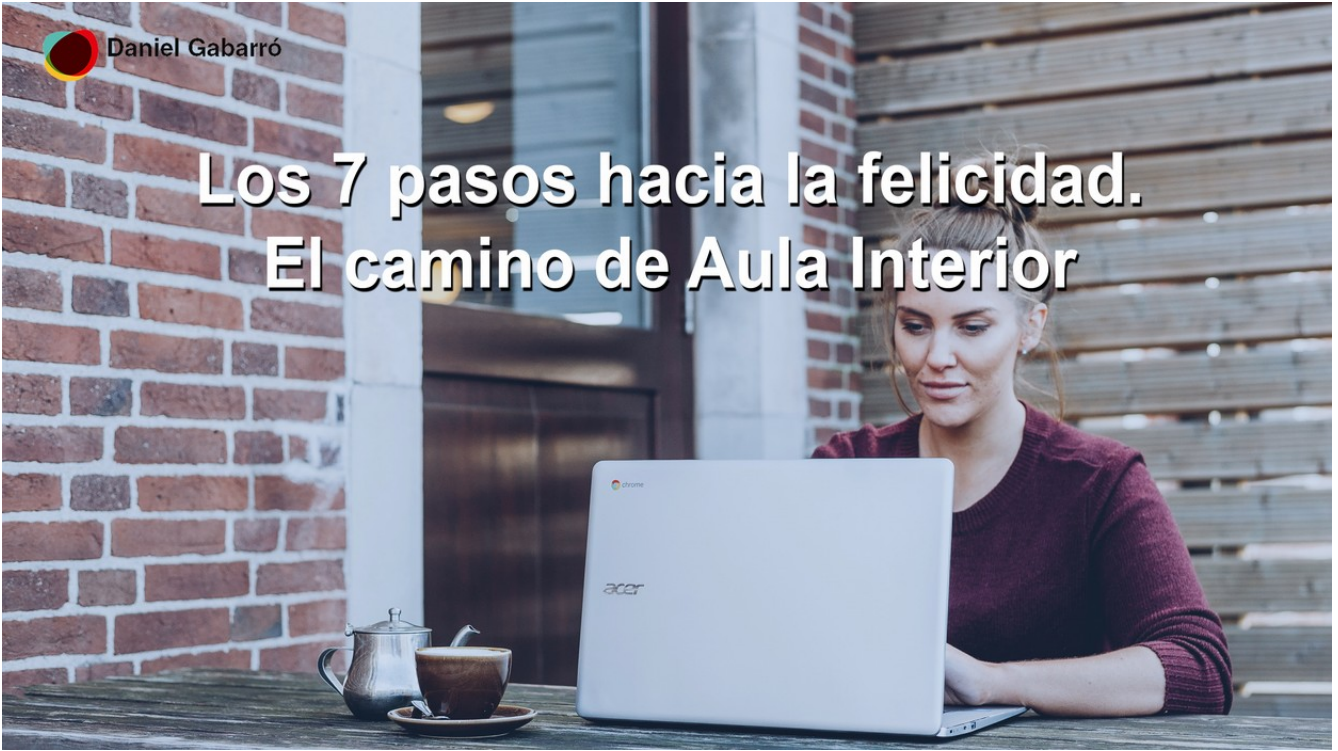


# Los 7 pasos hacia la felicidad. El camino de Aula Interior



[ Sesión 6 ]

2 de octubre de 2020

## Resumen de la sexta y última sesión

1.- Aquí obtienes un **mapa para vivir en plenitud: caminos y errores a evitar.**

2.- Al final encontrarás las **dudas de la sesión contestadas.**

3.- Hoy toca hablar del último paso hacia la felicidad:

**Séptimo paso: Conectar con la Esencia y vivir desde ella.**

En el curso Aula Interior dedicamos **un mes** a esta etapa (y los tres siguientes a consolidar y profundizar en lo impartido durante el

curso).

De este modo se completan los 12 meses de curso.

4.- Te animo a mirar la web de **Aula Interior (www.AulaInterior.com)** si quieres implicarte en una profunda transformación personal.

En Aula Interior tienes **dos opciones**:

a) Curso **OnLine**

b) Curso **Presencial** (incluye el OnLine)

También puedes preguntar en **info@danielgabarro.com**

Ahora vamos al paso de **hoy**:

**Conectar con la Esencia y vivir desde ella**

5.- **¿Cuándo es posible conectar con la Esencia** de forma lo suficientemente real y estable como para vivir desde ella en nuestra vida cotidiana?

En realidad, solo podemos conectar con la Esencia cuando

mantenemos la **aduldez** en la mayor parte de nuestro día a día.

Mientras no hayamos conquistado la adultez en la mayoría de nuestra vida, no será posible.

6.- ¿Qué significa "mantener la adultez" la mayor parte del día? Pues significa que hemos trabajado lo suficiente los pasos previos como

para que **el exterior no determine** lo que pensemos, sintamos o hagamos.

