

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EL PERSONAJE O EGO CALLA CUANDO DESPIERTO

Dossier 9

Primera semana de diciembre

Índice

Utilidad del dossier.....	3
Aula Interior: lo que haremos en diciembre.....	3
Cuando callo, aparezco.....	4
Observarme me acerca a la verdad.....	5
Instrucciones sociales que me pierden todavía más.....	6
El personaje o ego.....	7
Recuperar el Yo. Despertar.....	9
El sentido de la vida.....	10
Diciembre.....	12
Propuesta de tarea para la semana.....	13

Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un **dossier que resume los contenidos impartidos en el curso** para que puedas completar tus apuntes.

Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas o no apuntes durante la sesión: **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo **el dossier no sustituye la sesión**. Recuerda que la **asistencia a la clase o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

Recuerda, también, que tienes la clase disponible en formato vídeo y audio. El audio es muy cómodo para llevarlo encima: al gimnasio, en el coche, mientras paseas...

Te animo a bajarte los audios y los PDF y a tenerlos, ordenados, dentro de una carpeta en tu ordenador: seguramente te será muy cómodo.

Aula Interior: lo que haremos en diciembre

Durante **este mes de diciembre** vamos a abordar varias cosas importantes:

- 1.- Fortaleceremos la **observación** del mecanismo o personaje, para **consolidar** lo que hemos hecho en estos dos meses anteriores.
- 2.- **Observaremos la otra cara del ego: ego-ideal**. Esto será central durante este mes y en esta sesión de hoy vamos a preparar el camino para hacerlo.
- 3.- Intuiremos dos cosas: **el sentido de la vida y una visión social errónea** sobre la propia vida que nos impide ser felices. Esto será el núcleo de **este dossier**, pues fue el núcleo de la sesión.

4.- Veremos al inmensa importancia de **dejar caer todo lo que no soy**: pensamientos, ideales, miedos, esperanzas... ¡y espero que entendamos cómo hacerlo a través de los diversos días en que trabajaremos este diciembre!

5.- Procuraremos comprender **el sentido profundo de la Navidad** como algo real y concreto. Iremos más allá de los tópicos para descubrir, qué puede significar, de profundo, la Navidad en nuestras vidas. Y lo haremos al margen que seamos o no cristianos. Procuraremos que sea una descripción útil para todas las personas: cristianas, ateas, musulmanas, judías, agnósticas...

Espero que ahora tengáis claros los pasos de este mes de diciembre.

Y ahora... ¡vayamos al contenido de esta sesión!

Cuando callo, aparezco

No soy lo que digo. No soy lo que hago.

Podría decir o hacer cosas distintas y seguiría siendo yo.

Me confundo con lo que digo, que identifico con lo que hago y con lo que siento. Pero yo no soy eso.

Yo soy la presencia que siempre está.

Yo soy el puro darme cuenta.

Por eso el yo real empieza a surgir cuando nos auto-observamos.

Al observarnos, se genera un espacio: por un lado está el yo que mira y por otro lo mirado. Dejo de identificarme con mis ideas o actos y empiezo a descubrir una presencia que se da cuenta de ellas y que siempre está.

Empiezo a intuir que eso soy yo.

Observarme me acerca a la verdad

Observarme me acerca a la verdad: intuyo los mecanismos que me poseen y **me distancio de ellos.**

Por ejemplo, cuando critico a alguien por falta de sinceridad me doy cuenta de buscar el reconocimiento de ser una personas "fiable y honesta", alguien muy diferente a quien critico... ¡y me doy cuenta que critico para ser admirado por mi rectitud!

Y, claro, en ese momento veo la crítica como una excusa, una estrategia para vivir la admiración, así como una necesidad de recibirla... y, a la vez, vivo **un espacio que se da cuenta de ello y que está más allá de esa necesidad...**

Cuando culpo a alguien por no ser flexible, me doy cuenta de exigirle que se adapte pues yo no quiero adaptarme... ¡exijo flexibilidad a los demás pues yo no quiero ser flexible!

