44

AMOR INCONDICIONAL

Mapa de la Consciència de les Emocions Positives
Dominis de la Veritat de l'Esperit

PODER

Visión de Dios	Visión de la Vida	Nivel de Conciencia	Nivel de Calibración Logaritmo	Emoción	Proceso Experiencia de Vida
Ser Interno	Es	Iluminación	700 – 1,000	Indescriptible	Conciencia Pura
Ser Universal	Perfecta	Paz	600	Éxtasis	Iluminación
Uno	Completa	Alegría	540	Serenidad	Transfiguración
Amoroso	Benigna	Amor	500	Veneración	Revelación
Sabio	Significativa	Razón	400	Comprensión	Abstracción
Misericordioso	Armoniosa	Aceptación	350	Perdón	Trascendencia
Edificante	Esperanzadora	Voluntad	310	Optimismo	Intención
Consentidor	Satisfactoria	Neutralidad	250	Confianza	Liberación

Dr. Hawkins

54

És el nivell de la sanació i dels grups d'autoajuda basats en principis espirituals (TIG = Treball Individual en Grup) Nivell dels miracles.

MEDITACIÓ

Aquesta energia és miraculosa, inclusiva, no selectiva, transformadora, il·limitada, sense esforç, radiant, devocional, santa, difusa, misericordiosa i generosa. Es caracteritza per l'alegria interior, la fe, l'èxtasi, la paciència, la compassió, la persistència, l'essència, la bellesa, la perfecció, l'entrega, l'èxtasi, la visió i l'obertura.

“L'entrega contínua ens porta a experimentar l'estat d'Amor Incondicional (calibra en 540), un fenomen escàs que només aconsegueix el 0,04 per cent de la població”.

M'entrego,
em rendeixo,
deixo anar...

Em concentro en
l'emoció-sensació

NO

en el contingut que
entrego, rendeixo,
deixo anar.

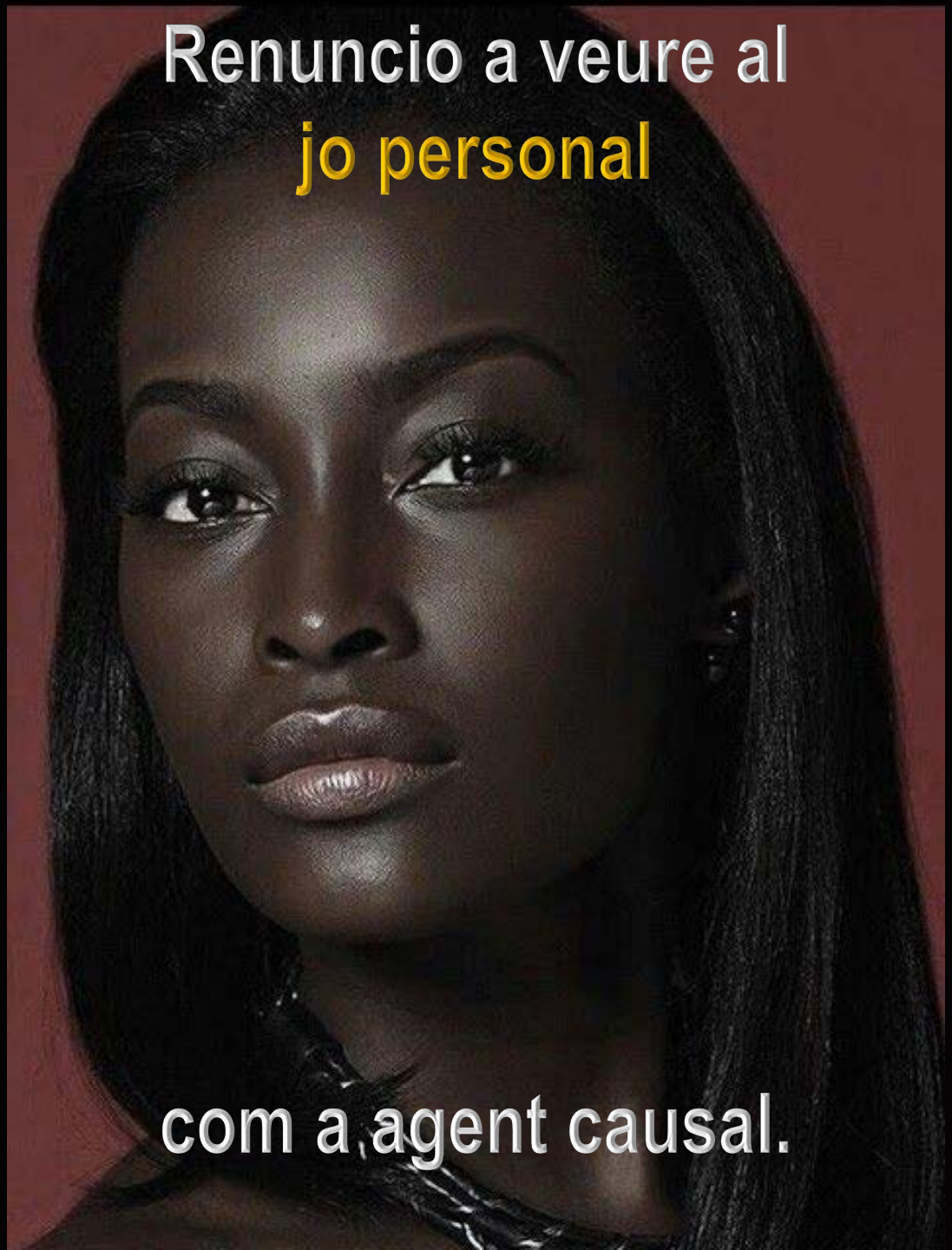
Entrego ,
pensament - sentiment,
deixo anar…

SENSACIÓ

Em concentro en l’emoció-sensació

NO

en el contingut que entrego, rendeixo, deixo anar.


