

Dossier

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

## **BIENVENIDA Y PRIMERAS CREENCIAS QUE NOS BOICOTEAN**

Dossier 1

Primera sesión de octubre.

## Índice

Utilidad del dossier.....	3
Alegría.....	3
Aspectos técnicos del curso.....	3
Propósito del curso.....	6
Las etapas del curso:.....	7
Creencias a desmontar para aprovechar el curso.....	12
Egoísmo:.....	12
Ser bueno/a, sufrir por bondad y el amor:.....	13
Cumplir con las normas de la ayuda:.....	14
Tareas para la semana:.....	16
Tareas técnicas:.....	16
Tareas del contenido del curso:.....	16
Una última nota importante.....	18

## Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un dossier que resume los contenidos impartidos en el curso para que puedas completar tus apuntes.

Además, de esta manera, no será necesario que tomes notas si no lo deseas. Para algunas personas tomar apuntes facilita el aprendizaje; para otras, les dificulta seguir la clase. Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: ¡siempre lo tendrás todo!

No obstante, el dossier **no sustituye la sesión**, porque en ella hay cosas que se explican y no pueden plasmarse por escrito.

A veces, lo que se dice es menos importante que **el lugar desde donde se dice** o **el tono** con el que se expresa, y eso es difícil de captar en un documento.

Recuerda que **la asistencia a la clase en directo o en diferido representa el 80% del resultado**.

Te recomiendo mucho escuchar las clases más de una vez.

Por eso es especialmente útil el grupo de **Telegram**: tienes los audios a un solo clic y puedes escucharlos donde quieras —en el trabajo, en el gimnasio, paseando, en el autobús, mientras cocinas...—

## Alegría

Muchas gracias por implicarte en el curso **Aula Interior**.

Estoy profundamente feliz de poder compartir estos conocimientos contigo.

Viviremos juntos **12 meses** que, espero, te resulten realmente muy útiles.

¡Te doy la bienvenida!

## Aspectos técnicos del curso

### Horarios del curso:

En directo, el curso comienza a las **19:30 h en catalán** y a las **21:00 h en castellano**.

Las sesiones duran una hora. Excepcionalmente, puedo alargarme 5 o 10 minutos, pero no suele ocurrir.

### Dudas:

Pregunta lo que necesites para aprender; olvida la vergüenza. Tu participación enriquece al grupo.

Sin embargo, es muy importante **plantear únicamente dudas sobre el contenido del curso**. Así avanzaremos con orden.

Para preguntar, utiliza el correo **info@danielgabarro.com** o bien **aulainterior@danielgabarro.com**.

**Alejandra** recibe las dudas y me las reenvía. Las dudas técnicas las contesta ella directamente, pero las dudas sobre los contenidos del curso **las contesto yo personalmente. Siempre**.

También puedes plantear tus preguntas por el **chat en directo** durante la clase.

Si no puedo responderlas en el momento, envíalas por correo electrónico y las contestaré de forma anónima en el **boletín de dudas**.

### Correo electrónico:

Para asegurarte de recibir todos los correos, añade **info@danielgabarro.com** y **aulainterior@danielgabarro.com** a la agenda de tu correo electrónico; de lo contrario, podrían ir a la carpeta de spam o correo no deseado.

### Telegram:

Es muy útil estar en la **lista de Telegram de Aula Interior**.

Sirve para recibir mensajes urgentes —por ejemplo, si el enlace de una clase falla, recibir el nuevo

al instante—.

También, si tu correo se bloquea o los mensajes van a spam, no quedarías incomunicado (¡a veces ha pasado!).

Además, en Telegram tendrás los audios de las sesiones en tu teléfono y podrás escucharlos con un solo clic.

Por cierto, el grupo de Telegram es **anónimo**: nadie puede escribirte ni ver tu número de teléfono.

### **2 días a la semana:**

Aula Interior estará muy presente en tu vida durante un año. Es como una **lluvia fina que transforma**.

- **Martes:** tenemos sesión online en directo.
- **Miércoles:** se publica el vídeo, el audio y el resumen escrito de la sesión, junto con las dudas respondidas de la semana anterior.  
Por tanto, si no estás en directo, **puedes seguirlo perfectamente**.

Te avisaremos por **Telegram** y por **correo electrónico**.

De vez en cuando, enviamos algún mensaje extra.

### **Contenido del curso siempre disponible:**

Recuerda que siempre encontrarás todo el contenido del curso en [www.danielgabarro.com](http://www.danielgabarro.com) y en el grupo de **Telegram**.

