

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EL CENTRO AFECTIVO:

Expresar el amor

Dossier 26

Segunda semana de abril

Índice

Utilidad del dossier.....	3
Introducción.....	3
Vivo el amor que movilizo.....	4
Amar en dos (incluso 3) direcciones.....	5
Valores: un tema clave y difícil.....	7
Valores: definición e importancia.....	9
Valores: ¿Cómo descubrir mis propios valores? (1).....	10
Valores: ¿Cómo descubrir mis propios valores? (2).....	15
Diferenciar valores de objetivos del ego-ideal.....	16
El amor incondicional.....	17
El origen del amor.....	21
Tarea para esta semana.....	23

Utilidad del dossier

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

No hará falta que tomes apuntes si no lo deseas. Así, 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

A lo largo de este mes estamos intentando limpiar y potenciar nuestro **centro emocional**. Necesitamos sentirnos **independientes emocionalmente**, con un amor **incondicional** y, a la vez, **cercanos** a las personas para vivir una vida que merezca la pena. Porque, **mientras mantengamos vínculos de dependencia, agrediremos a las personas** de las que dependemos cuando no nos den lo que necesitamos, creyendo, erróneamente, que tienen la obligación de dárnoslo.

Limpiar nuestro inconsciente emocional de **creencias falsas** debe proporcionarnos esa **independencia** y, al mismo tiempo, ayudarnos a estar **cercanos a los demás**. Además, nos ayudará a entender lo que significa la incondicionalidad.

En la sesión anterior, por ejemplo, explicamos algunos errores habituales. Uno de los más comunes es creer que amar es una tarea fácil.

Sin embargo, **amar es una decisión consciente** que va más allá de la polaridad de los sentimientos: del “quiero”, “no quiero”, “me gusta”, “no me gusta”, etc. En el amor,

en cambio, no hay polaridad. Pero, para pasar de los sentimientos al amor, necesitamos entrenarnos.

Otro de los errores habituales es **confundir el amor con un objeto**, en lugar de con una capacidad, o pensar que solo los demás me dan amor, cuando **yo mismo/a tengo la capacidad de invocar el amor** dentro de mí. Del mismo modo, yo no necesito que los demás me amen porque, como vimos, tengo un interruptor que me permite amar y amarME.

En esta sesión, veremos **cómo expresar el amor conscientemente**.

Allí donde pongo la atención, crece. Por lo tanto, **al amar conscientemente, el amor en mí crecerá, el amor que soy, crecerá.**

Vivo el amor que movilizo.

Vivimos el amor que movilizamos.

Es decir, el amor que percibo en mi interior no es el que “me dan” los demás, sino el que yo estoy activando.

Cuando, por ejemplo, activo el odio (ya sea hacia los demás o hacia mí), en mi interior hay odio.

Cuando activo la comparación y la crítica (ya sea hacia los demás o hacia mí), en mi interior hay odio y comparación.

Nunca vivo en mi interior lo que viven los demás, sino lo que yo vivo, lo que yo estoy movilizándolo.

Esto que acabo de recordarte es clave, pues implica que yo soy responsable de mi mundo interior. Nadie, si no yo, soy el responsable de vivir o no el amor en mi vida.

Sin embargo, muchas veces no es nada fácil.

Cuando hay situaciones difíciles o desagradables en nuestra vida, resulta muy difícil movilizar el amor y, claro, sin querer movilizamos la rabia, el odio, la crítica, la

comparación...

¡Pero quiero que recuerdes que tú eres, en ese caso, quien sufrirá!

Por este motivo es imprescindible aprender a movilizar el amor de forma consciente y activa.

¡Incluso en las situaciones más difíciles!

O, quizás, debería decirlo al revés: es especialmente importante aprender a movilizar el amor en las situaciones difíciles, pues como en las fáciles ya resulta asequible, entonces conseguiré que TODA mi vida esté llena de amor.

Pero, lo reitero, eso implica una acción consciente, implica aprender a expresar el amor activamente, en todo momento y toda situación.

