

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 2

[segunda semana de octubre]

Índice

Utilidad del boletín.....	4
¿Te envió los deberes?.....	5
¿Realmente el amor es una acción?.....	6
¿Desidentificarme? Difícil porque mi pareja ha muerto.....	8
Sobre sustituir la culpa por responsabilidad.....	12
Observar y no tocar nada... ¿te entiendo bien?.....	12
Sobre la definición de egoísmo, la culpa y el castigo.....	14
Sobre la definición de egoísmo.....	18
Sobre no intervenir.....	25
Sobre la ayuda.....	27
Sobre tener una base psicológica firme para llegar a lo Superior.....	30
Sobre la culpa.....	31
Sobre la existencia del mal.....	34
Más sobre la inexistencia del mal.....	36
Sobre la falta de empatía.....	39
Sobre observar las mecánicas.....	42
¿No sería más sencillo enseñar esto a todas las personas?.....	45
Vivir aún más satisfactoriamente.....	47
Algunas preguntas sobre el sentido de la vida.....	50
¿Necesitar sentirse amado/a o seguro/a o admirado... es del personaje o ego?.....	53

Utilidad del boletín

Lee este boletín de dudas frecuentes.

El índice puede ayudarte a escoger las preguntas que más te interesen.

Si, tras leerlo, tienes nuevas dudas, planteálas al mail:

aulainterior@danielgabarro.com

¡Estoy aquí para acompañarte y darte apoyo!

MUY IMPORTANTE: haz solo preguntas sobre los contenidos del curso.

No hago terapia y no soy psicólogo, así que no me plantees temas que no sean del curso: "¿me he de casar con tal persona?", "¿tengo que matricularme en tal asignatura?", etc.

Recuerda: solo preguntas relacionadas con el contenido del curso.



¿Te envió los deberes?

Hola Daniel,
¡BUENOS DÍAS!

Tengo una duda sobre las tareas que nos mandas: ¿te las tenemos que enviar o solo son para mí?

NO ME LAS ENVÍES.

SOLAMENTE SON PARA TI.

LA GRAN MAYORÍA NO NECESITAN LÁPIZ, SE HACEN EN LA VIDA COTIDIANA (DARME CUENTA SI ROMPO LAS NORMAS DE LA AYUDA, MIRAR SI BUSCO EL MÁXIMO BIEN DE MÍ Y DE LOS DEMÁS -AMOR- O ME ARRASTRA EL SENTIMIENTO...).

YA VES, COSAS QUE TÚ, SIMPLEMENTE, VAS HACIENDO EN TU VIDA COTIDIANA.

PERO NO ME TIENES QUE ENVIAR NADA.

SIN EMBARGO, SI TIENES UNA DUDA, ¡ME ESCRIBES A AULAINTERIOR@DANIELGABARRO.COM O A INFO@DANIELGABARRO.COM Y TE LA RESOLVERÉ!

ADEMÁS, LA PONDRÉ EN EL BOLETÍN DE FORMA ANÓNIMA PARA QUE SEA ÚTIL A MUCHAS MÁS PERSONAS.

¿DE ACUERDO?

Muchas gracias.

¡A TI!



¿Realmente el amor es una acción?

Hola Daniel,
¡BUENOS DÍAS!

Acabo de ver la grabación de la primera clase

GENIAL. SE PUEDE VER EN DIRECTO O EN DIFERIDO.

Y OS ANIMO A VERLA O ESCUCHARLA MÁS DE UNA VEZ: CREO QUE SE CAPTAN Matices CUANDO SE REESCUCHA.

y, aunque ya te había oído la idea otras veces, me ha vuelto a sorprender que el amor no sea un sentimiento sino una acción.

SÍ, PORQUE MUCHAS VECES NECESITAMOS QUE ALGO SE REPITA VARIAS VECES HASTA QUE LO VAMOS CAPTANDO, LO VAMOS INTEGRANDO. A VECES, TENEMOS CREENCIAS TAN PROFUNDAS QUE NO BASTA CON OÍR ALGO UNA VEZ...

¡POR ESO HABLO A MENUDO DE LA LLUVIA FINA!

Entendería que dijeras que la acción puede expresar o manifestar amor, pero identificar acción y amor me cuesta.

LO ENTIENDO.

PORQUE SIEMPRE LO HEMOS VINCULADO A SENTIMIENTO, ¿VERDAD?

PERO, TE RUEGO QUE LO MEDITES Y OBSERVES, ¿TÚ QUIERES QUE LOS DEMÁS SIENTAN COSAS MUY LINDAS HACIA TI (AUNQUE TE ACABEN HACIENDO LA VIDA IMPOSIBLE POR SU SENTIMENTALISMO) O PREFIERES QUE, EN SUS ACTOS, TE APOYEN, RESPETEN, VALOREN, POTENCIEN, TE DEN LIBERTAD PARA EXPERIMENTAR Y SER TÚ MISMO....?

CREO QUE PREFERIRÁS LA SEGUNDA, ¿VERDAD?

MIRA, AMAR PRODUCE SENTIMIENTOS AGRADABLES.

PERO, COMO DICE EL REFRÁN "ACTOS SON AMORES Y NO BUENAS RAZONES".

EN ESTE SENTIDO AFIRMO QUE, A NIVEL PSICOLÓGICO Y DE UNA FORMA MUY PRÁCTICA PARA NUESTRA VIDA COTIDIANA, EL AMOR ES UNA DECISIÓN Y UNA ACCIÓN.

SIN ACCIÓN NO HAY AMOR.

NO TE LO CREAS.

PERO OBSÉRVALO.

HAY MUCHA GENTE QUE DICE AMAR MUCHO Y SIENTE MUCHO... ¡PERO AMARGA LA VIDA A SUS SEMEJANTES!

LO REITERO: BUSCAR EL MÁXIMO BIEN ES AMAR A NIVEL PSICOLÓGICO, PRÁCTICO.

EN UN NIVEL MÁS PROFUNDO, AMOR ES LO QUE NOS CONSTITUYE. SOMOS AMOR.

PERO ESO LO VAMOS A DEJAR PARA CUANDO ESTEMOS EN ABRIL Y EN JUNIO. MEJOR NO AVANZAR ACONTECIMIENTOS.

AHORA ESTAMOS PONIENDO LAS BASES SÓLIDAS PSICOLÓGICAS Y, DESDE UNA PERSPECTIVA PRÁCTICA DEL DÍA A DÍA, AMAS CUANDO ACTÚAS BUSCANDO EL MÁXIMO BIEN PARA TI Y PARA LOS DEMÁS.

¿No es posible amar a alguien hacia quien no se puede dirigir ninguna acción? Por ejemplo, amor por un hijo que vive muy lejos, o incluso el amor platónico/caballaresco del caballero por su dama... ¿eso no es amor?

SÍ.

PUEDES AMAR A PERSONAS QUE NO CONOCES.

O AMAR, INCLUSO, A PERSONAS QUE AÚN NO HAN NACIDO.

Y ESO QUERRÁ DECIR "BUSCAR SU MÁXIMO BIEN".

POSIBLEMENTE, NO PODRÁS HACER NADA Y SE QUEDARÁ EN UNA INTENCIÓN DE BUSCAR EL MÁXIMO BIEN.

PERO EL AMOR SE CONCRETARÁ CUANDO TENGAS QUE ACTUAR. PONGAMOS DOS EJEMPLOS:

AMAS UNA DAMA QUE NO TE AMA O QUE NO ESTÁ DISPONIBLE: LA

ACCIÓN DE AMAR SERÍA RESPETAR LA DISTANCIA, NO INTERFERIR...
¡AUNQUE TE MUERAS DE GANAS!

AMAS A LAS PERSONAS QUE AÚN NO HAN NACIDO... LA ACCIÓN DE AMAR
SERÍA TODO AQUELLO QUE TIENDE A DEJAR EL PLANETA TIERRA LO
MEJOR POSIBLE PARA ELLOS... ¡AUNQUE TE DÉ PEREZA RECICLAR,
MEJORAR LA CONVIVENCIA O LO QUE SEA!

NO SÉ SI TE HE INSPIRADO.

NO TE LO CREAS.

PERO MEDÍTALO.

Y, CUANDO DIGAS QUE AMAS A ALGUIEN, COMPRUEBA QUE TUS ACTOS
BUSCAN SU BIEN O ESTARÁS MINTIÉNDOTE...

Y MENTIRTE A TI MISMO, TE IMPEDIRÍA AVANZAR.

Muchas gracias,

A TI,



¿Desidentificarme? Difícil porque mi pareja ha muerto.

Buenos días,

¡Hola!

Quería comentarte que es estoy viviendo un proceso de duelo por la pérdida de mi pareja. Ya hace casi 8 meses y recibo ayuda psicológica.

Lo lamento. Imagino que es una situación dolorosa.

Y no hay más remedio que vivir ese duelo, puesto que el proceso de duelo (aunque doloroso) es la forma como pasamos de una situación que fue, pero ya no es, a la nueva realidad sin la presencia de la otra persona.

Hay personas que creen que, si hacen trabajo interior, no sentirán dolor ante la muerte de alguien amado.

Se equivocan.