Renuncio a veure al
jo personal
com a agent causal.

Tot succeeix sense esforç, per sincronia. L'alegria emana de l'experiència subjectiva de la pròpia existència. El poder de l'alegria és subjectiu i no provinent de cap origen extern.

“ho tinc tot”

pel sol fet d’existir

L'energia perquè el motor funcioni és

INESGOTABLE

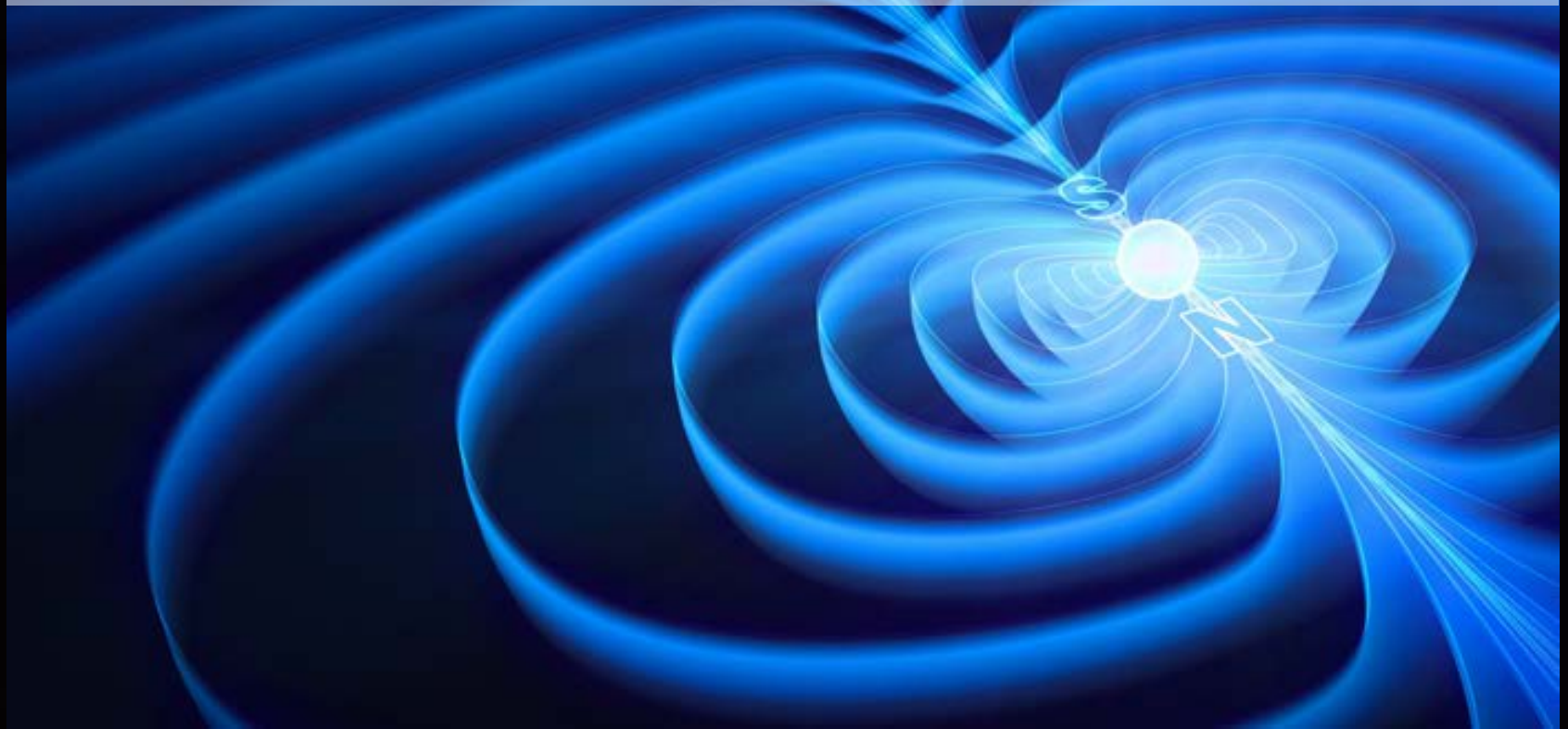
El treball més difícil i el més important és el que faig en mi mateix

Què faig en mi mateix?

Deixo anar ego: Judicis, pensaments, sentiments...

Deixo fer a Déu

En aquests estats, el miraculós és habitual.
El que anomanem «sobrenatural» té lloc contínuament, encara que la raó i la lògica no puguin explicar-ho.



