

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

[SISENA SESSIÓ]

**CENTRE EMOCIONAL: AMOR,
INDEPENDÈNCIA I PROXIMITAT**

ABRIL 2018

Índex

1. Utilitat del dossier.....	3
2. Prèvia.....	3
3. Una pinzellada sobre l'inconscient.....	5
4. L'amor és una capacitat.....	6
5. Experimentar i acceptar l'amor incondicional	8
6. Gaudir d'una mare i pare universal.....	8
7. Deixar anar.....	13
8. Reflexionar sobre l'amor per desprogramar-se.....	14
9. Deures.....	21
10. Alguns textos inspiradors.....	23

1. Utilitat del dossier

Després de cada sessió hi ha un dossier que resumeix els continguts de la mateixa perquè puguis completar els teus apunts, una mena de "*llibre de text*".

Tanmateix el dossier no substitueix la sessió, perquè presencialment hi ha moltes estones on el que es diu és menys important que des del lloc on es diu. Recorda que l'assistència a les sessions presencials és el 80 % del resultat del curs.

En la sessió del centre emocional això és especialment rellevant perquè moltes de les coses que es viuen a la sessió arriben després d'una experiència o un exercici pràctic i no d'una explicació verbal.

No pateixis si creus que "no fas prou deures", l'assistència presencial és el més important.

Ah! I si no has pogut venir a la sessió, a més d'aquest dossier i els materials del bloc, recorda que pots recuperar la sessió el proper any, d'acord?

2. Prèvia

Iniciem el treball de neteja de l'inconscient i potenciació conscient dels tres centres tot abordant el centre emocional.

Ara abordem la **neteja i potenciació del centre emocional**. Potser li hagi de cercar un nom diferent, perquè allò central d'aquest centre és l'amor i no les emocions. De la mateixa manera que allò central del centre intel·lectual és la comprensió i no pas les idees. Bé, si se m'acudeix un terme més explicatiu l'usaré, mentre faré servir aquest perquè és el que l'Antonio Blay feia servir sempre.

Cal treballar el centre de l'amor per saber-nos **independents**, però **propers a les** persones.

Netejar i potenciar el nostre inconscient emocional ha de proporcionar-nos aquesta independència i, al mateix temps, ajudar-nos a sentir-nos propers als altres.

Per fer-ho relativament més fàcil, em buscat haver viscut a la sessió una experiència personal d'amor incondicional, de ser font d'amor (per no haver de pidolar-lo a l'exterior) i, també, tenir criteris per poder estimar de forma sana segons les característiques de cada relació.

Estimar des de les emocions és el gran obstacle: se'ns fa creure que és la forma adequada de fer-ho. Però **hem d'estimar des de la DECISIÓ de voler el millor per a nosaltres i pels altres.** És a dir, estimar des de l'AMOR.

També necessitem tenir uns referents inconscients de mare i pare que siguin complets i plens. D'aquesta manera podem **tallar els vincles de dependència no sana amb els progenitors** i adonar-nos que el més important ja ens ho han donat. **Ens varen donar la vida.** Qualsevol altra cosa que ens donessin és un extra, però diminut comparat amb la vida. De fet, la vida que ens han transmès és quelcom tant valuós que és impossible "pagar" aquest deute. Si ho arribem a comprendre profundament, deixarem anar les dependències insanes i ens adonarem que tenint el més important i que la resta depèn de nosaltres. Això **ens aproximarà de nou** als pares i mares: ens han donat la vida. Tornarem a sentir-nos propers pel gran regal que ens han fet. En tot cas, durant la sessió varem fer una visualització que ens ajudava a tallar vincles encara que no tinguem totalment integrat que és indiferent allò que els pares/mares ens van donar... perquè ja ens van donar el més important: la vida!

Es tracta de percebre la vida com un espai càlid i lliure: aquest és el resultat d'aquesta fase del treball. Vivim la realitat com un espai ple d'amor. Per què? Doncs perquè nosaltres el vivim en primera persona i, clar, allò que és dins la meva consciència és, en realitat, el meu món. El que jo visc dins, genera el meu món.

En aquesta sessió hem plantejat diversos exercicis poderosos. No obstant això, cada persona és diferent i, per tant, cada persona ho viurà de forma diferent.

Però **vull recordar que el treball del jo-experiència és, ara per ara, el més important en el vostre treball:** els deures a realitzar per equilibrar els tres centres: intel·ligència, amor i energia. No ho oblideu. No ho deixeu per demà. Practiqueu cada dia. Tingueu-ho al cap continuament. I no desaprofiteu la vida quotidiana per expressar-vos tot deixant caure la necessitat de tenir èxit.

3. Una pinzellada sobre l'inconscient

A diferència de la visió freudiana de l'inconscient que considera l'inconscient com un enemic, per a nosaltres l'inconscient és el nostre millor aliat. No és un enemic al qual combatre, sinó l'amic/l'amiga inestimable amb qui treballar conjuntament.

De fet, l'inconscient és una part nostra que actua buscant el que considera millor per a ell. Com l'inconscient i jo som la mateixa persona, està clar que cerca el nostre benefici: és el mateix! Som aliats i hem de treballar conjuntament, sense enfrontaments. D'aquesta manera la nostra energia serà molt superior i el nostre cansament molt més petit: no estarem dividits en lluites internes, sinó unificats/es i focalitzant el nostre esforç de forma conjunta.

El que passa és que, sovint, les respostes que actualment ofereix l'inconscient ja no són útils. Segurament van ser útils en la infantesa o en un moment puntual, però ara ja han deixat de ser-ho. Ajudar a deixar caure les respostes emocionals inútils serà l'objectiu d'aquest treball.

Deixar de donar respostes mecàniques i inconscients és una forma de recuperar la flexibilitat, de recuperar el control sobre la pròpia vida. Aquest és l'objectiu d'aquesta neteja de l'inconscient: recuperar la possibilitat de respondre lliurement, i avui ens centrem en l'àmbit inconscient emocional.

En refer la idea d'amor, podem actuar diferent i mobilitzar certes energies que estiguessin atrapades a l'inconscient per creences errònies.

Si som capaços de relacionar-nos amb el nostre inconscient de forma sincera, consistent i perseverant, ell entendreà que el seu benefici i el nostre coincideixen. A partir d'aquest punt, la seva col·laboració serà real i els canvis es multiplicaran. L'ajuda de l'inconscient és molt poderosa i quan l'inconscient i el conscient treballen en la mateixa direcció el nostre psiquisme es relaxa, s'enforteix i queda construït sobre uns fonaments extraordinàriament sòlids.

L'**inconscient emocional** és aquella part nostra que ens porta relacionar-nos amb el món i amb els altres (i amb nosaltres mateixos/es) d'una forma concreta. Quan l'inconscient emocional està net ens relacionem amb els altres (i amb nosaltres) **des de la innocència i l'interès** d'un nen/a, sense prejudicis emocionals.

Això és el que recuperarem: **innocència i interès**. Però sense perdre l'energia i la intel·ligència que ens avisen de la idoneïtat o no del que passa. No quedarem

desvalguts davant el món (l'energia i la intel·ligència ens protegeixen), però sí acollirem el món i els altres com si fos la primera vegada: amb innocència i interès.

4. L'amor és una capacitat

Durant la sessió vàrem entendre que l'amor neix dins nostre i nosaltres el potenciem o bloquegem. Vàrem experimentar en primera persona que **l'amor no ve de fora a dins, sinó de dins a fora**. Sóc jo que, en mirar amorosament el món, visc dins l'amor. No em poden donar amor des de fora, igual que no em poden donar comprensió. **Els altres em faciliten relació**, sense ells no podria estimar... però **l'exterior no em pot donar amor**. Experimentar-ho és molt útil: trenca una idea social que, sovint, tenim molt arrelada dins nostre.