No es fácil. Lo sé por experiencia propia.

Y, posiblemente, fallaremos a menudo.

No importa.

Nuestra misión no es tener éxito, sino intentar dar nuestro máximo.

No te centres en el éxito, sino en intentarlo.

¿De acuerdo?

Amar en dos (incluso 3) direcciones

¿Y en qué situaciones expresamos el amor?

En mi experiencia, expresamos el amor en dos direcciones y, a veces, incluso en tres.

Estas tres direcciones indican las tres áreas en las que se divide nuestra conciencia. Es decir, podemos movilizar el amor hacia una, dos o las tres áreas en las que hemos dividido nuestra conciencia.

Bueno, debo aclarar que nuestra conciencia es una sola.

No tenemos 3 conciencias diferentes: yo soy una única conciencia.

Sin embargo, nuestra conciencia está dividida en 3 sectores que nosotros interpretamos como 3 realidades totalmente independientes y separadas. De hecho, solamente reconocemos una de las tres como propia.

Lo explico.

Nosotros dividimos nuestra conciencia en 3 sectores: la parte que denomino "yo", la parte que denomino "los demás o lo exterior" y, a veces, añadimos un tercer sector al que denominamos "Dios".

Quiero que veas que las tres cosas las captas tú.

Por lo tanto (al menos subjetivamente), las 3 cosas están en tu interior o, simplemente, no podrías captarlas.

Y esto implica que, en realidad, no son 3 conciencias separadas, sino 3 áreas escindidas de tu propia conciencia.

A medida que las unificas, a medida que te relacionas con ellas sabiendo que son partes tuyas, también en ti se da una profunda y sólida unificación, un proceso que conduce a una mayor paz, a una mayor conciencia.

Pues bien, estos 3 sectores de nuestra conciencia, nos indican hacia dónde podemos movilizar el amor.

Yo puedo movilizar el amor EXTERNAMENTE (de forma visible hacia los demás o el mundo), es decir, yo puedo movilizar el amor con ACCIONES; aquí los VALORES son serán clave.

Yo puedo movilizar el amor INTERNAMENTE de forma que será INVISIBLE para los demás (una movilización mental), ya sea hacia MÍ o hacia los DEMÁS. Hablamos de movilizar un AMOR INCONDICIONAL.

Y, finalmente, puedo movilizar el amor INTERNAMENTE (de forma también invisible para los demás) HACIA EL AMOR MISMO. Situar me en el mismo amor, por el mero hecho de descubrir el amor como aquello que me constituye. Esto, tradicionalmente

se le ha llamado “amar a Dios”.

En esta sesión miraremos de explicar estas 3 formas de amar y de explicitar cómo podemos hacerlo de forma CONSCIENTE.

Porque, recuérdalo, cuando hago algo conscientemente, eso crece en mi interior. Por lo tanto, si amo conscientemente, el amor crecerá en mi interior.

Empezaremos investigando cómo movilizar los valores en acciones externas.

Luego veremos cómo podemos amar, internamente, de forma incondicional.

Y, finalmente, veremos cómo podemos amar el amor mismo, situarnos en el amor que somos.

¿Te parece bien?

¡Pues vamos para allá!

Valores: un tema clave y difícil

Actuar movidos por los valores es, como habrás deducido, clave.

Cuando movilizas los valores de manera consciente en acciones concretas, estás viviendo, expresando el amor y, por tanto, el amor llena tu vida.

Es más, la autoestima nace, de modo inevitable, de la expresión de los valores.

Lo explico, pues es algo muy sencillo, fundamental y, a la vez, muy desconocido.

Cuando actúo expresando algo valioso (valores) de forma consciente, me doy cuenta de que actúo como querría actuar. No querría actuar diferente.

Como consecuencia de darme cuenta de que estoy movilizando cosas valiosas (los valores), también me doy cuenta de ser valioso para el mundo y para los demás. Por ello comprendo que soy digno de amor (todo lo valioso es estimable) y, a continuación, es inevitable que surja la autoestima.