Es decir, al mirarlo, me doy cuenta de pedir a los demás lo que quiero dar... y, al hacerlo, capto la necesidad de sentirme seguro y el miedo ante el cambio, la rigidez que quiere protegerme, la necesidad de sentir que yo mando en mi espacio... pero también me doy cuenta que el que percibe esto ya está seguro, ya está protegido, **que soy un puro darme cuenta, un espacio de comprensión....**

Durante la sesión comenté algunos ejemplos más. Os animo a volver a escucharla.

Al mirar, puedo ver lo que miro y darme cuenta que no lo soy. **Me doy cuenta de ser el que mira, el que se da cuenta.**

Soy **una especie de pantalla de cine**: las películas van cambiando, pero la pantalla siempre está.

Algo así como encontrar **el ojo del huracán**: un espacio que nunca cambia, un espacio de pura calma en la tempestad.

Por eso te animo a seguir mirando.

Te animo a seguir observando sin juicio, con intención de ver.

No busques cambiar nada. A lo mejor se producirá algún cambio. A lo mejor no.

Pero tú podrás descubrirte como el espacio que se da cuenta.

Tú podrás empezar a descubrirte como lo que está más allá de toda forma.

Tú podrás empezar a intuirte como **lo que no cambia, como lo que Es.**

Y esa intuición, tendrá (con el tiempo) una importancia fundamental. Dejaré de confundirme con lo que no soy. Dejaré de errar. Dejaré de estar perdido/a: regresaré a casa, a la Esencia que soy, a la Totalidad que soy y de que es imposible estar fuera... ¡aunque no me había dado cuenta!

Ya ves: observarme tiene consecuencias mucho más profundas de lo que inicialmente sospechabas...

Instrucciones sociales que me pierden todavía más

Pero **socialmente se nos dan unas instrucciones de vida que nos confunden** todavía más.

Se nos dicen dos cosas:

- 1.- Que **luchemos contra nuestros defectos**, que los ocultemos.
- 2.- Que **luchemos por perfeccionarnos**, por conseguir **alcanzar nuestros sueños**.

Pero **esos dos mandatos son erróneos.**

Esos dos mandatos nos alejan de nuestra esencia. **Nos hacen sufrir** y, si los seguimos, **cada vez estaremos más perdidos/os.**

En la sesión **lo expliqué de una forma diferente**, siguiendo un orden determinado. Aquí voy a hacerlo distinto.

De este modo podrás **leer esto y re-escuchar la sesión** y ambas cosas serán complementarias, ¿te parece?

El personaje o ego

Ya dijimos que nosotros no tenemos un personaje: el personaje nos tiene a nosotros/as.

Lo podemos comprobar viendo que nosotros/as nos enfadamos o nos preocupamos o similar... ¡en contra de nuestra voluntad!

Y claro, eso nos invita a investigar los procesos que nos llevan a actuar "*en contra de nuestra voluntad*". Si yo no mando en mi vida, ¿quién manda?

Por eso **el primer paso de cualquier trabajo interior es darme cuenta que yo no mando y el segundo paso es observar a quien manda.**

En consecuencia, la **autoobservación es clave** en el proceso del crecimiento interior. De hecho, es tan clave que vamos a seguir observándonos dos meses más, hasta febrero.

Desde nuestra perspectiva podemos diferenciar "dos piezas" en el ego o personaje (pero reitero que no debéis creerlo como una verdad inmutable, sino como una aproximación a la realidad: puesto que lo real es mucho más complejo que esta explicación). Las dos piezas son:

1. **Nuestras creencias:** lo que pensamos del mundo, de nosotros, de nuestros defectos... En función de estas creencias actuaremos de una forma u otra y valoraremos la realidad de una manera u otra. A esta "pieza" la podemos llamar "**ego-idea o ego-mecánico**" pues la parte que

nos lleva a actuar de forma mecánica: a enfadarnos, alegrarnos, preocuparnos... al margen de "nuestra voluntad".

