

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 3

[Tercera semana de octubre]

## Índice

Utilidad del boletín.....	3
Películas para comprobar que el mal no existe.....	5
¿Puedo fiarme de mi criterio?.....	6
¿Es amor o represión?.....	8
¿Elimino palabras de mi vocabulario?.....	11
Egoísmo: ¿debo adaptarme siempre yo a los demás?.....	15
¿Qué bien busca quien mata a sus hijos?.....	17
Si el mal no existe, ¿hay alternativas al castigo?.....	18
Si somos graduales... ¿cómo interpretar el yin y el yang?.....	21
Una película y sobre amor y sentimientos.....	23
¿El bien y el mal es subjetivo?.....	24
Sobre el mal, los abusos, el karma y más cosas.....	31
Creo que el mal sí existe.....	36
Otra duda sobre el bien y el mal.....	43
Más sobre el mal... ¡menudo tema!.....	45
Sobre las normas de la ayuda.....	46
Sobre el miedo.....	50
Sobre la culpa y la responsabilidad.....	51
Educar más allá de buenos y malos.....	53
Sobre aprovechar el pasado.....	56
Sobre el sufrimiento y la observación.....	57
Una experiencia sobre el bien y el mal: sufrí bullying.....	59

## 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, plantéalas al mail:

[info@danielgabarro.com](mailto:info@danielgabarro.com)

¡Estoy aquí para acompañarte y darte apoyo!

**MUY IMPORTANTE: haz solamente 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.

Si recibo varios mails de una misma duda, solamente pongo uno, pero de manera que conteste todas las personas que tenían esta dificultad y, además, es útil para las personas que no la habían planteado.

## **Sobre sobrevalorar el concepto de familia**

**Hola Daniel!**

¡Hola!

**La familia se nos suele vender como lo mas importante del mundo, lo que verdaderamente importa, etc.**

**¿No es esta una visión muy limitada del concepto de bien? ¿Al sobrevalorar este concepto de familia no estaremos en realidad poniéndonos límites?**

Sí. Es una visión muy limitada.

No porque las personas de la familia no sean muy importantes, sino porque implica que los demás son menos importantes.

Y eso no es cierto.

Todas las personas tienen la misma importancia (aunque no con todas tengamos el mismo tipo de relación) y si creemos lo que se nos dice a nivel social limitaremos la expresión de nuestro amor y como nosotros/as somos amor, nos autolimitaremos profundamente.

De eso hablaremos (y lo practicaremos) en abril. Si limito mi capacidad de amar, limito mi propia vida.

Es decir, no amamos para que los demás se sientan bien, sino que amamos para ser, para que nosotros/as lleguemos a ser la totalidad que ya somos en potencia.

Por eso en abril veremos la importancia de convertir toda relación en una relación de amor, en una expresión de amor.

De momento, está muy bien que te hayas dado cuenta de ese "error social" que se nos transmite: unos tienen más importancia que otros. No es cierto. Todas las personas tienen la misma dignidad, la misma importancia, aunque no con todas tengo el mismo vínculo.

Con un desconocido no tengo vínculo. Pero es igual de importante que mi vecina... ¡y que mi hija! Lo que ocurre es que, con mi hija, tengo una profunda relación que no tengo con un desconocido.

Pero tienen la misma importancia. Ambas son igual de dignas.

**Gracias!**

A ti!

## **Películas para comprobar que el mal no existe**

**Hola Daniel,**

HOLA!

**He empezado el curso de Aula Interior este año, ¡por fin!**

FELICIDADES.

ESTOY SEGURO QUE VERÁS UN CAMBIO EN TU VIDA GRADUAL, PERO EVIDENTE.

NO LO DUDO.

**Solo quería comentar, por si quieres compartirlo, que para contrastar lo que nos explicas y analizarlo, estoy utilizando —además de lo que me pasa en la vida cotidiana— películas y series**

MUY BIEN PENSADO.

EN LAS PELÍCULAS PODEMOS VER LAS INTENCIONES DE CADA PERSONAJE, SUS MIEDOS, SUS LIMITACIONES...

MUY A MENUDO PODEMOS VER COMO NADIE ACTÚA SIN BUSCAR UN BENEFICIO, UN BIEN PARA SÍ MISMO O PARA ALGUIEN CERCANO...

LO CUAL NOS PUEDE AYUDAR A ENTENDER QUE, A NIVEL ONTOLÓGICO O ESENCIAL, EL MAL NO EXISTE.

MUY BUENA PROPUESTA.

**para cuestionar lo que nos explicas a través de los protagonistas, sobre todo de los “malos”, intentando comprender por qué hacen lo que hacen y cuál es el “bien” que persiguen. Intento discernir la ayuda altruista de la egoísta...**

¡EXACTO!

LOS MALOS PERSIGUEN LO QUE ELLOS CONSIDERAN UN “BIEN”.

**Gracias por la sabiduría intrínseca de tus charlas y, sobre todo, por apelar al espíritu crítico de quienes te escuchamos. Creo que ese es uno de los puntos clave de tu formación.**

SÍ.

NO ES ÚTIL CAMBIAR DE IDEA PORQUE, SIMPLEMENTE, ES LO QUE EXPLICAMOS EN EL CURSO.

SINO QUE BUSCAMOS QUE CADA PERSONA LO COMPRENDA, HAGA SU PROPIO PROCESO, QUE CADA UNO DESCUBRA LOS CONTENIDOS POR SÍ MISMA/O.

**Nos vemos en la próxima clase, bien puntual, disfrutando de la lluvia fina.**

¡BRAVO, A DISFRUTAR DE LA LLUVIA FINA!



**¿Puedo fiarme de mi criterio?**

**Hola Daniel.**

¡BUENOS DÍAS!

**Lo primero expresarte mi agradecimiento por el curso y darte la enhorabuena.**

MUCHAS GRACIAS.

YO TAMBIÉN ESTOY MUY CONTENTO CON EL CURSO: TRAS MÁS DE 20 AÑOS IMPARTIÉNDOLO, SÉ QUE ES MUY ÚTIL Y MUY POTENTE.

Y, NATURALMENTE, TE FELICITO POR INSCRIBIRTE: INDICA QUE ESTÁS COMPROMETIDO CON TU AUTOCONOCIMIENTO, CON QUERER VER LA VERDAD, CON NO ENGAÑARTE.. ¡Y ESO ES LO FUNDAMENTAL!

**Quiero preguntarte cómo podemos fiarnos de nuestro propio criterio para observar nuestras creencias falsas si estas deben estar condicionando al mismo o no es así?**

SÍ, ES ASÍ.

NUESTRO CRITERIO PUEDE ENGAÑARNOS.

SUCEDE MUCHAS VECES.

Y, SIN EMBARGO, SI YO NO ME FÍO DE MÍ, ¿DE QUÉ ME FIARÉ?

AUN A RIESGO DE EQUIVOCARME SOLO PUEDO PARTIR DE LO QUE YO PIENSO/VIVO... ¡PORQUE SOLO TENGO ACCESO A MI INTERIOR!

INCLUSO CUANDO ESCUCHO EL CRITERIO DE OTROS... ¡LO VIVO EN MI INTERIOR!

**Y cuál sería el criterio para saber si una creencia es falsa o verdadera o toda creencia es falsa?**

HAY CREENCIAS QUE SON CIERTAS.

POR EJEMPLO: CREO QUE EL FUEGO QUEMA.

SE SABE QUE UNA CREENCIA ES FALSA PORQUE PRODUCE RESULTADOS DOLOROSOS.

EJEMPLO DE CREENCIA FALSA: SALTAR DESDE UN ACANTILADO SUAVIZA EL CUTIS.

SI SALTAS VERÁS QUE ES FALSO POR LOS RESULTADOS: DOLOR.

OTRO EJEMPLO DE CREENCIA FALSA: LAS GUERRAS NO DEBERÍAN EXISTIR.

ES UN BONITO DESEO... ¡PERO NO ES CIERTO EN LA REALIDAD! POR LO QUE PRODUCE MALESTAR, DOLOR PSICOLÓGICO.

YA VES, LAS CREENCIAS FALSAS SE DESCUBREN PORQUE TE HACEN SUFRIR.

LAS CREENCIAS CIERTAS SE DESCUBREN PORQUE CUANDO LAS USAS TE MANEJAS BIEN EN LA REALIDAD, OFRECEN BUENOS RESULTADOS. NO GENERAN SUFRIMIENTO.

Muchas gracias por tu trabajo

A TI POR LAS GANAS DE APRENDER.

Un abrazo

## **Es amor o represión?**

**Muy buenos días, Daniel,**  
¡BUEN DÍA!

**Espero que estés bien.**

MUCHAS GRACIAS.  
SÍ, ESTOY CONTENTO Y BIEN.

¡MAÑANA TENGO EL GRUPO PRESENCIAL EN BARCELONA Y TENGO MUCHAS GANAS!

**Unas preguntas en relación con el tema de que el amor no es un sentimiento sino lo que haces.**

¡Y TANTO!

¡ADELANTE!

**En la relación con personas cercanas e importantes para mí, a veces aparecen sentimientos contrarios al amor (rabia, celos, envidia, etc.).**

SÍ.

PORQUE CON LAS PERSONAS CERCANAS TENEMOS MUCHOS

VÍNCULOS, MUCHAS EXPECTATIVAS...

EN REALIDAD, ES MÁS FÁCIL AMAR A DESCONOCIDOS QUE A PERSONAS CERCANAS.

LO EXPLICO.

A UNA PERSONA QUE CONOCES POCO O, INCLUSO, TOTALMENTE DESCONOCIDA, PUEDES DESEARLE QUE SEA FELIZ, PUEDES DARLE EL APOYO QUE SEA NECESARIO PARA QUE SEA ELLA, PARA QUE PUEDA SER QUIEN ES...

COMO NO TENEMOS SENTIMIENTOS INTENSOS, PODEMOS BUSCAR SU BIEN MUCHO MÁS FÁCILMENTE.

PERO CON LAS PERSONAS CERCANAS, LOS SENTIMIENTOS NOS BLOQUEAN... LES EXIGIMOS QUE SEAN COMO NOSOTROS QUEREMOS, ESPERAMOS QUE CAMBIEN...

**que yo sé que no están justificados por una mala intención o comportamiento de la otra persona, sino por su manera de hacer o expresarse.**

SÍ.

Y NOS CUESTA NO QUERER CAMBIARLOS, ¿VERDAD?

POR ESO DIGO QUE CON PERSONAS DESCONOCIDAS ES MÁS FÁCIL SOSTENER LA BÚSQUEDA DE SU MÁXIMO BIEN (AUNQUE, AL SER PERSONAS POCO CONOCIDAS, POR LAS NORMAS DE LA AYUDA HAYA POCAS COSAS QUE NOS CORRESPONDAN A NOSOTROS...).

**En este caso, con el tiempo he aprendido a no reaccionar y hacer como si no pasara nada, por el bien de la relación, porque no quiero que nos enfademos ni perdamos la amistad.**

Y ESO ES DE MUCHA SABIDURÍA: PONER LA RELACIÓN POR ENCIMA DE LAS DIFICULTADES (SIEMPRE QUE NO SEAN MUY GRANDES, COMO, POR EJEMPLO, UNA AGRESIÓN, PORQUE ENTONCES LA FORMA DE EXPRESAR EL AMOR SERÍA CORTAR LA RELACIÓN, PONER DISTANCIA PARA EVITAR LA VIOLENCIA).