Naturalment, és més fàcil mantenir la decisió d'estimar algú que ens cuida. Però que sigui més fàcil no vol dir que l'amor ens el doni la persona que ens cuida, al contrari, l'amor neix de nosaltres i som nosaltres qui el podem incrementar o reduir. Esperar que els altres ens donin amor és esperar quelcom que no succeirà. Sempre em sentiré buit.

Tanmateix, quan jo desperto l'amor que sóc i el projecto cap els altres, tot jo m'omple d'amor. En aquest sentit cal entendre una de les lleis universals, la de la causa i efecte: tot el que faig als altres, m'ho faig a mi. Sí, perquè tot allò que, psicològicament, faig als altres (estimar-los, odiar-los...) serà el que viuré dins meu.

Per experimentar que l'amor és una capacitat que va de dins nostre a l'exterior i que, per tant, hem de treballar per potenciar-lo podem fer una meditació senzilla que explico, a grans trets, a continuació:

- 1.- Relaxar-se i observar la pròpia respiració per estar aquí i ara.
- 2.- Imaginar-nos davant nostre una persona, animal o lloc que estimem. Aquí és important entendre que estimar és "voler el màxim bé" per aquesta persona, animal o lloc.
- 3.- Percebre com l'amor (aquesta energia que busca el màxim bé de l'altre) va de nosaltres cap a la persona, animal o lloc que estem recordant davant nostre.
- 4.- Incrementar el nostre amor vers aquesta persona, animal o lloc. Es tracta

d'incrementar l'amor que surt de nosaltres vers fora. Per fer-ho podem imaginar-nos que tenim un termostat que podem pujar de temperatura i, en fer-ho, s'incrementa el nostre amor.

5.- Tornar a incrementar l'amor vers aquesta persona, animal o lloc. Percebre que som nosaltres els que estem, d'alguna manera, vivint i "enviant" aquest amor, que nosaltres som els emissors/es.

6.- Adonar-nos que la persona, animal o lloc l'hem imaginat perquè, de fet, no està aquí i ara. Però que l'amor que vivim és cert i real, ens omple ara i aquí. L'amor sí està.

7.- Adonar-nos que, en tant que la persona, animal o lloc no està aquí però jo sí sóc ple d'amor i que he pogut incrementar-lo a voluntat, això implica que l'amor el produeixo jo i no m'és entregat per l'exterior.

8.- Potenciar aquest amor que sento i projectar-lo, voluntàriament, a tota la meua persona, a totes les persones del grup, a totes les persones de l'edifici, a tota la ciutat, a tot el país, a tot el món... i adonar-me que sóc jo que el potencio i projecto.

9.- Llavors, fins i tot, puc buscar l'origen d'on surt aquesta capacitat d'estimar. D'on ve?

10.- Situar-me en aquest punt d'on l'amor neix. Adonar-me que neix d'un punt de la meua consciència, que neix d'un punt on jo sóc això mateix que faig néixer. És a dir, que jo sóc amor. No que tinc amor, sinó que sóc aquest amor que s'expressa.

11.- Gaudir una estona d'aquesta consciència de ser capacitat d'estimar, de ser el mateix amor en expressió, de donar permís, conscientment, de ser amor. Situar-me i descansar en l'origen d'aquest amor adonant-me de ser-lo. En aquest punt moltes persones s'adonen que una cosa són els sentiments i que una altra cosa diferent és l'amor i que l'amor és un estat més enllà dels sentiments i emocions.

12.- Retornar al moment present tot respirant conscientment dues o tres vegades, movent les mans, el coll...

Aquesta meditació la tinc enregistrada i la podeu escoltar i practicar des del bloc del curs. Hi ha moltes variants d'aquesta meditació, però l'experiència que l'amor no ve de fora el vàrem poder experimentar al curs també al llarg de la sessió.

En repetir i integrar aquesta meditació estem fent un pas de gegant en la potenciació i neteja del nostre potencial amorós: entenem que l'amor és una capacitat i neix dins nostre, deixem de demanar l'exterior que ens ompli d'amor, ens omplim nosaltres mateixos/es i entenem que ho podem fer a voluntat. Aquesta experiència és clau perquè capgira una idea social errònia que ens ha marcat i ens omple de patiment: l'errònia idea que l'exterior m'ha de donar amor. Ara som lliures. Nosaltres som els que convoquem l'amor a la nostra pròpia vida.

Naturalment, aquesta experiència és, també, clau per ensenyar-la als infants.

5. Experimentar i acceptar l'amor incondicional

També vàrem fer un exercici molt senzill que busca tenir una vivència personal de què és l'amor incondicional i pot donar-se encara que no es conegui a la persona concreta.

Vàrem estar donant voltes per la sala tot parant-nos davant una persona qualsevol a la que ens miràvem als ulls i li desitjàvem que fos feliç. És a dir, l'estimàvem, deixàvem que el nostre amor s'expressés.

En treure l'aire li enviàvem amor, li enviàvem el desig que fos profundament feliç. En inspirar, acceptàvem que aquella persona volia el millor per a nosaltres, ens desitjava felicitat, ens estimava.

Va ser un exercici senzill que vàrem fer en silenci durant uns 15 o 20 minuts tot canviant de persona de tant en tant i finalitzant en un grup més gran de persones a les que desitjàvem que fossin felices i de les que acceptàvem el seu amor en respirar.

D'aquesta manera vàrem veure que podem estimar tothom i de forma incondicional: simplement volent que cada persona sigui feliç, que tothom sigui feliç. No és complicat. Al contrari, és ben simple però canvia profundament la nostra experiència de l'amor i, potser, de la vida.

6. Gaudir d'una mare i pare universal

En tercer lloc vàrem fer una meditació llarga i profunda que busca deixar d'exigir els pares i les mares allò que no tenim. Aquesta meditació és molt profunda i t'allibera

dels vincles de dependència dels pares i mares ja que deixes d'exigir-los el que no et van poder donar i, tanmateix, ho recuperes.

Aquesta meditació es pot repetir els cops que et calguin tal com està. Per una altra part, la pots repetir canviant "pare/mare" per "germà/germana" o el canvi que et calgui per alliberar d'altres relacions.

Recorda, mentre depenc d'algú, no només no el podré estimar sanament, sinó que l'acabaré agredint quan no em doni allò que crec que m'ha donat. Només tallant els vincles de dependència podrem ser lliures i estimar sanament.

Transcriu aquí la meditació, però ja sabeu que també la podeu trobar al bloc del curs en format àudio.

a.- Relax introductori:

Adopta una postura còmoda.

Mira els objectes que t'envolten. Tanca els ulls. Això t'ajuda a entrar al teu interior.

Escolta amb atenció els sorolls circumdants. Això et convida a entrar encara més al teu interior.

Percep el teu cos.

Observa la teva respiració.

Percep les teves mans: una més càlida que l'altra.

Percep el teu cos.

Si vols, posa les mans de manera que els palmells estiguin cap per amunt.

b.- Trobada amb la mare:

Pensa en la teva mare i pren consciència dels diversos sentiments que sents cap a ella.

Deixa que aquests sentiments s'identifiquin i fes-te conscient del lloc del cos on s'allotja la teva mare.

En quin lloc del teu cos viu la teva mare?

On sents la seva presència?

Quan tinguis la sensació del lloc on la teva mare viu en el teu cos, toca aquest lloc amb la mà esquerra. Si no saps on viu, pots tocar el teu cor.

