

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 14

[Segunda semana de enero]

## Índice

Utilidad del boletín.....	3
¿Atraemos lo que vivimos?.....	3
¿La ley se excede al indicar culpa si esta no existe?.....	5
No actúo para que me aprecien.....	7
Los demás me crisan y no sé por qué.....	10
Me culpo: hubiera podido actuar diferente.....	13
Me culpo por adoptar un perro.....	16
¿Es posible realizar dos acciones a la vez estando centrada?.....	18
¿Una víctima tiene que perdonarse a ella misma?.....	20
Sobre el centro intelectual.....	25



## Utilidad del boletín

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

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

Ya sabes que estoy aquí para resolver tus dudas.



## ¿Atraemos lo que vivimos?

**Hola Daniel !!!**

¡Hola!

**En primer lugar. Muchísimas gracias, por el curso.**

¡Me alegra que te sea útil y te guste!

Yo estoy encantado: creo que los contenidos de Aula Interior son fundamentales para nuestras vidas y me alegra poderlas compartir.

**Mi pregunta es: Si todo, és neutro y perfecto, y si por ejemplo, como nombras en la clase el ejemplo, de que si otra persona hubiera pasado por ahir, hubiese sido por ejemplo violada. Corrígeme si me equivoco . No somos nosotros quienes atraemos las circunstancias en nuestro vida, segun nuestras memorias inconscientes.**

Pues no tengo ni idea si somos nosotros quienes atraemos las circunstancias.

En todo caso, no es verdad que yo viva cosas muy distintas a las que vive otra persona: todos pasamos abandonos, pérdidas, menosprecios, enfermedades, muertes... Las vidas no son tan distintas como nos gusta imaginar a veces.

Desde esta perspectiva, todos vivimos experiencias similares (los mismos perros con otros collares), pero dependerá de nuestra sabiduría interior que estas experiencias se nos queden clavadas y tardemos años en digerirlas y avanzar, o que las aceptemos, aprendamos de ellas y sigamos adelante con más sabiduría.

Ya sé que es muy diferente que te violen a que quedes huérfano o a que sufras bullying o a que tengas un familiar cercano que te desprecie, o que sufras una enfermedad o que.... pero, a lo mejor, lo importante no es tanto lo concreto que te ocurre, sino si sabes manejarlo.

Si no sabes manejarlo vivirás con ello clavado en tu corazón y el sufrimiento se alargará durante años hasta que puedas comprender (o perdonar o llámalo como quieras) y, tras integrarlo, verás que eso te ha ayudado a madurar.

No sé si la vida (o lo que sea) nos busca situaciones específicas para que yo aprenda algo muy concreto. No lo sé (y tu pregunta va en esta dirección).

Lo que sí sé es que, al margen de las causas, yo tengo que abordar lo que vivo porque no tengo otra vida.

Por lo tanto, no doy tanta importancia a la causa, sino a cómo lo resuelvo.

Ya sé que no te he contestado (porque no quiero hacer hipótesis sobre cosas no comprobables ahora), pero sí espero haberte ayudado pues creo clave concentrarnos en lo que sí podemos resolver y en lo que sí nos ayuda a avanzar y a dejar atrás lo teórico, lo que no depende de nosotros/as...

¿Te sirve un poco?



**¿La ley se excede al indicar culpa si esta no existe?**

**Como no puedo seguir en directo la mayoría de las clases, las veo varias veces en diferido, o se como hacer llegar mis dudas.**

**Por ello aprovecho este correo para hacer llegar una duda. Si no es el sitio adecuado, pido perdón.**

Por supuesto que sí es el adecuado y te animo a preguntar todo lo que necesites para aprovechar el curso.

Te lo digo a ti y a todas y todos: preguntad lo que necesitéis.

¿De acuerdo?

**Cuando Daniel dice que no hay culpables la ley establece para establecer la culpabilidad el concepto del DOLO -actuar con conocimiento y aceptación de los resultados- y cuando confirma su existencia condena.**

**¿Está la ley excediéndose en sus funciones?**

Creo que no.

