

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EL CENTRO INTELECTUAL: aplicaciones prácticas de las leyes universales

Dossier 32

Tercera semana de mayo

Índice

Utilidad del dossier.....	3
Introducción.....	3
Aplicaciones prácticas de las leyes universales.....	4
Ley de la advertencia y de la oportunidad.....	4
Ley de la oportunidad.....	6
Ley del dos (¿sí o no?) o de la pregunta.....	7
Ley del 3-7 (¿hasta cuándo insisto?) o de la constancia.....	8
Ley de los vasos comunicantes o a quién buen árbol se arrima.....	8
Ley de la causa y efecto.....	9
Ley de la maduración o de la saturación o de los tomates.....	10
Ley de la compensación.....	10
Ley de la afinidad.....	12
Ley de los espacios vacíos o de los armarios llenos.....	12
Ley de la opción y de la comprensión.....	13
Tareas sugeridas para esta semana.....	15

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.

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 lo estamos dedicando íntegramente al **centro intelectual**. Concretamente, la primera y la segunda semana estuvimos hablando sobre cómo **gobernar la mente** y las **Leyes Universales**.

Si las cosas funcionan con un orden determinado, lo lógico es que nosotros **renunciemos a la libertad de hacer lo que queramos** para seguir estas leyes. No hacerlo significaría sufrir... ¡y solo una persona inconsciente optaría por el sufrimiento en aras de "demostrar" que es libre!

¿Qué estoy diciendo? Que las personas conscientes, desde la conciencia, renuncian a la libertad porque saben lo adecuado y no quieren hacer ninguna otra cosa. **La libertad es un sueño del Ego**. Por eso os animo a renunciar al "libre albedrío" y, en

cambio, a actuar conforme el amor y la comprensión. No solo obtendremos muchos mejores resultados concretos y prácticos en nuestra vida, sino que, además, veremos multiplicarse el amor, la paz interior y la felicidad en nuestras vidas. Sé que sugerir que "renunciemos al libre albedrío o a la libertad de hacer lo que nos dé la gana" puede sonar extraño en nuestra sociedad actual. Pero espero que entenderéis que, si el universo está regido por leyes, lo prudente es comprenderlas y obedecerlas para tener una vida más gozosa. Lo absurdo, en realidad, es pretender ser libres y, desde la ignorancia de las leyes sufrir todo el rato las consecuencias, daos cuenta que la ignorancia implica cometer continuamente errores y sufrir sin necesidad. Por eso, desde muchas escuelas místicas y filosóficas siempre se ha afirmado cosas del estilo "hágase tu voluntad y no la mía". No se trata de someterse, sino de descubrirse aprovechando las infinitas posibilidades de la realidad.

Dicho esto, hoy nos toca hablar las **aplicaciones prácticas de las leyes universales**.

¡Vamos allá!

Aplicaciones prácticas de las leyes universales

Existen una serie de aplicaciones o leyes menores que pueden sernos útiles de conocer y de verificar.

Vamos a ellas:

Ley de la advertencia y de la oportunidad

Nada aparece de repente, todo aparece tras un proceso previo. Si vas en coche de Madrid a Lisboa y apareces junto a la Torre Eiffel , seguro que has ignorado un montón de señales previas. En la vida las cosas no pasan "*de repente*", aunque muchas veces nosotros no sabemos captar las señales previas y, por lo tanto, nos lo parezca. La única cosa que pasa de repente son, como mucho, los accidentes (vas por la calle y te cae un tiesto en la cabeza), el resto no.

Nuestro destino está escrito. En función del nivel de ignorancia que tengamos nos

corresponderá aprender unas cosas u otras. En función de lo que ignore, sé el tipo de problemas que tendré: es inevitable. Desde esta perspectiva el destino está escrito: hay dificultades que tendré que vivir (porque ignoro esos temas) y otros que no tendré que vivirlos con sufrimiento pues ya he hecho las paces con esos temas y tengo información suficiente como para manejarlos bien.

