

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

EL CENTRE AFECTIU:

Expressar l'amor

Dossier 26

Segona setmana d'abril

Índex

Utilitat del dossier	3
Introducció	3
Visc l'amor que mobilitzo.	4
Estimar en dues (fins i tot 3) direccions	5
Valors: un tema clau i difícil	7
Valors: definició i importància	9
Valors: com descobrir els meus propis valors? (1)	10
Valors: com descobrir els meus propis valors? (2)	15
Diferenciar valors d'objectius de l'ego-ideal	16
L'amor incondicional	17
L'origen de l'amor	21
Tasca per a aquesta setmana	23

Utilitat del dossier

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

No caldrà que prenguis apunts si no ho desitges. Així, 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

Al llarg d'aquest mes estem intentant netejar i potenciar el nostre **centre emocional**.

Necessitem sentir-nos **independents emocionalment**, amb un amor **incondicional** i, alhora, **propers** a les persones per viure una vida que valgui la pena. Perquè, **mentre mantinguem vincles de dependència, agredirem les persones** de les quals depenem quan no ens donin el que necessitem tot pensant, erròniament, que tenen l'obligació de donar-nos-ho.

Netejar el nostre inconscient emocional de **creences falses** ens ha de proporcionar aquesta **independència** i, alhora, ajudar-nos a estar **més propers als altres**. A més, ens ajudarà a entendre què significa la incondicionalitat.

A la sessió anterior, per exemple, vaig explicar alguns errors habituals. Un dels més comuns és creure que estimar és una tasca fàcil.

Tanmateix, **estimar és una decisió conscient** que va més enllà de la polaritat dels

sentiments: del “vull”, “no vull”, “m'agrada”, “no m'agrada”, etc.

A l'amor no hi ha polaritat.

Però, per passar dels sentiments a l'amor, ens cal entrenar-nos. Estimar no és fàcil. Cal aprendre'n.

Un altre dels errors habituals és **confondre l'amor amb un objecte**, en lloc de saber que és una capacitat. O, un altre error, és pensar que els altres em donen amor, quan **només jo mateix tinc la capacitat d'invocar l'amor** dins meu.

En aquesta sessió veurem **com expressar l'amor conscientment** .

Allò on poso l'atenció, creix. Per tant, en **estimar conscientment, l'amor en mi creixerà, l'amor que soc, creixerà**.

Visc l'amor que mobilitzo.

Vivim l'amor que mobilitzem.

És a dir, l'amor que percebo dins meu no és el que “em donen” els altres, sinó el que jo estic activant.

Quan, per exemple, activo l'odi (sigui cap als altres o cap a mi), al meu interior hi ha odi.

Quan activo la comparació i la crítica (sigui cap als altres o cap a mi), al meu interior hi ha odi i comparació.

Mai visc al meu interior allò que viuen els altres, sinó allò que jo visc, allò que jo estic mobilitzant.

Això que acabo de recordar-te és clau, ja que implica que jo soc responsable del meu món interior. Ningú, si no jo, soc el responsable de viure o no l'amor a la meua vida.

Tot i això, moltes vegades no és gens fàcil.

Quan hi ha situacions difícils o desagradables a la nostra vida, resulta molt difícil mobilitzar l'amor i, és clar, sense voler mobilitzem la ràbia, l'odi, la crítica, la comparació...

Però vull que recordis que tu ets, en aquest cas, qui patirà!

Per això és imprescindible aprendre a mobilitzar l'amor de forma conscient i activa.

Fins i tot en les situacions més difícils!

O, potser, ho hauria de dir al revés: és especialment important aprendre a mobilitzar l'amor en les situacions difícils, perquè com en les fàcils ja resulta assequible, llavors aconseguiré que TOTA la meva vida estigui plena d'amor.

Però ho reitero, això implica una acció conscient, implica aprendre a expressar l'amor activament, en tot moment i tota situació.

No és gens fàcil. Ho sé per experiència pròpia.

I, possiblement, fallarem sovint.

No importa.

