

3. Primeras herramientas prácticas

Utilidad del boletín

Este boletín recoge algunas de las **dudas y experiencias que plantearon los exalumnos de Aula Interior en ediciones pasadas** a través del correo electrónico. Por eso verás que el formato es un tanto diferente al habitual: la pregunta del alumno está en color verde y, mi respuesta, en color negro. De este modo, es como un diálogo entre los dos.

Todas ellas son preguntas sobre los contenidos del curso que pueden serte muy útiles para aclarar ciertos temas.

Si tras leer este boletín, sigues teniendo dudas, puedes enviarme tu consulta a: info@danielgabarro.com

¡Atención! Te pido que te ciñas al contenido de cada módulo y que leas con detenimiento todas las preguntas antes de enviar la tuya. No me gustaría tener un alud de preguntas que ya han sido respondidas anteriormente... y creo que a ti tampoco te gustaría que no te contestase, ¿verdad?

Por eso, si planteas una pregunta, lo mejor es que lo hagas siguiendo esta estructura:

"En el curso se afirma... Y mi duda es..."

Recuerda que **esto no es un consultorio**, sino un curso de autoconocimiento. Por lo tanto, no preguntes cuestiones del tipo: *¿tengo que casarme con esta persona...?; ¿debo aceptar este trabajo...?; etc.*

Incluso me atrevería a decir que muchas veces ya sabemos la respuesta a nuestras dudas y solo necesitamos que alguien nos lo confirme. Pero la respuesta siempre es única y personal. Yo no tengo ninguna varita mágica.

Y, ahora sí, te invito a leer las preguntas de este boletín.

[ÍNDICE]

1. Sobre cambiar una realidad que te afecta directamente ...	3
2. Sobre aceptar la realidad (1)	5
3. Sobre aceptar la realidad (2)	7
4. Sobre querer cambiar a alguien	8
5. Sobre la correspondencia	12
6. Sobre cuándo dejar de actuar	13
7. Sobre cuándo ayudar	15

1. Sobre cambiar una realidad que te afecta directamente

Buenas, Daniel.

¡Buenos días!

En primer lugar, me gustaría decirte que estoy disfrutando muchísimo de este curso.

¡Genial! Yo también me lo paso pipa.

:-)

En referencia al concepto de realidad, en la tercera sesión comentabas que si no tienes herramientas para cambiar algo, entonces ese algo no es tu realidad. De acuerdo, pero qué pasa si ese algo tú no lo puedes cambiar pero te afecta directamente (un despido, la muerte de un ser querido, una enfermedad, no encontrar trabajo aunque se esté buscando activamente, el sufrimiento de un hijo, etc.). Estas situaciones yo no las puedo cambiar pero sí me afectan y forman parte de mi vida. ¿No las tengo que considerar mi realidad, entonces?

Bueno, en el sentido que usamos en el curso no “será tu realidad” puesto que no puedes transformarlo.

¿Y qué hacer entonces?

Pues muy simple, si no se puede transformar solo te quedan dos opciones: marcharte de ahí si no te gusta lo que ocurre o, si no puedes marcharte, solo te queda una única opción: aceptarlo.

Vamos a poner un ejemplo:

Te cambian de puesto de trabajo a uno que no te gusta nada.

Primer paso: ¿puedo cambiar lo que se hace en ese puesto de trabajo concreto? Si la respuesta es sí, ¡adelante!

Segundo paso: si lo anterior no es posible, te preguntas ¿puedes marchar de ese puesto de trabajo? Si la respuesta es sí, ¡adelante!

Tercer paso: si los dos pasos anteriores no son posibles, solo te queda que una única opción: aceptar la situación, quedarte ahí.

Ya ves, es sencillo y va a encajar con todo el resto del curso.

Ya lo comprobarás que encaja con todo... ¡y es una suerte saberlo porque dejamos de luchar en nuestra vida y tendremos criterio para dedicar nuestras energías a lo que sí nos toca hacer!

¡Espero que te lo haya aclarado!

Muchas gracias.

2. Sobre aceptar la realidad (1)

Hola,

¡Buenos días!

Cuando decimos que al discrepar de la realidad creamos sufrimiento, no puedo dejar de pensar en cómo afrontar la realidad de padecer una enfermedad penosa, limitadora y dolorosa, no me imagino sin lamentarme cada día lo “desafortunado”.

Lo entiendo.

Comprendo que cuando una persona tiene una enfermedad todo resulta más difícil. En especial si hay dolor físico.