Dicho de otra forma, la autoestima surge del hecho de saberme estimable. Y si yo expreso valores (cosas valiosas), soy, inevitablemente, digno de amor, de estima.

Ya ves, la importancia de la expresión de los valores es grande y está vinculada a una generación natural de autoestima.

Pero la expresión consciente de los valores también ayuda a sentir que nuestra vida es plena.

Mira, también esto es sencillo de comprender.

Cuando yo estoy actuando de una forma valiosa (expresión de los valores) y, aunque las cosas vayan mejor o peor, no quisiera actuar de otra manera (pues quiero actuar de forma valiosa, quiero expresar esos valores porque son valiosos en sí mismos), tengo una sensación subjetiva de plenitud: estoy haciendo lo que me corresponde en mi vida.

Fíjate, por tanto, la gran importancia de movilizar los valores de forma consciente: se incrementa la sensación de plenitud en nuestra vida y, a la vez, surge una autoestima natural y sólida.

Sin embargo, abordar el tema de los valores es difícil.

¿Por qué?

Pues porque, aunque se hable mucho de valores, casi nunca se dan orientaciones concretas y claras para descubrir los propios valores.

En la sesión de hoy, intentaré ofreceros DOS maneras para **DESCUBRIR TUS VALORES**.

Quizás te resulte difícil al principio. Es natural: seguro que casi nunca antes habías intentado descubrirlos. Como todas las primeras veces, resulta más difícil.

No te preocupes, con la repetición y con el paso del tiempo, lo irás integrando.

Valores: definición e importancia

Los valores son una expresión del amor.

Igual como la bondad, la belleza o la admiración están relacionados con el amor, también los valores tienen una profunda relación con el amor.

Resulta difícil definir qué son los valores. Pero déjame que intente una definición:

Los valores son creencias conscientemente reconocidas para expresar en nuestras relaciones y guiarnos en las decisiones de nuestra vida.

Desde esta perspectiva, los valores son una elección intelectual (decido cuáles sí y cuáles no me son útiles o encajan conmigo). Pero también son una acción, pues implican la forma de actuar.

Sin embargo, los sitúo en el ámbito afectivo, pues llenan de amor y valor mi vida.

Cuando en mi vida yo expreso los valores conscientemente, estoy viviendo en mi interior la atmósfera emocional que he escogido.

Por ejemplo, al expresar el valor del «compartir los conocimientos» o de «mantenerme cerca de quienes pueden necesitarme», en mi interior se produce una paz profunda: actúo como he decidido, soy valioso, no quiero actuar diferente.

Sin embargo, hay que ser prudente: si los valores son creencias escogidas, podemos errar al expresarlas, podemos expresar grandes valores de forma muy torpe. ¿O acaso no has visto expresar el amor de ciertos padres y madres gritando o, incluso, pegando a sus hijos “para que aprendan y sean personas de bien”?

Una forma de evitar estropicios es abandonar la expresión de los valores que contradigan las 7 herramientas del amor.

Lo remarco: si tu forma de expresar un valor contradice cualquiera de las 7 herramientas de amor... ¡Detente, estás a punto de hacer un estropicio!

¡Ah! Y me gustaría añadir un par de consideraciones más que te ayudarán a entender si estás expresando tus valores de forma sabia o mejor que te plantees una forma diferente de expresión.

Mira, un valor debe ser valioso para mí; por lo tanto, debe haber en mí unas profundas ganas de compartirlo. Si esto no es así, no estamos ante un valor, sino ante una imposición, una obligación, una confusión, un objetivo, un ego-ideal o algo similar, ¿de acuerdo?

Y, en segundo lugar, la expresión de mis valores debe ser también valiosa para quienes lo reciben. Es decir, los demás deben querer recibir tus valores.

En caso contrario, no son valores, son agresiones, es ignorancia. Si una de las partes no desea darlo o recibirlo, todavía no es un valor.

¿De acuerdo?

