

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 34

[Segunda semana de junio]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
On estan els que moren? (luego en castellano).....	3
¿Dónde están los que mueren? (ahora en castellano).....	5
Voy atrasado en Aula Interior, ¿qué hago?.....	8
Dudas sobre leyes universales.....	13
¿Por qué la iglesia católica no cambia?.....	17



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.



On estan els que moren? (luego en castellano)

Estimat Daniel:

Bon dia!

Estic contenta de fer aquest curs, crec que està sent clau per aclarir certs aspectes que tenia coixos.

M'alegro molt i molt.

Exemple: La desensibilització, les normes de l'ajuda, el no buscar els resultats, la mobilització de l'energia i el fet que no necesito ningú per ser feliç.

M'alegro que vegis la lògica i el sentit a tot això. Jo també crec que és molt útil!

Encara que no es viscut plenament, ja és un camí i una seguretat cada cop més fonda. Gràcies per la part que us toca.

Sí, cada vegada es fa més i més real, més autèntic, ho anirem integrant més i més.

Ja que hem començat la part espiritual, jo volia compartir amb tots la meva experiència.

Endavant. Moltíssimes gràcies!

Sempre he tingut una vivència forta de Déu o d'una energia que em sosté. Aquest ha estat sempre el meu tresor més gran i que mai m'ha abandonat.

És que, en descobrir-ho, tenim un espai de suport, una confiança i una pau molt gran, oi?

El quinze de març passat va morir la meva germana d'un càncer galopant.

Va ser una experiència molt enriquidora, ella va acceptar la seva mort sense embuts i, juntament amb el meu germà i la meva cunyada, vam estar amb ella fins al final. Ens va deixar molta tranquil.litat i molta llum.

Quina sort! Vau poder construir l'amor també des de la presència de la mort. Són experiències molt enriquidores, com bé dius, a pesar de la tristesa i la duresa. Quan aprenem a viure, també ens és més fàcil morir... i al revés: quan fem les paus amb la mort, aprenem a viure més conscientment.

Jo, ara, noto la seva absència i no paro de preguntar-me: On és la meva germana? Ha desaparegut? La mort no existeix? Però no hi és? On és?

Total tinc una mica d'embolic.

Estic segura que aquesta pregunta té resposta a nivell de vivència i segurament té a veure en que tots som el mateix.

Daniel, et voldria preguntar, si tu ho saps. On és la meva germana?

Em vas enviar aquest mail abans de la sessió d'ahir que era, precisament, sobre la mort.

Espero que t'hagi resultat inspiradora d'alguna manera.

En tot cas, sí vull remarcar una cosa: sovint, a mida que la certesa de la mort sedimenta dins nostre, podem començar a notar la presència de les persones mortes al nostre costat, molt a prop.

Al principi, la tristesa i el notar que l'altre persona no és, físicament present, ens impedeix notar-la al costat, d'una forma diferent, però evident. No dic que això li passi a tothom, però sí a moltíssima gent.

Sovint faig broma dient que, abans de la mort de ma mare, havia de telefonar-la per parlar amb ella i que, a vegades, no era a casa i no podia agafar el telèfon. Ara, en canvi, la sento al costat, sempre present... i no em cal cap telèfon per saber que hi és i que em recolza.

És molt possible que això es vagi produint en tu a mida que el fet de la seva mort es vagi sedimentant en tu. Bé, al menys és la meva experiència i la volia compartir amb tu.

No puc dir gaire cosa més, però espero que entre això i la sessió que vàrem fer sobre la mort (just després que tu enviessis aquest mail), puguis anar trobant algun fil del que estirar...

Molt agraïda per tot i una abraçada molt forta.

També per a tu. Gràcies per compartir la teva experiència amb totes i tots nosaltres.



¿Dónde están los que mueren? (ahora en castellano)

Estimado Daniel:

¡Buenos días!

