

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 9

[1º semana de diciembre]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
¿El diccionario de acciones puede estar equivocado?.....	3
Dialogar directamente con el personaje, ¿es posible?.....	7
¿Por qué es útil preguntar "qué piensa", "qué siente"?.....	8
Sobre liberarse del ego.....	8
Sobre la autoobservación.....	12
Distinguirse a uno/a mismo/a del personaje.....	13
Sobre el cansancio físico.....	16
Sobre analizar situaciones por escrito: algunas dudas.....	17
Sobre la vergüenza.....	23
Sobre sentirse mediocre.....	25



Utilidad del boletín

Aquí tienes las dudas que se plantean en el curso Aula Interior.

Te animo a mirar el índice y leer las que creas que te pueden ser útiles. ¡Las hay muy interesantes!

Ya sabes que estoy aquí para resolver tus dudas.



¿El diccionario de acciones puede estar equivocado?

Buenos días Daniel

¡Hola!

Gracias por tomarte el tiempo en responder nuestras dudas, entiendo que a veces puede resultar repetitivo.

Bueno, no creas: generalmente suelen ser preguntas desde ángulos diferentes o que hace tiempo que no contesto, por lo que me ayudan a profundizar y a contestar cosas desde otra perspectiva.

La verdad es que contestar los boletines es muy enriquecedor para mí (solo me cuesta un poco cuando hay un aluvión de preguntas de golpe, pero eso no pasa todas las semanas...).

He realizado algunos cursos previos a Aula Interior en los cuales también pasé por el proceso de observación, pero ahora contigo estoy profundizando más y cada vez voy comprendiendo más cosas y me motiva el ir conociéndome cada vez más (aunque no

me quita el sueño) pero es divertido de ver como me siento o actúo en determinadas circunstancias y darme cuenta del “por que” a posteriori, muchas de ellas son cosas que pensé que ya tenia trabajadas y es bonito el darse cuenta de que aún hay cosas por descubrir.

Sí, observar es como ir al cine, ¿verdad?

¡Observarnos es súper interesante: somos como una película que merece un Óscar!

Dicho esto, tengo dos dudas:

¡Adelante!

1) Con respecto al descubrir, me gusta seguir aprendiendo en distintos ámbitos (no solo el de crecimiento personal) y para ello lo que hago es organizarme y ponerme a ello, porque considero que al aprender más cosas puedo contribuir de una mejor manera a la sociedad y eso me motiva, pero a veces si que me pillo exigiéndome demasiado o siendo duro conmigo mismo, mi duda es ¿En un mismo día, ante un mismo propósito (el que sea) puede ser que a veces lo que me mueva sean mis valores (soltando el resultado) y otras veces el ego ideal, por ejemplo?

¡¡Sí!!

Y cuando veas que te mueve tu ego ideal, está bien parar un momento y volver a tus valores.

Por ejemplo, parar, respirar y darte cuenta que lo que haces lo realizas para comprender, para aportar... ¡y renunciar a la necesidad de tener éxito, de ser reconocido o similar!

Eso volverá a centrarte en tus valores.

Pero lo que cuentas es normal: a veces nos movemos entre los valores reales (un yo-real consciente) y un ego-ideal....

Si estás al caso, te darás cuenta cuando el ego-ideal entre en acción y, con ternura, lo abrazarás para dejarlo caer... ¡y volverás a actuar desde los valores!

2) Con respecto al diccionario de acciones:

-Mostrarse Agotado con el objetivo de que el entorno le aplaze sus obligaciones. ¿Podría ser que simplemente me muestre agotado porque estoy cansado?

Mira, una cosas es la emoción física del cansancio. Igual como puedes tener hambre o sed, puedes percibir cansancio físico, eso es lo biológico.

Pero otra cosa es lo que muestres. Lo que muestras es una acción: actúas para que algo se vea. La forma como muestras el cansancio es una acción.

Por ejemplo, en una excursión puedes mostrarlo con calma y alegría para tener un tema de conversación y unión con el resto de personas que hacen la excursión contigo.

