

Dossier

 **Daniel Gabarró**
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EL CENTRO EMOCIONAL: Limpieza del inconsciente afectivo

Dossier 28

Cuarta semana de abril

Índice

Utilidad del dossier.....	3
Presentación de la sesión.....	3
Un único amor, pero acuerdos diferentes.....	3
Amar sin dependencias.....	4
La mente como obstáculo y como puerta.....	4
Una forma de vivir: aceptar lo que hay.....	5
Técnica 1: Los mantras para vivirlos.....	6
Técnica 2: La visualización del teatro (para separaciones y duelos).....	7
Una nota antes de continuar.....	8
Técnica 3: El túnel (dejar ir a quien amamos).....	8
Técnica 4: Conectar con el Padre y la Madre Universal.....	9
Técnica 5: La reeducación infantil y el pesebre.....	11
Técnica 6: Hablar con el bebé que fuimos.....	12
Tareas de la 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.

No obstante, el dossier no sustituye la sesión, porque en la sesión hay cosas que se explican 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 verla en diferido es el 80% del resultado.

Presentación de la sesión

Esta es la cuarta y última sesión del bloque del amor.

Durante este mes de abril hemos trabajado tres grandes áreas: en primer lugar, recordamos las bases del amor y descubrimos que el amor que vivimos es el amor que nosotros mismos convocamos —no depende de que el otro pulse ningún botón, sino que nosotros podemos activarlo cuando queremos.

En segundo lugar, exploramos la capacidad de recibir y expresar amor, y hablamos de valores.

En tercer lugar, trabajamos criterios para saber de qué manera concreta el amor se expresa de forma sabia en cada relación específica.

Hoy abordamos el último bloque: cómo podemos limpiar las dificultades inconscientes que nos impiden amar de forma auténtica y adulta.

Un único amor, pero acuerdos diferentes

Recordemos un punto fundamental: solo hay un único amor.

La diferencia no está en el amor en sí, sino en la forma concreta que adopta, es decir, en los acuerdos. El amor es siempre el mismo: mirar a los demás y mirarme a mí misma deseando el máximo bien y actuando desde ahí.

Eso se expresa de manera diferente cuando subes a un taxi, cuando estás en el trabajo, cuando estás con los nietos o con la pareja.

Pero si el amor es siempre uno, nosotros deberíamos aspirar a convertir todas nuestras relaciones en relaciones de amor. Porque entonces lo que viviríamos en nuestra vida sería, siempre, amor.

Para ello, es necesario preguntarnos ante cada relación cuáles son los criterios adecuados para expresar en ella el amor, y aplicarlo especialmente a las relaciones que más nos cuestan.

Hay que recordar también que el centro afectivo y el centro intelectual no van por separado: el centro afectivo decide convertir mi vida en un espacio de amor; el centro intelectual indica cómo hacerlo; y el centro energético lo pone en marcha. Todo es una única unidad.

Amar sin dependencias

Si tuviera que resumir en una frase lo más importante, diría esto: hay que llegar a amar sin dependencias. Amar porque quiero amar, y no porque necesito que tú me admires, me apruebes o me lo agradezcas.

Eso no significa negar que es mucho más fácil movilizar el amor con una persona empática y cálida que con alguien antipático o poco sensible. Eso es real y no hace falta negarlo. Pero justamente porque somos capaces de amar al margen de si el otro nos ama o no, nos liberamos.

Amar por el hecho de amar es lo que hace que el amor sea realmente profundo, adulto, sólido, real.

La mente como obstáculo y como puerta

No se ama con la mente.

Se ama desde la conciencia, que es aquello que está detrás de la mente.

La mente es la capacidad de tener ideas, ver diferencias y similitudes, recordar, conectar, crear. Pero el amor aparece cuando dejas de juzgar, de comparar, de valorar —y te abres a acogerte a ti y a la otra persona tal como sois, sin expectativas, buscando ser útil y ver al otro de verdad.

Sin embargo, si tenemos ideas erróneas, la mente acabará autolimitándonos en nuestra capacidad de amar.

Por eso el trabajo que debemos hacer es en la mente: cambiar la manera en que miramos el mundo de forma que, de manera natural y orgánica, el amor se exprese sanamente.

