



Daniel Gabarro

# Los 7 pasos hacia la felicidad. El camino de Aula Interior

## [ Sesión 2 ]

17 de septiembre de 2020

### Resumen de la segunda sesión

- 1.- Este curso quiere ofrecerte un **mapa para vivir en plenitud**. Sin el mapa el riesgo de no avanzar es muy grande.
- 2.- También, te indicará los **errores y peligros** más habituales del trabajo interior para que puedas evitarlos.
- 3.- Al final encontrarás las **dudas** que se plantearon sobre el tema contestadas. Verás que he puesto todas las preguntas que se me hicieron, pero **solo he contestado las que se refieren a los dos pasos de hoy**:

- a) Entender que el primer paso es verificar que yo no mando en mi vida (¿y sé quién soy realmente más allá de mi identidad social?)*
- b) Comprobar que tengo una serie de ideas que me boicotean.*

Fíjate que, en este paso no abordamos qué hacer con estas ideas, o cómo recuperar el poder. Solamente verificamos que no mandamos en nuestra vida y comprobamos que tengo una serie de ideas que me boicotean.

Para avanzar en el curso no debo despistarme. **Contestar cosas no directamente relacionadas con el curso nos desviaría del foco de cada clase.** A veces, inconscientemente queremos hacer otro paso... ¡para no hacer el que nos toca!

Contestar solamente a las preguntas de los 2 pasos de esta sesión nos ayuda a **avanzar ordenadamente:** es mejor para todas/os.

4.- Para que tengas clarísimo qué vamos a hacer en cada una de las sesiones, aquí tienes el **índice de todo el curso:**

### **Primera sesión (la anterior):**

**Conceptos previos:** la **felicidad**, sus errores, sus peligros, los malentendidos, porqué es **necesario un enfoque graduado y sistemático.**

**Mencionar los 7 pasos** para explicarlos en las sesiones siguientes.

### **Segunda sesión (la actual):**

**Primer paso:** Yo no mando en mi vida (¿y quién soy yo en realidad?)

**Segundo paso:** Darme cuenta que hay creencias que me boicotean

### **Tercera sesión:**

**Tercer paso:** Observar quién sí manda en mi vida

**Cuarto paso:** Diagnosticar cómo recuperar el poder en mi propia vida

### **Cuarta sesión:**

**Quinto paso:** Limpieza del pasado o del inconsciente

**Sexto paso (1):** Potenciar mis 3 capacidades básicas.

### **Quinta sesión:**

**Sexto paso (continuación):** Potenciar mis 3 capacidades básicas.

### **Sexta y última sesión:**

**Séptimo paso:** Descubrir y vivir desde la Esencia que soy.

## **HOY ABORDAMOS EL PRIMER Y EL SEGUNDO PASO:**

5.- El primer paso: YO NO MANDO EN MI VIDA.

Para poder avanzar en el trabajo interior hay que caer del caballo, hay que **darse cuenta que yo no mando en mi vida tanto como pensaba.**

**¿Pero cómo podemos comprobarlo?**

Muy sencillo:

¿Puedes ver si en el último trimestre te has enfadado alguna vez?

¿Puedes ver si en el último trimestre te has preocupado alguna vez?

¿Puedes ver si en el último trimestre te has impacientado alguna vez?

¿Puedes ver si en el último trimestre has perdido la calma alguna vez?  
¿Puedes ver si en el último trimestre has entrado en euforia sin control alguna vez?  
Etc.

Y ahora otra pregunta:

¿Te enfadaste a voluntariamente o "el enfado te poseyó"?  
¿Te preocupaste a voluntariamente o "la preocupación te poseyó"?  
¿Te impacientaste a voluntariamente o "la impaciencia te poseyó"?  
Etc.

Si lo miras con atención, lo más probable es que veas que **no podías evitarlo, que el enfado, el miedo, los celos... te poseyeron.**

Ellos mandaron sobre ti.

Y si ellos mandaban... ¡tú no mandas en tu vida tanto como pensabas?