Todas las sesiones se pueden ver en directo o en diferido tantas veces como desees.

En el **área del alumnado** del sitio web puedes acceder con tu correo electrónico y tu contraseña. Si tienes dificultades, escribe a Alejandra: [aulainterior@danielgabarro.com](mailto:aulainterior@danielgabarro.com).

### **Avance y retroceso:**

El crecimiento interior implica momentos de grandes avances, pero también momentos en que parece que retrocedemos. Es normal.

Verás que los retrocesos siempre son menores que los avances y que, con perspectiva, el progreso se impone.

Pero no esperes avanzar en línea recta, sino **en espiral**, dando algunas vueltas pero ascendiendo.

Este es el proceso habitual para la mayoría de nosotros.

### **Imprevistos:**

Si alguna vez no puedo dar la clase por enfermedad, un corte de electricidad o de internet, o por cualquier otro motivo, **no te preocupes:** al día siguiente tendrás la clase subida al área del alumnado.

Solo ha ocurrido dos veces en años anteriores, pero prefiero tenerlo previsto.

### **Yoga para apoyarte:**

Hay personas que aprenden mucho a través del cuerpo. Para ellas tengo una sorpresa: junto con Aula Interior hay **ejercicios de yoga** para integrar mejor los contenidos.

Cada mes tendrás un ejercicio de unos **10 minutos** para realizar a diario.

Pero si quieres más, hay también una **sesión de yoga de unos 50 minutos cada semana**. Te ruego que **solo la hagas si realmente te apetece**.

Hay personas que tienden a exigirse demasiado y llenan su horario de actividades hasta agobiarse.

Lo importante son los contenidos del curso. Si el yoga te ayuda, ¡adelante!

Pero **no lo uses para exigirte ni maltratarte**.

Por cierto, las sesiones de yoga de 50 minutos fueron grabadas por **Ajna**, la maravillosa profesora de yoga del centro **Surya de Banyoles** (<https://iogabanyoles.com>).

Las grabó hace unos años, por eso algunas sesiones no encajan exactamente con el curso actual, aunque **sí coinciden en espíritu**.

Son sesiones en **catalán, pero con subtítulos en castellano**.

## Propósito del curso

El propósito de **Aula Interior** es doble:

- **Descubrirte** como persona adulta y como esencia.
- **Expresarte** desde tu adultez y tu esencia.

Buscamos convertirnos en personas adultas y, después, **descubrir nuestra esencia más profunda**, lo inmutable que siempre somos.

Otra forma de explicarlo es que haremos **tres aprendizajes**:

1. Aprender a ser felices por nosotros mismos.
2. Aprender a amar, al margen de los sentimientos que los demás nos despierten.
3. Aprender a mantener la paz interior, sin importar lo que ocurra fuera.

No es fácil, pero **avanzaremos claramente**, paso a paso, mes a mes.

Y para saber si vamos por buen camino, tendremos **dos criterios claros**:

1. Iremos incrementando nuestra **paz interior**.
2. Generaremos **más armonía externa**.

Para aprovechar el curso te pido **tres actitudes**:

1. **Flexibilidad mental**, para no cerrarte ante ideas nuevas que puedan chocarte.
2. **Comprobar** lo que digo, verificarlo. No se trata de creer, sino de **comprobar**.
3. **Preguntar** lo que no entiendas del curso (usa el correo electrónico).  
Estoy aquí para acompañarte de la mano.

## Las etapas del curso:

La programación del curso será la siguiente:

### Octubre

Investigar las **creencias que nos sabotean**, aunque ahora creamos que son ciertas. Y verificar que **no mando en mi vida tanto como me gustaría**. Ya lo hemos empezado, así que ya intuyes de qué va, ¿verdad?

### Noviembre, diciembre, enero y febrero

Si no mando en mi vida... ¿necesito descubrir quién me ha robado el poder!

Serán meses de observación para descubrir la **programación que me atrapa** y empezar el trabajo de superarla.

Si no mando en mi vida (y lo comprobarás), debemos observar **quién nos ha usurpado el poder**, observar la **mecanicidad** que nos domina, la **programación** que gobierna nuestra vida.

Durante esta etapa te pediré **que no intentes cambiar nada**, porque es el **ego, el personaje**, quien querrá hacerlo, y si le haces caso... ¡todo se enreda más y más!

Investigaremos el **ego-idea**, es decir, la idea que tienes de ti mismo/a. **Observar para entender**. Esto lo haremos en **noviembre**. Te daré herramientas de observación que serán muy útiles.

Después investigaremos el **ego-ideal**, es decir, la persona en la que quieres convertirte.