La ley es un acuerdo social que rige al colectivo y aparece en función del nivel de conciencia de cada sociedad.

Por ejemplo, en algunas sociedades fue legal comprar y vender personas, o ahora es legal cortar la mano a un ladrón, o condenar a muerte, o condenar a prisión o latigazos o condena de muerte a una persona por ser homosexual....

Cada sociedad refleja su nivel de sabiduría o evolución social en sus leyes. Por eso estas leyes que he contado nos parecen ahora totalmente erróneas (al menos a nosotras/os).

¡Pero reflejan el nivel de evolución de las sociedades que las promulgan: ellos/as las ven súper lógicas!

Por suerte, las leyes cambian cuando las sociedades evolucionan. Por lo tanto, sería un acto de sabiduría (y de amor) por nuestra parte ayudar a las sociedades a evolucionar. De hecho, he escrito un libro sobre la necesidad, el porqué y el cómo ayudar a las sociedades a evolucionar.

Puedes verlo aquí en castellano:

[https://www.dropbox.com/s/vvr71s2plzq1x9z/Las%20cosmovisiones%20sociales\\_EDICION-DIGITAL%20%281x1%29.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/vvr71s2plzq1x9z/Las%20cosmovisiones%20sociales_EDICION-DIGITAL%20%281x1%29.pdf?dl=0)

y aquí en catalán:

[https://www.dropbox.com/s/g5rzodn60t2dmjz/Les%20cosmovisions%20socials\\_VERSIO-DIGITAL%20%281x1%29-1.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/g5rzodn60t2dmjz/Les%20cosmovisions%20socials_VERSIO-DIGITAL%20%281x1%29-1.pdf?dl=0) (lo resumiré en su momento, cuando hablemos del centro intelectual y su limpieza y potenciación en mayo).

Sin embargo, en el curso, yo no hablo de leyes humanas, sino que pongo en duda el concepto mismo de culpa. Hablo de las "leyes universales": la culpa no existe en el universo por más que lo diga nuestro ordenamiento jurídico; del mismo modo que tampoco existen los unicornios por más que lo digan los libros de novela fantástica.

Cuando una sociedad evolucione, dejará de culpar y cambiará sus normas y sus leyes. Entonces dejará de castigar como forma de abordar la culpa y se centrará en ayudar a comprender, en ayudar a evolucionar a quienes agreden, roban, matan, violan...

Mientras eso sucede, las sociedades seguirán señalando a ciertas personas como culpables.

Si miras la historia verás que la idea de culpabilidad ha ido evolucionando y las leyes han ido cambiando.

Algún día las sociedades entenderán que cada persona hace lo que puede y, entonces, basarán su sistema "judicial" en un sistema de apoyo a las personas para que crezcan en empatía, en ética, en comprensión... no las culparán, sino que las ayudarán.

Quien más se equivoca es quien más necesita ayuda. ¿No crees?

Pero la sociedad no se extralimita con las leyes (esa es tu pregunta): hace lo que cree adecuado (como las personas). Seguramente se equivoca, pero gracias a los errores sufrirá y gracias al sufrimiento aprenderá. De este modo, lo vivido habrá resultado perfecto, lo vivido habrá resultado útil.

¡Ojalá te haya contestado!

En caso contrario, no dudes en volver a escribir. ¿De acuerdo?



**No actúo para que me aprecien...**

**Buenos días, Daniel,**

¡Buenos días!

**nuevo año y siguiendo con ganas tus videos y las preguntas de los compañeros del aula que son de mucha ayuda.**

Sí, todo el material del área del alumnado es muy práctico. ¿Verdad?