El dolor surge como muestra del amor que teníamos. Como teníamos mucho amor y ahora la situación es otra, también sentimos mucho dolor.

El amor era un pegamento y el dolor, deshace el pegamento ahora que ya no es útil.

Pero duele.

Sería terrible que muriese alguien cercano y te diese igual.

¿Verdad?

Lo digo para que mires con comprensión al dolor: es una herramienta para resituarte y también una muestra del amor que hubo y que habrá, aunque tendrá que ser diferente. El dolor te guía hacia esa diferencia.

El dolor no es malo. Es doloroso, incómodo, duro... pero no es malo.

Por otra parte, me alegro de que tengas ayuda psicológica: esto te va a ayudar a avanzar por el duelo acompañada y vas a poder transitar estos meses (quizás un año o dos o un poquito más) con más seguridad, sin riesgos de atascarte en un dolor sin sentido, al contrario: viviendo el dolor, pero entendiendo su sentido, el hecho que demuestra lo mucho que tienes que agradecer a esa persona que estuvo contigo un período muy importante de tu vida.

Has comentado en alguna lección que hay que des identificar el amor de los sentimientos, lo que ahora es difícil para mí en este momento.

Mira, lo explico mejor para que te sea útil.

Desentimentalizarse quiere decir que los sentimientos no decidan por ti.

Naturalmente, tienes que SENTIRLOS. Pero no te dejes llevar por ellos, que ellos no decidan lo que tienes que hacer.

En tu caso, quiere decir que puedes sentir (y ello es normal y está bien) mucha tristeza, rabia por sentirte abandonada, o unas ganas muy grandes de romper la cabeza a las parejas felices que ves por la calle....

No niegues lo que sientas: tristeza, rabia, odio...

No lo niegues puesto que está ahí.

Pero que no actúes dejándote llevar por esos sentimientos, que ellos no decidan lo que haces: ni te agredas a ti, ni agredas a los demás...

Siente los sentimientos, pero que no decidan tu conducta.

Eso es desentimentalizarse, no ser sentimentaloides.

Y, entonces, ¿qué hacer?

Pues que el AMOR DECIDA TU ACCIÓN.

Actúa buscando lo mejor para ti y para los demás.

¿Te pongo ejemplos?

Si tienes tristeza, llora y vive esa tristeza sabiendo que es una muestra de lo mucho que os amasteis.

Mira atrás con gratitud, con agradecimiento: mira todo lo bueno que te enriqueció esa relación. Pero no niegues la tristeza. Eso es amar.

Sigue yendo al psicólogo/a y trabajando en tu interior para cuidarte... ¡pero sin negar lo que sientes! Cuidarte y pedir ayuda, cuando querrías romper la crisma a alguien, eso es amar.

Si ves a alguna pareja muy feliz y te asaltan ganas de agredirlos, acoge esa violencia interior (no la niegues), pero que la pareja feliz no lo note. Eso es amar.

Si estás desanimada y necesitas descansar, haz las cosas más despacio, descansa más... ¡pero intenta decirte que tuviste suerte al conocer a tu pareja que ahora ha muerto y que le agradeces lo vivido y que, a pesar de la tristeza actual, lo vivido mereció la pena pues te hizo mejor persona... y prométete que intentarás cuidarte... Eso es amar.

Ya ves: no niegas los sentimientos, pero no dirigen tu vida. Lo que te dirige tu vida es el amor: buscar tu máximo bien y el de los demás.

Una última anotación muy útil para cuando estamos en duelo. El agradecimiento te será muy útil para curar tu duelo. No le traicionas si vuelves a ser feliz en algún momento.

Te ayudará mucho darle las gracias porque te ha hecho vivir y comprender cosas maravillosas y te ha ayudado a ser mejor persona. El agradecimiento te ayudará mucho en este proceso de duelo.

Y agradecerle esto, también es amar.

Y, por supuesto, si tienes creencias espirituales, reza por él/ella, ponle una vela, deséale que sea muy feliz en el lugar donde ahora esté...

y esto, también es amar.

Me podrías dar algunas pautas adaptadas a mi situación.

Ojalá lo que he escrito te sea útil.

Léelo varias veces hasta que lo vayas integrando, ¿de acuerdo?

Muchas gracias. Saludos,

A ti y que sepas que estoy aquí para lo que necesites.



Sobre sustituir la culpa por responsabilidad

¡Buenos días!

¡Hola!

¿Se puede sustituir la palabra “culpa” por “responsabilidad”?

Mira, como el culpable no existe, creo que sí podemos hablar de responsabilidad.

Y si la respuesta es “no”, por alguna otra? (es que para mí, la “culpa” me resuena a “castigo”).

Lo entiendo.

Y si el culpable no existe, está claro que tendremos que sustituir esa palabra (y la palabra culpa) por otra... ¡y responsabilidad me parece una palabra acertada para la gran mayoría de las veces!

Te animo a usarla... ¡pero cuando te culpes de algo repítete: *“tengo derecho a equivocarme y lo que los demás hagan con mis errores no depende de mí”!*

Gracias por tu pregunta.



Observar y no tocar nada... ¿te entiendo bien?

Buenos días Daniel,

¡Hola!

Lo primero, darte las gracias, a ti y a tu equipo por el curso, es una maravilla escucharte, solo con la primera sesión me aporta mucha tranquilidad interior.

¡Bravo!

Y espero que la segunda sesión también te ayude un montón. ¡Es una sesión muy intensa y poderosa!

Tengo una duda, cuando dices observa, pero no toques, te refieres a observarnos a nosotros mismos, conductas, pensamientos... ¿No?

Efectivamente. Que no te obligues a actuar, pensar o sentir de forma diferente.

En cuanto empecemos a observar (el próximo mes de noviembre) observaremos, pero no intentaremos cambiar nada.

Es más, si aparece una voz que te diga que cambies... ¡también la observaremos, pues también es parte del ego o personaje!

De este modo, nos pondremos a actuar cuando ya hayamos visto cómo funciona el ego o personaje: esto es fundamental para que todo vaya bien y el personaje no tome el control en este curso.

¡Primero lo observamos haga lo que haga! ¡Aunque nos grite y nos amenace que cambiemos cosas de inmediato!

Sin embargo, ya verás que -sin querer- el mero observar irá cambiando tu forma de actuar...

:-)

¿O te refieres a cuando intervenimos en nuestro entorno?

Ambas cosas.

No te OBLIGUES a cambiar interiormente: es un dictado del personaje.

No te OBLIGUES a cambiar en tu relación con el entorno: también es un dictado del personaje.

Sé que en el dossier de preguntas frecuentes hay alguna duda relacionada con esto, pero no me termina de quedar claro y cada vez que te escucho me viene la duda a la cabeza.

Pues espero haberla resuelto.

Pero si no me he explicado bien o te regresa otra duda: también me la planteas, ¿de acuerdo?

¡Gracias de antemano!

Un saludo!

¡¡A ti!!

Sobre la definición de egoísmo, la culpa y el castigo...

Buenos días, Daniel

¡Hola!

reflexionando sobre la definición del egoísmo, he de confesar que he necesitado escuchar varias, varias veces la explicación.

Y te felicito por hacerlo.

No hace falta que estemos siempre al 100% atentos al audio de la clase. Pero escucharlo varias veces ayuda a entenderlo muchísimo más.

¡Te felicito por escucharlo más de una vez!

¿Se puede confundir egoísmo con ayudar?? ¿La línea es muy delgada?

Por supuesto.

A veces ayudamos porque no sabemos contenernos y no deberíamos, pues no se cumplen las 4 normas de la ayuda.

Es decir, a veces ayudamos para que la incapacidad de la otra persona me haga sentir bien, para que la otra persona me admire, tenga una deuda conmigo por lo “mucho” que he hecho por ella...

En fin, ya ves.

Algo bastante cutre, ¿verdad?

He practicado la ayuda según las cuatro normas , por primera vez y ¡Sorpresa! ¡Aparece la culpa!

Aparece la culpa porque no miras con atención.

Si miras con atención verás que si ayudas a una persona rompiendo las normas la perjudicas.

Por lo tanto, esta culpa no es exactamente culpa, sino miopía de no ver que la estás beneficiando.

Y, además, es muy posible que esta culpa sea “síndrome de abstinencia” tras muchos años de interferir en la vida de los demás esperando su limosna: “gracias por tu bondad”.

Y, claro, ahora al ego le falta la dosis.

Bueno, eso no es malo. Las gracias no nos las deben dar de fuera (si nos las dan mejor, pero no es necesario), eres tú que debes darte cuenta de que haces lo que corresponde: eso hará desaparecer la culpa. Cuando lo veas sin sombra de duda, la culpa desaparecerá: verás que actuar diferente sería perjudicar.

Y, claro, ¡tú no quieres perjudicar!

Por lo tanto, sí. La culpa desaparecerá con la práctica. Porque la práctica implicará ver con claridad que estás actuando tal y como debes actuar para cuidar (amar) a los demás y a ti mismo/a.

Además, para mí es un concepto cristiano y detrás de ella se esconde el buscar un / el castigo?

Sí. A menudo está en nuestro inconsciente: si no actúo bien, me castigo y... ¡ya está! ¡todo resuelto!