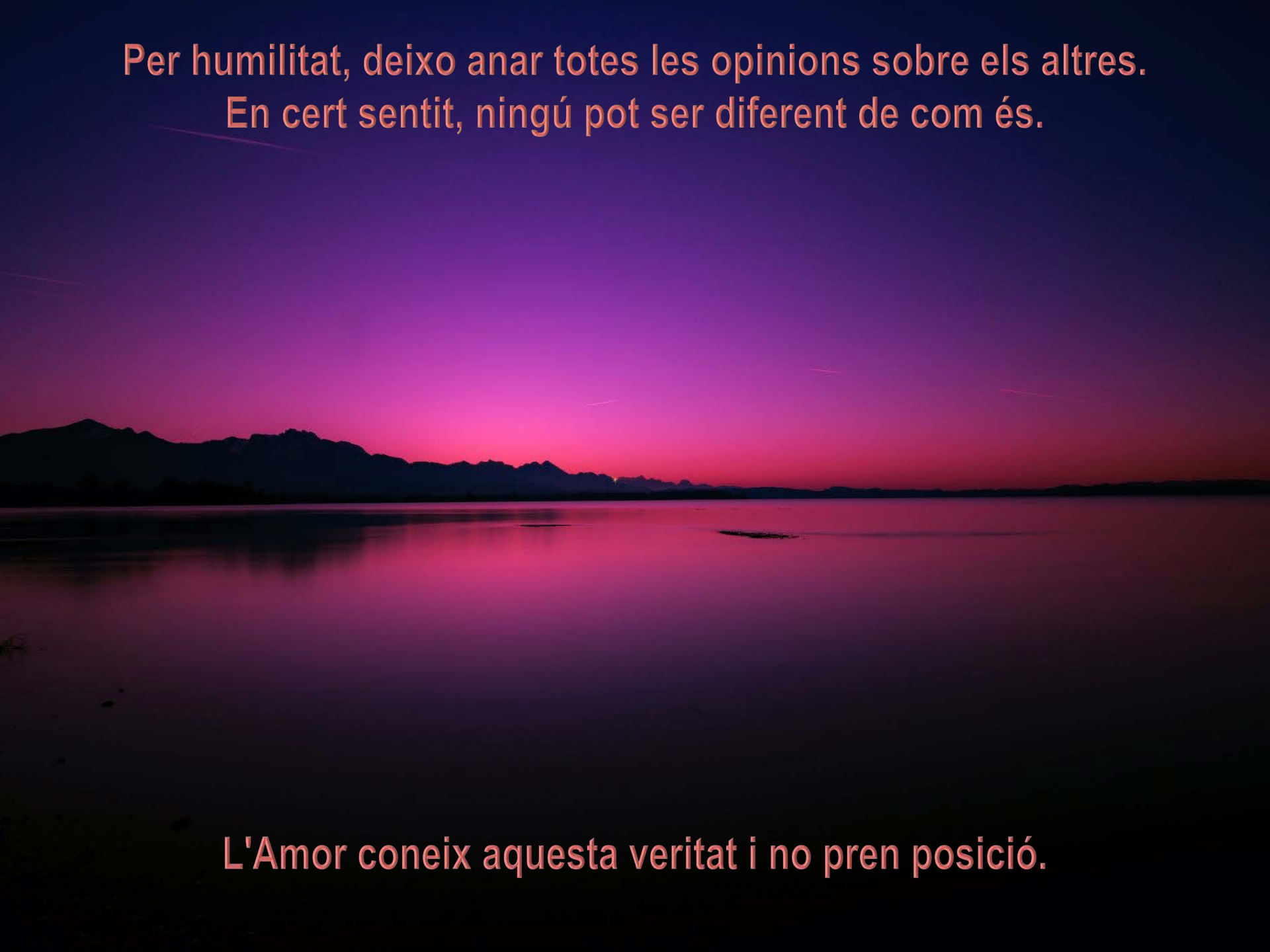
Ocorren espontàniament i pel seu propi
compte quan les condicions són adequades.

Quan són adequades les condicions?