La nostra missió no és tenir èxit, sinó intentar donar el nostre màxim.

No et centris en l'èxit, sinó en intentar-ho.

D'acord?

Estimar en dues (fins i tot 3) direccions

En quines direccions expressem l'amor?

En la meva experiència, expressem l'amor en dues direccions i, de vegades, fins i tot en tres.

Aquestes tres direccions indiquen les tres àrees en què es divideix la nostra consciència. És a dir, podem mobilitzar l'amor cap a una, dues o les tres àrees en què hem dividit la nostra consciència.

Bé, he d'aclarir que la nostra consciència és una de sola.

No tenim 3 consciències diferents: jo soc una única consciència.

No obstant això, la nostra consciència està dividida en 3 sectors que nosaltres interpretem com a 3 realitats totalment independents i separades. De fet, només reconeixem una de les tres com a pròpia.

Ho explico.

Nosaltres dividim la nostra consciència en 3 sectors: la part que anomeno "jo", la part que anomeno "els altres o l'exterior" i, de vegades, afegim un tercer sector al que anomenem "Déu" o similar.

Vull que vegis que totes tres coses les captes tu.

Per tant (almenys subjectivament), les 3 coses són al teu interior o, simplement, no les podries captar.

I això implica que, en realitat, no són 3 realitats separades, sinó 3 àrees escindides de la teva consciència.

A mesura que les unifiques, a mesura que t'hi relaciones sabent que són parts teves, també en tu es produeix una profunda i sòlida reunificació, un procés que condueix a una pau més gran, a més consciència.

Doncs bé, aquests 3 sectors de la nostra consciència ens indiquen cap on podem mobilitzar l'amor.

Jo puc mobilitzar l'amor EXTERNAMENT (de manera visible cap als altres o el món), és a dir, puc mobilitzar l'amor amb ACCIONS: aquí els VALORS són clau.

Jo puc mobilitzar l'amor INTERNAMENT de manera que serà INVISIBLE per als altres (una mobilització mental) sigui cap a MI o cap als ALTRES. Parlem de mobilitzar un AMOR INCONDICIONAL.

I, finalment, puc mobilitzar l'amor INTERNAMENT (de manera també invisible per als

altres) CAP A L'AMOR MATEIX. Situar-me en el mateix amor, pel fet de descobrir l'amor com allò que em constitueix. Això, tradicionalment se l'ha anomenat "estimar Déu".

En aquesta sessió mirarem d'explicar aquestes 3 maneres d'estimar i d'explicitar com ho podem fer de manera CONSCIENT.

Perquè, recorda-ho, quan faig alguna cosa conscientment, això creix al meu interior. Per tant, si estimo conscientment, l'amor creixerà dins meu.

Començarem investigant com mobilitzar els valors en accions externes.

Després veurem com podem estimar, internament, de manera incondicional.

I finalment veurem com podem estimar l'amor mateix, situar-nos en l'amor que som.

Et sembla bé?

Doncs... som-hi!

Valors: un tema clau i difícil

Actuar moguts pels valors és, com hauràs deduït, clau.

Quan mobilitzes els valors de manera conscient en accions concretes, vius expressant l'amor i, per tant, l'amor omple la teva vida.

Encara més, l'autoestima neix, de manera inevitable, de l'expressió dels valors.

Ho explico, perquè és una cosa molt senzilla, fonamental i, alhora, molt desconeguda.

Quan actuo expressant alguna cosa valuosa (valors) de forma conscient, m'adono que actuo com voldria actuar. No voldria actuar diferent.

A conseqüència d'adonar-me que estic mobilitzant coses valuoses (els valors), també m'adono de ser valuós pel món i pels altres. Per això comprenc que soc digne

d'amor (tot allò que és valuós és estimable) i, a continuació, és inevitable que emergeixi l'autoestima.

En altres paraules, l'autoestima sorgeix del fet de saber-me estimable. I si jo expresso valors (coses valuoses) soc valuós i, per tant, inevitablement digne d'amor, d'estima.