PREGUNTA:

*Lo que digo, ¿encaja con tu experiencia vital?*

*¿O no?*

6.- Es imprescindible que uno se dé cuenta de que no manda en su vida. Tiene que percibirlo profundamente.

No basta con tener la idea.

**Hay que vivirlo conscientemente muchos días para que, como la lluvia fina, nos cale.**

Por eso sugiero no permanecer en este paso durante un mes.

Un mes viendo, casi cada día, como muchos ratos no mandamos en nuestra vida.

Un mes viendo, casi cada día, como muchos ratos somos poseídos por una programación, ego, personaje o como lo llames.

7.- No. Un mes no es mucho tiempo. **El peligro de acortar este espacio de tiempo es que sea solo una idea teórica pero que no la integres.**

8.- **¿Y qué haces con las ganas de "ir más rápido"?** Pues te aguantas y las observas. Si te fijas, si aparecen las ganas de ir más rápido no las has decidido tú, pero "la prisa te posee y una voz interior te dice: *"ya podrías estar haciendo más cosas, necesitas hacer ejercicios para mejorar, necesitas herramientas y, al aplicarlas, cambiarás"*.

No es verdad. Es mentira.

**Esa prisa y esa voz son parte del mecanismo, son parte del ego.** Por eso un mes mirándolo a los ojos es clave. Puede parecer extraño, pero quien no pase suficiente tiempo viendo esta programación o ego o personaje o okupa interior... ¡luego no podrá avanzar!

9.- **Uno de los mayores peligros** (si no el mayor) **de este primer paso es saltárselo** o hacerlo tan corto que no nos demos cuenta (de forma muy real) de que no mandamos en nuestra vida tanto como pensábamos.

PREGUNTA:

*¿Darte cuenta si hay una "voz" dentro de ti diciéndote que vayas deprisa?  
¿Puedes observar si hay una "presión" interior para aprovechar y obtener  
herramientas de inmediato?*

*¿Puedes darte cuenta que esa prisa puede hacer que no integres esto, que lo olvides y no le des la gran importancia que tiene?*

10.- Tradicionalmente a esta mecanicidad se le ha llamado de muchas maneras. Antonio Blay (uno de mis maestros) le llamaba "*el personaje*". Gerardo Schmedling (otro de mis maestros) le llamaba "*la ignorancia*". Anthony de Mello (mi tercer gran maestro) le llamaba "*la programación*". Pero también se le llama "*el parásito*", "*el ego*", "*el pecado original*", "*el demonio*", "*la mecanicidad*"...

El nombre es lo de menos. Lo importante es, en este primer paso, comprobar su existencia.

11.- Lo que diré ahora es muy IMPORTANTE:

**Tú no tienes un ego, el ego te tiene a ti.**

12.- Si tú tuvieras un ego podrías dejarlo cuando quisieras. Pero no es así: **el ego te posee al margen de tu voluntad**. Lo reitero: no tienes un ego, el ego te tiene a ti.

PREGUNTA:

*Lo que digo, ¿encaja con lo que tú vives cuando miras tu vida?*

13.- De hecho (esto es duro de ver) **es el ego el que te trae al trabajo interior**. Esa mecanicidad tiene varias partes (de ello hablaremos en la próxima sesión) y una de ellas está dispuesta a "*mejorarte sea como sea*". Por eso te maltrata, te riñe, te culpa... Aunque otras veces, te anima, te alaba, te compara haciéndote ver lo

superior que eres a otras personas... ¡Ambas cosas son terribles: **la mecanicidad o ego no te ama por lo que eres, sino en comparación al exterior!**

Por eso afirmo que casi todo el mundo llega al trabajo interior de la mano del ego: te trae aquí para mejorarte. ¡Y no se da cuenta que él es el problema!

14.- Porque **el ego no puede mejorarse, solo puede trascenderse.**

**El ego es un conjunto de creencias erróneas**, es el resultado de nuestra ignorancia. Cuando pongamos luz en lo que somos, desaparecerá.

