

Dossier



Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

MEDICINAS COLECTIVAS: 7 herramientas del amor

Dossier 20

Cuarta semana de febrero

Índice

Utilidad del dossier	3
Introducción	3
Previo a las 7 herramientas del amor: entender el amor	4
Definición de amor y su peligro	4
La diferencia entre arma y herramienta	5
La diferencia entre: “amar, querer” y enamorarse	5
¿Cuántos amores hay?	5
Amor, sacrificio y sentimientos	6
¿A quién amar y a quién no?	6
Las 7 herramientas del amor	7
1. ACTUAR:	7
2. ADAPTARSE	8
3. VALORACIÓN	9
4. RESPETAR	10
5. ASUMIR	10
6. AGRADECER	11
7. ACEPTAR	11
Retos 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

Hasta febrero, nos hemos estado observando en dos grandes líneas: por un lado, hemos detectado aquellas creencias erróneas que tenemos y que nos hacen sufrir innecesariamente; y, por otro, hemos estado observándonos a nosotros mismos (nuestras ideas, pensamientos, emociones, reacciones automáticas...).

El personaje tiene una existencia mecánica: hay cosas que le atraen y cosas que lo sacan de quicio, que le dan miedo, que... y NO puede evitar. El personaje REACCIONA MECÁNICAMENTE ante la vida.

Cuando reequilibramos los tres centros (energía, amor, inteligencia), podemos empezar a relacionarnos con la realidad desde la libertad (bueno, otro día explicaré que la libertad no existe, pero, de momento, hagamos como si no lo hubiera dicho). Podremos vivir la realidad sin prejuzgarla y elegir la respuesta más adecuada entre las opciones que tengamos disponibles en ese momento.

Durante este mes, nos hemos dedicado a ver cómo podemos reequilibrar nuestros

centros: el centro emocional, el centro intelectual y el centro energético.

Hoy abordaremos las 7 herramientas del amor, que equilibran tanto la inteligencia como la afectividad y la energía.

Previo a las 7 herramientas del amor: entender el amor

Antes de explicar las 7 herramientas del amor, es necesario hacer una introducción para comprender, realmente, el amor.

Lo hago porque el amor es un tema que tenemos muy mal entendido.

Te ruego que no creas nada de lo que diré ahora, pero también te pido que lo pienses muy seriamente.

Si resulta que acabas dándome la razón, esto cambiará mucho tu forma de relacionarte con el mundo y, creo, obtendrás resultados excelentes.

He aquí los puntos a valorar:

Definición de amor y su peligro

En Aula Interior definimos el amor psicológico como “buscar el máximo bien para mí y para los demás”.

Esto es muy peligroso.

La inquisición quemó y llevó a prisión a miles de personas “por su bien”.

Muchos padres y madres han castigado, golpeado y humillado a sus hijos e hijas, “por su bien”.

Por eso, necesitamos un freno, necesitamos unos criterios para amar bien y evitar caer en este peligro.

Esos criterios (que, además, equilibran nuestros tres centros) son las 7 herramientas del amor.

La diferencia entre arma y herramienta

Lo anterior tiene relación con las armas y las herramientas.

Podemos lograr un cambio de conducta en los demás si tenemos armas y los amenazamos.

Pero el cambio solo será estable si, en lugar de amenazarlos con armas, conseguimos que ellos cambien por voluntad propia. Por eso necesitamos herramientas.

Además, mientras las armas provocan resentimiento hacia nosotros y tensión interna, las herramientas nos aportan paz porque sabemos que hemos hecho lo que corresponde.

La diferencia entre: “amar, querer” y enamorarse

Querer no es amor, sino desear que los demás nos den. Es dejarse llevar por los sentimientos, por lo que me apetece.

Amar, en cambio, es poner lo que nos corresponde hacer en el centro, al margen de lo que sentimos.

Enamorarse, por otra parte, es un proceso biológico que indica atracción, pero no necesariamente compatibilidad ni amor.

¿Cuántos amores hay?

Definido como buscar el máximo bien, solo hay un único amor: o buscamos el máximo bien, o no es amor. Y buscar el máximo bien es, siempre, lo mismo.

Pero lo que cambia es la forma de expresión, los acuerdos que debemos hacer para que el amor sea realmente un respeto hacia nosotros y hacia los demás.

