

Dossier

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

**EL CENTRO AFECTIVO:**  
Ideas básicas sobre el amor

Dosier 25  
Primera semana de abril

# Índice

Utilidad del dossier.....	3
Introducción.....	3
Definiciones y niveles de amor.....	4
Visualización para descubrir que yo convoco el amor.....	6
Errores habituales.....	9
Propuesta para esta semana.....	12

## Utilidad del dossier

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

De este modo, no necesitarás tomar notas extensas si no lo deseas. Sabemos que para algunas personas tomar apuntes facilita el aprendizaje, mientras que para otras les dificulta seguir la clase. Recibir el resumen de la sesión te permite decidir libremente cuántos apuntes tomar en clase: ¡siempre tendrás todo disponible!

Sin embargo, el dossier no sustituye la sesión. En clase ocurren cosas que no pueden plasmarse por escrito. A veces, lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice, algo que es difícil captar por escrito.

Recuerda que la asistencia a la clase —ya sea en directo o en diferido— es el 80% del resultado del curso.

## Introducción

Este mes nos situaremos en el centro afectivo. Nos proponemos:

- Aprender a amar sin dependencia
- Comprender qué significa el amor incondicional
- Descubrir cómo convocar la capacidad de amar
- Tener criterios para amar sanamente
- Desaprender ideas erróneas sobre el amor

Limpiar nuestro inconsciente afectivo de creencias absurdas nos ayudará a amar desde la DECISIÓN de querer lo mejor para los demás. Es decir, nos llevará a actuar desde el AMOR, no desde los sentimientos. De este modo superaremos una limitación muy habitual que podríamos resumir así: "solo si despiertas sentimientos agradables en mí, podré amarte".

Te invito a superar esta limitación. Cuando el amor ocupe la totalidad de nuestras relaciones, nuestra vida estará llena de amor. No es necesario lograrlo de inmediato. Solo te animo a intentarlo, paso a paso.

Biológicamente, nuestro impulso no es amar, sino desear y querer. Además,

socialmente nos han hecho creer que amar es sencillo, cuando en realidad debemos aprender a hacerlo conscientemente.

Solo el amor nos libera de lo que ocurra afuera. Cuando habitamos continuamente en el amor, las dificultades externas pierden poder sobre nosotros. Por eso es importante desensibilizarse: buscamos actuar desde el amor, no desde el sentimiento.

## Definiciones y niveles de amor

Para empezar, aquí tienes algunas definiciones posibles del amor:

- Apoyar para llegar a ser.
- Aceptación sin valorar.
- Buscar el propio bien (para mí y para los demás), independientemente de las circunstancias y al margen de mi comprensión.
- Querer a los otros por ser lo que son, y a uno mismo por lo que es, buscando ser feliz.
- Comprensión total hacia mí y hacia la otra persona.
- Ausencia de resistencia hacia mí y hacia la otra persona.
- Amor y sabiduría son sinónimos: la sabiduría me lleva a comprenderme, a no maltratarme, a buscar mi bien y el de los demás.

Si observamos con atención, veremos que esta capacidad de amar no se alcanza fácilmente. Existen dificultades reales para amar de forma incondicional y más allá de los sentimientos a todos los seres.

Desde esta perspectiva, podemos identificar varios niveles en nuestra evolución hacia un amor pleno:

### Nivel Infantil

En este nivel, uno busca su máximo bien en función de sus necesidades, pero aún no ha descubierto a los demás. Es como si fuesen bebés que solo saben pedir amor y atención (yo, mí, me... ¡dame!).

## Nivel Social

Aquí hemos descubierto a los demás y, por ello, hacemos un pacto basado en el intercambio: obligaciones y compromisos mutuos. Hay personas, por ejemplo, que se casan con su pareja pero solo estarán juntas mientras se mantengan ciertas reglas. Todavía no es un nivel muy elevado, pero representa una evolución respecto al nivel infantil.