PERO LO QUE HACES ES SABIO.

TE CENTRAS EN EL AMOR Y DEJAS DE LADO LOS

SENTIMIENTOS QUE TE LLEVARÍAN A AGREDIR.

POR TANTO, AUNQUE HAYA ERRORES, BUSCAS EL MÁXIMO BIEN, ¿VERDAD?

**Pero eso no quita que el sentimiento esté y me sienta mal.**

CLARO.

Y EL CUERPO GENERA CORTISOL Y TODO TIPO DE SUSTANCIAS QUE NO TE AYUDAN.

Y VALE LA PENA ELIMINARLAS PARA EVITAR QUE TE GENEREN TENSION O UNA ÚLCERA...

EN ESTE SENTIDO, VALE LA PENA NO NEGAR LO QUE SENTIMOS Y ACTIVAR EL CUERPO CON DEPORTE O ALGO SIMILAR PARA QUEMAR ESA TENSION...

UNA VEZ QUE LA TENSION FÍSICA SE HA REDUCIDO (Y EL DEPORTE O EL MOVIMIENTO ACTIVO AYUDA MUCHO), ENTONCES PODEMOS MANEJAR MUCHO MEJOR LA SITUACIÓN.

**y quisiera que ese sentimiento desapareciera y se borrara de mí.  
¿Es eso posible?**

NO. NO ES POSIBLE.

PORQUE EL SENTIMIENTO TAMBIÉN TIENE UNA FUNCIÓN Y NO SERÍA SABIO BUSCAR SU DESAPARICIÓN: PERDERÍAMOS INFORMACIÓN.

¿Y DE QUÉ INFORMAN LOS SENTIMIENTOS?

PUES TE AYUDAN A CONOCERTE, TE AYUDAN A VER LAS IDEAS QUE TIENES EN TU INTERIOR... PARA QUE PUEDES VALORAR SI SON O NO CIERTAS, SI TE AYUDAN O NO.

POR TANTO, EL OBJETIVO NO ES HACER DESAPARECER LO QUE SIENTES, SINO USARLO PARA CONOCERTE MEJOR.

**¿Lo que hago es amor o contención?**

LO QUE HACES (NO AGREDIR) ES AMOR.

PERO LO QUE TE FALTA ES:

PRIMERO: DRENAR LOS SENTIMIENTOS (EJERCICIO FÍSICO,

ESCRIBIR LO QUE SIENTES PARA DEJARLO SALIR...).

SEGUNDO: APROVECHAR LA INFORMACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS PARA DESCUBRIR QUÉ NECESITAS Y CÓMO DÁRTELO.

**Espero haberme explicado bien, y gracias.**

SÍ, TE HAS EXPLICADO BASTANTE BIEN.

EN NOVIEMBRE HABLAREMOS DE CÓMO LOS SENTIMIENTOS NOS AYUDAN A CONOCERNOS. POR TANTO, PRONTO LO VEREMOS.

Y EN MARZO TRABAJAREMOS DE FORMA EXPLÍCITA ESO DE DRENAR LOS SENTIMIENTOS PARA QUE NO SE QUEDEN EN EL CUERPO.

PERO, COMO MÍNIMO, AHORA TIENES UN ADELANTO.

¿CÓMO LO VES?

ESPERO QUE TE HAYA AYUDADO UN POCO MIENTRAS LLEGAN ESOS DOS PUNTOS DENTRO DEL CURSO...

UN FUERTE ABRAZO.

## **Elimino palabras de mi vocabulario?**

**Buenos días Daniel,**

HOLA!

**Siendo totalmente honesta esta segunda sesión ha hecho que me "explote" la cabeza...**

SÍ, ¡ES UNA SESIÓN MUY POTENTE!

PERO NO TE PREOCUPES, LOS CONTENIDOS SE IRÁN INTEGRANDO POCO A POCO DURANTE EL AÑO...

PASITO A PASITO.

**Eso de "hacer desaparecer" vocabulario aprendido e interiorizado socialmente (oscuridad, silencio, mal, etc) me llama la atención**

MIRA, EN REALIDAD, NO TE PIDO QUE DEJES DE USAR ESAS PALABRAS.

CREO QUE, EN MUCHOS CASOS, ES MUY DIFÍCIL.

PERO TE ANIMO A USARLAS SABIENDO QUE MUCHAS DE ELLAS ESTÁN TOTALMENTE VACÍAS, ¡¡¡PERO LAS USAS PARA QUE LOS DEMÁS TE ENTIENDAN!!!

**porque la selección de palabras que nos propones como válidas son únicamente las que tienen (o al menos para mí) connotación positiva (luz, calor, bien, etc).**

EFFECTIVAMENTE.

LAS QUE HABLAN DE ALGO QUE SÍ EXISTE: LUZ, TEMPERATURA, SABIDURÍA, ETC.

**¿Puede ser que sea importante que el curso tenga pinceladas de psicología**

**positiva desde la PNL?**

NO.

EN REALIDAD EL CURSO NO SE ADSCRIBE A NINGUNA LÍNEA PSICOLÓGICA CONCRETA (AUNQUE YO CONOZCA DIVERSAS LÍNEAS).

EL CURSO BUSCA QUE TÚ OBSERVES Y LLEGUES A TUS PROPIAS CONCLUSIONES.

NOS DA IGUAL QUE ESTÉN EN CONSONANCIA O EN CONTRADICCIÓN CON TEORÍAS PSICOLÓGICAS: NOS OBSERVAREMOS, INVESTIGAREMOS Y DAREMOS CRÉDITO A LO QUE DESCUBRAMOS.

NO SE TRATA DE CREER COSAS DIFERENTES, SINO DE INVESTIGAR, COMPROBAR, VERIFICAR Y HACERNOS CASO A NOSOTROS Y NUESTROS DESCUBRIMIENTOS.

**Por otro lado, en el dossier que nos has dejado dices: "Por lo tanto, el daño del mundo se explica a partir de la ignorancia. Ese es el verdadero problema. La ignorancia está en la raíz del dolor, el daño y la infelicidad. Resulta obvio, pues, entender que enseñar e intentar extender la sabiduría es el único antídoto posible." En cambio, creo recordar que en el video explicativo dices que la ignorancia no existe, sino que es ausencia de sabiduría o una graduación muy bajita de ésta.**

SÍ.

LA IGNORANCIA NO EXISTE: ES POCA SABIDURÍA.

PERO SIGO USANDO LA PALABRA PARA QUE SE ME ENTIENDA... ¡Y A VECES, COMO AHORA, DA LUGAR A EQUÍVOCOS!



**Reflexionando sobre la segunda sesión, me cuesta "desterrar" el vocabulario que propones,**

NO LO DESTIERRES.

ÚSALO, PERO SABIENDO QUE HAY PALABRAS QUE NO TODAS LAS PALABRAS SEÑALAN COSAS REALES.

**aunque reconozco que, si conecto con ello me alivia (que no exista el mal).**

CLARO, LO QUE ALIVIA ES VER LA REALIDAD TAL COMO ES.

ESO ALIVIA PORQUE LIBERA.

HAY UNA FRASE MUY CONOCIDA: "LA VERDAD OS HARÁ LIBRES" Y TIENE MUCHA RAZÓN.

PORQUE GRAN PARTE DE NUESTRO SUFRIMIENTO SE ORIGINA CUANDO NO QUEREMOS VER LO QUE OCURRE. CUANDO NO ACEPTO LO QUE OCURRE (ME AUTOENGAÑO), APARECE EL SUFRIMIENTO.

DEL MISMO MODO, CUANDO VEMOS ALGO COMO EVIDENTE, NOS ALIVIAMOS, SENTIMOS LIBERACIÓN.

**Creo que entiendo el concepto y también la parte de que si luchamos contra el mal estaremos interiormente en guerra y habrá violencia en nuestro interior.**

EFFECTIVAMENTE.

SI LUCHO CONTRA ALGO, EN MI INTERIOR HABRÁ VIOLENCIA, SERÁ UNA BATALLA.

¿CÓMO VIVIR EN PAZ SI MI INTERIOR ES UNA LUCHA?

**Quisiera preguntarte: ¿es lo mismo el mal que la maldad?. ¿la maldad tampoco existe?**

BUENO, TE ANIMO A PENSAR SOBRE ELLO Y SACAR TUS CONCLUSIONES.

PERO, DESDE MI VISIÓN (TE RUEGO QUE TÚ LO PIENSES E INVESTIGUES) SI EL MAL NO EXISTE, LA MALDAD NO PUEDE SER EL MOTOR DE NADA...

PERO INVESTÍGALO...

**Muchas gracias por tu dedicación.**

A TU, POR TUS GANAS Y TU INTERÉS.

**Un saludo,**

**TAMBIÉN PARA TI.**

 **egoísmo: ¿debo adaptarme siempre yo a los demás?**

**Buenos días**

Hola!

**Yo quería preguntar sobre el egoísmo**

¡Adelante!

**La definición es el intento de obligar a las demás personas a hacer lo que yo no deseo hacer para que se adapten a mi.**

Efectivamente.

**Entonces, si no nos ponemos de acuerdo... Yo tengo que adaptarme a esa persona?**

No necesariamente.

Le puedes decir que busquemos un punto medio.

Si no lo encuentras, le puedes decir que lo que sugiere no es aceptable para ti y que, por lo tanto, no lo harás.

Y, claro, no lo haces.

No tenemos que estar de acuerdo con todas las personas.

Por lo tanto, no tenemos que adaptarnos siempre.

Y, por supuesto, podemos estar en desacuerdo con personas y no colaborar con ellas si no lo deseamos... ¡pero lo haremos sin ejercer violencia contra ellas, sin vengarnos... Sino que lo haremos sabiendo que cada persona tiene derecho a tener su propio criterio, a tener su propia opinión...

Por ejemplo, te quieres casar con una persona.

Te dice que no quiere hijos.

Tú dices que ese tema es muy importante para ti.

Te dice que si tienes hijos, no estarás con ella: no desea hijos.

Tú quieres hijos.

Tú no ves compatible una relación con alguien que no quiere hijos.

No hay punto medio: no sirve tener un hijo solo algunos días o tener "medio hijo".

Por lo tanto, descubres que tu visión de vida en pareja para ti no es compatible con su visión de pareja.

Descubres que no sois compatibles como pareja.

Ahí no tienes que tener hijos para adaptarte.

Simplemente, transformas esa relación de “futura pareja” a “amistad” (con las dificultades psicológicas que implican) y le dejas libre.

Creo que sería un error que obligases a la otra persona a tener hijos y otro error que tú no los tuvieras para darle la razón.

No siempre tenemos que adaptarnos.

Pero, naturalmente, todo tiene su coste.

El hecho fundamental es tomar las decisiones muy conscientes del coste.

¿Te orienta?

**Un saludo**

También para ti. Para todas. Para todos.

## **¿Qué bien busca quien mata a sus hijos?**

**¡¡Una última pregunta que me chirría una de varias!!!**

¡Adelante!

**Tocando el tema de la violencia y la maldad.**

**¿Qué bien busca el padre, el marido, la pareja hombre o mujer que MATA a sus hijos?**

Depende.