Estoy contenta de hacer este curso, creo que está siendo clave para aclarar ciertos aspectos que tenía cojos.

Me alegro mucho de ello.

Ejemplo: La desensibilización, las normas de la ayuda, el no buscar los resultados, la movilización de la energía y el hecho de que no necesito nadie para ser feliz.

Me alegro de que veas la lógica y el sentido a todo esto. ¡Yo también creo que es muy útil!

Aunque aún lo vivo plenamente, ya percibo un camino y una seguridad cada vez más honda. Gracias por la parte que le toca.

Sí, cada vez se hace más y más real, más auténtico, lo iremos integrando más y más.

Ya que hemos empezado la parte espiritual, yo quería compartir con todos mi experiencia.

Adelante. ¡Muchísimas gracias!

Siempre he tenido una vivencia fuerte de Dios o de una energía que me sostiene. Este ha sido siempre mi mayor tesoro y que nunca me ha abandonado.

Es que, al descubrirlo, tenemos un espacio de apoyo, una confianza y una paz muy grande, ¿verdad?

El quince de marzo pasado murió mi hermana de un cáncer galopante.

Fue una experiencia muy enriquecedora, ella aceptó su muerte sin rodeos y, junto con mi hermano y mi cuñada, estuvimos con ella hasta el final. Nos dejó mucha tranquilidad y mucha luz.

¡Qué suerte! Pudisteis construir el amor también desde la presencia de la muerte.

Son experiencias muy enriquecedoras, como bien dices, a pesar de la tristeza y la dureza.

Cuando aprendemos a vivir, también nos es más fácil morir ... y al revés: cuando hacemos las paces con la muerte, aprendemos a vivir más conscientemente.

Yo, ahora, noto su ausencia y no paro de preguntarme: ¿dónde está mi hermana? Ha desaparecido? La muerte no existe? Pero no está? ¿Dónde está?

Total tengo un poco de lío.

Estoy segura de que esta pregunta tiene respuesta a nivel de vivencia y seguramente tiene que ver en que todos somos lo mismo.

Daniel, te quisiera preguntar, si tú lo sabes. ¿Dónde está mi hermana?

Me enviaste este mail antes de la sesión de ayer que era, precisamente, sobre la muerte.

Espero que te resultara inspiradora de alguna manera.

En todo caso, sí quiero remarcar algo: a menudo, a medida que la certeza de la muerte sedimenta dentro de nosotros, podemos empezar a notar la presencia de las personas muertas a nuestro lado, muy cerca. Al principio los sentimientos y la sensación de "no te veo, no estás aquí" no nos deja percibir su presencia. Pero, al cabo de unos meses, cuando esos sentimientos se reducen, resulta mucho más sencillo percibir la presencia junto a nosotros/as.

A menudo bromeo diciendo que, antes de la muerte de mi madre, tenía que telefonarla para hablar con ella y que, a veces, no estaba en casa y no podía coger el teléfono. Ahora, en cambio, la siento a mi lado, siempre presente ... ¡y no necesito ningún teléfono para saber que está ahí y que me apoya!

Es muy posible que esto se vaya produciendo en ti a medida que el hecho de su muerte se vaya sedimentando en ti. Bueno, al menos es mi experiencia y la quería compartir contigo.

No puedo decir mucho más, pero espero que entre esto y la sesión que hicimos sobre la muerte (justo después de que tú enviaras este mail), puedas ir encontrando algún hilo del que tirar ...

Muy agradecida por todo y un abrazo muy fuerte.

También para ti. Gracias por compartir tu experiencia con todas y todos nosotros.



Voy atrasado en Aula Interior, ¿qué hago?

Apreciado Daniel

¡Hola!

Me pongo en contacto contigo, porque tengo la sensación de que voy retrasado en el curso de Aula Interior.

Sí. Lo entiendo.

Si te pones la meta de integrar todo el contenido antes que acabe septiembre, igual vas atrasado... ¡y te estresarás!