## Nivel Adulto

Este es un amor superior: amar con las 7 herramientas del amor. Aquí entendemos que el amor no es un sentimiento, sino que lo importante es cómo tratamos a los demás, al margen de los sentimientos que nos despierten. Este amor adulto es una evolución clara de los niveles anteriores.

## Nivel Espiritual

Cuando llevamos cierto tiempo practicando el amor adulto, nos damos cuenta de que este amor proviene de un campo superior: algo que nos es regalado, que nos constituye y nos trasciende.

En este nivel, amamos la persona por ella misma y, simultáneamente, por la posibilidad que nos ofrece de ejercitar nuestro amor. Amamos el amor mismo y, al mismo tiempo, a la persona concreta que lo hace posible.

Amar por el amor mismo nos permite conectar con un nivel superior de conciencia y descubrir que las formas no tienen mucha importancia. El amor es universal. Lo único que cambia es que tenemos acuerdos o vínculos distintos. Este tipo de amor lo abordaremos en el último mes del curso, cuando veamos cómo conectar con lo Superior. Pero está bien que ya nos empiece a sonar desde ahora.

### **Una idea clave: El amor solo crece si se expresa.**

El amor es un camino de espiritualidad en el que me descubro como un foco de amor infinito. Descubro ser EL amor (en mayúsculas). Entonces, trataremos a los demás desde el amor, pues los trataremos como a nosotros mismos.

## Visualización para descubrir que yo convoco el amor

Para realizar una experiencia que demuestra que el amor surge de mi interior y que yo lo convoco, te propongo lo siguiente:

### Respiración y relajación

Respira profundamente dos o tres veces. Fíjate en cómo el aire entra y sale por tu nariz. Esto nos ayuda a relajar el cuerpo, el centro emocional y el intelectual. Para relajarte aún más, pon la atención en tu cuerpo: nota la ropa sobre tu piel, estate atento a los sonidos de tu alrededor, relaja los pies, las piernas, la boca, el cuello. Incluso puedes notar el calor de una mano, que es diferente al de la otra.

### Elegir una persona

Ahora que estás profundamente relajado, piensa en una persona a la que le puedas desear que sea feliz. No importa que esté viva o muerta. Elige a alguien a quien te sea relativamente sencillo desearle que sea feliz.

### Enviar amor

A continuación, imagina a esta persona delante de ti, como si pudieses darle las manos. Imaginariamente, la miras a los ojos y mentalmente le deseas que sea feliz. Deseas que el amor ocupe toda su vida, que se sienta libre, que no dependa de los comentarios de los demás, que pueda mantener su paz interior tanto como quiera.

La miras a los ojos y le dices: "Te amo y, por eso, te dejo libre, pues quiero que seas quien estás destinado a ser".

En este momento, sientes cómo dentro de ti hay una energía que se dirige hacia la otra persona.

### Intensificar la experiencia

Como si tuvieses un termostato en tu interior, intenta enviarle más amor. Observa cómo la energía que envías es más clara, más intensa y más profunda. Llega un momento en el que surge el amor desde un foco interior. Intenta incrementarlo más y más.

### Expandir el amor

Una vez sientes ese amor profundo, deja caer la imagen que tenías delante, pero

sigue centrado en ti mismo como un foco de amor. Siente cómo puedes proyectar amor a las personas que te rodean. Sitúate en ese punto donde tú eres amor.

Poco a poco, vuelve de esta visualización.

## Reflexión sobre la experiencia

Quizás alguna persona realizó la experiencia pensando en alguien que estaba muerto. Al hacerlo así, vivió la tristeza de la separación, pero también un profundo sentido de felicidad. La razón es sencilla: desde el amor siempre hay felicidad. El amor está más allá de lo que sentimos, y la relación amor-felicidad es total. Al amar somos felices, y solo podemos ser felices si amamos.

Esta visualización nos permite observar algo crucial: una cosa es el sentimiento (puedo sentirme triste por el fallecimiento de alguien), pero a pesar de eso, también puedo sentir felicidad y amor simultáneamente.

