

Dossier



Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

MEDICINES COL·LECTIVES 7 EINES DE L'AMOR

Dossier 20

Quarta setmana de febrer

Índex

Utilitat del dossier	3
Introducció	3
Previ a les 7 eines de l'amor: entendre l'amor	4
Definició d'amor i el seu perill.	4
La diferència entre arma i eina.	5
La diferència entre: "amar, querer" i enamorar-se	5
Quants amors hi ha?	5
Amor, sacrifici i sentiments.	6
A qui estimar i a qui no?	6
Les 7 eines de l'amor	7
1. ACTUAR:	8
2. ADAPTAR-SE	8
3. VALORACIÓ	9
4. RESPECTAR	10
5. ASSUMIR	10
6. AGRAIR	11
7. ACCEPTAR	12
Reptes per a aquesta setmana	13

Utilitat del dossier

Després de cada sessió rebràs un **dossier que resumeix els continguts impartits al curs** perquè puguis completar els teus apunts.

A més, d'aquesta manera, no caldrà que prenguis apunts si no ho desitges. Per a algunes persones fer apunts facilita aprendre, per a altres persones els dificulta seguir la classe. Sabent que rebràs el resum de la sessió, podràs decidir si prens molts o pocs apunts a classe: **sempre ho tindràs tot!**

No obstant això, **el dossier no substitueix la sessió**, perquè a la sessió hi ha coses que s'expliquen i no es poden plasmar al dossier. De vegades, el que es diu és menys important que el lloc des d'on es diu i això és difícil de captar per escrit. Recordeu que l'assistència **a la classe o en diferit és el 80% del resultat**.

Introducció

Fins al febrer ens hem anat observant en dues grans línies: per una banda, hem detectat aquelles creences errònies que tenim i que ens fan patir innecessàriament; i, de l'altra, hem estat observant-nos a nosaltres mateixos (les nostres idees, pensaments, emocions, reaccions automàtiques...).

El personatge té una existència mecànica: hi ha coses que l'atreuen i coses que el treuen de polleguera, que li fan por, que... i NO pot evitar. El personatge REACCIONA MECÀNICAMENT davant de la vida.

Quan reequilbrem els tres centres (energia, amor, intel·ligència), podrem començar a relacionar-nos amb la realitat des de la lliberta (bé un altre dia explicaré que la llibertat no existeix, però, de moment, fem veure que no ho he dit), podrem viure la realitat sense prejudicar-la i triar la resposta més adequada entre les opcions que tinguem disponibles en aquell moment.

Durant aquest mes ens hem dedicat a veure com podem reequilibrar els nostres

centres: el centre emocional, el centre intel·lectual i el centre energètic.

Avui abordarem **les 7 eines de l'amor**, que equilibren tant la intel·ligència com l'afectivitat com l'energia.

Previ a les 7 eines de l'amor: entendre l'amor

Abans d'explicar les 7 eines de l'amor, ens cal fer uns previs per comprendre, realment, l'amor.

Ho faig perquè l'amor és un tema que tenim molt mal entès.

Et prego que no et creguis res del que diré ara, però també et demano que ho pensis molt seriosament.

Si resulta que acabes donant-me la raó, això canviarà molt la forma de relacionar-te amb el món i, crec, obtindràs resultats excel·lents.

Heus aquí els punts a valorar:

Definició d'amor i el seu perill.

A Aula Interior definim l'amor psicològic com "buscar el màxim bé meu i dels altres".

Això és molt perillós.

La inquisició va cremar i dur a presó a milers de persones "pel seu bé".

Moltes mares i pares han castigat, pegat, humiliat els seus fills i filles, "pel seu bé"

Per això ens cal un fre, ens calen uns criteris per estimar bé i evitar caure en el perill.

Aquests criteris (que a més, ens equilibren els nostres 3 centres) són les 7 eines de l'amor.

La diferència entre arma i eina.

L'anterior té relació amb les armes i les eines.

Podem aconseguir un canvi de conducta en els altres si tenim armes i els amenacem.

Però el canvi només serà estable si, enlloc d'amençar-los amb armes, fem que ells canviïn per pròpia voluntat. Per això ens calen eines.

A més, mentre les armes provoquen ressentiment vers nosaltres i tensió interna, les eines ens aporten pau perquè sabem que hem fet el que cal.