Por ejemplo, si buscamos el máximo bien para nuestros hijos e hijas, los trataremos de forma diferente cuando son bebés, cuando son adolescentes o cuando son

adultos. La forma cambia, pero el amor siempre busca lo mismo: el máximo bien.

Amor, sacrificio y sentimientos

El amor no es un sacrificio.

Al contrario, amar es un privilegio.

Al amar, puedo descubrirme, expresarme.

Y, en el amor, no es necesario escuchar los sentimientos: intentaremos hacer lo mejor para mí y para los demás, aunque no me apetezca, aunque tenga sentimientos diferentes.

El amor y los sentimientos son cosas distintas.

Los sentimientos sirven para conocerme, pero no para amar.

Aun así, cuando amo, suele haber sentimientos agradables.

Pero el amor no es un sentimiento, sino una decisión y una acción.

¿A quién amar y a quién no?

Aunque se nos dice que solo debemos amar a las personas que conocemos y que nos caen bien, esto nos autolimita.

Es lógico que nos digan esto porque confunden sentimientos y amor y, claro, no tendré sentimientos agradables hacia personas lejanas o que me caen mal.

Pero si amo a todos, todo mi mundo se llena de amor.

Es decir, si quiero el máximo bien para todos, mi vida se llena de amor.

Si niego el amor a algunas personas (o seres), esa parte de mi conciencia no tiene amor. Por lo tanto, si no amo a todos, me perjudico a mí mismo.

Las 7 herramientas del amor

A continuación, explicaremos las siete herramientas del amor, de la más fácil a la más difícil, tal y como aparecen en el libro *7 herramientas del amor*¹. Estas herramientas son muy útiles, puesto que nos obligan a comprender, a amar y a actuar. Entre las tres equilibran los centros mediante una visión intelectual, emocional y de acción.

Gerardo Schmedling afirmaba que aplicarlas nos llevará a dejar atrás nuestras dificultades del personaje o ego. Él afirmaba que son fundamentales. Yo lo confirmo: lo son. ¡Aplicálas!

Antes de abordarlas, recordemos un momento la definición de amor (disculpa la insistencia), pero así queda muy claro: **amar es buscar el máximo bien para mí y para los demás. Amar es apoyarME y apoyar a los demás.**

Amar implica que, al margen que otra persona me caiga bien o no, soy capaz de buscar mi máximo bien y su máximo bien, y sostener esta decisión.

Por lo tanto, el amor son **acciones concretas y las herramientas del amor las plasman.**

Cada herramienta se puede explicar desde dos puntos de vista: desde aquello que podemos hacer y desde aquello a lo que debemos renunciar. Veámoslo:

1. ACTUAR:

Actuare con total eficacia y serenidad, ante cualquier circunstancia que se presente, dando lo mejor de mí en las labores que me corresponda realizar.

Renuncio a agredir de pensamiento, palabra y obra. No agrediré a nada, ni a

¹Recuerda que puedes descargarte el PDF del libro en el área del alumnado

nadie. Tendré absoluta firmeza y lealtad con los acuerdos y compromisos que, libremente, establezca. El hacer es la clave del tener.

- a. **¿Qué hacer?:** Eso significa centrarnos en las soluciones. Actuar con total eficacia y serenidad. Ante cualquier dificultad, esta herramienta nos recuerda que es preferible fijarnos en las soluciones, en aquello que sí podemos hacer, dando nuestro máximo, dejando a la Vida el resultado.
- b. **¿A qué se nos sugiere renunciar?:** A la violencia, ya sea física, mental o verbal. Actuar no significa, nunca, utilizar la fuerza para conseguir nuestros propósitos.

2. ADAPTARSE

Me adapto sin reserva al lugar donde me corresponde cumplir funciones para lograr en él una vida llena de satisfacciones.

Renuncio a huir del lugar y de las situaciones que me corresponde vivir. Creer que la felicidad está en un lugar diferente a nuestro interior es una falsa ilusión.