También **observar para entender**. Esto lo haremos en **diciembre**.

Luego exploraremos cómo se **relacionan entre sí estas dos “partes” del ego**: tu ego-idea y tu ego-ideal. Descubriremos la **estructura de relación** entre ellas y cómo eso genera **patrones de conducta repetitivos** que te hacen sufrir. Esto lo haremos en **enero**, será como **dibujar nuestra prisión psicológica** a partir

de lo que hayamos observado.

Finalmente, en **febrero**, una vez dibujada la prisión, **buscaremos formas de romper el círculo vicioso del personaje, ego o programación.**

Pasaremos a la acción: seguiremos observando, pero con acción transformadora.

## **Marzo, abril y mayo**

Dedicaremos tres meses a **reforzar la personalidad sana, adulta y equilibrada.**

Lo haremos potenciando las tres capacidades que somos:

- **Energía (hacer)**
- **Amor (relacionarnos)**
- **Inteligencia (comprender)**

Dedicaremos un mes a cada capacidad, para **potenciarla y limpiarla de errores o traumas,** en este orden:

<b>marzo</b>	→	<b>energía,</b>
<b>abril</b>	→	<b>amor,</b>
<b>mayo</b>	→	<b>inteligencia.</b>

Te lo explico con más detalle:

- En **marzo**, fortaleceremos el **centro energético** y buscaremos liberarnos de la **rabia acumulada**, de las cosas que nos hemos “tragado” y que todavía nos hacen daño.  
No lo limpiaremos todo, pero descubriremos **cómo hacerlo** para liberarnos de la rabia y relacionarnos con el mundo **sin bloqueos energéticos pendientes.**
  - En **abril**, reforzaremos el **centro afectivo** y limpiaremos los **traumas emocionales.**  
Romperemos vínculos de dependencia y haremos las paces, especialmente con las personas con las que tenemos más lazos (padre, madre, hijos, hijas, pareja, exparejas...).
- Así iniciaremos la recuperación de la **capacidad de amar y relacionarnos**

**desde la libertad**, de amar sin dependencias.

Profundizaremos en el **significado del amor** y daremos **herramientas útiles para la vida diaria**: con hijos/as, parejas, padres, madres...

- En **mayo**, potenciaremos el **centro intelectual** y limpiaremos los **traumas asociados a él**.

Descubriremos cómo, a menudo, **no pensamos**, sino que **somos pensados por los pensamientos sociales**.

Iniciaremos un proceso para **dejar caer esos pensamientos impuestos** y buscar **nuestro propio criterio**.

Profundizaremos en el **significado del intelecto** y aprenderemos herramientas para **pensar con más libertad** (la alquimia del pensamiento):

pensar de manera **positiva** (que nos apoye), **voluntaria** (no automática) y **sostenida** (el mayor tiempo posible).

Para cerrar este bloque, abordaremos las **leyes universales** que debemos conocer si no queremos chocar contra ellas y sufrir inútilmente.

## **Junio**

Durante junio, te daré **pistas para vivir la vida desde un nivel superior**.

Será un mes para **profundizar en el contacto con la trascendencia**, la divinidad, la vida, lo superior... o como prefieras llamarlo.

Unas sesiones para **vivir la espiritualidad como una experiencia personal**, no como una fe ciega o no experimentada.

También será una oportunidad para **releer textos sagrados desde otra óptica**, como **libros de instrucciones** que se deben seguir una vez descifrados.

Todo esto lo haremos desde una **perspectiva laica**, es decir, se puede abordar desde una visión **atea, budista, musulmana, cristiana, etc**.

## **Julio, agosto y septiembre**

Durante estos tres meses haremos algo muy sencillo: **consolidar todo lo aprendido**.

Verás cómo aquello que te parecía complejo, ahora lo entiendes con facilidad. Consolidarás los aprendizajes repasando lo fundamental.

Además, profundizaremos en temas nuevos gracias al espacio de antiguos alumnos llamado **Profundización Interior**, al cual tendrás acceso. Un espacio para **profundizar con mucha seriedad**.

## Creencias para aprovechar el curso

Existen algunas creencias fundamentales que, además de hacernos sufrir, nos impiden crecer interiormente y aprovechar el curso. Nos sabotean.

Si no las descubrimos, será difícil sacar partido de este curso o de cualquier otro de crecimiento personal.

A continuación encontrarás algunas de esas creencias, las que abordamos en la primera sesión.

En las siguientes sesiones trataremos más. No tengas ninguna duda.