Creo que todos estos criterios previos te serán muy útiles para descubrir y expresar tus valores de forma consciente y sabia.

Valores: ¿Cómo descubrir mis propios valores? (1)

A continuación, te indico un ejercicio concreto para descubrir tus propios valores.

Te animo a imprimir este dossier y a ir completando los ejercicios.

No tengas prisa.

Puedes hacer cada día un trozo, ¿de acuerdo?

Paso número 1:

Localiza y escribe 3 situaciones o personas que son difíciles de manejar en tu vida. Digo 3, pero puedes escribir más.

Puedes hacerlo a continuación:

1ª Situación:

2ª Situación:

3ª Situación:

Paso número 2:

Describe cómo te SIENTES con estas 3 situaciones o personas que son difíciles de manejar en tu vida.

1ª Situación, me SIENTO:

2ª Situación, me SIENTO:

3ª Situación, me SIENTO:

Paso número 3:

Describe lo que HACES en esas situaciones. Tanto lo que haces hacia ti (reñirte, repetirte las cosas, culparte....) o hacia los demás (huir, ignorar, obedecer...).

1ª Situación, HAGO:

2ª Situación, HAGO:

3ª Situación, HAGO:

Paso número 4:

Localiza 3 (pueden ser más) situaciones o personas con las que predomina el bienestar, el gozo...

Puedes hacerlo a continuación:

1ª Situación:

2ª Situación:

3ª Situación:

Paso número 5:

Explicita lo que SIENTES en esas situaciones de gozo y bienestar. Por ejemplo, comprensión, ternura, aceptación, diversión...

Puedes hacerlo a continuación:

1ª Situación me SIENTO:

2ª Situación me SIENTO:

3ª Situación me SIENTO:

Paso número 6:

Explicita lo que HACES en esas situaciones de gozo y bienestar. Por ejemplo, compartir, escuchar, apoyarte... (mira tanto lo que haces hacia ti como hacia los demás: cómo te hablas...).

Puedes hacerlo a continuación:

1ª Situación HAGO:

2ª Situación HAGO:

3ª Situación HAGO:

Paso número 6:

Estoy seguro de que en las situaciones de gozo y bienestar usas, casi siempre, tus valores para relacionarte con la situación o las personas.

Es decir, casi seguro que lo que HACES en las situaciones de bienestar implica unos valores.

Te animo a explicitarlos a continuación:

1.er Valor:

2º Valor:

3.er Valor:

4º Valor:

5º Valor:

Paso número 7:

A continuación viene un paso clave.

¿Qué sucedería si aplicases estos valores de las situaciones de bienestar en TODAS las situaciones y, muy especialmente, en las situaciones que te son problemáticas?

No te animo a pensarlo.

Te animo a PROBARLO.

Te animo a VERIFICARLO.

Cuando expresas los valores de forma consciente, verificas que siempre obtienes resultados positivos en tu vida.

A veces fracasas externamente. Pero, a nivel interno, sientes una paz profunda, sientes que haces lo que quieres hacer y toda tu vida encaja.

Te lo reitero: no lo creas. Compruébalo.

Y sí, ya lo sé: Roma no se conquistó en un día; así que hay que tener paciencia con nosotras/os. Pero si sabes hacia adónde vas, avanzarás paso a paso.

Valores: ¿Cómo descubrir mis propios valores? (2)

A continuación, te indico una segunda técnica para descubrir tus valores.

Te animo a mirar una relación que te importe, una relación donde ames a la otra persona.

En esta relación, pregúntate:

¿Qué es importante para mí en esta relación?

Ahí descubrirás tus valores.

Ahora se trata de expresarlos.

Expresarlos conscientemente.

No es fácil de hacer.

Pero sí que es fácil de entender, ¿verdad?

Te animo a escribir, a continuación, tu lista de valores en este espacio:



El peligro de esta técnica (también con la anterior, pero en menor medida) es que, en lugar de valores, pongas objetivos del ego-ideal.

Ya sabes que el ego-ideal se cuele continuamente... ¡Hay que estar con ojo avizor!

