempre que estoy viviendo en el yo-idea infantil y estoy deseando llegar a un modelo ideal. Por lo tanto, estaré mirando a los demás en función de esa dinámica interior”

“Me caerá simpática la persona ante quien yo me sienta más afirmado, más valioso, más seguro y me caerá antipática la persona ante quien yo me sienta criticado, juzgado, rechazado”

“Por eso, si realmente queremos descubrir y mejorar nuestra relación con los demás, el trabajo está en despertar de uno mismo y vivirse más uno mismo como lo que realmente es. Pretender mejorar la relación humana sin cambiar uno el modo de vivirse a sí mismo es absolutamente imposible”

“En cómo yo trato a los demás es inevitable la proyección de cómo yo me relaciono conmigo mismo. Yo no puedo ver a los demás con ojos distintos a como yo me veo a mí mismo. Yo no puedo sentir a los demás de un modo distinto a como yo me siento en relación conmigo. Yo no puedo entender a los demás de un modo distinto a cómo me entiendo en relación conmigo”

“Por lo tanto, la clave de la relación con el otro, sigo siendo yo mismo”

“La relación es un medio para ir reconociendo lo que soy pero no me había reconocido siéndolo. Todo lo que yo percibo de las otras personas es un aspecto de mí mismo”

“Relacionarse con los demás es relacionarse con otras partes de uno mismo no reconocidas”

“Cuando llego a comprender al otro, cuando llego a amar al otro y llego a unificarme con el otro, soy más yo mismo”

“Amar a alguien no es hacerle ningún favor; en cambio, el personaje siempre vive el amar a otro como que está haciéndole un favor especial, favor que espera una serie de pagos, de compensaciones.

Amar a alguien es un privilegio, un privilegio de poder expresar en la existencia lo que yo soy como esencia y por lo tanto es el otro que me hace un favor a mí cuando yo puedo amarle y comprenderle, está enriqueciéndome, está haciéndome crecer”

“En el fondo, el sentido de la relación humana es llegar a vivir en la unidad detrás de la multiplicidad, permitir que la multiplicidad, que las diferencias existan completamente pero que, a la vez, yo sea capaz de aceptar esas diferencias radicales porque estoy viviendo lo que está detrás de las diferencias que es, una vez más, la inteligencia, el amor y la energía”

“La relación humana es, por un lado, un modo de crecer; por otro lado, es un modo de expresar en el mundo concreto lo que soy en el mundo abstracto”

“La relación humana ha de limpiarse de sentimentalismos que hemos adquirido en virtud de un personaje de ser bueno. La relación humana ha de basarse en la realidad. Sólo el realismo conduce a la unidad. (...) El juego que estoy haciendo por el que estoy siempre tratando evitar que el otro se enfade ¿porque lo amo?, no, porque temo que en su enfado me dirá cosas muy desagradables. Esa bondad está basada en la debilidad y el temor. Sólo cuando soy fuerte puedo ser amable. Cuando soy fuerte no temo, no necesito defenderme y, entonces, el amor y la amabilidad son auténticos, son genuinos.”

“Esto solamente es una idea, pero que cambia todo nuestro estilo de relación con los demás”

❖ **Del libro “ Creatividad y Plenitud de Vida ” de Antonio Blay, editorial Iberia**

“El amor es destructivo cuanto más exclusivo es. Un amor exclusivo quiere decir que yo amo algo de un modo único, que sólo amo eso, y, por tanto, al afirmarme yo del todo sólo en eso, automáticamente excluyo lo otro. Y ese amar algo excluyendo a los otros se le llama odio”.

“También es exclusivo el amor cuando yo no amo con toda mi personalidad, sino sólo con un sector de ella. Así, puedo amar a alguien vitalmente, biológicamente, pero no espiritualmente, no estéticamente, ni intelectualmente”.

[¿por qué el amor provoca tantos problemas?] (...) porque no hemos aprendido a desarrollar, a aceptar, a dar paso inteligente al amor profundo que es nuestra naturaleza.

El amor tiende siempre a esta síntesis, a esta vinculación unitiva que relaciona, desde el fondo, desde el interior, todas las cosas que aparecen como distintas.

En segundo lugar expande la conciencia [en cambio, el miedo la contrae]. Yo crezco en la medida en que yo amo, porque amar es extender mi conciencia propia de ser.

En la medida que yo aprendo a amar bien –y amar bien veremos que consiste en la actitud activo-positiva, es decir que yo soy el que ama porque decide amar, como acto mío, no como resultado de un estímulo agradable, no como reacción pasiva al exterior- cuando yo aprendo esta actitud en mi propia conciencia de ser, mi propia potencia central se desarrolla y actualiza.

En segundo lugar –de efectos particulares, tras los generales- el amor es lo que da color, lo que da gusto, alegría de vivir.