Pero no te rindas con el dolor físico: hoy en día hay clínicas especializadas en el dolor. Precisamente sus nombres son “clínicas del dolor”. Lo digo por si puedes reducirlo.

Si vives una enfermedad y no tienes dolores intensos, la cosa cambia totalmente y es fácil de manejar.

Pues sí: con un dolor intenso es difícil manejar la mente. Totalmente de acuerdo.

Que soy por sufrir esta enfermedad, de alguna forma sé que me escudo en el victimismo y sé que además y de alguna forma mi personaje lo encuentra “de su gusto”, pero es que no me imagino de otra forma, siento que no sería Yo mismo..... ¿qué me quedará si elimino mi personaje? ¿quién soy en realidad? ¿debo temer al vacío sin ego?

Pues si quitas tu miedo y tu victimismo quedarás tú: libre, con energía, con ganas de hacer y compartir y disfrutar.

Justo lo contrario de lo que piensas: ahora no eres tú. Solo eres una sombra de todo tu potencial.

¿Quieres seguir siendo sombra de tu potencial o te apetece vivir con gozo?

No es una pregunta baladí. Pero hasta que no veas que puedes obtener la misma sensación de identidad sin la queja y el victimismo no querrás dejarlo atrás: son oportunidades que tienes para vivir con intensidad... ¡y nadie quiere vivir sin intensidad!

Pero tu intensidad de ahora es diminuta comparada con la que podría ser.

Como decía Blay: no somos nada de lo que pensamos (pues nos identificamos con el personaje), pero somos mucho más de lo creemos, nuestro potencial es, literalmente, infinito.

¡Uf!

¿Cómo contentarme con las migajas cuando soy el heredero del mundo?

Espero sean comprensibles mis miedos y dudas, si no lo son, intento explicarme mejor en otra ocasión, gracias Daniel.

Por supuesto que tus miedos son comprensibles... pero si avanzamos gradualmente, irás viendo lo que sí eres. Y eso te ayudará a dar el paso para potenciarlo dándote cuenta que potenciando eso no puedes, de ninguna manera, caer en ningún vacío, porque somos inteligencia, amor y energía infinita. Literalmente infinita... aunque eso lo abordaremos en junio... ¿te parece?

Aún tenemos que comprobar muchas cosas para poder verificar que soy la totalidad, que hay un infinito (literalmente) dentro de mí. Sí.

El yo-real son tus capacidades cuando no están al servicio de ninguna mecánicidad.

Más adelante lo explicaré de forma ordenada, a la vez que os daré instrumentos para observar al ego o personaje y, posteriormente, recuperar a nuestro "yo-real". Lo haremos paso a paso: ¡este es el propósito de este curso: llevarte a tu "yo-real"!

Pero me alegro que ya se vaya intuyendo de por dónde vamos a ir. Así todo será más fácil cuando llegue ese momento.

Verás que será un proceso muy interesante, revelador y ordenado, gradual.

¡Pronto llegará! Paso a paso.

3. Sobre aceptar la realidad (2)

¡Buenas tardes!

Entiendo el planteamiento, pero aunque la aceptación de la realidad es sumamente liberadora, no dejo de pensar en que todo avance en la humanidad parte del inconformismo con la realidad que vivían, como ejemplo la Francia absolutista, la revolución francesa.

Por supuesto.

Aceptar la realidad no te impide transformarla.

Al contrario: cuando aceptas lo que hay, tu capacidad de transformarla se multiplica.

Pero es muy diferente transformar la realidad desde el amor y la aceptación para hacerla aún más bella, que hacerlo desde el odio, la no aceptación, el rechazo o la división del mundo entre buenos y malos.

En el primer caso eres más eficaz y tu vida está llena de bienestar y comprensión y amor.

En el segundo caso, puedes o no tener éxito en el exterior, pero siempre tendrás fracaso en el interior, siempre tendrás dolor interior.

Aceptar no implica ni justificar, ni quedarse parado....

¿Puedes darte cuenta de eso?

Mil gracias por la pregunta: nos ayuda a seguir avanzando.

:)

4. Sobre querer cambiar a alguien

Hola!

¡Hola!

Las frases no se pueden comparar, no es lo mismo querer que alguien cambie conforme a nuestros deseos que intentar que la sociedad realmente progrese y para eso necesitamos el esfuerzo de todos.

No es lo mismo querer cambiar a alguien que no quiere, que aportar nuestro grano de arena a la sociedad.

Tienes razón: no es lo mismo. Pero sí requiere de la misma perspectiva: dar lo mejor de mí desde el amor y no desde la rabia o el odio.