## La pregunta fundamental

Los que habéis podido hacer la experiencia, ya sea en directo o en diferido, os animo a preguntaros:

¿Habéis observado que la persona que estaba delante vuestro era imaginaria? ¿Os dáis cuenta de que no estaba físicamente presente? La persona era real en nuestra mente, pero no corporalmente.

**La otra persona no estaba físicamente, pero ¿percibíais vuestro amor como real? ¿Movilizabais el amor?**

La presencia de la otra persona no era real (solo era imaginada), pero el amor que le enviabais sí era real. Estaba allí en ese momento.

**La conclusión es evidente: somos nosotros quiénes hemos llamado al amor.**

Por lo tanto, no necesitamos que las otras personas nos amen, ni que estén presentes para despertar nuestro amor. No es cierto que las personas nos despierten amor, sino que somos nosotros quiénes lo convocamos.

## Un cambio de perspectiva importante

En la vida deseamos incesantemente que sean los demás quienes nos amen. Pero

no es necesario. Nosotros tenemos el poder interior para convocarlo.

Este descubrimiento nos abre muchísimas posibilidades. Hasta ahora pedíamos a los demás que nos amasen. Pero ese es un gran error: los demás no pueden apretar el interruptor del amor. Cada uno tiene su propio interruptor.

Esta práctica está directamente relacionada con una idea fundamental: "Aquello que hago a los demás, me lo hago a mí mismo". Esta es la ley del Karma o ley de la causa y efecto, explicada de forma muy sencilla.

Si me relaciono con los demás con amor, mi vida se llena de amor. Si me relaciono contigo desde el odio, mi vida se llena de odio. La decisión siempre es personal.

**No es necesario que el amor sea correspondido para poder practicarlo.**

## Dos ejemplos

### El primer ejemplo: un niño con dificultades

Imaginad un niño cercano a vosotros (un hijo, el hijo de un amigo...). Suponed que este niño tiene una deficiencia muy profunda y ninguna capacidad de relacionarse con nosotros empáticamente, al menos tal como se entiende habitualmente la empatía.

Mi pregunta es: ¿podríamos amarlo, aunque no nos pueda corresponder tal como desearíamos?

Este ejemplo demuestra que, aunque sea más fácil amar cuando es correspondido, no es una condición sine qua non. Podemos amar a alguien que no nos demuestra amor.

### El segundo ejemplo: amar al que nos odia

Vamos a ponerlo un poco más difícil: ¿podemos amar a alguien que nos odia?

Quizás, en el pasado, hicimos algo que despertó el odio de otra persona. ¿Podemos desearle a esa persona que sea feliz, aunque nos odie? ¿Podemos entender que el odio es suyo, pero no nuestro?

Evidentemente, resulta más difícil amar a alguien si esta persona no nos demuestra cariño. Pero, como ya hemos visto, no es imposible. Solo es difícil si amamos a los demás únicamente en respuesta a su amor. Es decir, si solo amamos cuando nos

aman.

## El cambio de mentalidad

En cambio, si nos damos cuenta de que somos nosotros quiénes debemos movilizar el amor, todo será mucho más sencillo. Sabremos que la responsabilidad es nuestra. Si no lo hacemos, viviremos en el dolor y el sufrimiento.

Amar no es un tema moral, sino sanitario. Afecta a nuestra salud psíquica.

**Amar es, simplemente, querer que el otro sea feliz y darle nuestro máximo apoyo.**

No importa lo que sienta, haga o piense la otra persona, pues tomamos una decisión consciente de apoyarlo. Tampoco importa lo que yo sienta, sino lo que haga.

Remarcamos esta idea:

**el amor no es un sentimiento, sino una acción.**

Es la capacidad de buscar el máximo bien hacia mí y hacia los demás. Lo que sintamos hacia los demás no importa.

## La ley del retorno

Como hemos afirmado, los demás no nos dan amor.

**Es uno mismo quien llena su vida de amor.**

**Recibimos el amor que damos.**

En realidad, cuando somos tiernos con otra persona, es más fácil que ella también sea tierna con nosotros. Cuando nos damos cuenta de esto, podemos movilizar nuestro amor a propósito. Por eso, cuando amamos a personas difíciles de amar, nuestra capacidad crece.

