

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

[SÉPTIMA SESIÓN]

**AMOR: INDEPENDENCIA,
INCONDICIONALIDAD Y
PROXIMIDAD**

MARZO 2018

Índice

1- Previa.....	3
2- Una pincelada sobre el inconsciente.....	4
4- Experimentar y aceptar el amor incondicional.....	9
5- Disfrutar de una madre y un padre universal.....	10
6- Dejar ir.....	16
7- Teoría del amor para desprogramarse.....	17
8 - El amor es universal, cambian las formas.....	20
8- Deberes.....	26
9- Algunos textos inspiradores.....	27
10- Algunos consejos.....	39

1- Previa

Estamos iniciando el trabajo de limpieza y potenciación de los centros. Hemos abordado el emocional, aunque creo que ese nombre puede llevar a error, pues podemos pensar que lo central son las emociones mientras lo central es el amor. Pero mientras no se me ocurra otro nombre mejor, voy a seguir llamándolo así, tal como Antonio Blay lo llamaba.

Por tanto, este dossier aborda, la **limpieza y potenciación del 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. Mientras mantengamos vínculos de dependencia agrediremos a las personas de las que dependemos cuando no nos den lo que necesitamos creyendo que tienen la obligación de dárnoslo o por el miedo de perderlos y caer en un vacío.

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

Amar desde las emociones es el gran obstáculo: se nos hace creer que es la forma adecuada de hacerlo. Pero debemos amar desde la DECISIÓN de querer lo mejor para los demás, desde el AMOR y no hacerlo depender de lo que sintamos. Nos hacen creer que amar es sencillo, pero debe aprenderse a hacer. Biológicamente el impulso no es a amar, sino a querer, a desear. Pero solamente el amor nos libera de lo que ocurra fuera. Por lo tanto, es importante desensibilizarse para actuar desde el amor y no desde el sentimiento.

También necesitamos tener unos referentes inconscientes de madre y padre que sean completos y plenos, de ese modo no les pediremos lo que

podieron darnos. Así seremos libres y podremos amar incondicionalmente sabiendo que el amor surge de dentro nuestro. Naturalmente, si hemos llegado a aceptar a nuestros padres/madres tal como eran esto no nos hará ninguna falta.

Se trata de percibir la vida como un espacio cálido y libre, amoroso: este es el resultado de esta fase del trabajo.

En esta sesión hemos planteado varios ejercicios poderosos. Sin embargo, cada persona es diferente y, por tanto, cada persona lo vivirá de forma diferente.

Sin embargo, quiero remarcar que son ejercicios poderosos pero muy sencillos a la vez. Lo importante es lo que hemos vivido, lo que hemos vivido y comprendido. Los ejercicios eran solo un medio, una excusa para llegar a esa comprensión vivencial real.

Pero **quiero recordar que el trabajo del yo-experiencia es, hoy por hoy, lo fundamental en vuestro trabajo:** los deberes a realizar para equilibrar los tres centros: inteligencia, amor y energía. No dudéis en seguir ejercitando conscientemente el centro que tengáis más débil. Recordad que aquello que ejercitamos con consciencia se integra. Recordad, también, que nos expresemos dejando caer la necesidad de resultados. Y aprovechad vuestra vida cotidiana para que esa expresión sea un hecho. No hace falta esperar a grandes ocasiones para expresarse: hacedlo en el día a día. Con consciencia. Con sencillez.

2- Una pincelada sobre el inconsciente

A diferencia de la visión freudiana del inconsciente que considera al inconsciente como un enemigo, para nosotros el inconsciente es nuestro mejor aliado. No es un enemigo al que combatir, sino amigo inestimable con el que trabajar conjuntamente.

De hecho, el inconsciente es una parte nuestra que actúa buscando lo que considera mejor para él. Como el inconsciente y yo somos la misma persona, está claro que busca nuestro beneficio. Somos aliados y tenemos que trabajar conjuntamente, sin enfrentamientos. De esta manera nuestra energía será muy superior y nuestro cansancio mucho más pequeño: no estaremos divididos en luchas internas, sino unificados/as y focalizando nuestro esfuerzo de forma conjunta.

Lo que pasa es que, a menudo, las respuestas que actualmente ofrece el inconsciente ya no son útiles. Seguramente fueron útiles en la niñez o en un momento puntual, pero ahora ya han dejado de serlo. Ayudar a dejar caer las respuestas emocionales inútiles será el objetivo de este trabajo.