2. **Nuestro ideal:** la imagen que tenemos de cuando nosotros seremos perfectos e, imaginariamente, al ser perfectos, toda nuestra será vida maravillosa y viviremos en "*felicilandia*" para siempre... Nos forjamos un ideal y luchamos por alcanzarlo. A esta pieza la podemos llamar "**ego-ideal, yo-ideal o personaje-ideal**" pues nos empuja tras un ideal que promete la felicidad en un futuro próximo....

Tener sueños es maravilloso, lo terrible del "ego-ideal" es que nos hace creer que necesitamos llegar a ser de una forma determinada porque ahora todavía "no somos".

Y, claro, esa necesidad nos hace infelices ahora y nos hace infelices si no llegamos a la estación final de destino. **Lo adecuado sería tener sueños pero sin tener la necesidad de que se cumplan para ser felices**, siendo ya felices en el aquí y ahora.

Pero para ser felices en el aquí y ahora hacen falta cuatro cosas:

- 1.- **Abrazar** lo que ocurra. Al margen que me guste o no.
- 2.- **Dejar caer** la necesidad de un ideal. Tener sueños, pero dejar caer la necesidad de que se cumplan.
- 3.- Por lo tanto, **dejar de luchar** para vivir la vida como un lugar donde me expreso. Pero sin luchar. Claro que, a veces, necesitamos esfuerzo, igual que en el gimnasio. Pero el esfuerzo expresado de forma positiva, no ninguna lucha.
- 4.- Un **yo que esté aquí presente** y que no se confunda con lo que piensa, siente, hace u ocurre. Mientras no haya un yo, no puedo estar en el aquí y ahora. Pues falta un sujeto que permanezca consciente de lo que ocurre. Sin ese yo

consciente, me confundo (o me fusiono) con lo que sucede:
yo no tengo importancia, lo externo me engulle.

Por lo tanto, en el curso llevamos la contraria a las creencias sociales. El curso nos anima a hacer cosas que, socialmente, parecen no tener lógica:

- 1.- **Abrazamos** lo que ocurre.
- 2.- **Dejamos caer la necesidad** de que se cumplan nuestros sueños.
- 3.- Empezamos a entender que **no es lo que ocurre lo que nos hace infelices, sino la actitud de lucha**, la actitud de no aceptación de la realidad.
- 4.- Nos damos cuenta que debemos **recuperar el Yo**.

Visto desde esta perspectiva, el curso Aula Interior no se imparte solo por internet. En realidad, las verdaderas clases son la vida cotidiana. Las verdaderas clases son los momentos familiares, los momentos de ocio, los momentos laborales... ¡pues ahí puedo practicar los cuatro puntos anteriores!

Puede parecer una menudez, pero es algo muuuuy importante. Si nos damos cuenta que el verdadero curso **Aula Interior se imparte en la vida cotidiana**, podremos vivirla de una forma totalmente diferente, totalmente distinta. Con mucha más conciencia y **aprovecharemos todo lo que ocurra** para crecer.

Y, mirad, como todo es cuestión de práctica... ¡si convertimos todo lo que ocurra en un espacio de trabajo interior... creceremos a gran velocidad! ¡cada día estaremos practicando!

Recuperar el Yo. Despertar.

Y para avanzar necesitamos recuperar a nuestro Yo.

Ese Yo Real se recupera por dos caminos que ya hemos empezado:

1.- **Observando** lo que no soy yo para irme aligerando de errores.

2.- **Incluyéndome en mi consciencia**, como lo que intentamos cuando vamos al WC (al margen que lo olvidemos o no nos salga). También puede hacerse por otras vías: silencio, meditación, naturaleza, creatividad, deporte consciente en estado de fluir...

Reitero la idea que **no tenemos que tener éxito**.

De hecho, sé que tenéis la sensación de estar fracasando. Lo sé. Está previsto.