Ja ho veus, la importància de l'expressió dels valors és gran i està vinculada a una generació natural de l'autoestima.

Però l'expressió conscient dels valors també ajuda a sentir que la nostra vida és plena.

Mira, això també és senzill de comprendre.

Quan jo estic actuant d'una manera valuosa (expressió dels valors) i, encara que les coses vagin millor o pitjor, jo no voldria actuar d'una altra manera (ja que vull actuar de manera valuosa, vull expressar aquests valors perquè són valuoses en si mateixos), llavors, tinc una sensació subjectiva de plenitud: estic fent el que em correspon a la meva vida.

Fixa't, per tant, la gran importància de mobilitzar els valors de forma conscient: s'incrementa la sensació de plenitud a la nostra vida i, alhora, sorgeix una autoestima natural i sòlida.

Tot i això, abordar el tema dels valors és difícil.

Per què?

Doncs perquè, encara que es parli molt de valors, gairebé mai no es donen orientacions concretes i clares per descobrir els mateixos valors.

A la sessió, vaig oferir-te DUES formes per **DESCOBRIR ELS TEUS VALORS**.

Potser et resultarà difícil al principi. És natural: segur que gairebé no havies intentat mai descobrir-los. Com totes les primeres vegades és més difícil.

No et preocupis, amb la repetició i amb el pas del temps, ho aniràs integrant.

Valors: definició i importància

Els valors són una expressió de l'amor.

Igual com la bondat, la bellesa o l'admiració estan relacionats amb l'amor, també els valors tenen una relació profunda amb l'amor.

És difícil definir què són els valors. Però deixa'm que intenti una definició:

Els valors són creences conscientment reconegudes en mi per guiar-nos en les decisions de la nostra vida.

Des d'aquesta perspectiva, els valors són una elecció intel·lectual (decideixo quins sí i quins no em són útils o encaixen amb mi). Però també són una acció: doncs impliquen una manera de fer.

Tot i això, els situo en l'àmbit afectiu, ja que omplen d'amor i valor la meva vida.

Quant a la meva vida, jo expresso els valors conscientment, visc al meu interior l'atmosfera emocional que he escollit.

Per exemple, en expressar el valor del "compartir els coneixements" o de "mantenir-me a prop dels qui em poden necessitar", al meu interior es produeix una pau profunda: actuo com he decidit, soc valuós, no vull actuar diferent.

No obstant això, cal ser prudent: si els valors són creences escollides, podem errar en expressar-les, podem expressar grans valors de manera molt maldestra. O potser no has vist expressar l'amor de certs pares i mares cridant o, fins i tot, pegant els seus fills "perquè aprenguin a comportar-se i siguin persones de bé"?

Una manera d'evitar equivocar-nos en expressar els valors, és abandonar l'expressió dels valors que contradiguin les 7 eines de l'amor.

Ho remarco: si la teva manera d'expressar un valor contradiu qualsevol de les 7 eines d'amor... Atura't, estàs a punt d'equivocar-te!

Ah! I m'agradaria afegir un parell de consideracions més que t'ajudaran a entendre si estàs expressant els teus valors de forma sàvia o millor que et plantegis una forma

diferent d'expressió.

Mira, un valor ha de ser valuós per a mi; per tant, hi ha d'haver en mi unes profundes ganes de compartir-ho. Si això no és així, no estem davant d'un valor, sinó davant d'una imposició, una obligació, una confusió, un objectiu, un ego-ideal o una cosa semblant, d'acord?

I, en segon lloc, l'expressió dels meus valors també ha de ser valuosa per als qui el reben. És a dir, els altres han de voler rebre els teus valors.

En cas contrari, no són valors, són agressions, ignorància. Si una de les parts no vol compartir-los o rebre'ls, encara no són un valor.

D'acord?

Crec que tots aquests criteris previs et seran molt útils per descobrir i expressar els teus valors de forma conscient i sàvia.

Valors: com descobrir els meus propis valors? (1)

A continuació, us indico un exercici concret per descobrir els vostres propis valors.