Otras veces, puedes mostrar el cansancio con nervios y apuro para que el entorno te ayude en lo que te queda por hacer.

En otras ocasiones, puedes mostrarlo con un silencio grande, indicando que no quieres que te molesten y que necesitas soledad para poderte rehacer.

Lo bonito de empezar a observar lo que hacemos es que cada vez vemos más matices y empezamos a descubrir lo que hay detrás de cada acción.

Por lo tanto, la respuesta a tu pregunta es "no". Siempre hay una intención tras cada acción o forma de mostrar el cansancio: reconocer esa intención es muy útil.

Y una "intención" no implica manipulación, ni nada parecido. Puede ser, simplemente, una intención de conversar sobre el cansancio, de tener un espacio libre para descansar, de pedir ayuda...

¡Ojalá te haya contestado!

Pero NO me hagas caso.

Observa lo que tú haces y vives y comprobarás si se ajusta o no en tu caso... ¡no estamos aquí para creer sino para comprobar!

-Mostrarse Humilde con el objetivo de evitar que se le exija demasiado o obtener reconocimiento por ser poco presumido. ¿Podría ser que simplemente me muestre humilde porque considero que no lo se todo, que me puedo equivocar y que no tengo la verdad absoluta?

Sí, y esa sería la intención: decir a tu entorno que no lo sabes todo y que no tienes la verdad absoluta. Es decir, tras esta acción habría esa intención.

Por suerte, tú puedes verte por dentro y, por lo tanto, sabes lo que sí sucede. ¡Si miras, verás!

-Lo mismo con organizado, ocupado,etc.

¡Sí, sí!

No es verdad que lo pone en el diccionario de acciones sea la única posibilidad. Pero nos da una pista para mirar en nuestro interior y ver qué sucede.

Por lo tanto, el diccionario de acciones (y el de sentimientos) no es "palabra de Dios infalible", sino un punto de partida para observar las acciones.

En resumen, ¿ Hay veces en las que puedo mostrar mucha de las acciones del diccionario sin tener la intención del personaje? Me pasa lo mismo con el diccionario de sentimientos.

En realidad, lo que ocurre es que la intención no es la que pone en el diccionario, pero siempre hay una intención.

Por lo tanto, tienes razón: a veces puede no ser la del diccionario, pero sí merece la pena mirar cuál es.

¡¡Espero haberte contestado!!

En todo caso, no dudes en confiar mucho más en ti, en lo que ve que no en el diccionario o en lo que yo diga: ¡lo fundamental es lo que tú ves!

Gracias, un saludo

¡A ti! A todos y todas



Dialogar directamente con el personaje, ¿es posible?

Hola.

¡Hola!

¿Puedes hablar al personaje de tú? Preguntándole directamente ¿qué piensa, qué siente?

Pues no lo he probado nunca.

Así que no te puedo decir.

Si lo pruebas, podrás contarnos tu experiencia.

Yo siempre he usado verlo como una tercera persona para identificarme al mínimo con él... pero puedes probarlo y nos cuentas si te es útil. ¿te parece?

¡Quizás descubramos otra alternativa útil!

¿No se puede hacer con situaciones pasadas?

En general no aconsejo que se haga con situaciones pasadas porque, sin querer, ya las hemos modificado mucho y ya no recordamos lo que realmente ocurrió sino lo que solo recordamos trozos.

Creo que es mucho más útil partir de algo real que acaba de ocurrir:

el riesgo de saltarnos trozos importantes es mucho menor.

¿De acuerdo?

¡Adelante!

Gracias



¿Por qué es útil preguntar "qué piensa", "qué siente"?

Hola,
¡Hola!

con estas preguntas de lo que siente y piensa el personaje, ¿se llega al núcleo o a la estructura?

Sí, se llega a las creencias que nos hacen sentir y actuar como lo hacemos.

Al estar observando por distintos caminos, podremos ver algunas que se repiten continuamente: ¡esas son las nucleares, las más importantes!

Ahí veremos la estructura básica de nuestro personaje, de nuestro ego.

¿De acuerdo?

Gracias



Sobre liberarse del ego

Hola!
¡Buenos días!