**Estaba leyendo las dudas de la última sesión y me pregunto cómo me siento cuando me machaco y yo también incluiría cuando dejo que una persona (madre, hijos, pareja...) me tire encima siempre sus malos rollos, sus quejas, sus manipulaciones y yo inconscientemente les sigo el rollo, quiero ser buena con mis respuestas, etc.**

Je, je, je...

Me alegra que veas que lo haces (en tu caso) para que vean que eres una buena persona.

Eso te da una pista clara de que el centro afectivo predomina en exceso en este punto en lugar de poder decir basta (centro energético)... Por lo que veo el centro intelectual lo tienes razonable en este punto: ves que no es adecuado lo que ocurre (lo comprendes), pero el débil es el energético (no te atreves a decir basta, no te atreves a decir que no estás de acuerdo) porque el centro emocional exige que se le quiera, que piensen que soy bueno/a o similar....

Bien, en estos días lo observaremos y lo ordenaremos para hacer un diagnóstico. Pero creo que ya tienes pista para ir viendo, ¿verdad?

**Le he estado dando vueltas y realmente me doy cuenta que en esos momentos mí energía está alta y me siento totalmente viva, como si me pusiera las pilas. Por muy terrible que parezca en esos momentos veo que es donde yo vibro, donde lo doy todo porque es en el lugar donde mejor me muevo y he aprendido a moverme siempre. Toda yo me activo aunque después me quede por los suelos y me doy cuenta de lo mal que me estoy tratando.**

Muy interesante.

Y si te fijas verás que esto sigue una estructura. Hago una hipótesis: te sientes muy viva (energía) pero no puedes usar la energía si esto implica quedar como mala, antipático/a o similar...

Luego esto implica que el centro emocional está sobredimensionado y que habrá que reducirlo pues impide al energético decir basta cuando es adecuado.

¿Lo miras?

Justo este mes estamos empezando a hacer el diagnóstico.... pero estas líneas previas pueden haberte ayudado. ¡Ojalá!

**Incluso a veces me siento culpable por no haber podido hacer feliz a la otra persona con mis palabras y míescucha e intentar comprender (ahora voy viendo mejor que la finalidad de la otra persona no es buscar una solución sinó seguir quejándose y culpando).**

**A veces también que quedo muy triste,**

**¿Realmente se puede romper esta inercia?**

Sí, claro que sí puedes romper esa inercia.

Pero primero tienes que hacer un diagnóstico. Luego veremos cómo superar dicha inercia. Pero primero hay que ver sus causas, hacer un diagnóstico.

Y, por lo que cuentas parece muy claro (cuando acabemos el mes de enero y habremos terminado de ver cómo organizar el diagnóstico lo verás más claro); creo que aquí hay:

- 1.- Un centro intelectual bastante sano: se da cuenta de lo que ocurre.
- 2.- Un centro afectivo sobredimensionado que busca que te vean como buena/o o similar y que, para conseguir eso, inhibe al centro energético de actuar ( que podría decir basta, alejarse o lo que sea) y que impide al centro intelectual aplicar lo que ve claro.

Por lo tanto, podrás salir del bucle cuando

1.- Adelgaces al centro emocional

2.- Fortalezcas el centro energético

Ya ves, un diagnóstico bastante claro (pero tú tienes que confirmarlo mirando en tu interior).

En febrero veremos como adelgazar o fortalecer los centros que necesitamos.

Pero espero haberte contestado.

: -)

¡Ah! Estoy convencido que esta respuesta será útil a muchas personas que se verán reflejadas en ella.

Gracias por plantearla.

**Un abrazo muy fuerte,**

Tambien para ti y para todas y todos



**Los demás me crisan y no sé por qué...**

**Hola Daniel,**

¡Hola!

**Me gustaría obtener tu ayuda en relación a la observación del personaje.**

¡Adelante! Ojalá te pueda ayudar.

**Puedo observar que en el trabajo mi personaje está muy crispado, y de eso ya hace muchos años.**

De acuerdo.

¿Qué piensas para crisparte?

Mira la crispación es una consecuencia de lo que piensas.

