



## Sesión 2. La persona amada.



Si supiera que estos son los últimos minutos que te veo, diría "te quiero", y no asumiría, tontamente, que ya lo sabes. (Cita atribuida a García Márquez)



### 1.Introducción y desarrollo.

- ♦Piensa en una persona a la que ames realmente (madre, padre, compañera, compañero, pareja, hijo, hija...). Habla mentalmente con ella, y desde el corazón, desde tu Verdad, dile: "Sé que estás conmigo Aquí Ahora, y voy a cuidar de ti."
- ♦Pero una de las señas de la vida es la impermanencia. Te invito a que caigas en cuenta que todo es impermanente, como también lo es esa persona a la que amas con locura, como también lo eres tú. Si todo ello te provoca miedo, dile a ese sentimiento: "Miedo, sé que estás Aquí Ahora conmigo, y también deseo cuidar de ti."
- ♦Cae en cuenta de cómo esa persona ha ido cambiando, no sólo en su físico, también en su interior. Hoy se comporta contigo de una determinada manera, pero puede que dentro de un tiempo lo haga de una manera diferente, que te parecerá mejor o peor.
- ♦Eso sí, lo importante es que esa persona y tú hoy estáis juntos; ella sabe que puede contar contigo, y tú con ella.
- ♦Así que si realmente aceptas ese principio de impermanencia, actúa en consecuencia. Aprovecha ese regalo que la vida te ha dado, y comparte con esa persona tan especial lo mejor de ti. No lo aplaces para otro momento, pensando que en un incierto tiempo futuro podrías darle cosas mejores. Tú ya eres completo, ya eres completa en este mismo instante, Aquí Ahora.
- ♦Lléname de esa experiencia Aquí Ahora, que seguro te hace sentir bien.

| Esquema conceptual                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ 1.Piensa en una persona a la que ames realmente.</li> <li>♦ 2.Si todo en la vida es impermanente, esa persona también lo será, como lo eres tú.</li> <li>♦ 3.Acepta ese regalo que la vida te ha dado; comparte con esa persona lo mejor de ti, pues tú ya eres completo, completa, hoy, Aquí ahora.</li> <li>♦ 4.Lléname de esa experiencia, que te hará sentir bien.</li> </ul> |

| Comentarios sobre el desarrollo de la sesión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sugerencias para una próxima sesión |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Los alumnos la encuentran dura.</li> <li>♦ Eso nos lleva a hablar de las señas o marcas de la vida: la impermanencia. Las otras dos señas son la ausencia de identidad del yo y el sufrimiento. Y ellas nos ponen en contacto con el principio de la vacuidad: no existe nada a lo que podamos aferrarnos, no existe nada fuera del flujo de la realidad.</li> </ul> |                                     |