En este nivel de evolución nos damos cuenta de ser nosotros/as quienes mobilizamos nuestra capacidad de comprensión (al margen que los demás quieran o no comprendernos), nuestra capacidad de amor (al margen que los demás nos amen o no) y nuestra capacidad de acción (al margen que los demás se unan a nosotros/as o no).

En este nivel de conciencia, he conquistado una importante **libertad interior**: lo que pienso, siento y hago no lo determina lo exterior, sino yo.

7.- Haber conquistado la adultez la mayor parte del tiempo, implica un **equilibrio psíquico suficiente sobre el que edificar** la conexión con la Esencia de forma estable. Antes resulta difícil y, lo máximo que puede conseguirse, son ratos de conexión, instantes puntuales pero que no pueden sostenerse.

PREGUNTA:

*¿Puedes intuir que necesitamos una base psicológica sólida para poder ir todavía más allá?*

*¿Puedes intuir, pues, la importancia de los pasos previos para poder llegar hasta aquí?*

8.- **Conectar y vivir desde la Esencia** significa estar realizando nuestro propósito vital: **descubrir quiénes somos y expresarnos**.

9.- Desde esta perspectiva, lo "espiritual" es cualquier camino que nos lleve a descubrir nuestra esencia, nuestro verdadero Yo. No se trata de añadir nada (el trabajo de autoconocimiento no añade nada), sino de **quitar todos los errores** con los que me he identificado para que lo que soy, emerja.

10.- En este punto del trabajo es muy importante **no pelearse con las palabras**. Muchas personas no soportan la palabra Dios... No importa.

No nos peleemos con las palabras: usemos aquella con la que nos sintamos cómodos/as: **Esencia, Totalidad, Energía, Vacuidad, Inmanifestado, Misterio, Divinidad...**

Las palabras no cambian el hecho y nosotros/as queremos vivir esa realidad.

**Nos da igual el término con el que se designe. Lo que queremos es descubrir eso experimentalmente.**

PREGUNTA:

*¿Tienes dificultades para relacionarte con alguna de estas palabras: Energía, Esencia, Dios, Totalidad, Tao, Vacuidad...?*

*¿Puedes dejar de lado estas dificultades para experimentar y hablar a partir de lo que descubras vivencialmente?*

11.- Pero lo anterior no significa que yo esté buscando la Esencia. No.

No soy yo quien busca la Esencia, es al revés: **es la Esencia quien me busca a mí.**

12.- Sí, la Plenitud que soy me llama **para que me viva plenamente.** El malestar, el desasosiego, el sufrimiento que puedo vivir no son sino formas como la Plenitud que soy, me llama.

13.- Si no pudiera beber, no tendría sed. Si no pudiera comer, no tendría hambre. El sufrimiento que me causa no vivir en absoluta Plenitud aparece porque esa **Plenitud está en mi interior y quiere nacer en mí.**

14.- La Esencia que soy, me llama para que la actualice. Y no puedo llegar a ningún otro lugar que a la Inteligencia-Felicidad-Energía que soy. No puedo llegar a ningún otro sitio, pues no soy nada diferente a ello. **La Felicidad-Energía-Inteligencia es mi origen y es mi destino.**

PREGUNTA:

*¿Puedes intuir que la insatisfacción aparece porque puede ser satisfecha?*

*¿Puedes intuir algo muy grande y hermoso queriendo nacer en tu interior?*

15.- Si la Plenitud que soy me busca, la pregunta aquí es: **¿y quién soy yo?**

16.- Yo no puedo ser nada que cambie continuamente, pues yo siempre soy yo.

Yo debo ser aquello que está, **inmóvil, detrás de todo cambio.**

Mi verdadero yo, no son las ideas que tengo (pues cambian continuamente y yo sigo siendo yo), ni mi cuerpo (pues también cambia, pero yo sigo siendo yo a pesar de sus cambios), ni lo que siento (pues también los sentimientos van cambiando continuamente)...

Yo soy lo que hay de inmutable, de esencial, de **permanente** en mí.

17.- ¿Y qué es lo que no cambia en mí? El **aliento vital** que me da vida. Lo que no cambia en mí es la Energía que me habita y da vida. Yo soy esa Energía o aliento vital que es acción, vínculo y capacidad de comprensión. Todo cambia, pero esa capacidad siempre está. Los contenidos que la conforman cambian, pero **la capacidad** siempre está.

18.- Y esa Energía-Amor-Inteligencia que me habita y me hace existir es lo mismo que hace existir cualquier otra realidad: desde una piedra a un sistema solar completo.

19.- **La Realidad y la Esencia y el Yo son la misma substancia.**

De hecho, no hay otra substancia.

**Lo único que existe es Eso vistiendo múltiples disfraces.**

20.- La Totalidad y Yo somos unidad. **No estoy separado de la Realidad**, no estoy separado/a de la Totalidad. Cuando busco mi Esencia, cuando busco mi Yo es esto lo que estoy buscando. Bueno, en realidad, es al revés: **la Totalidad que soy me busca pues la soy**. No puedo ser nada distinto.