Te ruego que no creas nada de lo que digo, pero que lo valores y lo observes. Tenlo presente.

Poco a poco, a lo largo del curso, lo verificarás y lo integrarás en tu vida. Esto producirá un cambio profundo e inevitable. Pero, para integrarlo, primero hay que escucharlo y verlo.

## El amor es una acción

Mucha gente cree que amar es un sentimiento. No es verdad.

Cuando amo, me siento bien, pero ese sentimiento no es el amor, sino la consecuencia de amar.

Entonces, ¿qué es amar?

En el ámbito psicológico (más adelante, cuando el curso esté más avanzado, sugeriré que en el ámbito esencial el amor es lo que somos), pero hoy hablo

desde lo psicológico, y en ese nivel, el amor es una acción.

Es desear el bien de los demás y actuar, cuando nos corresponde, para que lo vivan.

Pero amar también es buscar mi propio bien... y actuar para ofrecérmelo.

En este sentido, el amor no es un sentimiento, sino la acción de buscar el máximo bien para mí y para los demás.

Y, preferiblemente, en ese orden: porque cuando estoy lleno de amor, es inevitable poder compartirlo.

De hecho, es indiferente lo que sientas.  
Lo que importa es lo que haces.

No te dejes arrastrar por los sentimientos cuando sean desagradables.  
Detente y pregúntate: ¿Qué haría aquí el amor?  
Y actúa.

## Sufrir no añade nada útil

El sufrimiento no añade nada útil a nuestra vida.

Creer que si sufrimos demostramos bondad es un error.  
Sufrir no significa amar con más fuerza.

No debemos perseguir el sufrimiento ni intentar “ser buenos”, sino aprender a amar.

Recuerda: amar significa buscar el máximo bien para mí y para los demás.  
Da igual lo que sienta.  
Lo importante es lo que hago.

El amor no es un sentimiento, sino una acción.

No se trata de ser bueno o buena, sino de ser justo/a, hacer lo que corresponde para buscar el mayor bien posible.

Si mantengo la creencia de que debo ser “bueno”, tenderé a relacionarme desde los sentimientos (para sentirme bueno) en lugar de buscar lo adecuado en cada

situación.

Si creo que el sufrimiento demuestra mi bondad, cuando esté en un momento de paz buscaré otra razón para sufrir, o no me sentiré lo suficientemente bueno o buena.

¡Eso te impedirá avanzar! ¡Te autosabotearás!

Es imprescindible dejar caer esa creencia (te ruego que la observes cuando aparezca).

Uno de los propósitos del curso es des-sentimentalizarse, dejar de ser “sentimentalón” o “sensiblero”.

No me malinterpretes: no digo que no sientas.  
No digo que seas insensible, sino que los sentimientos no dirijan tu conducta.  
¿Te imaginas que la rabia o el miedo dictaran tus acciones? ¡Qué peligro!

En otras palabras: no seas “sensiblero/a”.  
Que tus sentimientos no determinen tu conducta.

Tu conducta debe estar guiada por el amor: buscar lo mejor para ti y para los demás,  
apoyar, ayudar...  
Eso son acciones.

El resto, ¡es música celestial!

## Debemos ayudar solo cuando cumplimos las normas de la ayuda

En esta primera sesión me parece útil ofrecerte **cuatro criterios** para que tu ayuda sea realmente útil y no se vuelva en tu contra.

Muy a menudo, las personas que hacen cursos de crecimiento personal son personas que desean ayudar a los demás.  
Pero si no tenemos criterios sabios sobre **cuándo sí ayudar y cuándo no hacerlo**, nuestra vida puede llenarse de conflictos y problemas innecesarios.

En realidad, los **criterios de la ayuda** son muy sencillos.

Deben cumplirse **los cuatro** para ayudar a alguien. Si no se cumplen los cuatro, **no podemos ayudar**, o nuestra buena intención tendrá **costes elevados**.

Si se cumplen los cuatro, ayudaremos incluso aunque no nos apetezca.

Veamos los cuatro criterios que te pido que verifiques.

¿Cómo puedes verificarlos?  
Siguiéndolos obtendrás buenos resultados.

Si los contradices... ¡te caerá encima una maravillosa tormenta de problemas!  
(¡Y también lo habrás comprobado!)

## Los 4 criterios de la ayuda

### 1. Ayuda solo si te han pedido ayuda.

Como máximo, puedes ofrecer tu ayuda de forma respetuosa y sutil, nada invasiva.

Y no cada día: por ejemplo, una vez por trimestre.