No nos iluminamos con la mente, pero la mente puede impedir que amemos de forma incondicional. Y amar de forma incondicional es, en el fondo, lo mismo que iluminarse.

Una forma de vivir: aceptar lo que hay

Antes de entrar en las técnicas concretas, hay algo más básico que cualquier técnica. No es una técnica: es una forma de vivir.

Consiste en hacerse una promesa muy sencilla: me cuidaré, pase lo que pase. Me equivocaré, lo haré mal a veces —porque no tengo suficiente sabiduría, y eso es un hecho—, pero no me maltrataré cuando vea que me he equivocado. Intentaré aprender, intentaré ser tierno conmigo.

Aprovecharé todo lo que pase para comprender, para soltar lastre, para amar y amarme.

No buscaré ocasiones especiales.

La pregunta es: ¿puedo amar ahora, en este momento, en esta circunstancia?

¿Puedo convertir la vida cotidiana en un espacio de amor y de aprendizaje?

Eso implica no exigirme lo que no vivo.

Si ahora no tengo la capacidad que me gustaría tener, si mi nivel de sabiduría o de amor no es tan elevado como deseo, ¿puedo aceptarlo?

¿Puedo abandonar la batalla?

¿Puedo dejar de luchar contra mí mismo, incluso cuando lucho por un gran ideal —iluminarme, ser mejor, amar más—?

Porque cuando luchamos contra nosotros mismos, aunque sea por un ideal noble, en realidad nos estamos agrediendo. No estamos aceptando quiénes somos en este momento.

Por tanto, la pregunta es: ¿puedo sonreírme ahora?

Y si no puedo ahora, ¿cuándo?

Esto no es una técnica. Es una forma de vivir en la que simplemente nos hacemos la promesa de aceptar todo lo que pasa mientras nos cuidamos, mientras amamos y nos amamos. Sabiendo que quizá podríamos estar más evolucionados, ser más sabios, amar con más pureza —pero la realidad es que ahora somos como somos, ahora llegamos hasta donde llegamos.

¿Puedo sonreírme?

¿Puedo amarme?

¿Puedo abrazarme?

Técnica 1: Los mantras para vivirlos

La primera técnica son unos mantras.

“Mantra” es una manera de decirlo: en realidad son frases que vale la pena repetirnos, porque si por el oído entró la idea de que no éramos suficientes, por el oído puede salir.

Pero no se trata solo de decirlas.

Se trata de decirlas mientras nos damos cuenta de que son ciertas.

De vivirlas mientras las decimos.

Un ejemplo de mantra sería: **La vida ha apostado por mí tal como soy.**

Reflexiona sobre ello: si la vida no hubiera apostado por ti, no habrías nacido, no estarías aquí. Otras personas estarían porque la vida habría apostado por ellas, pero si tú estás aquí, es que la vida también ha apostado por ti.

Ha apostado por ti tal como eres —ni más alto ni más bajo, ni más gordo ni más delgado, ni más inteligente ni más empático.

Tal como eres.

Si no, te habría hecho diferente.

Puedes repetírtelas mientras caminas, mientras tomas el sol, mientras cocinas, mientras trabajas. Puedes sentir las y darte cuenta de que la vida te ama tal como eres, que eres valioso o valiosa tal como eres, que no necesitas nada más, que no tienes que cambiar.

Esa es la mirada que la divinidad tiene hacia cada uno de nosotros.

Nos ve valiosos, porque si no, no habríamos nacido.

Y si yo no hubiera nacido, este universo estaría incompleto. Aporto algo que nadie más puede aportar —no porque sea superior a los demás, sino porque soy único, como todos los demás, que también son únicos.

Esta técnica es especialmente útil para las personas que cuando se miran no se sienten

suficientes, o que creen que tienen que llegar a un ideal antes de poder amarse o ser amadas.

Técnica 2: La visualización del teatro (para separaciones y duelos)

Hay momentos en los que nuestra capacidad de amar queda secuestrada por una pérdida: una persona querida que ha muerto, una relación que se ha roto, un divorcio, una amistad que nos ha traicionado.