Por eso te sugiero que diferencies objetivos de valores.

Diferenciar valores de objetivos del ego-ideal

La forma más evidente y sencilla de descubrir si un valor es realmente un valor o un objetivo del ego-ideal es esta:

Cuando fallas, ¿surgen en tu interior voces que te agreden o que, bajo el disfraz de la motivación, te hacen sufrir?

O, cuando fallas, ¿en tu interior hay paz y puedes volver a intentarlo si ves que es adecuado?

En el primer caso, es ego-ideal.
En el segundo caso, son valores.

Otra forma de diferenciar un valor de un objetivo es esta: un objetivo puede ser alcanzado.

Por ejemplo: escribir un libro, comprar una casa, acabar una carrera... todo ello son objetivos porque son cosas que pueden ser alcanzados.

Sin embargo, un valor nunca se alcanza, siempre puede seguirse expresando.

Por ejemplo, cuando una persona tiene el valor de la escucha o la creatividad en su vida, nunca dirá "bueno, como ya he escuchado hoy, pues no hace falta que escuche más".

No. Después de escuchar hoy, querrá escuchar mañana, y pasado, y el otro...

Por poner una metáfora, los valores son una forma de andar, una dirección: quiero ir hacia esa dirección e ir siempre hacia allí. Es como ir hacia el norte... siempre puedes seguir avanzando, siempre puedes seguir caminando hacia el norte, nunca llegarás al norte; es una dirección que orienta tu vida.

Cuando en lugar de una dirección quieras conseguir algo, ¡te ha atrapado el ego-ideal, los objetivos!

Y, por supuesto, ¡no estoy diciendo que no tengas objetivos!

Ten todos los objetivos que quieras, ¡por supuesto!

Pero moviliza los valores para llegar a ellos.

Así, los consigas o no, tu vida siempre tendrá sentido.

Por ejemplo, ten el objetivo de hacer una carrera universitaria. Pero que lo que te movilice sea el valor de aprender, de ampliar tus conocimientos, de disfrutar con lo que aprendes... Así, apruebes o suspendas, el camino valdrá la pena y, además, aunque termines la carrera, podrás seguir expresando tus valores en tu vida.

Cuando los objetivos sustituyen a los valores en mi vida, ¡toda mi vida se llena de tensión, pues he olvidado que lo importante es la forma de viajar!

Así que... ¡A vigilar mucho para que el ego-ideal no nos tiranice disfrazado de valores!

¿De acuerdo?

El amor incondicional

Os ruego que te mires imaginariamente, o de verdad, en un espejo (o en la cámara de tu teléfono móvil).

Mientras te miras, puedes decirte **“te amo, voy a apoyarte y voy a hacer todo lo necesario para que seas feliz”**.

Intenta imaginarte que, si alguna vez te criticas o te maltratas, te darás un beso y no te forzarás a saber más de lo que sabes.

Te animo a hacerte la promesa de apoyarte en todos y cada uno de los instantes de tu vida.

La divinidad no puede haberse equivocado. La Vida no puede haberse equivocado. Si tú has nacido, si tú estás aquí es porque la Vida ha apostado por TI.

Por ello, prométete amarte de forma incondicional.

Pero eso incluye también a los demás.

Si los demás están aquí, es que también la Vida ha apostado por ellos. Prométete amarlos de forma incondicional.

A veces resulta difícil amar a personas que agreden.

Lo comprendo.

Pero creo que entender esto te ayudará: las personas agreden porque tienen heridas interiores y, ante su dolor, agreden a los demás.

Nadie que es feliz y tiene paz interior, agrede a los demás.

Lo que digo no es teoría; creo que lo habrás comprobado en tu vida. Estoy seguro de que habrás vivido momentos en los que, como te sentías mal, tratabas mal a los demás.

¿Puedes comprobarlo?

Pues, si puedes comprobarlo, también podrás entender que eso les ocurre a los demás: sus heridas les llevan a agredir a los demás.