Lo que ahora vivís como intento (y olvido) y fracaso, es la base sobre la que, en enero, construiremos algo más sólido. **No podemos superar los errores sin haberlos vivido**: ahora estamos en esta fase de olvido y de (bastantes) intentos fallidos. Lo reitero: está previsto.

Pero remarco algo clave: para avanzar necesitamos un Yo-Real que no se identifique con lo externo, sino que siempre tenga presencia per se.

No luches. El ego se alimenta de lucha, de "cuerpo-dolor". Si dejas de luchar, todo irá bien, el ego se irá disolviendo.

El sentido de la vida

A partir de lo anterior, podéis preguntaros **cuál es el sentido de la vida**.

Y la respuesta es sencilla: **el sentido de la vida es vivir, es ser**. El sentido de la vida no es algo que se encuentre al final de la vida, como la cima de una montaña, sino algo que da sentido a todos y cada uno de los instantes de la misma.

El sentido de la vida tiene que estar presente en todo momento puesto que le da sentido no solo al final, sino a cada instante.

Y ese sentido es vivir. **Ser.**

Puede parecer evidente... ¡pero no lo es! Se nos invita a **dejar de desear ser otra persona, se nos invita a ser Yo.**

No tengo que ser otra cosa que yo.

El sentido de la vida es **abrazar quien soy: descubrirme y expresarme.**

Nadie puede ser yo por mí.

Como dice la teóloga *Ángela Volpini*: "***sin mí el mundo estaría incompleto***".

Por lo tanto, el sentido de la vida es descubrirme, autoconocerme, dejar de confundirme con lo que no soy... ¡para poder ser y, así, completar el mundo!

Y eso tiene implicaciones muy grandes: debemos dejar de compararnos, debemos dejar de querer ser otros.

No tiene sentido querer ser como Teresa de Calcuta, ni como Clara Campoamor, ni como Einstein, ni como el Che Guevara... ¡ni tan siquiera como Buda o como Cristo!

Yo tengo que ser yo o el mundo quedará incompleto.

Ya ves: el sentido de la vida es dejar de confundirme con lo que no soy, para **ser conscientemente yo.**

Por eso el autoconocimiento es fundamental: me permite ser y, al ser, mi vida tiene sentido y el mundo queda completo.

Sencillo y complejo a la vez. Sencillo porque basta con ser lo que ya soy (¿qué otra cosa podría ser?) pero complejo pues me he identificado con muchos ideales, con muchas cosas... ¡y habrá que empezar a dejarlas caer!

La felicidad no es añadir muchas cosas, sino abrazar lo que me toca vivir para descubrir que ya soy. Que soy perfecto aquí y ahora.

Sin embargo, como decía Antonio Blay, a menudo tenemos que hacer mucho trabajo interior para darnos cuenta que no hacía falta.

Diciembre

Por eso en este mes de **diciembre veremos todos los ideales con los que nos identificamos, todos los sueños para irlos dejando caer.**

Al principio puede dar miedo: ¿cómo voy a dejar caer lo que realmente es importante para mí?, ¿cómo voy a dejar caer mis ideales?

Sin embargo, **al vivirlo será liberador.**

No necesito ser nada distinto de lo que soy.

Ya soy.

No tengo que luchar. Ya soy.

Pero eso, lo iremos viendo.

En la sesión de hoy hemos recuperado algunas ideas ya expuestas para comprobar que cada vez las entendemos mejor y he trazado las líneas del trabajo que haremos a lo largo del mes.

Durante la sesión lo explique algo diferente, por eso te animo a volver a escucharla, las veces que desees: irá calando dentro de ti...

¡A disfrutar!

Propuesta de tarea para la semana

Esta semana sugiero, de momento, solo dos tareas:

1.- Te animo a **seguir observándote**.

2.- También te animo a **estar presentes, a intentar percibir tu Yo y a vivir desde ahí...** a seguir con el ejercicio del WC e intentando llevarlo a más lugares...

¡Nos vemos la semana que viene!