

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 10

[2ª semana diciembre]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Veig fora el que tinc dins... i no m'agrada (luego en español).....	3
Veo fuera lo que tengo dentro... ¡y no me gusta! (ahora en español)..	7
Hago cosas para evitar sentir... ¡pero luego no duermo!.....	10
¿Qué hacer si el personaje se enfada porque lo observas?.....	13
Querer cambiar de buena a asertiva.....	14
¿El miedo a la altura es biológico o sentimiento?.....	17
Sobre el Ego-ideal y las grandes desgracias sociales.....	19
Más sobre el ego-ideal y la muerte.....	20
Sobre los deseos y el apego.....	22
Sobre el miedo.....	22
Convertirme en alguien pasivo por solo observar Hola Daniel.....	23
Sobre cómo soltar la culpa.....	26
Sobre analizar una situación.....	28
Sobre el personaje.....	30
El personaje: la unión del ego-ideal y el ego-idea.....	32
Romper la lista de los deseos y no invadir a los demás.....	33
Sobre la clase del ego-ideal.....	34



Utilidad del boletín

Leer las dudas de otras personas puede ser muy útil: nos inspira y resuelve dudas que podemos tener... ¡u otras que ni siquiera habíamos imaginado!

Te animo a leerlas: creo que te podrán inspirar.

Y, naturalmente, si tienes dudas y no están respondidas en los boletines, escíbeme: estoy aquí caminar a tu lado. ¿De acuerdo?



Veig fora el que tinc dins... i no m'agrada (luego en español)

NOTA: después de esta respuesta, la encontrarás en castellano.

Hola Daniel,

¡Hola!

La darrera sessió no la vaig poder seguir en directe però en sentir-la en diferit m'ha fet brollar encara més alguns sentiments i sensacions que fa temps em colpegen i són els meus "acompanyats no desitjats".

No t'equivoquis: són sentiments que t'ajuden. No són enemics. Al contrari: són una ajuda perquè et demanen que miris quelcom que pots transformar.

És com la llum del cotxe que ens diu que falta oli... ¡no són "acompanyants no desitjats" encara que no m'agradi, sinó el meu aliat, el meu amic!

Ho dic perquè valoris profundament agrair-los el seu paper.

Són els que més t'ajuden.

Fent de tant en tant aquesta "observació" de les nostres accions , del nostre "ego", he descobert en mi- o això em sembla - que actituds que jo qüestiono o em separen de persones del meu entorn , com l'egoïsme, aprofitar-se dels altres , ... també estan al meu interior de manera més gran i "a flor de pell" del què jo em pensava i ... fa mal, molt mal !!!

Sí. Ho sé. Ho he viscut en pròpia pell.

En una classe parlàvem de la projecció: el que no suportem dels altres ho tinc jo i no ho vull veure, per això ho veig fora. És dur veure-ho, però, alhora, és meravellós poder-ho mirar: si no ho veiés sempre seria aquí.

Ja veus: incòmode però un regal preciós, un regal de valor incalculable.

Com tu dius que no ho toquem (ja ja) , no ho toco però no m'agrada sentir-ho i no poder-ho transformar per millorar-lo o fer-lo desaparèixer.

Ho entenc.

Però si ho mires com si fos la llum que t'avisa que vas malament d'oli o de gasolina segur que despertarà el teu agraïment...

Visc una vida molt plena, no em queixo però ara ja no sé qui és qui fa què , si jo, el meu ego o ... Tinc més temps i això fa que estigui més susceptible a escoltar-me, a escoltar als altres, a mirar-me i mirar els altres. Recullo moltes coses positives de gent meu entorn, pel que penso que no sóc tan "mala persona"

però no sé si aquest sentiment també és "presumir" de quelcom que no és "meu" .

No, no.

Tots som zebres: coses resoltes i temes no solucionats dins nostre.

Agrair les solucionades és ser savi/a.

Agrair que ara puc veure les que he d'abordar perquè no estan solucionades... també és savi!

La veritat és com estar en terres movedisses i no és gaire agradable.

Ho entenc. Ho he viscut i sé del que parles.

De cop, veus coses que no veies i t'adones que tens feina a fer i que, potser, has estat injust/a, cruel o similar amb algú perquè reflectia coses teves i no sabies/podies ser empàtic/a... No importa: és molt pitjor no veure-ho, oi?

Ara ho veus.

No pateixis. I si una veu interior t'ataca... observa-la! També ella és part del personatge exigint-te que siguis d'una determinada manera...

I no. No hem de ser de cap manera. Hem de ser nosaltes. Hem de ser autèntiques/ics. Si jo sóc jo podré aportar al món allò que tinc d'únic. Però ho faré pel goig de fer-ho al marge que les altres persones em caiguin bé o no...

De fet, hauré descobert que les persones que em cauen malament (o m'han fet actuar cruelment perquè em recordaven coses que no volia veure en mi) m'han ajudat molt a entendre'm i els estaré agraït/da.

A vegades penso que el millor és fer com diu el Machado ... se hace camino al andar. Ara que ho estic escrivint i reflexionant , potser és que no només miro el que em passa, sinó que també

ho jutjo (i ja sé que tu dius que no hem de fer). Potser és això. Tu que creus ?

Sí.

Ho estàs jutjant. Et jutges a tu.

Has descobert quelcom molt útil: veus coses que no t'agraden dels altres que també les tens tu.

Si fas la feina de perdonar-te, de mirar-te amb tendresa, sense judici, dneix molta més comprensió, empatia, compassió vers les persones que tenen allò que abans criticaves.

Quan et pots perdonar a tu, pots perdonar tothom.

El camí que fem ara, va per aquí: ho veiem dins nostre i no ho jutgem. Llavors, (com si fos màgia) veiem que estem jutjant menys als altres...

Tal com jo em miro, així miro el món i viceversa.

Per això ara partim de mirar-nos sense judici.

Pot semblar que és poca cosa... però és un salt immens! 'observar-te sense jutjar-te... és molt possible que vegis que dins teu.

Et serveix alguna de les coses que t'he dit?

Gràcies Daniel per totes les teves reflexions i el teu treball amb tots nosaltres

A tu per voler mirar. Qui mira acabarà veient i la veritat ens fa lliures.

:)



Veo fuera lo que tengo dentro... ¡y no me gusta! (ahora en español)

NOTA: esta consulta es la traducción al castellano de la consulta anterior.

