

Boletín de dudas



Daniel Gabarro
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 17

[Primera semana de febrero]

Índice

Utilidad del boletín 2

Me di cuenta que no soy mi cuerpo 2

El yo como espacio donde suceden las cosas... 5

Tengo la afectividad cerrada 8

Sobre el yo y no identificarme ... 13

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.



Me di cuenta que no soy mi cuerpo

Buenos días, Daniel,

¡Hola!

Después de la clase sobre el Despertar, en la que me costó una barbaridad poder diferenciar entre el yo y las diferentes actividades que nos propusiste,

No te preocupes. Es como una lluvia fina: cada persona avanza un paso en cada sesión (algunos muy pequeño, otros grande). Pero iremos paso a paso.

quería comentarte algo que me acaba de pasar.

¡Adelante!

Tengo COVID y no me encuentro muy bien físicamente (nada grave gracias a Dios)

Me alegro de que, dentro de todo, te encuentres bien.

y hace un rato he hecho una meditación al sol y he percibido que no era yo la que estaba enferma, era mi cuerpo.

Y me alegra que lo hayas percibido porque sí es así: lo que está enfermo es el cuerpo; el yo nunca enferma pues el yo está más allá del cuerpo.

Cuando te das cuenta de ser una conciencia puedes percibir que el vehículo (el cuerpo) enferma, pero que la conciencia que eres continúa siendo exactamente, lo mismo que era y es siempre.

¡Ese descubrimiento es muy valioso!

No te preocupes si no lo puedes mantener en la vida cotidiana: es normal. Al principio haces descubrimientos que son “flashes” y, con el tiempo, los vamos integrando.

Pero reitero que lo que has experimentado es muy valioso pues te abre una puerta de no identificación con las formas extraordinario, te lleva hacia tu esencia, hacia la conciencia que eres...

He repasado mis pensamientos y mi actitud y me he dado cuenta de que era lo de fuera lo que estaba mal, no yo. ¿Podría ser esto lo que estuvimos trabajando ayer o estoy confundida?

Sí, es una consecuencia de ir integrando lo que hicimos el miércoles de la semana pasada.

Y no, no estás confundida en absoluto: lo que viviste es muy real. No somos el cuerpo sino la conciencia que se da cuenta. La conciencia incluye el cuerpo y no al revés. ¡Es interesante que te des cuenta!

Muchas gracias y nos vemos el miércoles que viene.

Sí, ¡nos seguimos viendo!

El Yo como un espacio donde suceden las cosas



Hola, Daniel,
¡Buenos días!

muy interesante la sesión de esta semana, pero he de reconocer que a partir de un momento yo me agobié.

A ver si consigo explicarlo:

¡Inténtalo! ¡Adelante!

en un momento fue cómo si me empezase a sentir irreal, cómo si lo que yo entiendo por "yo" se fuese diluyendo (como cuando uno se mareo). No me gustaba la sensación, estaba con agobio y quería terminar.

Lo entiendo.

Sin embargo (y ojalá esto te sea útil) no te agobiaste por eso, sino porque al percibir que tu sensación de “yo” cambiaba tus voces internas (ego, personaje, programación, creencias... dile cómo quieras) empezaron a hablar y pusiste ahí tu atención dándole crédito.

Lo que digo no es menor, sino importante (al menos desde mi punto de vista): no soy yo quien se agobia, sino que quedo atrapado en una lucha mental, en un proceso mental entre voces: la voz que dice que esto es raro, otra que contesta que hay que protegerse, otra que dice que aproveches la clase y otra que pide que se termine ya de una vez... El problema, por otra parte, no son las voces, sino que les damos crédito.

En este sentido, puede que las voces sigan ahí pero que yo no les haga caso.

¿Qué implica ello? Pues implica que yo no soy las voces sino el Testigo que las percibe. Si les doy crédito, entro en el personaje. Si no les doy crédito puedo seguir habitando un espacio de paz.

Creo que esta diferencia es clave.

Sufrimos porque hacemos caso a unos pensamientos que luchan contra la realidad, pero que solo son pensamientos, no soy yo. Yo soy el Testigo que se da cuenta, yo soy la Conciencia donde esto sucede.

Cuando puedo mirar los pensamientos como quien mira una hormiga (con interés pero sin identificación) la mente se da cuenta de ser un espacio de calma, un Testigo siempre presente.