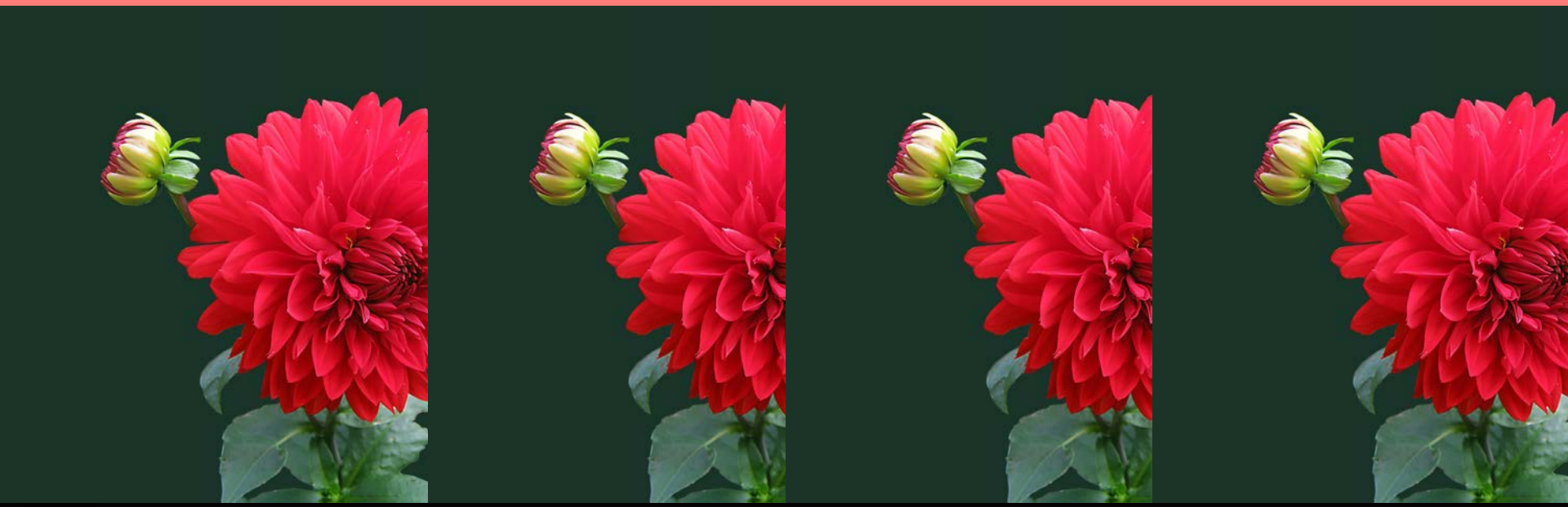
Només sóc canal de l'Amor, no el seu origen. Sé que el progrés espiritual és resultat de la Gràcia, i no dels meus esforços personals. La gratitud per aquest estat, reemplaça l'orgull de l'èxit

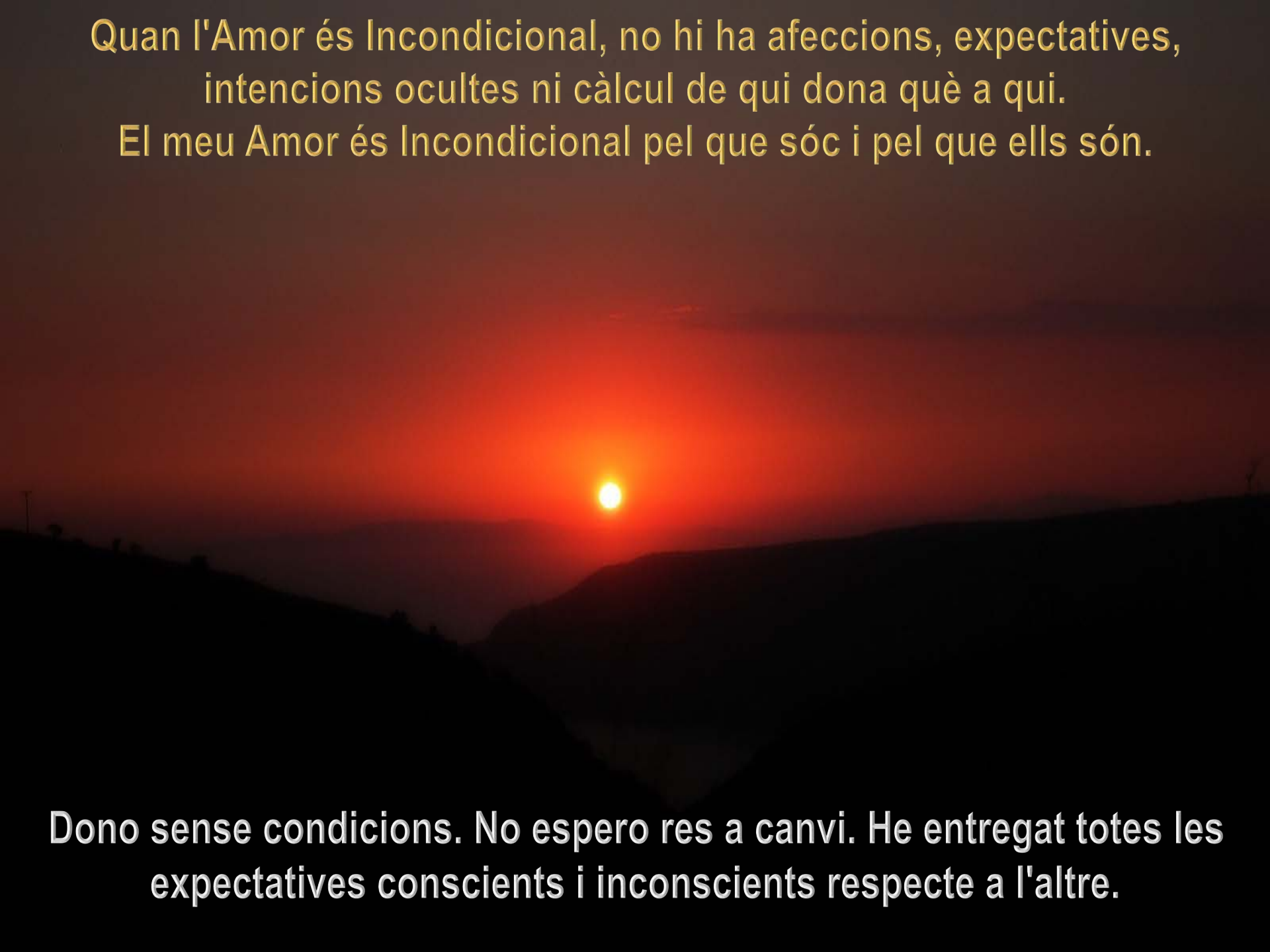
El procés de l'entrega s'aprofundeix a mesura que abandono tot dubte, tots els sistemes de creences, totes les percepcions, les posicions i les opinions i si estic disposat a entregar totes les afeccions,
fins i tot l'afecció a l'exquisit estat d'èxtasi, que és indescriptible.