Hola Daniel,

¡Hola!

La última sesión no la pude seguir en directo pero al oírla en diferido me ha hecho brotar aún más algunos sentimientos y sensaciones que hace tiempo me golpean y son mis "acompañantes no deseados".

No te equivoques: son sentimientos que te ayudan. No son enemigos. Al contrario: son una ayuda para que te pidan que mires algo que puedes transformar.

Es como la luz del coche que nos dice que falta aceite ... ¡no son "acompañantes no deseados" aunque no me guste, sino mi aliado, mi amigo!

Lo digo porque valores profundamente agradecerles su papel.

Son los que más te ayudan.

Haciendo de vez en cuando esta "observación" de nuestras acciones, de nuestro "ego", he descubierto en mí- o eso me parece - que actitudes que yo cuestiono o me separan de personas de mi entorno, como el egoísmo, aprovecharse los demás, ... también están en mi interior de forma más grande y "a flor de piel", más de lo que yo pensaba y ... duele, mucho!!!

Sí. Lo sé. Lo he vivido en propia piel.

En una clase hablábamos de la proyección: lo que no soporto de los demás lo tengo yo y no lo quiero ver, por eso lo veo fuera.

Es duro verlo, pero, al mismo tiempo, es maravilloso poderlo mirar: si no lo viera siempre estaría aquí y estaría atrapado/a ahí.

Ya ves: incómodo pero un regalo precioso, un regalo de valor incalculable.

Como tú dices que no lo toquemos (ja ja), no lo toco pero no me gusta sentirlo y no poderlo transformar para mejorarlo o hacerlo desaparecer.

Lo entiendo.

Pero si lo miras como si fuera la luz que te avisa que vas mal de aceite o de gasolina seguro que despertará tu agradecimiento ...

Vivo una vida muy plena, no me quejo pero ahora ya no sé quién es quién hace qué, si yo, mi ego o ... Tengo más tiempo y eso hace que esté más susceptible a escucharme, a escuchar a los demás, a mirarme y mirar a los demás. Recojo muchas cosas positivas de gente mi entorno, por lo que pienso que no soy tan "mala persona" pero no sé si este sentimiento también es "presumir" de algo que no soy "yo".

No, no.

Todos somos cebras: cosas resueltas y temas no solucionados dentro de nosotros.

Agradecer las solucionadas es sabio.

Agradecer las que he de abordar porque no están solucionadas ... ¡también es sabio!

La verdad es como estar en tierras movedizas y no es muy agradable.

Lo entiendo. Lo he vivido y sé de lo que hablas.

De repente, ves cosas que no veías y te das cuenta que tienes trabajo que hacer y que, tal vez, has sido injusto/a, cruel o similar con alguien porque reflejaba cosas tuyas y no sabías o no podías tratar desde la empatía.

No importa: es mucho peor no verlo, ¿verdad?

Ahora lo ves.

No sufras. Y si una voz interior te ataca... obsérvala! También ella es parte del personaje exigiendo hacerte que seas de una determinada manera...

Y no. No debemos ser de ninguna manera. Debemos ser NOSOTROS. Debemos ser auténticos/as.

Si yo soy yo podré aportar al mundo lo que tengo de único. Pero lo haré por el gozo de hacerlo al margen de que las otras personas me caigan bien o no, lo valoren o no, sean o no egoístas... No dependeré del éxito de mis acciones. Solo buscaré expresarme.

De hecho, habré descubierto que las personas que me caen mal (o me han hecho actuar cruelmente porque me recordaban cosas que no quería ver en mí) me han ayudado mucho a entenderme y les estaré agradecido/a.

A veces pienso que lo mejor es hacer como dice el Machado ... se Hace camino al andar. Ahora que lo estoy escribiendo y reflexionando, quizás es que no sólo miro lo que me pasa, sino que también lo juzgo (y ya sé que tú dices que no tenemos que hacer). Quizás es eso. Tú que crees?

Sí, sin duda.

Te estás juzgando. Te juzgas ti.

Has descubierto algo muy útil: ves cosas que no le gustan los otros que también las tienes tú. ¡Un gran descubrimiento!

Si haces el trabajo de perdonarte, de mirarte con ternura, sin juicio, nacerá mucha más comprensión, empatía, compasión hacia las personas que tienen lo que antes criticabas.

Cuando te puedes perdonar a ti, puedes perdonar a todas las demás personas.

El camino que hacemos ahora, va por ahí: mirar en nuestro interior y no juzgar. Entonces, (como si fuera magia) vemos que juzgamos menos a los demás ...

Tal como yo me miro, así miro el mundo y viceversa.

Por eso ahora partimos de mirarnos sin juicio.

Puede parecer que es poco ... ¡pero es un salto inmenso! 'Observarte sin juzgarte.

¿Te sirve alguna de las cosas que te he dicho?

Gracias Daniel por todas tus reflexiones y tu trabajo con todos nosotros

A ti por querer mirar. Quien mira acabará viendo y la verdad nos hace libres.

: -)



Hago cosas para evitar sentir... ¡pero luego no duermo!

Hola, Daniel,

¡Hola!

te quiero preguntar si el personaje puede mandar tanto en nosotros hasta el punto de no dejarnos dormir a pesar de la necesidad de descanso del cuerpo.

Pues creo que ya sabes la respuesta, ¿no?

Si te ocurre lo habrás comprobado.

Os animo a dar crédito a lo que veis: da igual vuestra opinión ("esto no me gusta", "esto no puede ser", "esto debería ser

diferente", etc.). Si ves que las preocupaciones no te dejan dormir (o lo que sea) es un hecho que la mecanicidad (tú no has decidido preocuparte) o personaje manda lo suficiente como para impedirte dormir.

Seguro que lo has comprobado, ¿verdad?

Hay situaciones que parece que se llevan bien y al cerrar la luz algo se viene encima. Algo que parecía controlado pero que realmente no para de darnos vueltas en la cabeza y durante el día tapamos haciendo cosas.

¡Exacto! Lo tapamos haciendo cosas.

Por eso, al hacer algo podemos preguntarnos: ¿con qué intención lo hago?

Y, entonces, a veces descubrimos que lo hacemos para no pensar en tal tema o para olvidar tal cosa... ¡pero eso surgirá cuando la actividad mengue... y eso es lo que estás describiendo!