Por lo tanto, en la vida no nos corresponde vivir todas las dificultades, solamente las nuestras, aquellas que nos van a ayudar a evolucionar pues están vinculadas a nuestro nivel de ignorancia. Para evitar que tengamos más dificultades que las necesarias, está bien que escuchemos las señales previas y les hagamos caso. Las cosas no pasan mágicamente, ni por "casualidad". Así que es sabio intentar hacer caso de las señales que vayan apareciendo en nuestra vida.

Pero no confundamos las señales con el miedo. ¿Cómo diferenciarlo?

Muy sencillo: mientras el miedo es interno, las señales son externas (un cartel, una llamada telefónica, una rueda pinchada, la pérdida inexplicable del billete...). Por lo tanto, cualquier cosa que percibimos internamente no es una señal. Una señal es externa a nosotros y se repite.

Para mayor seguridad, espera que haya dos o tres señales externas que hablen del tema... ¡pero entonces actúa!

A modo de resumen, las señales deben ser:

1. Externas y objetivas: tienen que poderse grabar, todas las personas pueden verlas (nuestro miedo es subjetivo, no objetivo).
2. Claras: indican claramente un mensaje (nada de imaginar una señal para no casarse el ver un pájaro azul volando en círculos... je, je, je...)
3. Relacionadas con el tema: lo dicho, el pájaro y la boda no tienen ninguna relación. Pero si estás buscando a alguien en un desierto y ves unos buitres volando en círculo seguramente sí será una señal...
4. Es muy posible que se repitan o que duren bastante rato. No acostumbra a haber una única señal o un solo momento. Lo dicho, los buitres volarán un rato largo sobre alguien mientras siga vivo pero esté moribundo.

No quiero que pienses que esto de las señales es muy teórico. ¡Al contrario, es muy práctico y concreto!

Te pongo un ejemplo: ¿no te ha ocurrido nunca que te has enamorado de alguien y, ya en el inicio, descubriste unos "detalles" que indicaban que tendrías problemas con esa persona? Por ejemplo, que era adicta a alguna sustancia, que solo hablaba de ella, que tenía una visión del mundo muy diferente de la tuya, que...

Si te ocurrió y, a pesar de ello, hiciste caso omiso a ello, estoy seguro que acabaste teniendo problemas por ese tema que ignoraste, ¿verdad? Pues eso: la ley de la advertencia.

Ley de la oportunidad

Del mismo modo que la vida te da señales de temas que no necesitas vivir (pero que si ignoras, vas a tener que apechugar), también la vida te da oportunidades para que crezcas y tengas una vida más gozosa.

Es como cuando terminas un curso en un colegio: se te invita a matricularte en el curso siguiente para dejar atrás este y aprender cosas nuevas. Como no te matricules en el curso nuevo... ¡te va a tocar repetir lo antiguo... y no merece la pena!

Es decir, que ante las oportunidades que te ofrece la vida y, cuando las ves, te das cuenta que pueden abrirte a nuevas realidades, tienes que decir Sí.

Di sí a las oportunidades que se te presenten y, luego, comprueba, junto a las señales y la ley del dos y del tres (que veremos a continuación), si vas en la buena dirección.

Igual como hay señales que nos advierten que no hagamos algo, también hay oportunidades que es preferible aprovechar para seguir creciendo y disfrutar más de la vida dejando atrás periodos que ya han concluido.

También esto es muy real y muy práctico. Por ejemplo: nos invitan a un lugar, nos

piden que sustituyamos a alguien en un trabajo durante un período de tiempo, nos animan a dar un discurso, nos preguntan si queremos asumir una cierta responsabilidad en un tema o asociación que nos interesa, nos sugieren que entreguemos el currículum por si hubiera una baja, nos preguntan si queremos conocer a alguien que podría aportarnos bastante...

La respuesta adecuada es: ¡sí!

Porque la vida nos está dando una oportunidad y hay que explorarla... Recuerda: sin acción, la vida no tiene que darte ninguna respuesta, pues la vida no responde a la inercia sino a la acción.

Y aquí hay que estar muy atenta/o: si el miedo o la ignorancia nos hace rechazar la oportunidad, perderemos la posibilidad de avanzar y, a menudo, nos quedaremos atrapados en una realidad que ya no nos satisface suficientemente.

Ley del dos (¿sí o no?) o de la pregunta

A veces tienes dudas de si hacer algo y esperas señales pero no llegan.

