

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 22

[Segunda semana de marzo]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Hago muchas cosas, ¿pero es energético?.....	3
Hacer la comida a los perros... ¿es del centro energético?.....	5
¿Lo que experimento es un ir estando presente?.....	7
Pierdo mi energía en conversaciones.....	9



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.



Hago muchas cosas, ¿pero es energético?

Hola Daniel!!

¡Hola!

Tengo una duda acerca de mis centros desequilibrados.

¡Adelante! Ojalá pueda ayudarte...

Estoy muy segura que tengo el centro emocional vigorético

De acuerdo.

y también pensaba que tenía el energético anorético ya que me cuesta muchísimo ponerme las pilas para buscar otro trabajo, hacer el currículum, etc. También me pasa con el estudiar. Son cosas que me dan una pereza tremenda y me paso el día haciendo cosas menos estas, que son muy importantes, y no hago más que posponerlas. Escuchándote me he dado cuenta que tal vez no esté relacionado con el centro energético, ya que soy una persona que no paro de hacer cosas por aquí y por allá. Limpiar, regar, yoga, algo de deporte, etc. (Aunque es verdad que también me gustan mis ratos de sofá!) Pero entonces no sé porqué me pasa eso con el tema del trabajo y los estudios.

Pues no lo sé, la verdad.

Intento hacer dos hipótesis por si te son de ayuda:

Primera hipótesis: todo lo energético que dices igual son cosas que haces porque te gustan y las haces por lo afectivo y no tanto por movilizar la energía. Por ejemplo, el yoga es físico... ¡pero a menudo se hace para tener calma, para estar emocionalmente sereno/a... y eso sería emocional! Lo mismo si hacemos deporte no para ganar, no para "hacer a tope" sino para "disfrutar" o para "estirar el cuerpo suavemente" o, quizás, hagamos excursiones pero lo que nos motiva es la diversión de compartir rato con gente o con bellos paisajes, no el esfuerzo, el sudar, el ejercicio físico como tal... (y puedes mirar lo mismo con lo de "regar plantas, limpiar..." puede que lo hagas para que quede "bonito" en lugar de para "sudar y gozar esforzándome físicamente"). Solo por si te ayuda... Yo, por ejemplo, hacía deporte de equipo (volley) pero no para ganar, sino para tener vida social, para divertirme, para pasarlo pipa con mis amigos y luego ir a comer y al cine con ellos tras el entreno... Parecía energético, pero usaba el volley como algo emocional.

Segunda hipótesis: quizás lo que te para es que no tienes claro hacia dónde quieres ir. O quizás es que donde estás ahora no te disgusta tanto como para moverte... ¿Realmente te interesa lo que estudias? ¿Tienes verdaderas ganas de conocer? ¿Deseas entender cómo funcionan las cosas? Y, respecto al nuevo trabajo, ¿tienes verdaderas ganas de servir, de ayudar en un nuevo puesto de trabajo? ¿o, en realidad, no te motiva?

No lo sé. Solo para que lo mires...

No sé si te estoy ayudando...

Podría pensar que es cosa del intelectual, pero nunca me he creído tonta, al contrario, sé que soy una persona inteligente y lista.

De acuerdo. Es posible que seas lista. ¿Y sabes a dónde vas? ¿Te motiva el saber? ¿O el centro vigorético emocional te come y prefieres siempre lo bello a la comprensión?

No sé. Tampoco tengo ninguna respuesta. Pero igual la pregunta te sirve a ti o a alguien que lo lea...

Así que tal vez pienso que está relacionado con inseguridades y falta de objetivos, ppr lo que podría ser del centro emocional. Pero es que la pereza ocupa un papel importante en esto. ¿Puede ser pereza intelectual? No termino de entenderlo creo. A ver si tú me entiendes más que yo a mí! Jajajaja

Pues no sé si algo de lo que he dicho te ayuda.

En realidad, los 3 centros están relacionados. Por ejemplo: INTELECTUAL: sé lo que me gusta y lo que deseo aprender; AFECTIVO: pongo mi interés en ello; ENERGÉTICO: actúo y sostengo la atención al margen que sea fácil o difícil o que los resultados lleguen pronto o tarde...