T'animo a imprimir aquest dossier i a completar els exercicis.

No tinguis pressa.

Pots fer cada dia un tros, d'acord?

Pas número 1:

Localitza i escriu 3 situacions o persones que són difícils de manejar a la teva vida. En dic 3, però en pots escriure més.

Pots fer-ho a continuació:

1a Situació :

2a Situació :

3a Situació :

Pas número 2:

Descriu com et SENTS amb aquestes 3 situacions o persones que són difícils de manejar a la teva vida.

1a Situació, em SENTO:

2a Situació, em SENTO:

3a Situació, em SENTO:

Pas número 3:

Descriu què fas en aquestes situacions. Tant el que fas cap a tu (renyar-te, repetir-te les coses, culpar-te...) o cap als altres (fugir, ignorar, obeir...).

1a Situació, FAIG:

2a Situació, FAIG:

3a Situació, FAIG:

Pas número 4:

Localitza 3 (poden ser més) situacions o persones amb què predomina el benestar, el goig...

Pots fer-ho a continuació:

1a Situació :

2a Situació :

3a Situació :

Pas número 5:

Explicita el que SENTES en aquestes situacions de goig i benestar. Per exemple, comprensió, tendresa, acceptació, diversió...

Pots fer-ho a continuació:

1a Situació em SENTO :

2a Situació em SENTO :

3a Situació em SENTO :

Pas número 6:

Explicita el que fas en aquestes situacions de goig i benestar. Per exemple, compartir, escoltar, donar suport... (mira tant el que fas cap a tu com cap als altres: com et parles...).

Pots fer-ho a continuació:

1a Situació FAIG :

2a Situació FAIG :

3a Situació FAIG :

Pas número 6:

Estic segur que en les situacions de goig i benestar uses, gairebé sempre, els teus valors per relacionar-te amb la situació o les persones.

És a dir, gairebé segur que allò que FAS en les situacions de benestar implica uns valors.

T'animo a explicitar-los a continuació:

1r Valor:

2n Valor:

3r Valor:

4t Valor:

5è Valor:

Pas número 7:

A continuació hi ha un nou pas i és clau.

Te'l plantejo amb una pregunta:

¿Què passaria si apliquessis aquests valors de les situacions de benestar a TOTES les situacions i, molt especialment, en les situacions que et són problemàtiques?

No t'animo a pensar-ho.

T'animo a PROVAR-HO.

T'animo a VERIFICAR-HO.

Quan expresses els valors de forma conscient, verifica que sempre obtens resultats positius a la teva vida.

De vegades fracasses externament. Però, internament, sents una pau profunda, sents que fas allò que vols fer i tota la teva vida encaixa.

T'ho reitero: no ho creguis.

Verifica-ho.

I sí, ja ho sé: Roma no es va conquerir en un dia; així que cal tenir paciència amb

nosaltres.

Però si saps cap on vas, avançaràs pas a pas.

Valors: com descobrir els meus propis valors? (2)

Tot seguit, t'indico una segona tècnica per descobrir els teus valors.

T'animo a mirar una relació que t'importi, una relació en què estimis l'altra persona.

En aquesta relació, pregunta't:

Què és important per a mi en aquesta relació?

Hi descobriràs els teus valors.

Ara es tracta d'expressar-los.

Expressar-los conscientment.

No és fàcil de fer.

Però sí que és fàcil d'entendre, oi?

T'animo a escriure, a continuació, la llista de valors en aquest espai:



El perill d'aquesta tècnica (també amb l'anterior, però menys) és que en lloc de valors, posis objectius de l'ego-ideal.

Ja saps que l'ego-ideal es cola contínuament... Cal anar amb compte!

Per això et suggereixo que diferenciïs objectius de valors.

Diferenciar valors d'objectius o de l'ego-ideal

La manera més evident i senzilla de descobrir si un valor és realment un valor o un objectiu és aquesta:

Quan falles, sorgeixen dins teu veus que t'agredeixen o que, sota la disfressa de la motivació, et fan patir?