Cuando yo comunico amor, estoy comunicando aquello que las demás personas buscan con más interés, aquello que más necesitan, que más desean, aunque a veces no sean conscientes de ello. Al satisfacer la necesidad más apremiante de la mayoría de personas, el amor constituye la clave de toda relación humana creativa.

El amor infantil es “todos para mí”, “todos a mi servicio”.

El amor de la edad media o adulta, cuya consigna sería “yo para ti, igual que tú para mí”, “yo te amo en la medida que tú me amas”.

Pero el amor puede ir mucho más allá. Puede ir hasta una última fase, que podríamos llamar fase sin edad, fase espiritual, en la que la consigna es amar gratuitamente, incondicionalmente, pero no sacrificando nada, sino simplemente porque yo soy amor, yo soy eso y expreso puramente mi naturaleza, y no le hago ningún favor a nadie por el hecho que le ame.

El amor es fundamentalmente una voluntad al bien propio y del otro.

El sentimiento y la emoción son un modo de manifestarse el amor, pero no se pueden ni se deben confundir con el amor en sí mismo.

El amor siempre ha de ir acompañado, en su expresión, de la inteligencia y de la voluntad.

¿Cómo desarrollar el amor? Yo sólo puedo amar al otro con el amor que tenga yo. Si yo no he desarrollado en mí el amor, que es mi conciencia mía de ser, yo no puedo amar a otro. Para amar al otro yo he de ser alguien que ame. (...) Yo he de tener ganas de vivir (...) Lo que significa aceptar tales ganas y dar paso libre, sin inhibirlo, a este impulso profundo, primordial, de vivir. (...) Cada vez que en mí hay represión, hay resentimiento, hay hostilidad, todo esto es déficit de amor, es negación de amor, es negación de conciencia de ser. (...) Yo no podré amar de veras hasta que viva básicamente feliz, completo, realizado en mi personalidad.

Me he de mirar a mí mismo (...) tal como intuyo que puedo llegar a ser.

Y en la medida que yo voy viviendo más y más esa plenitud de ser, entonces el amar a los demás es absolutamente natural, algo que se hace sin disciplina, sin esfuerzo, sin sacrificio porque es la expresión inevitable de esa plenitud, de esa comprensión.

Si decido vivir pendiente de esa plenitud que es mi yo completo, realizado, entonces estaré pendiente de los demás en lo que atañe a esta plenitud misma, que estoy intuyendo detrás de mí. Porque lo que ocurre a mí es lo que le ocurre a todos: que hay una plenitud que está intentando expresarse. (...) me doy cuenta entonces que la persona que habitualmente contemplo es sólo una parte, un aspecto de la expresión de algo mucho más grande que está queriendo expresarse, es decir, lo mismo que me ocurre a mí, que toda la

acción que hago, toda la inteligencia que utilizo, todo el sentimiento que pongo en las cosas, es expresión de algo más grande que está tratando de manifestarse en mí. Así, cuando mire al otro, cuando me miro a mí mismo, no estaré pendiente de lo que aparece, de la forma, del detalle, de la comparación, del juicio, de la crítica, sino que trataré de intuir esta presencia viviente, esta plenitud, esta realidad de la que la persona está siendo una pequeña expresión.

Ahora bien, este amor no basta con sentirlo, hay que darle expresión [sino no crece], explicitarlo en nuestra mente y en nuestra acción. De lo contrario no se incorpora a nuestra personalidad (...) una actitud de aceptar mi realidad profunda de mí mismo, y expresar una actitud incondicional de buscar el bien del otro, que siempre, será inclusive del mío, de un modo u otro. Y en la acción esto se traduce en una disposición esencial de hacer las cosas de modo que sean útiles, inteligentemente útiles al otro. A esta actitud la podemos llamar actitud permanente de servicio, servicio en un sentido profundo.

Este camino para desarrollar nuestra capacidad de amar, camino que pasa siempre por nuestro centro, por nuestra propia realización (...) descubrimos entonces eso de que el amor es, realmente, lo más urgente, lo más necesario, pero siempre que se trate de un amor genuino y vivido de esta manera profunda e integral.

### ❖ De “Palabras de un maestro. Blay en síntesis” de la Editorial Índigo

En el caso del Amor Superior es compartir el Gozo infinito. Es la comunión (unión común).

El amor no conoce distinciones. El Amor es la Realidad única, total. Es la mente la que pone condiciones.

El amor es lo que soy, y por lo tanto, lo soy siempre. Es mi naturaleza.

A veces pensamos que nos falta el amor. No nos falta el amor, sino que uno no está situado donde el Amor está. Y el Amor está ahí siempre.

Amar en función de lo que se percibe es un error. Porque yo soy Amor siempre.

El canto es una expresión vital y afectiva. Si no tienes a quién expresar lo afectivo, canta.