Pero en Aula Interior damos un paso más: castigarnos no es necesario. Asumir nuestra responsabilidad (y, por lo tanto, decidir cómo actuar), sí.

Ya ves: a ayudar cuando se den las 4 normas, aunque no te apetezca. Y también lo contrario, a no ayudar -aunque te mueras de ganas- cuando no se den las 4 normas.

Ello dejará atrás la idea de culpa y castigo. Hago lo que tengo que hacer, al margen que sea o no agradable. Y si me equivoco, procuro resolver lo que he estropeado. Asumo mi responsabilidad.

No necesito castigos, ni premios para ello.

2- porque tienen tanta fuerza poder los sentimientos? Y cómo bajarles el volumen ?

Que en mi persona han determinado que varias decisiones de mi vida se tomen basándonos en ellos, los sentimientos.

Ya estoy practicando hace un par de meses separarme de ellos para tomar decisiones conscientes y adultas.

Los sentimientos tienen tanta fuerza porque nos hemos identificado con ellos como si fueran lo mejor que tenemos.

Pero lo mejor que tenemos es el amor: buscar el máximo bien al margen que me apetezca o no.

Cuando resituamos el amor en el lugar de los sentimientos, estos van perdiendo fuerza.

Igualmente, a lo largo del curso iremos haciendo ejercicios o prácticas concretas para que los sentimientos pierdan poder.

Paso a paso. Sin prisa. ¿De acuerdo?

¡Ah! Y te felicito por tu intención de ir tomando decisiones adultas aunque los sentimientos quieran tomar otras menos sabias...

¡Felicidades!

3- AMOR, sin él la vida sería como una orquesta con los instrumentos rotos, es solo mi opinión.

¡Estoy de acuerdo con esta metáfora que planteas!

Doy Amor a "troche y moche " a veces incondicionalmente hasta que fui consciente que hacerlo de esta forma (innata en mí) ha determinado y ocasionado que mis relaciones de familia, pareja (las peores en resultado).

**1- se transformen en dependientes
2- soy el cubo de basura para tod@s**

Je, je, je... seguro que no era amor lo que dabas, sino sucedáneos:

sacrificio
interferencia
sentimentalismo
salvarlos de sus errores impidiéndoles crecer
etc.

Por eso daba terribles resultados.

3- me cansé y ahora mi vida es bastante solitaria, lo decidí por mi salud mental, física y por darme cuenta de que primero quiero cuidarme yo y amarme a mí.

Pues lo encuentro muy lúcido.

Cuando estés más preparada te irás abriendo poco a poco. Pero ya será con sabiduría y, por lo tanto, ya no generarás dependencia y similares.

Muchas gracias, a todo el equipo.

A ti!

Estoy aprendiendo a cuidarme y quererme, falta mucho, ¡seguimos!

Sí!!

Paso a paso!

Un abrazo grande !! Nos vemos en clase.

Sí, nos vemos en clase!



Sobre la definición de egoísmo

Hola,

¡Buenos días!

En primer lugar, felicidades por el curso, me gusta mucho el formato y me siento reconfortada al pensar que todas las semanas tengo una cita con vosotros.

Sí, cada martes tenemos el encuentro online en directo. Y luego el resumen escrito junto con el link de la clase en diferido y el boletín de dudas... ¡Un curso muy completo!

:-)

También a mí me gusta el formato: una lluvia fina que nos irá mojando hasta que integremos el contenido del curso en nuestras vidas, casi sin darnos cuenta...

Siento no haber podido escribir antes. Espero que igualmente podáis responderme.

Sí.

Siempre respondo, no importa que sean preguntas de esta semana o de semanas anteriores. Lo único importante es que sean preguntas sobre el contenido del curso.

Así podemos plantear la pregunta cuando nos surge y sabemos que será respondida.

Mi duda es sobre los conceptos de egoísmo. Me resulta muy revelador la nueva versión de egoísmo, me doy cuenta de cuan egoísta he sido muchas veces sin darme cuenta y pensando que no era egoísta, sino que estaba siendo justa, me gusta abrir los ojos...

Je, je, je...

Sí, a menudo hemos querido forzar a otras personas a hacer cosas que ellas no querían... ¡y no nos dábamos cuenta de que eso nos hacía egoístas a nosotras/os aunque, para excusarnos, les llamásemos egoístas a ellas!

El tema es que siento contradicción. Por una parte, he querido escuchar mis necesidades y cortar una relación de pareja en la que no era feliz. No me siento egoísta por ello, sino orgullosa de querer alcanzar mi felicidad y siento que aunque la otra persona hubiera continuado con la relación, yo no le impido ser feliz, él podrá superar la ruptura y ser feliz también, eso ya es su camino.

Lo entiendo y es totalmente lógico.

Seguir con una relación que no nos hace feliz no es bueno para nosotros, ni para la otra persona.

La contradicción que siento es que hay un niño pequeño de ambos cuya custodia compartimos es aún pequeño y sé que a veces me echa de menos.

Ahí se me parte el corazón y sí me siento egoísta, al escuchar tu versión de egoísmo sigo sintiéndome así, ¿estaré obligando a mi hijo a estar sin mí? ¿Estaré no satisfaciendo sus necesidades por haber querido escuchar las mías? Hago todo lo posible para ver a mi hijo lo más posible pero es difícil encontrar una solución en la que los tres estemos satisfechos 100%. ¿Es esto egoísmo?

Creo que no.

Lo que los hijos necesitan no es que los padres/madres estén juntos, sino que sean felices.

Mira, en este caso tu hijo está obteniendo una lección maravillosa: “cuando tenga una relación que no le haga feliz, tiene que transformarla, pues es imprescindible cuidarse”.

Esa lección es fundamental y la está obteniendo. Cuando sea mayor tendrá ese modelo a seguir y tendrá menos probabilidades de sacrificar su felicidad por otras cosas: creo que es un gran regalo.

Por otra parte, es normal que muchas veces quiera verte. Y también es normal que a veces no estés. También a veces los niños quieren ver a sus padres/madres cuando están en el colegio y deben esperar a salir del mismo. ¿Eso significa que el colegio es malo?

Creo que no. Eso significa que, simplemente, están aprendiendo a que el tiempo y el espacio limitan lo que deseamos. Pero también están aprendiendo a que en cada lugar y momento pueden valorar lo que tienen en vez de soñar con lo que no tienen.

Que tu hijo esté a ratos contigo y a ratos no, es totalmente normal: les pasa a todas las personas.

Pero en tu caso, los ratos que no está contigo son unos días determinados. Creo que tendrá que acostumbrarse y en ese acostumbrarse aprenderá cosas valiosas.

Mira, cada dificultad implica aprender ciertas cosas. Muchas de ellas son valiosas.

En lugar de centrarte en lo que le cuesta a tu hijo, te ruego que te fijes en lo que puede aprender, en lo que le va a ayudar a crecer.

El que tú no estés siempre, le permite tener unos aprendizajes importantes.

Y eso no es egoísmo por tu parte, sino algo inevitable cuando buscamos un bien mayor.

Igual que ir al colegio y no poder estar el 100% del tiempo con tu hijo no es egoísmo, sino ofrecerle un espacio donde estudiar.

Lo peor sería seguir conviviendo sin felicidad: lo que ahí aprendería sería un ejemplo nefasto. Ahora está en un proceso de aprendizaje mucho más positivo.

¿Puedes verlo?

A veces nos cuesta aceptar que la opción que hemos tomado es la mejor, cuando no tenemos otra alternativa.

Pero si lo miras, verás que entre las dos alternativas esta no solo es la mejor para ti, sino también la que da mejor ejemplo a tu hijo y, por lo tanto, también es la mejor para él.

Míralo.

No digo que tenga el 100% de la razón. Pero te animo a mirarlo y, creo, que también lo verás.

Gracias Daniel por estar ahí. No sé si es una pregunta demasiado personal... para mí está muy relacionada con el tema...

Sí.

La he contestado, pues está relacionada con el tema.

Creo que puede ser útil para tener criterios: no importa que una solución sea "incómoda", la debemos tomar si es la mejor entre las disponibles.

Y no tenemos que sufrir por el aprendizaje de los demás: cualquier aprendizaje es el mejor regalo que estamos ofreciendo. Y sacrificarnos no nos hace más buenos, al revés, ofrece un modelo que no querríamos que siguieran...

Bueno, me estoy repitiendo. Así que lo dejo aquí. Gracias por la pregunta.

No te pido que me creas, solo te animo a mirar si alguno de mis argumentos te es útil, ¿de acuerdo?



Sobre eliminar el sentimiento de culpabilidad

¡Buenas!

¡Hola!

¡¡Felicidades Daniel por el curso, lo transmites todo de manera alentadora!!!

Sí, es que es un curso muy hermoso, con contenidos muy útiles...

**Yo pienso que el sentimiento de culpabilidad, aparte de las creencias, a veces de índole religiosa que nos han impuesto, viene dado por una autoestima baja, quizás si nos vamos repitiendo el mantra "yo soy", nos ayudaría o bien sacando a pasear al niño interior que todos traemos dentro, y que en algún momento de la niñez hemos sufrido!!!
¿Qué piensas?**

¡Por supuesto que sí!