No sé si te estoy contestando o liando más...

En todo caso, te ruego que lo leas y dejes reposar la respuesta unos días. A veces en la primera lectura captamos una cosa y, en una segunda lectura, captamos otra....

¿Te parece?

¡Pero igual no te sirve para nada! Crucemos los dedos...n

:~)

Muchas gracias por la ayuda!

¡Y a ti por ayudarnos a profundizar!



Hacer la comida a los perros... ¿es del centro energético?

Hola Daniel!

¡Hola!

Estoy hablando con mi familia sobre los centros y no nos ponemos de acuerdo en una cosa, a ver si tú nos puedes aclarar, seguro que sí!

Uy... ¡pues lo intento! Pero vete tu a saber...

:~)

Mi madre dice que ella ejercita su centro energético levantándose del sofá, aunque no tenga ganas de hacerlo, para cocinarles la comida a sus perros en vez de darles pienso pq se ha concienciado que el pienso no es tan bueno como hacerles la comida.

Interesante, porque eso sí requiere energía. Pero igual lo que motiva ese esfuerzo energético es el amor hacia los perros... si así fuera, lo que cuentas sí sería energético, aunque sería más emocional.

Pongamos un ejemplo: cuidar un bebé es muy duro (aunque socialmente esté idealizado, no deja de ser muy duro). Pues bien, ese dar de mamar cada dos horas, ese despertarse continuamente para cuidarlo.... sí incrementa la energía... ¡pero como habitualmente se hace desde lo afectivo, en realidad acaba incrementando más el centro afectivo que el energético!

Sin embargo, sí podría ser para el centro energético si se hiciera poniendo la atención en la energía que se moviliza al margen del origen del mismo. Pero si ponemos la atención en "amar al bebé" lo que más crece es lo afectivo aunque se ejercite mucho la energía.

No sé si me explico.

En realidad, como todos los centros están relacionados, lo fundamental es en qué centro estás poniendo la atención.

Por poner otro ejemplo: imagina que estás escribiendo un libro. Si tu atención está centrada en explicar claramente los argumentos de forma clara, científica, evidente... lo intelectual crecerá. Pero si tu atención está centrada en terminar el libro cueste lo que cueste y da igual lo que sienta o que tenga ganas o no de escribirlo porque voy a estar escribiendo varias horas al día, aquí lo que crecerá será la energía. Si, por el contrario, pongo mi atención en expresar lo que siento, en hacer algo bello, en conectar con la belleza para crear el libro... estaré haciendo crecer el emocional.

Por lo tanto, nadie puede saber (de entrada) desde fuera si una actividad es más intelectual, emocional o energética. Solo lo puede saber la persona, pues ella se ve por dentro.

Igualmente, es más probable que escribir un libro de ensayo potencie mucho más la inteligencia que correr una maratón... pero solo es una hipótesis...

Bueno no sé si te estoy respondiendo...

Yo digo que en ese ejemplo se ejercita el centro emocional ya que lo hace por cuidarlos, por el amor que les tiene a sus perros.

Pues eso no puedes saberlo. Pero tu madre sí puede mirarse por dentro dónde está poniendo su atención y ahí verá la respuesta. Ojalá le sirva.

¡Ah! Un último detalle: ¡no te pelees con tu madre para tener razón!

Je, je, je...

¿De acuerdo?

Que sea solo una posibilidad de crecer para ambas. Pero tu madre tiene su tarea (y ella se ve por dentro) y tú la tuya (y tú te ves a ti por dentro).

: -)

Muchas gracias! Por aquí sabemos que lo que sí tenemos es la cabezonería muy vigoréxica jajaja un abrazo!

Pues por eso he dicho lo que no querer tener razón... ¡que me lo estoy oliendo!

Je, je, je...

: -)



¿Lo que experimento es un ir estando presente?

Hola Daniel,

¡Hola!

Como sabes aquello de sentir la presencia lo tengo flojo, ya lo sabes.

Lo entiendo. Es que, aunque parece sencillo, no lo es.

De hecho, muchos libros y enseñanzas se basan en ello y dejan que las personas tengan todo el tiempo que necesitan para llegar a integrarlo... ¡ah! y esa integración se hace poco a poco.