Los puede matar porque cree que están endemoniados y es la forma de “salvarlos del demonio” (busca salvar su alma).

Los puede matar para “vengarse” de la pareja y, así, “hacer justicia y que aprenda” (busca justicia, ser respetado, vengarse para relajar su malestar).

Los puede matar porque ha perdido los nervios y hacerlo le parece inevitable (busca calmarse y actuar siguiendo su instinto).

**Me cuesta aceptar que no hay maldad en esos actos.**

Y aquí hay un error como una catedral.

No te pido que aceptes sus actos.

No te pido que aceptes la violencia y los asesinatos.

Te pido que seas empática y te pongas en su piel.

A veces no podemos ser empáticos con los demás, ¡literalmente no podemos! Y eso nos lleva a entender porque ciertas personas tampoco son empáticas y, por lo tanto, pueden llegar a una gran crueldad. Lo entendemos porque también a nosotros/as nos cuesta (a veces) tener empatía.

¿Te orienta?

¡Espero que sí!

**Gracias de nuevo  
Buen inicio de semana  
Abrazo !!**

**También para ti. Para todos. Para todas.**

 **¿el mal no existe, ¿hay alternativas al castigo?**

**Daniel,**  
¡Hola!

**Si partimos del principio de que el Mal no existe y de que sólo es un Bien poco nutrido...**

Te ruego que NO lo creas.

Te ruego que lo investigues.

Te ruego que llegues a tu propia conclusión.

¿De acuerdo?

Aula Interior no busca que obedezcáis, sino que investiguéis y lleguéis a vuestras conclusiones.

Sé que lo haces, pero lo remarco para que todas las personas que lo lean lo tengan muy presente.

**que lo que hasta ahora hemos llamado Mal no es más que ignorancia, inconsciencia y/o poca evolución interior de la persona que ha actuado causando daño a otro, de manera voluntaria o no (pues sus razones tenía desde su particular punto de vista) yo,**

Efectivamente.

Necesita más sabiduría, más empatía, expresar más los valores, etc.

**¿cómo puedo gestionar ese daño sufrido? ¿**

Dependerá del tipo de daño.

Si es físico (en tu cuerpo o en tus bienes): al hospital (y seguramente decirlo a la policía).

Si es “emocional”: decir basta, alejarte mientras deseas que aprenda y sea feliz. A menudo, (no siempre) los daños emocionales son agresiones a nuestra buena autoimagen (por ejemplo, cuando un hijo nuestro nos dice que somos los peores padres/madres del mundo); bueno es una oportunidad para decidir qué tipo de madre/padre quiero ser y cómo voy a expresarme a pesar de los chantajes emocionales ajenos).

En todo caso, quiero remarcar esto: lo fundamental no es lo que el otro hace, sino lo que tú haces con ello.

Lo ves, ¿verdad?

Así, siempre tienes la capacidad de decidir qué hacer. No te conviertes en víctima, ni dejas que la otra persona sea “el culpable”.

**Decir simplemente que “no da más de sí, el pobrecito” no es disculparlo con complacencia o actuar de manera demasiado inocente?**

Bueno, cada situación requiere lo suyo.

Puedes llamar a la policía, puedes marchar, puedes alejarte, puedes decir no...

En todo caso, lo fundamental es decirlo sin odio sino sabiendo que tú haces lo mejor que puedes, igual que la otra persona.

## **Si no hay culpables, nada justifica el castigo.**

¡Exacto!

No hay culpables sino personas que no saben lo suficiente.

Por lo tanto, no hay que buscar tanto castigo (eso es venganza), sino actuar para que la otra persona entienda y crezca. Cuando lo haga, los problemas desaparecerán. En todo caso, hay que saber que yo no soy la persona que debe enseñar a todas las personas: solo a las que me corresponde por las normas de la ayuda.

Lo digo para que te focalices en aquellas relaciones que sí te correspondan, pero no te metas a gobernar el estado español... ¡a no ser que formes parte del gobierno!

NOTA: si lo eres, he escrito un libro sobre este tema para políticos/as.

Es este:

<https://danielgabarro.com/wp-content/uploads/2020/08/Las-cosmovisiones-sociales.pdf>

## **¿Cómo entonces hacer respetar las reglas, para poder vivir en sociedad, para educar a un hijo cuando ha hecho algo que no es correcto o es perjudicial para él o para los demás?**

Es correcto y necesario.

Los niños/as deben conocer las reglas de la sociedad para manejarse en ellas.

Lo que no es correcto es amenazarlos, vengarnos, culparlos, maltratarlos... con la intención de que las aprendan.

Y, además, suele dar mal resultado práctico.

## **En el caso de los hijos ¿qué soluciones alternativas al castigo de suprimirles algo que desean (como el móvil, o una actividad que aprecian, por ejemplo)?**

La dificultad está en encontrar algo que sea la consecuencia natural de sus actos.

Mira, si llueve y salgo sin paraguas, me mojaré. Eso me lleva a aprender.

Bien, hay que ser como la lluvia: respetamos las decisiones de los demás (hijos/as incluidos) pero no les salvamos de las consecuencias.

Lo difícil es hacerlo encontrando la forma de hacerlo sin deseo de venganza.

**El padre de mi hija es mucho más autoritario que yo, pronto al castigo y a la represión mientras que yo intento entender, explicar, educar.**

Claro, y él lo hará pensando que es la mejor forma de actuar, ¿verdad?

**Ahí chocamos mucho porque para mí, él es demasiado rígido, y para él, yo soy laxista y demasiado permisiva.**

Lo entiendo.

**Eso me duele, por mí y por la imagen de incoherencia y ambigüedad que estamos transmitiendo a la niña.**

Bueno, me contaron de una niña que decía “soy vegetariana por parte de madre”. En el colegio tenía menú vegetariano las semanas que estaba con la madre y omnívoro las semanas que estaba con el padre.

Ella sabía que, de mayor, podría escoger.

La diferencia de criterio no es problema si se explicita: “con tu padre es así, con tu abuela es así... ¡pero conmigo es de esta otra manera! Así, cuando seas mayor podrás escoger y, además, entenderás que las personas tenemos derecho a tener opiniones diferentes”.

**Por supuesto, él está convencido de que él lleva la razón.**

Claro.

Igual que tú de tu posición, ¿verdad?

**Esta lección me ha hecho pensar en la frase de la Biblia: “Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen”.**

**¿La clave es el perdón? Intuyo que va por ahí. Y supongo (¡espero, para ser sincera!) que veremos herramientas para aprender a hacerlo.**

Bueno, yo creo que más que el perdón (¿quién soy yo para perdonar si quizás estoy tan o más equivocado que la otra persona?) lo fundamental es el respeto: respeto lo que decides y, por respeto, dejo que la vida te haga ver las consecuencias para que veas si vas bien o no. Es decir, renuncio a castigar, criticar, juzgar... ¡y también renuncio a salvar de las consecuencias pues sería falta de amor pues impediría aprender!

Ojalá te haya contestado.

**Mil gracias**

¡A ti!

## ¿somos graduales... ¿cómo interpretar el yin y el yang?

**Buenas tardes Daniel**

¡Hola!

**Te quiero dar las gracias por el curso, pues le encuentro muy interesante.**

Sí, ojalá os dé muchos recursos y os cambie la relación con los demás, con el mundo y con vosotros/as mismos/as.

Ojalá os lleve a una profunda potenciación de vuestro amor, vuestra energía y vuestra comprensión y, si es posible, captéis una esencia en vosotros/as absolutamente inmutable: lo que realmente somos.

**Quería hacerte una pregunta: si no somos duales, no entiendo el Yin y el yang, me lo puedes contar, por favor.**

¡Ostras! Pues la verdad es que no soy nada experto en mística oriental.

Así que no puedo responderte con la profundidad que querría. (Y es adecuado reconocer cuando no sabemos algo: nos permite reconocer lo que sí sabemos y partir de ahí.

Muchas veces, negando lo que ignoramos nos quedamos atrapados en una fantasía que no nos permite avanzar.

En cambio, al reconocer que no sabemos podemos partir de ahí y aprender).

En todo caso, siempre que pienso en el yin y el yan pienso en una totalidad que lo incluye todo y, claro, si lo incluye todo implica que incluye toda la gradación.

Por ejemplo, el frío incluye la temperatura (es decir, el calor), lo femenino incluye lo masculino, lo alto incluye la longitud (es decir, también lo bajo), etc.

Tal como lo veo, el yin y el yang nos recuerda que podemos movernos entre las polaridades y que cualquier “extremo” también incluye lo “contrario”; es decir que es una expresión de una gradación.

Pero, con sinceridad, como no soy nada experto en temas orientales quizás una persona que sepa del tema me dirá que no tengo ni idea.

Y será cierto.

Sin embargo, te animo a mirar la realidad y a ir comprobando que lo que existe es gradual: la luz, el sonido, la humedad, la temperatura, la comprensión, el amor...

Y, claro, si eso lo compruebas... ¡dará bastante igual lo que digan otras personas! ¿Verdad?

**Gracias y salud.**

También gracias a ti!

## **na película y sobre amor y sentimientos**

**Hola Daniel,**

¡Hola!

**Te escribo este mail, para hacer un par de aportaciones que quizás quieras compartir con el resto de los alumnos y quizás ayude.**

¡Gracias!

**-Este fin de semana he visto una película llamada "espejo espejo" y me parece que puede ayudar a entender esa voccecita, personaje que llevamos dentro. Es una película española en la que los protagonistas (diferentes todos ellos, cada uno con sus circunstancias vitales), hablan con su reflejo en el espejo. Y me ha encantado porque ilustra a la perfección como todos tenemos ese otro yo que nos maneja. No se si era la intención del director pero yo lo he interpretado así. Además que es amena y divertida.**

Pues, lo dejo aquí en el boletín por si alguien quiere verla.

Aquí pongo el enlace que he encontrado a la misma:  
<https://www.filmaffinity.com/es/film401639.html>

Y aquí el trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=bntQWqqfctI>

**-En el tema de amar y sentimientos, a mí me ayuda el darle la vuelta. Es decir, me cuesta verlo, cuando alguien te cae mal, como puedes hacer actos de amor hacia ella, pero me di cuenta que si soy yo el sujeto la cosa cambia. Si yo me critico, es porque tengo un sentimiento de rechazo hacia mí, entonces me digo, y no merezco ser amada porque me equivoqué en x situación, o merezco que alguien no me ayude porque yo me equivoqué en x cosa? No sé si me estoy explicando.**

¡Muy inspirador y muy vinculado con la idea de “espejo”!

Yo también me equivoco... ¡y ello no me hace malo y, además, me hace merecedor de ayuda! Pues quien no sabe no debe ser castigado, sino ayudado, enseñado...

Gracias por la aportación.

**Simplemente aportar esto por si puede ayudar.**

Te lo agradezco. Lo pongo en el boletín.

**Te agradezco de nuevo por el curso, como lo vas "troceando" y toda la información que aportas.**

Sí, gran parte del secreto es “trocearla” para ir la digiriendo e integrando.

**Saludos.**

Ten un muy buen día.

## **El bien y el mal es subjetivo?**

**Buenas noches Daniel,**

¡Hola!

**acabo de escuchar la segunda sesión del curso Aula interior y me gustaría comentarte la sensación que he tenido después del curso.**

Perfecto. ¡Adelante!