El trabajo interior no quiere añadirte nada. El trabajo interior quiere que **dejes de identificarte con lo que no eres y lo que eres aparecerá pues ya lo eres.**

Es como un actor que ha interpretado Hamlet y se ha creído ser el personaje. Recupera la libertad y la cordura cuando recuerda que es el actor y no el personaje. Al dejar de creerse Hamlet, la persona que ya es aparece. Ya estaba ahí, pero la identificación con el error lo ocultaba.

15.- Muy IMPORTANTE: **mientras no te des cuenta que no mandas en tu vida** tanto como creías y lo compruebes durante bastantes días y días, **todo el trabajo interior que hagas se lo quedará la mecanicidad.**

Por eso muchas personas que se han saltado este paso se convierten en "*personaje espirituales*" que, con franqueza, son bastante pesaditos...

16.- En realidad, "*me disciplinaré*", "*me esforzaré en mejorar*", "*haré muchos cursos*"... sin el paso anterior es comida para nuestro parásito, para nuestro ego.

17.- Sé que a muchas personas les horroriza, pero **el primer paso no es hacer para cambiar**, sino darse cuenta que gran parte de lo que hago se hace al margen de mi voluntad... **¡y mirarlo durante días para que entre en la mollera!**

18.- Pero en la frase "**Yo** no mando en mi vida", está la palabra **yo**.

En este primer paso hay que verificar que todavía no tengo claro **qué quiere decir "yo"**.

Darse cuenta de qué no sé, con exactitud, qué quiere decir "yo" es fundamental.

Yo no puedo ser mis ideas: pues cambian y yo siempre soy yo.

Yo no puedo ser mi cuerpo: pues cambia y yo siempre soy yo.

Yo no puedo ser mis acciones: pues son diversas y yo siempre soy yo.

Así pues, ¿quién soy yo?

No te pregunto tu edad, sino ¿quién eres?

No te pregunto si eres hombre o mujer, sino ¿quién eres?

No te pregunto por tu familia o tu trabajo o dónde naciste, sinó ¿quién eres?

19.- Muchas veces cuando nos buscamos no nos encontramos.

¡Buf!



El primer paso de todo trabajo interior también es intentar descubrir quién soy.  
Percibirme. Notarme.

Y no digo percibir nuestro cuerpo, ni los sentimientos, ni las ideas... sino  
**percibirme a mí como el espacio donde la vida se produce.**

20.- **Es maravilloso cuando compruebo que ni mando en mi vida, ni sé quién soy**  
más allá de las descripciones sociales de edad, nombre, profesión, nacionalidad...  
¿por qué?

¡Pues porque **ahora sí puedo empezar el trabajo interior desde la humildad y la**  
**verdad** de mi situación actual! ¡Viva!

21.- Destruir lo que creía cierto para rehacer sobre una base sólida. Eso es lo que  
requiere el punto anterior.

Porque cuando yo descubro quién soy y actúo desde ahí todos los problemas se  
resuelven. Todos.

Por eso insistía en que el trabajo interior no busca añadirte nada, sino ayudarte a  
quitar todos los errores.

Pero para empezar a dejar caer los errores, hay que intuir que están ahí: ¡esta es la  
importancia de este primer paso! Quien se lo salte, creo que no avanzará...

22.- Pero hay un **segundo paso: Darme cuenta que hay creencias que me**  
**boicotean.**

No se trata de saber cómo superarlas. Todavía no.

Se trata de darme cuenta que están ahí. De verlas.

De comprobar que no es algo que Daniel Gabarró se invente, sino que tú puedes verlas en tu propia vida.

Ya ves: otra comprobación para que la humildad llegue a nuestra vida y, desde ahí, poder seguir avanzando.

PREGUNTA:

*¿Puedes ver como algunas creencias tuyas te hacen sufrir?*

23.- En este punto procuro ser directo y ayudar a evidenciar una serie de creencias sociales falsas que dinamiten nuestro punto de vista actual.

Hay muchas creencias que nos hacen sufrir y nos pasan desapercibidas, procuro poner las en evidencia para que tu visión del mundo se tambalee.

A veces hay pequeños terremotos.