21.- Por lo tanto, en lugar de decir "yo nací" quizás debí decir "**la Vida nació a mi través**" o, en un lenguaje más clásico, "Dios nació en mí".

22.- Desde esta perspectiva podemos entender que la visión de un **Dios con forma de hombre y su barba blanca**, sentado en una nube fuera de la Realidad mirándonos... es una visión bastante **infantil** y poco ajustada a lo Real.

PREGUNTA:

*¿Puedes ver como la mayoría de personas habla de un Dios infantil: una especie de hombre en una nube que te mira para juzgarte?*

*¿Puedes intuir que podemos ir mucho más allá de esta visión infantil?*

23.- Dios es la Realidad misma. **Dios es la Totalidad**. Y no hay nada fuera de ella. Y si Dios es la Totalidad, mi esencia es la divinidad.

En palabras judías y cristianas, "somos Hijos/as de Dios a **su imagen y semejanza**". En palabras budistas: **ya estamos iluminados** y siempre lo hemos estado, aunque lo ignoremos.

De hecho, todo el trabajo interior es, simplemente, **recordar quiénes somos**: lo mismo que explica la parábola del hijo pródigo.

24.- Pero explicar la Esencia que somos es difícil con palabras. Es como querer **explicar el color verde a una persona ciega** de nacimiento. Lo único posible es hacer **metáforas, parábolas, símbolos, mitos...** ¡con la esperanza que cada persona vivirá la experiencia en su interior y el mensaje será entendido!

25.- Por eso, os animo a entender que, en este paso del camino, lo fundamental es **intentar ir más allá de las palabras** para intentar **vivir lo que hay debajo**. Existe una frase muy conocida que dice "*cuando la maestra señala la luna, la persona necia se queda mirando el dedo*".

26.- Por suerte, a lo largo de los **6 pasos previos hemos ido activando palancas** que nos acercan a esta Esencia que somos.

27.- ¿Cuáles son las palancas fundamentales que nos ayudan a acercarnos a vivir desde lo más profundo de nuestra Esencia? Desde mi perspectiva, aquello que más **nos impulsa son las palancas siguientes**:

**La auto-observación**: pues permite generar una distancia entre todo lo que ocurre y el que se da cuenta. El Yo esencial empieza a surgir desde la desidentificación que la auto-observación implica.



**La presencia, recuerdo de sí o el "buscarme":** pues tiene el mismo efecto que el punto anterior. A medida que intento incluirme en mi consciencia, dejo de confundirme con el resto de contenidos de mi psiquismo. El yo esencial va emergiendo.

**Ir integrando que "el mal no existe":** pues rompe nuestra visión dual del mundo. Dejamos de dividir el mundo en bueno/malo y, por lo tanto, empezamos a reunificarnos, empezamos a intuir una Unidad, algo no dual.

**Entrenarse en un amor/empatía más allá de los sentimientos:** pues también nos permite separar los contenidos psíquicos del yo que los experimenta. Conocer y entrenarse en las 7 herramientas del amor es, también, una forma concreta de ejercer esto.

**Reconciliarme conmigo:** dejar atrás los traumas y temas indigestados de mi inconsciente, para que pueda estar en el presente, aquí y ahora, sin lastres que me lleven, al margen de mi voluntad, hacia dolores o recuerdos ya pasados.

**Expresarme conscientemente:** el descubrir que yo puedo mobilizar mi inteligencia, mi amor y mi energía al margen de lo que ocurra fuera, estoy poniendo las bases para que un yo estable vaya descubriéndose.

28.- Los puntos anteriores son palancas que nos preparan para poder conectar con lo Superior, con la Esencia, con el Yo, con la Divinidad. De alguna forma, **los 6 pasos anteriores nos han conducido**, suavemente, hasta la puerta de **este séptimo paso**.

PREGUNTA:

*¿Puedes intuir como el trabajo previo nos ha sido muy útil para poder llegar hasta aquí?*

*¿Puedes intuir como algunas prácticas nos acercan a este séptimo paso?*

29.- Y es ahora como puedo vivirme como **un espacio donde la vida se produce**. Un espacio inmenso, inmóvil y siempre presente. Eso lo soy. De hecho, es lo único que soy.

30.- Y puedo ir profundizando más y más en esa vivencia.

En mi experiencia personal los pasos siguientes son todavía inestables y, en gran medida desconocidos. Pero puede avanzarse más. Puede alcanzarse una experiencia real y auténtica de descubrir que ese espacio que soy y todo lo que capto en él, tiene un mismo origen y conectar con unos campos inmensos de Amor, Energía e Inteligencia que todo lo constituyen.

Pero aún puede irse más atrás y descubrir que todo eso surge de un único punto, un lugar que podemos definir como lo Inmanifestado,

como la Totalidad, como el Ser, como el Vacío, como la Vacuidad... La palabra no importa. Lo importante es la experiencia.