Naturalmente, cada persona debe mirarse a sí misma... pero si miras, acabarás viendo lo que haya.

Mucho mejor darse cuenta que hago cosas "para no sentir" o "para olvidar" o similar, que ignorarlo. ¡Si lo veo, puedo modificarlo en un futuro, pero mientras no lo vea lo repetiré siempre!

Por la noche se desborda con una cascada de pensamientos. Sale todo: la oscuridad (la falta de luz), los frentes que tenemos abiertos y que sabemos que hemos de afrontar y no lo hacemos. Nuestra incoherencia. Al final siempre hay miedos.

Lo entiendo.

No luches contra ello. Acéptalos. Víelos tan conscientemente como puedas (más adelante, en marzo, abordaremos una técnica para hacerlo así: lo que se vive conscientemente se disuelve, pero lo que se evita se enquistiza y eterniza).

A veces puede ser simplemente que se ha de fichar al día siguiente para ir a trabajar o incluso para ir a desayunar con un amigo y esto ya comporta una obligación de poner el despertador.

Hay una voz que dice: a dormir! y otra que mantiene la vigilia 1 hora, 2 horas, 3 horas...

La ansiedad se va sumando y te ves, al día siguiente, encontrándote mal, con resaca por la falta de descanso y por el exceso de eso que lo provoca. Sabes que te sentirás más débil, más vulnerable, más triste, sin energía y el miedo más profundo.

¿Es el personaje quien mueve todo esto?

¡¡Sí!!

Mira, si tú no lo generas de forma consciente, quiere decir que su origen está en lo no consciente, en el automatismo, programación, personaje o ego que te posee.

Lo ves, ¿verdad?

El personaje no es teoría: ¡es muy real en nuestra vida!

¿Cómo podemos saber que hay detrás de este boicot?

Mirando.

Pero, muy a menudo, no es otra cosa que lo que he evitado vivir haciendo muchas cosas... toda esa represión salta hacia afuera cuando ya no hacemos cosas...

Por lo tanto, ya tiene un hilo del que tirar: ¿qué estás evitando sentir/vivir haciendo tantas cosas?

Reitero la idea clave: si no te resistes y lo vives estando profundamente relajada (física y mentalmente) eso que te atenaza se irá disolviendo. Te lo digo por experiencia propia. Ya te digo que esto lo explicaremos en marzo como técnica cuando hagamos la parte energética, pues muy a menudo el cuerpo es la

expresión más clara de cómo nos relacionamos con la energía: lo tensamos, lo reprimimos, le exigimos...

Quería hacer el ejercicio del ¿qué piensa? ¿qué siente? pero ya empiezo por la dificultad de concretar cuando escribo el primer párrafo, lo cual puede hacerlo eterno.

Pero no encuentro cómo he de resumir todo lo que explicaba antes ¿Hay alguna manera de simplificar una situación?

Pues haz la observación de las acciones que realizas para no vivir ciertas cosas: ¿qué buscas evitar? ¿qué no quieres recordar? ¿de qué te quieres evadir?

Creo que eso te será útil para descubrir algo que está ahí y no aceptas de ninguna manera... y tendrás un hilo del que tirar.

Un abrazo,



¿Qué hacer si el personaje se enfada porque lo observas?

Hola, Daniel

¡Hola!

Intentando descubrir al personaje me pregunto que pasa con él cuando empiezo a observarlo y me voy dando cuenta de cómo actúa. ¿Puede entonces el personaje anclarse más en su papel? ponerse rabioso, patalear o sentir miedo por si desaparece?

Podría suceder y, de hecho, alguna vez sucede.

Mira, te digo lo mismo que a la persona de la duda anterior: si lo vives es que es así. No dudes de ti.

Pero, si el personaje patalea y se enfada... ¿Qué hacer entonces? Pues observar esa pataleta, esa rabia.... ¡pues es otra cara del personaje!

No caigas en la trampa de creer que tiene razón y que tienes que obedecer o similar: ¡observa su pataleo sin identificarte y tendrás información muy útil!

No sé si me estoy explicando.

Creo que sí y espero haberte contestado.

Moltes gràcies,

:~)



Querer cambiar de buena a asertiva

NOTA: he traducido esta consulta al castellano para no tener que responderla dos veces... ¡hoy voy algo justo de tiempo! Discúlpadme.

Estimado Daniel:

¡Buenos días!

Te quiero agradecer todas las clases de aula interior, también los dossiers y los boletines. Forman un material precioso y muy útil para este despertar de nuestro ser.

¡Sí! Yo también las veo como muy sencillas, profundas y hermosas.

¡Bravo!

Tengo problemas con el personaje, pienso que no es fácil detectarlo y que es imposible echarlo fuera, siempre se está disfrazado de diferentes caras.

En realidad, verás que ciertos aspectos se irán repitiendo y te darán continuos problemas... ¡eso es lo fundamental!

Durante mucho tiempo, mi personaje se ha manifestado como el de una persona que fácilmente se acomodaba en el entorno, sin poner ningún problema y casi sin opinión. He valorado siempre la opinión de los demás y he menospreciado la mía. Sin duda «he querido agradar a los demás para ser digna de su amor».

Y verlo ayuda a no repetirlo. Sin embargo, ahora os pido que no queráis cambiar. Ahora solo hay que observar, ¿de acuerdo?

En febrero veremos qué hacer.

Ahora solamente observar.

Poco a poco, esta valoración de mí misma ha ido cambiando, y considero que tengo los mismos derechos que los demás, y diría que la obligación de expresarse tal como soy, por algo estoy en el mundo.

Totalmente de acuerdo.

No te fuerces a ello. Cuando veas que "quieres ser buena" date cuenta de ello y, a partir de esa observación verás que te cuesta mucho más seguir haciendo ese papel...

Más adelante veremos qué otras cosas hacer. Pero ahora basta con observarlo (muchas veces todo esto se reduce mucho solo observándolo).

Mi duda es: que en este intentar ser yo desde el corazón también puede entrar el ego. ¿Puede que me quiera hacer notar? ¿Que quiera ser el centro?

Sí, podría ser.

Ese es el peligro mayor: que el ego se disfrace de "espiritual" y nos robe el trabajo interior y nos haga intentar "ser yo desde el corazón" para mejorarse... ¡habremos vuelto a caer en la misma trampa!