Creo que era esto lo que vivías al principio: te dabas cuenta de ser un Testigo siempre presente. Pero, luego, los pensamientos entraron y, al identificarte, caíste en la programación, en el personaje.

Te animo a mirarlo para ver si sucedió más o menos así. ¿De acuerdo?

Unos días antes de la clase estaba cenando y tuve un instante "clic" en mi cabeza y pensaba en mí cuerpo. En el hecho de que, si me han dado un cuerpo a través del que puedo oler, tener tacto, degustar, admirar lo que veo, sentir placer sexual, etc. será porque necesitaba un instrumento para poder sentir todo eso.

Sí, no sé si la palabra es “necesitaba un instrumento”, pero en todo caso lo tenemos. El cuerpo es un instrumento, pero no es el Yo o Testigo que se da cuenta.

De hecho, hay muchos testimonios de personas que, en momentos de muerte clínica o similar, siguen viendo y oyendo sin el cuerpo (el instrumento). Creo que ello indica que el Yo real es algo diferente al cuerpo... pero esto no debe ser creído, sino experimentado.

Curiosamente, tanto tu testimonio como el anterior van en esta dirección. Por lo que animarán a muchas personas a seguir investigando hasta que lo vivan experimentalmente, pues no se trata de creer nada sino de verificar.

Pero el miércoles me sentía con ganas de salir corriendo :-), como siempre, se van moviendo las cosas.

Je, je, je... ¡porque diste crédito a los pensamientos que surgían en lugar de dejarlos de lado y seguir centrada en ese Testigo que estabas descubriendo!

No te preocupes, es normal. Poco a poco podrás estar más estable ahí, en el Testigo. No hay prisa ninguna.

A partir de ahí, voy entendiendo, pero se me plantea una pregunta: ¿qué pasa con los pensamientos, con lo que sentimos, con la alegría, cuando nos enfadamos, cuando tenemos miedo, nos cabreamos, nos sentimos culpables, etc.? ¿Dónde pasa todo esto? ¿Qué función tiene el "yo" en todo esto?"

Estás hablando de los sentimientos, ¿verdad?

Y los sentimientos cumplen una doble función: ayudarte a conocerte (pues detrás de cada sentimiento hay un pensamiento que lo genera) y también, la función de regular nuestra energía (con sentimientos agradables la energía crece, con sentimientos desagradables, se reduce).

Con mi cuerpo puedo expresar mi cabreo (sigue siendo mí instrumento de expresión) pero el "yo" ¿qué hace?

Con EL cuerpo puedes expresar EL cabreo, pero eso no eres tú. Por eso he cambiado MI por EL.

El Yo permite que eso sea, el Yo es el espacio donde todo se produce, pero no es ni cabreo, ni cuerpo.... Sino un espacio donde la vida se produce, una conciencia inmóvil que siempre está ahí, presente.

Es que llega un momento que veo a ese "yo" como algo que está ahí, quieto, nota las cosas a través de mí cuerpo, observa. Bastante como si alguien filmase una peli. Pero a partir de ahí me pierdo.

Reposa en ese Yo e irás viendo que es algo mucho más hermoso y grande de lo que ahora imaginas: es el origen de todo, es el espacio donde la Vida se produce. De hecho, ese Yo y la Vida son la misma cosa.

Reposa en ese Yo y, sin prisa, lo irás percibiendo.

Perdona, pero es que me lío muchísimo con todo esto y pienso que es un punto muy importante.

Sí, pero creo que vas bien....

Un abrazo,



Tengo la afectividad cerrada...

Hola Daniel,

¡Hola!

no sé si es el camino correcto para expresarte mis dudas.

Sí, sí lo es.

Úsalo siempre que tengas alguna.

Tengo 76 años y soy viudo, y sin hijos, desde 2014.

De acuerdo.

Estoy encantado con tu curso.

¡Me alegra que te sea útil!

Creo que podré dar explicación a ciertas constantes de mi vida y, fundamentalmente, de los últimos años.

Las tres cajas me han abierto la puerta para poder valorar mi forma de actuar y/o de ver las cosas.

Sí, es un sistema sencillo para ir ordenando lo observado, ¿verdad?

