

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

**VÍDEO-RECORDATORIO DEL CURSO**

**MARZO**

**AULA INTERIOR 2017-2018**

El mes de marzo lo dedicamos al **centro emocional**, que suele ser uno de los más problemáticos para las personas que están en el mundo del crecimiento personal.

En este sentido, una de las primeras ideas fundamentales que intentamos transmitir en Aula Interior fue que **el amor no es un sentimiento**. En realidad, el amor es nuestra propia esencia que se expresa a través de una **acción**.

De hecho, lo que sentimos por alguien no tiene importancia. Lo verdaderamente esencial es lo que hacemos por esa persona. Por eso afirmé que uno ama cuando está dispuesto o dispuesta a apoyar al otro, a respetarle y a potenciarle para que llegue a ser quién ya es. Y eso solo se consigue mediante acciones consciente.

Sin embargo, nos han educado totalmente al revés para que creamos que lo fundamental es sentir mucho. No obstante, reitero que para amar **lo esencial no es lo que sentimos, sino lo que hacemos**.

Desde este punto de vista, comprendimos que el amor era una opción que nace de nuestra propia esencia: está en nuestro interior. Nosotros somos ese amor expresándose a través de una forma concreta, a través de un cuerpo concreto... pero el amor no está fuera, sino que lo somos.

Y, a partir de eso, podemos darnos cuenta de una segunda idea fundamental: los demás no nos dan amor. **Cada uno de nosotros tiene el amor dentro de sí mismo/a** y, por lo tanto, cada persona debe convocarlo en su interior. Yo soy la única persona que puede llamarlo y, consecuentemente, si yo no lo convoco, nunca lo viviré en el aquí y ahora. De hecho, cuanto más amor expresamos, más lleno de amor se vuelve el mundo que habitamos...

Dicho de otra manera: o yo despierto el amor en mí o no podré disfrutar de él.

Del mismo modo que los demás nos dan información, pero solo nosotros podemos convertir lo externo en conocimiento, los demás nos dan **oportunidades de relación**. Pero de nosotros depende convertir esa relación en amor.

Ahí podemos ver si realmente nos relacionamos con los demás desde la conciencia o si, en cambio, lo hacemos desde la exigencia y la ignorancia del personaje. A partir de esta idea, alguien sugirió una frase maravillosa que nos recuerda el propósito del amor: **el amor que das, te lo das; el amor que no das, te lo quitas**.

Durante la clase, os invite a imaginaros a una persona a la que amáis. El ejercicio consistía en focalizar nuestra capacidad de amor hacia esa persona, percibiendo cómo transmitíamos esa energía amorosa. Con esta práctica, demostramos que **somos**

**nosotros quienes convocamos el amor**, pues la otra persona no está presente físicamente.

A la vez, hicimos hincapié en otra idea fundamental, que es la siguiente: cuando dejamos de depender de lo exterior, podemos expresar el amor que somos de una forma profunda y plena, libremente. Eso nos habla del amor incondicional, pues se trata de expresar ese amor y sostenerlo de forma continuada. Si os acordáis, os sugerí (a propósito) enviar amor a las personas que apareciesen en el telediario, al margen de que os cayeran bien, o no, para ir comprobando los resultados de esta idea.

Al hacer este ejercicio, también nos dimos cuenta que seguramente en nuestra vida existen personas que no nos caen bien... ¡pero eso no es un obstáculo para amar! Sin embargo, en dos casos puntuales (la pareja y la amistad) sí es imprescindible que nos caigan bien. Si nuestra pareja nos cayese mal, lo más sabio sería transformar la relación, pues la función de una relación de pareja es compartir felicidad.... ¡y eso no parece posible si no es con alguien con quien nos une bastante compatibilidad!

Por este motivo, profundizamos en algunos **criterios de relación**. En este punto, os animo a recuperar el dossier y a releerlos, pero dejadme comentar tres indicadores que nos señalan cuándo debemos cambiar nuestra relación de pareja:

- a) **Cuando no compartimos felicidad.** El propósito de una pareja es darse apoyo mutuo y compartir felicidad. Si eso no ocurre, significa que seguramente la relación no puede ser de pareja y debemos cambiarla.
- b) **Cuando no admiramos su valores.** En una pareja, es fundamental admirar los valores del otro. Cuando eso no sucede, es mejor transformar la relación.
- c) **Cuando no somos capaces de llegar a acuerdos.** Si con la persona que convivimos no podemos llegar a acuerdos, significa que no somos compatibles. Quizás seremos compatibles como amigos, como padres y madres de nuestros hijos en caso que los tengamos...pero no como pareja.

Mirad en el dossier los criterios ampliados de la relación de pareja, así como de otras relaciones: son un buen mapa para guiarse. Pero a continuación, os dejo con un pequeño resumen, por si os ayuda a recordar.

Si el amor es una acción, deberemos preguntarnos qué acciones implica y cuáles es mejor evitar. Las únicas acciones que hay que impulsar son, básicamente siete: **las siete herramientas del amor aplicadas hacia los demás y hacia uno mismo/a**.

Una vez sabemos esto, debemos preguntarnos **qué nos une con esa persona**. Por poner un ejemplo, si me une el propósito de caernos bien, pero no de compartir felicidad, no somos compatibles como pareja. Al mismo tiempo, también nos preguntaremos por **la jerarquía**, por la **fecha de caducidad de cada relación**, por la **función**, etc.

Todos estos criterios nos ayudarán a ver cuándo es necesario transformar una relación. Si tenéis dudas, os remito al dossier de ese mes dónde encontraréis los criterios explicados para cada relación: para la pareja, para los hijos, para las amistades, para los compañeros de trabajo, etc.

Recordad: **el amor sí es para siempre**. Lo que ocurre es que **las relaciones se transforman**. Por ello, aprendimos que en la Vida es mejor acoger todo aquello que llegue y despedirnos de lo que ya no nos aporta nada. La Vida es un continuo “hola” y “adiós”.

La pregunta que debemos hacernos es, ¿puedo decir ‘hola’ buscando el máximo bien? ¿puedo decir ‘adiós’ desde el máximo bien?

Nosotros somos quienes convocamos al amor. No dependemos del exterior para que el amor se convoque en nuestro interior. Y eso nos da la verdadera **libertad** que consiste en poder hacer lo que uno ha decidido hacer, al margen de lo externo.

Para terminar, si os apetece, os animo a hacer una serie de tareas durante esta semana para recordar las ideas más importantes de este mes:

1. Daros cuenta que sois vosotros quienes movilizáis el amor.
2. No exijáis a los demás que os amen. Amadlos vosotros y movilizad ese amor de una forma muy consciente. Mirad al mundo, a las personas, con muchas ganas de que sean felices.
3. Intentad compartir con los demás felicidad. Aquello que se moviliza de forma consciente se integra y, como resultado, empezamos a no depender del exterior.

¿Os parece?

¡Pues... adelante!