Muy a menudo, muchas de las ideas que indico no se captan en su totalidad hasta pasados unos meses (a veces años), pero ya desde el primer momento agrietan nuestras creencias y, por las grietas, podemos intuir algo muy diferente a lo que vivimos.

Los que me conocéis sabéis que **para mí hay dos ideas claves: que el amor no es un sentimiento y que el mal no existe.**

Sobre que el **amor** no es un sentimiento he aquí un **audio en español** que habla sobre el tema, por si te apetece (aunque ampliaré algunos puntos en la sesión 4 o 5 de este mismo curso): <https://blog.danielgabarro.com/13-sabes-amar>

Y aquí **en catalán**: <https://bloc.danielgabarro.cat/13-saps-estimar>

Y sobre que **el mal no existe**, aquí tienes un **vídeo** sobre el tema **en castellano**:  
<https://youtu.be/lqPalOcGrLE>

Y aquí en **catalán**: <https://youtu.be/cFu24k8tLsE>

Sin embargo, reitero: en este punto lo que se quiere es comprender que hay creencias que nos boicotean, que nos hacen sufrir y, a menudo, nos habían pasado desapercibidas.

PREGUNTA:

*¿Cómo verías el mundo si descubrieras que el mal no existe y que todas las personas hacen lo que pueden?*

*¿Qué consecuencias habría para tu vida?*

*¿Cómo verías el mundo si pensaras que el mal existe y que hay personas malas?*

*¿Qué consecuencias habría para tu vida?*

*El trabajo interior no puede ser teórico: debe ser real.*

Superarlas y abordar estas creencias se hace en los pasos siguientes (a partir del tercero).

Ahora tomamos consciencia del punto de partida. Si no fuéramos conscientes de lo que vivimos ¿cómo podríamos partir de la realidad?

Y, claro, si no partimos de lo real, ¡no avanzaríamos!

## DUDAS

Aquí hago figurar todas las dudas que me ha enviado Jorge (una de las personas que me ayudan).

### **Pregunta 1:**

*¿Controlar el ego es una particularidad al mundo occidental?*

La existencia del ego parece inherente a la especie humana. No es solo del mundo occidental. En todos los países y a lo largo de toda la historia las personas tienen que evolucionar desde la inconsciencia del bebé hacia la sabiduría. En medio se encuentra una zona de confusión, de errores a la que llamamos ego.

Un detalle: el ego no debe controlarse, sino trascenderse. Pero de eso hablaré en la próxima sesión.

### **Pregunta 2:**

*¿Estas diciendo que soy libre a equivocarme?*

Bueno, digamos que no se puede hacer otra cosa que lo que se hace. La misma idea de libertad es una idea del ego.

Lo que digo es que gran parte de nuestra conducta es mecánica.

Esto lo amplí en un podcast (por si te apetece).

Aquí en castellano: <https://blog.danielgabarro.com/07-eres-libre>

Aquí en catalán: <https://bloc.danielgabarro.cat/07-ets-lliure>

### **Pregunta 3:**

*¿O sea si ponemos de moda equivocarnos, será la moda más productiva que habrá existido en la historia de la humanidad? ¿Dijo Jesucristo, equivócate y disfruta haciéndolo?*

Bueno, esto no lo dijo exactamente...

Pero en todo caso, Jesucristo dijo algo así como "perdónales que no saben lo que hacen", "enseña al que no sabe (para que pueda aprender)"...

### **Pregunta 4:**

*Si el mal no existe, ¿porqué hay gente que mata, viola y hace daño a niños? ¿Eso no es real?*

Porque buscan su bien, porque buscan su placer, porque no tienen suficiente sabiduría, porque no tienen suficiente empatía...

No lo hacen para equivocarse, sino que lo hacen buscando su bien. Lamentablemente, es un bien que daña... pero no tienen capacidad para actuar diferente.

Te animo a ver el vídeo que antes puse de ampliación sobre este tema.

Pero quiero indicar que esto lo digo y repito muchas veces (de formas diferentes) en el curso Aula Interior porque superar la visión dual del mundo (bien/mal) está en la base de un cambio psicológico que nos llevará a comprender, a no juzgar.