Y, de hecho, durante el curso abordaremos los momentos de la niñez en que nos creímos creencias que nos hacen sufrir y haremos un trabajo de limpieza de dichas creencias.

Igualmente, un detalle: nadie nos impuso creencias religiosas. Fuimos nosotros que las hicimos nuestras al creérnoslas y seremos nosotros quienes las dejaremos caer cuando veamos que no nos son útiles.

Este matiz pone el poder y la responsabilidad en nuestras manos: ahora podemos cambiar.

Lo ves, ¿verdad?

Gracias

¡A ti!



Más sobre la culpa

¡Hola!

¡Hola!

Mi cabeza no acepta el hecho de desechar la creencia de la culpa. Esa será un gran reto soltar.

Sí.

Lo entiendo.

Pero te animo a seguir en ello (y todos/as seguiremos) hasta que caiga esa creencia. No importa que tardemos mucho tiempo. Seguiremos insistiendo hasta que lo hayamos integrado.

Lo que nos entró por el oído, también marchará por el oído: nos lo diremos mil veces y miraremos de comprenderlo hasta que nos resulte totalmente evidente.

Quizás tardemos un tiempo, pero insistiremos.

Igual como tardamos a aprender a ir en bicicleta, pero insistimos hasta que lo conseguimos.

¡Pues lo mismo!

¿Cómo no preocuparse si hicimos un gran daño? ¿Especialmente si son niños que aún no saben como manejarlo?

Todo el mundo tiene derecho a equivocarse.

Si he cometido un error, voy me disculpo y reparo el error.

No basta con disculparse: reparo el error.

Pero, a veces, ya no puede repararse.

Ahí hemos sido instrumentos de la vida para que esas personas aprendan a manejar su capacidad de aceptación, de “perdón” y de amor.

Igual como nosotros hemos vivido situaciones que no tienen vuelta a atrás y eso nos obliga a crecer para digerirlo, también nosotros podemos haber sido instrumentos de la vida para obligar a otras personas a descubrir que si no digieren lo que han vivido no podrán avanzar hacia adelante.

Mira, sin personas rígidas no podemos aprender a ser flexibles. Sin personas incomprensibles, no podemos hacer crecer nuestra comprensión... Es decir, las personas rígidas e incomprensibles también cumplen una función positiva (aunque sea a partir de su torpeza y su ignorancia).

Pues bien, a veces somos nosotros las personas torpes e ignorantes y, claro, al actuar obligamos a los demás a crecer si quieren dejar de sufrir.

Ya ves: a veces hemos sido instrumentos de la vida por nuestra torpeza.

Y a veces no podemos “arreglar” lo hecho.

Ahí, aunque sean niños/as, tenemos que tener claro que no somos culpables: hicimos lo que pudimos.

Y también hay que tener claro que, una vez que el error está realizado, ya no soy responsable de lo que la otra persona haga con mi error.

Quizás lo aproveche y crezca gracias a él.

Quizás decida no aprovecharlo y sufrir siempre.

Eso ya no depende de mí.

Lo único que depende de mí es no maltratarme por mis errores y procurar no repetirlos.

No sabemos si nuestro error fue una bendición o un castigo: depende de lo que la otra persona haga con nuestro error. Pero eso no depende de nosotros y que sean niños/as o adultos, no cambia eso en nada.

¿Puedes verlo?

Te animo a mirarlo hasta que lo veas tan claro que no puedas ver la realidad de otra forma.

No basta con “verlo un poquito”. Te animo a verlo hasta el fondo y toda tu mirada cambiará.

No digo que sea fácil, pues sentirnos “culpables” también es una forma de “sentirnos buenos/as”. Pero no ayuda en nada. No cambia nada. Y, además, es un error, pues el culpable no existe: hacemos lo que podemos en cada momento.

Nadie se equivoca a propósito queriéndose equivocar. Hacemos lo que creemos adecuado.

Si alguien resultó afectado por nuestro error, deberá superarlo pues no podemos superarlo por él/ella. Igual que no podemos comprender por otra persona.

Lo ves, ¿verdad?

Wowwwww al momento inconcebible para mí espero poder hacerlo. Pero queriendo intentarlo.

Sí.

Y seguramente tomará su tiempo.

¿Te parece?



Sobre no intervenir

Hola!

¡Hola!

Tengo una duda sobre lo de "no tocar" que no termino de entender.

Una vez que identifico la situación de culpa, por ejemplo, repito una de las frases y no toco nada ok.

Bueno, en realidad haces tres cosas:

- 1.- Intentar entender que la culpa no existe
- 2.- Repetírtelo hasta que te entre en la cabeza.
- 3.- Si has hecho un estropicio que se puede reparar: arréglalo.

Ya ves, no solo es repetírtelo, sino hacerlo tras haberlo entendido.

Pero entonces ¿debo parar? ¿o continúo con el drama? si paro, entiendo que estoy tocando, pues si no hiciera el curso no me daría cuenta y continuaría, pero si paro lo hago porque estoy asistiendo a este curso y me doy cuenta de que veo al ego en acción pero ya toco porque paro ¿me explico?

Sí. Lo entiendo.

Te ruego que hagas lo que puedas y te salga natural. Si te sale natural parar, paras. Pero si tienes que forzarte para parar, sigue.

Así no te forzarás: haz lo que te salga natural.

Y otra cosa, a veces me doy cuenta de que voy a ser egoísta porque voy a hacer o decir algo, pero antes de hacerlo o decirlo ya me di cuenta. ¿En este caso qué hago? ¿Debo ser egoísta y después repetir una frase y no tocar nada? ¿o puesto que ya me di cuenta debo repetir la frase y no hacer o decir nada? Pero por otra parte pienso que si me doy cuenta de antemano y no actúo ya estoy tocando.

También aquí actúa con naturalidad. Muchas veces cuando te des cuenta ya no querrás actuar así y pararás de forma natural, sin esfuerzo ninguno...

Otras veces, te darás cuenta, pero la inercia te llevará a actuar del mismo modo como has hecho siempre.

Por eso te ruego que actúes con naturalidad, que no te fuerces.

Así podrás observar como algunas cosas cambian con solo verlas, mientras otras están mucho más arraigadas.

Pero no te preocupes: en noviembre os daré herramientas de observación muy concretas y útiles. Eso te será de mucha ayuda para observar y diferenciar las que están muy arraigadas.

¡Pero me alegra saber que ya estás dándote cuenta de mecanismos!

:)

Saludos

Un abrazo y gracias por la aportación, nos permite reflexionar al respecto



Sobre la ayuda

Buenos días Daniel

Hola!

Espero que estés muy bien.

Sí! Lo estoy.

Contento. Relajado. Feliz.

Gracias por preguntar.

Agradecerte como siempre la labor que haces y la ayuda que ofreces.

Me encanta hacerla: es una forma de crecer cada día más.

:)

Te escribo por dos dudas que me han surgido.

¡Adelante!

Mi primera duda es sobre la Ley de la Ayuda.

En Aula interior aprendí que ofrezcas tu ayuda a quién te la pide. Yo era una autoayudadora nata.. y me costó.. ahora lo veo claro respecto a la idea que transmite.

¡Perfecto!

Sin embargo, tengo la duda de cuando tu quieres donar por ejemplo dinero de forma voluntaria por ejemplo a una ONG, no te han pedido ayuda..

Me he leído un libro 'Prosperidad Verdadera', es de la Kabbala, habla del Diezmo, de ayudar con un 10% del tiempo o dinero, e incluso a alguien que ves que lo necesita sin que te lo pidan.. y es un poco como lo de la ONG...

Sí.

Bueno, tú ya das más del 10%.

¿No te has dado cuenta?

Das más del 10% con los impuestos: con ello se construyen hospitales, escuelas, calles asfaltadas, centros de menores, centros para personas mayores, etc.

Lo digo para que, cuando pagues impuestos, lo hagas muy consciente y amorosamente, sabiendo que estás dando tu diezmo.

Lo mismo cuando compres algo: no solo dar el dinero con amor a quien te da un servicio, sino también sabiendo que entre un 4 y un 21% va a impuestos y, por lo tanto, estás apoyando.

Sin embargo, es posible que, por correspondencia, te toque dar en algún lugar específico.

Por ejemplo, si tienes una hija con autismo, te tocará colaborar con una ONG de autismo.

Si el yoga es central en tu vida, te tocará apoyar un centro de yoga y a personas que quieran hacerlo y tengan dificultades económicas.

Si, por ejemplo, tienes hijos/as en edad escolar, te tocará estar en la Asociación de Familias del centro.

Es decir, no puedes estar en todas las ONGs.

Con los impuestos ayudas a todas de forma indirecta (otras personas deciden cómo ayudar y dónde, a riesgo que también pueden equivocarse, ¡claro!).

Pero con tus correspondencias atiendes los lugares y personas que están vinculados a ti.

Te animo que abras los ojos y te preguntes: ¿hay alguna que me corresponde? ¿Cuál?

Y te dediques a darle apoyo.

A partir de ahí verás que no es necesario dar apoyo a todas. Pero que tú sí das apoyo a las que te corresponden (y esperamos que los que les corresponden otras lo hagan).