Intensifica la sensació de presència de la teva mare en aquest lloc.

Sent fins a les més mínimes partícules d'aquest sentiment desplaçar-se cap el palmell de la mà esquerra.

Baixa la mà amb el palmell cap amunt. Pren-te el temps que necessitis per sentir el que experimentes amb la teva mare.

Transforma aquest sentiment en una imatge o un símbol de la teva elecció: flor, àngel, vaixell, estrella, torre... Si no se t'acut cap, imagina que sí en tens un.

Acull aquest símbol o imatge de la teva mare que està a la teva mà esquerra i digues-li:

"Benvinguda, mare. T'he demanat que vinguessis i has vingut. Quina alegria! Gràcies per haver acceptat revelar-te a mi".

Amb molt de respecte, digues a la teva mare: "Mama, ara he d'anar a buscar al pare. Disculpa'm un moment. Tornaré de seguida. Gràcies. Estaré de nou amb tu en uns instants".

c Trobada amb el pare:

Aparta l'atenció de la mà esquerra i torna tranquil·lament al teu interior.

Pensa en el teu pare i pren consciència dels sentiments que et habiten.

En quin lloc del teu cos sents la seva presència?

Quan estiguis llest, toca delicadament aquest lloc amb la mà dreta.

Deixa la mà aquí uns instants.

Intensifica la sensació de presència del seu pare.

Sent fins a les més mínimes molècules d'aquesta sensació desplaçar-se cap el palmell mà dreta ..

Baixa la mà amb el palmell cap amunt.

Transforma aquesta sensació en un símbol o una imatge del teu pare: far, arbre, camí ...

Si no tens imatges del teu pare, imagina, almenys, que en tens un. Quin seria aquest símbol o aquesta imatge?

Acull el símbol o la imatge del teu pare que està en el palmell de la mà dreta i digues-li: "Gràcies, pare, per haver vingut. T'he demanat que vinguessis, i ets aquí. El que m'emociona és que hagi respost a la meva petició. Gràcies, pare, per la seva presència. Ara necessito anar a veure a la mare. Tornaré de seguida. Gràcies per venir. "

La trobada amb l'arquetip de la mare.

Porta ara l'atenció a la mà esquerra i pren consciència de la imatge o el símbol de la teva mare que segueix present.

Pensa en la mare ideal que t'habita, està constituïda per totes les mares i el seu amor maternal universal. Representa-la mitjançant un símbol: la terra nutritiva, l'aigua, la lleona, el cor, l'arbre,

Diposita el símbol arquetípic de la mare al costat del símbol de la seva mare física que tens a la mà esquerra.

Digues-li: "Mama, et vull presentar l'arquetip de la mare ideal, posseïdora de tots els recursos de la maternitat. Quins recursos hauries necessitat per assegurar meu creixement? Quins recursos t'hauria agradat donar-me perquè em realitzés plenament?".

(Per exemple, dolçor, tendresa, calor, escolta, energia, comprensió, autenticitat, alegria, pau interior, espiritualitat, valor, unitat, paciència, etcètera).

La teva mare demana a la mare arquetípica els recursos que hauria necessitat.

Quines són les necessitats que omplirien les llacunes de la teva mare ?.

Anomena-les interiorment.

La teva mare rep aquests dons mentre amb gratitud mentre els anomenes i te'ls transmet.

Tu li expresses el teu agraïment per aquests dons que supleixen les deficiències d'educació.

Trobada amb l'arquetip del pare universal.

Dirigeix ara l'atenció a la seva mà dreta i pren consciència de la imatge o el símbol del teu pare que segueix present.

Pren consciència del pare ideal que habita en tu i que està constituït per tots els pares i l'amor paternal universal. Representat mitjançant un símbol: l'autoritat, l'arbre, el joc, el llampec, etcètera.

Diposita el símbol del pare arquetípic al costat del símbol del seu pare a la mà dreta. Digues al teu pare: "Pare, et vull presentar l'arquetip del pare ideal, posseïdor de tots els recursos de la paternitat. Quins recursos algú hauria necessitat per assegurar meu creixement? Quins recursos t'hauria agradat donar-me perquè em realitzés plenament?

(Per exemple, dolçor, tendresa, calor, escolta, energia, comprensió, autenticitat, alegria, pau interior, espiritualitat, valor, unitat, paciència, etcètera.).

El teu pare demana al pare arquetípic els recursos que hauria necessitat.

Quines són les qualitats que omplirien les llacunes del teu pare?

Anomena-les interiorment.

El teu pare les rep amb gratitud mentre les anomenes i te les transmet.

Tu li expresses el teu agraïment per aquests dons que supleixen les deficiències de la

teva educació.

Integració dels recursos.

Mira el palmell de la mà esquerra i contempla-hi la teva mare transformada pels recursos de l'arquetip matern.

Després, mira el palmell de la mà dreta i contempla el pare transformat pels recursos de l'arquetip patern.

Demana al teu jo profund que integri en tu els recursos d'aquesta nova mare i aquest nou pare.

Posa les mans a l'altura del cap o del cor i gira-les de manera que estiguin cara a cara, que el palmell de la mà esquerra estigui davant el palmell de la mà dreta.

Confia en els seus pares, que tenen totes els recursos interiors per mirar-se amb respecte i en pau, per tal de cooperar al seu desenvolupament integral.

Comença a sentir les dues energies que emanen de les teves mans.

Permet a les teves mans s'aproximin a poc a poc l'una a l'altra.

Lentament, uneix aquestes mans en què es troben la imatge del teu pare i la mare (o els seus símbols).

Mira i pren contacte amb les emocions experimentades a mesura que les imatges de la teva mare i el teu pare comencen a trobar-se, associar-se i integrar-se.

A mesura que les teves mans es van aproximant, sent la presència dels teus pares, que es troben i uneixen els seus recursos per cooperar al creixement.

Deixa que els dits s'entrecreuïn i posa les teves mans sobre el plexe solar.

No necessites reflexionar sobre el que passa, ni explicar o comprendre-ho.

Deixa sorgir en tu un símbol que representi la reconciliació del teu pare i la teva mare que ara viuen en pau i harmonia.

Has descobert el símbol integrador responsable de la unitat i l'harmonia en tu? En

cas contrari, imagina que en trobes un.

Contempla aquest símbol integrador que s'ha convertit en font d'harmonia i pau.

Aquesta integració va prosseguir en els dies, les nits, les setmanes, els mesos i els anys vinents.

Pots conservar el record d'aquesta experiència dibuixant teu símbol integrador o escrivint a la seva llibreta.

Sense pressa, quan vulguis, torna lentament a la sala obrint els ulls i fregant les mans una amb una altra.

7. Deixar anar

També vàrem fer un bonic i profund exercici per deixar anar. Vàrem caminar agafats de la mà de persones que simbolitzaven persones estimades, tot dient-los "Gràcies, gràcies, gràcies..." i, en un cert moment, els vàrem deixar anar.

Els vam mirar amb amor, desitjant que fossin felices però no els vàrem pressionar perquè no marxessin (seria falta d'amor) i els vam deixar marxar.

Vàrem poder sentir l'amor profund pels altres, alhora que una gran felicitat pel que havíem viscut, sense negar la tristesa de la separació. Vàrem poder comprovar que no ens trenquem per la tristesa quan l'amor és l'eix que ens impulsa. Vàrem poder vivenciar que podem sentir diferents sentiments i, tot i així, mantenir l'amor. És a dir, vàrem comprovar experimentalment que és perfectament possible sentir tristesa i ser feliços.