31.- Ya digo que estos profundos estados solo los intuyo, porque no los vivo de forma estable. Sin embargo, sí vivo de forma estable y evidente que **somos un espacio donde la vida se produce**, una especie de pantalla de cine donde aunque cambien las películas yo sigo siendo yo.

32.- Por eso solo hablo de este nivel con profundidad. Procuro no hablar de lo que no conozco a fondo en mi propia experiencia

#### PREGUNTA:

*¿Puedes intuir la importancia de no hablar de lo que no se vive en primera persona para partir de una auténtica honestidad?*

*¿Puedes relacionar esto con lo que dijimos en la primera sesión: comprometernos a buscar la Verdad, sea cual sea?*

*¿Puedes ver que nuestra tarea es hacer el trabajo y que los frutos vendrán cuando sea el momento oportuno?*

*¿Puedes darte cuenta que la prisa es del personaje y que lo único que importa es hacer la tarea que toca aquí y ahora?*

33.- Cuando se llega a este sexto paso del trabajo interior, resulta importante volver a **recuperar la sabiduría de cientos de místicas y místicos**

que han vivido antes que nosotros/as y que nos dejaron instrucciones para ser experimentadas.

34.- Por lo tanto, en este punto del trabajo en Aula Interior hacemos una relectura de muchos textos místicos para entender que no eran para ser creídos, sino que eran **instrucciones para ser aplicadas**.

Releemos algunos conceptos de religiones y de místicos/as diferentes para procurar **entender y aplicar** lo que nos querían transmitir.

Por ejemplo, comprendemos que el concepto **"pecado" quiere decir "error"** y que el **error principal es ignorar que no se manda en nuestra vida** pues entonces no se puede avanzar y que precisamente a ello se alude cuando se habla de "pecado original", pues todas las personas lo vivimos y hasta que no lo descubrimos no podemos avanzar.

Pero investigamos también el significado profundo de **Yihad**, el término islámico que indica "lucha contra el infiel" y nos damos cuenta que nosotros/as somos el infiel, pues todavía no vivimos con la conciencia que deseamos... entendemos que no hay que luchar contra los demás, sino **trabajar en nuestro interior para que "mi infiel interior" se "convierta"**.

O comentamos el significado de "crucifixión" que implica "crucificar" al ego para que el yo emerja...

35.- Es decir, en este punto del camino es útil volver a releer antiguos textos místicos para **comprender las instrucciones** que nos daban y poder **aprovecharlas**.

36.- Por eso es tan importante dejar de luchar con las palabras. Da igual llamar a esto Dios, Esencia, Energía o Vida... Lo importante es abrirse a **experimentarlo**.

PREGUNTA:

*¿Puedes intuir la profundidad de estos textos?*

*¿Puedes ver como muchas veces no se ha explicado el significado profundo de estos textos y, por tanto, nos perdemos su riqueza?*

37.- Y para abrirse a experimentarlo, resulta útil entender las **prácticas** que, durante años, han sido usadas con éxito por miles de personas: el **silencio**, la **meditación**, la **presencia** consciente, la **oración**, la realización a través de la **vida cotidiana...**

Al conocerlos podemos **usarlos e implicarnos** en un camino que, desde nuestra perspectiva, tenga corazón.

38.- Sí, mientras no nos impliquemos en un camino serio y profundo, iremos de vídeo a vídeo, de libro a libro... pero no nos transformaremos. **No importa el camino que tomes, pero una vez lo hayas tomado síguelo y persevera**. En todos los caminos serios deberás pasar por un período en el que deberás limpiar los traumas y lo que te asusta. No te echés a atrás. **Persevera y lo trascenderás**.

39.- Aula Interior es una opción. Pero escucha tu interior y, tras escoger un camino, implícate y persevera. A la cima de la **montaña se puede llegar desde muchos caminos diferentes**, pero es fundamental que perseveres en el que escojas para poder llegar a su final.

40.- Llegar a la **plenitud es posible**. Basta con andar un paso cada vez. Basta con seguir un camino graduado y sistemático, paso a paso. Comprométete.

41.- En este punto del camino interior, hay una serie de **errores** a evitar. He aquí aquellos que, desde mi experiencia actual, son los más relevantes:

**Error: creer que soy yo quien busca.** En realidad, aquello que suelo considerar "yo" es el obstáculo para vivir la Esencia que soy. Ojalá pueda callar y escuchar: oiré lo Esencial llamándome.

**Error: creerme separado de la Totalidad.** Yo no estoy separado del mundo, la realidad, el yo, dios y la totalidad somos la misma cosa. Nada existe más allá de esto. Por eso, en el islam se dice "Alah es uno". Entenderlo nos lleva a una vida mucho más gozosa. No entenderlo es un error.

**Error: pelearme con las palabras y cerrarme** a esta experiencia porque haya palabras que me disgusten.

**Error: creer en lugar de experimentar.** Creer no sirve de nada. Lo importante es vivir, experimentar la Esencia que soy.