Una vez recibí, en un momento muy duro de mi vida, sin dinero y sin trabajo, un mensaje o quizás tuve una intuición: "tienes que dedicarte a estudiar".

Lo entiendo. Muchas veces tenemos intuiciones que nos marcan. A veces es a través de sueños, a veces como una especie de voz que nos habla, a veces como un sólido presentimiento...

Supongo que escuchaste ese mensaje y le hiciste caso; o, al menos, lo has tenido presente en tu vida, ¿no?

He de aclararte que yo era mecánico y no tenía ningún estudio.

De acuerdo.

Obedecí ciegamente, olvidé la mecánica y busqué un trabajo, ¡para poder vivir, pues vivía solo en Madrid!, y, pasando algunos momentos de hambre, me dediqué a estudiar.

De acuerdo.

Todo fue perfecto. Pero ahora todo lo veo desde el conocimiento; todo lo llevo hacia el área del razonamiento. Solo descubrí plenamente el área del afecto cuando conocí la que después, al año siguiente, sería mi esposa.

Mira, tal como lo veo ahora solo te queda unir las piezas.

Te cuento: eras mecánico, por lo tanto, podías usar tus habilidades físicas para arreglar, resolver problemas. De alguna forma, eso indica que tenías lo energético bastante en orden: ¡sabías actuar y enfrentarte a las dificultades paso a paso con calma!

Luego, con los estudios, hiciste crecer la comprensión y el criterio, ¿verdad?

Finalmente, tu mujer (tanto el conocerla como el vivir su muerte física) te llevaron a vivir lo afectivo.

Quizás haya que fortalecer más un área que otra, pero tengo la intuición que tienes las tres áreas mínimamente desarrolladas y, por lo tanto, solo hay que equilibrarlas y ya está.

Pero, bueno, eso solo es una intuición. Igualmente, te lo comento por si, al mirarlo, tú también ves que hay una parte importante del camino recorrido.

Es como si tuvieras todas las piezas del puzle ya encima de la mesa y solo faltases unirlas...

Pero ella se fue en 2014. Desde entonces todo ha vuelto a pasar por el conocimiento. Dedico la mayor parte de mi tiempo a estudiar, conocer, ampliar el horizonte preparándome para cuando venga a recogerme estar listo, ligero de equipaje y poder encontrarme con ella.

Sí, es posible que estés viviendo eso, aunque no sepas si sucederá pronto o no.

En todo caso, este prepararte debe incluirlo lo todo: tu comprensión, tu afecto y tu energía.

Es decir, te animo a vivir (es la mejor forma de prepararse para morir) con la mente clara, el afecto abierto al mundo y con la energía aportando tanto como te sea posible.

Creo que tienes las 3 piezas, pero que no te has dado cuenta que puedes movilizarlas voluntariamente y estás esperando que lo externo lo haga. Pero no es necesario: puedes movilizar tú mismo el amor, la energía y la comprensión que eres.

Verás como las 7 herramientas del amor y las tareas individuales para equilibrar los 3 centros irán en esa dirección.

El cajón energético está fuerte. No tengo miedo a nada, ni tan siquiera a la tan manida muerte, que no existe. Me da fuerzas, siempre suficientes, para enrocarme en mi rincón del estudio y caminar, si fuera necesario solo, en aras de un pronto encuentro.

Perfecto. Lo intuía.

Solo una vez, y ya pasó, se presentó la ocasión de caminar junto a otra mujer. todo se fue al carajo, y volví a mi rincón del estudio y la espera del autobús que me llevara con mi esposa. Fue un golpe muy duro. No quiero prolongar este introito.

De acuerdo. Solo quiero remarcar que no traicionaste a tu mujer al abrirte a esa nueva relación.

Ahora se te anima a vivir la vida que te ocurre aquí. Estás aquí para seguir aprendiendo, para seguir abierto a lo que ocurra, para no cerrarte: eso te ayuda a

madurar más y ese es el mejor regalo que puedes hacer a tu mujer en el reencuentro, llegar maduro, completo, crecido.

Seguramente tienes que abrirte el ámbito afectivo. Ello no quiere decir que debas tener nuevas relaciones de pareja, pero sí suele ser útil no cerrarse a nada. El cerrarse, no suele ayudar.