Por eso insisto tanto en estos primeros meses en que solo observemos y no hagamos nada.

Primero hay que describir la prisión en la que estamos. Luego ya veremos cómo salir sin que el personaje nos robe el trabajo interior.

Yo misma me respondo y pienso que esto no es importante. Si sigo observando me daré cuenta. Lo importante es ir haciendo camino. Daniel, ¿qué opinas?

Lo mismo que tú: observa y no hagas ningún cambio forzándote. Si se produce algún cambio, que sea por "natural", pero no por haberlo forzado.

Ahora lo importante es observar. En febrero nos pondremos a los cambios.

¿De acuerdo?

Quisiera agradecerte el curso que nos has regalado «Relatos de textos místicos por despertar». Me encanta.

Sí, es muy bello.

En junio trataremos este tema y verás como encaja perfecto como ampliación de lo que haremos en junio. Pero, mientras, ¡a disfrutarlo si el tema te apetece!

Un abrazo

¡También para ti y para todos y todas!



¿El miedo a la altura es biológico o sentimiento?

Hola Daniel,
Hola!

Desde hace un tiempo que le voy dando vueltas a la idea de si el miedo es biológico o es un sentimiento. He leído los boletines donde hablabas sobre el tema.

Sí. Lo hemos abordado en otros boletines.

Por ejemplo, entiendo que dices que es biológico cuando vemos un león y su función es protegernos. Pero, el miedo a la altura y al vacío, ¿es también biológico?

Pues no lo sé.

Pero creo que sí: creo los bebés reaccionan alejándose de la altura "excesiva". Pero no te lo puedo asegurar, pues parece que hay gente que no le afecta en absoluto.

Yo tengo un poco de miedo a las alturas. ¿Cómo lo genero? Pues imaginándome que voy a caer... Por lo tanto, en mi caso es un sentimiento y no una emoción.

Pero quizás haya una pequeña base biológica en la que mi biología detecta que como no soy especialmente ágil (tampoco soy el campeón de los torpes) pues busca protegerme.

No puedo contestarte.

Pero tú (si vives el problema) quizás sí puedas mirar en tu interior.

Yo practico escalada, y la mayoría de mis compañeros no tienen miedo al vacío o a la altura, pero en cambio yo sí que tengo. A veces, lo consigo controlar, pero no siempre.

Entonces, no termino de entender si es biológico, por la función de ponernos a salvo, o es un sentimiento, creado a partir de pensamientos.

A veces si la vía que voy a escalar es corta pienso "no voy a pasar miedo porque sólo son 20 metros", pero si son 40 metros, antes de subir ya estoy pensando que tendré miedo.

Pues aquí te estás contestando: tu miedo aparece a partir del pensamiento. Juzgas en función de la longitud a escalar y, según sea -en tu opinión- corta o larga tendrás o no miedo.

Te animo a mirar dentro de ti y verás el proceso a través del cual aparece ese miedo. Pero, por lo que comentas, es un sentimiento producido por lo que te dices...

¿Se puede llegar a controlar siempre el miedo con los pensamientos?

Sí, puedes domesticar la mente para que piense en lo que sí vas a hacer (u otras cosas: cómo pondré los pies, lo que voy a ver en esta escalada, lo que estoy disfrutando, el reto que voy a superar...) en lugar de imaginar que te caes o similar que, en realidad, es lo que (por lo que cuentas) produce tus sentimientos de miedo a las alturas.

Muchas gracias,

¡Ojalá te haya contestado! Pero te animo a mirarlo en tu propia vida, en directo para corroborarlo. ¿Te parece?



Sobre el Ego-ideal y las grandes desgracias sociales

Hola Daniel,

¡Hola!

me ha gustado mucho el curso en general y la clase de esta semana sobre el Ego-ideal. Creo que en general más o menos entiendo el mensaje, sobre todo en temas personales.

No obstante, hay algunas situaciones en las que se me hace muy difícil pensar que la realidad es perfecta y que hay que dejar caer el sueño. Son básicamente las situaciones de guerra o de injusticia contra todo un colectivo.

Por ejemplo, la situación en Siria, donde llevan años de guerra durante los cuales la población civil (incluyendo evidentemente niños de todas las edades) ha estado sufriendo de manera extrema y durante tanto tiempo. Me es muy difícil pensar que la realidad es perfecta respecto a eso.

Bueno, en realidad, que “todo es perfecto” lo trataremos en enero... prefiero no avanzar acontecimientos, pero me alegra que vayas detectando que nos acercaremos ahí... quizás se me escapó sin querer... Te aseguro que lo veremos... así que prefiero no aclarar esto ahora...

:-)

Hay muchos más ejemplos actuales de este tipo, pero por poner uno del pasado de gran resonancia: El genocidio de los judíos por los nazis. De haber vivido en esos días, hubiera sido incapaz de pensar que la realidad era perfecta tal como era.

Este es un tema que siempre me chirría siempre que oigo hablar de que la realidad es perfecta tal como es.

Y te aseguro que lo abordaré. Y lo haré con claridad y determinación para que podáis comprobarlo por vosotras/os mismos/as.

Pero te ruego que me disculpes: lo haremos en enero.

¿Por qué?

Pues porque ahora podemos observar lo que nos cuesta dejar caer: y veremos que ahí sufrimos. Veremos que ese ideal es, en realidad, la causa de nuestro sufrimiento...

Con eso ya habremos dado un paso muy grande...

Como he dicho al principio, en temas personales se me hace bastante más fácil aceptarlo, pero en el tipo de temas que he comentado se me hace casi imposible.

¿Me puedes ayudar a entenderlo?

Sí, pero será más adelante... ¿te parece?

Pero sigue dándote cuenta de lo que te impides aceptar y lo que ocurre a continuación en tu interior y en el exterior.

¿Lo observas?

Gracias

Y yo te pido disculpas pues lo veremos pronto, pero sé que hoy no te he respondido... ¡Pero lo haremos en un futuro, no voy a esquivar el tema!

: -)



Más sobre el ego-ideal y la muerte

Hola

¡Hola!