Pero si te das cuenta que basta con que sigas integrando cada vez un poco más, podrás relajarte.

Sé que hay mucho contenido y que resulta difícil integrarlo todo.

Por eso, tras septiembre tendremos, al menos, dos posibilidades distintas: por un lado, integrarnos en Universidad de Vida, que es un espacio para personas que ya han terminado Aula Interior de modo que tengamos un espacio semanal para seguir consolidando y profundizando.

Y, por otro lado, seguiremos teniendo todo el material del curso OnLine a nuestra disposición. Muchas personas usan los audios, vídeos y PDFs del OnLine para repasar las sesiones más de una vez. Resulta curioso como, al oírlas de nuevo, nos parecen más sencillas.

¡Ah! Y, además, durante 9 semanas (todo julio, agosto y las dos primeras de septiembre) procuraré enviaros un vídeo de unos 10 minutos por semana con el resumen de un mes entero. Es decir, el primer vídeo es el resumen de octubre, la siguiente semana el resumen de febrero y así sucesivamente.

Espero que, al revisionarlo veréis que cosas que parecían difíciles ya os parece asequibles.

Por más que intento organizarme, estos 9 meses mi experiencia de vida ha oscilado entre la tranquilidad mal aprovechada en ocasiones, la intensidad de tener que hacer muchas cosas a veces sofocante, un sin fin de viajes, conflictos externos e internos y toma de decisiones, muchas de esas decisiones pospuestas hasta estos momentos por falta de coraje y/o miedos (con lo que conlleva el posponer). Unos meses de los que ahora soy consciente, de que me he encontrado llendo de arriba a abajo: en lo literal, físico, mental, afectivo... etc. Y con todo ello intentando llevar a la vez un equilibrio y armonía para hacer las cosas que son importantes y/o me he comprometido.

Bueno, es la que vida no es fácil.

La de nadie. Tampoco la mía. Hacemos lo que podemos, ¿verdad?

Pero no tengo duda ninguna que, si miras atrás, podrás ver un suave pero real avance.

Lo digo para que no te exijas la totalidad, sino que sea suficiente con darte cuenta que la "lluvia fina" te va mojando.

Muy a menudo la exigencia de avanzar (aunque muy comprensible) es del ego-ideal y, además, no suele ser nada útil, pues nos bloquea...

Hoy llego a un punto, que he decidido escribirte, lo llevo en mente durante semanas, así que renuncio a postponerlo más.

Te explico:

¡Adelante!

- Observo que voy retrasado con las clases del curso Aula Interior, sin ir al día como creo que el curso lo necesita para que pueda aplicar sus enseñanzas.

No, no.

Muchas personas van más despacio. Algunas terminarán de ver las clases durante el verano, sin prisa.

Lo importante es ir ordenadamente. Paso a paso.

Pero la velocidad es menos importante que el orden y el ir siguiendo. Sin prisa, pero sin pausa.

Además, reitero que ponerse las clases en audios suele facilitar mucho. Sé que, algunas clases, es mejor oírlas dos o tres veces para ir las captando... y, aunque con audios es más fácil, ¡requiere tiempo!

Lo digo porque no nos damos cuenta que si escuchamos una clase 3 veces es como haber venido 3 veces... ¡y, en lugar de valorar eso, vemos las sesiones que todavía no hemos visto!

- Escucho bastante los audios. Aunque en Mayo perdí esa costumbre y me fue complicado comprender muchas cosas de las sesiones. Sensación de perder el hilo con todo lo aprendido.

No te preocupes: vuelve a ello cuando puedas.

Pero sin prisa.

Hay personas que van por lecciones antiguas... y van siguiendo su ritmo... alguna vez, como si fuera un extra, vienen a la sesión presencial, pero tienen claro que van por la lección XX y que las van siguiendo con orden.

Sin prisa, pero en orden.

¿Cómo ves?