Dejar de dar respuestas mecánicas e inconscientes es una forma de recuperar la flexibilidad, de recuperar el control sobre la propia vida. Este es el objetivo de esta limpieza del inconsciente: recuperar la posibilidad de responder libremente, y hoy nos centramos en el ámbito inconsciente emocional.

Si somos capaces de relacionarnos con nuestro inconsciente de forma sincera, consistente y perseverante, él entenderá que su beneficio y el nuestro coinciden. A partir de este punto, su colaboración será real y los cambios se multiplicarán.

La ayuda del inconsciente es muy poderosa y cuando el inconsciente y el consciente trabajan en la misma dirección nuestro psiquismo se relaja, se fortalece y queda construido sobre unos cimientos extraordinariamente sólidos.

El inconsciente emocional es aquella parte nuestra que nos lleva relacionarnos con el mundo y con los demás (y con nosotros mismos/as) de una forma concreta, con exigencias, pidiendo que nos den amor. Cuando el inconsciente emocional está limpio nos relacionamos con los demás (y con nosotros/as) desde la inocencia y el interés de un niño/a, sin prejuicios emocionales.

Esto es lo que recuperaremos: inocencia e interés. Pero sin perder la energía y la inteligencia que nos avisan de la idoneidad o no de lo que sucede. No quedaremos desvalidos ante el mundo (la energía y la inteligencia nos protegen), pero sí acogeremos el mundo y los demás como si fuera la primera vez: con inocencia e interés, con plena aceptación.

3- El amor es una capacidad

Durante la sesión hicimos una primera meditación para darnos cuenta que el amor nace dentro de nosotros y que somos nosotros quienes lo potenciamos o lo bloqueamos. Experimentamos en primera persona que el amor no viene de fuera, sino de dentro.

Naturalmente, es más fácil mantener la decisión de amar a alguien que nos cuida o que nos cae bien o con quien hemos establecido un vínculo emocional positivo en el pasado. Pero que sea más fácil, no quiere decir que el amor nos lo dé la persona que nos cuida, al contrario, el amor nace de nosotros/as y somos nosotros/as quienes tenemos el poder de incrementarlo o reducirlo. Esperar que los otros me den amor es esperar algo que no es posible y, si lo espero, siempre me sentiré vacía/o en mi interior.

Sin embargo, cuando yo despierto el amor que soy y lo dirijo hacia los demás, todo yo me lleno de amor. En este sentido, hay que entender una de las leyes universales, la de la causa y efecto: todo lo que hago a los demás, me lo hago a mí mismo/a. Sí, todo lo que, psicológicamente, hago a los demás (amarlos, odiarlos...) será lo que viviré en mi interior.

Para experimentar que el amor es una capacidad que surge de nuestro interior y que, por lo tanto, hemos de trabajar para potenciarlo hicimos una sencilla meditación que explico a continuación de forma genérica:

- 1.- Relajarse y observar la propia respiración, estar aquí y ahora.
- 2.- Imaginarnos delante nuestro a una persona, animal o lugar que amamos. Aquí es importante entender que amar es "desear el máximo bien" a esa persona, animal o lugar.

- 3.- Percibir el amor (esta energía que busca el máximo bien del otro/a) yendo de nosotros hacia la persona que estamos imaginando delante nuestro.
- 4.- Incrementar nuestro amor hacia esa persona, animal o lugar. Se trata de incrementar el amor que surge en nosotros. Para hacerlo, podemos imaginarnos que dentro nuestro tenemos un termostato que puede subir de temperatura y, al hacerlo, se incrementa nuestro amor.
- 5.- Volver a incrementar el amor hacia esa persona, animal o lugar.
- 6.- Darnos cuenta que que la persona, animal o lugar es imaginario porque no está aquí y ahora. Pero darnos cuenta que el amor que vivimos es real y nos habita.
- 7.- Darnos cuenta que, en tanto que la persona, animal o lugar que amamos no está aquí, pero el amor sí que está aquí, está claro que el amor surge de mi interior, soy yo quien lo convoco. Yo soy esa capacidad de amar. No me es entregado por el exterior.
- 8.- Potenciar ese amor que siento y proyectarlo, voluntariamente, a toda mi persona, a todas las personas del grupo, del edificio, de la ciudad, del país, del mundo... y darme cuenta que soy yo que lo potencio y lo proyecto.
- 9.- Buscar el origen de esa capacidad de amar. ¿De dónde viene?
- 10.- Situarme en el ese punto donde el amor nace. Darme cuenta que nace de un punto de mi conciencia, que nace de un punto donde yo soy esa capacidad de amor, soy ese amor. No tengo amor, sino que soy la capacidad de amar.
- 11.- Gozar un rato de esta consciencia de ser capacidad de amar, de ser el mismo amor en expresión, de dar permiso, conscientemente, de ser amor. Situarse y descansar en el origen de este amor dándome cuenta de serlo.
- 12.- Volver al momento presente, respirando conscientemente dos o tres veces, mover las manos, el cuello...