La diferència entre: “amar, voler” i enamorar-se

Querer no és amor, sinó voler que els altres ens donin. És dur-se pels sentiments, el que em ve de gust.

Amar, en canvi, és posar el que ens correspon fer al centre, al marge del que sentim.

Enamorar-se, per una altra banda, és un procés biològic que indica atracció, però no necessàriament compatibilitat, ni amor.

Quants amors hi ha?

Definit com cercar el màxim bé, només **hi ha un únic amor**: o busquem el màxim bé

o no és amor. I buscar el màxim bé és, sempre, el mateix.

Però **el que canvia és la forma d'expressió, els acords** que hem de fer perquè l'amor sigui realment un respecte vers nosaltres i els altres.

Per exemple, si busquem el màxim bé pels nostres fills i filles, els tractarem diferent quan són bebès, que quan són adolescents o persones adultes. La forma canvia, però l'amor sempre busca el mateix: el màxim bé.

Amor, sacrifici i sentiments.

L'amor no és cap sacrifici.

Al revés, estimar és un privilegi.

En estimar puc descobrir-me, expressar-me.

I, en l'amor, no cal escoltar els sentiments: intentarem fer el millor per a mi i els altres, encara que no em vingui de gust, encara que tingui sentiments diferents.

L'amor i els sentiments són coses diferents.

Els sentiments serveixen per conèixer-me, però no per estimar.

Així i tot, quan estimo s'acostumen a produir sentiments agradables.

Però l'amor no és un sentiment, sinó una decisió i una acció.

A qui estimar i a qui no?

Encara que se'ns diu que només hem d'estimar les persones que conec i em cauen bé, això ens autolimita.

És lògic que ens diguin això perquè confonen sentiments i amor i, clar, no tindrè sentiments agradables per a persones llunyanes o que em cauen malament.

Però si estimo tothom, tot el meu món s'omple d'amor.

És a dir, si vull el màxim bé de tothom, la meva vida s'omple d'amor.

Si nego l'amor a algunes persones (o éssers), aquella part de la meva consciència no té amor. Per tant, si no estimo tothom, jo em perjudico a mi mateix.

Les 7 eines de l'amor

A continuació, explicarem les set eines de l'amor, de la més fàcil a la més difícil tal com apareixen al llibre *7 eines de l'amor*¹. Aquestes eines són molt útils, ja que ens obliguen a comprendre, estimar i actuar. Entre totes tres equilibren els centres mitjançant una visió intel·lectual, emocional i d'acció.

Gerardo Schmedling afirmava que aplicar-les ens portarà a deixar enrere les nostres dificultats del personatge o ego. Ell afirmava que són fonamentals. Jo ho confirmo: ho són. Aplica-les!

Abans d'abordar-les, recordem un moment la definició d'amor (i disculpa la repetició): **estimar és buscar el màxim de bé per a mi i per als altres. Estimar és donar-me suport i donar suport als altres.** Estimar implica que, al marge que una altra persona em caigui bé o no, soc capaç de buscar el meu màxim bé i el seu màxim bé, i sostenir aquesta decisió.

¹Recorda que pots descarregar-te el PDF del llibre a l'àrea de l'alumnat

Per tant, l'amor són **accions concretes** i això és el que indiquen les eines de l'amor.

Cada eina es pot explicar des de dos punts de vista: des d'allò que podem fer i des d'allò que hem de renunciar. Vegem-ho:

1. ACTUAR:

Actuaré amb total eficàcia i serenitat, davant de qualsevol circumstància que es presenti, donant el millor de mi a les tasques que em correspongui realitzar.

Renuncio a agredir de pensament, paraula i obra. No agrediré res, ni ningú. Tindré absoluta fermesa i lleialtat amb els acords i compromisos que, lliurement, estableixi. Fer és la clau de tenir.

- a. **Què fer?:** Això vol dir centrar-nos en les solucions. Actuar amb total eficàcia i serenitat. Davant de qualsevol dificultat, aquesta eina ens recorda que és preferible fixar-nos en les solucions, en allò que sí que podem fer, donant la nostra màxima, deixant a la Vida el resultat.
- b. **A què se'ns suggereix renunciar?:** A la violència, sigui física, mental o verbal. Actuar no vol dir, mai, utilitzar la força per aconseguir els nostres propòsits.

2. ADAPTAR-SE

M'adapto sense reserva al lloc on em correspon complir funcions per aconseguir-hi una vida plena de satisfaccions.