8. Reflexionar sobre l'amor per desprogramar-se

Crec que, tot sovint, tenim idees molt errònies de l'amor i això ens impedeix tenir una vida joiosa, sense voler, provoquem conflictes.

Vàrem passar la tarda investigant i aprofundint sobre l'amor.

Errors habituals

Ens vàrem adonar que, tot sovint, hi ha una sèrie d'errors socials que hem de conèixer per poder-los deixar caure. Aquests són alguns d'ells:

- a) No cal aprendre a estimar... tothom en sap, és fàcil... Això genera grans errors i ens impedeix anar millorant en la forma d'estimar.
- b) Ignorar que l'amor social (la dependència) és una forma de poder o xantatge sobre els altres: si no m'estimes seré infeliç...
- c) Confondre l'amor amb un objecte, quan és una capacitat, una decisió, la meva essència.
- d) Confondre amor amb sentiments. L'amor no és un sentiment, sinó la decisió de cercar el meu i el teu bé.
- e) Confondre intensitat amb profunditat. (Estar enamorat/da és molt intens... però no implica un amor profund i veritable, ni ens assegura que siguem compatibles!).
- f) Pensar que estimar és sacrifici, que és dur, quan és una gran oportunitat de sentir-nos plens i descobrir-nos.
- g) Ignorar que primer cal entendre què és estimar (tenir informació útil), després practicar i aprendre dels errors fins dominar-lo. Per a això és important mantenir la nostra energia alta.
- h) Creure que és l'altre que em dóna amor, quan només sóc jo que puc convocar-lo dins meu.
- i) Pensar que estic incomplet si no tinc parella o similar.
- j) Pensar que l'estil actual de parella és natural i l'únic possible, ignorant que és una construcció social i que ha variat molt al llarg de la història.
- k) Creure que estar enamorat és amor. L'enamorament és un brot psicòtic que neix en percebre una profunda compatibilitat sexual amb algú a nivell biològic. L'amor no està al nivell biològic, sinó mental-psicològic i espiritual: la capacitat de mantenir el desig que jo i l'altre siguem feliços.

l) Pensar ràpidament només en «parella» quan parlem d'amor, oblidant que tota relació pot ser d'amor.

Aproximació a la definició d'amor

No hi ha una única definició d'amor. Heus aquí unes poques que et poden ser útils. Naturalment, el convido a que cerquis la teva.

1. Donar suport a mi i a l'altra persona per arribar a ser qui estem cridats a ser.
2. Cercar el propi bé i el de l'altra persona (en aquest ordre: primer jo).
3. Comprensió total cap a mi i cap a l'altra persona.
4. Absència de resistència cap a mi i cap a l'altra persona. Acceptació plena.
5. Amor i saviesa són sinònims, ja que la saviesa em porta a comprendre'm i a no maltractar-me, sinó a buscar el meu bé i el bé aliè.

L'amor és universal, canvien les formes

L'amor és universal: si estimar és voler el màxim bé per a algú, podem estimar tothom.

L'amor és sempre el mateix, el que canvia és la forma com es concreta l'amor en cada relació.

Saber les característiques o formes concretes de cada concreció de l'amor ens permet estimar més sàviament.

A continuació hi ha unes aproximacions de criteris per saber estimar en funció de la correspondència que tinguem amb aquella persona. Vull remarcar que són només uns criteris aproximats i que, en els propers anys els anirem perfilant.

També us demano que els verifiqueu i, si verifiqueu algun error, m'ho feu saber. Al curs d'Aula Interior som quasi 300 persones. Si les 300 ho experimentem i, en cas de localitzar algun error, m'ho dieu, podem refer-los amb molta agilitat. I tenir criteris clars i verificats és quelcom mooolt útil!

Reitero que tot el que ve a continuació és només UNA APROXIMACIÓ i que caldrà anar-ho verificant i millorant amb els anys. NO ho prengueu com quelcom totalment comprovat: comproveu-ho vosaltres.

Amor conscient de parella o similar

Atenció: encara que li diguem amor de parella, cal entendre que aquesta és la forma social més habitual que pren aquest amor a la nostra societat, però que no vol dir que sigui l'única forma correcte. La poliandria (una dona amb diversos marits), la poligínia (un home amb diverses esposes), el poliamor (relacions no monogàmiques), etc. són i han estat sempre presents.

Funció de l'amor de parella o similar (el que ens uneix):

Compartir la vida, compartir la felicitat que tenim. Ens convertim en un nosaltres feliços, sense perdre la nostra individualitat feliç.

Atenció: no us caseu sinó teniu un mínim de felicitat, només podríeu compartir infelicitat.

No hi ha jerarquia, sinó igualtat en la relació. Hi ha ajuda, suport mutu, interès pel bé de l'altre, coresponsabilitat.

No té data de caducitat marcada amb antelació, però si l'altra persona ens diu que vol deixar-nos i volem el seu bé, només podem que recolzar la seva decisió.

És imprescindible que la nostra parella o similar ens caigui/n bé. En cas contrari estem incomplint la funció de la mateixa i generarem dolor a la nostra vida.

Sovint hi ha: amistat, atracció física i projectes de futur. Però cada parella o similar ha de fer els seus acords. De fet, perquè la relació tingui futur calen varies coses, però aquestes són claus: tenir pocs traumes per tenir de felicitat per compartir, admirar els valors de l'altre persona i ser compatibles (capacitat de fer acords quan hi ha diferència i mantenir-los de forma voluntària i pacífica).

Amor conscient als fills i filles

No cal que els fills i filles ens caiguin bé. Només cal que ens sigui possible sostenir l'amor, és a dir, voler el màxim bé per a ells i actuar en conseqüència.

En l'amor als fills hi ha per tant, a més de voler el màxim bé per a ells, un altre element clau: autoritat o jerarquia, els manem en allò on encara no tenen capacitat de decidir i assumir el resultat de les seves decisions. A mida que poden decidir i assumir el resultat de les seves decisions a certes àrees, anem reduint la nostra intervenció i els deixem decidir a ells/es. No fer-ho és danyar-los, és no deixar-los créixer, interferir en la seva evolució.

El rol parental té data de caducitat: quan el fill/a és adult/a i té capacitat de decidir i assumir, deixem de tenir poder o jerarquia sobre ells i respectem la seva llibertat totalment sense interferir aplicant les 7 eines de l'amor de forma conscient. Seria cruel fer-ho abans dels 18 anys o després dels 25 anys. Atenció, és el rol parental/maternal que té data de caducitat, no l'amor! Oi que podeu veure la diferència?

En cas que, passats els 25 anys segueixi vivint amb nosaltres, ja no el tractem com a fill/a (no el manem), sinó que compartim amb ell felicitat i li demanem que aporti al manteniment de la llar igual que els altres. Si no té feina, pot fer la neteja, les compres, el menjar, la cura de persones malaltes... igual que ho fèiem nosaltres abans.

Una última nota: no tenim els fills/es perquè ens cuidin. No tenen obligació de fer-ho, oi? O els hem tingut per a això?

Amor conscient als amics i amigues

La funció de l'amistat és compartir felicitat, però sense compartir el dia a dia (cosa que sí passa amb la parella). És imprescindible que les amistats ens caiguin bé, si no ens cauen bé no paga la pena continuar amb l'amistat (però els podem seguir estimant: volent el seu màxim bé).

L'amistat implica igualtat, no jerarquia: tothom és lliure i al mateix nivell.

L'amistat implica interessos comuns per fer coses tot dedicant-hi temps.

Si això últim no es dóna, no som amics. Ens podem estimar, però no tenim una amistat viva en aquest moment.

Amor conscient als germans i germanes

La funció de ser germans és compartir una interacció que ens permet aprendre de la

diversitat i la convivència mentre som petits i vivim junts.