El año pasado realice un curso de desarrollo personal con Carlos Gonzalez Perez. Este autor habla de que el ego forma parte del Ser.

Por eso somos Seres Humanos (parte Ser y parte humanos) sin discriminar ninguna de las dos partes.

Te dejo un enlace donde se explica bien esta idea:

<http://realidadcuantica12.blogspot.com/2016/03/superando-la-confusion-entre-ego-y.html>

Sí. Copio el artículo a continuación para que todo el mundo pueda leerlo fácilmente:

El ego es la parte de nuestra conciencia que dedicamos a vivir la experiencia terrestre. El egoísmo es el resultado de haber educado al ego en el Paradigma de la Dualidad, es decir, haciéndole creer que está separado del resto de nuestra conciencia. Esta creencia desempodera al ego y le obliga a vivir desde los estados de necesidad, a competir con los demás para sobrevivir, en definitiva, a ser egoísta.

Durante milenios las tradiciones espirituales han confundido al ego con el egoísmo, de ahí su mala prensa. La llamada Nueva Era ha seguido con la confusión, diseminándola a través de miles de libros y vídeos que inundan la red. Es necesario deshacer esta confusión si queremos quitar el gran freno que hoy en día existe al crecimiento personal, nuestro crecimiento se para en el punto en el que marginamos nada menos que a nuestra conciencia terrestre.

Margar a una parte de nuestra conciencia, el ego, no es un movimiento de nuestro auténtico corazón, sino un estrategia más del Paradigma de la Dualidad para desempoderar a nuestra conciencia terrestre. El ego ha sido educado para no amarse a sí mismo, sellando así su necesidad de ser egoísta. Enseñemos a nuestro ego a amarse sin condiciones y su egoísmo será innecesario.

Hacer del ego un impedimento para conectar con nuestro ser es tan absurdo como hacerlo con nuestro cuerpo físico, sin ambos no habría experiencia terrestre ni sabiduría que transmitir al resto de nuestra conciencia. Enfrentar ego y espíritu es una maniobra más de la

Dualidad para precisamente desempoderar a nuestro ego y limitar así nuestro crecimiento, que sin duda nos llevaría a trascender la misma Dualidad. La mala prensa del ego no es más que un sistema de defensa de la Dualidad para perpetuarse en nosotros, para dividirnos por dentro, para jerarquizar nuestra espiritualidad, de la que sin duda nuestro ego forma parte por derecho propio.

Combatir nuestro egoísmo lo único que hace es dividirnos más por dentro y por consiguiente aumentar la necesidad de ser egoístas. Para trascender nuestro egoísmo es necesario reeducar al ego en los Nuevos Paradigmas del Conocimiento, que garantizan la conexión entre el ego y lo que llamamos nuestra parte trascendente, esto elimina el problema del desempoderamiento del ego y con ello la necesidad de ser egoístas.

Daniel, tu línea de pensamiento es contraria a lo que he expuesto, ya que el objetivo es desprenderte del ego, ¿no es así? ¿Crees que estáis en líneas de pensamiento opuestas?

Mira, creo que los dos hablamos de lo mismo haciendo uso de un vocabulario diferente.

Ambos comentamos que hay una esencia o ser que se expresa a través de vehículos como el cuerpo, la personalidad, las creencias o ego...

Y ambos comentamos que no debemos confundir nuestro ser con el cuerpo, ni con lo que sentimos, ni con lo que pensamos...

Del mismo modo, ambos indicamos (creo yo) que podemos ser víctimas de una visión errónea del mundo que se cristaliza en unas ideas que nos llevan a sufrir (a esa visión del mundo yo lo llamo ego); pero a la vez decimos que no hay que marginar nada: ni el ego, ni el cuerpo... ¡por eso lo estamos observando!

Y, creo, ambos pensamos que hay que dejar caer los errores para que lo esencial en nosotros salga a la luz puesto que ha estado siempre, aunque oculto por nuestro olvido y por nuestras confusiones.