Podemos quedar atrapados en una especie de rabia o de odio que nos impide avanzar. Esta visualización ayuda a ir más allá.

Imagínate en un teatro precioso, lleno de gente contenta y feliz.

Desde el escenario, alguien llama a la persona de la que tienes que despedirte — porque se ha separado de ti, porque ha muerto, porque se ha ido, por el motivo que sea.

Esa persona sube al escenario.

Todo el mundo la aplaude y le hacen regalos: flores, estrellas, colores, cosas bellas y diversas.

Le dan las gracias por todo lo que ha dado hasta ahora, pero también le dicen que la vida le tiene preparadas cosas nuevas y diferentes y que debe marcharse.

Al fondo del escenario se abre una puerta. Al otro lado de la puerta hay un paisaje precioso —con flores, ríos, bosques, playas.

Un camino donde esa persona podrá crecer, aprender a ser feliz, ser ella misma.

La ves entrar, la puerta se cierra y todo el mundo aplaude mientras se marcha.

Ahora te toca a ti. Te llaman.

Subes al escenario.

También te hacen regalos: estrellas, luces, colores, canciones, besos, aplausos.

La gente te agradece todo lo que has compartido.

Y ahora te dicen que también es el momento de que tú tomes tu camino.

En el escenario se abre una puerta diferente, en un lugar distinto del anterior.

Cuando miras a través de ella, ves un paisaje extraordinario, mucho más bello de lo que jamás habrías imaginado. Te despiden de todos y entras.

Empiezas a caminar por ese lugar maravilloso y te sientes feliz. No sabes exactamente adónde te llevará ese camino, pero sabes que, te lleve donde te lleve, el viaje en sí ya habrá valido la pena. Y sabes que cuanto más camines, más te enriquecerá y más te permitirá dejar atrás lo que ya no está.

Esta visualización es útil para soltar a personas que aún amas, pero que tienen que irse. Es una manera de decirle al inconsciente: ábrete al regalo de la vida y agradece el regalo que has tenido.

Si os resuena, repetidla tantas veces como haga falta hasta sentir que habéis limpiado vuestro interior.

Una nota antes de continuar

No hace falta hacer todas las técnicas. Solo hay que ir intuyendo cuál o cuáles dos o tres te llaman en este momento de tu vida.

Y hacerlas sin prisa, con mucha conciencia, sintiéndolas, dándote cuenta de que cuando las haces estás dando permiso a la vida para que sea como es, para que todo continúe y fluya.

Técnica 3: El túnel (dejar ir a quien amamos)

Esta técnica es una visualización para aprender a amar sin dependencias.

Es fundamental entender que, si dependo de otra persona, mi relación con ella no será sana. Porque, como la necesito, haré lo que sea para que nunca se vaya, para que haga lo que yo necesito. Pero eso no es amor.

Amor es reconocer que cada persona tiene su destino y darle apoyo para que pueda vivirlo.

Imagínate tomando de la mano, con mucho amor y ternura, a una persona a la que amas.

Mírala a los ojos y recuerda: es gracias a esa persona que has crecido, que te has convertido en una mejor persona.

Agradécele todo lo que habéis vivido.

Incluso puedes hacerte la promesa: si volviera a nacer, me gustaría volver a encontrarte.

Ahora los dos os adentráis en un túnel largo —o un camino, no importa.

Camináis juntos, sabiendo que dentro de unos metros el camino se bifurcará: tú irás

por un camino y la otra persona, por el otro.

Mientras caminas, miras a la otra persona a los ojos, os abrazáis, recordáis las cosas bellas que habéis vivido.

Cuando se acerca la bifurcación, desde un amor profundo y un agradecimiento profundo, le dices:

Gracias. Si tienes que irte, te dejo libre. Si para ti es necesario marcharte, vete.

Y aunque sientes cierta tristeza, dejas ir a esa persona.

La ves alejarse por su camino.

Sin negar la tristeza, pero sabiendo que has hecho lo que tenías que hacer, tú también te alejas caminando por tu camino.

Respiras profundamente y te das cuenta de que es posible sentir tristeza y dejar ir a la otra persona al mismo tiempo.

Puedes sentir la tristeza y saber que no actuarías de otra manera.