**Error: creer que lo que toco es Dios o que lo que toco no es Dios.** La Esencia se expresa en lo mutable, pues la Esencia lo es todo. Pero la Esencia no

es lo mutable, sino lo que da existencia a lo que muta. Ambas cosas son ciertas y falsas a la vez: Dios está en una flor, la flor no es Dios.

**Error: usar lo espiritual para huir de los problemas** y dificultades diarias. No se puede vivir establemente en lo espiritual sin haber realizado los 6 pasos previos: debo tener una psique adulta y sólida para poder entrar en este último paso.

**Error: creer que Dios es señor con barba que vive en una nube.** Me temo que debemos preguntarnos muy seriamente, ¿qué es aquello que siempre es permanente y hace que todo exista? La respuesta personal y experimental a esa pregunta será mucho más útil para acercarnos a una visión adulta de Dios.

**Error: creer que la Totalidad solo incluye lo que me gusta pero no lo que no desagrada.** Por ejemplo, creer que en una puesta de sol o en un beso sí está la divinidad presente, pero que no lo está en una bomba atómica. La Totalidad debe incluirlo todo o no sería totalidad. La vida no es dual.

**Error: empezar por este paso saltándose los previos,** en lugar de iniciar el camino con los primeros pasos del autoconocimiento.

**Error: creer que los pasos previos no son espirituales.** Si "espiritual" es todo camino que me lleva a mi esencia, los pasos iniciales del autoconocimiento son profundamente espirituales, pues me ayudan a dejar caer lo que no soy. Me acercan a lo que sí soy.

**Error: no implicarse en un camino concreto** que sea profundo, claro y que nos llame al corazón. Si no me implico, no puedo recorrer ningún camino. La vida no obedece a la inercia: para obtener respuestas debemos saber preguntarnos.

**Error: no vivir lo espiritual como una fiesta y una alegría inmensa,** creer que lo espiritual es triste, oscuro, lleno de culpa. Me encanta recordar el trozo del antiguo testamento donde el rey David danza de alegría en el templo: ¿cómo no bailar de alegría cuando vamos desvelando nuestra esencia? ¿cómo no saltar de entusiasmo cuando volvemos a casa?

**Error: despreciar los textos místicos** que han guiado a millones de personas por el mero hecho de no entenderlos. Los textos místicos no están para ser creídos, sino para ser encarnados; son instrucciones para llevar a cabo.

PREGUNTA:

*¿Puedes ver como muchas veces caemos en los errores mencionados?*

*¿Cuáles de ellos te han impedido a ti avanzar?*

*¿Puedes verlos ahora?*

## DUDAS

A continuación tienes todas las dudas contestadas que me ha enviado Jorge (una de las personas que me ayudan).

### **Pregunta 1:**

*El tema es que yo siempre he pensado que mis pensamientos mis sentimientos mis palabras y mis actos deberían ser coherentes estar alineados entre sí. Pero tú nos dices en el curso que independientemente de lo que pensamos o sintamos debemos actuar con amor para el mejor bien de los demás.*

*Entonces, ¿se supone que no van a estar alineados mis actos con mis pensamientos y mis sentimientos de momento?*

Al contrario, solo vamos a alienarnos cuando el amor sea el eje.

Mira, mientras yo me confunda con mis sentimientos y con las ideas que vaya teniendo estaré a merced de los cambios.

Sin embargo, cuando yo me descubra como amor, todo se alineará. No podré pensar mal de nada, ni de nadie. No podré (ni querré) agredir a nadie.



El amor, que nace de la comprensión, es el eje que nos alinea.

Cuando comprendas, solo podrás amar y, por tanto, todo/a tú estarás alineada/o.

**Pregunta 2:**

*¿Cuántas personas participan en los cursos presenciales?*

Hemos reducido el aforo de las salas para que sean grupos pequeños y cumplir con las normas de sanitarias adecuadamente en este momento de pandemia.

En Lleida estamos en un centro de Yoga y hay un tope de 20 personas.

En Barcelona usamos una sala mucho más grande (¡pensada para ciento cincuenta personas!) pero creo que no superaremos las 30 personas.

Antes de la pandemia los grupos eran del doble o más. Por suerte ahora hemos añadido el grupo OnLine para que quienes no pueden venir presencialmente, también puedan cursarlo.

¡Así que los grupos presenciales serán íntimos y cercanos este año!

Ya ves: estaremos en un espacio muy amplio, con pocas personas.

**Pregunta 3:**

*A más ignorancia menos escrito está mi destino, pero no hay un único camino que recorrer, ¿verdad?*

*¿No hay una fecha exacta en la que voy a morir ?*

*¿Puedo elegir lo que sea, como un pizarrón en blanco donde yo tengo el lápiz?*

Efectivamente, no hay un único camino a recorrer. En mi vida debo aprender muchas cosas y esas cosas que ignoro y debo aprender constituyen mi destino. Pero no la forma cómo lo aprendo lo decido

yo. Es como una montaña: para llegar a la cima se puede ir por muchos caminos. Cada persona escoge el suyo.