Al repetir este ejercicio e integrarlo estaremos haciendo un paso gigante en nuestra potenciación y limpieza de nuestro potencial amoroso: entendemos que **el amor es una capacidad y nace de nosotros mismos/as** y entendemos que **podemos amar a voluntad**. Esta experiencia es clave porque contradice una idea social errónea que nos ha marcado y llenado de sufrimiento: el exterior debe darme amor. Ahora seremos libres. Nosotros somos los que convocamos el amor en nuestra propia vida.

Naturalmente, esta experiencia es, también, clave para 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.

4- Experimentar y aceptar el amor incondicional

Después de la meditación anterior, hicimos un ejercicio muy sencillo que busca proporcionar una experiencia personal y real de lo que es el amor incondicional.

Dimos vueltas por la sala parándonos delante de una persona cualquiera a la que mirábamos a los ojos deseándole que fuera feliz. Es decir, amándola.

En espirar le enviábamos amor, le enviábamos el deseo que fuera profundamente feliz. Al inspirar, aceptábamos que también aquella persona deseaba lo mejor de nosotros, nos amaba, nos deseaba la total felicidad fuéramos como fuésemos. Nos miraba sabiendo que podíamos errar, pero eso nos hacía imperfect@s, sino que nos permitía aprender.

Fue un ejercicio sencillo que hicimos en silencio durante unos 20 minutos, cambiando de persona varias veces y, finalmente, en un grupo mayor de personas a las que también deseábamos que fuesen felices aceptándolas plenamente.

De este modo, experimentamos que tenemos la capacidad de amar incondicionalmente. Incluso con personas a las que no conocemos. No es complicado. Al contrario, es muy simple siempre y cuando lo emocional no irrumpa. Por eso sigue siendo clave desensibilizarse. ¡Ah! Y las siete herramientas del amor son fundamentales para desensibilizarse: 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 las emociones. Sí reconocerlas, no estar sometidos a ellas. Usarlas para conocernos, no para relacionarnos.

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

5- Disfrutar de una madre y un padre universal

Esta visualización puede ser útil. La transcribo aquí por si os es útil. La usamos para dejar de pedir a nuestros padres/madres lo que no pudieron darnos, para vivir la relación sin dependencias.

Pero también la podéis escuchar en el blog.

a.- Relax introductorio:

Adopta una postura cómoda.

Mira los objetos que te rodean. Cierra los ojos. Esto te ayuda a entrar en tu interior.

Escucha con atención los ruidos circundantes. Ello te invita a entrar todavía más en tu interior.

Siente tu cuerpo.

Observa tu respiración.

Percibe tus manos: una más cálida que la otra.

Percibe tu cuerpo.

Pon las manos de modo que las palmas estén boca arriba.

b.- Encuentro con la madre:

Piensa en tu madre y toma conciencia de los diversos sentimientos que sientes hacia ella.

Deja que esos sentimientos se identifiquen y hazte consciente del lugar del cuerpo en donde se aloja tu madre.

¿Dónde vive tu madre en el cuerpo?

¿Dónde sientes su presencia?

Cuando tengas la sensación del lugar en que tu madre vive en tu cuerpo, toca ese lugar con la mano izquierda.

Intensifica la sensación de presencia de tu madre en ese lugar.

Siente hasta las más mínimas partículas de ese sentimiento desplazarse hacia la palma de tu mano izquierda.

Baja la mano con la palma hacia arriba. Tómate el tiempo que necesites para sentir lo que experimentas con tu madre.

Transforma ese sentimiento en una imagen o un símbolo de tu elección: flor, ángel, barco, estrella, torre...

Acoge ese símbolo o imagen de tu madre que está en tu mano izquierda y dile:

“Bienvenida, mamá. Te he pedido que vinieras y has venido. Gracias por haber aceptado revelarte a mí”.