Y a pesar de esa tristeza, hay una profunda felicidad —porque la felicidad no es sentir cosas bonitas, sino saber que estamos actuando como debemos actuar.

Te abres por completo a lo que la vida te traiga, con un profundo agradecimiento por todo lo vivido.

Nota importante: Puede que sientas que no quieres dejar marchar a la otra persona. Eso es normal y no hay nada malo en querer seguir con esa persona. Es totalmente normal.

La clave no es querer dejarla marchar —la clave es dejarla marchar aunque no quieras, porque eso es amarla.

El amor no es lo que sentimos: es lo que hemos decidido, es lo que hacemos.

Puedes llorar, puedes estar triste. Pero puedes decirle:

Estaré triste, pero estaré bien y estoy haciendo lo que he decidido hacer bien. Amo.

Técnica 4: Conectar con el Padre y la Madre Universal

Muchas veces seguimos exigiendo a nuestro padre y a nuestra madre que nos den lo que no pudieron darnos: un amor incondicional, una comprensión profunda.

Pero a menudo no podían hacerlo —no porque no quisieran, sino porque no eran lo bastante maduros, estaban heridos o simplemente no sabían hacerlo mejor.

El problema no era su mala voluntad: era su limitación.

Pero nosotros seguimos pidiéndoles algo que no pueden darnos.

La solución es entender que, ahora que somos adultos, podemos recibir aquello que nuestros padres físicos no pudieron darnos a través del padre y la madre universal — es decir, el arquetipo de la madre y del padre ideales que existen dentro de nosotros.

Aquí tienes los pasos de esta visualización:

Primero, relájate.

Haz unas respiraciones profundas.

Después, piensa en tu madre y siéntela dentro de tu cuerpo —a veces se hace presente en el corazón, en el cuello, en el estómago, en la cabeza.

Una vez la notes, colócala delante de ti para poder verla.

Haz lo mismo con el padre: invócalo y nota dónde está presente en tu cuerpo, y tráelo delante de ti, junto a la madre.

Tienes a los dos delante de ti —los reales, los físicos.

Dales las gracias por estar aquí y especialmente por la vida. Y diles:

No tenéis que preocuparos por todo lo que no pudisteis darme. Ya soy grande y puedo pedirlo al Padre y a la Madre Universal.

Ahora llama a la Madre Universal.

No sabes qué forma tendrá —quizá es una mujer muy fuerte, quizá es una torre, una cascada, una luz.

Observa cómo llega y cómo le da a tu madre todo lo que ella no tenía y no podía darte: la ternura, la empatía, la sabiduría.

Tu madre lo acoge y te lo entrega.

Ahora ya lo tienes dentro de ti.

Ya no hace falta pedirle nada a tu madre física.

Haz lo mismo con el Padre Universal.

Invócalo —quizá llega como un hombre fuerte, un sabio, una tormenta, un océano.

Observa cómo le da a tu padre físico todo lo que le faltaba: la sabiduría, la ternura, el amor, la sensibilidad.

Tu padre lo recibe y te lo hace llegar.

Ahora lo tienes.

Ya puedes ser tu propia madre y tu propio padre.

Puedes mirar a tus padres físicos sin necesidad de pedirles nada, entendiendo que tienen derecho a ser quienes son y que cumplieron un papel maravilloso: darte la vida.

Todo lo que vino después es un añadido.

Para terminar, deja que tus padres físicos se conviertan en un símbolo —una hoguera, una estrella, una flor, una luz.

Mételos dentro de tu corazón.

Y a partir de ahora sabes que no hace falta que te lo den ellos, porque puedes dártelo tú.

Técnica 5: La reeducación infantil y el pesebre

La reeducación infantil y el trabajo del pesebre son, en el fondo, variaciones del mismo trabajo que hemos estado haciendo en este bloque. Porque todo el trabajo interior consiste, al fin y al cabo, en reconciliarnos con el amor que somos. Cuando lo hacemos, todo fluye, todo va bien.