Si la otra persona **no está abierta a la ayuda**, no tienes derecho a ayudarla: estarías **invadiendo su libertad**.

### 2. Ayuda solo si la otra persona no puede hacerlo por sí misma y dale herramientas para que aprenda a hacerlo sola.

No se trata de hacer las cosas por ella, sino de **apoyarla** para que sea autónoma en el futuro (si es posible).

### 3. Ayuda solo si sabes y puedes resolver la dificultad.

Hay personas que se ofrecen a ayudar sin tener el conocimiento necesario. Lógicamente, eso **solo complica más la situación**.

### 4. Ayuda únicamente si ofrecer esa ayuda te corresponde a ti y no a otra persona.

Si la ayuda le corresponde a otra persona, **no intervengas**.

Por ejemplo, en la relación profesor/alumno hay ayudas adecuadas y ayudas que no lo son: resolver dudas o facilitar la comprensión del temario, son ayudas adecuadas; dar dinero a los alumnos o cuidar a sus hijos o mascotas, no lo sería.

Sencillo de entender, ¿verdad?  
Bueno... a veces no es tan fácil.  
Pero estos criterios **te ayudarán muchísimo.**

Ahora te animo a **practicarlos y verificarlos en la vida real.**

**Muy importante:** no ayudes a nadie si no se cumplen las normas anteriores.

**Muy importante:** ayuda cuando se cumplan las 4 normas, ¡aunque no te apetezca!

## Retos técnicos de la semana (solo esta semana)

Primero tareas técnicas, luego tareas sobre el contenido del curso.

### 1. Correo electrónico:

Añade **info@danielgabarro.com** y **aulainterior@danielgabarro.com** a tu agenda de contactos para que ningún correo del curso vaya a spam o correo no deseado.

### 2. Grupo de Telegram:

Date de alta en el grupo de Telegram.

Te servirá para recibir los audios de las clases sin tener que ir al ordenador y para recibir mensajes urgentes si algún día es necesario.

Si no estás en el grupo, escribe a **Alejandra:**  
**aulainterior@danielgabarro.com.**

## Retos de la semana

### 1. **Observa si amas o prefieres sentir.**

¿Puedes sostener el propósito de buscar el máximo bien para ti y para los demás?

¿Te traiciona lo que sientes?

¿Te parece imprescindible sentir para apoyar a alguien?

¿Intuyes la importancia de la definición de amar que propongo —buscar el máximo bien para ti y para los demás—?

¿Puedes ver que lo importante es lo que haces y no lo que sientes?

Observa si te resulta fácil o difícil, y si con algunas personas o en ciertos lugares tienes especial dificultad.

### 2. **Observa si tienes la tentación de romper las normas de la ayuda.**

¿Recuerdas las 4 normas de la ayuda?

¿Puedes contenerte cuando no se cumplen?

¿Ayudas rompiéndolas y generas dificultades extra? Obsérvalo.

¿Lo haces especialmente con alguien en concreto? ¿Con quién?

¿Puedes intentar evitarlo?

¿Te animas a observarlo?

### 3. **Observa si crees que sufrir demuestra que eres buena persona.**

¿Puedes ver que sufrir no te hace mejor persona?

### 4. **Si no te cuidas, serás una carga social.**

Piensa: ¿estás de acuerdo en que, si no te cuidas, te conviertes en una carga social?

¿Puedes comprender que cuidarte es un acto de generosidad, porque te llenas de lo que después podrás compartir?

Medítalo. Obsérvalo: **nadie puede dar lo que no tiene.**

### 5. **Recuerda la nueva definición de egoísmo.**

¿La recuerdas?

Somos egoístas cuando **queremos que los demás se adapten a nosotros porque no queremos adaptarnos a ellos.**

Te animo a recordarla.

¿La meditas?

## 6. Reflexiona sobre la importancia de des-sensibilizarte.

¿Puedes ver que lo importante no es lo que sientes, sino lo que haces?

¿Puedes ver la importancia de seguir sintiendo, pero que tus sentimientos no determinen tu conducta, sino el amor?

¿Intuyes la relación entre “mandar en tu vida” y que lo que sientes no determine lo que haces?

No te preocupes: durante el curso lo iremos investigando poco a poco para que lo vayas integrando.

## Una última nota importante

Te recuerdo (una vez más) que **la asistencia a las sesiones en directo o en diferido representa el 80% del resultado del curso.**

No te castigues si no haces tantos deberes como te gustaría.  
Esa **actitud de amor hacia ti mismo/a** será clave.

**Ámate, cuídate, busca la verdad... y la verdad te hará libre.**