Con mucho respeto, dí a tu madre: “Mamá, ahora tengo que ir a buscar a papá. Discúlpame un momento. Volveré en seguida. Gracias. Estaré de nuevo contigo en unos instantes”.

c.- Encuentro con el padre:

Aparta la atención de la mano izquierda y vuelve tranquilamente a tu interior.

Piensa en tu padre y toma conciencia de los sentimientos que te habitan.

¿En qué lugar de tu cuerpo sientes su presencia?

Cuando estés listo, toca delicadamente ese lugar con tu mano derecha.

Deja la mano ahí unos instantes.

Intensifica la sensación de presencia de su padre.

Siente hasta las más mínimas moléculas de esa sensación desplazarse hacia la palma mano derecha..

Baja la mano con la palma hacia arriba.

Transforma esa sensación en un símbolo o una imagen de tu padre: faro, árbol, camino...

Si no tienes imágenes de tu padre, imagina, al menos, que tienes una. ¿Cuál sería ese símbolo o esta imagen?

Acoge el símbolo o la imagen de tu padre que está en la palma de tu mano derecha y dile: "Gracias, papá, por haber venido. Te he pedido que vinieras, y estás aquí. Lo que me emociona es que hayas respondido a mi petición. Gracias, papá, por su presencia. Ahora necesito ir a ver a mamá. Volveré enseguida. Gracias por venir."

El encuentro con el arquetipo de la madre.

Lleva ahora la atención a tu mano izquierda y tomar conciencia de la imagen o el símbolo de tu madre que sigue presente.

Piensa en la madre ideal que te habita, está constituida por todas las madres y su amor maternal universal. Representala mediante un símbolo: la tierra nutritiva, el agua, la leona, el corazón, el árbol,....

Deposita el símbolo arquetípico de la madre al lado del símbolo de su madre que tienes en la mano izquierda.

Dile: "mamá, te quiero presentar el arquetipo de la madre ideal, poseedora de todos los recursos de la maternidad. ¿que recursos habrías necesitado para asegurar mi crecimiento? ¿qué recursos te habría gustado darme para que me realizara plenamente?".

(Por ejemplo, dulzura, ternura, calor, escucha, energía, comprensión, autenticidad, alegría, paz interior, espiritualidad, valor, unidad, paciencia, etcétera.).

Tu madre pide a la madre arquetípica los recursos que habría necesitado.

¿Cuáles son las necesidades que llenarían las lagunas de tu madre?.

Nómbrales interiormente.

Tu madre recibe esos dones con gratitud y te los transmite.

Tú le expresas tu agradecimiento por esos dones que suplen las deficiencias de educación.

Encuentro con el arquetipo del padre.

Dirige ahora la atención a su mano derecha y toma conciencia de la imagen o el símbolo de tu padre que sigue presente.

Toma conciencia del padre ideal que habita en ti y que está constituido por todos los padres y el amor paternal universal. Representado mediante un símbolo: la autoridad, el árbol, el juego, el relámpago, etcétera.

Deposita el símbolo del padre arquetípico junto al símbolo de su padre en la mano derecha. Dile a tu padre: "Papá, te quiero presentar el arquetipo del padre ideal, poseedor de todos los recursos de la paternidad. ¿Qué recursos habrías tú necesitado para asegurar mi crecimiento? ¿Qué recursos te habría gustado darme para que me realizara plenamente?".

(Por ejemplo, dulzura, ternura, calor, escucha, energía, comprensión, autenticidad, alegría, paz interior, espiritualidad, valor, unidad, paciencia, etcétera.).

Tu padre pide al padre arquetípico los recursos que habría necesitado.

¿cuáles son las cualidades que llenarían las lagunas de tu padre?

Nómbralas interiormente.

Tu padre la recibe con gratitud y te las transmite.

Tú le expresa tu agradecimiento por esos dones que suplen las deficiencias de tu educación.

Integración de los recursos.

Mira la palma de tu mano izquierda y contempla en ella a tu madre transformada por los recursos del arquetipo materno.

Después, mira la palma de tu mano derecha y contempla a tu padre transformado por los recursos del arquetipo paterno.

Pide a tu yo profundo que integre en ti los recursos de esta nueva madre y este nuevo padre.

Pon las manos a la altura de la cabeza o del corazón y gíralas de manera que la palma de la mano izquierda esté frente a la palma de la mano derecha.

Confía en sus padres, que poseen todas los recursos interiores para mirarse con respecto y en paz, a fin de cooperar a su desarrollo integral.