De grans, no cal mantenir-la si no es vol. No cal que els germans/es ens caiguin bé.

Si es vol es fa de forma voluntària, entre iguals i sense interferències, respectant la voluntat de l'altre. En aquest punt es suma l'amistat al fet de ser germans/es.

Amor conscient a la/les mares i al pare/s

La funció filial es poder retornar una petita part de l'amor rebut a la infantesa quan els pares/mares deixen de poder decidir per ells mateixos/es.

Per tant, els fills no han d'interferir en la vida dels pares mentre aquests mantenen les seves capacitats (hem de respectar que es divorciïn, que es tornin a casar, que gastin els seus diners com vulguin, que ens telefonin més o menys...). Mentre els pares són autònoms la nostra relació amb ells és d'igualtat, sense interferències, amb amor gràcies a les 7 eines de l'amor.

Quan els nostres pares/mares perden capacitats, tenim poder sobre ells (igual que ells quan nosaltres érem petits) i la podem exercir amorosament per tal d'incrementar la nostra consciència. Ho farem tan bé com puguem i sabent que ens podem equivocar.

Igual que els pares/mares ens van donar la vida, hem d'entendre que estimar-los sàviament implica no voler-los retenir quan la seva vida s'acaba, deixar-los marxar quan el seu temps s'ha acabat.

En tot cas, tenir cura dels pares/mares no és una obligació, sinó (si es dona) una opció o compromís lliurement escollit per mi.

Tinc la intenció d'ordenar tots els criteris anteriors en un article llarg o un llibre curt en els propers mesos. Per fer-ho, crec que podrà ser útil passar qualsevol relació (aquí ens falten moltes relacions: avis/àvies, ex-parelles, laboral, ciutadania...) per una sèrie de criteris que ens ajudin a definir la relació. Segurament, fins i tot, acabaré fent una taula de doble entrada on es pugui veure els diferents elements que una relació implica i que la diferencien d'una altra relació.

Els criteris podrien ser els següents (segur que acabarem afegint-ne alguns o redefinint-los, o reunificant-los o similar) i poso només 3 exemples:

Criteri	Amor de Parella	Amor paternal i maternal	Amor Laboral
Caure bé	Sí	No	No
Jerarquia	No	Sí (cada cop menys fins a l'adultesa)	Depèn del teu lloc jeràrquic
Igualtat	Sí	No (però cada cop més iguals fins a l'adultesa)	Depèn del teu lloc jeràrquic
Data de caducitat ja prevista	No (pot acabar-se, però ningú es casa "només per 3 anys").	Sí. Sabem que acabarà la nostra funció parental quan sigui adult/a.	Sí: jubilació o finalització del contracte.
El que ens uneix és...	Compartir felicitat. Donar-nos suport mutuament. Gaudir.	Donar suport en el creixement fins a l'adultesa.	Acomplir la missió de l'empresa
Temps dedicat	Total, sempre que et necessiti.	Total, sempre que et necessiti.	El que marca el contracte
Atracció física	Sí.	No.	No.
Interessos comuns	Sí.	No.	No a nivell personal (hem d'estar d'acord amb els valors de l'empresa)
Admirar valors	Sí.	No.	No.
Poder fer acords	Sí.	No.	No.
Recolzament en temes personals	Sí.	Sí.	No.

¿Creieu que falta quelcom important? ¡No dubteu a dir-m'ho!

Nivells d'amor

1. Infantil: jo, mi, em ... dóna'm!
2. Social: intercanvi, normes, acords i prohibicions.
3. Adult: estimar des de les 7 eines de l'amor.
4. Espiritual: estimar la persona per ella mateixa i, a la vegada, per la possibilitat que ens ofereix d'exercitar el nostre amor. És a dir, estimar l'amor mateix i, a més, a la persona concreta que fa possible el meu acte d'amor.

Quatre idees clau

- a) Estimar és un privilegi: ens permet ser i expressar la nostra essència. El fonamental és estimar, no ser estimat (encara que si t'estimen resulta més fàcil ...).
- b) L'amor és universal, però les expressions i els acords són diferents. Hi ha un únic amor: buscar el bé propi i de l'altre. Però la forma d'expressar-ho és diferent: no és el mateix estimar un veí que a la parella: hi ha acords diferents. Però només els estimem si podem buscar el nostre i el seu bé.
- c) L'amor només creix si s'expressa. No n'hi ha prou amb pensar-ho. Cal actuar: en actuar, creix. I quan més conscientment l'expresso, més ràpidament creix.
- d) Arribo a l'espiritualitat (descobrir la meua essència) en estimar per l'amor mateix. Per això existeix el manament del Nou Testament: "estimaràs a Déu per sobre de totes les coses ...", és a dir, estimaràs a l'Amor, estimaràs per estimar abans de res.... Aquest amor a l'amor mateix, al marge de les circumstàncies externes, ens obre a una profunda dimensió d'autoconeixement...

7 eines de l'amor

Aplicar les 7 eines de l'amor en tota relació. Això és clau!!:

- Tot és necessari, no lluitis. Fes el que has de fer. No busquis canviar a l'altra persona. Canvia tu.

- No culpis: assumeix la teva responsabilitat. Si la persona t'agradeix, allunya't. Però no la culpis: cada persona fa el que pot.
- Compleix els teus acords lleialment. No agradeixis, tracta l'altra persona tal com tu vols que et tractin, de forma excel·lent.
- Agraeix les dificultats, renúncia a patir. Aprèn i gaudeix de la relació: serà el teu millor mestra espiritual.
- Valora el que sí tens, renúncia a queixar-te.
- Respecta la llibertat de l'altre: no salves, critiquis, jutgeu castiguis ... fa el que pot. Ajuda si cal, però no ajudis si no es compleixen les tres normes de l'ajuda.
- La felicitat està en la vida que tens: estima el lloc i la teva funció.

9. Deures

Els vostres deures actuals més importants són **treballar el jo-experiència: equilibri del centre intel·lectual, emocional i energètic** segons les activitats que vàreu escollir a la sessió 5. **No ho oblideu: són els deures més importants!**

De tant en tant, podeu fer algun d'aquests exercicis (com el de la descàrrega emocional que vam fer el mes anterior), o alguna visualització o exercici dels que vam fer al llarg del curs i que parla de l'amor: visualització del pare i mare universal, parlar amb el nen/a interior...

Però recorda: el treball bàsic és (i serà així durant els propers mesos/any) el treball del jo-experiència.

Però durant aquest mes podeu fer els deures següents (que lliguen amb els que ja estem fent):

Autovaloració: Em preocuparé per mi, buscaré el meu màxim bé. Això no és egoisme, sinó responsabilitzar donar sentit de la pròpia vida.

No sobrevalorar la "sinceritat": només parlar de coses que ajudin i millorin l'entorn i generin harmonia amb els altres. Parlaré quan sigui millor la paraula que el silenci.

Mobilitzar l'amor conscientment. Adonar-me que sóc jo qui mobilitzo l'amor, que jo sóc capacitat d'estimar. Expressar conscientment aquest amor cap als altres i també cap al món.

Mirar les persones amb interès i afecte. Estimar les persones concretes, però també el fet mateix d'estimar que em permet ser.

No fugir dels problemes: és el pa nostre de cada dia ens permet créixer.

I com sempre, ja sabeu que sóc aquí pel que necessiteu.

10. Alguns textos inspiradors

He aquí alguns textos inspiradors (a modus de puzzle) que et poden ajudar a pensar i a construir una visió més àmplia de l'amor... No tenim perquè estar d'acord amb tot, però són inspiradors...