- Empiezo Junio, otra vez con ganas. También porque he podido tomar decisiones que ignoro si son las correctas, pero he decidido dejar ir cosas de mi vida para poder experimentar mi vida sin querer hacer muchas cosas a la vez, renunciando al estrés y en las últimas semanas a la ansiedad, que yo había creado por mis propias decisiones de probar y experimentar temas, situaciones y circunstancias que ahora he comprendido si me suman y/o restan, o si aparentemente me suman pero luego es una ilusión o circunstancia del momento (y eso que en un principio parece o hace sentir muy agradable y posteriormente por alguna razón "quizá por falta de correspondencia" me lleva hacia abajo o me resta.

Pues mantente atento a los resultados. La vida no suele mentirnos. Así que verás si son decisiones acertadas.

En todo caso, no tengas prisa en cambiar algo si lo ves mejorable: así estarás seguro/a de dar el paso.

Y, una última cosa, tras tomar una decisión... ¡podemos volver a tomar otra! Eso nos dicen que casi nada es "irremediable". Cuando lo entendí pude decidir cosas con mucha más calma.

- Me gustaría estar al día con las clases y aprender más, pero creo que ha sido diferente de lo que me planteé en un principio Por eso hasta me estoy planteando repetir curso y volver a empezar de nuevo en Octubre. O ponerme los 3 meses que quedan a repasar y volver a estudiar todo. Estoy indeciso sobre que es lo mejor.

No tomes decisiones ahora.

Repósalo y en septiembre verás.

Desde mi perspectiva, como tienes el material a tu disposición en el online puede ser una buena idea repetir algunas lecciones. Pero no creo que repetir todo el curso sea una buena opción, aunque no te lo parezca ahora, creo que hay temas ya tienes bastante integrados y se te hará pequeño o repetitivo si los repites.

Por otro lado, como en julio, agosto y septiembre vais a tener acceso a Universidad de Vida, el área de profundización para las personas que han cursado Aula Interior, vas a poder decidir si esa opción es adecuada para ti para seguir avanzando, seguir profundizando y, algo muy importante, tener un espacio regular que te recuerde que cuidarte es fundamental. Así evitarás que la vida cotidiana te absorba.

Pero sin prisa. Ya lo decidirás.

Y, recuerda, puedes decidir una cosa durante un tiempo y, luego, volver a decidirlo porque la circunstancia ha cambiado.

En todo caso, deja que junio, julio, agosto y septiembre pasen: verás como llevarás integradas muchas más cosas que ahora. En ese momento tendrás más criterio para decidir. No es urgente.

¿Te suena razonable lo que digo?

Además, trimestralmente, suelo proponer algún taller práctico presencial o online para aplicar lo aprendido. Estos espacios suelen ser muy útiles a las personas de Aula Interior y de Universidad de Vida para acabar de poner las cosas en orden (y cuando son presenciales son verdaderas fiestas de "encuentro entre personas que buscan lo mismo"). Creo que el año que viene propondré un encuentro presencial al trimestre... ¡si la pandemia lo permite! :-)

Lo digo para relajarte: habrá caminos múltiples para seguir en contacto, seguir profundizando, seguir sedimentando lo aprendido...

En realidad estoy agobiado con este tema, e ignoro que es lo más conveniente. ¿Puedes ayudarme a encontrar una fórmula, para poder seguir aprendiendo del curso e ir integrando las enseñanzas que pueda verificar que son las adecuadas para mi?

Pues creo que te he contestado a lo largo del mail, ¿verdad?

:-)

Espero que haya podido explicarme correctamente, para que puedas ayudarme. Ya que a veces empiezo a escribir y mezclo algunas ideas y conceptos.

Gracias de antemano Daniel.

A ti por preguntar. Creo que esto que preguntas será de utilidad para muchas personas.

Aprecio y valoro el curso de Aula Interior y que tu me des la oportunidad de poder escribirte y enviar mis dudas y/o solicitudes al email que has facilitado para ello.