Nadie se crispa sin, antes, haber pensado algo que le crispe.

Como te ocurre hace años, es muy posible que ahora no te des ni cuenta: ¡pero estoy seguro que llevas años diciéndote cosas concretas que te llevan a crisparte!

Pues te pido que mires en tu interior y las veas.

Cuando las veas, igual te das cuenta que son erróneas o inexactas, o igual ves que hay otras ideas más acertadas o que tienes que hacer algo para modificar lo que vives...

En todo caso, el primer paso es ir hacia adentro y descubrir las ideas que llevas años diciéndote y que son el origen de tu crispación. ¿De acuerdo?

¡La crispación no surge de la nada! ¡La creas tú con tus pensamientos!

**La sola presencia de algunos compañeros ya le perturba y hace que les conteste mal sin motivo aparente.**

No. No.

Mentira.

Ahí está el error.

NO son los compañeros, sino lo que TÚ te dices cuando ellos están presentes.

Te animo a mirarlo. Mientras sea inconsciente no podrás cambiarlo. Cuando te des cuenta de qué te dices, entonces sí podrás cambiarlo.

¿De acuerdo?

**Le pasa sobretodo cuando le piden que haga cosas que no le parecen bien o cuando cree que los demás hacen algo mal los juzga y los critica.**

**No sé ver si está relacionado con la autoridad, con las cosas mal hechas (según el personaje) o quizá tan solo con la forma de trabajar.**

**No sé cómo observar la mecanicidad en este caso, no sé ver lo que pasa.**

Lo más práctico es que tomes nota textual de lo que piensas y, entonces aparecerá con bastante claridad.

**Quizá me esté adelantando y cuando tengamos las herramientas ya sabré cómo abordar esta situación. Si es así entenderé si la respuesta es que debo esperar.**

Sí. Ahora debes localizar las frases que te dices.

Es muy distinto decirse: "Os odio porque no me queréis" (sería del centro emocional), que decirse "Sois imbéciles no entendéis nada" (sería del centro intelectual), que decirse "nunca podré abandonar de este trabajo horrible" (que hablaría de no tener fuerza o energía para marchar).

En todo caso, cuando veas lo que te dices podrás situarlo en centro intelectual, centro energético o centro emocional y eso será un primer paso para, en febrero, ver el trabajo que debes hacer para equilibrar ese centro.

Ahora hay que localizar lo que te dices (paso 1) y procura ser concreto/a: observa y apunta.

Entonces habrá que ver si implica la "caja" o el centro intelectual, la emocional o la energética.

Y, en febrero, habrá que ver como se sana o equilibra ese centro.

¿Te parece?

¡Espero haberte ayudado!

**Muchas gracias por tu gran soporte.  
Saludos**



**Me culpo: hubiera podido actuar diferente...**

**Hola,**

¡Buenos días!

**Muchas gracias por este viaje**

A ti y a todas y todos por manteneros firmes en este trabajo: habla del amor que os tenéis y las ganas de vivir en plenitud todavía más.

**En relación a “la realidad es neutra y, si algo ha pasado, era inevitable que pasara”, entiendo que es así cuando nos pasan cosas sobre las que no tenemos ninguna influencia.**

Perfecto.

¡Pues ya es mucho!

**Pero qué pasa si soy yo quien ha tomado una decisión y luego resulta que me arrepiento o me doy cuenta que fue un error?**

Pues en ese caso, intentas cambiar.

A veces sí es posible y a veces no.

Si es posible, cambias.

Si no es posible, apechugas con las consecuencias.

Y, si puedes, lo haces sin maltratarte, sin culparte... y si no te es posible, pues sufrirás y ese sufrimiento te enseñará algún día que no era necesario maltratarte....

Ya ves, también el auto-maltrato puede ser perfecto y necesario si todavía no sabemos manejarlo....

: -)

**En este caso habría podido evitarse.**

No. Esto es mentira.