O, quan falles, al teu interior hi ha pau i pots tornar a intentar-ho si veus que és adequat?

En el primer cas, és ego-ideal.

En el segon cas, són valors.

Una altra manera de diferenciar un valor d'un objectiu és aquesta: un objectiu pot assolir-se.

Per exemple: escriure un llibre, comprar una casa, acabar una carrera... tot això són objectius perquè són coses que poden assolir, que tenen un final.

No obstant això, un valor mai no s'assoleix, sempre es pot continuar expressant, no té un final.

Per exemple, quan una persona té el valor de l'escolta o la creativitat a la seva vida, mai no dirà "bé, com ja he escoltat avui, ja que no cal que escolti més".

No. Després d'escoltar avui, voldrà escoltar demà, i passat, i l'altre...

Per posar una metàfora, els valors són una manera de caminar, una direcció: vull anar cap a aquesta direcció i anar sempre cap allà.

És com anar cap al nord... sempre pots continuar avançant, sempre pots continuar caminant cap al nord, mai no arribaràs al nord, és una direcció que orienta la teva vida.

Quan en comptes d'una direcció vols aconseguir alguna cosa, t'ha atrapat l'ego-ideal, els objectius!

I, és clar, no dic que no tinguis objectius!

Tingues tots els objectius que vulguis, és clar!

Però mobilitza els valors per arribar-hi.

Així, els aconseguixis o no, la teva vida sempre tindrà sentit.

Per exemple, tingueu l'objectiu de fer una carrera universitària. Però que el que et mobilitzi sigui el valor d'aprendre, d'ampliar els teus coneixements, de gaudir amb allò que estudies... així, aprovis o suspenguis, el camí valdrà la pena i, a més, encara que acabis la carrera, podràs continuar expressant els teus valors a la teva vida en altres àmbits o d'altres maneres: podràs continuar aprenent...

Quan els objectius substitueixen els valors a la meva vida, tota la meva vida s'omple de tensió, ja que he oblidat que l'important és la manera de viatjar!

Així que... Vigila molt perquè l'ego-ideal no et tiranitzi disfressat de valors!

D'acord?

L'amor incondicional

Et prego que et miris imaginàriament, o de debò, en un mirall (o a la càmera del teu telèfon mòbil).

Mentre et mires, pots dir-te:

“T'estimo, et donaré suport i faré tot el necessari perquè siguis feliç”.

Intenta imaginar-te que, si mai et critiques o et maltractes, et faràs un petó i no et forçaràs a saber més del que saps, ni a actuar de forma més sàvia.

T'animo a fer-te la promesa de recolzar-te en tots i cadascun dels instants de la teva vida.

La divinitat no es pot haver equivocat. La Vida no es pot haver equivocat. Si tu has nascut, si tu ets aquí és perquè la Vida ha apostat per TU.

Per això, promet-te estimar-te de forma incondicional.

Però això també inclou els altres.

Si els altres són aquí, és que també la Vida ha apostat per ells. Promet-te estimar-los de forma incondicional.

De vegades resulta difícil estimar persones que agredeixen.

Ho comprenc.

Però crec que entendre això t'ajudarà: les persones agredeixen perquè tenen ferides interiors i, davant del dolor, agredeixen els altres.

Ningú que és feliç i té pau interior, agredeix els altres.

El que dic no és teoria; crec que ho hauràs comprovat a la teva vida. Estic segur que

hauràs viscut moments en què, com et senties malament, tractaves malament els altres.

Pots comprovar-ho?

Doncs, si ho pots comprovar, també podràs entendre que això els passa als altres: les seves ferides els porten a agredir.

De fet, estic convençut que moltes persones s'esforcen molt a la seva vida (i, en realitat, converteixen la seva vida en una batalla, en una lluita desgastant) perquè tenen ferides: lluiten per ser els caps a la feina, lluiten per als que els admirin, lluiten perquè els perdonin, lluiten per ser els presidents de l'escala o del país o...