Te deseo un fin de semana muy agradable y saludable.

Muchísimas gracias. Ya ves que hoy también estoy contestando al boletín con retraso. Ya ves: todos podemos tener dificultades con la gestión del tiempo y las tareas. Lo importante, en todo caso, es darse cuenta, no agredirse e ir decidiendo a medida que llegan los plazos. Pero sin avanzarse, sin prisa.

¡Ojalá algo de lo que te digo te sea útil!



Dudas sobre leyes universales...

Hola, Daniel,

¡Buenos días!

Buenos días Daniel, las respuestas anteriores me ayudaron a aclarar bastantes cosas, muchísimas gracias!

¡Me alegro!

Pero me surgieron otras dudas . Ahí te van:

¡Adelante!

-Con respecto a no identificarnos con las voces pero si usarlas cuando nos es útil: creo que mi problema esta en el uso del lenguaje, por ejemplo: Si tengo el pensamiento de : “Voy a ir hacer la compra en el Mercadona y luego iré al gimnasio”.

En el momento en el que lo pienso lo vivo como si “YO” estuviera hablando (supongo que esto sería la personalidad sana), en ese momento cotidiano no estoy en ese punto en el que me doy cuenta de “estoy teniendo el pensamiento de que voy a ir a hacer la compra..” (esto si lo puedo hacer en meditación) pero en el día a día me cuesta tratar los pensamientos como simples propuestas a la cual decidir si hacerles caso o no.

Por ejemplo cuando me comunico con otra persona, no estoy observando mis pensamientos y evaluar si hacerles caso o no, ya que esto implicaría cambiar esta forma de relacionarme pasar del : “Voy a decirle que..” por "Estoy teniendo el pensamiento de que tengo que decirle que.." Me resulta poco natural esto último ...

¿Cómo me puedo hablar entonces para facilitar el uso del pensamiento como una propuesta en el día a día, tengo que estar todo el día en modo: “Estoy teniendo el pensamiento de”? Veo que necesito un “Yo” como referencia para relacionarme tanto conmigo mismo como con los demás.

Mira, creo que lo más práctico es tener una "alarma" que te avise.

¿Cuál?

El sufrimiento.

Cuando sufras... ¡es tiempo de mirar lo que pensaste!

Si todo va bien, cada vez captarás antes los pensamientos que te hacen sufrir...

¿Te sirve?

De este modo no hace falta que seas consciente de todos los pensamientos (sería una locura), además muchos son muy prácticos como este de ir al supermercado... ¡pero sí estarás al caso cuando sean pensamientos que te maltratan!

¿Te he contestado?

-Por otra parte, es necesario reconocerse en el yo más profundo para realizar alquimia mental reeducación, etc? ¿Quién es el que hace esos ejercicios?

Al principio lo hacemos con una parte superficial de la mente. Pero, poco a poco, vamos habitando más nuestra conciencia y es ella la que va ocupando el lugar que le corresponde.

Paso a paso. No nos exijamos lo que todavía no podemos hacer. Pero haciendo lo que sí podemos realizar ahora, iremos ampliando nuestra conciencia, el uso de nuestras capacidades.

-Con respecto a las las leyes universales: Muchas veces me aparecen publicidades de cursos "Que cambiaran mi vida", "Que me harán ser mi propio jefe", "Que seré millonario si hago este curso de criptomonedas...", "Que tengo que invertir en tal ..." ,etc. Al no hacerles caso y pasar de ellos (Por que muchos huelen a estafa), le estaría diciendo que "NO" a la vida?

No. Pues dices un NO tras aplicar un criterio lógico. Cualquier curso que prometa el oro y el moro ¡apesta a estafa!

Sería muy diferente si te limitase el miedo. Pero mientras lo que te lleve a decidir sea el juicio de "menuda estafa" no estás perdiendo ninguna oportunidad.