- a. **¿Qué se nos sugiere hacer?** En este caso, debemos entender que siempre tenemos lo necesario para vivir nuestra vida. Por ejemplo, si estamos disgustados con nuestro cuerpo, podemos decirnos: “Tengo el cuerpo perfecto para vivir la vida que a mí me corresponde”, “gracias a este cuerpo podré aceptar lo que todavía me cuesta aceptar”.
- b. **¿A qué se nos sugiere renunciar?:** A huir. Huir significa irse con odio, sin resolver aquello que nos atormenta. En otras palabras, implica marchar sin amor sin haber hecho las paces.
Un ejemplo práctico sería cuando queremos cambiar de trabajo. En este caso, debemos mirar al trabajo que tenemos actualmente con amor y

pensar que es un puente que nos va a llevar al siguiente. Es contraproducente criticarlo y quejarse constantemente, pues eso nos empobrece.

Si me surge un nuevo trabajo, marcharé contento, si no me surge, obraré para ser feliz en el lugar donde estoy... ¡No tengo otro lugar!

3. VALORACIÓN

Valoro y disfruto intensamente de todo lo tengo y de todo lo hago. Reconozco que siempre tengo conmigo todo lo que necesito (puesto que me tengo a mí) y valorándolo desarrollaré la capacidad para disfrutar de cosas y relaciones nuevas.

Renuncio a quejarme de lo que tengo. La queja me hace pobre. La prosperidad es el resultado de la valoración. El que no valora lo que tiene, está en camino de perderlo.

- a. **¿Qué se nos sugiere hacer?:** Aunque a veces lo olvidamos, hemos venido a la Vida a disfrutar, “a pasar el verano de nuestra vida”. Por eso, plantéate: ¿cómo puedo disfrutar de todo lo que digo, de todo lo que ocurre, de todo lo que hago? ¿Cómo puedo centrarme en lo valioso que me ocurre? Busca tus valores y exprésalos de forma consciente.
- b. **¿A qué se nos sugiere renunciar?:** A la queja. Cada vez que te quejes, pregúntate ¿qué no estoy valorando? Si te quejas le estás diciendo a la vida: “quítame eso”. Por eso la queja te hace pobre. Por ejemplo, si te quejas de la pareja o del trabajo, le estás pidiendo a la vida que marche. Mira, si quieres un trabajo mejor, actúa. Si no te satisface la pareja, cambia la relación. Pero quejarse es poco útil: te sitúa en un espacio de inacción.

4. RESPETAR

Respeto a todas las personas en sus ideas, costumbres, creencias, comportamientos y en su derecho de tomar sus decisiones.

Renuncio a criticar, descalificar, juzgar, condenar y castigar a cualquier persona por cualquier motivo, porque comprendo que cada quien hace lo que puede con lo mejor que sabe, y no soy yo quién para juzgarlo.

Daré información de sabiduría solamente a quien me la pida expresamente o a quien acepte mi ofrecimiento sutil y respetuoso.

- a. **¿Qué se nos sugiere hacer?:** Proponte respetar a todas las personas del mundo: sus ideas, comportamientos, costumbres, su derecho a tomar sus propias decisiones, etc. Aprende a respetar la libertad de cada uno.
- b. **¿A qué se nos sugiere renunciar?:** En este sentido, debemos aprender a no criticarlos, ni juzgarlos, ni descalificarlos, condenarlos o castigarlos. Porque sabemos que todo el mundo hace lo que puede con lo que tiene. Hay que renunciar a salvar, pues las personas tienen derecho a vivir las consecuencias de sus actos. Así mismo, recuerda que solo puedes ayudar si te corresponde, te lo piden y tienes con qué. Salvar a alguien sin su consentimiento genera muchas dificultades: evítalo.

5. ASUMIR

Asumiré el resultado de mis decisiones y de mi experiencia de vida.

Asumiré que mis pensamientos, sentimientos y acciones los genero yo mismo y no lo que sucede a mi alrededor, ni mucho menos lo que piensen, sientan, digan o hagan o dejen de hacer los demás.

Renuncio a culpar a nada, ni a nadie por lo que me suceda o deje de sucederme: el culpable no existe.

- a. **¿Qué se nos sugiere hacer?:** Comprender que somos responsables de nuestra Vida. Nuestras decisiones y acciones condicionan lo que nos ocurre y, consecuentemente, todo lo interior depende de nosotros. Yo pienso por mí, yo siento por mí, solo yo puedo decidir lo que hago. Por lo tanto, asumiré la respuesta que doy, asumiré lo que me toque vivir.
- b. **¿A qué se nos sugiere renunciar?:** A culpar a nadie, puesto que el mal no existe. Si esta idea aún te incomoda, puedes volverla a leer en el libro *21 creencias que nos amargan la Vida*. Recuerda que cada uno libra su propia “batalla interna”: ten ternura hacia ti y hacia los demás.