Sé que es un tema difícil. Pero no importa: ahora lo único importante es ver que cuando creo en el mal, tengo que luchar contra él... ¡y eso llena de violencia mi vida!

Verificar eso es el primer paso. Luego se va integrando y la visión del mundo cambia (pero es otro paso más adelante).

**Pregunta 5:**

*¿Hay una relación entre el personaje y el autocontrol? ¿A mayor autocontrol menos "vida" para el personaje?*

No. El camino no es el autocontrol, sino el descubrirse.

Quien quiere autocontrolarse es el mismo personaje: quiere mejorar, pulirse...

Lo importante no es "mejorarse", sino ser el yo que somos.

Y el camino no es el control, sino la comprensión.

Cuando creo que tengo un diamante muy valioso, lo protejo con todas mis fuerzas. Cuando me doy cuenta que es solo un trozo de cristal, lo dejo caer.

Ese es el camino: comprender qué es lo valioso. Así se hace sin esfuerzo, sin autocontrol. Por pura comprensión.

**Pregunta 6:**

*Una creencia, ¿he de romperla, sustituirla por otra, ...?*

No, simplemente has de ver que es falsa. Entonces cae.

Y no se trata de creer nada, sino de comprobar.

Yo no creo en la gravedad: sé que existe.

Lo mismo en el mundo mental: creer no sirve de nada.

**Pregunta 7:**

*Más que buscar, es conectar... ¿verdad?*

Sí, es comprender: conectar con la verdad, con lo que es.

La comprensión permite aceptar.

No se puede aceptar lo que nos parece inconcebible... pero cuando lo comprendemos, ¿cómo no podríamos aceptarlo?

**Pregunta 8:**

*Y cómo lo hago? Es lo que necesito saber...*

Ya lo explicaré.

Pero en estos dos primeros pasos no hay que hacer nada.

De hecho, en los 3 primeros pasos hacer es contraproducente: es como poner la mano en máquina para pararla sin saber cómo funciona.

Mucho mejor hacerlo por pasos: primer ver que la máquina me fastidia, que está en marcha, que creía que yo la controlaba y no era cierto, que ni tan siquiera sé exactamente quién soy... y luego ya vemos cómo pararla (pero esto se explica en las sesiones siguientes).

### **Pregunta 9:**

*¿Qué que hacer cuando nos damos cuenta que hemos actuado por rabia, ilusión, etc?*

Lo que hacemos no corresponde a estos pasos.

Ya lo explicaré, pero aún no corresponde a estos pasos.

### **Pregunta 10:**

*¿Cómo sé si la falta de energía para hacer algo que quiero hacer es real o es una excusa de mi ego?*

Las causas y el qué hacer es algo que miraremos más adelante.

Quien tiene prisa y quiere soluciones ya es el personaje. Por eso es importante quedarse un tiempo sin hacerle caso, solo dándonos cuenta (lo que propone este primer y segundo paso): ya son forma de reducir su fuerza (pero eso es una consecuencia, no lo que debemos buscar, solo se produce).

Lo que buscamos es verificar que no mandamos en nuestra vida tanto como pensábamos (y que no sabemos muy bien quienes somos) y que hay creencias que son erróneas y nos hacen sufrir.

Solo comprobarlo.

Ese es el primer paso para poder empezar el trabajo desde la humildad.

### **Pregunta 11:**

*¿Entonces solo tengo que convencerme a mí mismo/a?*

No. El que quiere convencerte de nuevas ideas es el personaje.

En este primer paso solo hay que verificar que no mando tanto como pensaba y que hay creencias que son erróneas y nos hacen sufrir (y que no estoy muy seguro/a de qué quiere decir "yo").

Solo comprobarlo.

**Pregunta 12:**

*¿Ese que manda es como ese guerrero que le gusta luchar, le gusta mandar? ¿Es ese el personaje?*

Depende. Muchas veces sí.

Otras veces es un personaje que le encanta sufrir y que todos vean lo bueno que es y lo mal que le trata la vida. Otras veces le encanta hacerse el listo. Otras veces...