Comienza a sentir las dos energías que emanan de tus manos.

Permite a tus manos aproximarse la una a la otra.

Lentamente, une esas manos en las que se encuentran la imagen de tu padre y la madre (o sus símbolos).

Mira y toma contacto con las emociones experimentadas a medida que las imágenes de tu madre y tu padre comienza a encontrarse, asociarse e integrarse.

A medida que tus manos se van aproximando, siente la presencia de tus padres, que se encuentran y unen sus recursos para cooperar al crecimiento.

Deja que los dedos se entrecrucen y posa tus manos sobre el plexo solar.

No necesitas reflexionar sobre lo que ocurre, ni explicarlo o comprenderlo.

Deja surgir en ti un símbolo que represente la reconciliación de tu padre y su madre que viven en paz y armonía.

¿Has descubierto el símbolo integrador responsable de la unidad y la armonía en ti?

Contempla ese símbolo integrador que se ha convertido en fuente de armonía y paz.

Esa integración va a proseguir en los días, las noches, las semanas, los meses y los años venideros.

Puedes conservar el recuerdo de esta experiencia dibujando tu símbolo integrador o escribiendo en su libreta.

Sin prisa, cuando quieras, vuelve lentamente a la sala abriendo los ojos y frotando las manos una con otra.

6- Dejar ir

También se planteó un sencillo y profundo ejercicio para dejar ir. Caminando juntos de la mano con personas que amábamos y, en un cierto momento, decidieron o decidimos que debían irse.

Los miramos con amor, deseando que fueran felices y los dejamos marchar.

Al hacerlo pudimos experimentar un profundo amor hacia los demás, un gran agradecimiento hacia lo vivido y, a la vez, la tristeza de la despedida. Pudimos comprobar que, cuando estamos centrados en el amor, la tristeza puede estar ahí pero no nos rompe. Pudimos experimentar que la felicidad puede coexistir juntamente con la tristeza, pero sabiendo que nunca actuaríamos diferente. Sencillo y poderoso.

7- Teoría del amor para desprogramarse

Durante curso comentamos algunas cosas que pueden escucharse en los audios. Pero aquí ofrezco algunas pistas más. Igualmente, también puede ser muy útil ver el vídeo-curso gratuito que tengo en www.campusdanielgabarro.com sobre amor: "Aprender a amar".

A continuación veréis algunas informaciones que os pueden ser útiles (se entienden mejor tras haber visto los vídeos que os he comentado).

Errores habituales

- No es necesario aprender.
- Ignorar que el amor social (la dependencia) es una forma de poder o chantaje sobre los demás: si no me quieres seré infeliz (cuando la infelicidad viene de no querer a los demás tal como son, al margen que ellos/as puedan querernos a nosotros/as tal como somos...).
- Confundirlo con un objeto, siendo capacidad (una decisión).
- Confundirlo con los sentimientos.
- Confundir intensidad con profundidad. (Estar enamorado/a es muy intenso... pero no implica un amor profundo y sostenible).

- Pensar que es sacrificio, que es pérdida. (Cuando es una gran oportunidad de sentirnos llenos).
- Ignorar que primero hay que entender (tener información útil), después practicar, aprender de los errores hasta dominarlo. Para ello es importante mantener nuestra energía alta.
- Pensar que todo el mundo tiene que tener pareja.
- Pensar que somos incompletos y que los demás nos darán amor.
- Creer que el amor tiene unas formas concretas y únicas.
- Pensar en la pareja en cuanto nos hablan de amor, cuando toda relación puede ser una relación de amor.

Aproximación a la definición de amor

Te animo a buscar tu propia definición, pero aquí hay unas pocas sugerencias:

- Apoyar para llegar a ser.
- Buscar el propio bien y el de la otra persona (en este orden: primero yo).
- Comprensión total hacia mí y hacia la otra persona.
- Ausencia de resistencia hacia mí y hacia la otra persona.
- Amor y sabiduría son sinónimos, puesto que la sabiduría me lleva a comprenderme y no maltratarme, sino a buscar mi bien y el bien ajeno.

Niveles de amor

- Infantil: yo, mí, me ... ¡dame!

- Social: intercambio ... prohibiciones.

- Adulto: amar con las 7 herramientas del amor.

- Espiritual: amar la persona por ella misma y, al mismo tiempo, por la posibilidad que nos ofrece de ejercitar nuestro amor. Es decir, amar el amor mismo y, por otra parte, a la persona concreta que lo hace posible.