Solo una pequeña anotación: antes de plantearme una duda, mirad que no esté contestada en el boletín que cuelgo inmediatamente después de la sesión.

No hace falta que leáis todas las dudas, pero si miráis el índice podréis ver si vuestra duda está contestada.

Así obtendréis la respuesta que necesitáis y solamente me escribiréis si, realmente, no la he contestado.

¡En caso contrario me paso el día contestando las mismas cosas! :-)

**Entiendo que el concepto del bien y del mal es totalmente subjetivo dependiendo de los valores de cada persona.**

Bueno, yo afirmo algo distinto.

Yo afirmo que cada persona, al actuar, cree que tiene motivos que justifican su acción.

Afirmo que cada persona (incluso las que hacen verdaderas barrabasadas) creen tener razón y buscan un BIEN. Naturalmente, es un bien enano, diminuto... ¡pero desde su intención es acercases a ese bien!

Lo digo porque esto implica que lo único que existe son grados de bien. No hay "un bien y un mal subjetivo", sino una expresión del bien más o menos hábil.

Y estos grados de bien están vinculados a la sabiduría: a menos sabiduría, menor grado de bien; a más sabiduría mayor grado de bien.

**Para algunas personas (los violadores) el violador no será malo y para otras si; para algunas personas el que mata no es malo y para otras si, etc. Por lo tanto, desde esa premisa el mal y el bien no existen. Solo personas que actúan según piensan.**

Mira, no lo veo así exactamente.

Te cuento: no es que no exista ni el bien, ni el mal; sino que no existe el mal. El bien sí existe.

Lo que no existe es el mal: nadie actúa buscando equivocarse a propósito, nadie quiere hacer mal por hacer mal sin obtener nada positivo a cambio. Todas las personas buscan algo positivo... ¡y en tanto que buscan algo positivo, buscan un bien!

Entiendo que la acción puede agredir a alguien, puede dañar a alguien... ¡pero la intención era obtener algo positivo!

¿Qué implica eso? Pues que nace de la búsqueda del bien (aunque sea de una manera torpe y muy miope).

Lo cual implica que solamente existe el bien.

A más sabiduría nuestra acción generará menos agresión.  
A menos sabiduría nuestra acción generará más agresión.

Pero siempre buscaremos un bien.

Actuar buscando la cooperación, el placer, la justicia... son motivaciones que buscan el bien.

Pero, muchas veces, una persona que busca la justicia acaba agrediendo a los demás "por justicia" o muchas veces la persona que busca el placer acaba abusando de los demás...

¡Ojalá me esté explicando!

En todo caso, te animo a leer algunas de las aportaciones de este boletín y del anterior que hablen del tema.

No tengas prisa. Date tiempo para irlo captando.

Si tú crees que existe el mal en el mundo, tenderás a agredirlos en nombre del bien.

¿Lo observas para comprobar hasta que punto esto que sugiero es cierto?

### **Pero..... Si no hay justicia**

Eso no lo he dicho yo (o, si lo he dicho -que creo que no-, no debería haberlo dicho).

Precisamente he dicho algo muy diferente: he dicho que no hay injusticia. Y lo que sí hay son grados diferentes de justicia.

Cada vez tendemos a una mayor comprensión: a mayor comprensión, mayor justicia, más bien, más amor...

¡¡Pero yo no he afirmado que no haya justicia!!

Al contrario: afirmo que es lo único que existe es la justicia, el bien, la comprensión...

Solo existe la comprensión (la ignorancia es el nombre que damos a una menor comprensión), solo existe el bien (el mal es el nombre que damos cuando hay muy poco bien), solo existe la justicia (la injusticia es el nombre que damos cuando hay muy poca justicia).

No estoy haciendo un juego de palabras.

Sino que estoy sugiriéndote que pases de una visión del mundo como algo dual a una realidad gradual.

Pasar de una a otra nos lleva a un cambio total de nuestra visión.

¡Pero sé que es difícil!

No te preocupes. Paso a paso.

No te cierres a la idea. Investígala.

Tampoco la creas por el mero hecho que la explique: investígala.

**¿como decir a una persona que ha perdido a un ser querido que el que ha matado a su hijo, hermano, ..... no es malo?**

Si preguntas cómo decir eso, ¡pues es difícil!

Muchas veces la persona no puede comprenderlo y, por lo tanto, no se lo diremos y deberemos usar palabras que sí entienda aunque sean menos exactas que las que usaríamos si la persona pudiera comprender más.

**¿Que pasa con el derecho a la vida de la persona que muere?**

Pues pasa que lo ha perdido, que la han matado. No hago broma: describo la realidad y es real pues ha pasado una y millones de veces. Negarlo sería pueril.

No entraré en este tema, pero si ves que algo no sucede en la realidad, se nos invita a poner en duda nuestra visión: la realidad es real y no está equivocada. Lo que seguramente estará equivocada es nuestra visión...

**¿Como decir a la persona que ha sufrido una violación cuando era niña o niño y está marcado de por vida , que el pedófilo que gozó con su violación no es malo?**

Te digo lo mismo que antes: si no puede entenderlo mejor nos callamos y le decimos lo que sí pueda entender.

En todo caso, le invitamos a pensar que mientras odie al violador vivirá dentro del odio y será infeliz. Le invitamos a hacer terapia para liberarse de ese dolor. Muchas veces, tras ese paso, empieza una profunda comprensión.

Pero no podemos esperar que una persona muy herida interiormente tenga capacidad de comprender a quien le ha herido. Primero deberá sentirse profundamente comprendida... cuando ella se sienta muy comprendida, podrá empezar a comprender. Antes creo que no le será posible.

Lo digo para respetar los procesos psicológicos que nos llevan a comprender.

**Veré el video del etarra.**

Sí. Merece mucho la pena.

**Pero para mi el fin no justifica los medios y siempre, siempre, estará por delante el derecho a la vida de la persona que mató , muchas veces la de un niño, por encima de los motivos que llevaron a éste u otros etarras a asesinar.**

Y está muy bien que pongas el cuidado y el amor en el centro de tu vida.

Y está muy bien que no tengas odio, ni deseo de venganza.

Pero aún está mejor que, además de eso, puedas comprender a quienes sí odian, a quienes sí desean vengarse, a quienes creen que matar es bueno en ciertas circunstancias...

Es decir, me alegraría mucho saber que en tu interior hay comprensión para

todos los seres y un profundo amor hacia la vida.

Creo que eso es lo que buscamos: comprender (que no es lo mismo que justificar) y que en nuestro interior solo habite la aceptación hacia nosotros/as y los demás.

No tengamos prisa. Pero vayamos hacia allí: algún día llegaremos y, como en nuestra mirada solo habrá comprensión, todo nuestro mundo será de amor. (Ahora ya lo es, pero aún no nos damos cuenta).

**Por otro lado, también quería decirte que me ha parecido bastante negativa la idea que has dado de España. Has hablado del mio Cid , de la conquista de América como de hechos que fueron llevados a cabo por gente mala.**

Disculpa, no era esa mi intención.

Solo quería remarcar que todas las naciones construyen su identidad en contra de otras y que la idea que "hay bueno y malos" ha marcado nuestra historia.

No es algo solamente de España. Es de todos los países.

Muchos de los grandes héroes lo son porque vencieron violentamente a los "malos". Hablé del Cid, pero puedo hablar de Jaume I el conquistador, de Simón Bolívar, del general Eisenhower, de...

La construcción de las naciones se basa, en una gran parte, en una lucha contra los "malos". En España contra los árabes en un cierto momento, contra los judíos en otro, contra los rojos en otro...

Pero en otros países la lucha es contra otros "malos": los capitalistas, los negros, los invasores, los comunistas, los...

La gente no es, ni era mala. Ni en España, ni en ningún otro lugar: recuerda que el mal no existe.

Pero, lamentablemente, actúan desde la visión que hay "buenos y malos" y, claro, se agrade a los "malos" como algo "bueno".

Eso ha pasado y pasa en todos los países. Quería invitar a mirarlo.

Cuando lo veamos podremos preguntarnos ¿cómo podemos construir una identidad colectiva de una manera diferente que no tenga su origen en la

lucha del bien contra el mal?

**No has hablado de la diferente visión del mundo que se tenía en ese momento de la historia y de que había que entender a esas personas,**

Lamento no haberlo hecho. A veces, me equivoco. Lo siento.

Pero tienes toda la razón: hay que comprenderlos.

Mira, no solo hay que comprender que el mal no existe cuando hablamos de violadores o terroristas como hacíamos arriba. También hay que comprender que el mal no existe cuando hablamos de personas de otras épocas, de otros lugares, de otros momentos históricos...

Ellos veían el mundo de un modo determinado y actuaban buscando lo que pensaban que era bueno.

Lo que decíamos al principio de este comentario, también podría decirse de todas las personas de cualquier país.

Lamento mi torpeza si no fui capaz de explicarlo con suficiente claridad.

Gracias por hacérmelo notar. La próxima vez intentaré poner más atención en ello.

**como si lo hecho cuando has hablado de las personas esclavistas que vivieron en el siglo I, o cuando has hablado de los independentistas.**

Pues lo dicho: intentaré poner más atención en ello la próxima vez que comente algo así.

De este modo, lo dejaré más claro. Gracias por sugerírmelo.

**Me está gustando bastante este curso**

¡Me alegra! Y ya verás como, si todo va bien, te será muy útil...

**hoy pero me ha parecido que estabas expresando un punto de vista tendencioso de la realidad.**

Por suerte, te has animado a remarcarlo. Gracias por hacerlo.

Y así demuestras algo clave: no hay que creerse nada de este curso que no hayamos pensado, verificado, comprobado...

Y, además, gracias a comentarios como el tuyo voy mejorando mi forma de explicar.

¡Todos debemos aprender y yo el primero!

**Espero no ofenderte.**

Al contrario.

Tu comentario me ayuda a comprender que debo ser más cuidadoso con las palabras puesto que el propósito que tenemos es comprender y debemos evitar que las palabras nos distraigan de lo fundamental, que no se conviertan en obstáculos en lugar de en puentes.

Gracias por comentármelo.

Además, si me ofendiera, no sería por causa tuya, sino por incapacidad de comprensión mía, ¿verdad?

**Solo quería expresar lo que me ha parecido porque no quiero que me influya esta sensación que he tenido hoy.**

Y yo te doy la gracias por ello.

**gracias**

¡A ti!

 **obre el mal, los abusos, el karma y más cosas.**

**Buenos días Daniel**

¡Buenos días!

**Discúlpame por tantas preguntas y soy consciente de que las responderás en el mes, o en el momento que corresponda.**

Sí, las pongo en el boletín. Así sirven para todos/as.

**1. Quisiera saber si es posible que me apoyaras en ampliar la creencia: nadie es malo.**

Bueno, no es una creencia.

No buscamos nuevas creencias.

Buscamos ver la verdad.

Y cuando miramos veremos que las personas actúan buscando un bien (a menudo parcial, a menudo un bien para ellos/as que genera dolor...), pero todas las personas actúan creyendo que no pueden hacer otra cosa, creyendo que tienen razón... no se mueven por "maldad" sino buscando lo que ellos consideran un "bien".

Pero no te pido que lo creas.

Te pido que lo mires.

No buscamos tener nuevas creencias, sino mirar la realidad.