Mira, si tienes dudas es que debes dar el paso: si no tuvieras ganas de hacerlo ni te lo plantearías.

Si tienes dudas ante la posibilidad de realizar alguna cosa... ¡hazla y observa los resultados en la realidad! Si avanzas (aunque sea a pasos pequeños) vas por buen camino. Si no avanzas en absoluto, ¡escucha que la vida te está diciendo que no!

Si actúas, recibirás respuesta: sí o no.

Ya ves: algo fácil y evidente... ¡pero mucha gente se queda atrapada haciendo listas de pros y de contras sin mover un dedo! Y, claro, mientras no actúes, la vida no tiene ninguna necesidad de responderte: nada es real y nada debe ser respondido.

Así pues, ante una duda: ¡actúa y escucha las señales en forma de resultados! Evidente, ¿verdad? Pues... ¡a aplicarlo! ¡Que el miedo, la timidez, la parálisis por

análisis, la falsa prudencia... no te impidan actuar y observar los resultados primeros!

Ley del 3-7 (¿hasta cuándo insisto?) o de la constancia

Para saber si tienes que insistir más o ya debes retirarte es muy sencillo: no te rindas antes de probar una cosa, como mínimo, tres veces, pero no sigas insistiendo sin hacer cambios importantes tras varias negativas evidentes sin avance ninguno: entre tres y siete negativas consecutivas.

Menos de tres veces es falta de constancia, más de siete veces es tozudez. Bueno, esas son mis cifras. Decide las tuyas, pero tenlas presente y aplícalas o tenderás a la tozudez cuando algo te atraiga mucho aunque no obtengas ningún resultado o tenderás a hacer un solo intento cuando tengas inseguridad...

Ambas cosas te cerrarán puertas: si solo lo intentas una única vez, perderás oportunidades, si insistes demasiadas veces caerá sobre ti la ley de la advertencia y tendrás dificultades que no era necesarias.

Lo dicho: decide tus cifras y, a partir de ahí, se consecuente.

Por eso muchas veces me refiero a esta ley como la ley del 3-7: probar algo un mínimo de tres veces y un máximo de siete.

Ley de los vasos comunicantes o a quién buen árbol se arrima...

Si te relacionas desde los sentimientos, te "contagiarás" de los sentimientos ambientales.

Los "vampiros emocionales y/o las relaciones tóxicas" solo existen si te relacionas desde las emociones.

Sin embargo, son situaciones inevitables mientras no hemos aprendido a sostener el

amor de forma sólida. Mientras eso ocurre, somos emocionalmente vulnerables.

Por ello, mientras aprendes a relacionarte desde el amor (en ese caso serás invulnerable al malestar ambiental), busca entornos y personas con energía alta y positiva.

Sensato, ¿verdad?

Esta ley se llama de "los vasos comunicantes" porque si tienes dos vasos, uno de agua muy fría y otro de agua templada y los unes, ¡ambos quedarán fríos! Como me encanta inventar nombres nuevos, también le llamo la ley de (mientras no se sostener el amor al margen de lo ocurra): "a quien buen árbol se arrima, buena sombra le cobija".

: -)

Ley de la causa y efecto

A nivel psicológico, todo lo que haces a los demás te lo haces a ti mismo/a. Si odias a alguien, el odio está en tu interior. Si miras con ternura a alguien, la ternura está en tu interior. Esta ley podría ser el resumen más sintético de la alquimia mental: trata a los demás tan bien como puedas.

No sé si estás teniendo dificultades o pagando deudas debido a tus actos de vidas anteriores (eso no lo puedo demostrar), pero sí sé que es evidente que en tu interior estás viviendo ahora lo que produces en este momento actual: ley de causa y efecto.

Por lo tanto, el amor no es un mandato "religioso" sino de pura lógica, sentido común e higiene psicológica.

Si deseas un mundo de paz y el amor, relaciónate desde la paz y el amor. Evidente, ¿verdad?

Ley de la maduración o de la saturación o de los tomates

Para que un tomate madure tiene que pasar por todas las etapas de estar verde, no puede saltarse etapas. Estar verde no es algo malo, sino que forma parte del proceso para llegar a estar maduro.