4 ideas clave

- Amar es un privilegio: nos permite ser y expresar nuestra esencia. Lo fundamental es amar, no ser amado (aunque si te aman resulta más fácil....).

- El amor es universal, pero las expresiones y los acuerdos son diferentes. Hay un único amor: buscar el bien propio y del otro. Pero la forma de expresarlo es diferente: no es lo mismo amar a un vecino que a la pareja: hay acuerdos diferentes. Pero solamente los amamos si podemos buscar nuestro y su bien.

- El amor sólo crece si se expresa. No basta con pensarlo. Hay que actuar: al actuar, crece.

- Llego a la espiritualidad si amo el amor mismo. Por eso existe el mandamiento del Nuevo Testamento: "amarás a Dios por encima de todas las cosas...", es decir, amarás al Amor, amarás por amar antes que nada... Este amor al amor mismo, al margen de las circunstancias externas, nos abre a una profunda dimensión espiritual...

8 - El amor es universal, cambian las formas

El amor es universal: si amar es desear el máximo bien para alguien, podemos amar a todas las personas, aunque no las conozcamos.

El amor es siempre el mismo, **lo que cambia es la forma concreta** en cómo el amor se expresa.

Conocer las características o formas concretas de cada forma de amor nos permite amar con mayor sabiduría.

A continuación hay unas aproximaciones de **criterios** para saber amar en función de la correspondencia que tengamos con aquella persona. Quiero remarcar que son **solamente unos criterios aproximados** y que, en los próximos años los iremos perfilando y profundizando.

Os pido que los verifiquéis y, si descubris algunos errores, me lo hagáis saber. En el curso de Aula Interior de este año somos casi 300 personas. Si las 300 personas lo experimentamos y comentamos los puntos erróneos, podremos rehacer estos consejos con mucha agilidad.

Y, como dijimos en la sesión, tener criterios claros y verificados es algo muy útil para nuestras vidas cotidianas, ¿verdad?

Tengo la intención de profundizar y, algún día, llegar a ordenar estos criterios en un artículo largo o un libro corto en los próximos meses. Para hacerlo creo que podrá ser muy útil pasar cualquier relación por una serie de criterios que nos ayuden a definir la relación. Seguramente, podría acabar haciéndose una tabla de doble entrada donde ver los diferentes elementos que una relación implica y que la diferencian de otras.

Los criterios podrían ser los siguientes (pero seguro que acabamos

añadiendo algunos o redefiniéndolos o reunificándolos o similar) y poner solo 3 ejemplos:

Criterio	Amor de Pareja	Amor paternal y maternal	Amor Laboral
Caer bien	Sí	No	No
Poder/decidir sobre el otr@	No	Sí (cada vez menos hasta la adultez)	Depende de tu lugar en la jerarquía
Igualdad	Sí	No (pero cada vez más iguales hasta llegar a la adultez)	Depende de tu lugar en la jerarquía
Fecha de caducidad ya prevista	No (puede acabarse, pero nadie se casa diciendo "pero es solo para 3 años").	Sí. Sabemos que terminará nuestra función cuando llegue a la adultez.	Sí: jubilación o finalización del contrato.
Lo esencial en la relación es...	Compartir felicitat. Darnos apoyo mutuo. Gozar.	Dar el máximo apoyo en su crecimiento hasta su adultez.	Cumplir la misión de la empresa.
Tiempo que le dedicamos	Total, siempre que nos necesite. Total prioridad.	Total, siempre que nos necesite. Total prioridad.	El que marca el contrato.
Atracción física	Sí.	No.	No.
Intereses comunes	Sí.	No.	No a nivel personal (pero seguramente debemos estar de acuerdo con los valores de la empresa)
Admirar valores de la otra persona	Sí.	No.	No.
Poder hacer acuerdos	Sí.	No.	No.
Apoyo en temas personales	Sí.	Sí.	No.

A continuación hay una SUGERENCIA para empezar a pensar. Reitero que es solamente una SUGERENCIA. El tema está muy verde... ¡pero nos abre

la mente! ¿Verdad?

Amor consciente de pareja o similar

Atención: aunque le llamemos amor de pareja, es imprescindible entender que esta es la forma más habitual que actualmente toma el amor "romántico" en nuestra sociedad, pero no eso quiere decir que sea la única forma de amor correcto. La poliandria (una mujer con varios maridos), la poliginia (un varón con varias esposas), el poliamor (relaciones no monogámicas), etc. están y han estado siempre presentes en la historia de la humanidad. También las incluyo aquí.