Del libro "El arte de amar" del Erich Fromm, editorial Paidós.

"Casi nadie piensa que hay que aprender acerca del amor"

"Para la mayoría de la gente, el problema del amor consisten fundamentalmente en ser amado y no en amar, no en la propia capacidad de amar. De ahí que para ellos el problema sea cómo lograr que se los ame, cómo ser dignos de amor. "

"... la suposiciones [falsa] que el problema del amor es el de un objeto y no el de una facultad "

"[Otro error] De este modo, dos personas se enamoran cuando creen que han encontrado el mejor objeto disponible en el mercado, dentro de los límites impuestos por los valores de intercambio"

"El tercer error (...) confusiones entre la experiencia inicial de" enamorarse "y la situación permanente de estar enamorado, o, mejor digo, de permanecer enamorado (...) confundir la intensidad del apasionamiento, ese estar locos el uno con el otro, como una prueba de la intensidad de su amor, cuando solo muestra el grado de soledad interior "

"[Aprender a amar] en dos partes: una, el dominio de la teoría; la otra, el dominio de la práctica. Sólo llegaré a dominarlo [como cualquier arte] después de mucha práctica "

"La vivencia de separatividad provoca angustia [que queremos apaciguar viviendo un amor]"

[Drogas y estados orgiásticos como forma de parar esta angustia y sentirse unido]

"La tercera manera de lograr la unión reside en la actividad creadora, ya sea del artista o del artesano"

[Diferencia entre amor y unión simbiótica], la forma pasiva de la unión simbiótica es la sumisión (...) la persona masoquista [sumisa] escapa del intolerable sentimiento de aislamiento y separatividad convirtiéndose en una parte de la otra persona que la guía, la protege, que es su vida y el aire que respira ... "

"La forma activa de la fusión simbiótica es la dominación (...) la persona sádica [dominante] quiere escapar de su soledad y de su sensación de estar aprisionada haciendo del otro individuo una parte de sí misma. Se siente acrecentada y realzada incorporando a otra personas, que la adora "

[Observación: esto no se refiere a prácticas sexuales concretas sino el uso de la mismas para negar la propia soledad. También a otras: como la adicción al trabajo, por ejemplo].

"En contraste con la unión simbiótica, el amor maduro significa unión a condición de preservar la propia integridad, la propia individualidad. (...) En el amor se da la paradoja de dos seres que se convierten en uno y, no obstante, siguen siendo dos "

"El amor es una acción, la práctica de un poder humano, que solo puede realizarse en la libertad y jamás como resultado de una compulsión"

"El malentendido más común consisten en que suponemos que dar significa renunciar a algo, privarse de algo, sacrificarse (...) Algunos hacen de ese dar sacrificado una virtud ..."

"Para el carácter productivo, dar posee un significación totalmente distinto: constituye la más alta expresión de potencia. En el acto mismo de dar, experimento mi fuerza, mi riqueza, mi poder. Me experimento a mí mismo [misma] como desbordante, pródigo, vivo y, por lo tanto, dichoso."

"El amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos"

"Por ello implica: ser responsable [dispuesto a responder], respeto (...) la capacidad de ver a cada persona tal cual es (...) conocimiento (...) amar a una persona sin conocerla no es posible" [en aquest punt jo no hi estic d'acord..., però us convido a meditar-ho vosaltres i a arribar a les vostres conclusions].

"Amor fraternal: la clase más fundamental de amor (...) con respecto a cualquier ser humano, el deseo de impulsar el apoyo a la vida (...) el amor fraternal se basa en la experiencia que todos somos uno"

"Amor erótico [incluye la atracción física]"

"Amor a sí mismo [a] autoafirmación natural ... Si un individuo es capaz de amar productivamente, también se ama a sí mismo; sí solo quiere amar a los demás, no puede amar en absoluto "

"[Citando el Maestro Eckart] si te amas a ti mismo/a, amas a todos/as los/as demás como a ti mismo/a. Mientras amas a otra persona menos que a ti mismo/a, no lograrás realmente amarte, pero si amas a todos/as por igual, incluyéndote a ti, los amarás como una sola persona y esa persona es la vez Dios y el hombre [la persona].

Del libro "SER. Psicología de la autorrealización ", dAntonio Blay, editorial Indigo.

“Mi relación con el otro nunca puede ser de un modo distinto al nivel desde el cual yo estoy funcionando. Si yo estoy funcionando desde el personaje, solamente podré tratar a los otros como personajes a mi servicio y es imposible que yo pueda cambiar eso mientras esté funcionando desde mi propio personaje”

“En la medida en que yo pueda contactar a los demás desde mi eje profundo, viviré a los demás con entera libertad”

“El personaje supone siempre que estoy viviendo en el yo-idea infantil y estoy deseando llegar a un modelo ideal. Por lo tanto, estaré mirando a los demás en función de esa dinámica interior”

“Me caerá simpática la persona ante quien yo me sienta más afirmado, más valioso, más seguro y me caerá antipática la persona ante quien yo me sienta criticado, juzgado, rechazado”

“Por eso, si realmente queremos descubrir y mejorar nuestra relación con los demás, el trabajo está en despertar de uno mismo y vivirse más uno mismo como lo que realmente es. Pretender mejorar la relación humana sin cambiar uno el modo de vivirse a sí mismo/a es absolutamente imposible”

“En cómo yo trato a los demás es inevitable la proyección de cómo yo me relaciono conmigo mismo. Yo no puedo ver a los demás con ojos distintos a como yo me veo a mí mismo. Yo no puedo sentir a los demás de un modo distinto a como yo me siento en relación conmigo. Yo no puedo entender a los demás de un modo distinto a como me entiendo en relación conmigo”

“Por lo tanto, la clave de la relación con el otro, sigo siendo yo mismo/a”

“La relación es un medio para ir reconociendo lo que soy pero no me había reconocido siéndolo. Todo lo que yo percibo de las otras personas es un aspecto de mí mismo/a”

“Relacionarse con los demás es relacionarse con otras partes de uno mismo/a no reconocidas”

“Cuando llego a comprender al otro/a, cuando llego a amar al otro y llego a unificarme con el otro/a, soy más yo mismo/a”

“Amar a alguien no es hacerle ningún favor; en cambio, el personaje siempre vive el amar a otro como que está haciéndole un favor especial, favor que espera una serie de pagos, de compensaciones.

Amar a alguien es un privilegio, un privilegio de poder expresar en la existencia lo que yo soy como esencia y por lo tanto es el otro que me hace un favor a mí cuando yo puedo amarle y comprenderle, está enriqueciéndome, está haciéndome crecer”

“En el fondo, el sentido de la relación humana es llegar a vivir en la unidad detrás de la multiplicidad, permitir que la multiplicidad, que las diferencias existan completamente pero que, a la vez, yo sea capaz de aceptar esas diferencias radicales porque estoy viviendo lo que está detrás de las diferencias que es, una vez más, la inteligencia, el amor y la energía”

“La relación humana es, por un lado, un modo de crecer; por otro lado, es un modo de expresar en el mundo concreto lo que soy en el mundo abstracto”

“La relación humana ha de limpiarse de sentimentalismos que hemos adquirido en virtud de un personaje de ser bueno. La relación humana ha de basarse en la realidad. Sólo el realismo conduce a la unidad. (...) El juego que estoy haciendo por el que estoy siempre tratando evitar que el otro se enfade ¿porque lo amo?, no, porque temo que en su enfado me dirá cosas muy desagradables. Esa bondad está basada en la debilidad y el temor. Sólo cuando soy fuerte puedo ser amable. Cuando soy fuerte no temo, no necesito defenderme y, entonces, el amor y la amabilidad son auténticos, son genuinos.”