El verdadero amor no depende de estímulos. El sentimiento surge del centro.

El odio es un amor despistado. (...) El miedo es la reacción que siento y la dirijo a defender lo que creo ser.

El amor sin conocimiento es muy peligroso. Todos los componentes se soportan el uno al otro: Energía-Amor-Inteligencia, sin excluir a ninguno.

El amor no es el sentimiento que siento hacia el otro (..), el amor es mi capacidad de ser con el otro.

Amar por encima de las formas, quiere decir amar a todas las formas. Es el amor impersonal.

Lo contrario del amor son el odio y el miedo, los cuales cierran la mente. La base del odio está en el miedo y tiene el sentido de exclusión (amor excluyente).

El amor humano empieza al interesarse por otro. Así, el amor es interés; por lo tanto, el amor humano empieza en la mente.

El amor surge cuando estás en paz contigo mismo, cuando acepto todos mis aspectos limitados, erróneos, etc. entonces surge la Paz, entonces acepto a todos.

Amad al Amor. Y por extensión a todo lo demás.

La práctica de deportes nos da una sensación de seguridad en el nivel energía, porque ejercitamos la energía. Ejercitemos también el Amor; entonces sentiremos seguridad afectiva.

La zona afectiva está en el centro del pecho. No confundirla con la zona emotiva, la cual ese encuentra un poco más arriba de Hara. La emoción es una reacción de mis esquemas mentales existentes y algo exterior; hemos de aprender a sentir siempre nuestra propia naturaleza, que es Amor, independiente de las ideas y reacciones.

❖ **De Bhakti-yoga. La realización espiritual mediante el desarrollo superior de la afectividad, de Antonio Blay, editorial Cedel.**

Técnicas que incrementan la afectividad desde la meditación:

- El mantram
- La repetición del mantram (el Japam)
- Amar al margen de la forma. Amar por el hecho de amar, no por las cualidades buenas o malas que podamos ver en los demás. Así todo ser siempre es amable y merece amor, aunque se trate por ejemplo de una persona malvada. (...) ver en nuestros hijos a Dios disfrazado de hijos, en nuestra esposa a Dios disfrazado de esposa...

Toda angustia e insatisfacción la causan motivaciones de tipo afectivo. Si esta energía que llevamos dentro y que está detenida y frustrada, por mil motivos, la energía afectiva, aprendemos a dinamizarla y canalizarla viviéndola conscientemente y transformándola en auténtico amor a Dios, habremos resuelto el problema básico de nuestra personalidad, que no se soluciona con grandes disquisiciones metafísicas(...)

Cultivar el amor es acercarnos al interior de las personas, es decir, a su verdad, a su razón de ser, a su verdadera y profunda motivación, a través de Dios.

Lo primero que hace falta a nuestro nivel afectivo para funcionar bien es tener un norte, una polaridad, una orientación básica, un eje alrededor del cual se estructure. (...) Si no hay unificación en el objetivo, la mente no trabaja tampoco unificada y la conducta no puede salir de ningún modo organizada y unida.

Tenemos que buscar cual es el amor principal, el afecto básico del cual derivan y al que se subordinan todos los demás. Y ese amor es el amor a Dios [amar al amor por el amor mismo].

No hay muchos amores, sino un solo amor, como hay una sola energía, como hay una sola mente.

Uno tiene una familia, está casado y ama a su esposa/o. La ama de dos maneras: por un lado el nivel personal concreto, gracias a los cuales ve los atractivos hacia su modo personal de ser (...) por otro lado, en cuanto que es expresión de ese único amor que es Dios [el amor mismo, como tal].

Empezar a amar a las personas, no como tal persona singular, particular (...) sino porque en el fondo todas se sabe y se experimenta (...) esta misma profundidad de amor que se siente en sí (...)

Es fundamental que aprendamos a centrar nuestra vida afectiva en la realidad suprema. Y esto de un modo vivo, experimental, real, no como un sector más de nuestra vida, como algo que también hay que hacer, sino como eje de todo lo demás. Entonces es fácil ser amable y ser violento, resulta sencillo hacer lo que conviene en cada instante. Cuando no dependo de la persona, ni de la situación, hago lo que he de hacer.

Este amor es compatible absolutamente con todo: con nuestras obligaciones y con todos nuestros deberes. No está hecho sólo de llanto, mimo y emoción. Es un amor fuerte, duro.

El amor busca la realización de lo que llevamos dentro, la plenitud de la conciencia, llegar a realizar esta conciencia unida, que es expresión de la unidad del creador. Se trata de vivir centrados en este amor, sin agarrarnos nunca a la forma.

Podremos defender nuestros derechos sin sentir odio, ni resentimiento hacia la persona que los hiere, aunque lo haga por herirnos personalmente.