Pues vaya con el Ego-ideal; dejar caer creencias e ideales profundos, de raíz... creo que hay algunos que me han sostenido y que también,

intuyo, me han hecho enormemente infeliz... aunque los empiezo a olfatear veo que me va a costar primero identificarlos y luego "dejarlos caer", pero, como tengo la intención clara, ahí voy...

¡Eso es: adelante!

El ejemplo de "aprovechar la vida", mirándola desde el lecho de muerte me parece especialmente difícil... he corrido tanto queriendo ser perfecto, me he sacrificado tanto, he dejado de disfrutar tantos momentos queriendo ser útil, contentando a l@s demás, persiguiendo ideales y fantásticos, perfectos, que me es difícil perdonarme por no haber sido lo que debería haber sido, sobre todo por olvidarme de mí, por haber dejado de VIVIR con el corazón ancho, libre, abrazando cada momento sin las premisas y exigencias del Ego-ideal. Y me parece que si me cuesta es que todavía hay ideal de cómo debería haber sido, menuda conquista! (no sé si reír o llorar).

Yo te animaría a mirarte con ternura y a abrazarte tal como ahora eres... ¡y ahí encontrarás la respuesta!

Aun así, lo dejo caer (lo pongo en presente aunque sé q todavía estoy en ello), abriendo el corazón a abrazar la realidad tal como es, transparentando lo opaco. Honrando la vida, que, de forma incondicional, se expresa y yo como un retal de ella, y quizá eso es suficiente...

Veo que me va bien escribirlo para ordenar y expresar, comunicar, compartir y estar ahí, viéndolo. Y me siento mejor.

Sí: escribirlo nos hace comprender, ¿verdad?

Pues sigue así... sin cerrarte, sin negar lo que te cuesta... ¡pero intentándolo igualmente!

Gracias!

A ti, a vosotras/os por vuestra valentía.



Sobre los deseos y el apego

Hola Daniel,

¡Buenos días!

**no veo como tener deseos sin importarme nada si se hacen realidad,
¿Los deseos no son lo que nos hacen levantarnos cada mañana?
¿Suelto también mi nuevo deseo, o sea soltar todos mis deseos? ¿Es
tan difícil como me parece? ¿Hablamos del apego verdad?**

Sí: hablamos del apego. Y si lo miras, no son los deseos los que te hacen levantar cada mañana, sino la vida misma. Cuando dejemos de confundir la vida con los deseos, podremos vivir lo que nos ocurra sintiéndonos profundamente vivos en todo momento...

Y sí, es difícil... ¿y si no lo conseguimos? Pues nos miraremos con ternura y, de repente, ya habremos llegado.

¡Menuda contradicción! ¿verdad?



Sobre el miedo

Hola Daniel,

¡Hola!

¡Fantástica la clase!

Hay una palabra que no hemos pronunciado aún y que para mí está siempre presente como un ruido de fondo, es el miedo en todas sus formas y como motor para actuar, el miedo, ¿el personaje es un niño asustado?, ¿es el fantasma del niño que fuimos?

¡Uf! ¡El miedo!

Me resulta difícil hablar del miedo porque cada persona lo interpreta a su modo y, en realidad, no hablamos de una cosa sino de muchas.

Pero sí: el miedo surge del error infantil de identificarnos con lo que no somos y de pensar que podemos dejar de ser.

Cuando descubrimos que ya somos y no podemos dejar de ser, el miedo desaparece. ¿Cómo podría la invulnerabilidad temer algo?

En tanto que originado por errores infantiles, el miedo y el niño/a asustado son la misma cosa: una distorsión de la realidad.

Pero si lo miras: todo se reduce a eso, a una distorsión de la realidad, a confundirme o identificarme con el cuerpo, o con la fama, o con mi belleza o... Cuando pueda ver la vida tal como es, cuando me doy cuenta que lo que soy no deja de ser nunca y siempre está presente, entonces me doy cuenta que todo está bien....

¿Puedes intuirlo?

¿Te han sido útiles estas palabras?



Convertirme en alguien pasivo por solo observar

Hola Daniel

¡Hola!

Antes que nada, quiero felicitarte por la clase del lunes pasado me pareció de una gran belleza y profundidad.

Me alegro que te sea útil.

Y, de hecho, si ves profundidad y belleza eso habla de ti: es tu profundidad y tu belleza la que se despierta. ¡Y eso es muy hermoso!
¿Verdad?

Creo que a mí, como supongo que a otros/as muchos, me tocó bastante, y de hecho y tal como recomendaste, la he oído varias veces a partir del momento en que rompes con la lista de deseos.

Sí. ¡El audio es muy práctico para ello!

Eso de no aceptarse uno mismo tal cual es, de resistirse a soltar el deseo de ser mejor en tal o cual cosa, de no querer bajo ningún concepto soltar la necesidad de ser especialmente diferentes a cómo somos ahora, me da de lleno en la línea de flotación, ya que veo que, con el empeño del trabajo interior, es en lo que estoy: en querer cambiar desde la no aceptación de lo que soy/como estoy.

Pues no dudes en seguir escuchándolo y en repetírtelo a menudo: *“ya soy perfecta, ahora y aquí. Ya soy a imagen y semejanza de la Perfección. Ya soy”* o algo parecido, ¿de acuerdo?

Y no obstante, entiendo tu mensaje sobre el yo ideal: "obsérvalo; observa a ese que te critica por no ser aún de la manera especial que pretendes; por no ser capaz de resolver las cosas de la manera diligente como te imaginas que deberías resolver, etc...".

La duda que deseo plantear es: avalado por esta dinámica de observar al que nos crítica, ¿es posible que uno caiga en una dejadez de sus funciones? O sea, ¿es posible que uno se dedique a observar y se convierta en alguien pasivo que ya no siente ninguna tensión por hacer nada?

Bueno, mi experiencia (y la que relatan muchas personas que han pasado por aquí) no dice eso en absoluto.

Al contrario, al no tener presión descubren que pueden hacer cosas que desean hacer con gran placer y, a la vez, han descubierto que ciertas cosas no querían hacerlas y solo las hacían por obligación del ego-ideal y las han dejado de hacer... ¡y se sienten mucho más vivas haciendo muchas más cosas que realmente sí desean hacer en lugar de desgastarse obligándose a hacer algo que no han deseado nunca!

Lo comento porque en mi caso siento a menudo una falta de energía a la hora de hacer las cosas en general, con cierta tendencia a la pasividad, y esta manera de enfocarse desde la observación, si bien me aporta algo de paz, me sirve de excusa perfecta para quedarme a cobijo de no tener que actuar.