Sin embargo, si un tema te parece importante, busca información seria y empieza a actuar. Quedarte solo diciendo no a los anuncios sin actuar, no serviría de nada.

Es decir, ¿a qué quieres decir sí?

¿Dónde puedes conseguir información seria?

Y actuar.

Ya sabes: la vida no obedece a la inercia. Por lo tanto, es prudente decir NO a ciertas cosas, pero merece la pena que aprendamos también a decir SÍ a otras y a hacerlo muy conscientemente.

En el día a día me encuentro con muchas situaciones, de las cuales decido no ser partícipe. En esos casos no estaría cumpliendo la Ley de la oportunidad ni la ley del dos?

No, no.

Creo que lo anterior también se aplica aquí.

Siempre que decimos que SÍ a algo, necesitamos decir que NO a otras cosas. Centrémonos en los SÍ.

Por ejemplo, si voy a Tarragona de vacaciones (le digo que SÍ a Tarragona), le estoy diciendo que no a un montón de lugares. Pero lo importante ahí es el sí...

¿Te parece claro?

Ya que muchas veces tengo dudas de si hacerlo o no debido a que la publicidad esta muy enfocada en hacernos despertar emociones y como tal la duda aparece, por lo cual la frase de “Si tienes dudas ante la posibilidad de realizar alguna cosa... ¡hazla y observa los resultados en la realidad!” No se yo... supongo que habrá

excepciones, de situaciones en las que tengas alguna duda y no necesites ni pasar por ahí.

Creo que con lo anterior te he contestado, ¿verdad?

Además, cuando digas a una o dos cosas que sí... ¡ya no te cabrán más! ¡El tiempo y la energía son limitados!

:~)

-Y para terminar, en un video comentaste que de vez en cuando ibas a un homeópata en Barcelona. Estoy buscando uno jeje ¿me podrías decir el nombre del homeópata o el de la clínica?

Por supuesto.

Se llama Ramon Pros (y es médico alópata, además de homeópata, por lo que tiene una sólida formación médica) y visita delante mismo de la estación de FFCC de St Cugat (15 minutos desde la plaza Cataluña): Carrer d'Àngel Guimerà, 3, 08172 Sant Cugat del Vallès, Barcelon, Telèfon: 936 75 03 99

D

Muchas Gracias Daniel!

e

s A ti!

c

r

i

p

c

¡Hola, Daniel,

¡Hola!

Sobre Dios y la Iglesia Católica.

¡Adelante!



¿Por qué la iglesia católica no cambia?

Daniel si tu has verificado, todo lo que explicas en el curso Aula Interior.

La iglesia Católica, gran poder mundial con un colectivo de personas que creo que deben ser en su mayoría inteligentes y quizá alguno de ellos sabios. Porque siguen pregonando y enseñando las mismas teorías, libros y lecciones durante siglos y si ellos también saben parte, la totalidad o aún más de tus enseñanzas y sobre Dios, siguen sin comunicarlo a sus fieles y seguidores?

Bueno, pues eso habría que preguntárselo a ellos...

Pero, si te fijas, verás que, dentro de la iglesia católica, hay gran variedad y, efectivamente, muchas personas católicas son de una gran sabiduría. Otras quizás también lo sean, pero me cuesta más verlo...

No tengo ni idea de porqué no predomina una línea que sea más humana, más comprensiva, más actualizada, más flexible...

Lo siento, pero no puedo contestarte pues eso no depende de mí sino de la jeraquía católica y no conozco sus motivos.

Sin embargo, los católicos que yo conozco sí suelen tener una visión muy abierta... ¡pero también me doy cuenta que son minoría! Ignoro porqué, todavía, no son la corriente mayoritaria...

Lo lamento, ya ves que no puedo contestarte...

**Gracias por tu tiempo por leer este correo.
Y como siempre te deseo todo lo mejor.**

Gracias, ¡también yo a ti y a todas y a todos!