“Esto solamente es una idea, pero que cambia todo nuestro estilo de relación con los demás”

Del libro “ Creatividad y Plenitud de Vida ” de l'Antony Blay, editorial Iberia:

“El amor es destructivo cuanto más exclusivo es. Un amor exclusivo quiere decir que yo amo algo de un modo único, que sólo amo eso, y, por tanto, al afirmarme yo del todo sólo en eso, automáticamente excluyo lo otro. Y ese amar algo excluyendo lo otros se le llama odio”.

“También es exclusivo el amor cuando yo no amo con toda mi personalidad, sino sólo con un sector de ella. Así, puedo amar a alguien vitalmente, biológicamente, pero no espiritualmente, no estéticamente, ni intelectualmente”.

[¿por qué el amor provoca tantos problemas?] (...) porque no hemos aprendido a desarrollar, a aceptar, a dar paso inteligente al amor profundo que es nuestra naturaleza.

El amor tiende siempre a esta síntesis, a esta vinculación unitiva que relaciona, desde el fondo, desde el interior, todas las cosas que aparecen como distintas.

En segundo lugar expande la conciencia [en cambio, el miedo la contrae]. Yo crezco en la medida en que yo amo, porque amar es extender mi conciencia propia de ser.

En la medida que yo aprendo a amar bien –y amar bien veremos que consiste en la actitud activo-positiva, es decir que yo soy el que ama porque decide amar, como acto mío, no como resultado de un estímulo agradable, no como reacción pasiva al exterior- cuando yo aprendo esta actitud en mi propia conciencia de ser, mi propia potencia central se desarrolla y actualiza.

En segundo lugar –de efectos particulares, tras los generales- el amor es lo que da color, lo que da gusto, alegría de vivir.

Cuando yo comunico amor, estoy comunicando aquello que las demás personas buscan con más interés, aquello que más necesitan, que más desean, aunque a ve-

ces no sean conscientes de ello. Al satisfacer la necesidad más apremiante de la mayoría de personas, el amor constituye la clave de toda relación humana creativa.

El amor infantil es “todos para mí”, “todos a mi servicio”.

El amor de la edad media o adulta, cuya consigna sería “yo para ti, igual que tú para mí”, “yo te amo en la medida que tú me amas”.

Pero el amor puede ir mucho más allá. Puede ir hasta una última fase, que podríamos llamar fase sin edad, fase espiritual, en la que la consigna es amar gratuitamente, incondicionalmente, pero no sacrificando nada, sino simplemente porque yo soy amor, yo soy eso y expreso puramente mi naturaleza, y no le hago ningún favor a nadie por el hecho que le ame.

El amor es fundamentalmente una voluntad al bien propio y del otro.

El sentimiento y la emoción son un modo de manifestarse el amor, pero no se pueden ni se deben confundir con el amor en sí mismo.

El amor siempre ha de ir acompañado, en su expresión, de la inteligencia y de la voluntad.

¿Cómo desarrollar el amor? Yo sólo puedo amar al otro con el amor que tenga yo. Si yo no he desarrollado en mí el amor, que es mi conciencia mía de ser, yo no puedo amar a otro. Para amar al otro yo he de ser alguien que ame. (...) Yo he de tener ganas de vivir (...) Lo que significa aceptar tales ganas y dar paso libre, sin inhibirlo, a este impulso profundo, primordial, de vivir. (...) Cada vez que en mí hay represión, hay resentimiento, hay hostilidad, todo esto es déficit de amor, es negación de amor, es negación de conciencia de ser. (...) Yo no podré amar de veras hasta que viva básicamente feliz, completo, realizado en mi personalidad.

Me he de mirar a mí mismo (...) tal como intuyo que puedo llegar a ser.

Y en la medida que yo voy viviendo más y más esa plenitud de ser, entonces el amar a los demás es absolutamente natural, algo que se hace sin disciplina, sin esfuerzo, sin sacrificio porque es la expresión inevitable de esa plenitud, de esa comprensión.

Si decido vivir pendiente de esa plenitud que es mi yo completo, realizado, entonces estaré pendiente de los demás en o que atañe a esta plenitud misma, que estoy intuendo detrás de mí. Porque lo que ocurre a mí es lo que le ocurre a todos: que hay una plenitud que está intentando expresarse. (...) me doy cuenta entonces que la persona que habitualmente contemplo es sólo una parte, un aspecto de la expresión de algo mucho más grande que está queriendo expresarse, es decir, lo mismo que me ocurre a mí, que toda la acción que hago, toda la inteligencia que utilizo, todo el sentimiento que pongo en las cosas, es expresión de algo más grande que está tratando de manifestarse en mí. Así, cuando mire al otro, cuando me miro a mí mismo, no estaré pendiente de lo que aparece, de la forma, del detalle, de la comparación, del juicio, de la crítica, sino que trataré de intuir esta presencia viviente, esta plenitud, esta realidad de la que la persona está siendo una pequeña expresión.

Ahora bien, este amor no basta con sentirlo, hay que darle expresión [sino no crece], explicitarlo en nuestra mente y en nuestra acción. De lo contrario no se incorpora a nuestra personalidad (...) una actitud de aceptar mi realidad profunda de mí mismo, y expresar una actitud incondicional de buscar el bien del otro, que siempre, será incluye del mío, de un modo u otro. Y en la acción esto se traduce en una disposición esencial de hacer las cosa de modo que sean útiles, inteligentemente útiles al otro. A esta actitud la podemos llamar actitud permanente de servicio, servicio en un sentido profundo.

Este camino para desarrollar nuestra capacidad de amar, ccomino que pasa siempre por nuestro centro, por nuestra propia realización (...) descubrimos entocnes eso de que el amor es, realmente, lo más urgente, lo más necesario, pero siempre qu se trate de un amor genuino y vivido de esta manera profunda e integral.

De “Palabras de un maestro. Blay en síntesis” de l'editorial Índigo

En el caso del Amor Superior es compartir el Gozo infinito. Es la comunión (unión común).

El amor no conoce distinciones. El Amor es la Realidad única, total. Es la mente la que pone condiciones.

El amor es lo que soy, y por lo tanto, lo soy siempre. Es mi naturaleza.

A veces pensamos que nos falta el amor. No nos falta el amor, sino que uno no está situado donde el Amor está. Y el Amor está ahí siempre.

Amar en función de lo que se percibe es un error. Porque yo soy Amor siempre.

El canto es una expresión vital y afectiva. Si no tienes a quién expresar lo afectivo, canta.

El verdadero amor no depende de estímulos. El sentimiento surge del centro.

El odio es un amor despistado. (...) El miedo es la reacción que siento y la dirijo a defender lo que creo ser.

El amor sin conocimiento es muy peligroso. Todos los componentes se soportan el uno al otro: Energía-Amor-Inteligencia, sin excluir a ninguno.

El amor no es el sentimiento que siento hacia el otro (..), el amor es mi capacidad de ser con el otro.

Amar por encima de las formas, quiere decir amar a todas las formas. Es el amor impersonal.

Lo contrario del amor son el odio y el miedo, los cuales cierran la mente. La base del odio está en el miedo y tiene el sentido de exclusión (amor excluyente).

El amor humano empieza al interesarse por otro. Así, el amor es interés; por lo tanto, el amor humano empieza en la mente.

El amor suge cuando estás en paz contigo mismo, cuando acepto todos mis aspectos limitados, erróneos, etc. entonces surge la Paz, entonces acepto a todos.

Amad al Amor. Y por extensión a todo lo demás.