Te animo a mirar el origen de esa falta de energía. Eso es clave.

No se trata de ignorar que no tengo energía (eso habla de un mandato: *“tienes que hacer, ¡no importa lo que te cueste!”*), sino de descubrir qué es lo que te la roba.

Ahí encontrarás algo más nuclear.

Lo ves, ¿verdad?

No aceptemos como normal el hecho que “no tenemos energía” (¡pues la somos!). Observemos por dónde se fuga la energía.

¿Lo harás?

Creo que te será muy útil.

Y no lo digo con alegría; lo digo desde la vivencia de una contradicción en mí que no sé cómo gestionar. O sea, que no se ve bien el punto medio entre el observar que estoy perezoso y aceptarlo, o el vencer una resistencia en mí y actuar sin más para conseguir algo concreto.

Podríamos decir: ¿hasta qué punto hay que solo observar eso que denota el yo ideal en mí? ¿de dónde debe surgir una acción, cuando no es desde el yo ideal? ¿puede surgir sanamente una acción desde el yo ideal?

Estoy seguro que el observar lo que te roba la energía te responderá bastantes de estas preguntas... ¿lo miras?

¡No dudo que te ayudará!

Deseo haberme expresado bien y haber conseguido transmitir lo que quería decir. Muchas gracias por tu atención y tus respuestas.

Creo que sí te has explicado bien y te animo a intentar lo que te sugiero un par o tres de semanas. ¿Te parece?

Creo que te será muy útil para ir al origen de lo que ocurre en lugar de darlo por hecho y seguir queriendo “superarlo” (que, creo, apesta a ego-ideal...).

¡Adelante!



Sobre cómo soltar la culpa

Hola Daniel.

¡Hola!

¿cómo se hace, o cual es la herramienta, para soltar la culpa que uno pueda sentir en su lecho de muerte al ver que se ha equivocado y que la vida que ha vivido no le ha llevado a la paz, sino al aislamiento? Mirar de aceptarse uno mismo tal y como es en ese momento ¿no es un acto de muy buena voluntad pero inútil a la postre?

No. Creo que es un acto muy útil.

Y aunque lo difícil es hacerlo, creo que hay un camino directo: amarme, darme cuenta que yo soy lo más importante de mi vida y, por lo tanto, prometerme no maltratarme, prometerme cuidarme.

Al mirarme con amor, me doy cuenta que yo soy como todos los demás con los que hubiese querido conectar... y, curiosamente, al conectar conmigo incondicionalmente me estoy conectando con todas las personas que me rodearon: el amor es unidad y ello rompe el aislamiento que viví. Y, al hacerlo presente, puedo darme cuenta que lo anterior no fue inútil y pues me ha llevado donde estoy.

Igual me equivoco, pero el amor hacia mí es el mismo amor hacia los demás, pues solo existe un amor. Si lo vivo, ya somos unidad. Ya hay unión.

Y, si descubrimos que hemos actuado erróneamente y eso nos genera culpa. No centrarnos en la culpa, sino vivir la tristeza de no haber sabido actuar diferente.

Remarco que, cuando la tristeza (o los sentimientos que aparezcan) se viven a fondo sin negarlos, podemos transitar por ellos y desaparecen. La culpa nace de un juicio mental por lo que hicimos, pero aún no hemos sido capaces de vivir lo que sentimos. Vive la tristeza de no haber sabido actuar diferente, vívela hasta el fondo (esto lo abordaremos más profundamente en abril) y la culpa desaparecerá suavemente.

Ojalá esto te esté siendo útil...

Gracias a tus reflexiones la pasada clase me doy cuenta de que siempre me entra ansia por "aprovechar" el tiempo libre que pueda tener para hacer cosas del trabajo interior, obviando a menudo otras tareas cotidianas. Veo ahí como estoy pretendiendo cambiarme; como no me acepto como estoy.

Y no te riñas... Obsérvalo.

Puedo ver como ese ego ideal está detrás de todos los intentos que llevo haciendo en los últimos años en el mundo de la "autoayuda". Es como que lo entiendo, pero pasar de ahí a soltar ese ego ideal, en la variante que sea, lo veo un imposible ya que siento que entonces no tendré donde sujetarme.

Digamos que como que no me sujeto en mí mismo, ya que me siento profundamente a disgusto en mí, me sujeto en lo que espero conseguir (ego ideal), y esta conducta la veo tan arraigada que no veo otra salida posible. Por eso me parece muy complicado que una persona pueda aceptarse de golpe al final de sus días cuando no lo ha hecho en toda su vida.

Lo entiendo. Pero a medida que sigas observando verás que no te sujetas a ninguna tabla de salvación, sino que estás atrapado en una cárcel... La observación te llevará a ahí y tu motivación cambiará y desearás (y podrás) dejarlo caer...

Eso, creo es lo central... lo del lecho de muerte lo podemos dejar para dentro de un cierto tiempo, ¿te parece? No adelantemos fechas, je, je, je...

Muchas gracias.



Sobre analizar una situación

Hola:

¡Hola!

Situación

Voy manejando con mi marido rumbo a casa. De pronto comenta porque aceleras así, pregunto así como, en el momento que vuelvo hacerlo el me lo hace evidente. Internamente pienso pues porque no manejas tú. Unos minutos después el expresa que tiene mal humor y contesto se nota hasta mi acelerar te molesta.

El personaje va manejando

El personaje piensa de manejar que será una tarea difícil

El personaje siente presión por llevar de copiloto a su marido.

El personaje quiere conseguir llegar a casa.

El personaje escucha el comentario de su marido

El personaje piensa que le corregirán.

El personaje siente que le han regañado.

El personaje pregunta ¿así como?

El personaje piensa que le está haciendo bien

El personaje se siente atacado y se frustra

¿Qué consigue con frustrarse?

Hacerlo bien para que no le digan nada

El personaje busca lo que hace mal.

El personaje piensa que siempre se equivoca

El personaje siente que no es perfecto.

El personaje escucha cuando hacen evidente el error.

El personaje piensa siempre te equivocas

• El piensa que no debe equivocarse tratara de ser perfecto

• El se siente menos si se equivoca.

El personaje se siente mal porque lo evidencian.