Una sociedad del siglo XVI no podía evitar el esclavismo por racismo. No podía, pues veía el mundo de un modo concreto y hasta que esa visión no cambió, no podía actuar diferente.

Tampoco yo puedo actuar diferente a como actúo.

Siempre actúo en función de mi visión del mundo del instante.

Naturalmente, ahora puedo decir que hace 30 o 10 o 50 años debería haber actuado así y que no lo hice porque no quise... ¡error! No lo

hice porque en ese momento yo no era el de ahora sino el de entonces.

No te hagas trampa: el de ahora no es el de antes. Tu nivel de comprensión de ahora no es el nivel de entonces. En ese momento no podías hacerlo diferente. Ahora tampoco.

De hecho, ahora te culpas por lo que hiciste.

Bien. No puedes hacerlo diferente.

En realidad, es totalmente posible vivir sin culparte por el pasado. Tú no has aprendido y te culpas. Haces lo mejor que puedes.

Es perfecto y necesario: necesario porque no sabes hacerlo diferente y perfecto porque te llevará a aprender a dejar caer la culpa cuando ya hayas sufrido lo suficiente....

¡Espero estar contestándote!

**A mi personaje le gusta torturarse cuando toma una decisión y luego cree haberse equivocado porque lo ve como que se podría haber evitado. ¡No sé si me explico!**

Te explicas muy bien.

Y es mentira que ahora puedas optar entre torturarte o no.

Ahora te torturas.

Pero llegará el momento en que no lo harás.

En ese instante descubrirás que todo el sufrimiento actual era innecesario....

¡Pero ahora no puedes hacerlo diferente y creer que sí es una forma más de torturarse y maltratarse, pero si pudieras tratarte bien ahora lo harías! ¿Verdad?

Por eso en este curso, hasta ahora, no os he pedido que cambiéis nada, sino que os observéis: el paso previo a cualquier cambio. En febrero ya diremos cómo abordar. Ahora observa que una parte de tu programación incluye culparte. Observa los temas, los momentos, las frases que usa para culparte...

: -)

**Gracias por tu gran ayuda**

¡Ojalá te haya contestado!

**Saludos**



**Me culpo por adoptar un perro**

**Hola,**

¡Hola!

**Lo siento por enviar otro mail pero leyendo el boletín de las dudas me surge otra pregunta.**

No te preocupes. Estoy aquí para ayudar.

**Me he identificado mucho con la pregunta sobre el suceso de Navidad y la situación con el perro. Y también está relacionado con mi pregunta del mail anterior.**

**He decidido tener un perro, ahora es cachorro y me estoy arrepintiendo. Y ahora viene el machaque, te has equivocado, en realidad a ti no te gustan los perros, porque te complicas la vida, etc. Y ahora pienso que quizá yo no lo quería realmente y me equivoqué.**

Lo entiendo.

Toda relación tiene pros y contras.

Y un perro es una relación. No siempre es un acierto tenerla, pues depende de si tenemos espacio físico donde tenerlo, tiempo para atenderlo, ganas de hacerlo, dinero para cuidarlo y alimentarlo...

Lo entiendo: un perro no es para todas las personas.

**Mi pregunta es, como puedo identificar si la que quería tener un perro y tomó la decisión fue el ego ideal? Me preocupa que fuera así. Creo que probablemente yo solo había idealizado lo que significaba tenerlo viendo a los demás y una vez el sueño se ha hecho realidad me asaltan las dudas. Y todo es perfecto, pero si es mi personaje el que se equivocó, entiendo que se podría haber evitado.**

Creo que esto lo he contestado en la pregunta anterior: tal como veías el mundo en ese momento, no se podía evitar.

**Por cierto, lo que tengo muy claro es que ahora que está conmigo viviré lo que toque de la mejor forma posible y dándole amor.**

Y esto es lo importante.

Lo importante es lo que haces a continuación con el perro.

