

# CRECER EN EL AMOR

## PRÁCTICA MEDITATIVA PARA VIVIR LA COMPASIÓN

*“Mira que el amor es fuerte;*

*Vida, no me seas molesta,*

*Mira que solo te resta,*

*Para ganarte, perderte”*

(Sta. Teresa de Jesús, “Vivo sin vivir en mí”)

## Presentación

El objetivo de esta práctica es crecer en el amor, como la realidad que nos constituye. Tomamos como “puerta de entrada” la visualización o imaginación de las personas hacia quienes queremos “dirigir” nuestro sentimiento amoroso. En todo caso no hay que olvidar que la visualización es únicamente eso, una “puerta de entrada”. De lo contrario podríamos perdernos en recuerdos o cavilaciones que nos impedirían tomar distancia de la mente.

Lo realmente importante es conectar con la sensación de amor. En cuanto la sentimos, nos centramos en ella y nos dejamos permanecer. Es precisamente ese permanecer el que nos hará crecer en el amor, transformándonos.

Al ejercitarnos en la práctica notaremos que somos llevados a experimentar tres “pasos” sucesivos, que podrían nombrarse de esta manera:

1-Siento amor

2-Soy amor

3-El amor es (y “pasa” a través de nosotros)

Pero no se trata de “acelerarlos” ni siquiera de provocarlos voluntariamente; permaneciendo en la primera sensación, todo se nos irá regalando.

## Práctica

Respira profundamente dos o tres veces. Cuida que tu respiración sea profunda, pausada y atenta. Nota cómo el aire llega a lo más profundo de tu cuerpo, y haz una pausa, tras la inspiración y la exhalación, sintiendo esa zona profunda, llena de aire o vacía...

Visualízate a ti mismo, a ti misma..., como si estuvieras sentado/a frente a ti. Mantén la visualización hasta que la imagen de ti vaya tomando “densidad” y se afiance. Siente amor hacia ti. Repítete a ti mismo/a: deseo que seas feliz, te amo, deseo profundamente tu bien”.

Siente el amor hacia ti. Reconoce que has cometido errores, que has sido injusto/a y negativo/a, pero aun así mereces todo tu amor. Ahora visualiza ante ti a tu mejor amigo/a, o a la persona que más quieres. Siente su

presencia, siente su ser. Expande tu corazón y envuelve a esa persona en tu amor. No ignoras lo que no te gusta de él/ella; también tiene defectos y comete errores, pero aun así merece todo tu amor. Desea de corazón que sea feliz: “Te quiero, deseo que seas feliz quiero que reconozcas tu verdadero ser; deseo profundamente tu bien”.

Siente el amor hacia ella.

Visualiza ahora a alguien con quien te llevas mal, con quien has tenido problemas o con quien tienes problemas de relación. Sus defectos e imperfecciones no le hacen menos merecedor de tu amor. La naturaleza de su ser no es diferente de la tuya. Permite que aflore el amor gratuito y desapropiado que hay en lo profundo de ti. Imagina ahora todas las personas, a todos los seres, y siente amor hacia todos. Siente que eres amor. Permanece unos minutos en esa experiencia. Si el silencio crece y se hace más intenso, acoge sencillamente el amor que Es...Y déjalo ser. Hasta que, sencillamente, te abandones en un desnudo estar, en la pura consciencia de ser.

La inteligencia espiritual está por encima de la inteligencia operativa, la que nos permite resolver problemas mediante el razonamiento lógico e incluso por encima de la inteligencia emocional, la que nos ayuda a saber relacionarnos y convivir con los demás.

La inteligencia espiritual se basa en un nuevo lenguaje, el silencio, y en una visión que se enfoca en el sentido superior y trascendente de la vida. Permite experimentar la dimensión espiritual, reconocer la importancia de los pensamientos y de la conciencia que estos crean. Desarrolla una felicidad serena pero estable, ya que no depende de factores externos sino que nos abre a la percepción del tesoro, la belleza que todos llevamos dentro.

Con la inteligencia espiritual se potencian habilidades como:

### **1.-Permanecer pacífico independientemente de las circunstancias**

En el silencio uno es capaz de descubrir la verdadera identidad espiritual, donde existe un espacio immaculado en el que tan solo hay paz, silencio y verdad. Cuando entramos en ese espacio interior el alma despierta y reconoce su valor, reconoce el sentido de la vida y reconoce a su Amigo eterno. Esta experiencia llena al alma humana de poder espiritual que imprime un sello de paz en su personalidad, y que le permite afrontar todas las circunstancias de la vida con otra luz, con otra perspectiva. La vida ya no es un problema sino una escuela donde cada momento es una oportunidad para apreciar, aprender y acumular tesoros interiores.