• El piensa que nadie ver sus equivocaciones.

• El siente que debe ser perfecto en lo puede ya que hay cosas

en las que no lo es.

El personaje piensa por que no manejas tu El personaje siente que no lo puede hacer bien.

El personaje trata de no repetirlo.

El personaje piensa que es malo equivocarse.

El personaje siente nada puede hacer bien.

- **El piensan que es tonto**
- **El siente que nada puede hacer bien**
- **Que quiere conseguir ser buena en algo.**

El personaje escucha el comentario de su marido

El personaje piensa que no debe equivocarse

El personaje siente que debe ser perfecta

El personaje expresa que hasta mi acelerar te molesta **El personaje piensa que no deben exhibirle**

El personaje siente que puede equivocarse

El personaje busca defenderse-

No termine mi análisis de manera escita pero interna puedo relucir que mi personaje busca ser perfecto en esto ya que en otro aspecto no lo es.

El personaje quiere parecer perfecto e inteligente pues la persona en cuestión a veces le hace sentirse tonta con otros comentarios.

Sigue investigando y verás si eso se va repitiendo.

Si se va repitiendo que se sienta tonta y, como forma de compensar busca tener razón y parecer perfecta creo que habrás descubierto algo clave de tu patrón.

Por cierto, el trabajo escrito está bastante bien... ¡pero has cambiado las frases del texto inicial! Lo digo para que lo tengas en cuenta. Sin percatarte te has saltado ideas y has transformado el texto inicial.

Mira, lo que decías era:

Voy manejando con mi marido rumbo a casa. De pronto comenta porque aceleras así, pregunto así como, en el momento que vuelvo hacerlo el me lo hace evidente. Internamente pienso pues porque no manejas tú. Unos minutos después el expresa que tiene mal humor y contesto se nota hasta mi acelerar te molesta.

Por lo tanto, las frases deberían ser:

El personaje va manejando.

El personaje va con su marido.

El personaje va rumbo a casa.
El personaje escucha, de pronto, a su marido decirle:
“¿por qué aceleras así?”
El personaje pregunta: “Así, ¿cómo?”
Etc.

Si lo miras, verás que has modificado las frases.
Creo que el ejercicio sigue teniendo validez, pero si no modificas las frases en algún momento futuro seguro que le sacarás más jugo...
¡pero ya te ha sido útil!
¡Felicidades!



Sobre el personaje

Hola Daniel

¡Hola!

Tengo dos dudas que puede que sean algo superficiales o ignorantes.

Nunca hay dudas que sobren: todas son bienvenidas, pues todas nos ayudan a profundizar. Gracias por plantearlas.

1. Si nuestros sentimientos hablan de nuestro personaje, a veces cuando estoy contenta o lloro de emoción, se me agua un poco la fiesta porque digo ui esto es cosa del personaje, y ya no lo disfruto tanto. Cuando nuestro personaje caiga, ¿se supone que habrá una felicidad, no sentimientos “positivos”?

Pues viviremos el contacto directo con lo que ocurra y será mucho más intenso que si lo pasamos por el juicio de la mente. Del mismo modo que bañarse en un hermoso lago es mucho más gozoso que vivirlo mentalmente...

Seguramente, no serán sentimientos tal como ahora los vivimos, pero sí será un estado profundamente presente y conectado con lo que hacemos. Mucho más intenso y hermoso que lo que ahora vivimos mentalmente, pues será más “directo y real”...

Pero eso solo es una hipótesis y no merece la pena tener ideas preconcebidas al respecto. Te reto a mirar cómo vives cuando dejas de juzgar y estás totalmente presente en algo. Así tú descubrirás tu propia respuesta, ¿te parece?

Seguro que alguna vez has visto

2. ¿Sin nuestros personajes no seríamos todos un poco igualitos (todos felices, comprensivos y llenos de amor)?

Sí: todos iguales, pero todos diferentes. Igual como los postres son todos iguales: ingredientes dulces mezclados, también seríamos todos iguales, pero todos diferentes.

El amor-inteligencia-energía que somos se puede expresar positivamente, pero no de forma idéntica pues el instrumento (la personalidad, el cuerpo, la historia personal...) no es idéntica.

Es como si al pensar eso le veo poca emoción al asunto y me imagino yendo a un parque de atracciones para tener emociones. Si todos somos muy iguales ¿Dónde buscaré mi identidad?

En el mismo hecho de ser y de vivir sin filtros descubrirás tu identidad. No temas por ello. Al contrario: tú será mucho más tú que ahora.

(preguntando esto observo muchas cosas de mi personaje: mi personaje cree que tiene que ser mejor que los demás, el personaje me critica y dice: que poco evolucionada estas, ahora me siento un poco mal. ¿Ese que me critica es el ego-ideal no?

Je, je, je... ¡me encanta que se os dispare la cámara!

Y sí, ese que critica es el ego-ideal: ¡tú no le hagas ni caso!

Je, je, je...

Gracias



El personaje: la unión del ego-ideal y el ego-idea

Hola Daniel

¡Hola!

Recapitulando en las ideas mi personaje Entonces está compuesto de un ego-ideal y un ego-idea y hay un tercer elemento el cual es mi yo verdadero hasta ahí voy bien.

Sí: cuando observo sin juicio estoy en ese yo-real que es el que hay que fortalecer.

Por otro lado, en esta semana me pasó algo chistoso: ¿es posible que yo pueda ser capaz de observar mi personaje hasta que el personaje de otro ataca al mío?

Descubrí como mi personaje, ciertamente en esta semana estuvo demandando mucha precisión y perfección. E hice enfadar a algunos.

Bueno, si lo has observado y no te has identificado y lo has encontrado chistoso... ¡quiere decir que sí lo estás observando!

¡Porque mira que son chistosos los personajes muchas veces!

No sé si pueda yo ver esto o es simplemente una justificación del que me manda, queriendo acomodar todo.

Por supuesto que puedes verlo: puedes ver lo chistoso del personaje, lo exigente que es con la perfección y como los distintos personajes (el tuyo y el de otras personas) pueden chocar a veces entre sí. Y puedes ver qué temas os hacen chocar: ahí están los mandatos de un personaje en choque con los de otro.

No hace falta que te fijes en los personajes de los demás (aunque se harán evidentes), solo fíjate en ti: los demás no están haciendo el curso y sería una forma de evitar hacer tu trabajo. Céntrate en ti.