Deja que la vida vaya decidiendo y ten claro que no estás traicionando a tu mujer si, por lo que sea, apareciese una nueva relación.

En el cristianismo se habla de la “resurrección de la carne” que ha dado pie a diferentes interpretaciones; pero una de ellas puede sugerir que volverás a reencontrarte con las personas amadas en una dimensión nueva y distinta.

En esa dimensión es mejor llegar con la mente limpia, el corazón abierto y la energía dispuesta a aportar belleza a la realidad. Por eso te animo a no cerrarte a vivir lo que la vida te proponga: creo que es el mejor regalo para tu mujer siendo más maduro, más lleno de amor, de comprensión y de fuerza vital.

Creo que tengo sobredesarrollado el cajón del conocimiento y el energético, en pura consonancia, pero el afectivo ni lo tengo en cuenta.

¿Piensas que he entendido bien tus explicaciones?

Pues creo que vas bien. Sin embargo, creo que tienes el cajón afectivo... ¡pero lo tienes cerrado! Así que la tarea será sencilla: irlo abriendo para poder usar los tres a la vez y llegar, al momento de tu muerte, maduro, completo, equilibrado...

¿Te suena razonable eso?

Gracias por todo

A ti por la confianza al preguntar.



Sobre el yo y no identificarse

Hola Daniel,

¡Hola!

¿Cómo estás?

Muy bien. Gracias.

Últimamente tus clases están siendo muy intensas para mí

Lo entiendo. Procuro ir suave, pero son contenidos intensos (aunque los envuelva en azúcar para que se puedan tomar con más calma) y nos van transformando...

Incluso personas que no notan gran cosa, si se fijan, verán que hay pequeños cambios en su vida: en su forma de pensar, en pequeños detalles de relación, en pequeños cambios de más ternura hacia ellas, en darse permiso para mirar cosas que no se atrevían a mirar o a reconocer...

Muy a menudo nos pasan desapercibidos porque estos cambios se han producido gradualmente... pero estoy seguro de que se van produciendo y, a veces, pueden ser intensos...

y a la vez, me están generando muchas sensaciones y reacciones sorprendentes en mi interior.

De acuerdo.

No sé si tiene que ver con el trabajo que estamos haciendo, pero la verdad es que últimamente tengo pesadillas o duermo intranquila (ya he visto que has comentado que hay diferentes tipos de sueños) y cuando me levanto tengo la mandíbula muy tensa.

Pues, aunque sea desagradable, creo que es bueno.

Te cuento y te doy un par de sugerencias por si te son útiles.

Creo que es positivo porque significa que has dado permiso a tu inconsciente para gestionar temas que no tienes resueltos. Durante el sueño, nuestro inconsciente digiere y ordena lo vivido. Las pesadillas es un intento de reubicar ciertos contenidos que nos asustan, que no tenemos integrados... en este sentido es bueno que te ocurra.

Pero, si te acuerdas, eso quiere decir que el trabajo aún es más profundo, que el inconsciente entiende que tiene permiso para limpiar cosas que tenía ahí guardadas en secreto... y que ahora te puede mostrar.

Por lo tanto, eso es positivo.

Mira, te sugiero una cosa: cuando te despiertes y tengas presente la sensación intensa que la pesadilla ha provocado en ti, no luches contra ella; al contrario, revívela mientras mantienes tu mente muy despierta y relajada (procura, también, tener relajado el cuerpo). De este modo ayudarás a tu inconsciente a eliminar estos “recuerdos basura” que intenta eliminar o integrar tras limpiarlos.

Todo a lo que te opones, se hace fuerte y persiste. Todo lo que aceptas tiende a disolverse cuando se ha vivido. Por eso te animo a revivir la sensación durante un par de minutos de forma muy consciente. Normalmente, hacerlo durante un par de minutos cada vez que despiertes de una pesadilla te puede ayudar a acelerar el proceso de limpieza del inconsciente.

La limpieza del inconsciente la empezaremos en marzo y la seguiremos en abril y mayo (el primer mes con el inconsciente corporal o energético, el mes de abril con el inconsciente y el amor; el mes de mayo con el inconsciente intelectual). Pero si tú haces esto ya ahora, verás como tendrás trabajo avanzado.

¿Te parece?