Quan em converteixo
en un servidor de
Déu


Per humilitat, deixo anar totes les opinions sobre els altres.
En cert sentit, ningú pot ser diferent de com és.
L'Amor coneix aquesta veritat i no pren posició.

L'amor es fixa en el positiu dels altres, no en els seus defectes.
Se centra en la bondat de la vida en totes les seves expressions.
L'Amor Incondicional no espera res dels altres.
Quan som amorosos, no tenim limitacions ni exigim res dels altres per estimar-los. Els estimem com són, encara que siguin irritants. Sentim pena pels delinqüents, que han considerat que una vida de delictes era la seva millor opció.




Quan l'Amor és Incondicional, no hi ha afeccions, expectatives, intencions ocultes ni càlcul de qui dona què a qui.
El meu Amor és Incondicional pel que sóc i pel que ells són.
Dono sense condicions. No espero res a canvi. He entregat totes les expectatives conscients i inconscients respecte a l'altre.

Entrego

Afeccions

Hi estic d’adord?

L'amor il·lumina l'essència dels altres i, per tant, la seva capacitat de ser estimats.
Això es deu al fet que l'

amor obre el cor.
El cor sap.

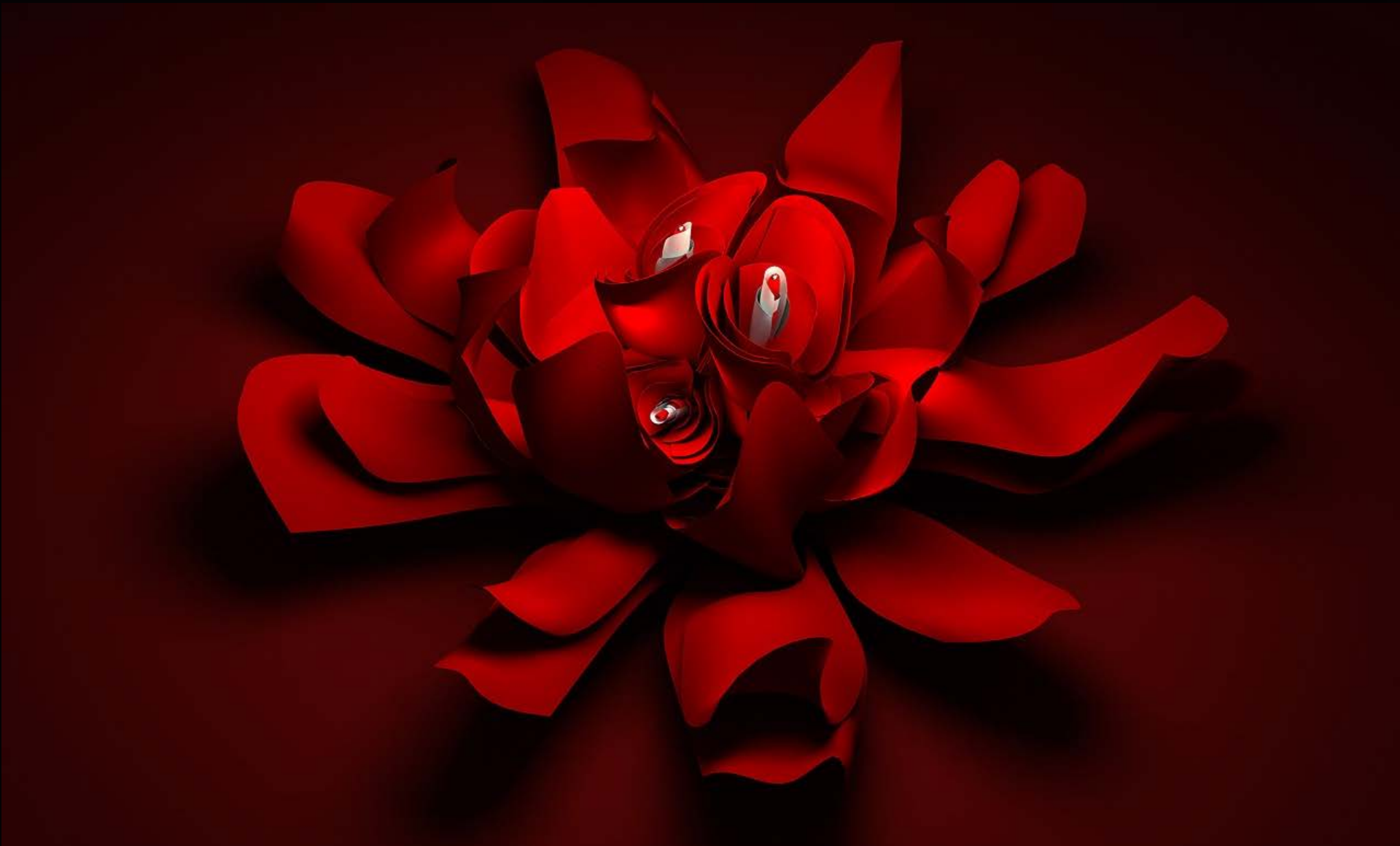
La ment percep.