Ojalá te sea inspirador lo que digo para que tú llegues a tus propias conclusiones.

Muchas gracias por todo !!

A ti!

Un abrazo

:-)

 **Sobre tener una base psicológica firme para llegar a lo Superior**

Hola Daniel,

¡Hola!

En principio quiero dar te las gracias porque me estás ayudando mucho..... solo llevamos 1 clase, pero hace un año estuve en una jornada que diste y lo que estos días parece que empieza a salir solo es lo de ayudar a los demás.

Je, je, je...

Los ejemplos que pones son tan gráficos que me ayudas a que se afiancen dentro de mí.

En realidad, es que lo que explicamos en el curso es potente, pero sencillo y real: por eso lo vemos en nuestra vida cotidiana.

No hablo de temas lejanos y raros, sino de los que nos ocurre y procuro dar herramientas prácticas; por eso lo ves útil y te das cuenta que se afianza dentro de ti.

También quiero pedir te algún ejemplo mas gráfico de que hay que tener una base psicológica firme de personalidad para que pueda llegar Lo Superior.

Muy fácil, si dentro de ti no has aprendido a estar solo/a (lo cual implicaría una personalidad sólida en ese tema), usarás a Dios para ¡ponerle miles de velitas pidiendo una pareja!

U otro ejemplo, si no sabes respetar la libertad de los demás y no puedes soportar la diversidad de criterio, usarás lo superior para pedir que los demás cambien... ¡en lugar de darte cuenta que eres tú donde está el conflicto y la falta de comprensión!

Por lo tanto, cuando nuestro psiquismo no está equilibrado proyecta al exterior sus déficits y convierte a la divinidad en una especie de "hada madrina". Sé que da risa pensarlo, pero si lo miras bien verás que muchas personas lo viven desde ahí...

Bueno, espero que estos ejemplos te sean lo bastante gráficos para que puedas ver en tu vida cuando intentas ir a lo Superior para que te resuelva problemas que, en realidad, deberíamos abordar desde nuestra personalidad sana, desde lo cotidiano...

gracias,

:~)

Sobre la culpa

Buenos días,

¡Hola!

Respecto a la culpa, cuando alguien realiza actos como una violación, o por ejemplo a un periodista que han matado y descuartizado. En situaciones así, la persona o personas que han realizado estos actos, ¿son responsables, pero no son culpables? ¿La culpa no existe en ningún caso? ¿Se trata de responsabilidad y poder subsanar lo que deba subsanarse porque la culpa solo lleva a la autodestrucción?

Mira, una persona sería culpable si pudiendo actuar de una forma actuase de otra.

Pero eso es imposible. Siempre actuamos pensando que tenemos razón, siempre actuamos según nuestras posibilidades.

Si tenemos una determinada visión del mundo y unas determinadas capacidades, comprensiones... ¡no podemos actuar de forma diferente a como lo hacemos!

En la teoría sí podríamos actuar así o asá... pero, en la práctica, no es posible: actuamos tal como vemos el mundo.

Y, además, creemos que es lo que tenemos que hacer (pues coincide con la visión que tenemos del mundo).

Visto así, si alguien no puede actuar diferente... ¿cómo podríamos culparlo? Es su única posibilidad, está atrapado/a...

Naturalmente, si cambiamos la visión de la realidad, nuestra acción cambia...

Por eso siempre insisto en verificarlo todo. Por eso siempre insisto en no creer nada de lo que digo, pero comprobarlo: si comprobáis que las cosas son diferentes, el cambio es inevitable.

No puedo seguir llevando con orgullo unos maravillosos pantalones si he verificado que son transparentes... pero mientras no me doy cuenta que son transparentes, pues los llevo con total naturalidad...

Ya ves: si verifico algo que cambia mi visión del mundo, se transforma mi acción. Pero ninguna acción es libre: depende directamente de la visión del mundo. Desde esta perspectiva, nadie puede actuar diferente a como lo hace y, en consecuencia, nadie puede ser culpable.

Así pues, el concepto culpa debería desaparecer de nuestro vocabulario y pensamiento?

Bueno, podemos seguir usándolo si nuestros interlocutores necesitan que la usemos... Pero sí, mejor eliminarla.

Pero, ¿cómo eliminarla? Pues cuando hayas comprobado que, efectivamente, no existe ya te será imposible usarla como hasta ahora...

Sin embargo, eso durará un largo período de tiempo: durante bastante tiempo pensarás en la culpa y seguirás viéndola aunque te estés entrenando en darte cuenta de que no existe: la inercia tarda en desaparecer... y hasta que no hagas una verdadera comprensión (reitero lo de verdadera y profunda comprensión), no se eliminará.

¡Y eso mismo demostrará lo que he escrito antes: la visión del mundo marca, inexorablemente, lo que hacemos!

Por otro lado, en las clases nos hablas de "reparar" errores. Los actos que he dicho más arriba, ¿cómo pueden ser considerados errores?

Bueno, si cambia tu visión y te das cuenta que podrías haberlo hecho con

más sabiduría, pues intentas repararlo ahora si aún estás a tiempo...

Estoy intentando omitir la palabra "mal" a lo largo de todo el correo, pero se hace difícil no decir que son malas acciones.

Lo entiendo.

Entender que el mal no existe es un paso muy grande... y requiere tiempo para irlo verificando. Pero en cuanto se comprende se pasa, literalmente, a vivir en otro mundo.

Mirad: hay otros mundos... ¡pero están en este!

:~)

Y quizás vaya en el sentido de que el bien y el mal no existe.

Efectivamente: el mal no existe.

Y, además, afirmo que lo único que existe es el bien (o sabiduría): en mayor o menor grado, pero todo es una gradación de bien.

Te animo a leer el dossier del bien y el mal con atención y a ver la clase de nuevo (si quieres) y a ir meditándolo hasta lo veas más claro que el agua. ¿Te parece?

Entonces estas personas que realizan estos actos, no son malas personas sino que son personas víctimas de sí mismas, personas con una alma enferma, personas que están tan mal por dentro que son capaces de estas atrocidades?

No sé si enfermas... pero sí hacen lo que pueden. Igual que nosotros.

En el proceso de la sabiduría hay niveles y que nosotros estemos en el nivel 3 (por poner un número al azar) no nos hace, substancialmente, mejores que quienes están en el nivel 2 o 1.

¡Aunque, literalmente, tampoco somos peores que Buda, Krishna o Cristo! Je, je, je... solo que vamos unos pocos cursos por detrás.

También a nuestro través se va expresando la vida a medida que la sabiduría crece en nosotros y vamos yendo hacia nuestra esencia... Es un proceso hermoso e inevitable que todas y todos recorreremos.

Pues eso...¡a andar hacia adentro!

:-)

Gracias!

Sobre la existencia del mal

Hola Daniel

¡Hola!

Acabo de escuchar tu clase.

Pues bien, en la misma he escuchado que afirmas que el mal no existe, que el culpable no existe y que la injusticia no existe.

Je, je, je...

Sí, es una lección intensa, ¿verdad?

Pero no es para ser creída, sino para ser comprobada.

Te animo a pensar e ir investigando lo que expliqué hasta que lo hagas tuyo totalmente.

Entonces si tal como tu dices que el mal no existe, las personas que fueron torturadas, encerradas en la cámara de gas y finalmente quemadas, quieres decir que si ellas pudieran hablar afirmarían que el mal no existe ?

Pues no tengo ni idea de lo que ellas dirían.

Solo puedo saber lo que yo digo.

Lógico, ¿verdad?

O dicho de otra manera, ¿crees que en aquellos momentos donde al final perdieron la vida ellas pensarían que sus ejecutores obraban bien?

Pues seguramente no. Pero eso no puedo contestarlo yo.

Pero da igual lo que alguien piense, lo importante no es lo que pensamos sino lo que es verdad.

Da igual que pensemos que la tierra es plana o redonda. Lo importante es cómo es la tierra.

Por lo tanto, no tomes como criterio válido lo que piensen los demás. Céntrate en descubrir cuál es la verdad y da igual que las demás personas lo vean o no.

¿No crees que eso es lo importante?

En caso contrario, estaremos creyendo que las verificaciones de la realidad se hacen por “mayoría” en lugar de hacer por comprobación, por nuestro proceso de comprensión. ¿No crees?

Y, claro, entiendo que lo que afirmo te remueva.

Pero eso da igual.

Aceptemos que nos remueve.

Aceptemos que nos cuesta aceptarlo... ¡pero investiguémoslo para descubrir si es o no cierto! El resto tiene muy poca importancia, ¿no crees?

Si lo sabio es comprender que no existe la maldad, sino la ignorancia, las personas que perdieron la vida tal como te he dicho , ¿que pensarían en aquellos momentos ?

Creo que te he contestado en el punto anterior.

Si lo sabio es comprender la verdad, da igual que haya mucha gente que no la comprende.

La sabiduría no se alcanza por votación mayoritaria, sino comprendiendo lo que realmente sí ocurre a través de un proceso de comprensión y verificación. Te animo a hacerlo. El resto, creo, da igual.

Pero lo entiendo... ¡este tema pone muchas de nuestras creencias al revés!