Sin embargo, el destino sí tiene que ver con mi nivel de ignorancia. A más ignorancia, mayor destino... Mira, si conduzco un coche pero no sé las normas de circulación es seguro que acabaré teniendo un accidente... No sé el día, no sé la hora, ni sé si me atropellará un camión o chocaré con un coche al ir en la autopista en contradi dirección... El cómo no está cerrado, pero viendo mi ignorancia está claro que tendré dificultades, ¿verdad? Pues la vida es parecida: el destino está escrito en la ignorancia que tienes, pero la forma como lo vas a vivir depende mucho de ti.

De hecho, puedes aprender por sufrimiento o por discernimiento. No es necesario sufrir para trascender la ignorancia. Se puede aprender sin necesidad de sufrir. Igual que puedes decidir aprenderte las normas de circulación en cuanto ves que alguno va bien... ¿no hace falta que esperes a tener un súper accidente para hacerlo! ¿No crees?

Desde esta perspectiva, nadie tiene ningún pizarrón en blanco en el que decidirlo todo. ¿Cómo podría decidirlo todo en mi vida si tengo mucha ignorancia? Solo podré decidirlo todo cuando tenga sabiduría y, claro, si tengo sabiduría solo puedo decidir hacer lo sabio...

La fantasía que "poder elegir" es un absurdo, un sueño del ego. Nuestra función no es elegir, sino entender cómo funciona el mundo y decir "sí" a la vida.

Mira, esto lo explico en un audio en el que hablo de la libertad.

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

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

Creo que el audio te será muy útil para ampliar esto que estaba contando sobre la libertad.

**Pregunta 4:**

*Al perseverar en un camino avanzaré.*

*¿Pero cómo hago que no me afecte tanto a nivel laboral?*

*Por ejemplo si yo no mando en mi vida, esto me deja pensando y no sé si soy yo el que se relaciona con mis hijos, me descoloca, cómo se puede hacer para que el cambio no sea tan brusco?*

Cuando veo los errores en los que vivo, los puedo dejar caer. Mientras no los vea, los consideraré valiosos y no querré dejarlos caer.

Pero el cambio nunca será brusco, pues al ver la verdad tenderé a comportarme con mucho más amor, con más ternura, con más comprensión hacia mí y hacia las demás personas.

Por lo tanto, el cambio no será brusco.

Y con respecto al tema laboral, toda ignorancia afectará al ámbito laboral y personal. Pero también, toda comprensión que hagas afectará a ambas.

Y, como he dicho, no será brusco. Pues toda comprensión profunda conlleva empatía, amor, ternura, sabiduría...

La brusquedad es porque todavía no he comprendido y actúo desde el personaje o mecanicidad, en lugar de actuar desde el amor que soy.

**Pregunta 5:**

*¿Cuál es el precio de Aula Interior?*

*¿Hasta que no te inscribas no puedes saber el precio?*

No, no, puedes mirar el precio antes de apuntarte, ¡por supuesto!

Puedes ver los precios tanto en mi web ([www.DanielGabarro.com](http://www.DanielGabarro.com)) como en la web del curso ([www.AulaInterior.com](http://www.AulaInterior.com)).

Verás que hay un precio para el presencial y otro para el OnLine. También verás que ambos pueden pagarse en 10 cuotas o de una sola vez.

Y verás que, si lo necesitas, puedes pedir beca: nadie será excluido por motivos económicos.

Prefiero no poner aquí los precios concretos por si, dentro de unos años cambian y este documento queda desactualizado. Pero consulta las webs y verás los precios muy claros y destacados.

Igualmente, reitero: no te autolimites si tienes problemas económicos. Si es tu caso, dímelo y tendrás beca.

Lo que sí debes plantearte es si este camino te llama y si estás dispuesto/a a implicarte.

¿De acuerdo?

**Pregunta 6:**

*Yo práctico mindfulness lo puedo llevar en paralelo, a la vez con tu curso de aula interior?*

Sí, por supuesto. El curso te ayudará a vivir esa práctica con mucha más profundidad.

Aula Interior no entra en contradicción con ninguna filosofía, religión, ni práctica interior. Al contrario, nos ayuda a centrarnos en lo que de auténtico tiene cada una, pues nos ayuda a descubrir quiénes somos y cualquier práctica real surge y nos lleva a nuestra propia esencia.

Por eso, muchas veces digo que este es un curso laico: útil para personas ateas, para personas cristianas, budistas, agnósticas...

Cuando vas descubriendo tu esencia, cada vez eres más tú y, claro, eso te permite seguir profundizando conscientemente en cualquier práctica concreta que hayas escogido.

**Pregunta 7:**

*No entiendo eso que dices que dios nos mira y nos ama, ¿lo dices en forma metafórica?*

Si comprendes que Dios (la Esencia) es amor, solo puedes que estar constituido por amor-energía-comprensión aunque no te des cuenta y por lo tanto, eres mirado (y creado/a) desde el amor. De hecho, la misma creación es la expresión física del amor de Dios.