Encara que les persones cometin errors, les estimo.
Els pensaments em diuen una cosa, però el cor me'n diu una altra.
La ment pot ser crítica i no estar d'acord, però el cor estima sense que res importi. El cor no imposa cap condició.

Només la ment posa condicions.

L'Amor no exigeix res.

Una clau perquè l'Amor sigui Incondicional és estar disposat a perdonar. Amb el perdó, recontextualitzo els esdeveniments i les persones (i les miro i accepto) com limitades, no dolentes ni indignes d'Amor.



Hi ha algú que puc perdonar?

L'actitud autèntica de perdó és
humil
t'estimo con ets
sense judici
ni esperar
res a canvi

Et veig com
el meu mestre-missatger
que em dones l'oportunitat
d'estimar-te sense cap condició
i per això

GRÀCIES

L’Amor Incondicional elimina les “limitacions” humanes.
La humilitat em porta a estar disposat a renunciar a la meva percepció sobre un esdeveniment passat.

Prego perquè un miracle em permeti veure la veritat sobre la situació o la persona i entrego totes les opinions respecte d'això

Observo les recompenses d’haver conservat fins ara la percepció-judici del que va ocórrer.

Ara les deixo anar totes (per exemple): el plaer de l'autocompassió, de «tenir raó», de sentir-me agreujat, ferit, ressentit, esperar que altres recolzin els meus posicionaments o em donin la raó.

UN PAS MÉS EN AMOR SENSE CONDICIONS I SENSE JUDICIS

Abandono la idea mateixa del perdó.
Abandono el judici que em fa veure la situació o persona equivocada.
Perdonar implica que encara veig la persona o situació com equivocada i, necessitada del meu perdó.
La vertadera entrega significa deixar anar completament aquesta manera de veure. Entrego la meva percepció del tot, abandono tot judici,
i veig que la persona és digna d'

Amor

UN PAS MÉS EN L'AMOR SENSE CONDICIONS = SENSE JUDICIS

En el nivell en què es troba aquesta persona, creu que fa el millor que sap fer. Està condicionada per la seva història de sufrimient, per la seva cultura, ideologia, orgull, per les seves limitacions. Però

creu que fa el millor

UN PAS MÉS EN L'AMOR SENSE CONDICIONS = SENSE JUDICIS

Jo puc triar reestructurar la meva percepció d'aquesta persona, obrint-me a la Veritat de Déu: Quina?

El bé triomfarà sobre el mal.
Trio ser un canal de l'Amor Diví.
Trio ser un servidor de Déu.
Serveixo a la

Veritat de Déu

2

Camí cap a la unitat, cap a la unió amb Déu

NOMÉS EL 0,4 PER CENT ASSOLEIX EL NIVELL

540

Estic disposat-da a assolir el nivell

A mesura que aquest estat avança, l'existència adquireix un significat diferent. Prenc consciència del SER i de l'

essència de totes les coses,

en comptes de limitar-me a la seva forma.
A causa d'aquest canvi de percepció, se'm revela la perfecció de tot i experimento que

TOT ESTÀ BÉ I TOT ÉS BONIC COM ESTÀ.

En la seva vibració més elevada, l'Amor no veu separació entre l'individu i la resta de l'univers.
Em sento en total unitat amb tot.
És una sensació que només es pot qualificar com

profunda

“tot està bé com està”,
“tot és perfecte i bonic tal com és”,
perquè

“DÉU ÉS PRESENT EN TOT EL CREAT”

Encara que els hàbits i el comportament semblin iguals, ja no són compulsius ni forçats. Sovint es poden eliminar, modificar o canviar sense molèsties. En estar connectat amb una dimensió més gran, més elevada, puc submergir-me en ella a través de la contemplació, la meditació, l'art, la música, el moviment, la lectura, l'escriptura, l'ensenyament i la participació en grups espirituals basats en principis espiritual (P. ex.:)

El deixar anar es torna més automàtic i continu. Els períodes de quietud interior i bellesa es produeixen amb major freqüència i duren més. Això pot ocórrer a un nivell molt profund. Curiosament, poden ser episodis de gran lluita i agitació. Aquests períodes d'intens treball interior tenen lloc perquè ja no puc tolerar la negativitat. En tenir més consciència, sóc capaç d'arribar al fons i gestionar els problemes en nivells més profunds.

També poden sobrevenir avanços de gran serenitat i pau després de períodes perllongats

d'entrega contínua.