Las formas cambian y explicaremos cómo investigarlo en los pasos siguientes.

Lo importante en este punto es darse cuenta de su existencia; que tu personaje sea colérico, miedoso, sabelotodo o lo que sea tendrá importancia para el paso siguiente, no para este.

**Pregunta 13:**

*¿Está bien integrarlo al yo, pero digamos podemos ponerlo a "nuestro servicio"?*

Aún no estamos abordando lo que vamos a hacer para resolver la situación. Lo abordaremos en las próximas sesiones.

Pero para sintetizarlo: lo importante es recuperar la adultez (mandar en mi interior) al margen de lo que ocurra fuera. No recuperamos el personaje, sino la energía, inteligencia y amor que estaban a su servicio. Pero esto lo explicaremos en la sesión 4 y 5.

**Pregunta 14:**



*¿Para darme cuenta de que no mando debo observar todo lo que haga durante el día?*

La autoobservación será una herramienta fundamental. La abordaremos en la próxima sesión.

Pero en estos dos primeros pasos no hace falta, puede bastar que, al final de día, hagas repaso y veas que en algunos momentos has perdido la paz....

**Pregunta 15:**

*¿Porque el propio ego quiere destruirte, cual es la paradoja?*

En estos dos primeros puntos del trabajo no nos preguntamos el por qué, ni el cómo, ni el cuándo...

Ahora lo importante es ver si lo que digo sucede.

Darme cuenta de ello. Luego ya veremos qué hacemos con ello y (a lo mejor) veremos su origen.

Pero no es necesario saber el origen de todo para resolverlo: si veo que mi coche tiene una rayada, no me hace falta saber cuándo, cómo, quién lo rayó: lo llevo al taller y que lo arreglen.

**Pregunta 16:**

*¿Entonces qué hacemos con las creencias? ¿Me tengo que convencer que solo son creencias?*

En este punto tienes que observar como muchas creencias te hacen sufrir. A menudo merece la pena, al observarlas, ver si son o no ciertas.

La gran mayoría de las creencias que nos hacen sufrir son falsas. Pero ahora no hay que convencerse de nada (ese es un deseo del ego que quiere "arreglarte"). Ahora solo hay que mirar y darse cuenta que lo que digo es cierto: ver que tengo creencias que me hacen sufrir.

**Pregunta 17:**

*Ok... si todo es mentira... ¿no creéis que en vez de buscar, sufrir porque las cosas no salen cómo queremos... simplemente disfrutar y gozar de lo que nos da la vida...Y YA!?*

Sí. Pero muy a menudo no podemos simplemente disfrutar y gozar.

Además casi siempre se confunde el "disfrutar y gozar" con cosas que nos dan placer en lugar de encontrar el origen del que surge todo placer y situarnos allí.

Sin embargo, lo que dices es cierto: solo hace falta darme cuenta que yo ya estoy bien. Pero, como decía Antonio Blay, hace falta muuucho trabajo para darse cuenta que no hacía falta nada. Je, je, je...

**Pregunta 18:**

*¿Para encontrarse uno mismo no hay que saber expulsar de tu vida las personas que te hacen sentir mal?*

Hay que poner límites a las personas con las que no somos compatibles. Pero si el problema es interno mío, lo encontraré allí donde vaya.

Y una nota, nadie te hace sentir mal, pues nadie puede pensar ni sentir por ti: tú te haces sentir mal a ti misma/o con lo que dices de lo que ocurre. Pero esto lo explicaremos en la siguiente sesión.

En este paso solo 2 cosas: no mando en mi vida y ciertas creencias me hacen sufrir (y creo que no sé muy bien quién soy exactamente...).

**Pregunta 19:**

*¿Destruir es entregarse? ¿Dejar ir el personaje?*

En este primer paso, destruir es ver la falsedad de la creencia de que yo mando en mi vida y ver que algunas creencias a las que me agarro no me ayudan.

Darme cuenta, además, que no sé exactamente quién soy yo....