Lo importante es verlo y tomar nota (al menos nota mental, aunque tomar nota escrita en una línea o dos ayuda a no olvidarlo... ¡el personaje es muy ladino y te hace olvidar, en cuanto te despistas, lo que le deja en evidencia!).

Si puedes verlo sin identificarte, sin juicios... vas bien.

¡A seguir mirando! Como decía Antonio Blay: quien mira, acabará viendo.

Un abrazo,



Romper la lista de los deseos y no invadir a los demás

Buenas noches, Daniel!

¡Hola!

Hacía tiempo que no lloraba de la manera que lo he hecho hoy siguiendo la sesión, tus indicaciones y viendo como hacías añicos el papel. Creo que me ha servido para liberarme de algo. Gracias.

Al contrario. Gracias a ti por seguir la clase con el corazón abierto.

Pero hay una especialmente que no puedo aceptar y dejar caer: es el hecho que mi pareja satisfaga todo lo que le pide su hija adulta (para ella y su madre). Si dejo caer, dejo caer lo que hace mi pareja? dejo caer lo que hace la hija? Y entonces, que queda? No lo sé.

Pues quedará una relación con tu pareja basada en la aceptación y el entender que tú no puedes resolver el tema que él/ella tiene que resolver con su hija y su madre. No puedes resolver su tema, pero al haberlo dejado caer tú si habrás resuelto el tuyo: vivirás profundamente libre.

¿No te parece un premio extraordinario?

Perdona si no es apropiado haber explicado la historia.

Bueno, creo que nos ha inspirado a todas y todos.

A menudo olvidamos que la realidad de los demás no es la nuestra y que, al renunciar a invadirlos, nos liberamos. ¡Esta muy bien volver a recordarlo!

¿No crees?

Gracias otra vez!



Sobre la clase del ego-ideal

Hola Daniel,
¡Buenos días!

Viendo tu último vídeo, me han pasado algunas cosas intensas. Cuando nos dijiste que apuntáramos los deseos para el mundo, yo anoté unos poquitos, tipo que los niños/niñas del mundo no sufrieran, que no hubiera maltrato laboral, sexual, infantil, que la educación sea respetuosa. Pero enseguida me sentí bloqueada, no era capaz de escribir más, cosas tan sencillas como tus ejemplos, que la gente no pase hambre, que haya paz en el mundo, no me nacían, incluso tuve algún pensamiento tipo, ya se apañaran, me da igual. De repente se me cayó el mundo encima, qué ganas de llorar, supongo que el ego-ideal se manifestó a lo grande: que poco evolucionada estoy, que poco humana soy, yo que pienso o critico muchas veces que poco respetuosa es la gente, que inhumano es fulanito, y ahora yo soy incapaz de escribir que haya paz en el mundo.

Sí, creo que tienes razón: lo que cuentas apesta a ego-ideal por todos lados.

Me sentí fatal. Como me “comía” eso. Seguí viendo la clase y llegó la respuesta. Aceptar. Aceptarme tal y como soy. Sentí liberación.

Sí: aceptación. Pura y dura. Aceptarme, amarme como soy.

Aunque me rondan muchas dudas al respecto.

¡Adelante con ellas!

Para eso estoy aquí: para resolverlas.

El día que vi el video mi energía estaba bajita. Esos días que estoy cansada, que me ha costado cuidarme, me siento irritable, enfadada con el mundo y todo me molesta, ¿Es más difícil percibirnos esos días verdad?

Sí!!

Cuando estamos con poca energía, resulta mucho más difícil usar la sabiduría que tengamos acumulada, está menos disponible.

Ahora veo que mi personaje quizá tiene algún problema con la energía “humanidad”, porque me irrita la gente que es inhumana, irrespetuosa, crítica. No la soporto ¿Puede que yo sea también algo así?

Posiblemente... quizás eres así contigo y, claro, verlo fuera te hace de espejo y no te gusta...

Seguramente (y esto solo es una hipótesis) cuando aceptes estas limitaciones tuyas, dejarán de irritarte tanto como ahora pues dejarán de “ponerte en evidencia”, dejarán de hacerte de espejo...

Lo curioso es que con la gente en general me muestro todo lo contrario, respetuosa, a veces creo que demasiado, que incluso me dejo pisotear. Supongo que ahí hay tarea para ir observando.

Sí: quizás reprimes hacia afuera la energía y te pisoteas a ti... (bueno, solo es una hipótesis, no me hagas mucho caso).

Sigue observando... seguro que verás algo.

Otra duda, si no me equivoco, un día, al principio hablaste de que hay gente más evolucionada que otra, que nada está bien o está mal que cada uno va a un ritmo, que quien va más lento tipo Trump no sabe hacerlo de otra forma.

Sí. Él (como yo o como tú) hace lo que puede. Aún así es más evolucionado mirar con amor que hacerlo con odio... Lo digo para no creer que todo tiene el mismo valor: aunque el mal no exista, hay conductas más sabias y otras mucho menos sabias...

Cuando yo no podía escribir cosas como que haya paz en el mundo me dio miedo estar poco evolucionada tipo Trump ¿se puede ser feliz, estando poco evolucionado? Supongo que la respuesta sigue siendo: aceptar y amar lo que es ¿y ahí se encuentra la felicidad? Creo que mi personaje cree que tiene que ser muchas cosas: listo, inteligente, humano, guapo, etc. Y algunas de esas cosas también se las exige a los demás.

Sí. Se puede ser feliz siendo poco evolucionado... pero las zonas donde tengas poca evolución te harán sufrir inevitablemente... ¡y te impulsarán a evolucionar!

Además, cuando soy feliz solo puedo serlo desde la aceptación... ¡y si he aprendido a aceptar, es que he pegado un salto gigantesco en mi evolución y he dejado de ser poco evolucionado!

Curiosamente (parafraseando a Blay) hay que hacer mucho trabajo interior para darse cuenta que no hacía falta hacer nada.

Gracias Daniel, a pesar de las dudas que tu último vídeo me generó, lo encontré de una hermosura enorme, y te podía sentir tan cerca, me dio la sensación que te expresabas con toda tu "alma".

Sí, porque era así: me expresaba con toda mi alma y os sentía muy, muy cerca.