Gracias por tu tiempo

Y a ti por el tuyo. No dudo que también invertirás mucho tiempo en intentar comprobar si esto es o no cierto... ¡pero será tiempo que valdrá su peso en oro!

Cuando esto se comprueba, nuestra mirada sobre el mundo y sus “injusticias” se transforma, nuestra ayuda se vuelve mucho más útil y, además, la aportamos sin sufrimiento ninguno.

Pues... ¡adelante! No te rindas por el mero hecho que te salten los fusibles, sigue investigando. Da igual lo que opinemos: busquemos la verdad, investiguemos.

Un abrazo,



Más sobre la inexistencia del mal

¡Hola Daniel!

¡Hola!

El mal no existe vale, ¡de acuerdo!

Pues comprender esto profundamente ya es un paso de gigante.

Si hago mal a alguien esto me hace sentir culpable.

Si alguien no me hace mal (porque el mal no existe) pero yo lo percibo con dolor, entonces es que no avanzo no evoluciono con tus clases?

Je, je, je...

No.

Estamos en las primeras clases.

No llevamos ni un mes.

Y el curso son 12 meses.

El proceso del cambio se dará lenta y gradualmente.

No pretendas cambiar algo tan arraigado con solo una clase: es únicamente una semilla que irá creciendo a lo largo del curso y se enraizará en ti para ir haciéndose fuerte y cambiando tu visión del mundo.

Pero todo se hará gradualmente.

Que ahora lo intuyas un poco, ya es mucho.

Pero seguro que todavía tienes que integrarlo más.

Date tiempo.

Pero tener eso claro es clave para poder ir situando más cosas y para ir moviendo cosas que, de otro modo, serían difíciles de mover.

Porque puedo ser consciente de lo que tú dices, pero seguir actuando, y sufriendo por mis actos y por los de los demás!

Claro.

¿Y sabes por qué es eso?

Pues porque te engañas y te dices que eres consciente de ello.

Pero no lo eres.

Solo lo comprendes superficialmente. Si lo comprendieras real y verdaderamente, no podrías sino sentir y actuar en consecuencia.

Es como si dijeras, “comprendo que existe la gravedad, pero no sé porqué me olvido y me tiro desde los tejados al suelo y me hago daño”.

Yo te diría: “eso significa que todavía no comprendes realmente que la gravedad existe, eso significa que para ti solo es una idea, una información, pero no la has convertido en conocimiento”.

Espero que la comparación te sea ilustrativa. Nadie que haya integrado la gravedad se tira desde un tejado. Del mismo modo, todas las personas que han integrado real y verdaderamente que el mal no existe pueden vivir lo que vivían del mismo modo.

Pero todo requiere un tiempo.

Es más (y te ruego que lo consideres con atención), muy a menudo integrar que el mal no existe puede requerirnos meses y, a muchas personas, incluso años.

Pues tengamos paciencia con nosotros.

Si hubieras leído un libro sobre “cómo ser karateka”, ¿serías ahora karateka? Creo que no: te faltarían horas y horas de práctica, ¿verdad?

Pues lo mismo en lo psicológico: ahora tienes una información (como la lectura del libro de cómo ser karateka), pero te faltan horas y horas y horas de práctica.

¿Verdad que es lógico que tengamos que practicar hasta integrar?

Siempre me sorprende que las personas lo veamos tan claro en el mundo físico, pero nos creamos que en el mundo interior la práctica no es igual de necesaria...

¡Pues a practicar! ¡Y a hacerlo con paciencia pues tardarás tiempo en integrarlo!

: -)



Sobre la falta de empatía

Hola :-)

¡Hola!

Tengo todavía mucho que reflexionar sobre los contenidos y conceptos de la clase acerca del bien y del mal, pero quería adelantar una primera duda acerca de la falta de empatía de algunas personas.

Sí, es un tema fundamental y da mucho de sí.

¡Adelante con tu duda!

Pongamos por caso, un psicópata peligroso ¿no? asesino, quizá violador o torturador que ha causado dolor y sufrimiento a mucha gente.

He leído, no sé si será cierto, que la psicopatía no tiene cura, que la falta de empatía no tiene cura, que no podemos "enseñar" a estas personas a buscar un bien mayor que su propio placer o beneficio.

No lo sé.

Es posible.

Lo ignoro, no tengo información suficiente sobre ello.

Entonces, ¿Qué opinas tú de encerrar a estas personas de por vida para que no hagan más daño a los demás? si, hoy por hoy, no sabemos "enseñar" nada a estas personas... el encierro es claramente una violencia, una agresión pero también hay que pensar en la protección del resto de la humanidad. Bueno, a ver qué opinas tú.

Bueno, empiezo remarcando que lo que diré a continuación no es para ser creído, solo para que lo pienses.

Dicho eso, creo que podemos entender que socialmente hay que "separar" a personas que son potencialmente peligrosas por amor a quienes pueden ser agredidas: eso sería amor hacia las posibles víctimas. También lo hacemos, por ejemplo, con los animales salvajes: no dejamos que los leones vivan con nosotros, pues somos incompatibles, pero está

bien que les dejemos espacios para que puedan vivir con relativa libertad.

Sin embargo, también vería bien que esa “separación” buscara que las personas “separadas” pudieran vivir en un espacio digno y con el máximo de apoyo para ellas: eso sería amor hacia los posibles agresores.

Lo digo, porque desde esta perspectiva las cárceles serían, seguramente, muy diferentes.

Creo que las cárceles podrían ser más humanas y que fuera una verdadera ayuda para las personas que estuvieran ahí.

Bueno, pero eso solo es mi opinión.

A veces miro las cárceles (y aunque han mejorado mucho con respecto a las cárceles de siglos atrás) todavía creo que no están pensadas como un espacio de apoyo, sino como un espacio de castigo. Y ojalá eso pudiera cambiarse, pues sí creo que ante ciertos peligros es prudente segregar a quienes pueden agredir.

Lo terrible no es el separar a alguien que pueda agredir, sino el hacerlo sin amor.

Pero no me creas.

Pregúntate cómo lo ves tú, ¿de acuerdo?

Y otra cosa, acerca de Putin, por ejemplo. Putin no es Trump; en Rusia las libertades y los derechos humanos se ven muy mermados día a día.

Vi en la tele, hace tiempo, a una chica que es miembro del grupo Pussy Riot, que fue encerrada y condenada a trabajar 16 horas diarias y comer basura durante dos años por entrar semidesnuda en una Iglesia y cantar nosequécosa... Lo de ella es una agresión y una falta de respeto pero ¿qué hacer? ¿Es lícito actuar si se nos niegan nuestras libertades más fundamentales? y si es así, ¿Cómo hacerlo?

¡Por supuesto que hay que actuar!

Yo mismo estoy en diversas organizaciones. Así pues, creo que hay que

actuar y actúo en espacios que son mi realidad y transformo una serie de cosas..

Además, a veces me piden mi opinión en foros sociales o políticos... ¡y la doy! ¡Por supuesto!

Pero también creo que hay que actuar a favor y no en contra de nada.

Procuro no luchar contra nada, sino potenciar los grados de bien para que crezca.

Pongo un ejemplo real: soy patrón fundador de una Fundación que da apoyo a personas LGBTI en situación de demencia, abandono, pobreza, soledad, incapacidad... Ya ves: no lucho contra la homofobia, sino que procuro dar apoyo a personas lesbianas, gays, bisexuales o transexuales que lo tienen difícil y, a la par, procuro ayudar a las personas homófobas a superar sus odios.

Espero que el ejemplo sea claro: procuro moverme desde el amor y no desde el odio. Desde fuera parece lo mismo, pero es totalmente diferente.

Mira, no es lo mismo estar contra una guerra, que estar a favor de la paz.

Durante la guerra de Irak mucha gente iba a las manifestaciones en contra de la guerra (con mucho odio) y pocas iban a favor de la paz (desde el amor).

Puede parecer que es lo mismo, pero es totalmente diferente.

Y eso es lo que sugiero: trabajar para mejorar el mundo sin luchar contra el mundo.

¿Lo piensas?

: -)

**Me he extendido mucho, contesta a lo que consideres.
Muchísimas gracias .**

A ti por plantearnos unos temas que nos pueden ayudar a crecer.

Reitero que tenemos que tener el mismo criterio. Pero espero que lo que argumento os ayude.

Siempre podemos actuar desde el amor y, creo, esa es la opción más adecuada para nosotros y para los demás (os invito a valorarlo por los resultados internos y externos).

¡Y recordad que el amor no son los sentimientos, sino buscar el máximo bien para todas -absolutamente todas- las partes implicadas.



Sobre observar las mecánicas

¡Hola Daniel!

¡Buenos días!

Ante todo quería agradecerte la labor de compartir y ayudar a los demás, ¡he aquí un ejemplo de amar!

Sí, amar es buscar lo mejor para mí y para los demás. Naturalmente enseñar es amar. Pero también lo es cocinar, conducir un taxi o llamar a alguien por teléfono.

El amor no tiene tanto que ver con la acción concreta, sino con la actitud con la que se realiza algo.

¡Ojalá podamos convertir todos nuestros actos en actos de amor!

Si te fijas, entre los judíos, se dice que tenemos el mandamiento de "evitar actos impuros" y, claro, ¿cuáles son los actos impuros? Pues los que no nacen del amor.