Función de la pareja o similar:

Compartir la vida, compartir la felicidad que tenemos. Nos convertimos en un nosotros feliz, sin perder nuestra individualidad feliz.

Importante: no te cases si no tienes un mínimo de felicidad (y no te cases con nadie que no la tenga), pues solo podríais compartir infelicidad.

Criterios:

No hay jerarquía, sino igualdad en la relación. Hay ayuda, apoyo mutuo, interés por la felicidad propia y del otro, corresponsabilidad.

No tiene fecha de caducidad marcada con antelación, pero si la otra persona nos dice que desea dejarnos y deseamos su bien, solamente podemos apoyar su decisión. Por otra parte, si deja de ser un espacio de compartir felicidad, también es adecuado transformar la relación.

Es imprescindible que nuestra pareja o similar nos caiga bien. En caso contrario, estamos incumpliendo la función misma de la pareja y generaremos sufrimiento en nuestra vida.

A menudo también encontramos amistad, atracción física y proyectos de futuro. Pero cada pareja o similar debe hacer sus propios acuerdos. De

hecho, para que la relación tenga probabilidades de ser placentera y duradera hace falta varias cosas, pero estas son fundamentales: tener pocos traumas gordos (no podríamos compartir felicidad), admirar los valores de nuestra pareja o similar y ser compatibles (capacidad de hacer acuerdos y, cuando tenemos criterios diferentes, ser capaces de negociarlos de forma pacífica y mantenerlos voluntariamente).

Amor consciente a los hijos e hijas

Somos padres/madres con la intención de dar la vida a alguien que no podemos escoger pero con quien hacemos una promesa de apoyarlo en su crecimiento hasta que sea independiente.

Por ello, no es necesario que nuestros hijos/as nos caigan bien. Solamente es necesario que nos sea posible mantener el amor que les hemos prometido, es decir, actuar buscando su máximo bien.

Pero en el amor hacia los hijos/as hay otro elemento clave: el poder, autoridad o jerarquía. Vamos a decidir por ellos/as en los temas donde sean incapaces de decidir y asumir el resultado de sus decisiones. A medida que pueden decidir y asumir el resultado de sus decisiones en ciertas áreas, vamos reduciendo nuestra intervención y los dejamos decidir a ellos/as y que aprendan de las consecuencias. No hacerlo es interferir, no dejarlos crecer.

El rol parental o maternal (en tanto que poder) tiene fecha de caducidad: dejamos de ejercer poder o jerarquía sobre ellos y respetamos totalmente su libertad sin interferir aplicando las 7 herramientas del amor de forma consciente. Sería cruel hacer esto antes de los 18 años, pero también sería cruel hacerlo después de los 25 años (a no ser que tengan una discapacidad que les impida ser responsables de sí mismos/as).

En caso que, pasados los 25 años sigan viviendo con nosotros, ya no los tratamos como hijo/a (no tenemos poder/jerarquía sobre ellos sino igualdad), entonces compartimos felicidad con ellos/as (igual que si fuesen amigos/as) y les pedimos que, si no tienen trabajo, aporten a la casa: limpieza, cocina, compras, cuidar a personas enfermas... Lo mismo que haríamos si un amigo/a adulto tuviese que estar acogido en nuestra casa.

Una última nota: no tenemos hijos para que nos cuiden de mayores. Esa no es su obligación, puede ser su decisión, pero no su obligación... ¡No se tienen hijos para eso! ¿Verdad? Lo digo para dejarlo claro.

Amor consciente a amigos y amigas

La función de la amistad es compartir felicidad, pero sin mayor compromiso que a hacerlo cuando nos sea posible y, además, sabiendo que solo compartimos ratitos en actividades/intereses que tengamos en común. (Creo que con la pareja se comparte mucho más tiempo y más cosas: la casa, la cotidianidad....).

La amistad implica igualdad, no jerarquía: estamos en el mismo nivel y somos libres.

La amistad implica intereses comunes a los que dedicamos tiempo, pero también admirar los valores de nuestros amigos/as y poder hacer acuerdos con ellos y negociar cuando estamos en desacuerdo en algún tema.

Amor consciente entre hermanos y hermanas

Lo que une a los hermanos/as es compartir una interacción que les permita aprender a convivir y a aceptar la diversidad mientras son pequeños/as.