Creo que ambos hablamos de dejar caer el error y que lo único que existe es el ser. Pero para vivir el ser directamente hemos de darnos cuenta que no somos el cuerpo, igual que no somos nuestras creencias o ego.

En el trabajo que propongo, no vamos a luchar contra nuestras creencias, pero sí vamos a verlas para darnos cuenta que somos mucho más que esas ideas autolimitadoras. Pero sin luchar, sino acogiendo, abrazándolo puesto que nos ha permitido conocernos...

Y lo mismo haremos con el cuerpo en su momento: darnos cuenta que no somos el cuerpo sino mucho más... ¡pero abrazaremos el cuerpo que nos permite tener esta experiencia!

Carlos se dirige directo a la idea de no dualidad. Personalmente prefiero primero descubrir quien no soy para recuperar un yo y, luego, darme cuenta que ese yo es parte de la totalidad y que, por lo tanto, nunca fue nada separado: no-dualidad.

Pero pedagógicamente me parece más sencillo pasar de lo pre-personal, a un yo fuerte para, luego, llegar a lo trans-personal. Llegamos al mismo punto, pero yo propongo un viaje más suave y más asequible que intentar vivir lo transpersonal directamente. Pero igual me equivoco y vivir la no-dualidad directamente te es perfectamente posible aquí y ahora. Creo que no, pero eso solo tú puedes verlo.

A mi la idea de Carlos me parece que tiene sentido, pero también la tuya...¡que lío!).

A ver si me puedes ayudar en este lío mental...

No sé si me he explicado con claridad en las líneas anteriores... pero sí espero que haya puesto un poco de luz.

Igualmente, lo importante no es lo que Carlos o yo diga, sino lo que tú captas y comprendes.

Estamos llamados a tener nuestra propia visión del mundo para poder ser más allá de nuestra confusión. Y, aunque no somos las ideas del mundo que tenemos y, de hecho, ya somos la comprensión misma; mientras no me doy cuenta vivo como si no lo fuera.

Por eso te animo a tener tu propio criterio, a hacer el esfuerzo de tener tu propia visión del mundo basada en lo que tú has verificado y comprobado. ¡Eso sí resulta útil y liberador!

Gracias por permitirnos reflexionar en voz alta...



Sobre la autoobservación

Hola!

¡Hola!

Lo primero que puedo evidenciar al observarme es la dificultad para concentrarme, la dispersión mental, el ruido o parloteo mental, voy saltando de tema a tema y apenas puedo aquietar la mente, al menos a voluntad, también puedo ver la dificultad que tengo para realizar "lo que debo", deporte, alimentación etc..

Interesante lo que cuentas...

Y te animo a que veas que en ti hay un diálogo entre lo que "debes" y lo que "realmente haces".

Te animo a observar cómo se lleva ese diálogo y sobre qué temas. ¿Es una voz amable y comprensiva?

¿Exige?

¿Te culpa?

¿Qué temas le parecen importantes al personaje para no dejar de hablar de ellos cada día?

¿En qué temas te riñe con su "deberías tal o cual cosa"?

Fíjate en eso e irás viendo con mayor claridad aún los mandatos que rigen tu conducta...

¡Adelante!

¡Lo de observar es muy útil, pues salen cosas que están ahí pero nos han pasado desapercibidas durante años!



Distinguirse a uno/a mismo/a del personaje

Hola!

¡Hola!

¡Oh, Dios! ¡Estoy confundida!

Pues maravilloso: para ver claro, primero tenemos que darnos cuenta de nuestra confusión. Eso nos lleva a buscar comprender y hacemos nuestro ese nuevo nivel de comprensión.

Realicé un cuestionario y acerté gran parte de las respuestas.

Me sentí contenta por lograrlo. Dentro de mi estoy feliz por lograrlo. Me demostré a mí misma que pude. Pero no alcanzo ver quien es el feliz si yo o mi personaje.

El personaje, sin duda.

Je, je, je...

Además se confunde la satisfacción o alegría con la felicidad.

Lo explico:

El personaje vive dentro de los juicios que son el origen de los sentimientos. Como ha pensado que “eres muy lista” ha nacido un sentimiento de “alegría”.