También las personas aprendemos cuando hemos gastado ya todos nuestros errores: es una etapa a pasar, un hermoso y perfecto proceso de aprendizaje. Fijaos que he dicho "perfecto proceso". Los errores son los pasos hacia el aprendizaje.

Mientras yo piense que lo que hago es adecuado, no podré (porque no querré) actuar de una forma diferente. El sufrimiento ayuda a descubrir errores, ayuda a saturarse, a madurar. Cuando me sature de errores, diré basta y, al actuar diferente, me haré correspondiente de una nueva realidad.

Recuerda no interferir: sería falta de amor. Dale tiempo a los tomates para que maduren por propio aprendizaje....

¡Ah! Y por supuesto, también esto es cierto para ti: mientras no te hartes de sufrir en un tema concreto, no darás el paso siguiente. No te maltrates por "caer en el mismo error": estás en plena ley del tomate, madurando.

Y, curiosamente, cuando dejas de agredir o de agredirte porque no maduras lo bastante rápido... ¡maduras de golpe! Es decir, cuando ya te tratas con ternura al margen de los errores vividos... ¡ya vives en el amor y ya has llegado a casa!

Lógico, ¿verdad? Pues... ¡a practicar!

Ley de la compensación

En el mundo material hay que estar dispuesto a ser tan útil como se pueda, es decir, hay que estar dispuesta/o a servir continuamente, a ayudar cuando nos

corresponda (al margen que nos apetezca o no).

Pero esta actitud de entrega debe equilibrarse. ¿Cómo? Pues estando abierto/a a recibir. Si nos negamos a recibir, secaremos nuestra fuente y no podremos dar más.

¡Cuidado con dar y dar y no estar abiertos/as a recibir: es una bonita puerta a la escasez!

Acepta de buen grado lo que te regalen, te lo ofrecen porque previamente has generado el derecho a ser compensado/a. Recuerda las normas de la ayuda.

Para gozar de la ley de la compensación hay que entender algo muy sencillo: debemos centrarnos en ofrecer algo que dar que sea realmente útil y valioso, así como ofrecerlo a través de relaciones excelentes (usar las 7 herramientas del amor y no olvidar las normas de la ayuda), estando abierto a decidir.

Si lo haces así, te haces correspondiente a ser compensado.

¡Ah! Una última advertencia, cuando damos a alguien que no está dispuesto/a a dar, estamos generando dependencia, le estamos dañando pues permitimos que sea dependiente y no active sus capacidades. Igual como es poco sabio dar sin recibir, también es poco sabio dar a quien solo desea recibir. Te ruego que lo medites: ni es bueno para la otra persona, ni para quien da.

¡Ay! Y se me olvidaba un detalle: recuerda que el "dar" tiene que ver con la ayuda, es decir, con las cosas que son escasas y, por tanto debemos saber cómo compartirlas. No tienes energía, ni tiempo, ni dinero infinito: úsalas con sabiduría en dónde las normas de la ayuda te indican que sí es el lugar donde te corresponde y no las inviertas donde no te corresponda según las normas de la ayuda.

Sin embargo, no niegues a nadie información, ni amor, ni comprensión, ni nada que no sea físico/limitado. Pues cuando lo no físico se comparte siempre se multiplica: multiplicas tu capacidad de comprender, tu capacidad de amar...

Ya ves: dar siempre información, pero ayudar solo cuando se cumplen las normas

correspondientes.

Ley de la afinidad

El mundo interno convoca las vivencias del mundo externo al seleccionar entre todas las opciones, aquella afín a nosotros/as.

Atención: NO crea la realidad, sino que nos lleva a vivir psicológicamente un nivel u otro de realidad que ya existía previamente, pero que nos corresponde en afinidad a lo que vivamos internamente.

Tal como sea mi mundo interno, así me corresponderá vivir en un mundo o en otro. Los punkies van con los punkies y tienen valores de punkies, problemas de punkies, estética de punkies, arte de punkies...

¿Con quién quieres vivir? Genera este mundo dentro de ti y será inevitable cambiar de nivel de realidad por la ley de la afinidad.

Y también: mira quién te rodea y sabrás cuál es tu afinidad, cuál es tu mundo interno.