La práctica de deportes nos da una sensación de seguridad en el nivel energía, porque ejercitamos la energía. Ejercitemos también el Amor; entonces sentiremos seguridad afectiva.

La zona afectiva está en el centro del pecho. No confundirla con la zona emotiva, la cual ese encuentra un poco más arriba de Hara. La emoción es una reacción de mis esquemas mentales existentes y algo exterior; hemos de aprender a sentir siempre nuestra propia naturaleza, que es Amor, independiente de las ideas y reacciones.

De Bhakti-yoga. La realización espiritual mediante el desarrollo superior de la afectividad, de Antonio Blay, editorial cedel.

Técnicas que incrementan la afectividad desde la meditación:

- El mantram

- La repetición del mantram (el Japam)

- Amar al margen de la forma. Amar por el hecho de amar, no por las cualidades buenas o malas que podamos ver en los demás. Así todo ser siempre es amable y merece amor, aunque se trate por ejemplo de una persona malvada. (...) ver en nuestros hijos a Dios disfrazado de hijos, en nuestra esposa a Dios disfrazado de esposa...

Toda angustia e insatisfacción la causan motivaciones de tipo afectivo. Si esta energía que llevamos dentro y que está detenida y frustrada, por mil motivos, la energía afectiva, aprendemos a dinamizarla y canalizarla viviéndola conscientemente y transformándola en auténtico amor a Dios, habremos resuelto el problema básico de nuestra personalidad, que no se soluciona con grandes disquisiciones metafísicas(...)

Cultivar el amor es acercarnos al interior de las personas, es decir, a su verdad, a su razón de ser, a su verdadera y profunda motivación, a través de Dios.

Lo primero que hace falta a nuestro nivel afectivo para funcionar bien es tener un norte, una polaridad, una orientación básica, un eje alrededor del cual se estructure. (...) Si no hay unificación en el objetivo, la mente no trabaja tampoco unificada y la conducta no puede salir de ningún modo organizada y unida.

Tenemos que buscar cuál es el amor principal, el afecto básico del cual derivan y al que se subordinan todos los demás. Y ese amor es el amor a Dios [amar al amor por el amor mismo].

No hay muchos amores, sino un solo amor, como hay una sola energía, como hay una sola mente.

Uno tiene una familia, está casado y ama a su esposa/o. La ama de dos maneras: por un lado el nivel personal concreto, gracias a los cuales ve los atractivos hacia su modo personal de ser (...) por otro lado, en cuanto que es expresión de ese único amor que es Dios [el amor mismo, como tal].

Empezar a amar a las personas, no como tal persona singular, particular (...) sino porque en el fondo todas se sabe y se experimenta (...) esta misma profundidad de amor que se siente en sí (...)

Es fundamental que aprendamos a centrar nuestra vida afectiva en la realidad suprema. Y esto de un modo vivo, experimental, real, no como un sector más de nuestra vida, como algo que también hay que hacer, sino como eje de todo lo demás. Entonces es fácil ser amable y ser violento, resulta sencillo hacer lo que conviene en cada instante. Cuando no dependo de la persona, ni de la situación, hago lo que he de hacer.

Este amor es compatible absolutamente con todo: con nuestras obligaciones y con todos nuestros deberes. No está hecho sólo de llanto, mimo y emoción. Es un amor fuerte, duro.

El amor busca la realización de lo que llevamos dentro, la plenitud de la conciencia, llegar a realizar esta conciencia unida, que es expresión de la unidad del creador. Se trata de vivir centrados en este amor, sin agarrarnos nunca a la forma.

Podremos defender nuestros derechos sin sentir odio, ni resentimiento hacia la persona que los hiere, aunque lo haga por herirnos personalmente.

Alguns consells del mateix llibre:

- Prohibición de manifestar toda hostilidad física que pueda dañar a alguien. Esperar a estar calmado, a poder actuar sin odio y, entonces, actuar.

- Practicar sesiones descarga de impulsos reprimidos.
- Meditación, centramiento y vivir la cotidianidad desde ese lugar.
- Vivir dedicado a algo exterior, creativo que construye (...) irá descaragando en ese nivel (...) reequilibrará su capacidad de entrega y afectiva...

El amor no se puede medir por su intensidad, la intensidad sólo mide la carga energética que lleva. Lo que da calidad al amor es su profundidad, es decir, el centro del que procede.

Cuanto más externo, cuanto más superficial es el amor, más depende de las formas.

Existe una analogía entre el gesto físico de coger, de apretar y poseer (...) con la actitud interior del amor superior. Uno aprende a amar más en la medida que exige menos, que pide menos cosas, que desea poseer menos cosas, pero que da más.

De mi amiga Pepa Horno

Pepa tiene varios libros interesantes, pero os recomiendo uno muy hermoso para madres y padres: “Ser madre, sentirse madre, saberse madre”.

1. - Y es que mucha gente ama ... pero el tema central no es amar o no amar, sino aprender a amar bien. Aprender a hacernos responsables de nuestros propios afectos, conocer nuestras necesidades, nuestras emociones y expresarlas y saber pedir lo que necesitamos ...
2. - Y también podríamos hablar de cómo el amor es una forma de poder. Cuando amas a alguien tienes influencia sobre él y eso implica que puedes hacer mucho bien o hacerle mucho daño. Y esto es así en la educación: un gran gozo y una gran responsabilidad. El poder se adquiere sobre los demás por cuatro motivos: autoridad, fuerza, diferencia (ricos / pobres, hombres / mujeres, niños / adultos, viejos / adultos, inmigrantes / aborígenes ...) y por amor. Nadie habla del amor como forma de poder y, claro, al no aprender a amar bien, podemos hacer mucho daño, porque el poder mal usado da pie a la violencia ...
3. - Sobreproteger la infancia es violencia, porque daña su desarrollo (y violencia es lo que perjudica).
4. - ¿Qué se necesita para crear vínculos positivos? Para amar necesitamos dedicar tiempo, expresar afectos (y en el caso de los niños: ofrecer límites y adaptarnos a su ritmo).
5. - Los conflictos son inevitables. No significa que no nos amamos. Pero tenemos que aprender a gestionarlos.
6. - Tenemos que hacer las paces con nuestra violencia interna, con nuestra energía, nuestra rabia ... para poder amar. Si la negamos, nuestras relaciones sufren. Esto se debe enseñar también a los niños/as. Todos nos peleamos con la gente que queremos ... lo que importa es hacerlo sin hacernos daño.

7. - Para amar y ser amados debemos mostrar tal como somos, con toda nuestra vulnerabilidad. Así podemos ser auténticos y modelos para aprender a amar. Debemos ayudar a los niños/as a reconciliarse con las propias emociones.

8. - El problema no es lo que sentimos, sino lo que hacemos a partir de lo que sentimos. Educar para ser responsables de los propios afectos y como les damos salida. ¿Qué quiero? ¿Por qué los quiero?

9. - Hemos de amar y aceptar el miedo a amar. No negarlo. Así podemos conocer su origen, todo lo que nos condiciona. Podremos legitimar su existencia ... ¡pero no nos impedirá amar!

10. - En el amor no sólo se debe identificar la violencia que hacen contra mí, sino también la que yo ejerzo. Debemos proteger a los niños de la violencia dándoles recursos para en caso de ser víctimas (las burbujas y las dicotomías de seguridad son un gran error). No podemos asegurar que no serán víctimas, pero es necesario que tengan recursos para sobrevivir por su cuenta. Y hay que saber que a menudo los niños no sólo son víctimas de violencia, sino que también la ejercen. Hacerles conscientes es el paso previo para que puedan superar esta forma de relacionarse.