Pero si hay alegría significa que puede haber su contrario: tristeza. La tristeza aparecería si ahora descubrieras que te habías equivocado al corregir y que no habías acertado ni una sola frase.

Ya ves: alegría/tristeza son dos caras de la misma moneda que nacen de juzgar el mundo.

Y el juicio siempre es hijo del pensamiento... ¡y del personaje que se relaciona con el mundo juzgándolo en función de si le va a favor o en contra, si le gusta o no!

Sin embargo, desde la esencia que somos no hay juicio sino visión y comprensión, aceptación. Y la hija de la plena aceptación es la felicidad: un estado suave y profundo que todo está bien.

Lo interesante es observar la idea que te llevó a sentirte alegre: ¿quizás sea la exigencia de obtener buenos resultados?

Te animo a mirar...

Dices: "me demostré a mi misma que pude"

¿Qué idea previa había?

¿Siempre necesitas demostrarte cosas?

¿Qué cosas necesitas demostrarte continuamente porque aún crees que no las tienes?

Te animo a mirar por ahí... y quizás descubras que hay una exigencia en ti o algo así, una exigencia de perfección o de saber... o un pensamiento de que no sabes y debes luchar contra tu estupidez...

No lo sé.

¿Lo miras?

Porque la alegría de la que hablas es, está claro, hija de este juicio. Es hija del personaje.

No sé quién de mis yo es el que se siente menos o no quiere decir que sabe, por que no siempre lo sabe todo.

Ufff!

Je, je, je... sigue observando que creo que vas bien. Creo que estás intuyendo que detrás de esa alegría por el éxito hay un mandato, una idea del ego...

¿Te animas a seguir mirando cuando vuelva a reproducirse en otro momento?

Como que presiento que mi personaje me tiene bien encarcelada en una prisión de perfección total o nada. y siempre escojo nada.

Sí. Creo que ya lo estás intuyendo.

Tu necesidad de tener éxito (de ahí tu alegría al acertar 16 frases) forma parte de tus mandatos...

Y aunque te alegras, ves que esa alegría viene de que las cosas han ido bien (pero hubieran podido ir mal).

E intuyes que el problema no es que vaya bien o mal, sino el mandato de ser perfecta, de saber, de acertar... la idea que tienes de ti de no ser lo bastante buena/lista si no aciertas muchas respuestas... Que tienes un mandato de perfección, algo muy exigente o algo parecido....

¡Y eso no es de ahora: te persigue siempre!

No estoy 100% seguro. Pero creo que esto puede ser así: ¿lo puedes mirar?

Ya ves: poco a poco el personaje va apareciendo...

¡Ay no sé, dame luz!

Creo que lo anterior te habrá ayudado un poco... ¿Es así?

:-)

Je, je, je...



Sobre el cansancio físico

Buenos días,
¡Buenos días!

En una clase Daniel comentó que el cansancio físico es un tema biológico y no tanto de la mente. Yo quería pedir que a veces un cúmulo de pensamientos del personaje puede causar un desgaste mental que efecto con un cansancio físico y uno querer dormir más, ¿puede ser así?

Sí. Puede ser así, pero ese dormir suele ser como estrategia para no abordar el tema que nos preocupa. No hay verdadero cansancio, sino huida. ¿Cómo se verifica? Pues porque te puedes poner en la cama pero no te duermes.

El origen de ese “cansancio” es la incapacidad de movilizar la energía para resolver el tema. Y ahí puedes observar esa acción de “huir” en lugar de “movilizar la energía”. En la observación verás los sentimientos implicados (impotencia, incapacidad o lo que sea) y unos pensamientos de: “si huyo, alguien lo resolverá”, “si no lo afronto, acabará pasando” o “no te enfrentes que será peor” o “deja que otras personas lo resuelvan”, etc.

Naturalmente, es un tema totalmente diferente.

Lo cierto es que cuando no nos enfrentamos a algo (y es útil ver los mandatos que nos lo impiden para tomar nota en este momento de auto-observación), podemos entrar en un bucle de cansancio mental que llevará a agotar nuestras fuerzas: la energía que no movilice hacia el exterior, tenderá a ir hacia adentro en forma de crítica, de culpa, de pensamiento en bucle que nos agotará.