De hecho, estoy convencido de que muchas personas se esfuerzan mucho en su vida (y, en realidad, convierten su vida en una batalla, en una lucha desgastante) porque tienen heridas: luchan por ser los jefes en el trabajo, luchan para que los admiren, luchan para que los perdonen, luchan para ser los presidentes de la escalera o del país o...

En realidad, toda su acción está movilizada por sus heridas interiores. Es como si fueran niños o niñas heridas intentando sobrevivir... pero hasta que no se curen, no podrán ser adultos serenos y constructivos.

¿Puedes ver cómo muchas personas que ocupan cargos de mucha responsabilidad son, en realidad, personas resentidas, personas heridas, personas que necesitan hacer un profundo trabajo interior?

Puedes recordar algunas imágenes a las que enviarles nuestro amor incondicional: a un bebé, a un niño/a haciendo travesuras, a una anciana...

Cuando vemos estas imágenes, o cualquier otra persona real en la calle, **podemos desearles lo mejor**. Pedimos que la rabia, el odio, el rencor no estén presentes en su vida, que no tengan heridas, que se curen...

Pero también podemos hacerlo con diferentes personajes como Trump, Hitler, Pinochet... A estas personas también les podemos desear lo mejor.

Pedimos que ojalá no tengan que imponer su fuerza sobre los demás, que sean tiernos y descubran el amor en su corazón, **que actúen buscando el máximo bien y no desde sus heridas personales... pero no porque sean estas personas, sino que es algo que podemos desearle a todo el mundo**.

Y os vuelvo a preguntar, ¿habéis notado el gesto mental que os lleva a amar incondicionalmente?, ¿habéis notado qué ha sucedido en vuestro interior?, ¿habéis notado dónde habéis llevado vuestra atención?

Por favor, buscad vuestro gesto. Ya sé que puede parecer que no tiene importancia, pero es fundamental. **Cuando uno sabe cuál es su gesto, puede hacerlo de forma**

consciente siempre que quiera. Preguntaros: ¿cómo he entrado en él?

Amor incondicional no significa que los demás me caigan bien, ni que despierten sentimientos agradables en mí; esto es sentimentalismo; sino que **implica que Yo pueda mirar a todo el mundo y desearles que se iluminen, que sean felices, que tengan luz interior, que sanen sus heridas...**

¿Puedes comprobar que, si no lo haces, te estás autolimitando y llenando de malestar tu vida?

Nos estamos autolimitando porque creemos que unas personas sí son dignas de nuestro amor, y podemos desearles que sean felices, y otras no. Ahí es cuando limitamos el amor en nuestra propia vida.

Y, curiosamente, al hacerlo, vemos que en nuestro interior hay la misma limitación que la que viven las personas que no podemos comprender. Por ejemplo, no puedo comprender a Hitler por su odio hacia los judíos y, al no poder desear que Hitler sane tu interior y llegue a vivir en paz, yo también vivo odio en mi interior hacia Hitler, igual que él lo vivía contra otras personas.

Quizás eso me ayude a avanzar: igual que a mí me cuesta no odiar (aunque sea en menor grado) a alguien, pues todavía no me he sanado del todo, también esa persona tenía otra herida similar y, por eso, no pudo evitar hacer lo que hizo, agredir, odiar...

De este modo, experimentamos que **tenemos la capacidad de amar incondicionalmente. Incluso con personas a las que no nos gustan.**

No es complicado. Al contrario, es muy simple siempre y cuando lo sentimental no irrumpa. Por eso sigue siendo clave **desensibilizarse o, mejor dicho, desentimentalizarse.**

¡Ah! Y las siete herramientas del amor son fundamentales para desentimentalizarse: al usarlas, vamos situando el amor en el centro de nuestra vida, dejando a los sentimientos como herramientas útiles para conocernos y no para relacionarnos.

No digo que debamos ser insensibles, sino que no debemos dejarnos llevar por los sentimientos. Sí reconocerlos, pero no estar sometidos a ellos. Usarlos para conocernos, no para relacionarnos.