Sí. La vida apostó por ti. La vida te llamó a nacer. La vida te mira con amor.

Pero puedes ponerlo en otras palabras: todo lo que existe es la expresión de la Energía Vital y es hermoso ver como lo existente es parte una sinfonía infinita que es puro amor en expresión.

**Pregunta 8:**

*¿Cómo te defines a ti mismo? ¿si alguien te pregunta quién eres? Intentando ser concreto sin aspectos abstractos.*

Bueno, en la vida cotidiana está bien definirte por tu nombre, tu profesión, tus relaciones... en función del contexto.

Pero lo sabio es saber que no somos nada de eso.

Lo sabio es saber que somos la conciencia que se da cuenta. Pura conciencia.

**Pregunta 9:**

*¿A qué te refieres con elegir un camino con corazón? ¿Cómo sé que lo que hago lo hago desde el corazón y no desde el ego?*

En realidad será el ego el que te llevará, casi siempre, al trabajo interior.

Pero muchas veces intuimos una profunda honestidad en ciertos caminos. Aunque sea el ego el que te lleve a estos caminos, si son auténticos, te acabarán liberando.

Sin embargo, aunque el camino del judaísmo o del Raja Yoga pueden ser, por poner unos ejemplos, dos caminos muy auténticos, no debes escogerlos si no los sientes como adecuados para ti.

¿Qué sientes como auténtico y útil para ti aquí y ahora? Si respondes esa pregunta, ya tienes una respuesta. Síguela. Que te impulse el ego o no, carece de importancia: durante el trayecto (si es un camino auténtico) lo irás dejando caer.

**Pregunta 10:**

*¿Cómo cambiar la imagen católica de Dios, esa que nos han inculcado?*

Pues queriendo ver la verdad por debajo de las explicaciones infantiles que nos han dado.

No cerrando la puerta a la verdad profunda que se explica en este camino místico que es el cristianismo y buscando personas que lo vivan y lo expliquen. Hay muchos libros y personas que encarnan el mensaje cristiano: esa puede ser una buena opción.

Y esto que sirve para el cristianismo, sirve para todas las religiones y filosofías: id a la fuente, a los místicos/as que lo viven y encontraréis mensajes profundamente vivos.

Pero, precisamente porque están vivos, no se trata solo de leerlos, sino de encarnarlos, de vivirlos aquí y ahora.

**Pregunta 11:**

*Entonces, ¿el destino existe? ¿Ya esta todo escrito?*

Creo que he contestado esto en la pregunta número 3. Te animo a leerla.

**Pregunta 12:**

*Todo está escrito. Y así se producirá hagamos lo que hagamos y creamos en lo que creamos. Cuando nacemos ya llevamos escrita el día de nuestra muerte. ¿Verdad?*

Bueno, esto también lo he contestado en la pregunta 3.

Pero aquí quiero remarcar algo: "el día de nuestra muerte" es el día en que dejamos el cuerpo físico. La muerte es lo contrario del nacimiento, pero no de la Vida.

Lo que Es no puede dejar de ser. Ahí radica una profunda paz.

Ya sé que no preguntabas por la muerte, pero me ha parecido útil remarcarlo, tal como ya lo remarqué en la sesión.

**Pregunta 13:**

*¿Conviene mezclar los caminos de la meditación con el de la vida cotidiana (karma yoga)? ¿o es conveniente centrarnos solo en uno?*

Mira, la meditación es un vehículo para vivir la vida cotidiana de forma consciente, desde la esencia.

Desde esta perspectiva, no solo conviene mezclarlo sino que hasta que no podamos vivir la vida cotidiana desde la presencia profunda que se descubre al meditar (entre otros caminos) la meditación no estará completa.

**Pregunta 14:**

*Cuando la religión se hace dogma se acaba la esencia, ¿verdad?*

Bueno, la Esencia no puede terminarse pues es lo único que Es.

Sin embargo, cuando pasas de la experiencia vital de vivirte en la Esencia a un simple dogma que no vives, acabas de perder lo fundamental.

Todas las religiones tienen una carga muy profunda de verdad. La dificultad está en vivirla y separar el grano de la paja.

En línea con lo que dices, a veces la teología (el dogma, lo escrito, las leyes...) acaban matando la experiencia real, la mística.

Cuando vives la experiencia, no necesitas dogma: lo vives.

**Pregunta 15:**

*Daniel, en tu curso Potenciar la felicidad gobernando la mente, mencionas una forma de gobernar la mente a través de aceptar lo que sea que sintamos por más doloroso que parezca, ¿esto lo vemos el primer mes de Aula interior o cuándo ? ¿O previamente hay que equilibrar las capacidades?*

Esto lo enfoco durante el mes de diciembre. Lo denomino dejar caer el ego-ideal. Antes de eso me centro en observar lo que no me gusta de mí: resulta más sencillo entender que hay que dejarlo caer (lo hacemos en el segundo mes).