Cuando vivimos algo de ese estilo la solución es decidir y actuar. Verás que, al hacerlo, la energía se estabiliza de nuevo. No importará que la decisión sea o no la mejor: la energía se recupera.

Por lo tanto, podemos ver dos tipos de “cansancio”: el físico y el producido por un bucle mental.

Para el cansancio físico, lo mejor es descansar.

Para el cansancio que provoca un bucle mental, lo mejor es decidir y actuar.

Bueno, pero te pido que no creas nada de lo que he dicho.

Te pido que mires atrás en tu vida y veas si lo que digo se ha cumplido alguna vez para que lo puedas verificar. Posiblemente veas que, si alguna vez has estado en alguna ruptura amorosa, la energía se ha estabilizado en el momento que decidiste que ya era irreversible y empezaste a actuar mirando al futuro: habías decidido y empezabas a actuar. ¿Lo has vivido?

Ojalá sí hayas tenido una experiencia similar. Así sabrás que lo que te digo no tiene importancia, pero que lo que sí importa es lo que tú has verificado para comprobar que lo explicado va en esa dirección.

Gracias

¡A ti!



Sobre analizar situaciones por escrito: algunas dudas

Hola Daniel

¡Buenos días!

en cuanto al ejercicio de escoger una situación y observarla, no entiendo en qué momento se tienen que hacer las preguntas.

Mi situación es la siguiente

El personaje descuelga el teléfono y dice 'dígame'

El personaje se enfada

El personaje siente rabia

El personaje piensa que su madre lo invade y piensa que no lo respeta

El personaje le dice que no le ha dicho ni hola

El personaje le dice que no quiere que le llame más diciéndole los pisos que tiene que alquilar y cómo

El personaje le dice que tiene 47 años y que decidirá él

El personaje se siente culpable y piensa que es mala hija y que ha actuado mal

Mira, creo que hay alguna frase que todavía tendrías que recortar más: una única idea por frase.

Las pongo debajo ya separadas, como están en negro verás cuáles son y que sólo las he separado poniendo, como siempre, "El personaje" como sujeto:

El personaje descuelga el teléfono

El personaje dice "dígame"

El personaje se enfada

El personaje siente rabia

El personaje piensa que su madre lo invade

El personaje piensa que no lo respeta

El personaje le dice que no le ha dicho ni hola

El personaje le dice que no quiere que le llame más diciéndole los pisos que tiene que alquilar y cómo

El personaje le dice que tiene 47 años

El personaje le dice que decidirá él

El personaje se siente culpable

El personaje piensa que es mala hija

El personaje piensa que ha actuado mal

¿Cómo empiezo? ¿Qué pienso de la situación, del hecho...?

Muy fácil. Sólo hay que poner siempre dos preguntas que siempre son las mismas:

¿Qué piensa el personaje de....?

¿Qué siente el personaje de....?

Ya verás. Ahora te pongo un ejemplo con las 5 primeras frases:

El personaje descuelga el teléfono

¿Qué piensa el personaje de descolgar el teléfono?

¿Qué siente el personaje de descolgar el teléfono?

El personaje dice 'dígame'

¿Qué piensa el personaje de decir "dígame"?

¿Qué siente el personaje de decir "dígame"?

El personaje se enfada

¿Qué piensa el personaje de enfadarse?

¿Qué siente el personaje de enfadarse?

El personaje siente rabia

¿Qué piensa el personaje de sentir rabia?

¿Qué siente el personaje para sentir rabia?

El personaje piensa que su madre lo invade

¿Qué piensa el personaje de que su madre la invada?

¿Qué siente el personaje de que su madre la invada?

Y ahora, si hay alguna acción, hay que añadir una pregunta extra:

¿Qué quiere conseguir el personaje con... ?

¿Por qué? Pues porque el personaje no es tonto y, claro, cualquier acción que hace es una acción con una intencionalidad... y esto es lo que queremos descubrir!