La política es sucia y es verdad,

Je, je, je...

Yo conozco muchas personas que son, por ejemplo, regidores de ayuntamientos pequeños y no veo que sean sucias... ¡y hacen política!

Y veo a muchas personas en organizaciones no gubernamentales y tampoco las veo sucias... ¡y hacen política!

Y conozco a algunos/as diputados/as y, en general, no me parecen sucios/as. Al contrario: algunos de ellos despiertan mi admiración por sus valores y su forma de trabajar... ¡y hacen política!

Por lo tanto, no sé si tu afirmación "es verdad" se aguanta en todos los casos... y si no se aguanta en todos los casos quiere decir que es una generalización falsa.

pero tampoco podemos comparar nuestros pequeños fallos diarios en los que tenemos propósito de enmienda, como se decía antes, que los grandes horrores, desfalcos, robos, abusos que se hacen desde el poder.

Je, je, je...

En todo caso es solo una diferencia de grado. No substancial.

¿Lo ves?

Y si es de grado quiere decir que, substancialmente, somos iguales...

Puedes defenderte como gato panza arriba... pero me resulta sospechoso que yo siempre tenga razón, que lo mío sea aceptable (incluso cuando no pago el IVA en una reparación o lo que sea), que vea lo mío justificable... ¡pero lo de los demás no sea justificable!

Creo, sinceramente, que jugamos al juego de darnos la razón.

Y eso es hacernos trampas al solitario.

Si hay diferencias de grado: da igual tener mucho que poco, pues substancialmente somos iguales...

¡Te ruego que no defiendas y que lo mires!

Respecto a lo que queremos de los demás, no siempre pedimos lo que nosotros no hacemos.

¡Cierto!

¡Y menos mal! ¿Verdad?

Muchas veces actuamos sin ser egocéntricos, ¿verdad?

¡Pues ahora vamos a mirar de actuar sin ser egocéntricos... siempre!

¿Te parece buena idea? ¡Pues eso!

Pero sí pido que se haga cuando yo lo hago y sobre todo, cuando el no hacer de los demás me implica un perjuicio.

Te entiendo.

Y está bien que lo pidas.

Pero debes saber que si eso depende de los demás, no es tu realidad.

Lo ves, ¿verdad?

Pero si lo quieres pedir... ¡adelante! Muchas veces te escuchan y te lo dan...

:)

Otras no.

En todo caso, lo sabio es mantener la paz interior en ambos casos y saber cuándo puedo actuar y cómo. No perder el tiempo quejándome de cosas que no son mi realidad: actúo en mi realidad y ya está.

Transformo mi realidad.

Y lo hago desde el amor.

¡Es un atraso sufrir por cosas que no son mi realidad!

Entiendo que el sufrimiento da identidad. Pero no hace falta...

Y como no quiero volver a vivir como en las cavernas, no sé porque tengo que aceptar vivir con alguien que no limpia, no colabora, roba... cuando las consecuencias las pago yo.

Es que NO tienes que aceptarlo.

Pero sí tienes que aceptar que él/ella sea así.

Pero no tienes que vivir con él/ella, ya que no puedes transformarlo (o no quiere):

Si vive en tu casa, lo echas.

Si vives en su casa, te vas.

Sencillo, ¿verdad?

A veces tengo la impresión que no me explico del todo bien.

Reitero: no tenéis que vivir con nadie que no queráis. Pero aceptad que cada persona es como ella quiere o puede.

Si no limpia, si roba, si... ¡pues te vas o lo echas!

¡Uf!

Espero que me esté explicando bien.

Puede no ser que los demás vivan como yo quiero, yo no quiero vivir con sus premisas, a no ser que las vea como mejores.

Por supuesto que nadie escarmienta en cabeza ajena, pero hay que ser un santo para todos los días seguir aceptando con "naturalidad" un bombardeo de acciones de otros, dejando que se equivoquen y seguir impasible.

¡Pues mira las cosas con objetividad y actúa!

¡Pero actúa sin odio y todo será más fácil!

Igualmente repito: NO digo que convivas con quien no quieres.

¡Actúa desde el amor!

¡Ah! Y si no actúas, no les echas las culpas a los demás... Lo captas, ¿verdad?

¡Pues a actuar!

5. Sobre la correspondencia

Comprendo el punto que explicaste de la correspondencia en nuestra vida, y si hay algunas cosas de nuestra vida que no me gustan, ¿cómo puedo cambiar esa correspondencia?