Pero una vez lo anterior ya se ha hecho, sí es el momento de dar un paso más y abordar el ego-ideal que nos llevará a la aceptación. Igualmente, tal como indicas, cada uno de estos pasos se van reforzando en los meses siguientes y, de hecho, la aceptación la trabajamos muchos meses desde ángulos diferentes.

Aunque sí se sigue una evolución, no es en línea recta. Más bien es una evolución en espiral, a menudo pasamos por los mismos lugares



pero desde un nivel superior y, claro, ya eso enriquece la comprensión y, cuando comprendo, acepto.

**Pregunta 16:**

*Entonces, ¿si todo está determinado, no existe el libre albedrío?*

Mira, creo que en la pregunta 3 hablaba un poco de este tema.

Igualmente, déjame sugerirte que la libertad es un sueño del ego.

Mientras estás en el personaje o mecanicidad no hay libertad (aunque sueñas con ella).

Cuando vives en el amor solo deseas amar y has renunciado a hacer ninguna otra cosa.

Ya ves, pues, que el libre albedrío será, en realidad, un nombre que damos al "derecho a equivocarnos para ir aprendiendo".

¡Ah! Y en la pregunta 3 sugería escuchar un audio sobre la libertad: lo reitero. Creo que puede ser muy clarificador.

**Pregunta 17:**

*No entiendo la diferencia entre el observar y el buscarme.*

Mira, la auto-observación se refiere a mirar lo que haces, piensas y sientes para tomar nota, sin querer transformarlo.

En cambio el buscarme es incluirme en mi propia atención, lo que tradicionalmente se ha llamado "recuerdo de sí" o presencia. La autoobservación puede realizarse estando presente o estando

"fusionado" con lo que se observa, pero cuando estoy presente, no me fusiono con el exterior.

La práctica del "recuerdo de sí" no es sencilla y, aunque la introduzco en el primer mes, no suele salirnos.

Precisamente porque no nos sale comprobamos que no nos encontramos, que estamos ausentes en nuestra vida, que no mandamos en ella....

Con el tiempo, la presencia de sí y la autoobservación nos permitirán mantener una presencia sólida que nos permitirá dos cosas: vivir una vida que no dependa del exterior y situarnos en una posición donde la conexión con la Esencia será el siguiente paso natural.

¡Ojalá te haya contestado! No era fácil hacerlo...

**Pregunta 18:**

*Si mi esencia es energía, ¿qué relación hay entre esa energía y mis capacidades de comprender, amar y hacer?*

Mira, todo en la realidad está constituido por una fuerza-aliento vital o energía.

Lo que ocurre que esa Energía que le da existencia a todo también es Inteligencia (se expresa con formas y leyes concretas) y Amor (está unido a todo, constituye una unidad).

Mis capacidades son, en realidad, esta Energía-Amor-Inteligencia expresándose a mi través. Estas capacidades son la esencia de todo.

Yo no las soy. Ellas son y gracias a que ellas son, yo existo.

Por lo tanto, aunque pedagógicamente hable de tres capacidades distintas y las trabaje de forma separada, son una única cosa.

**Pregunta 19:**

*Y si tengo destellos de mi esencia, ¿puedo actuar aún sin tener ganas o sin dejarme llevar por pensamientos negativos?*

En esos instantes en que estás conectado/a con tu esencia, sí puedes actuar de forma muy sabia.

La pena es que, cuando ese destello pasa, también la saburía y la capacidad de actuar desde ella desaparece.

**Pregunta 20:**

*¿El yo es permanente?*

Sí, hay un "algo" que es permanente.  
Lo que no sé si a ese algo tú lo llamas "yo".

En todo caso, solo lo permanente existe. Si a eso le llamas yo, la respuesta es sí.

Pero si llamas yo a tu cuerpo, a tu personalidad, a tus ideas... la respuesta es no.

Lo ves, ¿verdad?

**Pregunta 21:**

*En el paso 1 pones creencias que nos boicotean.*

*¿Trabajamos esas creencias con alguna herramienta o solo nos explicamos cuáles son esas creencias?*

*En cierta forma ya se estaría potenciando la capacidad intelectual en ese paso 1, ¿cierto?*

Mira, al abordar el punto de las creencias que nos boicotean durante el primer mes propongo una serie de ejemplos y ejercicios para verificar que lo que pensábamos era falso y que lo que sugiero es cierto.

Tal como dices, eso ya implica una movilización del centro intelectual. Y, a la vez, nos obliga a no solo "pensar", sino a "comprobar y verificar" lo que tenemos en la mente.

Ese cambio pequeño, tendrá grandes consecuencias en el futuro y nos abrirá a un aprendizaje en el que no hay que creer nada, pues lo que se busca es experimentar en primera persona.

Muchas gracias por vuestras preguntas: han puesto más luz a la sesión.

Ojalá os haya respondido con suficiente claridad.

Espero que este curso os haya servido para tener un mapa del camino hacia la felicidad y a reconocer los errores más habituales

Si lo deseas, te espero en Aula Interior para acompañarte.