### **2.-Observar desapegado y no absorberse en las situaciones.**

La práctica de entender que somos un ser espiritual dentro de una experiencia humana, nos permite separarnos primero de este instrumento, nuestro cuerpo, y convertirnos en el observador desapegado. Eso no significa que no tengamos interés en lo que sucede a nuestro alrededor sino que no nos implicamos emocionalmente y de esta manera podemos dar respuestas más efectivas, ahorrando tiempo y energía. También entendemos que la otra persona es un ser espiritual pero que en una situación conflictiva ha olvidado quién es y está identificada con algo que no es, y esa es la causa de su malestar.

### **3.-Comprender el sentimiento del corazón de los demás.**

No es tan solo comprender a los demás, es mucho más que eso, es ver lo que los demás ni siquiera ven; es decir, las motivaciones más profundas por las que están haciendo las cosas, pero no las superficiales sino las más profundas, entenderlas, comprenderlas y dar una respuesta adecuada a eso. Es conectar con la parte immaculada del otro, ya no vemos la imagen externa, no vemos la superficialidad de las cosas que hace externamente sino que cada vez comprendemos más en profundidad la esencia de esa persona.

Esto nos permite satisfacer sus auténticas necesidades. Esto es inteligencia espiritual, en donde somos capaces de trascender lo que se ve y ver lo que no se ve. La inteligencia espiritual se basa en una percepción profunda de nosotros mismos como seres espirituales. Esta percepción nos abre a reconocer la importancia de los procesos sutiles de nuestra conciencia. Nos damos cuenta de lo fundamental que es generar pensamiento alineados con los valores internos más puros y positivos que poseemos: la paz, el amor, la sabiduría, entre otros. Nuestros pensamientos, sentimientos y acciones han de ser coherentes con esos valores si queremos experimentar armonía interior.

Otras habilidades que se potencian con la inteligencia espiritual:

#### **4.-Concentrar la mente en pensamientos elevados.**

Se trata de una de las habilidades espirituales más importantes; ser capaz de concentrar la mente, libre de pensamientos inútiles o negativos, entonces es como si se quedara quieta, relajada, es como si estuviéramos contemplando un pensamiento o una idea. En ese espacio silencioso se produce la experiencia espiritual y la mente se abre a otra dimensión donde se accede a los secretos de la existencia humana sin necesidad de pensar ni razonar. A eso le llamamos sabiduría. Esta tranquilidad mental nos recarga enormemente de energía.

A esto le llamamos meditación: concentración, quietud en la mente, silencio.

#### **5.-Tener buenos deseos y sentimientos positivos hacia todos.**

Es muy fácil tener buenos sentimientos hacia la familia, los hijos, los amigos, pero con aquellas personas que no nos tratan bien o que se oponen a nosotros ¿Podemos tener buenos sentimientos hacia ellos?

La persona que desarrolla la inteligencia espiritual no reacciona ante lo que hacen, se mantiene en silencio, y tiene buenos sentimientos hacia ellos, buenos deseos. ¿Qué quiere decir esto? Piensa: “Te deseo lo mejor y que por fin recapacites y te conviertas en una persona madura que se da cuenta de lo que está pasando”.

Necesitamos mucha práctica y desarrollo de la inteligencia espiritual para ser conscientes de todo lo negativo y aun así tener sentimientos positivos.

#### **6.-Comprender el sentido de la obra de la vida.**

Cuando vamos al cine a ver una película observamos escenas de emoción, escenas de sufrimiento, luego escenas de alegría y al final escenas en las que se resuelven las cosas. En cambio en la vida no nos damos cuenta de que es así también. Hay todo tipo de escenas pero solo con la conciencia espiritual soy capaz de tener esta visión ilimitada del teatro de la vida. Cada escena es única y cada actor es único, todo cambia constantemente y detrás de cada escena hay un beneficio, esta es la visión de la persona con inteligencia espiritual.

La inteligencia operativa busca datos busca información y más información, por el contrario la inteligencia espiritual no busca sino que recuerda, es otro enfoque completamente distinto.

-Recuerda quien eres, en el fondo ya lo sabes, solo tienes que recordarlo.

-Recuerda quién es el ser Divino, quién es el Padre, en el fondo todo ser humano lo sabe, pero lo ha olvidado.

-Recuerda ¿Qué significa esta vida? ¿Qué haces aquí? Simplemente recuérdalo, porque si has venido, has venido de algún lugar, así que simplemente te has olvidado de dónde has venido, pero vienes de algún lugar.

-Recuerda de dónde vienes y recuerda cuál es tu misión aquí.

Tenemos gran sabiduría en nuestro interior y para acceder a ella necesitamos silencio y conectar de nuevo con el Ser más sabio, la Divinidad, el Supremo esta es la base para el desarrollo de la inteligencia espiritual.