En realitat, tota la seva acció està mobilitzada per les ferides interiors. És com si fossin nens o nenes ferides intentant sobreviure... però fins que no es curin, no podran ser adults serens i constructius.

Pots veure com moltes persones que ocupen càrrecs de molta responsabilitat són, en realitat, persones ressentides, persones ferides, persones que necessiten fer un profund treball interior?

Pots recordar algunes imatges a les quals pots enviar-los el teu amor incondicional: a un nadó, a un nen fent entremaliadures, una persona gran...

Quan veiem aquestes imatges, o qualsevol altra persona real al carrer, els **podem desitjar el millor**. Demanem que la ràbia, l'odi, la rancúnia no estiguin presents a la seva vida, que no tinguin ferides, que es curin...

Però també quan veiem imatges de diferents personatges com Trump, Hitler, Pinochet, Putin... A aquestes persones també els pots desitjar el millor.

Demanem que tant de bo no hagin d'imposar la seva força sobre els altres, que siguin tendres i descobreixin l'amor en el seu cor, **que actuïn buscant el màxim bé i no des de les seves ferides personals... però no perquè siguin aquestes persones, sinó que ho podem desitjar a tothom.**

I et pregunto, has notat el gest mental que t'ajuda a estimar incondicionalment?
Has notat què ha passat al teu interior?
Has notat on has portat la teva atenció?

Si us plau, mira el gest que fas.

Ja sé que pot semblar que no hi té importància, però és fonamental. **Quan un sap quin és el gest interior que fa per estimar de forma incondicional, el pot fer de forma conscient sempre que vulgui.**

Pregunta't: com he entrat en l'amor incondicional? Què faig al meu interior?

Amor incondicional no vol dir que els altres em caiguin bé, ni que despertin sentiments agradables en mi, això és sentimentalisme; sinó que **implica que jo pugui mirar a tothom i desitjar-los que s'il·luminin, que siguin feliços, que tinguin llum interior, que sanin les seves ferides ...**

Pots comprovar que, si no ho fas, t'estàs autolimitant i omplint de malestar la teva vida?

Ens estem autolimitant perquè creiem que unes persones sí que són dignes del nostre amor, i podem desitjar que siguin felices, i d'altres no. Aquí és quan limitem l'amor a la nostra pròpia vida.

I, curiosament, en fer-ho veiem que al nostre interior hi ha la mateixa limitació que la que viuen les persones que no podem comprendre.

Per exemple, no puc comprendre a Hitler pel seu odi cap als jueus i, com que no puc desitjar que Hitler guareixi el teu interior i arribi a viure en pau, jo també visc odi al meu interior cap a Hitler i hi tinc una ferida, igual que ell.

Potser això m'ajudarà a avançar: igual que a mi em costa no odiar (encara que sigui en menor grau) a algú, perquè encara no m'he curat del tot, també aquesta persona tenia una altra ferida similar i, per això, no va poder evitar fer el que va fer, agredir,

odiar...

D'aquesta manera, experimentem que **tenim capacitat d'estimar incondicionalment. Fins i tot a persones que no ens agraden.**

No és complicat. Al contrari, és molt simple sempre que els sentiments no interfereixin. Per això continua sent clau **desensibilitzar-nos o, dit diferent, desentimentalitzar-nos .**

Ah! I les set eines de l'amor són fonamentals per desentimentalitzar-nos: en fer-les servir anem situant l'amor al centre de la nostra vida, deixant els sentiments com a eines útils per conèixer-nos i no per a relacionar-nos.

No dic que hàgim de ser insensibles, sinó que no ens hem de deixar portar pels sentiments. Sí reconèixer-los, però no estar-hi sotmesos. Usar-los per conèixer-nos, no per relacionar-nos. Que els sentiments no determinin la meva conducta.

Experimentar l'amor com a acceptació plena i incondicional pot canviar profundament la nostra vida.

L'origen de l'amor

RECORDA:

No necessitem que l'altra persona estigui físicament per estimar-la.