**Por ejemplo ¿Dónde está el amor de una persona que sólo piensa en el bien propio, atropetando a los demás, manipulando a través del poder económico?**

Pues tú mismo/a lo has dicho: busca su propio bien.

No es capaz de ponerse en el lugar de los demás, no le importan. Pero sí busca su bien.

No actúa para ser malo, sino para buscar su bien.

Lo mismo que cuando alguien se come una hamburguesa de pavo para cuidarse y no comer mucha grasa. Busca cuidarse, pero no se pone en el lugar del pavo.

Matar y comer y pavo no es ser el mal. Solo es tener poca empatía con los pavos.

Bueno, pues lo mismo en el ejemplo que pones. La persona busca su bien.

Ya sé que dirás que los "pavos" no son iguales que tú.

La persona que maltrata a los "demás", también pensará (seguramente) que los demás tampoco son iguales que él/ella...

Pero te pido que no lo creas.

Te pido que lo mires.

Si lo miras verás que su acción busca un beneficio: placer, seguridad, poder, autonomía...

La forma de conseguirla no es sabia.

Pero no fastidia por fastidiar, sino por esos beneficios: placer, seguridad, poder, autonomía...

### **¿El amor es el que se tiene a sí misma?**

Sí, por el beneficio que busca hacia sí misma.

Míralo y, creo, que te parecerá evidente.

**2. Desde joven me impresiona el abuso hacia los niños. Porque pienso que no se pueden defender, etc. Y he sentido un poco de miedo hacia la vida, por este hecho. En mi país Colombia, cuando reportan abuso sexual a un menor, el proceso es largo y complejo. Le he preguntado a Dios que cómo puede suceder algo así, en un orden tan perfecto. Me ha tocado ver las secuelas que generan en los adultos. Te aclaro que no es mi caso. Quisiera tener alguna interpretación acerca de ello.**

Pues nos encontramos con lo mismo que antes.

La persona que abusa de niños/as lo hace porque busca su bien: placer, poder, estima...

La estrategia es nefasta, pero lo que la moviliza es buscar un bien.

Naturalmente que eso genera consecuencias y, muy a menudo, difíciles de superar.

Pero te animo a ponerte en la piel de quien abusa: busca un bien para sí. Torpemente, sin sabiduría... ¡pero no lo motiva otra cosa que el buscar un bien: poder, placer, estima, aprecio...!

Te animo a mirar con la intención de entender, ¿de acuerdo?

Poco a poco lo irás viendo.

Pero ya entiendo que esta idea rompe algo muy fundamental en la sociedad: que hay malos y que debemos defendernos de ellos.

Lo que sugiero es que hay personas con más o menos sabiduría. Y que es sabio protegerse de quienes tienen poca sabiduría... pero que no son malos, sino que necesitan crecer en amor, crecer en empatía. ¡Es decir necesitan ayuda!

Ya ves qué distinto si ves el mundo como un lugar contra el que luchar (eso te llenará de odio y violencia interior) o si lo ves como un lugar en el que apoyar a cualquier persona que necesite ayuda (eso te llenará de amor, de compasión y de comprensión).

¿Cuál de las dos vidas quieres para ti?

Además, ¿puedes ver que la primera es errónea, falsa?

**¿En realidad existe aquello que llaman ; karma y estamos pagando lo que hicimos en vidas pasadas? Pero un niño es inocente y sufre en su estado de conciencia.**

Ni idea con lo del karma. Si te dijera que sí o que no, solo estaría dando mi opinión y ahora no es relevante.

Lo cierto es que, en toda situación, tengo dos opciones: odiar o no odiar. Y solo la segunda opción (al margen del origen de lo que me ocurre) me permite una vida que merece la pena.

¿Puedes intentar mirarlo para comprobar si coincides con lo que digo?

**También entiendo que quienes somos nosotros para cuestionar lo que sucede. Frente a un Dios omnisapiente. Ahora no comprendemos pero después sí. Cómo dices tú : quién nos hemos creído para decir; el universo debe estar dispuesto de tal manera ( algo así, no recuerdo bien).**

Sí. Pero no hace falta poner a Dios en la ecuación (lo digo por si esto lo leen también personas agnósticas o ateas).

Mi misión en la vida no es decidir cómo debería ser el universo.

Al contrario, mi misión en la vida es entender cómo funciona y adaptarme a esa realidad. Si puedo cambiar algo para mejorarlo lo hago, pero quejarme porque algo no encaja con mi ideal es inútil.

Lo ves, ¿verdad?

No ahora, pero sí más adelante (ceo que en junio) hablaré que todo lo que ocurre es "perfecto y necesario".

Pero ahora no toca.

Ahora basta con ver que si yo no puedo cambiar lo que ocurre, si no tengo las herramientas para cambiar el universo... ¡quiere decir que no es mi función, que no me corresponde!

Me centro en lo que sí puedo hacer.

**3. Cómo sacar un amor imposible del corazón, o un apego, con el que se encuentra siempre que se hacen las prácticas de ir al interior, estar en el presente y conscientes. ¿Aceptar que estará presente en nuestro interior por un tiempo, pero luego se irá? ¿Existen ejercicios corporales, que simbolicen la despedida e impacten el inconsciente?**

Mira, en este curso voy a ser muy ordenado.

Y en este momento del trabajo (estamos en el inicio) no podemos abordar esto.

Primero pondremos las bases. Luego iremos avanzando.

¿Por qué lo hago así?

Pues porque me aseguro que todas las personas del curso hacen los pasos de forma ordenada y van construyendo el proceso paso a paso.

La limpieza del inconsciente lo haremos en su momento: marzo, abril y mayo, pero de momento esperamos. ¿De acuerdo?

**Además de concentrarnos en la respiración, relajar y observar cada**

**parte del cuerpo, involucrar todos los sentidos en el presente. ¿Cómo más puedo traer o anclar mi mente al presente para interrumpir un pensamiento automático, repetitivo e improductivo?**

Mira, la semana que viene daremos una técnica para triturar (o intentarlo) los pensamientos que nos hacen sufrir.

Lo hago siempre en el curso, pues así el personaje tiene "una herramienta concreta" y no se pone nervioso, no exige que "hagamos algo".

Pero es un "truco pedagógico" para que el personaje no nos moleste demasiado. Porque lo fundamental será observarlo para poder describirlo ya hacer un mapa que nos permita escapar de él, salir de la prisión.

La técnica que daré la semana que viene, te irá bien. Seguramente no será perfecta, pero calmará a tu personaje que es el que exige, el que se pone nervioso, el que se aferra...

De este modo podremos poner una "tiritita" en algunos temas mientras nos dedicamos, luego, a lo importante: observar para describir cómo funciona la mecánica.

Ya ves: prefiero seguir el orden del curso para no desviarnos.

La experiencia me dice que desviarnos sería un error...

**Ya cuestioné el pensamiento, le hablo de regreso para desarmarlo. Pero a pesar de todo, llega sin darme cuenta y cuando menos pienso estoy enganchada en él.**

**¿ Es cuestión de paciencia? Y aceptarlo, aquello que se resiste persiste.**

Sí, y es cuestión de no luchar contra él... ¡ojalá la técnica de la próxima semana te sea útil!

**Quedo atenta.**

**Mil gracias**

¡A ti!

## reo que el mal sí existe...

**Buenas noches, Daniel**

¡Hola!

**He tardado unos días para escribirte porque no sabía si hacerlo o no y al final he pensado que siempre puedes tirar el correo y lo entiendo perfectamente.**

Je, je, je... bueno, ya ves que no lo he tirado...

: -)

**Esta semana me ha costado mucho entender lo que has querido decir, he visto el vídeo y he leído el pdf unas cuantas veces, casi me lo sé de memoria, y no veo lo que dices.**

No te fuerces a creerme.

Igual no tengo razón.

Pero abre tu mente y tu corazón a entender. No te cierres. No busques juzgar. Busca entender a los "son malos" y, quizás, una nueva comprensión se abrirá en ti.

Para algunas personas es un tema muy difícil y tardan semanas o meses o años en verlo.

No importa.

No te cierres.

Solo procura no juzgar, sino mirar con intención de entender y (espero) en algún momento se producirá un cambio en tu interior.

Y ese cambio te acercará a un mundo de mucho más amor: si miras al mundo sin juzgar, en tu interior habrá comprensión y amor.

Si miras al mundo juzgando, en tu interior habrá juicio y eso producirá sufrimiento.

No te cierres.

**El silencio es la ausencia de ondas (en una bolsa cerrada herméticamente y al vacío no hay nada)**

Pero las ondas existen.

Las no-ondas no existen.

Mira, un pato existe.

Pero si en una bolsa no pongo ningún pato, no puedo decir que "los no-patos existen".

Una bolsa puede no contener ondas sonoras, pero lo único que sigue existiendo son las ondas sonoras. Estén o no en la bolsa.

Lo que sí existe es el pato y el sonido.

Lo otro es solo un concepto mental, pero no tiene existencia de por sí.

No existen los "anti-patos", no existe "los anti-sonidos".

**el frío es la ausencia de energía de una fuente de calor (los Polos de la tierra, de noche y sin nada marcha, debe hacer un frío que pela,**

Je, je, je....

Lo que existe es la temperatura: habrá más o habrá menos.

Pero lo único que existe es la temperatura.

Que a ti no te parezca que hace un frío que pela es una bonita opinión, pero no sé si los pingüinos la comparten.

Lo que existe es la temperatura. Da igual que te guste esa temperatura o que no te guste. Lo único que sigue existiendo es la temperatura: más o menos grados.

Je, je, je...

Cuesta de pillar, ¿verdad?

Muchas personas dicen, si yo tengo frío es que hace frío.  
Si yo tengo calor es que hace calor.

Si yo no veo nada es que hay oscuridad.

Pero en realidad, hay grados de temperatura y hay fotones. Seguramente pocos. Pero de haberlos, háílos.

:-)

Je, je, je...

**el mal existe cuando quien lo provoca tiene afán de venganza (violencia machista por celos, por ejemplo, los hombres que tiran ácido en la cara de la mujer para desfigurarlas, lo que pasó ayer en Francia, un hombre degollado por haber enseñado unas caricaturas de Mahoma, ya me dirás qué mal hay, y no quiere que se acepte lo que él piensa sino que por haber dicho lo que dijo, ofendió a su dios y esto significa la muerte inmediata, todo lo que tiene o ha tenido que ver con la religión, etc son circunstancias que se dan en ausencia de lo que las provoca, por eso existen.**

Te animo a preguntarte qué piensa la persona que hace eso.

Te animo a ponerte en la piel de quien hace eso y darte cuenta que buscan algo.

¿Qué buscan?

¿Qué desean?

No buscan el mal por el mal. Buscan placer, buscan cooperación, buscan respeto, buscan poder, buscan intimididad...

Te corto la cabeza porque quiero respeto a mi religión.

Te echo ácido en la cara porque me has traicionado.

Te maltrato porque quiero que me obedezcas.

Pero a veces resulta difícil ponerse en la piel de los demás, ¿verdad?

Quizás ese sea el problema que ahora tienes: juzgas porque te es imposible ponerte en su lugar.

No pasa nada.

Sigue intentándolo.

Cuando lo consigas, te aseguro que ante ti se abrirá un mundo totalmente nuevo. Literalmente.