Eso destruye una visión del mundo que era errónea y, claro, ahora se puede empezar a investigar qué es lo que sí es verdad. Y ahí empieza el paso 3 que iniciaremos en la próxima sesión.

**Pregunta 20:**

*¿Al final que es el yo?*

Inteligencia-Amor-Energía en expresión, consciente de sí misma.

Pero en este primer y segundo paso, lo importante es darse cuenta que si no mando en mi vida... ¡casi seguro que no sé quién soy!

**Pregunta 21:**

*Me encanta el oxímoron de me busco y no me encuentro. ¿Tiene que ver algo con Sri Nargandata Maharaj? "No soy yo, sino eso"?*

Efectivamente: no soy yo, sino Eso.

O, como dicen los hindúes: Neti, neti... (no soy esto, no soy aquello...) hasta que me descubro como la conciencia-unidad-potencia consciente de sí que está en la base de todo.

Pero esto no toca ahora. Lo abordaremos en la sesión 6, pues la conexión con el yo Esencial es el último paso. ¡Mientras no tenga un yo adulto psicológicamente sólido no puedo ir más allá de mí!

**Pregunta 22:**

*¿Como sé si escucho desde el ego?*

Lamentablemente, la gran mayoría de veces escuchamos desde el ego. Si lo que escuchamos nos enfada, nos pone eufóricos, nos deprime, nos contraria, nos halaga... es casi seguro que escuchamos desde el ego.

Y darnos cuenta es lo que debemos hacer en estos dos primeros pasos. Solo darnos cuenta.

¡Qué bonito cuando me doy cuenta que me he enfadado como una mona porque me han llevado la contraria! ¡Qué bello cuando me doy cuenta que me he alegrado mucho pues me han dado la razón!

Digo que eso es bonito porque me hace ver que mi estado interior depende del exterior y, por lo tanto, estoy verificando que no mando en mi vida.

¡Y ya puedo empezar a trabajar pues conozco mi punto de partida!

### **Pregunta 23:**

*Pero, ¿porqué el YO no puede cambiar ?*

Si llamas yo a tus conocimientos, puedes ampliarlos.

Si llamas yo a tus sentimientos, pueden cambiar.

Si llamas yo a tus habilidades, puedes incrementarlas...

Pero *quien* se da cuenta es inmóvil.

Es un puro darse cuenta.

Y ese es el Yo Esencial.

Lo otro es solamente el vestido o el vehículo que ahora usa.

### **Pregunta 24:**

*¿El ego es producto de nuestra imaginacion? ¿Es producto de falta de autoestima?*

El ego no es real: es un conjunto de errores, es la ignorancia. Pero que algo no sea real no quiere decir que no tenga consecuencias.

Si yo me creo ser el rey de Roma, pues no será real, pero tendrá consecuencias.

Y da igual el origen (no importa si es por falta o no de autoestima), en estos dos primeros pasos lo importante es ver que ese mecanismo me posee contra mi voluntad: me enfada, me impacienta, me hace trabajar mucho, busca halagos, etc.

Pero en el fondo sí es una falta de autoestima: como no sé quién soy no puedo entender mi valor, al no entender mi valor no puedo amarme y, claro, entonces amo cosas externas: ser especial, ser listo/a, ser buena/o... hay muchas opciones

diferentes y cada persona suele tomar unas y dejar de lado otras. Pero eso lo hablaremos en la próxima sesión.

**Pregunta 25:**

*¿Como se supera una distimia?*

En estos dos primeros pasos no hablamos de depresiones y sus causas, del mismo modo que no hablamos de la causa de ninguna otra cosa.

En todo caso, te dejo el link a un vídeo hablo sobre la depresión.

Igual te inspira:

<https://www.youtube.com/watch?v=84ERRJt6Kws&t=12s>

**Pregunta 26**

*¿Se puede engañar a este "carcelero"?*

Creo que no, el concepto no es "engañar" sino evidenciar. Cuando descubro que algo es erróneo ya no puedo seguir creyendo en él.

En las próximas sesiones vamos a mirar cómo salir de esa cárcel, pero también de los peligros y errores a evitar.