Nosaltres podem mobilitzar, aquí i ara, el nostre amor cap a tothom.

RECORDA:

No necessitem que l'altre ens estimi per poder estimar-lo (tot i que això ho faci més fàcil i més agradable).

Nosaltres som qui convoquem l'amor a la nostra pròpia vida en qualsevol moment. Els altres no ens donen amor, el que passa és que en les relacions agradables és més

fàcil correspondre.

L'important és adonar-nos que **som nosaltres els qui el despertem l'amor, perquè el tenim a dins, el som.**

Si no fóssim aquesta capacitat, no podríem despertar-la.

Per això, a partir d'ara, no cal demanar amor... **podem invocar-lo quan vulguem!**

Naturalment, aquesta experiència és també clau perquè sigui ensenyada a infants i adolescents: l'amor surt de dins.

No cal creure-ho, cal experimentar-ho. **En experimentar-ho, no podem creure altra cosa que allò que hem comprovat .**

I aquí podem fer, encara, un pas més.

Podem intentar descobrir d'on ve aquest amor que jo visc.

Et pots adonar que tu no has creat l'amor que mobilitzes?

Et pots adonar que l'amor et preexisteix i tu, simplement el mobilitzes?

Pots veure que l'amor que tu mobilitzes t'ha estat regalat, que tu no l'has creat?

Pots intentar situar-te a l'origen, a la font del teu amor?

Pots buscar la font de què sorgeix la teva estimar?

Si vas cap al teu interior, descobriràs que l'amor que mobilitzes és, en realitat, una part d'un amor molt més gran.

És a dir, veuràs que el teu amor és simplement unes gotes d'un oceà d'amor al qual hi tens accés perquè et constitueix.

Si pots, posa l'atenció en aquest oceà d'amor que et dona vida.

No hi ha una separació entre aquest oceà i tu.

L'amor que tu expresses és el mateix amor que ho constitueix tot.

T'animo a viure, A LA VEGADA, l'expressió del teu amor com a persona individual i aquest amor immens que tot ho constitueix.

T'animo a viure, A LA VEGADA, els teus actes com a amor concret individual i com amor que ve d'un absolut total que tot ho inclou.

Ho sé: acabo de demanar-te una cosa molt rara.

Ho sé, segurament no ho entendràs ara.

Però crec que, d'aquí a unes setmanes o uns mesos o uns anys, ho entendràs i, quan ho vagis fent, t'obriràs a l'Amor per l'amor mateix.

Això és el que, tradicionalment es descrivia com “estimar Déu per sobre de totes les coses” i és una cosa que, quan es descobreix, transforma la nostra vida, ja que ens obrim a l'Absolut que ens constitueix i, de sobte, encara que la nostra vida individual té molta importància, veiem que el realment important és la Vida mateixa.

Bé, no facis cas a aquests darrers paràgrafs. Només estic avançant una cosa que ampliaré al juny...

Però, calma, no et preocupis si no ho entens ara... T'estic preparant, estic posant els cigrons en remull.

Tasca per a aquesta setmana

Intenta veure si pots desitjar tots els éssers vivents que arribin a ser feliços.

Si no pots desitjar-ho, mira al teu interior i veuràs que també tens dolor o odi... Això indica que primer has d'abraçar aquesta part ferida teva!

No podem mirar el món diferent de com ens mirem a nosaltres i viceversa: només tenim una única mirada. Per això t'animo que sigui d'amor.

No pas per un tema moral, sinó per un tema de simple salut psicològica.

Observa quin és **el gest mental** per estimar de manera incondicional, per poder repetir-ho de forma a voluntat, sempre.

D'altra banda, t'invito a descobrir i a expressar els teus valors conscientment.

Fes els exercicis que he proposat per descobrir-los, d'acord?

Per acabar, et recordo una frase profundament bella i que resumeix a la perfecció una idea clau d'aquesta sessió:

**L'amor que dones, te'l dones;
l'amor que no dones, te'l treus.**