Cuando lo consigues, todo tu mundo cambia y aparece una gran comprensión y un gran amor dentro de ti.

Mientras no se comprende, el dolor, el odio, la rabia, la incompreensión... habita en nuestro interior.

**por otro lado, me planteo: la muerte existe?**

Bueno, esto lo dejaremos para más adelante.

Solo decir dos cosas:

Lo que es no puede no ser.

Lo que se transforma no era, solamente parecía ser.

Como se dice en un libro azul muy gordote: "lo real no puede ser amenazado. Lo irreal no existe. En eso radica la paz de Dios".

Pero lo dejamos para junio, ¿te parece?

Ahora vamos a avanzar pasito a pasito o nos indigestaremos.

Je, je, je...

**para unos se acaba todo, para otros es un cambio de estado, por otros es una nueva vida y nadie lo sabe porque nadie que ha ido ha venido para explicarnos -lo. Lo que es seguro es que la muerte es la ausencia de vida, por eso cuando no hay vida, hay muerte, cuando no hay olas hay silencio, cuando no hay fotones hay oscuridad, por eso existe todo.**

Je, je, je...

Cuando en un lugar no hay un fotón, no existe un oscuritón en su lugar.

Los fotones sí existen, los oscuritones no.

Del mismo modo que cuando no hay un pato en una caja, eso no quiere decir que haya un "no-pato" en la caja.

**Quien recibe las consecuencias de quien provoca el acto de perjudicar, como una discapacidad permanente grave, y lo hace con intención, sabe que el mal existe.**

Mira, que alguien actúe con ganas de perjudicar no cambia lo que se recibe.

A veces actuamos con intención de perjudicar (para obtener placer, poder o lo que sea) y eso no cambia lo que se produce.

Enfermar es un hecho.

Que el origen de la enfermedad sea porque te envenaron o porque ocurrió por hacer, no cambia el hecho de estar enfermo.

En los dos casos tienes dos opciones:

La primera: Maldecir, quejarte, acusar... ¡y sufrir!

La segunda: plantearte, ¿ahora que es lo que sí puedo hacer para seguir cuidándome y dando sentido a mi vida?, ¿cómo voy a vivir ahora sin maltratarme?

La primera nos hace pensar que somos los buenos y los demás son los malos. ¡Pero sufrimos y no nos lleva a ningún otro lugar!

La segunda nos ayuda a comprender, a actuar y a hacer las paces con la vida. ¡Nuestra vida se llena de significado!

Lamentablemente muchas personas prefieren sufrir porque prefieren tener razón a ser felices.

Pero si estás aquí es porque ya te has dado cuenta que "querer tener razón" no sirve de nada y quieres empezar a cuidarte.

Por lo tanto, estás dispuesto/a a dejar de luchar contra el mundo, ¿verdad?

No te fuerces.

Pero estoy seguro que avanzarás paso a paso.

**Particularmente, me has tocado la fibra porque tengo una enfermedad debido a muchos años de estrés y mi sistema inmunitario ha fallado con el resultado de una enfermedad grave. Ahora no me alargaré con historias que ya no tienen solución, sólo era para decirte que el mal existe con todo lo que conlleva.**

Muchas situaciones producen sufrimiento.

La enfermedad existe.

Todo lo que nace muere.

En todo caso, la pregunta clave es: ¿cómo puedo hacer para cuidarme?  
¿cómo puedo tratarme para no llenar de sufrimiento extra mi interior?

¿Quiero tener razón o quiero ver la verdad?

Si quieres ver la verdad, observa las veces que tú has gritado a alguien, las veces que no has dicho "basta" a alguien impidiéndole aprender, las veces que no has actuado cuando debías actuar, o cuando has actuado erróneamente...

Y verás que hacías lo que podías.

Que no sabías más.

Que buscabas, aunque con poca sabiduría, seguridad, poder, calma, aprecio...

No te creas que eres especial.

Todas las personas buscamos eso.

Y todas las personas nos equivocamos mientras aprendemos.

Sin embargo, repito la pregunta que ahora me parece clave: ¿cómo puedes hacer para cuidarte? ¿cómo puede tratarte para no llenar de sufrimiento extra tu interior?

El resto ya es historia, ya pasó.

Ahora, ¿cómo puedes cuidarte? ¿cómo puedes vaciar de rencor tu interior?

**Si te parece que este correo no se ajusta a lo que tú dices, tiraló, no pasa absolutamente nada, sólo te he querido comentar que no veo lo que tú dijiste y como lo dijiste.**

Y me parece muy bien.

No tenemos que estar de acuerdo con lo que digo.

Solo investiga, abre tu mente....

Creer en el mal llena de violencia nuestras vida... ¡y luego nos preguntamos cómo es que el mundo no es pacífico!

**Me dio un poco la sensación de negar la realidad, y al mismo tiempo parece que haya un punto de religión. Está claro que respeto todas las creencias pero yo sólo tengo una afirmación. Mi Dios soy yo, es una afirmación, no una creencia, que no tengo ninguna.**

Sí, y está muy bien.

Ojalá algo de lo que he escrito te sea útil.

¡Ojalá!

**Bueno, no te tomo más tiempo. Lo deajo aquí**

**Un abrazo muy fuerte**

También para ti. También para todas y todos.



**tra duda sobre el bien y el mal**

**Hola Daniel!**

¡Hola!

**He mirado la clase y he leído el resumen.**

**Mi duda es sobre el bien / mal.**

Je, je, je...

Sí, el tema hace furor...

Je, je, je...

**No entiendo pq al comprender que no hay maldad, sino q se falta de sabiduría, ignorancia o visión egoísta, como le quieras decir, esto t libera del sufrimiento.**

Pues muy sencillo.

Mira, si el mal existe hay que luchar contra él y, claro, eso llena de lucha, de violencia mi vida...

Pero si solo es falta de sabiduría entonces en lugar de culpar, buscaré ayudar, buscaré dar apoyo... ¡y toda mi vida se llenará de compasión y de amor!

Ya ves: totalmente diferente.

Por eso en el evangelio se dice: "enseña al que no sabe" y "el que esté libre de toda culpa, que tire la primera piedra".

**Qué importancia tiene ponerle un nombre u otro si el resultado es el mismo.**

Pues ya has visto que el resultado es bien diferente en mi interior: o odio o amor.

**Para poner un ejemplo, los familiares de las víctimas del franquismo perdieron sus seres queridos, y para mí, es igual el porqué, la realidad es que la gente murió, independientemente de cual sea el nombre que le pongamos.**

Cierto.

Y puedes llenarte de odio si crees que eran "malos" o puedes llenarte de amor y ganas de ayuda a los que todavía hoy odian... ¡y tu vida se llenará de amor!

Y ves, el resultado es muuuuy diferente aunque el hecho sea el mismo.

**No llegue a comprender, gracias.**

¡Ojalá que esta explicación te sea útil!

## **¡léas sobre el mal... ¡menudo tema!**

**Hola!**

Hola!

**tengo una duda sobre algo que comenta Daniel en la última sesión.**

¡Adelante! Este mensaje me lo ha pasado Jorge y lo contesto yo (Daniel) directamente.

**Dijo que el mal no existe, que hay diferentes grados de bondad.**

Sí, que están vinculados a diferentes grados de sabiduría. Cuanto menos sé, más dolor genero..

**Entonces, ¿qué hay de la crueldad?**

La crueldad es buscar placer para mí viendo el dolor del otro. En general es gozar viendo que puedo provocar dolor en los demás porque ello me lleva a sentirme poderoso.

Es decir, como necesito sentirme poderoso maltrato y, al ver que sí tengo poder, disfruto.

Fíjate que es lo hacen muchos niños maltratando hormigas y otros animales.

Lamentablemente, algunas veces lo hacen personas adultas: pero el proceso psicológico es el mismo: buscan algo positivo, buscan sentir que sí tienen poder. Una pena que no sepan hacerlo de otras maneras.

Les falta sabiduría.

Te ruego que no me creas. Te ruego que lo observes con ganas de comprender.

No se trata de juzgar, sino de querer entender los motivos de los demás.

Si miras honestamente, acabarás viendo.

¿O acaso tú algunas veces no has sido cruel con alguien? ¿no viviste el "gustito" de tener poder, de vengarte, de...?

Ya ves, en mayor o menor grado, todas las personas hemos vivido lo mismo...

**¿Eso puede clasificarse como un grado de bondad?**

Pues sí.

Pues es una forma de buscar algo bueno (como es el poder o que yo mande en mi propia vida) aunque sea de una forma poco sabia.

**Me cuesta mucho entender este conceptos, la verdad.**

Sí, el tema del mal cuesta de entender.

Pero es central: si crees en el mal, llenarás tu vida de odio, de lucha, de sufrimiento...

## Sobre las normas de la ayuda

**Hola, muy buenos días,**  
¡Hola!

**Entiendo que me puedo dirigir en catalán, de no ser así ruego que me lo digas.**

Sí, ningún problema, pero antes de ponerlo en el boletín lo paso por el traductor de Google para que sirva para todos.

Me encantaría tener el boletín en catalán y castellano, pero ahora no me es

posible: ¡no me dan las horas para tanto!

**Muchas gracias por todo lo que aportas. Te conocí en 2017 y finalmente me he decidido a hacer el curso y estoy muy entusiasmada.**

¡Bravo! Encantado que hayas dado el paso.

Este es el curso más potente y sólido que tengo.

Los otros cursos (aprender a amar, educar en armonía...) son introductorios y parciales. Este es profundo y quiere ser global.

Luego puede profundizarse con Universidad de Vida, pero este curso ya es algo muy, muy sólido.

Me alegra que estés aquí.

**Tengo una duda / dilema que quisiera comentar contigo por si me puedes ayudar a entender. Hace más bien referencia a la primera sesión .. entiendo que se pueden hacer preguntas sobre las sesiones pasadas también? o sólo sobre la sesión que estamos trabajando?**

Podéis hacer preguntas de todo lo que hemos trabajado y siempre que sean preguntas que no sean consultas sobre temas personales como si yo fuera un psicólogo. Mi función es dar criterios generales.

Tu pregunta, aunque parte de una anécdota concreta, sirve para ver los criterios de la ayuda. Así que te la agradezco y la contesto a continuación.

**Comento mi dilema:**

**Contexto:**

**Mi hija fue a la universidad por la mañana con transporte público, como es habitual. Por la noche me ofrecí a recogerla y aceptó encantada. Para ella es muy práctico, para mí significa dos horas de trayecto, una de ida y una de vuelta.**

De acuerdo. Lo entiendo.

**Mi motivación principal para ofrecerme es darle cierta protección, del posible contagio en el transporte público, porque ha estado unos días un poco griposa y en definitiva porque pienso que le pongo fácil. Yo me quedo más tranquila haciéndolo y puedo pasar un rato con ella en el**

**coche donde a menudo podemos tener buena conversación. Por otra parte he renunciado a dos horas de mi tiempo para recogerla.**

Mira, si la motivación es el miedo te generará problemas... ¡pues el miedo o se aborda desde la raíz (y ya lo haremos) o nunca desaparece y va tomando siempre formas diferentes!

Por otra parte si vas a buscar a alguien para evitar tu miedo no es una ayuda, sino un acto automático del personaje: no puede evitar sentir miedo y busca formas de amortiguarlo.