Nunca me había pasado pero al ser consciente de ello, procuro relajarme y antes de levantarme hacer unos momentos de “centrarme en mí” e intentar “colocar cada músculo dónde le toca” de manera relajada y comenzar “bien” el día, ¡ja ja !!

Perfecto. Pero añade lo anterior: además de relajar el cuerpo, date permiso para vivir lo que estabas sintiendo en la pesadilla (y ahora te queda en tu mente como un “sabor” determinado). Así, permitirás que tanto consciente como inconsciente trabajen juntos y acelerarás el trabajo. ¿De acuerdo?

Desde que hemos empezado el diagnóstico y he pensado en los diferentes centros que nos has explicado, la verdad es que me he visto o sentido (a bote pronto) muy equilibrada en los tres y, la verdad es que me ha sorprendido y he pensado: vaya

autoestima que tienes, vaya Ego CON MAYÚSCULAS pero me doy cuenta que lo que pienso y lo que siento no van a la par.

Mira, podría ser que los tuvieras equilibrados. Lo importante aquí es no engañarse y juzgar por los resultados, por lo que vivimos...

Sigo sin sentirme bien y por ello me los he repensado de nuevo y ... en el centro intelectual me siento más identificada con el equilibrado pero sí que buena parte de mis conflictos son porque busco razones a lo que pienso y vivo y ante situaciones polémicas actúo más racionalmente que afectivamente. Creo que el centro afectivo ha sido de los que ha evolucionado positivamente más en mi vida gracias a otras terapias que hice varios años atrás

¡Claro! Por eso digo que seamos honestas/os: puede ser que ciertas partes nuestras estén equilibradas porque estemos recogiendo frutos del trabajo realizado hasta ahora...

En todo caso, sí merece la pena mirar si algún punto está especialmente desequilibrado para centrarnos ahí.

Igualmente, las 7 herramientas del amor serán claves para, de una forma suave, volver a equilibrar nuestra vida en todas las áreas.

pero sí que cuando me siento triste o decepcionada ante algo o alguien este sentimiento me inunda muchísimo (ya me conozco) y necesito tiempo para “bajar el soufflé” como digo yo.

Y está muy bien que no le des importancia: eso se produce, pero tú no eres eso, tú estás más allá de eso, tú eres la conciencia o el testigo que se da cuenta...

Lo interesante sería que no me llegara a poseer y a inundar tanto.

Lo entiendo. Pero ahora te llevaré la contraria y, quizás, eso te ayude.

Mira, lo relevante no es que te inunde más o menos, sino que cuando suceda veas muy claro que eso no eres tú.

Es decir, que veas muy claro que tú no eres lo que sientes, sino quien se da cuenta.

Esto es relevante porque fortalece tu yo real (el testigo) y porque, sin hacer nada más, reduce la fuerza de los vaivenes emocionales y, de alguna manera, ayuda a disolverlos. Fíjate que lleva a disolverlos porque no luchamos contra ellos, pues la lucha los fortalece.

Ojalá este comentario te sea útil.

Y, el centro energético es el que me genera más dudas puesto que me identifico mucho con las características del equilibrado pero también con características del subdesarrollado ya que últimamente no me gusta intervenir en conversaciones públicas cuando antes era una persona muy participativa en todo tipo de actividades, la relación con el dinero me “ocupa” negativamente -por no decir preocupa- más de lo que querría y la relación con personas próximas (familiares) con características que no me gustan (egoístas, peseteras, aprovechonas, engañosas,...) me ocupan el pensamiento más de lo que querría.

Bueno, no temas. En la clase del miércoles anterior vimos las 7 herramientas del amor y nos vamos a entrenar en ellas.

Creo que te serán muy útiles.

Pero durante todo febrero veremos herramientas personalizada y, no te preocupes, ellas te escogerán a ti. Es decir, al oír algunas dirás: ¡esto es lo que yo necesito integrar! Ellas te saltarán al cuello y el resultado será inevitable. Tardará más o tardará menos, pero el resultado aparecerá.

Bueno Daniel, la verdad es que tengo muy en cuenta que este curso es una lluvia fina y deseo mojarme mucho para salir a bailar bajo la lluvia llena de buenas sensaciones. Y me gustará que estés cerca para poder disfrutarlo. Gracias por todo tu trabajo.

Por supuesto, estoy aquí siempre a vuestro lado para resolver lo que haga falta.