Vivir con él con todo tu amor es algo adecuado. Hará crecer tu amor.

Por lo tanto, el tema no es si te equivocaste o no, sino que haces a continuación: qué es lo mejor para el perro y para ti. Dicho con otras palabras: ¿qué haría el amor aquí? ¡Y hacerlo!

**Sé que mi personaje me boicotea dándole vueltas al tema sin parar.**

Pues te ruego que tomes nota de las frases textuales que te dices.

No es lo mismo decirte:

"No sé por qué tengo un perro" (habla de confusión intelectual)

que decirte:

"usaré el perro para demostrar que soy buena aunque me haya equivocado" (habla del centro emocional)

que decirte:

"no podré tener fuerzas suficientes para cuidarlo" (que habla del centro energético)

Toma nota de lo que te dices: eso habla de tu programación, eso permite hacer un diagnóstico para, en febrero, ver cómo se puede equilibrar.

¿Te parece?

### **Muchas Gracias de nuevo!**

A ti, creo que también será útil para muchas personas: tomar nota textual de lo que nos decimos para ver si tiene un vínculo con la comprensión, lo afectivo o la energía.

Por eso lo estamos abordando este mes de enero...



**¿Es posible realizar dos acciones a la vez estando centrada?**

**Hola Daniel,**

¡Hola!

**Estoy oyendo de nuevo audios anteriores y me surgen nuevas dudas. Por ejemplo ¿es posible realizar dos acciones a la vez?**

**Habitualmente mientras hago tareas domésticas, muy mecánicas por otra parte, escucho música. Para mí son dos acciones, escuchar (cuando consigo concentrarme sin que aparezca un pensamiento) y**

**fregar, por ejemplo. En este caso ¿es el personaje el que las ejecuta o soy "yo" con mi atención centrada?**

Mira, un maestro espiritual muy conocido George Gurdjieff, sugería a sus alumnos/as hacer muchos trabajos físicos a la vez. ¿Por qué? Pues porque solo cuando estoy muy centrado interiormente puedo ejecutarlas.

Él mandaba hasta siete acciones físicas a la vez. Muchas veces lo trabajaba con música y baile.

Solo se podía atender a las siete cuando entrabas en "flujo", cuando entrabas en un espacio interior muy profundo desde el que todo sale, una especie de centro.

Eso es posible hacerlo a nivel físico.

Dicho esto, mi enfoque no suele empezar por el ámbito físico (ya ves que cada maestrillo tiene su librillo), sino por la observación y, abordarlo desde el centro afectivo-intelectual (por eso en mi forma de enseñar la compasión, la empatía y romper las creencias erróneas es más fundamental que el trabajo físico).

Dicho esto, creo que ya te he contestado: sí es posible hacer más de una acción estando totalmente centrado.

De hecho, la consigna de "busca tu yo, inclúyete en tu atención" cuando vais al lavabo va en esta dirección: localizar un espacio desde el que actuar. Desde este espacio no importa lo que hagas, siempre serás tú consciente.

En todo caso, cuando estés haciendo algo (ya sea una o más cosas) intenta darte cuenta de TI. No pongas toda la atención en el exterior, sino una parte en ti, para percibirte como quien hace, como quien siente, como quien piensa.

¿De acuerdo?

Justo la última semana de enero dedicaremos una sesión (si no me equivoco) a profundizar en la comprensión de esta percepción de mí mismo/a, en esta capacidad de estar presente aquí y ahora.

Creo que esa sesión te será muy útil a ti (pero también a todos/as)

**Espero que puedas contestarme, si lo consideras oportuno.**

Pues ojalá te haya contestado.

**Muchas gracias y un saludo,**



**¿Una víctima tiene que perdonarse a ella misma?**

**Tengo algunas dudas que quisiera comentar.**

¡Adelante!

**Respecto a lo que contaste sobre la violación, no entiendo porque la víctima se debe perdonar ella misma.**

Muchas veces las personas se culpan de lo que viven. Se maltratan.