Renuncio a fugir del lloc i de les situacions que em correspon viure. Creure que la felicitat està en un lloc diferent del nostre interior és una falsa il·lusió.

- a. **Què se'ns suggereix fer?** En aquest cas, hem d'entendre que sempre tenim el necessari per viure la nostra vida. Per exemple, si estem disgustats amb el nostre cos, podem dir-nos: “Tinc el cos perfecte per viure la vida que a mi em correspon”, “gràcies a aquest cos podré acceptar allò que encara em costa acceptar”.
- b. **A què se'ns suggereix renunciar?:** A fugir. Fugir significa anar-se'n amb odi, sense resoldre allò que ens turmenta. En altres paraules, implica marxar sense amor sense haver fet les paus.
- Un exemple pràctic seria quan volem canviar de feina. En aquest cas, hem de mirar la feina que tenim actualment amb amor i pensar que és un pont que ens portarà al següent. És contraproductiu criticar-lo i queixar-se constantment, ja que això ens empobreix.
- Si em sorgeix una nova feina marxaré content, si no em sorgeix, actuaré per ser feliç al lloc on soc... no tinc cap altre lloc!

3. VALORACIÓ

Valoro i gaudeixo intensament de tot ho tinc i de tot ho faig. Reconec que sempre tinc amb mi tot el que necessito (ja que em tinc a mi) i valorant-ho desenvoluparé la capacitat per gaudir de coses i relacions noves.

Renuncio a queixar-me del que tinc. La queixa em fa pobre. La prosperitat és el resultat de la valoració. Qui no valora el que té, està en camí de perdre'l.

- a. **Què se'ns suggereix fer?** Tot i que de vegades ho oblidem, hem vingut a la Vida a gaudir, “a passar l'estiu de la vida”. Per això, planteja't: com puc gaudir de tot el que dic, de tot el que passa, de tot el que faig? Com em puc centrar en el que és valuós? Busca els teus valors i expressa'ls de manera conscient.
- b. **A què se'ns suggereix renunciar?:** A la queixa. Cada cop que et queixis, pregunta't què no estic valorant? Si et queixes li estàs dient a la vida: “treu-me això”. Per això la queixa et fa pobre. Per exemple, si et queixes

de la parella o de la feina, li demanes a la vida que te la tregui. Mira, si vols una feina millor, actua. Si la parella no et satisfà, canvia la relació. Però queixar-se és poc útil: et situa en un espai d'inacció i el victimisme.

4. RESPECTAR

Respecto totes les persones en les seves idees, costums, creences, comportaments i en el dret de prendre les seves decisions.

Renuncio a criticar, desqualificar, jutjar, condemnar i castigar qualsevol persona per qualsevol motiu, perquè comprenc que cadascú fa el que pot amb el millor que sap, i no soc jo qui per jutjar-ho.

Donaré informació de saviesa només a qui me la demani expressament o a qui accepti el meu oferiment subtil i respectuós.

- a. **Què se'ns suggereix fer?** Proposeu respectar totes les persones del món: les vostres idees, comportaments, costums, el vostre dret a prendre les vostres pròpies decisions, etc. Aprèn a respectar la llibertat de cadascú.
- b. **A què se'ns suggereix renunciar?:** En aquest sentit, hem d'aprendre a no criticar-los, ni jutjar-los, ni desqualificar-los, condemnar-los o castigar-los. Perquè sabem que tothom fa el que pot amb allò que té. També cal renunciar a salvar, ja que les persones tenen dret a viure les conseqüències dels seus actes. Així mateix, recorda que només pots ajudar si es compleixen les 4 normes de l'ajuda. Salvar algú sense el seu consentiment genera moltes dificultats: evita-ho.

5. ASSUMIR

Assumiré el resultat de les meves decisions i de la meva experiència de vida.

Assumiré que els meus pensaments, sentiments i accions els genero jo mateix i

no el que passa al meu voltant, ni molt menys el que pensin, sentin, diguin o facin o deixin de fer els altres.

Renuncio a culpar res, ni ningú pel que em passi o deixi de passar-me: el culpable no existeix.