Cuando yo cambio, mi correspondencia cambia.

Por ejemplo, cuando dejo de mirar con odio, ya no me corresponde un mundo de odio.

Por lo tanto, cuando tú cambies, tu mundo cambiará.

¿Aceptando y mirando lo que hay? Sin juzgar y dándote cuenta que está pasando para que aprendamos... ¿y si es muy desagradable y no consigo ver el aprendizaje que hay detrás?

Sí. La aceptación es una autopista al cambio. ¡sin ninguna duda!

Pues si no ves el aprendizaje que hay en algo puedes preguntar a varias personas: "si alguien vive esto, ¿qué puede aprender?" creo que las respuestas te ayudarán.

Pero reitero: la aceptación es una autopista hacia el cambio interior y, por tanto, hacia el cambio de correspondencias en la vida.

6. Sobre cuándo dejar de actuar

Dejé un trabajo muy bien remunerado en el que vivía con calidad de vida, por no estar acorde con mis valores, era una farmacéutica, en estudios de mercado; y me puse a estudiar temas de sostenibilidad para ofrecer mis dones y talentos a la construcción de un mundo justo social y medioambiental. He intentado promover proyectos colectivos en este sentido, pero las personas que me he ido encontrando hasta ahora, por A o por B han dejado estos proyectos, o he visto que no están tan motivadas como yo. En este segundo caso no me digo “deberían estar más motivadas” sino que entiendo que esos proyectos no deben tirar adelante porque no me gusta tener que ir detrás o dirigir, creo en la horizontalidad.

Lo entiendo

Pero así, no conseguiré emprender nada. ¿Debería dejar de intentarlo?

Mira, en la vida no hay que intentar hacer cosas. Hay que hacerlas.

Haz.

La vida te responderá, con los resultados, si este es ahora tu lugar laboral o no.

Te ruego que escuches a la vida: ¿qué empleos te ofrece? ¿qué opciones tienes?

Actúa donde sí puedes hacerlo.

No te bloques porque esperas que solo una respuesta sea la adecuada.

¿Me está diciendo la vida que debo trabajar sola? ¿o que debo trabajar en algo que empeora el mundo, porque es más fácil?

Si la vida te ofrece unos puestos de trabajo y no otros, posiblemente te está diciendo que, por ahora, debes cumplir tu misión en ese lugar y no en otro.

Si deseas hacer, haz.

La vida te dirá si es por ahí: algo se moverá. Si nada se mueve puedes volver a intentarlo unas pocas veces más. Pero nunca pases de 7 intentos si ves que no se mueve nada (con 3 sería suficiente): ¡es como ser sorda a la vida!

:)

7. Sobre cuándo ayudar

¡Hola!

¡Hola!

Respecto a la ayuda:

¿Qué pasa con las acciones o no acciones de los demás si me afectan directamente?

¿No debería intervenir o ayudar? Por ejemplo, que se pueda perder una vivienda, te perjudiquen monetariamente, hacer sufrir a un niño pequeño... etc.

Sí en el primer y segundo caso. Pero entonces no estás ayudando a los demás, sino que te estás ayudando a ti misma.

¡Y por supuesto que puedes hacerlo!

¡Este no es un curso para ser inactivo/a! ¡Este no es un curso para estar catatónico/a!

Si puedes ayudarte a ti misma/o... ¡hazlo!

Con respecto al tercer caso: hacer sufrir a un niño, debes actuar en el papel que te corresponda.

Por ejemplo, si ves que alguien maltrata a su hijo/a tienes el deber de dar aviso a la asistencia social o a la policía, ¿por qué?

1. La sociedad te lo pide
2. El niño/a no puede hacerlo por él.
3. Sabes y puedes
4. Te corresponde pues sabes que lo maltratan

Pero ahí hay que ser sabio con la acción a realizar: llamar a servicios sociales o a la policía es adecuado. Llevártelo a casa no te corresponde y generaría problemas.

Lógico, ¿verdad?

Vale, entiendo que no tengo que salvar a la otra persona. Pero tomar la iniciativa (por decirlo de alguna manera) para “salvarme” a mí...

Ahí totalmente de acuerdo.

La otra persona tiene que aprender de sus errores, estoy de acuerdo, pero ¿y los “daños colaterales”?

Creo que ya lo he respondido con el ejemplo del niño/a, ¿verdad?

No sé si se entiende... :)

¡Ojalá te haya contestado!

En caso contrario, vuelves a insistir explicándolo diferente, ¿de acuerdo?

¡Gracias!