6. AGRADECER

Agradezco todo lo que tengo y todas las situaciones, incluidas las dolorosas y difíciles, porque ellas son oportunidades que nos da la vida para aprender y hacer nuestro desarrollo espiritual.

Renuncio a sufrir ante las dificultades, comprendiendo que tienen un profundo propósito (o utilidad) de amor (de crecimiento/unidad) para poder comprender las leyes universales y liberarme de las limitaciones, las dependencias y el sufrimiento.

- a. **¿Qué se nos sugiere hacer?:** Cualquier dificultad es una oportunidad de crecimiento. Si lo exterior no marca lo que vivimos, las situaciones que más nos cuestan nos enseñan aquello que aún debemos aprender. Todo el mundo cumple una función.
- b. **¿A qué se nos sugiere renunciar?:** Se nos sugiere renunciar a sufrir y, en cambio, intentar comprender las leyes universales, lo que ocurre.

7. ACEPTAR

Acepto que el propósito del Universo es perfecto y que todo lo que ocurre es neutro y necesario.

Renuncio a intentar cambiar a los demás (si no lo desean) y, en su lugar, trabajaré sobre mí mismo/a.

Renuncio a luchar y tratar de modificar el orden perfecto del Universo (aunque sí procuraré aportar y mejorarlo) y sus procesos necesarios y, sobre todo, a tratar de interferir con las experiencias de vida de las demás personas.

- a. **¿Qué se nos sugiere hacer?:** Esta herramienta nos ayuda a aceptar que todo tiene un propósito, todo es perfecto y necesario. O, como mínimo, lo que ocurre es neutro y necesario. Quizás yo lo ignore, pero el Universo tiene un orden y una forma de actuar.
- b. **¿A qué se nos sugiere renunciar?:** Renuncio a cambiar a los demás, porque los demás tienen derecho a ir a su propio ritmo de aprendizaje. Y, a la vez, renuncio a luchar contra el mundo y su funcionamiento como si yo supiera lo que el universo necesita. Aportaré, pero sin lucha.

¿Cuáles son las dos o tres que más te llaman la atención?

Apúntalas:

1.-

2.-

3.-

Sé que resulta difícil renunciar, por ejemplo, a la queja. Pero si te lo propones como objetivo, verás que tu mundo se transforma en menos de un trimestre.

¡¡Estoy afirmando que el cambio será en un trimestre!! ¡Ponte las pilas! Tienes el inicio del cambio a tocar de la punta de tus dedos.

Obviamente, cuantas más palancas uses, más importante será esta transformación. Cuando domines dos o tres de estas herramientas de amor puedes incluir una o dos más. Con el tiempo las incluirás todas. Su potencia es tan grande que creo que no me cansaría nunca de remarcarlo.

También puedes tener presente una herramienta cada día para practicarla ese día de forma muy consciente. Lo importante es tenerlas en mente.

Te reitero que Gerardo Schmedling, uno de mis maestros, afirma que las 7 herramientas del amor son suficientes para disolver totalmente nuestro ego. ¡¡Pues adelante!! ¡Te animo a tenerlas muy presentes!

Nosotros miraremos de hacerte llegar semanalmente un mail para animarte a focalizar tu atención durante toda la semana en una herramienta: así la irás integrando. Así tendrás un **entrenamiento durante 14 semanas**: dos semanas por herramienta.

También te recuerdo que las herramientas del amor puedes aplicarlas tanto en ti y como a los demás.

Retos para esta semana

1. Intenta aplicar las **herramientas del amor en tu día a día**. Cada semana te enviaré una herramienta durante 14 semanas. Concéntrate en esa herramienta como mínimo, ¿de acuerdo?

2. Escoge (si no lo has hecho) las acciones que te van a ayudar a equilibrarte entre las que hablamos en las 3 semanas anteriores y aplícalas en tu vida diaria.
3. Sigue intentando estar despierto (ejercicio del WC) y autoobservarte.
4. Realiza reeducación infantil y el pesebre familiar.
5. Decide si quieres entrar en una pareja de coescucha o de empatía (pronto abriré el Telegram para que, si quieres, encuentres tu pareja).