**Pregunta 27:**

*Me parece que no tengo ego. Teniendo en cuenta lo que dices.*

Pues en estos dos primeros pasos lo ratificarás.

Cuando puedes vivir en una paz interior invulnerable, cuando te sientes llena de amor y agradecimiento, cuando te percibes parte de la totalidad y siendo lo mismo (no solo igual, sino lo mismo) que los demás ya no tienes ego.

En ese caso, estos dos primeros pasos son muy útiles: te lo confirman.

Y, claro, entonces el trabajo ya es ir creciendo en esta unidad con la Vida (lo que abordaremos en el paso 6, la última sesión).

Pero en este caso, el curso Aula Interior (y muchos otros cursos) te quedan pequeños. Te sugiero que mires formas de profundizar, como por ejemplo: [www.Universidaddevida.online](http://www.Universidaddevida.online)

**Pregunta 28:**

*¿Se trata de reconocer el propio patrón de conducta en situaciones extremas, para prevenirlo, anticiparse, controlarlo y evitarlo?*

No. En este primer y segundo paso solo se trata de observar que no mando en mi vida, que no sé quién es el YO esencial y que hay algunas creencias que me hacen sufrir.

Quien quiere prevenir y controlar y evitar es el personaje: lleva haciéndolo toda la vida. Casi que le demos un descanso, ¿verdad?

En todo caso, en la próxima sesión sí hablaré de reconocer el patrón, pero no para controlarlo...

**Pregunta 29:**

*¿Y que le gusta tanto de nosotros al ego que nos ha capturado? ¿Se alimenta el ego de nuestra energía?*

El ego no existe per se, es el producto de nuestra ignorancia. Se hace más grande cuanto más crees en él.

Al ego, pues, no le gustamos: simplemente es el hijo inevitable de no tener sabiduría....

Pero visto desde otra perspectiva: gracias a los errores aprendo. Así que, desde otra perspectiva, es la forma como la vida me lleva de regreso a mi esencia.

Justo hablaremos un poco de esto en la próxima sesión.

**Pregunta 30:**

*¿Estas diciendo que el Ego es un okupa en nuestro ser?*

Sí. Pero es solo una metáfora. No tiene existencia per se, es solo el resultado de mi ignorancia.

**Pregunta 31:**

*¿Se trata de desactivarlo?*

Sí. Y en las próximas sesiones veremos cómo hacerlo.

Pero esencialmente, si se trata de errores, habrá que poner luz, conocimiento. Por eso al proceso se le llama "iluminarse": poner luz donde hay oscuridad.

**Pregunta 32:**

*¿Cómo sé si no hago algo que quiero hacer?*

Por ejemplo, si quieres ser amable y tierno con tu hijo/amiga/madre o similar y te enfadas con ella... ¡pues ya ves que estás haciendo algo que no quieres hacer!

Si te preocupas y no puedes dormir... ¡pues lo mismo!

¿Te sirve? ¡Ojalá que sí!

**Pregunta 33:**

*¿Por qué no mando en mi vida? ¿Es falta de energía?*

El por qué ahora no importa.

En estos dos primeros pasos solo importa esto: observar que no mando en mi vida, que no sé con claridad quién es mi YO real y que hay algunas creencias que me hacen sufrir.

**Pregunta 34:**

*¿El ego puede ser cómo un virus en el software humano?*

Je, je, je... pues podría ser. Anthony de Mello, un sacerdote jesuita hindú que me marcó muy positivamente en mi adolescencia y a quien considero uno de mis maestros, decía que el ego era una "*programación*". Pues un virus es un programa, ¿no?

En todo caso, creo que veis que es una metáfora. Lo importante es quedarse con el concepto y verificar tres cosas: observar que no mando en mi vida, que no sé quién soy YO con claridad y que hay algunas creencias que me hacen sufrir.

Bueno, os tengo que agradecer estas preciosas preguntas: ¡muchas gracias! Creo que han ayudado a aclarar muchas cosas. Ojalá os haya respondido con suficiente claridad.

¡Nos vemos en la próxima sesión!