Pero si quieres tener un espacio para disfrutar de la conversación íntima con tu hija, ir a buscar puede ser una buena idea. No es ayudarla (pues lo que buscas es conversación, vínculo), pero sí es hacer una actividad con ella: viajar juntas para compartir.

Visto así, no has renunciado a 2 horas de tu tiempo, sino que has decidido invertirlas en estar con tu hija y poder conversar con ella.

Del mismo modo, cuando uno va de excursión, no renuncia a 1 día de su vida, sino que lo invierte en hacer un camino a pie para gozar de la naturaleza. ¿Lo ves?

Lo digo por dos cosas:

1.- Viendo la motivación no es ayuda.

2.- Valora lo que sí buscas (compartir juntas en el coche) en lugar de lo que te cuesta (las 2 horas). Mientras ir juntas sea más valioso que compartir, merecerá la pena. Lo que ocurre es que el "miedo al contagio" quizás ha tenido más peso en tu decisión que el querer "estar juntas un rato en el trayecto" y, claro, por eso destacas que "has perdido dos horas.

Te animo a decidir sin miedo: ¿qué quieres hacer? Y, una vez que lo hagas, verás que todo tiene un precio... ¡pero si quieres hacerlo no te sabrá mal! Te sabe mal porque lo has hecho (en parte) obligada por tu miedo.

Pero esto no es ayudar.

Esto es SALVAR a mi hija de mis miedos (por una parte) y disfrutar de su compañía un rato (por otra parte).

Por eso tu explicación inicial es ambivalente. Porque tu motivación también es ambivalente.

Pero, remarco, ninguna de estas dos motivaciones son de ayuda.

Lo puedes hacer tanto como quieras, pero si te mueve el miedo tendrás problemas y si te mueve el compartir con tu hija tendrás goce.

¡Uf! Espero que me haya explicado con claridad. ¡A veces no es fácil esto de explicarse por escrito!

: -)

**No me ha pedido ayuda, he hecho yo el ofrecimiento. Ella podía volver en transporte público, no lo necesitaba .. ¿Rompe las normas de la ayuda?**

Je, je, je... justo arriba te decía que no es "ayuda".

Espero que lo dicho arriba te sirva.

¿Te sirve?

¡Cruzo los dedos para que así sea!

**No me he cuidado, la he cuidado a ella, pensando que lo hago por amor y queriendo que ella esté bien, cuando en realidad quizás es sobreprotección.**

Sí, parece que el miedo te hace sobreprotegerla, ¿verdad?

Si no tuvieras miedo, ¿la hubieras ido a buscar?

**Yo me he quedado más tranquila haciéndolo, aunque renunciara a mi tiempo.**

**Cuando se dan estos casos, por un lado pienso que hago bien y por otro pienso que soy tonta ; -)**

Sí, y esa ambivalencia es porque no actúas para ayudar, sino para apaciguar tu miedo.

Durante los próximos meses nos observaremos y veremos como muchas veces actuamos por mandatos como estos: el miedo, la vergüenza, el deseo de poder, el deseo de ser reconciliados, querer tener intimidad...

Ahora has tenido un "chispazo" de comprensión y has visto que no era

"ayuda" auténtica, ¿verdad?

:~)

Durante el curso iremos observándonos y veremos como muchas veces no actuamos libremente... ¡y eso nos dará la pista de las dificultades internas que hay que superar!

Quizás una de las tuyas sea el miedo... ¡pero eso lo comprobaremos observando sistemáticamente en las próximas semanas!

**Me gustaría saber cuál es tu opinión al respecto**

Y creo que puede ser útil para muchas personas.

**muchas gracias**

¡A ti!

 **sobre el miedo...**

**Hola!**

¡Hola!

**Estoy encantada con el curso.**

Sí, vamos a ir avanzando... ¡pero es muy útil!

**Estoy reflexionando sobre la gradación, que no existe la oscuridad que solo es menor cantidad de luz...y todos los ejemplos que pones me ayudan un montón.**

¡Perfecto!

Y este boletín también ayuda mucho, ¿verdad?

**A mí sobre todo me coge el MIEDO, a lo desconocido, a la oscuridad, a la enfermedad, A LA MUERTE....**

**MI PREGUNTA ES: ¿COMO TRABAJAR EL MIEDO?**

Bueno, hay algunos miedos básicos:

A perder, a morir, a enfrentar, a disfrutar de la vida y al abandono.

Los dos principales son a perder y a morir, pues si se pierden estos desaparecen el 80% de los problemas vinculados a los miedos.

Lo fundamental para superar los miedos es descubrir que lo que yo soy no puede ser destruido y, claro, entonces ¿de qué voy a tener miedo?

### **Si también es una menor gradación de qué...QUÉ TENGO QUE POTENCIAR**

Lo que tenemos que potenciar son dos cosas:

- 1.- La energía que somos (pues la energía está vinculada a la seguridad, si me siento "fuerte", me sé sano y salvo).
- 2.- La conciencia de lo que sí somos (para dejarme de confundir con lo que no soy)

Justo parte de las "medicinas" que merece la pena "tomar" una vez terminada la parte de la observación del personaje tiene que ver con esto: fortalecer lo que sí soy y, al fortalecer la conciencia de ser energía en expresión, el miedo desaparece.

¡Ojalá me haya podido explicar con claridad!

**Muchas gracias y saludos**



## **¿Sobre la culpa y la responsabilidad**

**Hola Daniel,**

**Una de las preguntas del boletín de dudas, la de cambiar culpa por responsabilidad me ha llevado a esta observación:**

**Tengo una relación en la que muchas veces me siento culpable de haber actuado de forma incorrecta o incluso de haber tenido pensamientos negativos e injustos respecto a la otra persona.**

Bueno, no te creas que te pasa solo a ti.

Todos sabemos que no la acertamos siempre.

En toda relación es inevitable (debido a nuestra ignorancia actual) actuar de forma incorrecta algunas veces: gritar, reñir, chantajear, hacerse la víctima, ofenderse...

¡Esto es el pan de cada día en las relaciones!

Por suerte, estamos dispuestos/as a aprender...

**Cambio la idea de culpa por responsabilidad, pero el efecto en mi sentir es el mismo, sentirme responsable de no actuar bien me angustia y me produce sufrimiento.**

Bueno, pero tras responsabilizarte debes dar el paso siguiente: ¿qué debo hacer ahora ante ello? ¿cómo debo cuidarme a mí y a la otra persona tras este error? Me responsabilizo quiere decir que tomo acción: ¿qué puedo hacer ahora para no añadir más error?

Ya ves, no basta con cambiar la palabra.

Hay que actuar.

**¿Es que no estoy asumiendo de verdad la responsabilidad? ¿ ES que está esa responsabilidad demasiado condicionada por los juicios de Bien o Mal?**

Sin duda la idea de mal te ataca: si has sido malo/a debes sufrir... ¡y tu inconsciente te maltrata... por tu bien!

Ya ves: la culpa es un efecto secundario de creer en el mal.

Pero también hay algo más: nos olvidamos que responsabilizarnos significa hacer ahora lo que está en nuestras manos para minimizar los daños: hacia la otra persona y hacia nosotros/as. Hay que actuar.

¿Qué puedes ahora hacer para reducir los "daños"?

Ojalá estas líneas te sirvan para pillar un hilo del que tirar...

**Gracias Daniel, este trabajo me está ayudando mucho.**

¡Y todavía te ayudará más!

¡Seguimos!

**un abrazo**

## **Educar más allá de buenos y malos**

**¡Hola Daniel!**

¡Hola!

**La sesión sobre el mal me ha parecido impresionante y hermosa.**

Sí, es muy potente.

Tardaremos mucho tiempo en integrarla totalmente (yo sigo trabajando para integrarla aún más en mi vida), pero es maravillosa; estoy totalmente de acuerdo contigo.

**Hace unos años, estuve metida en “un pozo” del que no podía salir. Creí haberle hecho un daño terrible a una persona (y digo creí porque al final el daño no fue tal, menudo personaje tengo...).**

Y porque, si el mal no existe, no era posible hacerlo.

Naturalmente, podías haberte equivocado y tu error haber tenido consecuencias. Pero asumir tu error sería tu aprendizaje y asumir las consecuencias sin odiarte sería lo que los demás deberían aprender de tu error.

No sería mal. Sería una oportunidad de aprendizaje más o menos desagradable o difícil, pero no sería mal.

La aprovecharías más o la aprovecharías menos, pero eso sería todo: un error que daría o no pie a nuevos aprendizajes para evitar repetirlo en un futuro.

**En mí pesaban enormemente la culpa, el bien y el mal, fui mi máxima justiciera.**

Lo entiendo. Si creemos en el bien y en el mal, nuestra vida se llenará de violencia cuando erremos: contra los demás o contra nosotros/as.

Es lo que te ocurrió, ¿verdad?

**Por suerte caí en manos de una terapeuta que me habló de que la culpa no existe, que no existe el bien y el mal, me habló de la comprensión, de lo que tú nos hablaste en esta última sesión.**

¡Me alegro que así fuera! Creo que eso debió ayudarte mucho, ¿verdad?

**Para mi entender aquello supuso nada más y nada menos que salvar mi vida, salir del enorme abismo en el que me encontraba y también supuso que mi visión del mundo empezara a cambiar. Veo que con este curso puedo profundizar y regar aquella semillita que un día una terapeuta me ayudó a descubrir, recordar la que probablemente ha sido una de las lecciones más importantes de mi vida, porque la vorágine del día a día a veces me hace olvidar.**

¡Sí, ojalá este curso haga crecer esa semilla!

Será poco a poco, pero los resultados serán muy grandes por poco que crezca pues es un tema nuclear.

**Ahora tengo un niño de tres años al que intento educar sin castigos, ya que para mí han perdido todo el sentido, y sí en las consecuencias naturales, en reparar y más adelante hacerle ver su responsabilidad.**

**Intento no usar frases como que malo eres, etc.**

**Lo que ocurre es que veo que nuestra sociedad está totalmente “dualizada”: esto está bien, esto está mal, en los dibujos y películas infantiles siempre hay malos y buenos, desde la guardería: pórtate bien, los familiares: tienes que ser bueno, en los juegos, en los cuentos, veo que mi hijo ya con tres años está integrando esos conceptos. A mí misma me cuesta mucho cambiar el chip y a veces me sorprende respondiendo a mi hijo en preguntas como mamá porqué te robaron el móvil y yo con todo mi enfado, porque esa persona era mala.**

Je, je, je...

Claro, nos equivocaremos de vez en cuando... pero luego puedes decirle: “creo que me equivoqué cuando te dije que esa persona era mala al robar el móvil, creo que lo hace para ganarse la vida pues hay gente que roba para ganarse un sueldo, aunque eso es peligroso pues si te pilla la policía puedes ir a la cárcel y a los demás les disgusta cuando les quitan su coche... ¿cómo te sentirías tú si te pasara? Por eso creo que es mejor trabajar de otras cosas y seguir libre, pero cada persona debe decidir qué hace con su vida y de qué trabaja y cómo cuando es adulto... tú lo decidirás cuando crezcas” o alguna explicación por el estilo.

Me refiero a que no importa que te equivoques, luego le puedes dar otra explicación más sabia y tu hijo aprenderá que en la vida es útil rectificar. ¿No crees?