¿Cómo lo hacen?

Suelen repetir mentalmente lo que les ocurrió, suelen regar pensamientos que las hacen sufrir.

Esto no solo pasa con las violaciones.

También pasa con personas que han sido abandonadas, cuando nos agreden, cuando nos humillan, cuando....

Fíjate, muchas personas se maltratan tras haber vivido algo desagradable de lo que no tenían responsabilidad directa: un abandono, una muerte, un atraco, una violación, una ruina, un...

¿Puedes ver si tú has hecho algo así en tu vida?

Yo sí lo he hecho: además de suspender un examen, me he agredido y maltratado a posteriori. Además de que alguien de quien estaba enamorado me diese calabazas, he repetido la escena en mi mente durante semanas mientras sufría y lloraba, etc.

¿Te suena?

En este contexto es donde te animo a situar mi comentario.

Ante cualquier situación dolorosa, yo debo cuidarme, debo sanarme.

Y, para sanarme, hay varias herramientas y una de ellas es "perdonarme".

Perdonarme para no decirme cosas del estilo: "si ese día no hubiese salido", "si me hubiese puesto a correr cuando ya me dio mala espina", si hubiese tomado el curso de defensa personal del gimnasio el año pasado cuando lo ofrecieron", si.....

Ojalá me esté explicando.

Pero muchas personas se maltratan tras algo grave.

Y yo sugiero que "se perdonen" por ello, que se "sanen", que no se agredan....

A veces las palabras me cuestan, pero ojalá me esté explicando para que tú puedas entender...

**Si no existe el mal, ni la culpa, sí todo es justo y necesario, inevitable porque tenía que pasar y ha pasado, no debería perdonar porque querría decir que se siente culpable y es la menos culpable de todo, como dices, le ha tocado a ella, no es nada personal. ¿Qué hace aquí el perdón?**

Ya lo sé.

Pero en este mismo boletín encontrarás preguntas de personas que, a pesar de no tener la culpa, se agreden, se maltratan preguntándose porqué no actuaron diferente....

Por lo tanto, como procuro ser muy práctico indico que, en general, hasta que una persona que ha sufrido algo grave (una violación, un maltrato, un abandono, una traición...) le costará hacer las paces con el mundo hasta que no sienta la empatía del mundo... Como muchas veces nuestro entorno no nos ofrece suficiente empatía, lo primero que tenemos hacer es "perdonarnos", es decir darnos "auto-empatía", procurar "auto-sanarnos".

No sería necesario si tuviéramos integrado que no soy culpable.

Pero como solemos agredirnos sin darnos cuenta, por eso sugiero un trabajo explícito de autoempatía, de auto-perdón....

¡Ojalá me esté explicando!

Igualmente, no tengo porqué tener razón.

Quizás esté equivocado. Pero, ojalá, algo de lo que digo te sirva para entender que mientras yo esté en lucha con algo que me pasó en el pasado quiere decir que debo dejarlo ir de mi mente o sufriré... y el perdón puede ser una herramienta útil para ello...

**Por otro lado dices que no tenemos que explicar cómo nos sentimos.**

Bueno, lo matizo: explica cómo te sientes (o relaciónate desde lo que sientes) cuando eso ayude en la relación, cuando eso enriquezca la relación, mejore tu vida y la de tu entorno.

Pero no te relaciones desde lo que sientes si no mejora la relación.

### **¿No obtendríamos paz interior el hecho de exteriorizar nuestros sentimientos?**

Sí. Nos liberaríamos de una carga. Pero si va a empeorar la relación será peor el remedio que la enfermedad. Salir de Guatemala y caer en Guatemala.

En marzo hablaremos de cómo liberarme de los sentimientos que tengo dentro y que no puedo compartir pero me duelen. ¡No los dejes dentro o acabarás con una úlcera de estómago!

Pero aprende a dejarlos ir en un lugar y de un modo que te beneficie.