Cómo en las frases que he puesto, hay 3 acciones, lo pongo tres veces.

Por lo tanto, quedaría así:

El personaje descuelga el teléfono

¿Qué piensa el personaje de descolgar el teléfono?

¿Qué siente el personaje de descolgar el teléfono?

¿Qué quiere conseguir descolgando el teléfono?

El personaje dice 'dígame'

¿Qué piensa el personaje de decir "dígame"?

¿Qué siente el personaje de decir "dígame"?

¿Qué quiere conseguir diciendo "dígame"?

El personaje se enfada

¿Qué piensa el personaje de enfadarse?

¿Qué siente el personaje de enfadarse?

¿Qué quiere conseguir enfadándose?

El personaje siento rabia

¿Qué piensa el personaje de sentir rabia?

¿Qué siente el personaje para sentir rabia?

El personaje piensa que su madre lo invade

¿Qué piensa el personaje de que su madre la invada?

¿Qué siente el personaje de que su madre la invada?

Y ahora como veo que hay una frase con un sentimiento: “sentir rabia”. Miro el diccionario de la enciclopedia y veo que lo define así:

Rabia: Turbamiento del ánimo irritado, violentamente enojado.

Por lo tanto, deduzco que la pregunta implícita es: ¿Qué lo irrita?
¿Qué norma ha roto el entorno para enojarlo?

Y lo pongo a la frase correspondiente:

El personaje siente rabia

¿Qué piensa el personaje de sentir rabia?
¿Qué siente el personaje para sentir rabia?

¿Qué lo irrita? ¿Qué norma ha roto el entorno para enojarlo?

Y las 5 primeras frases quedarán así:

El personaje descuelga el teléfono

¿Qué piensa el personaje de descolgar el teléfono?
¿Qué siente el personaje de descolgar el teléfono?

¿Qué quiere conseguir descolgando el teléfono?

El personaje dice ‘dígame’

¿Qué piensa el personaje de decir “dígame”?
¿Qué siente el personaje de decir “dígame”?

¿Qué quiere conseguir diciendo “dígame”?

El personaje se enfada

¿Qué piensa el personaje de enfadarse?

¿Qué siente el personaje de enfadarse?

¿Qué quiere conseguir enfadándose?

El personaje siente rabia

¿Qué piensa el personaje de sentir rabia?

¿Qué siente el personaje para sentir rabia?

¿Qué lo irrita? ¿Qué norma ha roto el entorno para enojarlo?

El personaje piensa que su madre lo invade

¿Qué piensa el personaje de que su madre la invada?

¿Qué siente el personaje de que su madre la invada?

Ahora solo hace falta que respondas con frases que empiecen por “El personaje...”,. Tienen que ser frases breves, simples.

Y vuelves a preguntar a partir de las respuestas.

Y vuelves.

Y vuelves.

Y vuelves....

Hasta que todo esté muy claro y no haya nada más a decir. Verás que te será muy útil!!

Gracias

No hay de qué. Creo que ahora ha quedado mucho y muy claro, ¿verdad?



Sobre la vergüenza

Hola Daniel

¡Buenos días!

Muy interesante la lección que diste sobre pensamientos y sentimientos a una profundidad inusitada.

¡Sí!

La técnica de las preguntas es realmente útil cuando intuimos que algo muy profundo hay en nosotros que no vemos... Las preguntas lo hacen aflorar de forma bastante sistemática.

Pero yo quería preguntarte lo siguiente...

Cuando sentimos vergüenza de algo, en realidad ¿qué nos ocurre? Quizás, pienso yo, que estamos dando demasiada importancia a algo que no la tiene.

Je, je, je... en realidad el problema siempre es el mismo: que damos importancia a algo que no es real.

Que nos creemos ser lo que no somos.

Que creemos que podemos ser agredidos y nos defendemos... ¡porque no hemos experimentado quiénes somos en esencia! ¡porque no nos hemos dado cuenta que somos invulnerables, pura consciencia!

Pero para darnos cuenta de eso, sugiero el trabajo que estamos haciendo, paso a paso. Comprender ahora que soy invulnerable sería teoría pura. Nos daremos cuenta a medida que profundicemos en el trabajo.