¡No estamos obligados a acertarla siempre a la primera!

:~)

**Que puedo responder a mi hijo ante preguntas que me hace como: ¿mamá este señor es malo (el malo de la peli?)¿Mamá porque es malo? Mama estos son los buenos y estos los malos (ante sus muñequitos).**

Creo que lo irás descubriendo por ti misma: “no es que sea malo, pero en los cuentos imaginarnos hay buenos y malos porque lo hace más emocionante, pero solo es fantasía. Igual que cuando vuelan o desaparecen como por arte de magia: en la realidad no puede hacerse, pero hace la película más divertida”

No sé... algo así.

Ya se te irá ocurriendo y lo irás mejorando...

Sin prisa, aprendiendo poco a poco.

**Por una parte no quiero proyectar en el mis miedos (miedo a que en su vida esos conceptos le pesen y le hagan daño como a mí me paso) porque sé que él es un ser diferente y eso no le tiene porque pesar o lo podrá gestionar de forma diferente a como yo lo hice. Y por otra como madre quiero tener herramientas y saber cómo lidiar con este tema al criar a mi hijo. En una charla una pedagoga nos contó que para los niños identificarse con los malos de la historia era positivo porque en ellos podían ver su lado “oscuro” (¿el ego?) y el hecho de que ganara el bueno era como que así sentirían seguridad de que su parte “buena” siempre estaría por encima de su parte “mala”. Estoy hecha un lio en cómo gestionar estas cosas en la educación de mi hijo.**

Puede ser que la división del mundo entre buenos y malos cumpla una función pero también es útil dar otras opciones y lo que te he comentado espero que te sea útil...

¡Ojalá te haya inspirado!

**Gracias Daniel. Tu curso es un regalo.**

¡Sí! ¡Un gozo! ¡Yupi!

## **Sobre mi nivel de comprensión y el mal**

**Muchas gracias por todo**

**Me encanta el curso, la clase del mal, buenísima.**

**Una pregunta: la conciencia de algo, de alguien ¿es igual que la visión que tengo de ese algo o ese alguien? Es decir, ¿puedo actuar de forma diferente a mi nivel de comprensión?**

Solo puedes actuar en función de tu nivel de comprensión.

No puedes actuar a un nivel superior al que tu comprensión te lleva.

Es otra forma de verificar que el mal no existe: si soy cocodrilo solo puedo actuar como cocodrilo... y si soy persona con poco nivel de conciencia solo puedo actuar desde ahí...

Pero, y eso es una buena noticia, puedo incrementar mi nivel de conciencia y, por tanto, cada vez puedo entender más y ser más útil al mundo.

¿Verdad que es una noticia excelente?

**Muchas gracias, me está encantando**

## **Sobre aprovechar el pasado**

Hola,

¡Hola!

**Estoy dedicando unos días a revisar y hacer limpieza de cosas de mi pasado (apuntes de estudios, cosas de trabajos anteriores, fotografías, recibos antiguos, tickets de viajes, etc) y al revisar estos documentos del pasado me parece evidente de que YO NO HE MANDADO EN MI VIDA.**

¡Oh! Me alegro que lo veas con esa claridad.

Así comprenderás la urgente necesidad de observar a quien nos ha quitado el poder, observar a quien manda.

Sin ese paso no se puede avanzar, pues nuestra vida no es vivida por nosotros/as sino por quien nos manda, por el ego, personaje o programación.

**Me pregunto si puedo aprovechar esta especie de "viaje en el tiempo" como una oportunidad de crecimiento en el sentido de "integrar" mi pasado , o bien sería más positivo eliminarlo todo para dejar más espacio a lo nuevo que tiene que venir.**

Deja que lo que has aprendido forme parte de ti y, a la vez, despide con ternura aquello que ya no volverá, aquello que ya pasó y te permitió aprender... Es un doble movimiento de aceptación y de dejar ir...

Lo que ya no está presente hay que dejarlo ir para que haya espacio para lo nuevo...

Por ejemplo, hay que despedirse de primaria para poder ir a secundaria... y hay que dejar ir a los ex-novios/as para que puedan llegar personas nuevas... ¡y eso no significa que no les agradezcamos lo vivido, sino que los dejamos marchar porque ya no están presentes ahora mismo!

**Muchas gracias!**

¡A ti!



## **Sobre el sufrimiento y la observación**

**Hola Daniel.**

¡Buenos días!

**Dos dudas. En un boletín, para aclarar un tema sobre repetirnos las frases por ejemplo "el sufrimiento no sirve para nada", algún compañero explicaba que él se lo repetía para dormir... no capté tu explicación.**

**En mi caso entiendo y estoy convencida que el sufrimiento no sirve para nada y me lo repito. ¿Llegará un día que dejaré de sufrir?**

¡Espero que sí! Pero quizás no sea fácil porque, a pesar que nos lo repetimos, muy a menudo no nos lo creemos en realidad.

Te aseguro que si lo viésemos claro como el agua, esa creencia no tendría ningún poder sobre nosotros.

Por eso, en clase, sugerí dos cosas:

1.- Ver que la creencia es realmente errónea. Pero verlo de VERDAD. No creas que es fácil...

2.- Repetírmelo siempre que sea necesario.

Pero creo que el primer punto es más importante que el primero. Cuando veo algo como realmente erróneo todo el trabajo está hecho. Lo que ocurre es que solemos decirnos que “sí lo vemos” cuando, en realidad, no es un hecho real para nosotros.

Si fuera un hecho, todo el trabajo estaría realizado y la creencia caería.

**El otro tema de ayer que planteé en relación a detectar algo de nosotros que no nos gusta para poder cambiarlo. Entiendo que ahora solo observamos. De acuerdo, pero tengo un lío, he trabajado sobre la rigidez en mi caso para poder fluir y ser más flexible.**

**De acuerdo. Pues mira tu rigidez y no luches contra ella, no quieras forzarte a ser flexible. Mira, simplemente, cómo eres de rígido/a. Y ya está.**

Sí. Mirar para comprender y ya está.

Verás que, mientras miremos, se producirán cambios pero serán orgánicos, naturales. No los forzarás tú.

Y eso es diferente.

Lo adecuado (en este momento) es no buscar el cambio, sino observar. Ahora nos toca eso.

Y no te preocupes: en noviembre os daré instrumentos para observar la

realidad que serán realmente útiles. Paso a paso.

Posiblemente en algún momento puntual actúes con menos rigidez, pero no lo busques, no te obligues a cambiar: sería la propia rigidez actuando disfrazada de flexibilidad. Si sucede de forma natural, fantástico. Pero no lo busques, no te obligues a cambiar. ¿De acuerdo?

**El tema es que quizás entendí tu respuesta a la inversa, me pongo la máscara de rigidez como mi padre y en realidad soy flexible? ¿Va por aquí ?**

No lo sé, pues no entiendo bien lo que sugieres.

Pero ahora te animo a no tocar nada.

En noviembre empezaremos a observar de forma sistemática con herramientas de observación para ser objetivos/as. Pero miraremos sin tocar.

Lo importante es poder hacer una buena observación para tener un diagnóstico exacto y poder actuar a posteriori. Por eso los primeros meses solo miramos (aunque, como he dicho, eso suele ya producir algunos cambios).

**Gracias Daniel por tu entusiasmo y por acompañarnos en este camino de la vida.**

Claro. ¡Y seguimos!

:)



**Una experiencia sobre el bien y el mal: sufrí bullying**

**Bueno Daniel, después de la charla que hiciste el martes día 10 me ha dejado muchas dudas pero también muchas aclaraciones sobre mi punto de vista del bien y el mal.**

Es normal.

Se responden cosas, aparecen más dudas.

**Lo que pretendo dar con esta historia es dar pie a la gente a utilizar todos los valores que presentas, empatía, sabiduría, amor, y que ellos mismos valoren la situación.**

Y esto lo abordaremos a finales de este curso.

Pero está bien que lo compartas, así lo vemos desde otro punto de vista y nos enriquece.

**Personalmente aún se me plantean dudas pero eso ya es cosa mia que he de trabajar, te expongo la historia y dime si te parece un buen caso para exponer al grupo y que se planteen sus propios dilemas, gracias.**

Y la pongo para que nos inspire.  
Gracias por compartirlo.

**La historia trata de un adolescente con bullying, este xico durante esa experiencia descubrió nuevas emociones, como la soledad, la venganza, el odio, la rabia, la impotencia, todo eso era nuevo para él.**

**Y es normal.**

**Cuando nos maltratan, sufrimos.**

**Obviamente, no tenía ni idea de cómo gestionar todo ese amasijo de sentimientos y con el tiempo fueron cobrando protagonismo, conllevando a tener pensamientos de hacer daño propio y a aquellas personas que le estaban lastimando.**

Lo entiendo: ganas de “imponer justicia”.

Venganza.

Totalmente comprensible.

**Durante ese proceso también conoció a una compañera de clase que el tiempo que compartían juntos le hacía sentir apreciado, querido, valorado.**

Y eso hacía de contrapeso: el mundo te mostraba dos realidades y las dos convivían a la vez en tu vida.

**Eso conlleva a que valorara que era más importante, si las emociones que le hacían sentir por un lado o por otro.**

Interesante: viste como te sentías si “regabas” unas emociones (con sus pensamientos correspondientes) y cómo te sentías si “regabas” los otros.

Eso te hizo ser consciente de dos caminos diferentes, ¿verdad?

Fue una bendición para ti.

Para la mayoría de personas, eso les pasa desapercibido. Y, claro, no se dan cuenta de que nosotros vivimos interiormente lo que alimentamos.

Tú te lo planteaste, lo intuías.

**Aunque sabía que esos sentimientos/pensamientos que le producían “los compañeros” no eran correctos, el hacer hacer daño a los demás le podría hacer sentir mejor, que era algo bueno para él, pero algo malo para el otro.**

Y si les hubieras agredido, lo hubieras hecho desde el cuidarte, desde el “ser justo e impartir justicia vengándote”.

No hubieras sido “el mal”.

Solo alguien que busca su bien y no sabe mucho....

**Por lo tanto, su pensamiento era para que yo me sienta bien debo hacer daño a otro, aquí se le planteo la opción de pensar que él mismo era capaz de soportar con tal carga y convivir con ello, porque sabía que hacer daño a otro no era la solución a su problema.**

Y eso cambió tu vida.

No tengo duda ninguna.

A veces, en la vida, tomamos decisiones y éstas nos transforman totalmente.

Esa, creo, marcaría tu vida.

Por eso, ahora quieres compartirla. Gracias.

**Y fue lo que hizo, pero sin ser consecuente de que eso moldearía su vida de los pies a su cabeza y a la edad adulta tendría que trabajar esa vivencia que en su día no supo gestionar.**

Exacto: hemos de volver atrás en algún momento y limpiar el dolor, el trauma...

Pero, en tu caso, evitaste que el odio gobernase tu vida: hubiera tenido consecuencias duras para ti...

**Me gustó mucho la charla que dijiste por que vi a muchas personas que eran incapaces de empatizar con algo que se escapa de su comprensión y en mi caso resulta muy fácil ya que con esta vivencia que te cuento me hace ver el mundo desde otra perspectiva y conectar muy rápido con estas situaciones.**

Y te agradezco que lo compartas.

Quizás puede sernos inspirador.