

REFLEXIONES SOBRE VIVIR EN COMPASIÓN

Despertar nuestra pasión y
vivir con el corazón abierto

Robert Gonzales

INSPIRADAS EN DINÁMICAS PROFUNDAS
DE CONEXIÓN INTERNA Y PLENITUD



REFLEXIONES SOBRE VIVIR EN COMPASIÓN

Despertar nuestra pasión y vivir
con el corazón abierto

Inspiradas en dinámicas profundas
de conexión interna y plenitud

Robert Gonzales



***Agradecemos especialmente a Blanca Martín
Pérez su entusiasmo y dedicación en
la preparación de esta edición. Sin su valiosa
contribución esta preciosa obra no
habría visto la luz.***

© de la edición en castellano:
2021 EDITORIAL ACANTO S.A.
Barcelona - www.editorialacanto.com

Título de la edición original:
Reflections on Living Compassion
© 2015 Robert Gonzales

Traducción: Noelia Jiménez Díaz y Blanca Martín Pérez Revisión del contenido: Helen
Adamson, formadora en CNV certificada por The Center for Nonviolent Communication

Diseño y maquetación: Estudi Gràfic Vicenç Prims, SL

ISBN: 978-84-124594-0-1
Producción del ePub: booqlab

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra: www.conlicencia.com, 93 272 04 47 / 91 702 19 70

CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCIÓN

VISTA GENERAL

Una práctica de vida de doble vertiente

Los cinco principios nucleares de Vivir en compasión

ENERGÍA VITAL DIVINA EN LAS NECESIDADES

Las necesidades como puerta de entrada al espíritu

Intención

La vida llamando a la vida

Transformación desde el pensar al ser

Alegría

COMPASIÓN Y AUTOCOMPASIÓN

Acoger la reactividad

La presión interna se libera

Las causas del sufrimiento

Autoconsciencia

Aceptación

Ternura

Aceptación incondicional
El espacio compasivo libera el sufrimiento

EL LENGUAJE DEL CUERPO

Presente en el momento
Ir más despacio para estar presente
El cuerpo para sentir la presencia del otro
Compasión

CUALIDADES DE LA COMPASIÓN

Claridad
Compasión
Empoderamiento
El corazón de la autocompasión
El amor del corazón
Trabajo sagrado
El dolor emocional
Acoger el dolor emocional
La belleza de la vitalidad

AUTOCUIDADO

Cuidado externo
Cuidado interno
Tenemos elección
Amabilidad y aceptación
Ir más despacio
Honestidad y amor
Estar presente
Autenticidad

Permitir
Energía corporal
Conciencia compasiva
Recibir empatía
Presencia
Empatía
Autocompasión a través de la aceptación

EL SUFRIMIENTO Y EL DOLOR NATURAL

Sufrimiento y duelo
El sufrimiento es una historia que nos contamos
El duelo es un dolor natural
El duelo como práctica espiritual
El duelo es auténtico
Celebración en el duelo
Reconocer la vitalidad
Ir más despacio
La energía de las necesidades

ESTRUCTURAS PROTECTORAS

El corazón de la herida
La meta de la supervivencia
Experiencias de carencia
La mente pensante
Buscando la vida
Separación
Acorazarse
Miedo congelado
Compasión para el miedo
Miedo vulnerable

El núcleo del miedo

EXPERIENCIA DE LA SOMBRA

Arrojar luz sobre la sombra

Asumir responsabilidad

Enfado

Ansiedad y miedo

La sanación es un despliegue natural

EXPERIENCIAS QUE ALIENAN DE LA VIDA

Dar sentido

Creencias nucleares

Acceder al corazón

Consciencia interna

Resistencia

Constricción

Resistencia y sufrimiento

La experiencia del dolor

El dolor como *feedback*

Proteger la vitalidad

Proteger la vulnerabilidad

Disfrutar los pensamientos que nos separan de la vida

Transformar el pensamiento

El corazón de cada emoción

RECIPROCIDAD

Energía divina

Intención, no resultado

Prueba de reciprocidad