Eso, ya te digo, lo haremos en marzo. Ya ves: tengo el curso súper estructurado para ir pasando de un paso a otro. De este modo sé que os acompaño de forma estructurada y paso a paso.

:-)

### **Debemos disimular ante los demás?**

Haz lo que puedas.

Pero si compartir algo que sientes va a ser peor, procura no hacerlo.

No estamos obligados a contarle todo, ¿verdad?

**Y por último quisiera saber si cuando dormimos, sueños que recuerdas te dan o no alguna pista relacionada con la comprensión de nuestro yo.**

La mayoría de sueños son técnicos: ordenación y limpieza de lo que ha ocurrido durante el día.

Algunos de ellos, sin embargo, tienen un sabor diferente, notamos que implican algo profundo: esos sí merece la pena escucharlos.

A medida que los vamos escuchando, nuestro inconsciente acostumbra a hablarnos más claro...

Pero no todos hablan de nuestro Yo profundo. Pueden hablar de muchas otras cosas: de temas a resolver, aportarnos información que buscamos, hacernos ver que vamos bien...

En todo caso, remarcar que no soy (ni de lejos) experto en sueños. Sin embargo, algunos sueños sí nos dan una información muy útil, tal como dices y, por lo tanto, estar abiertos a escucharlos puede ser algo muy útil.

**Gracias Daniel. Seguiremos avanzando.**

¡Sigamos!

:)



**Sobre el centro intelectual**

**Hola,**

¡Hola!

**¿Es mi ego, mi personaje el que tiene el centro intelectual equilibrado, vigorético o anorético?**

No.

Pero como me he confundido con esa realidad errónea, sufro los resultados... ¡pero el personaje no existe! Justo porque no existe, podemos dejarlo caer.

El ego no tiene entidad propia: es una suma de errores y creencias falsas... ¡pero que no tenga entidad propia, que no exista "per se", que sea solo una idea no quiere decir que creernos sus mentiras no genere consecuencias.

Mira, esto es lo mismo que la reina de Inglaterra: no existe per se, solamente es un acuerdo social, solo es una convención social, "las reinas" no están en la realidad sino que son una construcción social. ¡Pero sí tiene consecuencias creer en ella! Y, gracias a que no existe per se, pueden llegar a pasar a ser una república si así lo deciden y se dan las circunstancias...

En realidad, lo único que existe es el Yo esencial (que, en el fondo, no es más que una expresión de Dios -o de la Energía que está en todo y que, esto sí, es lo único existente); pero si yo me creo ser algo distinto eso tendrá consecuencias... ¡aunque sea mentira!

Por lo tanto, no es el ego quien tiene el centro desequilibrado (puesto que, en sentido estricto, no existe), sino que la Energía-Inteligencia-Amor que soy no puede expresarse tal como es, pues seguimos viviendo en un error mental...

¡Uf! ¡Espero haberme explicado!

**Los deberes de esta semana no los entiendo, no sé qué tengo que hacer: "Haz una lista de aquellos problemas del centro intelectual más importantes en tu vida".**

Sí, quizás no lo he explicado bien.

Intento explicarlo mejor. Si no me explico bien, te ruego que vuelvas a preguntar, ¿de acuerdo?

Se trata que mires los problemas que tienes en tu vida y veas si tienen su origen, su causa en los aspectos intelectuales que no tienes equilibrados.

Por ejemplo, imagina que tú piensas de ti que eres “tonta/o”. Pues bien, cuando estés sufriendo por algo pregúntate: “Este sufrimiento tiene el origen es que pienso que soy tonto/a?”

Y ya está: mirar los problemas y ver si tienen su origen en el centro intelectual, en el desequilibrio que yo tenga en ese centro.

¡Uf! ¡Espero haberme explicado mejor!

**Gracias, Daniel y a todo tu equipo.**

Gracias a ti por preguntar. ¡Así podemos aclarar más el tema!