Ley de los espacios vacíos o de los armarios llenos

Para que algo pueda entrar en tu vida dejar espacio. Por lo tanto, tienes que dejar ir lo que tienes y ya no es útil en tu vida... ¡y, aún con más razón, lo ya no tienes pero sigues agarrándolo aferradamente!

Todo lo que sale de tu vida es, siempre, reemplazado por algo nuevo. El vacío no existe en la vida. Aprecia lo que tienes, en lugar de aferrarte a lo que no tienes. Deja marchar lo que no está presente más que en tu recuerdo (una relación, un tiempo pasado, un sueño que no se cumplió...) y llegará lo que ahora te corresponde.

Mientras no dejes marchar lo que ya no es útil para ti, no puede llegar lo que está en camino.

¿Qué cosas debes dejar ir ahora en tu vida?

Y, por otra parte, clarifica bien en tus relaciones lo que os dais. Así tus relaciones serán maravillosas: pedirás a cada relación lo que esta está dispuesta a entregarte y obtendrás lo que no te da en otros lugares.

¿Sabes cómo tener unos amigos maravillosos? Pues pidiendo a cada amigo/a solamente lo que puede darte. ¡Y aplícalo también a familia, pareja, relaciones laborales, de vecindad...!

Es sencillo de entender (aunque pueda requerir bastante entreno interior).

:)

Ley de la opción y de la comprensión

En toda situación siempre hay dos formas de relacionarse: desde el amor o equivocarse.

Si te relacionas desde el amor comprenderás y tu vida siempre será gozosa: las lecciones difíciles o dejarán de ser difíciles o dejarán de repetirse.

Por ejemplo, aprender la lección de "no unirte a personas con las que no eres compatibles, pero desarles lo mejor" permite que ya no tengas relaciones incompatibles en tu vida y, además, no sufres por ellas: ¡un descanso y una alegría! Esta lección deja de repetirse cuando la aprendes.

Sin embargo, aunque te relaciones con ternura, comprensión y amor con la muerte o la enfermedad no desaparecerán. Pero el cambio será evidente: dejarán de ser temas difíciles, dejarán de ser temas que te ropam por dentro. Al contrario, estos temas (como todos) te ayudarán a crecer, te servirán para avanzar.

Siempre, por tanto, tienes dos opciones: amar o sufrir; amar o errar. Ambas cosas son perfectas, pues ambas cumplen su función.

Aquí puedes, si te parece, recordar brevemente las 7 herramientas del amor:

- 1.- **Aceptación:** renuncia a cambiar a los demás por la fuerza. Tu cambio es tuyo y es interno.
- 2.- **Asumir:** renuncia a culpar a los demás de tu experiencia de vida.
- 3.- **Actuar:** renuncia a agredir, criticar, castigar... actúa con calma y conciencia.
- 4.- **Agradecer:** renuncia a sufrir por las dificultades, busca aprender de ellas.
- 5.- **Valorar:** renuncia a quejarte, valora lo que sí tienes.
- 6.- **Respetar:** renuncia a interferir en el destino de los demás, permite que aprendan.
- 7.- **Adaptarse:** renuncia a huir de tu función en la vida, de lo que no puedes cambiar.

Aprovecho para destacar que las 7 herramientas del amor también son muy útiles para desensibilizarnos, por eso son tan útiles: nos llevan al Yo consciente, amoroso que no juzga.

Y, ahora que estamos en el centro intelectual, debemos recordar que estas 7 herramientas del amor nos permiten relacionarnos amorosamente sin que los sentimientos nublen o confundan nuestra visión.

Tareas sugeridas para esta semana

Cuando leas el dossier, seguro que verás que algunas aplicaciones prácticas te exigen ciertos cambios. **Pregúntate qué cambios puedes hacer en tu vida y escucha los resultados.**

Intenta verificar las diferentes leyes: así no hará falta que creas en ellas, pues sabrás que son un hecho.... Recuerda que hay dos formas de verificarlas: hacer lo contrario y sufrir las consecuencias y, como segunda forma, aplicarlas y juzgar por el resultado. Te animo a verificar las leyes. No creas en ellas: no son para ser creídas sino para comprobar que son ciertas y, por lo tanto, integrarlas como realidades en nuestras vidas.