- a. **Què se'ns suggereix fer?:** Comprendre que som responsables de la nostra vida. Les nostres decisions i accions condicionen el que ens passa i, conseqüentment, tot l'interior depèn de nosaltres. Jo penso per mi, jo sento per mi, només jo puc decidir què faig. Per tant, assumiré la resposta que dono, assumiré el que em toqui viure.
- b. **A què se'ns suggereix renunciar?:** A culpar ningú, ja que el mal no existeix. Si aquesta idea encara t'incomoda, la pots tornar a llegir al llibre *21 creences que ens amarguen la Vida*. Recorda que cadascú lliura la seva pròpia “batalla interna”: tingues tendresa cap a tu i cap als altres.

6. AGRAIR

Agraeixo tot el que tinc i totes les situacions, incloses les doloroses i difícils, perquè són oportunitats que ens dona la vida per aprendre i fer el nostre desenvolupament espiritual.

Renuncio a patir davant les dificultats, comprenent que tenen un propòsit profund (o utilitat) d'amor (de creixement/unitat) per poder comprendre les lleis universals i alliberar-me de les limitacions, les dependències i el patiment.

- a. **Què se'ns suggereix fer?** Qualsevol dificultat és una oportunitat de creixement. Si l'exterior no marca el que vivim, les situacions que més ens costen ens ensenyen allò que encara hem d'aprendre. Tothom compleix una funció.

- b. **A què se'ns suggereix renunciar?:** Se'ns suggereix renunciar a patir i, en canvi, intentar comprendre les lleis universals, el que passa.

7. ACCEPTAR

Accepto que el propòsit de l'Univers és perfecte i que tot el que passa és neutre i necessari.

Renuncio a intentar canviar els altres (si no ho desitgen) i, al seu lloc, treballaré sobre mi mateix/a.

Renuncio a lluitar i tractar de modificar l'ordre perfecte de l'Univers (encara que sí que procuraré aportar i millorar-lo) i els seus processos necessaris i, sobretot, a intentar interferir amb les experiències de vida de les altres persones.

- a. **Què se'ns suggereix fer?** Aquesta eina ens ajuda a acceptar que tot té un propòsit, tot és perfecte i necessari. O, com a mínim, el que passa és neutre i necessari. Potser jo ho ignoro, però l'Univers té un ordre i una manera d'actuar.
- b. **A què se'ns suggereix renunciar?:** Renuncio a canviar els altres, perquè els altres tenen dret a anar al seu propi ritme d'aprenentatge. I, alhora, renuncio a lluitar contra el món i el seu funcionament com si jo sabés allò que l'univers necessita. Aportaré, però sense lluita.

Quines són les dues o tres que més et criden l'atenció?

Apunta-les:

1.

2.

3.

Sé que és difícil renunciar, per exemple, a la queixa. Però si us ho proposeu

com a objectiu, veureu que el teu món es transforma en menys d'un trimestre. Estic afirmant que el canvi serà en un trimestre!! Posa't les piles! Tens l'inici del canvi a tocar de la punta dels dits.

Òbviament, com més palanques facis servir, més important serà aquesta transformació. Quan dominis dues o tres eines d'amor pots incloure'n una o dues més. Amb el temps les inclouràs totes. La seva potència és tan gran que crec que no em cansaria mai de remarcar-ho.

També pots tenir present una eina cada dia per practicar-la aquell dia de manera molt conscient. L'important és tenir-les al cap.

Et reitero que Gerardo Schmedling, un dels meus mestres, afirma que les 7 eines de l'amor són suficients per dissoldre totalment el nostre ego. Doncs endavant!! T'animo a tenir-les molt presents!

Nosaltres mirarem de fer-te arribar setmanalment un mail per animar-te a focalitzar la teva atenció durant tota la setmana en una eina: així l'aniràs integrant. Així tindràs un entrenament durant 14 setmanes: dues setmanes per eina d'amor.

També et recordo que les eines de l'amor les pots aplicar tant en tu com en els altres.

Reptes per a aquesta setmana

1. Intenta **aplicar les eines de l'amor** al teu dia a dia. Cada setmana us enviaré una eina durant 14 setmanes. Concentra't en aquesta eina com a mínim, d'acord?
2. Escull (si no ho has fet) **les accions que t'ajudaran a equilibrar-te** entre les que parlem en les setmanes anteriors i aplica-les a la teva vida diària.

3. Segueix intentant estar **despert** (exercici del WC) i **autoobservant-te**.
4. Fes reeducació infantil i el pessebre familiar.
5. Decideix si vols entrar en una parella de coescolta o d'empatia (aviat obriré el Telegram perquè, si vols, trobis la teva parella).