## Errores habituales

Para terminar, comentaré algunas informaciones que pueden ser útiles para desprogramarnos de las ideas erróneas sobre el amor.

### **El amor sí se aprende**

Hay personas que piensan que el amor viene de serie, pero eso no es verdad. En las relaciones, tendemos a exigir a los demás que nos hagan felices. En realidad, lo que debemos hacer es un aprendizaje consciente para movilizar el amor.

### **El amor no es un objeto**

Hay personas que confunden el amor con algo que nos pueden dar, como si fuera un objeto. Debemos considerarlo como una capacidad: algo que yo puedo despertar en mí.

### **El amor no es un sentimiento**

Las personas nos despertarán unos sentimientos u otros, pero si soy capaz de buscar el máximo bien del otro, estaré amando. El amor trasciende los sentimientos.

### **La intensidad no es profundidad**

Estar enamorado es muy intenso, pero no implica un amor profundo y verdadero. El amor no son los fuegos artificiales del enamoramiento, sino la capacidad de sostener el máximo bien del otro al margen de cómo actúe.

Aquí conviene aclarar una diferencia importante: el enamoramiento es un brote psicótico que obedece a la biología. Es la incapacidad de pensar en algo distinto que no sea la otra persona. El amor, en cambio, es buscar el máximo bien para uno mismo y para la otra persona. El hecho de que biológicamente seamos compatibles con otra persona no significa que también lo seamos en una relación de pareja.

### **El amor no es sacrificio**

Muchos piensan que el amor es sacrificio, que es pérdida. Pero es exactamente lo contrario: es una gran oportunidad de sentirnos llenos. Sin las demás personas, sin las circunstancias, no podríamos despertar el amor. Nadie puede despertar nuestro amor, pero necesitamos a los demás para amar. El otro nos da la oportunidad de

descubrir nuestro amor.

### **El amor es gradual, no digital**

El amor no es como los relojes digitales, que saltan de una hora a otra sin puntos intermedios. El amor es gradual: cada día podemos amar un poquito más que el día anterior.

### **El aprendizaje requiere proceso**

Es importante mantener nuestra energía alta y recordar que primero hay que tener información útil, después practicar y, por último, aprender de los errores hasta dominarlo.

### **No todo el mundo necesita pareja**

Hay mucha gente que sufre porque no tiene pareja. Pero mientras yo no sepa estar solo, seré una carga, un parásito para los demás. Además, creer que solo las personas que tienen pareja pueden ser felices es un absurdo.

### **El amor de pareja no siempre fue así**

El amor romántico en pareja, tal como ahora lo vivimos, empezó a consolidarse en el siglo XIX. Es muy nuevo. Antes, la forma como se construían las relaciones de pareja era diferente. De hecho, ha habido formas muy distintas de construir relaciones familiares a lo largo de los siglos y en diferentes lugares y países.

No creamos que lo de ahora es lo "natural", lo "de siempre". Eso nos abrirá la mente. Lo importante es saber amar conscientemente.

## Propuesta para esta semana

**Continúa entrenando tu centro emocional, energético e individual.**

Lleva a cabo las acciones en tu vida diaria: en el trabajo, con la familia, etc. No hay excusas: ¡empieza hoy mismo!

**Comprométete a movilizar el amor conscientemente.**

Date cuenta de que somos nosotros quienes lo movilizamos porque somos capacidad de amar. A lo largo de este mes, expresa conscientemente este amor hacia los demás, hacia el mundo y también hacia ti. Recuerda que el amor requiere práctica. ¡A practicar!

### Una advertencia importante

Por favor, no creáis que vuestra vida debe construirse sobre el esfuerzo. Así no crecerá el amor. Dejad de luchar contra el mundo. Empezad a mirar en vuestro interior qué es lo que queréis compartir y hacedlo.

**Preguntaros: ¿Qué quiero que crezca amorosa y suavemente?**

**La vida se basa en florecer.**