En realidad, de repente, nos damos cuenta que estamos más presentes... ¡y nos hemos percatado de ello hasta ahora!

Es como cuando ponemos agua a hervir muy despacio... no te das cuenta y la temperatura va subiendo poquito a poco, tan despacio que casi no te das cuenta...

Sin embargo, haciendo ejercicios al respecto, he empezado a sentir un entorno que es el que siente y cataloga el propio cuerpo como una herramienta, de tal modo que en los ejercicios que hago el propio cuerpo casi desaparece y se convierte en un aparato sin sentimiento y la mente como no existente. Como si fuera un artefacto de madera. Como un transmisor puro y duro.

De acuerdo.

Creo que estás empezando a entrar mucho más de lo que te imaginas... creo que vas en la buena dirección.

Lo que cuentas, creo que incluye una gran parte de presencia desde lo energético y/o desde lo mental.

Por eso te das cuenta de ser un vehículo.

Ahora viene mi pregunta: ¿Estas sensaciones son un indicio de estar en presencia?

Creo que sí, desde lo mental y lo físico/energético (por eso te parece sin "sentimiento").

Cuando actives el amor (no es necesario que lo hagas ahora, pero en el próximo mes de abril profundizaremos en el amor) y lo actives dándote cuenta que puedes desear lo mejor para todas las personas (como si fueras un faro que enfoca, con una energía que busca el máximo bien hacia quien envía la luz) irás viendo "más cálida" esta experiencia.

Pero, reitero, creo que sí estás entrando y te animo a seguir.

No te fuerces ahora a entrar desde lo afectivo. Cada persona tiene centros que le cuestan más y otros que les cuestan menos. Ahora aprovecha los que te son más fáciles y ya añadirás el que te cuesta más adelante, sin prisa...

Esto es como cocinar, primero haces platos fáciles y, luego, ya te pones con platos más elaborados...

¿Te parece?

Pero creo que sí vas bien.

Gracias

A ti. Un abrazo bien fuerte.



Pierdo mi energía en conversaciones

Hola Daniel.

¡Hola!

Quiero comentarte un síntoma que siento en mi cuerpo.

¡Adelante!

Hay algunos días que cuando hablo con las personas, empiezo a sentir una sensación de falta de energía por la zona de el abdomen.

De acuerdo.

A veces no estoy muy segura si es en la zona del plexo solar. Pues bien, es como si perdiera energía por estas zonas, o zona, y agotamiento a la hora de hablar. Y no hace falta que hable mucho rato. Cuando me pasa, lo noto deseguida al decir una frase.

¿ Podría estar el centro energético subdesarrollado ?

Pues creo que sí.

No soy nada experto en lo que voy a decir. Pero tal como lo veo, a veces no tenemos el centro energético lo bastante sólido como para que las opiniones de los demás solo las valoremos (intelectual y afectivamente) sin que nos afecten.

A veces, como truco, puede servir imaginar una pared entre tú y la otra persona (otra alternativa es imaginarse una cremallera que nos cierra y protege del exterior) y poner

atención en ti, en lo que tú vives, sabes y haces. De esta forma, tu atención refuerza lo que tú movilizas y, a la vez, evitas que el exterior decida lo que debes mover.

No sé si me estoy explicando bien, sería como poner la atención en la energía que eres y, desde ahí, comunicarte con la otra persona. Es decir, pones la atención en la otra persona y lo que diga DESPUÉS y MIENTRAS pones la atención también en ti y tu capacidad de influir, de comunicar, de hacer.

En lugar de eso, muchas veces ponemos el foco de atención en el exterior olvidándonos de nosotros y eso, a veces, hace que perdamos nuestra energía pues no somos conscientes de ella.

Pero todo esto lo digo con pinzas. No soy experto en movimientos de energía entre personas (y sé que existen mientras no somos capaces de estar despiertos).

Ojalá esto que te he dicho te sirva de algo...

En caso contrario, discúlpame o, si quieres, vuelve a preguntarme...

¿De acuerdo?

Muchas gracias por tu ayuda

Un abrazo

También para ti. Para todas. Para todos.