El amor, por tanto, es una acción que busca apoyar, que busca ayudar a ser libres a los demás y a uno/a mismo/a...

¡Ojalá aprendamos a amar y a convertir todos nuestros actos en un acto de amor!

No lo digo por moralina, sino porque entonces toda mi vida se llenará de amor: si amo, toda mi vida se llena de amor. Lo que doy, me lo doy.

Pero mejor no me alargó... que solo hace falta que me den cuerda...

:~)

Bien, como Chimpancé que soy (jejeje), me asaltan dudas y necesitaba compartirlas contigo, referentes al curso y el primer paso de auto observación.

¡Adelante!

¿Cómo puedo identificar las creencias que me boicotean a modo personal? ¿Cómo puedo observarlas?

Mira esto lo vamos a trabajar de forma sistemática a partir de noviembre.

Por lo tanto, me vas a disculpar si ahora no lo contesto.

Gran parte de la "gracia" de este curso es que es sistemático y graduado. Por ello, voy paso a paso en el trabajo interior para no saltarme nada, ni dejarme a nadie.

Eso hace que algunas preguntas deba dejarlas para luego: nos desviarían del trabajo que tenemos entre manos ahora y, quizás, eso impediría tener una base sólida para poder construir el paso siguiente.

Por ese motivo, procuro ser muy riguroso y no me avanzo: así me aseguro que todas las personas pueden hacer el paso que toca ahora y que dedicamos a cada paso la total atención.

Por lo tanto, no te preocupes: cuando llegue el momento, lo abordaremos. Además como es justo lo que hacemos a partir de noviembre, no vas a tener que esperar mucho...

¿Porqué me importa, me molesta y me condiciona lo que los demás piensen de mí?

Je, je, je...

Eso lo veremos a partir de noviembre.

Pero la respuesta corta es porque ellos ponen en evidencia que tú también piensas lo mismo o algo muy parecido y no lo aceptas; es decir, porque proyectas en los demás lo que no aceptas en ti y te disgusta que lo recuerden...

Pero lo veremos (en la práctica) a partir de noviembre.

¿Porqué en mi cabeza existe un maltrato constante? o ¿Porqué siento que no me amo?

También esto tiene una relación profunda con lo anterior: porque has hecho tuyo un modelo imposible de cumplir (que abordaremos en diciembre) y te mides por él mientras luchas por superar una realidad que no te gusta (y que abordaremos en noviembre).

Permíteme, que te anime a confiar en el proceso del curso: lo irás viendo en los meses siguientes. Pero la idea central es que hemos interiorizado un modelo y no amamos lo que sí somos. No importa lo que "mejoremos", el modelo es imposible de alcanzar y nunca es "suficiente".

¿Qué opinas sobre el victimismo y la pereza?

El victimismo es una técnica del personaje con la que consigue beneficios secundarios: atención, chantaje emocional sobre los demás, identidad... A lo largo del curso, lo observaremos y entenderemos que forma parte de esa programación y que empezaremos a observar a partir del próximo mes.

La pereza, en cambio, es una de las respuestas posibles (y lógicas) a un modelo impuesto que debemos alcanzar pero que, en el fondo, no vivimos como auténtico: lo boicoteamos con la pereza. Y, claro, la solución no es más "fuerza de voluntad", sino amor hacia lo auténtico.

Para captar lo auténtico, debemos descubrir lo falso... ya ves: al descubrir las mecánicas podemos dejarlas caer y lo auténtico emerge. A partir de ahí, resulta fácil actuar: nos mueve el amor a lo que somos y no la obligación por alcanzar un modelo que nos constriñe.

Gracias, no se si estas dudas las podrás contestar por correo o por el boletín.

Pues en el boletín... je, je, je...

Cuando enviáis una pregunta, la contesto siempre (de forma anónima) en el boletín.

Saludos y gracias Daniel y compañía.

También para todas y todos.



¿No sería más sencillo enseñar esto a todas las personas?

Buenos días Daniel!

¡Hola!

¿Si el mal no existe y la dualidad tampoco, entonces por qué desde que uno tiene uso de razón le enseñan que existe el bien y el mal?

Pues porque quienes nos educan creen en el mal y en la dualidad. Y, claro, nos lo transmiten.

¿No sería más sencillo empezar por definir bien los conceptos para que todos alcancemos nuestro equilibrio interior y así poder crecer?

Pues sí.

Pero, si te fijas, crecer físicamente no requiere ningún esfuerzo. Todas las personas alcanzan la adultez física sin que tengan que hacer nada más que mantener con vida el cuerpo físico.

Sin embargo, la "adultez psicológica" implica un trabajo interior.

No todas las personas lo realizan y, claro, aunque lo sencillo sería definir los conceptos, comprenderlos y avanzar... ¡eso no es tan fácil!

Muchas personas, por ejemplo, quedan atrapadas durante años en el odio, en el deseo de venganza, en el victimismo... ¡y no tienen las herramientas para salir de ahí!

De forma que, lo que parecería muy sencillo a nivel teórico, resulta muy difícil a nivel práctico.

Si te fijas, durante siglos han habido escuelas de autoconocimiento (filosóficas y religiosas), pero los que las siguen realmente son pocas personas. La mayoría no las comprende...

Me ha impactado mucho esta clase, la verdad no me esperaba que se desmontara de alguna manera la falsa creencia que la mayoría tenemos sobre el mal.

Lo imagino.

Sin embargo, muchas personas no pueden aceptar que el mal no existe.

Están atrapadas en una visión del mundo que quiere "vengarse" de los malos, quiere "sentirse buena luchando contra los que son diferentes", no tienen capacidad de comprender empáticamente a quienes se equivocan...

De hecho, hacerlo es un salto de gigante.

Pero, por lo que observo, hay personas que, literalmente, no se ven con ánimos o capacidad de hacerlo en este momento.

¡Porque hacerlo cuesta!

Naturalmente, nuestra tarea es darles apoyo y animarlas a avanzar... ¡pero no podemos avanzar por ellas!

Espero que me puedas resolver las preguntas.

Pues no sé si habré sabido... ¡pero lo he intentado!

:)

Saludos.



Vivir aún más satisfactoriamente

Hola Daniel,

¡Hola!

Me ha sido de mucho interés tanto el de la charla como el boletín de las dudas de la primera sesión y supongo que será así sucesivamente.

Sí, yo también lo espero: cada sesión es un pasito más hacia adelante.

Algunas sesiones te gustarán más y otras menos. Unas te sorprenderán mucho y otras menos. Pero conformarán un conjunto de pasos que, espero, te ayudarán a ir avanzando en tu autoconocimiento.

Respecto al tema de las "ayudas", por fin aprendí con la práctica que es básico el primer criterio y los otros a posteriori .

¡Efectivamente! Sin el primer criterio de la ayuda (que te la pidan) no hay nada que hacer.

Por eso hago este curso , porque veo que necesito ayuda para encarar la nueva etapa en la que estoy ya que me he jubilado. Estoy feliz pero siento que me falta "algo".

Sí, esto es muy habitual.

De hecho, hay una relación entre "felicidad" y descubrirse: cuanto más te descubras más feliz serás. Por eso, este curso es de autoconocimiento y, por esto, creo que te será muy útil.

En los inicios del autoconocimiento se aprende por dolor.

En cambio, a partir de un cierto punto, se aprende con placer; como si fuéramos artistas ante una obra de arte que es nuestra propia vida: siempre se puede hacer crecer más, pero se hace crecer desde el goce.

Siempre he estado comprometida tanto en mi trabajo como en diferentes grupos sociales y ello forma parte de mi vida pero hay "algo"

en mi interior que me dice que también debo estar a gusto sin necesidad de estar siempre comprometida en algún lugar.

Sí, y el secreto es descubrir quién soy "yo": ese es el lugar donde puedo reposar.

Cuanto más descubro quién soy, más puedo reposar ahí y me doy cuenta que todo está bien.

¡Uf! Ahora he hecho una afirmación muy intensa que no voy a argumentar hasta dentro de unos meses. Pero sí, he dicho, textualmente, que "todo está bien". A pesar de los conflictos que genera...

Cuando me dé cuenta de eso, aportaré, pero no necesitaré aportar para ser.

Y a través de este trabajo espero encontrarlo.

Sí, yo también espero que te sea de utilidad.

Por otro lado, decirte que el cambio se dará paulatinamente, gradualmente, sin demasiado esfuerzo... ¡simplemente déjate "mojar por la lluvia fina" de cada semana!

¿Por qué no vivo tan satisfactoriamente el tiempo que me dedico a mí misma que el que dedico a las demás personas ?

No lo sé... pero intuyo que porque todavía no has descubierto con profundidad quién es esa "mí misma".

A medida que lo descubras, irás viendo como todo lo que haces no cambia nada de ese "tú misma" y que todo tiene sentido precisamente porque hay un "yo" que lo vive.

En la primera clase dije que el sentido de este curso es "descubrir quién soy y expresarme".

Cuando me descubro, todo lo demás encaja.

La clase de ayer realmente fue impactante.

¡Oh! Me alegro que te sirviera.

Dale vueltas.