La reeducación infantil consiste en volver, desde la mirada adulta que tenemos ahora, a momentos de nuestra infancia en los que recibimos mensajes erróneos sobre nosotros mismos —que no éramos suficientes, que no éramos dignos de amor, que teníamos que ser de otra manera—. Y desde la perspectiva de hoy, con la comprensión que hemos ido adquiriendo, acompañamos a aquel niño o aquella niña que fuimos, le damos lo que le faltó y corregimos los mensajes que dejaron huella.

El trabajo del pesebre sigue una lógica similar: se trata de revisar y reescribir las escenas fundamentales de nuestra biografía —especialmente las más dolorosas— desde una mirada compasiva y adulta, de modo que dejen de tener poder sobre nosotros.

No se trata de negar lo que ocurrió, sino de integrarlo desde un lugar distinto.

Se trata de hablar con las personas importantes de nuestra vida (las que componen el pesebre) y decirles que tienen derecho a ser quienes son, que no les robas sus problemas, que ellas pueden afrontarlos y que lo sabes porque tú estás afrontando los tuyos desde una sólida adultez que ellas también podrán alcanzar.

Ambas técnicas, como las anteriores, buscan lo mismo: que nos reconciliemos con nuestra historia y, a través de esa reconciliación, con nuestra capacidad de amar.

Técnica 6: Hablar con el bebé que fuimos

Este es el último ejercicio.

Es una visualización en la que tú, como persona adulta y con toda la sabiduría que has ido adquiriendo a lo largo de la vida, hablas con el bebé que eras antes de nacer —es decir, contigo mismo cuando eras un feto en el útero de tu madre— para acompañarlo, prepararlo para lo que vendrá y, sobre todo, para decirle que no estará solo.

Relájate respirando suavemente una, dos o tres veces.

Entonces imagínate que tú, como adulto, estás dentro del útero de tu madre en el momento en que ella estaba embarazada de ti.

Ves al bebé precioso que eras tú.

Ese bebé todavía no sabe lo que le espera.

Pero tú sí lo sabes.

Míralo con ternura y dile:

Te amo. Yo siempre estaré a tu lado. No tienes que preocuparte.

Y entonces explícale lo que le espera.

Dile cómo será el padre —cómo es, qué cualidades tiene, qué limitaciones.

Dile cómo será la madre.

Si tiene hermanos, explícale cómo serán.

Dile qué retos le esperan en la vida, las cosas difíciles que tendrá que atravesar, pero también las cosas hermosas, los momentos de alegría y de aprendizaje.

No le ocultes nada.

Y mientras le explicas todo eso, dile:

Yo estaré a tu lado. Para que pase lo que pase, podamos aprovecharlo para crecer. Para que nada de lo que te ocurra se pierda. Para que todo —incluso lo más difícil— pueda servirte.

Observa cómo el bebé te mira.

Te mira a los ojos y te entiende.

Te cree.

Sabe que estarás ahí.

Si eres creyente, puedes imaginar que junto al bebé, además de ti, está la presencia de alguien que para ti representa lo sagrado —Dios, Jesús, la Virgen María, Buda, Krishna o cualquier otra figura que tenga significado para ti.

Y entre todos le decís al bebé:

Cuando haya dificultades, no estarás solo. Te ayudaremos a hacer que todo lo que vivas te sirva para crecer. Siempre estaremos ahí.

Desde esa ternura, desde esa presencia amorosa que lo envuelve, imagínate que el bebé empieza a nacer.

Y sabe que no está solo.

Sabe que aprovechará la vida.

Sabe que estos años en el planeta Tierra le servirán para aprender a amar y a amarse.

Sabe que, pase lo que pase, tendrá compañía.

Tareas de la semana

Ahora toca ponerlo en práctica.

Revisa las técnicas de este dossier y deja que una de ellas —o dos, como mucho— llame tu atención.

No hace falta forzar nada: simplemente observa cuál resuena más con tu momento vital, cuál te toca más por dentro.

Y hazla.

Hazla con calma, sin prisa, dándote tiempo para sentirla de verdad.

No se trata de hacerla un solo día y pasar página, sino de ir repitiéndola hasta que,

poco a poco, vaya transformando tu forma de vivir y de amar. Hasta que tu inconsciente entienda, de verdad, qué significa amar.

Cuando eso ocurra, el amor dejará de ser un esfuerzo y se convertirá en una forma natural de estar en el mundo.