De mayores, no es necesaria mantener viva la relación, si no queremos. No es necesario que los hermanos se caigan bien entre ellos/as. Si se comparte tiempo con ellos/as es porque se desea, de forma voluntaria, entre iguales y sin interferencias, respetando la libertad del otro/a. Posiblemente entonces es porque se ha construido una relación de amistad.

Amor consciente a los padres y madres

Mientras los padres son autónomos la relación con ellos es de igualdad, sin interferencias, con amor gracias a las 7 herramientas del amor.

Por lo tanto, los hijos no deben interferir en la vida de los padres mientras

estos mantienen sus capacidades (hemos de respetar que se divorcien, que se vuelvan a casar, que se gasten su dinero, que nos telefonen cuando quieran, que dispongan de su herencia como quieran...).

Cuando nuestros padres/madres pierden capacidades, tenemos poder sobre ellos (igual que ellos sobre nosotros, siempre y cuando la pareja no pueda cuidarlos) y la podemos ejercer amorosamente para incrementar nuestra conciencia. Lo haremos tan bien como podamos, sabiendo que nos podemos equivocar. Lo que une los hijos/as a los padres/madres es devolver (voluntariamente) una pequeña parte del amor recibido en la infancia si los padres/madres no pueden decidir por ellos mismos.

Igual que nuestros padres nos dieron la vida, cuando llega el momento de su muerte, podemos entender amarlos sabiamente implica no querer retenerlos cuando su vida se acaba, dejarlos ir cuando su tiempo se ha terminado.

Amor consciente en el trabajo

La función del trabajo es estar al servicio de la misión de la empresa: educar, cuidar, cultivar... si alguien no está aportando a esa función no debería seguir ahí, pues impide que quien sí podría aportar no lo haga.

Sí, hay jerarquía, pero no es necesario que mis compañeros me caigan bien.... Lo central es la misión, lo que aportamos socialmente trabajando juntos.

8- Deberes

Vuestros deberes actuales básicos son trabajar el yo-experiencia: hacer lo que toque para equilibrar el centro emocional, intelectual y energético. Lo trabajamos en la sesión quinta: hay que ponerse en acción. ¡Ah! Y usar las 7 herramientas del amor para relacionaros con vosotros/as mismos/as y con los demás.

Pero durante este mes podéis hacer los deberes siguientes:

- **Autovaloración: me obligaré a ser feliz.** Me preocuparé por mí. Esto no es egoísmo, sino responsabilizarse dar sentido de la propia vida. Amarme, aceptarme tal como hemos hecho al dar vueltas en clase y poniéndonos por parejas.
- **No sobrevalorar la "sinceridad":** sólo hablar de cosas que ayuden y mejoren el entorno y generen armonía con los demás. Habla cuando sea mejor la palabra que el silencio.
- **Movilizar el amor conscientemente.** Dándose cuenta de que somos nosotros quienes lo movilizamos porque somos capacidad de amar. Expresar conscientemente este amor hacia los demás y también hacia el mundo, también puede hacerse artísticamente.
- **Mirar las personas con interés y afecto.**
- **Amar las personas concretas, pero también al hecho mismo de amar** que me permite ser.

Y como siempre, ya sabéis que estoy aquí para lo que necesitéis.

9- Algunos textos inspiradores

He aquí algunos textos (a modo de puzzle) que pueden servir de punto de partida y de reflexión y trabajo para este tema. Con este puzzle de autoras y autores puedes reconstruir una gran parte de lo que expliqué sobre el amor...

NO creáis lo que dicen (de hecho, en algunos puntos yo mantengo importantes diferencias), verificad y comprobad. Entonces tendréis sabiduría.

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 ", de Antonio 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 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”

“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”

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

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

“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 veces 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 intuyendo 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 cosas 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, como camino que pasa siempre por nuestro centro, por nuestra propia realización (...) descubrimos entonces eso de que el amor es, realmente, lo más urgente, lo más necesario, pero siempre que 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 pleigroso. 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.

10- Algunos consejos

- 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 los evangelios

“Dios es amor, y quien reposa en el amor, reposa en Dios y Dios en el/ella”
Joan 1 4-6

“Escucha Israel: el Señor, nuestro Dios, solamente es Uno. Amarás al Señor/a [el amor mismo] con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas” Deuteronomio 6, 4-5.

“Amarás al prójimo como a ti mismo” Mc 12, 29-31.

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 rela-

ciones 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.