Experiència

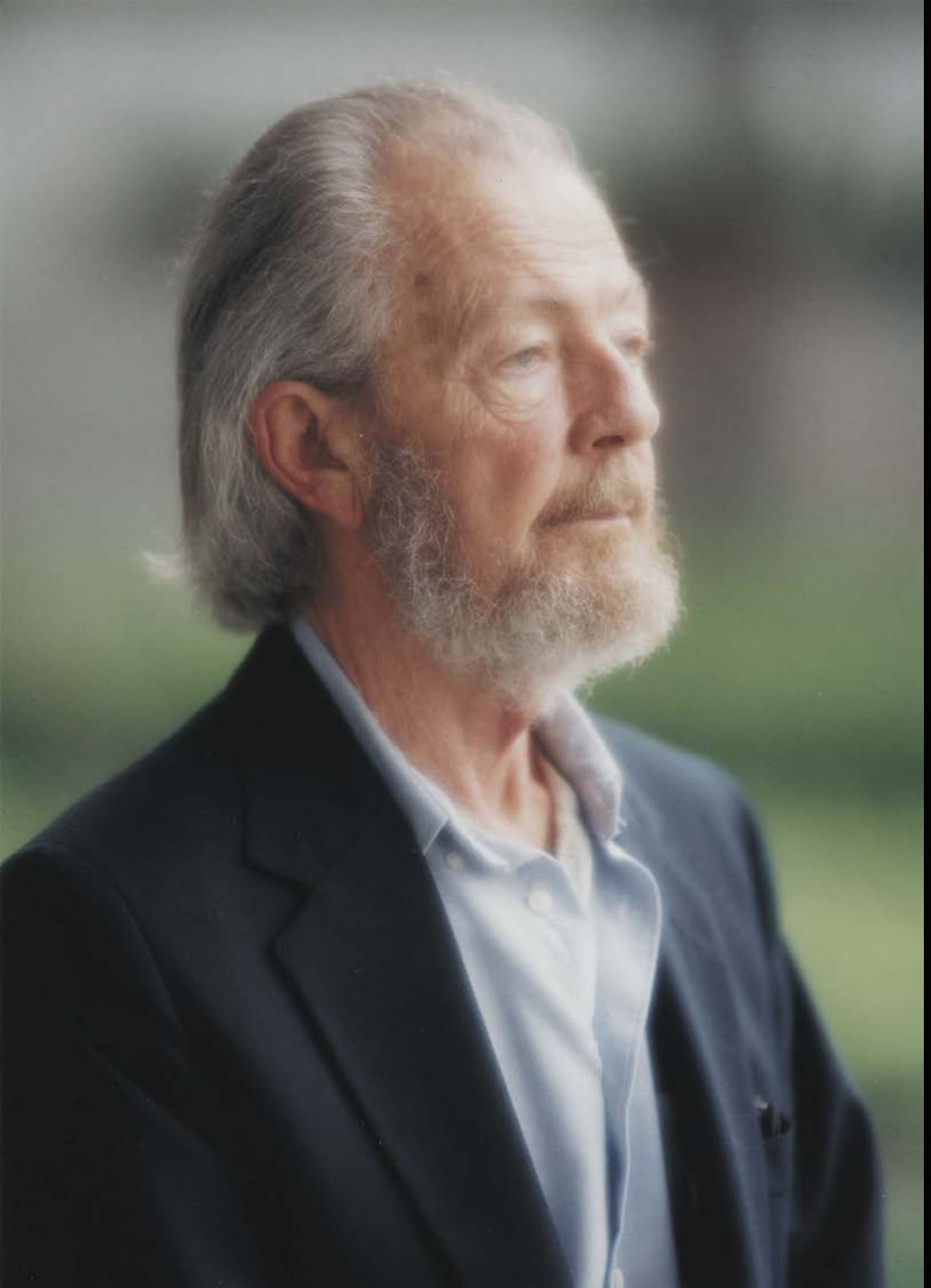
3

HAWKINS

Em vaig enfocar constantment a entregar el conflicte i deixar-lo anar sense intentar modificar-lo en absolut. L'experiència prèvia de l'entrega m'havia confirmat que tard o d'hora tots els sentiments s'exhaureixen si els deixem anar