Experimentar el amor como aceptación plena e incondicional, puede cambiar profundamente nuestra vida.

El origen del amor

No necesitamos que la otra persona esté físicamente para amarla.

Nosotros podemos movilizar, aquí y ahora, nuestro amor hacia todo el mundo.

No necesitamos que el otro nos ame para poder amarlo (aunque eso lo haga más fácil y más agradable).

Nosotros somos quienes convocamos el amor en nuestra propia vida en cualquier momento. Los demás no nos dan amor; lo que ocurre es que en las relaciones agradables es más fácil que uno/a corresponda con el mismo afecto.

Lo importante es darnos cuenta de que **somos nosotros quienes lo despertamos, porque lo tenemos dentro**. Si no fuésemos esa capacidad, no podríamos despertarla. Por ello, a partir de ahora, no es necesario pedir amor...; **podemos invocarlo cuando queramos!**

Naturalmente, esta experiencia es, también, clave para que sea enseñada a niñas y niños: el amor sale de dentro.

No hay que creerlo, hay que experimentarlo. **Al experimentarlo, no podemos creer otra cosa que lo comprobado.**

Y aquí podemos dar un paso más.

Podemos intentar descubrir de dónde viene este amor que yo vivo.

¿Puedes darte cuenta de que tú no has creado el amor que movilizas?

¿Puedes darte cuenta de que el amor te preexiste y tú, simplemente, lo movilizas?

¿Puedes intentar situarte en el origen de tu amor?

¿Puedes buscar la fuente de la que surge tu amar?

Si vas hacia tu interior, descubrirás que el amor que tú movilizas es, en realidad, una parte de un amor mucho más grande.

Es decir, verás que tu amor es, simplemente, unas gotas de un océano de amor.

Si puedes, pon la atención en ese océano de amor que te da el amor que vives.

No hay una separación entre ese océano y tú.

El amor que tú expresas es el mismo amor que lo constituye todo.

Te animo a vivir, A LA VEZ, la expresión de tu amor como persona individual Y ese amor inmenso que todo lo constituye.

Te animo a vivir, A LA VEZ, tus actos como amor concreto y amor que viene de un absoluto que todo lo incluye.

Lo sé: acabo de pedirte algo muy raro.

Lo sé, seguramente no lo entenderás ahora.

Pero creo que, en unas semanas o unos meses o unos años, lo entenderás y, cuando lo vayas haciendo, te abrirás al Amor por el amor mismo.

Esto es lo que, tradicionalmente, se describía como “amar a Dios por encima de todas las cosas” y es algo que, cuando se descubre, transforma nuestra vida, pues nos abrimos al Absoluto que nos constituye y, de repente, aunque nuestra vida individual tiene mucha importancia, vemos que lo realmente importante es la Vida misma.

Bueno, no hagas caso a estos últimos párrafos. Solo estoy avanzando algo que ampliaré en junio...

Pero, calma, no te preocupes si no lo entiendes ahora... Te estoy preparando, estoy poniendo los garbanzos en remojo.

Tarea para esta semana

Intenta ver si puedes o no desear a todos los seres vivientes que lleguen a ser felices. Si no puedes desearlo, mira en tu interior y verás que también tienes dolor u odio... ¡Eso indica que primero debes abrazar esa parte herida tuya!

No podemos mirar al mundo diferente a cómo nos miramos a nosotros y viceversa: solo tenemos una única mirada. Por eso te animo a que sea de amor. No por un tema moral, sino por una cuestión de simple salud psicológica.

Observa cuál es **el gesto mental** para amar de forma incondicional, para poder repetirlo de forma voluntaria, siempre.

Por otro lado, te invito a **descubrir y a expresar tus valores** haciendo los ejercicios que he propuesto, ¿de acuerdo?

Para acabar, te recuerdo una frase profundamente bella y que resume a la perfección una idea clave de esta sesión:

El amor que te das, te lo das.

El amor que no das, te lo quitas.