Cambiar esa visión del mundo es ponerlo todo de patas arriba. ¡Lo transforma todo!

La volveré a escuchar

Sí, aprovechad que está en audio además de en vídeo y que podéis bajar los audios para escuchar mientras paseáis, hacéis deporte...

pero en un primer momento todas las afirmaciones que haces las comparto a priori si pienso en mí como persona pero me cuesta más "admitirlo" cuando me veo como miembro de un colectivo, de una sociedad con situaciones realmente "injustas" -aunque digas que la injusticia no existe- y con personas a mi alrededor con criterios donde el bien común o el de las mayorías no lo tienen en cuenta.

Lo entiendo.

Por eso os animé a mirar la realidad desde este prisma.

Si yo no quiero entender... ¡pretenderé que sean los demás que me comprendan porque yo no quiero comprenderlos! Y, claro, eso creará un bucle de dolor... (y de egoísmo por mi parte).

¿Esta actitud de no cerrarse, de intentar comprender, de diferenciar entre justificar y entender no sería un poco la definición de la "empatía"?

Sí, para mí empatía no es "sentir lo que siente otro"; pues que yo lo sienta no sirve de nada; sino "comprender lo que vive y estar dispuesta/o a darle apoyo".

Para eso, como dices, debo estar abierto/a.

Pero es mucho más fácil estar abierto/a ante un niño/a que se ha comido el postre a escondidas que ante una persona con un cuerpo adulto que ha robado, violado y abusado conscientemente de personas en situación de indefensión... Y, sin embargo, está claro que está persona de cuerpo adulto también necesita mucha ayuda: quién odia mucho, tiene mucho dolor dentro y necesita mucha ayuda...

Gracias a todo el equipo y hasta pronto

¡Hasta muy pronto!



Algunas preguntas sobre el sentido de la vida

Hola bon dia,

Hola!

He aquí las dudas sobre la clase de ayer:

1. Por ejemplo cuando el pez pequeño que es comido por otro más grande, al final es evolución, ok. Pero ¿porqué hay uno que tiene que evolucionar y el otro no? ¿Aquí entraría la ley de adaptación? "Estoy segura" que el pez pequeñito hubiera podido ir evolucionando si no se lo hubieran comido ¿no?

¿Porqué no podemos evolucionar todos? Unos sí y otros no.

Bueno, en realidad es la Totalidad lo que evoluciona.

No soy yo quien se ilumina, sino la Totalidad que se encuentra a sí misma.

No somos todos iguales, sino que somos, literalmente, la misma realidad, el único yo existente expresado en focos diferentes.

Igual lo dicho te sirve para tirar del hilo.

El pez grande y el chico son el mismo aliento vital expresándose en dos formas diferentes.

Pero este tema aún no toca ahora... tocará en junio. Pero ahora no es nuestro foco.

En este momento basta con ver que el pez grande se come al chico y, desde su punto de vista, eso es lo que debe hacer, eso es lo "bueno", no es una expresión del mal sino de un bien que, si según se mire, "perjudica" a otros.

Cuando dejas el planeta tierra en teoría ya has cumplido con tu propósito, ¿puede que el propósito del pez pequeño fuera ayudar a crecer al grande?

En realidad el propósito de la vida es descubrir quienes somos. Lo veremos en junio. Pero no somos la persona concreta, sino la Energía Vital que nos existencia. No existe nada más que eso. Cuando empiezo a vivirme como la Energía Vital que todo lo compone me doy cuenta de ser mucho más que el cuerpo físico, emocional y mental que me componen...

Pero ahora prefiero no ahondar en ello.

Vayamos paso a paso.

Ahora basta con empezar a intuir que el mal no existe...

2. Al final de la clase, el mal no existe, la injusticia y el culpable tampoco. Eso significa que ¿estoy exento de hacerlo mejor? Si hago lo que puedo pero aún así sé que no estoy haciéndolo bien, ¿quiere decir que debo sentirme culpable? ¿O en ese caso me estoy columpiando?

Ej: quiero dejar de fumar, sé que puedo hacerlo mejor y esforzarme pero aún así no lo hago nunca y por tanto me siento culpable. Sé qué es lo que tengo que hacer pero no lo estoy haciendo.

Me temo que confundimos los deseos con lo que realmente podemos hacer.

Si pudiéramos hacerlo mejor, lo haríamos.

No me equivoco a propósito. Simplemente, no puedo hacerlo mejor aunque me parezca que sí...

Ej: te ves con una persona que tiene pareja, sabes que no lo estás haciendo bien, intentas comprenderlo, justificarlo y de todo para hacerte ver que "tampoco eres tan malo" (ya que en este caso tú eres soltero). Aún así, SABES que NO está bien y lo sigues haciendo. Eres culpable porque no sirve "oh, es que no sé hacerlo mejor". ¿No?

Prometes que no volverá a pasar y en ese momento, pasa.

Bueno, creo que voy a decir lo mismo que en la pregunta anterior.

En el catolicismo se dice que "la carne es débil". No se refieren a que caemos en el sexo, sino que no somos capaces, todavía, de vivir en la conciencia pura.

Creemos que sí. Pensamos que sí. Pero no podemos.

Ya podremos.

Cada persona hace su máximo.

Aunque, a veces, viendo lo que hacen pueda parecer que hacen poco o ellas mismas se culpen a sí mismas por creer que podrían hacer más...

Pero no me creas... mírate a ti mismo/a en tu día a día y, posiblemente, verás que, por más que te digas música celestial, no puedes encarnarla todavía...

No te confundas: no es lo mismo lo que deseo que lo que ocurre. Y solo lo que ocurre es real. Lo imaginado es, como digo, música celestial.

Y eso no significa que no vayas a intentar esforzarte... ¡pero no llegarás más allá de dónde puedas llegar ahora!

Creer que podría hacer algo que no hago es una fantasía. Con otro nivel de conciencia sí podría. Pero ahora no.

¿Y cómo lo demuestro?

Pues porque lo que ocurre es irrefutable. Lo que no ocurre es, ya sabes, música celestial.

PD: durante la clase he reído, he llorado, me he enfadado... De todo , jajaja .

Lo sé.

Son temas que remueven profundamente...

:~)

**Muchas gracias,
Saludos!**

También para ti. Para todas. Para todos.

Nos vemos en la próxima clase.



¿Necesitar sentirse amado/a o seguro/a o admirado... es del personaje o ego?

Buenas tardes Daniel

¡Hola!

Tengo cosas que no han quedado claras :

¡Adelante! Estoy aquí para resolverlas.

**Cuando necesitamos sentirnos seguros, amados, importantes, listos...
¿ esas necesidades vienen del ego, del personaje?**

En general sí.

En la infancia está claro que necesitamos protección o no sobrevivimos.

Pero, en las personas adultas, sí vienen del ego o una personalidad inmadura.

¡Cuidado! Está claro que es más agradable que me amen, que me sienta seguro, que mi entorno me valore... ¡pero no es imprescindible! Por lo tanto, cuando NECESITO ESO y baso mi vida en conseguirlo, le estoy haciendo demasiado caso al ego, en lugar de mirar en mi interior y

hacerme caso a mí: amarme, cuidarme, expresarme... ¡al margen que el exterior lo aprecie más o lo aprecie menos!

Sin embargo, un detalle: cuando el exterior me aprecia poco puede ser una señal que me falta sabiduría en mi relación con él.

Lo digo para no hacer oídos sordos... ¡he conocido un montón de gente que decía “no importa el exterior porque sigo mi corazón”! Y, en realidad, era personas violentas, poco empáticas, torpes socialmente... ¡ojito con ello!

Pero no te preocupes: como, a partir de noviembre, nos vamos a dedicar a observarnos, si eso te pasa lo vas a ver más claro que el agua.

Paso a paso, ¿de acuerdo?

¿Yo o mi yo o mi esencia no sé como expresarlo no lo necesita?

No, porque ya está completa.

No crearía un vacío en mí, es decir, me sentiría muy angustiada porque ¿cómo nos validamos como obtenemos ese bienestar?

En la Esencia, ya soy bienestar y amor: eso es lo que me constituye. Pero esto lo vamos a dejar para junio... ¡ahora es un poco pronto para tocarlo! Ahora vayamos paso a paso, ¿de acuerdo?

Disculpa pero no se expresarme de otra manera y a lo mejor estoy diciendo barbaridades.

No, en absoluto.

Y, además, preguntar nunca es una barbaridad.

No preguntar, cuando se tienen preguntas, sí que sería un error.

Por lo tanto, no es ninguna barbaridad.

Lo de los sentimientos como tú lo defines o nos hablas de ellos me cuesta trabajo entender.

Ya lo profundizaremos y quedará claro como el agua.

En noviembre, como tendremos que observarnos, lo ampliaré y quedará mucho más claro... ¡que solo llevamos un par de semanas!



Me tranquiliza ser alumna) y que es comienzo de curso.

¡Exacto: tranquila que solo es inicio de curso!

Todo se irá clarificando porque Aula Interior es un curso gradual: lo vamos viendo todo paso a paso.

Muchas gracias por vuestra atención.

¡A ti, por querer aclarar tus dudas!

Un abrazo

¡Y nos vemos en la próxima sesión!