Naturalmente que podríamos darnos cuenta de golpe ahora mismo, como por una súbita iluminación. Pero no es probable.

Por eso propongo una serie de fases en este curso para avanzar hacia ahí... y la primera fase es observar las mecánicas de mi ego... Al hacerlo iré descubriendo un yo mucho más auténtico que está observando e ire “desidentificándome” de ciertas creencias y, además, veré creencias con las que me identifico para poder dejarlas caer...

Bueno, pero sí, tienes razón: cuando tenemos vergüenza le damos importancia a algo que no la tiene, creemos en el ego y sus ideas.

O bien que estemos pensando que lo que estamos haciendo a ojos de los demás no es lo correcto.

Sí, porque pensamos que los demás descubrirán un “defecto” nuestro: eso nos avergüenza.

Pero desde el ego no hay solución: siempre nos creemos imperfectos... ¡aunque no lo seamos!

Pero yo creo que al final lo que importa es hacer lo que en estos momentos sentimos en nuestro interior, y pensemos, que lo mejor es ayudar con nuestra acción, ¿no te parece ?

Bueno, esa sería una forma de expresarlo.

Yo prefiero expresarlo exactamente al revés: lo mejor es dejar de juzgar o pensar lo que debemos hacer y, en cambio, ser la misma acción amorosa e inteligente expresándose más allá de todo pensar. Hacernos uno con la vida, suspender el juicio y, desde ahí, amar, comprender y actuar.

Creo, precisamente, que pensamos demasiado... Por ello no sé si hay que “hacer lo que pensemos” o hay que actuar más allá del pensamiento, desde la pura comprensión... Creo, sin duda, que es más adecuada esta segunda opción...

Pero démonos tiempo: no se puede pasar de bellota a bosque en un solo paso.

¿No crees?

¡Pues démonos tiempo!

Gracias por tu tiempo

A vosotras/os por vuestro interés: todo fructificará.

No tengo ningún tipo de duda.



Sobre sentirse mediocre

Hola Daniel!

¡Buenos días!

Después de analizar una situación haciendo las preguntas y mas preguntas de tu ejercicio observo lo siguiente:

Me siento "MEDIOCRE" es decir que no tengo ningún talento especial.

Te corrijo: el personaje cree que es mediocre.

Tú no eres mediocre, pero esa es una de tus creencias fundamentales. ¡Has hecho bien en tomar nota!

quiero sobresalir en algo, pero veo que alguien sabe mucho más que yo y me digo... deja esto y busca otra cosa y me vuelve a suceder lo mismo (en todos los ámbitos de mi vida, trabajo, familia, amistades etc).

Me siento tan mediocre que nunca alcanzare aquello que deseo.

¿Es una creencia?

Sí: juzgarse mediocre es una idea, una creencia. Efectivamente.

¿Es mi personaje?

Creo que sí es parte de él, puesto que el personaje es el conjunto de creencias que me limitan.

Sea lo que sea, ¿cómo tengo que quitarlo de mi mente y de mi inconsciente y poder llegar a ser excelente, magnífico en lo que me proponga hacer?

Bueno, vamos por partes:

Necesitar ser excelente también es una creencia, una parte del personaje.

Desear ser magnífico en lo que te propongas hacer es otra maravillosa parte del personaje.

Je, je, je...

Y, por ahora (vaya chasco), NO vamos a cambiar nada. Por ahora vamos a observar.

No cambiaremos nada hasta febrero.

Necesitamos tener una muy buena observación para ninguna parte del personaje (como la que querer ser excelente) se nos pase por alto.

Así que, sintiéndolo mucho, por ahora ningún cambio.

Solamente, vamos a seguir observando.

Así podremos describir claramente nuestra prisión y, cuando llegue el momento, salir de ella.

Si la descripción de la cárcel interior no fuera adecuada correríamos el peligro de hacer un túnel... ¡para acabar en otra celda!

Lo entiendes, ¿verdad?

¡Pues a seguir observando!

Gracias por este magnífico curso .