



AMAR

Semana 26. Amar es apreciar

"Muchas personas están vivas pero no les toca el milagro de la
Vida"

Thich Nhat Hanh

Felicidades! Llegamos al ecuador del programa AMAR! Llevamos
26 semanas juntos y juntas. Uau...

Después de recibir vuestros inspiradores poemas que cierran el
tercer módulo abrimos nueva ruta en nuestra expedición.

En este cuarto módulo vamos a trabajar para despertar en
nosotros y nosotras el amor admirativo. Cómo siempre de forma
progresiva y, espero, interesante. AMAR tiene un espíritu sintético
por lo que vamos a recorrer varias ciudades del amor admirativo
para intentar contactar con su ethos, con su gesto, con su alma.

LLUÍS
FUSTÉ
COETZEE

Pelai 12, 6 E
08001 Barcelona

www.lluistustecoetzee.com



Para así, poder convocarlas o revisitarlas más adelante en nuestro camino de vida. Cómo vais viendo AMAR es una propuesta más extensiva que intensiva, que busca despertar esa forma de amar singular así cómo el interés por profundizar en él pero sin detenernos el tiempo suficiente para conseguir la maestría en ninguno de estos amores.

Vamos a empezar con un primer paso en esa dirección que tiene que ver con el acto de apreciar en su acepción de: "Reconocer y estimar el mérito de alguien o algo."). Reconocer y estimar el mérito...

A veces para poder reconocer y estimar algo hemos tenido que perderlo. Por eso la apreciación muchas veces nace de la conciencia y el encuentro con la impermanencia de todo lo que nos rodea. En el budismo se insiste en esta cualidad de la realidad para trabajar el apego que tenemos con todo eso que estimamos en nuestra vida. El trabajo con la impermanencia nos permite caminar hacia el desapego, que no es el frío distanciamiento sino el vincular de forma justa nuestro bienestar al principio de realidad.



Cómo sabemos, es más fácil apreciar algo cuando dejamos de tenerlo que cuando lo tenemos. Por ello la cualidad impermanente de la vida nos facilita el poder apreciar. Constantemente estamos perdiendo cosas que apreciamos.

S.N. Goenka explica un cuento en el que el bien máspreciado por el rey pasará a ser un anillo con la inscripción: **“Esto también cambiará”**. Recordar esa verdad nos alienta a apreciar y a vivir el presente con la máxima presencia y sabiduría, a la vez que nos prepara para el momento de la pérdida.

Práctica

La práctica formal de esta semana está centrada en la **impermanencia y la apreciación**. Perder eso que te hace bien te puedo abrir la puerta de apreciación. Esta semana la práctica formal incluye un pequeño experimento con la respiración y la atmósfera musical para acompañar la proyección de escenas imaginadas. Espero os resulte inspirador.

Experimento



Ya sabemos que lo más importante es llevar estos frutos al cotidiano. Por eso te propongo un experimento de conciencia para que lleves a tu día a día la potencia del amor apreciativo.

Esta semana os propongo hacer el **experimento del STOP apreciativo**: Poner el alma en modo apreciativo y poder apreciar esa red invisible que te sostiene. Para ello te propongo que durante dos días, esta semana pongas la alarma de tu reloj o móvil (modo vibrador mejor) cada hora. Cuando suene la alarma te paras y te conectas con el aprecio con la siguiente frase: **“AHORA APRECIO..... Y ESTO TAMBIÉN CAMBIARÁ”** Por ejemplo, te dices con la voz del pensamiento: “Ahora aprecio poder ver el verde del árbol que tengo enfrente y esto también cambiará.”

Esta práctica está inspirada en una que hacía Gurdjieff en su centro. Allí al sonar la campana todo el mundo debía quedarse en silencio durante unos momentos y tomar conciencia de qué estaba haciendo internamente.

¿Qué te sucede cuando haces este experimento en tu cotidiano?



Sesión Extra Online. Ya tenéis colgada la meditación que hicimos en la sesión extra online para aquellos y aquellas que necesiten una versión del Tonglen con menos imaginaria. Además os compartimos el experimento de conciencia que hicimos entre todos con el Vichara sobre "Que es la compasión". Os puede ser un audio inspirador.

Esperando que estéis bien,
Apreciando hoy especialmente la oportunidad de poder hacer este viaje juntos y juntas,

Te envío un fuerte y caluroso abrazo,

Lluís