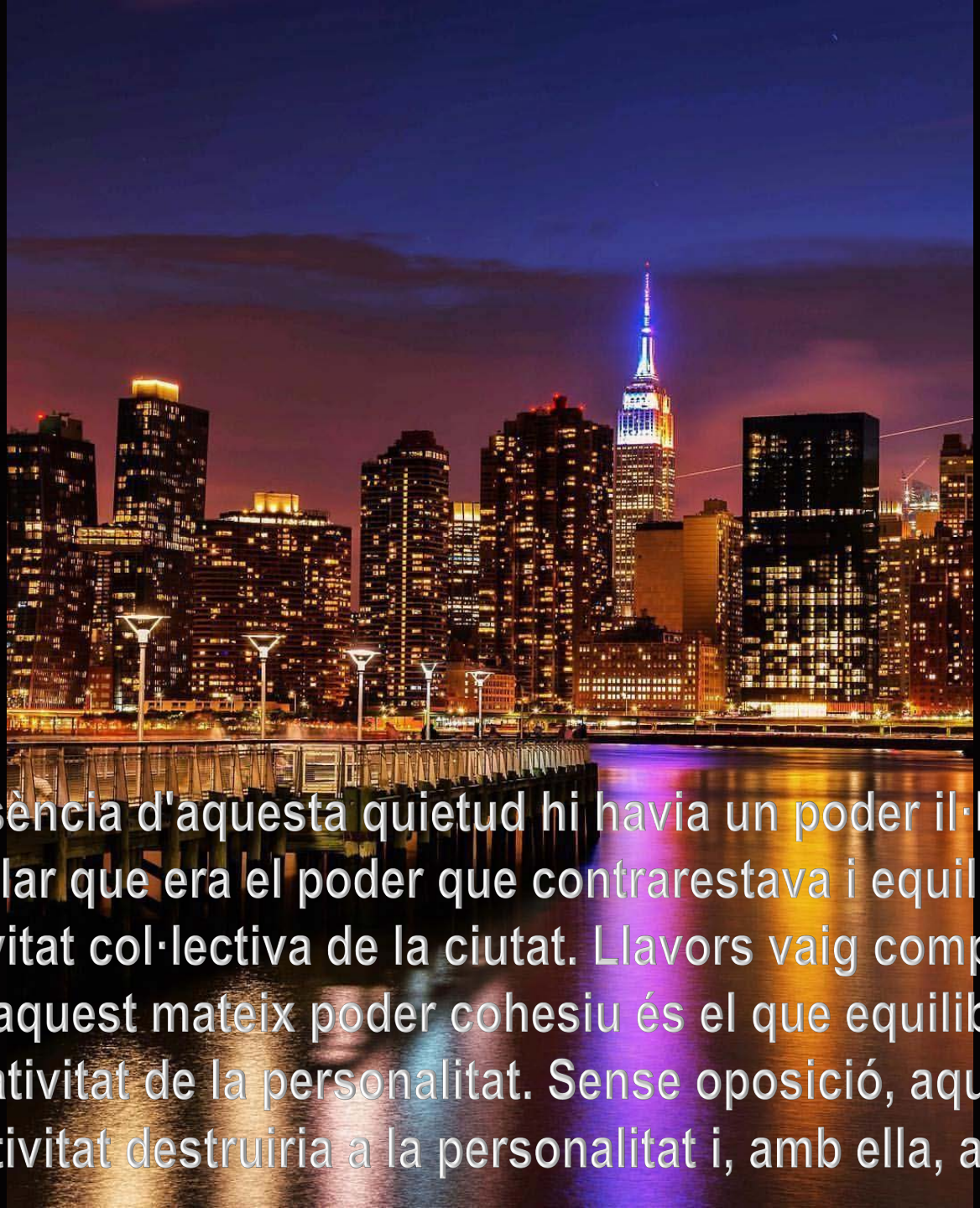
Es va produir una gran crisi interna, de vegades fins i tot agonia i desesperació. Determinat a no renunciar ni permetre cap bloqueig en el flux del procés, a l'últim, vaig aconseguir el fons del pou i va sorgir una negra desesperació d'intensitat incontenible. Malgrat això, sabia que tot estaria bé, ja que la meva identificació principal no era amb la desesperació, sinó amb l'entrega.

Finalment, vaig deixar anar completament tota resistència a la desesperació, que va desaparèixer a l'instant. La desesperació, que havia estat aclaparadora i gairebé insuportable, es va esvair en un moment! Al seu lloc, es va produir una pau profunda i indescriptible.
De dimensió infinita, curiosament poderosa i inexpugnable.



Vaig sentir una profunda quietud interior i es va detenir tota percepció temporal. El temps va ser reemplaçat pel simple moviment dels fenòmens del món. L'endemà, l'experiència (de pau) va continuar i, de fet, va ser fins i tot més intensa.

Llavors, per curiositat, vaig tornar al món, per veure com experimentava la vida ordinària en aquest estat de consciència. Fins i tot caminant per la Cinquena Avinguda de Nova York, prevalia la mateixa profunda quietud, harmonia i pau. Aquesta pau i quietud ubiqües semblaven subjaure a tot el caos superficial, el soroll i la confusió de la ciutat



En l'essència d'aquesta quietud hi havia un poder il·limitat, i estava clar que era el poder que contrarestava i equilibrava la negativitat col·lectiva de la ciutat. Llavors vaig comprendre que aquest mateix poder cohesiu és el que equilibra la negativitat de la personalitat. Sense oposició, aquesta negativitat destruiria a la personalitat i, amb ella, al cos.

Conforme la nostra consciència s'eleva en deixar anar la negativitat, aquesta energia tendeix a ascendir als centres superiors. En el nivell de l'amor, l'energia es desplaça al chakra cor. A mesura que l'Amor es torna Incondicional i alegre, la dimensió personal de l'Amor dona pas a l'Amor universal. Aquesta transició ascendent de l'enfocament va acompanyada d'un canvi de la percepció,

Va ser un moment profund en què vaig verificar experimentalment una de les lleis de la consciència: l'

Amor és la llei suprema de l'Univers

(l'afirmació calibra 750).

CENTRE DE PSICOLOGIA i FISIOTERÀPIA

GESTALT-FIS ◆ FAMÍLIA i SALUT

www.familiaysalud.net

Centro de psicología y fisioterapia Gestalt-FIS

gestalt_fis

@GestaltFIS

Carrer Aragó, 218, Principal, 08011 - Barcelona
933013953 - 650778979