

Boletín de dudas



Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 6

[Segunda semana de noviembre]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Ejercicio del WC: ¿tenemos que dissociarnos?.....	3
Observo que me adapto para agradar, ¿qué hago?.....	5
¿Me observo bien?.....	8
¿Quién observa al personaje?.....	10
¿Es bueno evitar dificultades si es posible?.....	11
Dudo que siempre dé mi máximo.....	13
Cuando me felicito, ¿es el ego autofelicitándose?.....	15
Sobre la aceptación.....	17
La voz interior, ¿es personaje?.....	19
¿Aceptar la realidad o transformarla?.....	22
Sobre el personaje.....	23
¡Tengo 2 personajes!.....	24
Sobre los efectos de los ejercicios.....	25
Confundir amor con sufrimiento.....	26
Los sentimientos que nacen de los pensamientos.....	29
Sobre el concepto de amistad.....	30
Sobre la diferencia de pensamiento y sentimiento:.....	31

Utilidad del boletín

Este espacio permite resolver dudas y que sean útiles a todas las personas.

Te animo a leerlas: ¡son muy útiles!

Si tras leer el boletín tienes más dudas, envíasalas por mail a info@danielgabarro.com y las incluiré en el próximo boletín... ¡siempre de forma anónima!

:~)

Ya sabes: estoy aquí para ayudarte.



Ejercicio del WC: ¿tenemos que disociarnos?

Buenas tardes Daniel,

¡Hola!

Siento escribir mis dudas por separado en lugar de juntas pero al volver a revisar los vídeos me surgen nuevas dudas.

No te preocupes. Yo estoy aquí para responderlas.

Cuando explicas el ejercicio del lavabo, hablas de separar el yo de lo que sentimos, pensamos y hacemos, si no lo he entendido mal.

Bueno, no digo separar el yo de lo que sentimos, sino darnos cuenta de que el que siente, el que piensa y el que hace no es ni lo sentido, ni lo pensado, ni lo hecho.

Es decir, que hay un yo que es constante en mi vida. Un yo que siempre está. Al margen de lo que sienta, haga o piense.

Y sugiero que percibamos ese yo.

Me venía a la cabeza cuando lo escuchaba la disociación psicológica.

No tiene nada que ver.

Una disociación es separarme de lo que pasa para no sentirlo, para evitarlo, para negarlo.

Lo que digo es muy diferente.

Te pido que lo sientas, lo veas, lo captes y, además, ¡te captes a ti como la conciencia que se da cuenta!

Es decir, no negamos nada de lo que vivimos.

Es más, afirmamos algo fundamental: al YO real que percibe, a la CONSCIENCIA que se da cuenta.

¿Sería una "especie" de disociación? o, no tiene nada que ver y no estoy entendiendo el ejercicio.

No, nada que ver.

Todo lo contrario: encontrar un YO que siempre está y que, por tanto, une todo aunque no se confunda con lo que ocurre.

Cuando puedas, ya me dirás, por favor.

Por supuesto.

Muchas gracias.

A ti por la pregunta. Seguro que aclara un poco más el ejercicio.

Un abrazo,

También para ti.



Observo que me adapto para agradar, ¿qué

Estimado Daniel,

¡Hola!

Quería consultarte sobre un patrón que he detectado con la auto observación del personaje que hemos comenzado esta semana.

Genial.

Me encanta que estés observándote y empieces a ver cosas.

Cada uno/a irá a su ritmo... ¡pero empezar a observarse es fundamental!

Me he dado cuenta de un patrón que se repite constantemente en mis relaciones con los demás y es que suelo adaptar mi comportamiento y mi personalidad a otros, para agradar o conseguir lo que quiero.

De acuerdo.

Confieso que lo había visto antes, pero como de pasada,

De acuerdo, pero ahora se ha hecho mucho más evidente, ¿verdad?

Sigue observando eso siempre que te ocurra.

No intentes cambiarlo.

Obsérvalo cada vez que se produzca.

A menudo, el mero hecho de observar ya produce cambios... ¡pero no fuerces los cambios conscientemente! Acéptalos si se producen, pero no los busques a propósito.

Lo central ahora es observar, ¿de acuerdo?

Como ya tendrás 30, 40 o 50 años o más, no te viene de unas pocas semanas más repitiendo el patrón mientras lo observas, ¿verdad?

sin profundizar en ello y después siempre me quedaba la duda de quién soy realmente, cual es mi verdadera personalidad o forma de ser; siempre me quedaba ese "vacío del ser" y no sabía porque.

El vacío nace de no escucharte.

Y lo que somos es, al menos en gran parte, el que observa, el testigo, la conciencia que mira.

Por eso, la autoobservación tiene, como efecto secundario, fortalecer la conciencia de un YO sano.

Además, si después de esto no conseguía agradar u obtener lo que buscaba, siempre me frustraba y me auto maltrataba. Pero si lo conseguía, igualmente me parecía que tenía poco mérito y pronto lo abandonaba.

Lo entiendo.

Lo reitero: no lo cambies, sigue observándolo.

Muchas veces, la mera observación produce cambios y, a menudo, nos descubre (cuando la mantenemos) capas más profundas que no habíamos visto.

No creo ser la única que se siente así, pero me ayudaría saber si lo que estoy viviendo es normal o estoy realmente fuera de la norma.

¡Ah! Esa es la pregunta... pues, bien, eso es absolutamente habitual.

Hay muchísimas personas que les ocurre.

Nos desconectamos de nuestro Fondo cuando éramos pequeños y pensamos que si conseguíamos agradar todo iría bien.

Fue una decisión que buscaba cuidarnos.

Ahora ya no es necesaria.

¡Pero es muy habitual! ¡Mucha gente se niega a sí misma para ser vista o reconocida, o amada... y el resultado es que, como no se ve ni se reconoce a sí misma, ni se ama... el amor de los demás tampoco les sirve, pues el amor que vivimos es el que nosotros movilizamos, no el que nos dan.

Por ejemplo, si te relacionas con alguien buscando su máximo bien, dentro

de ti habrá amor. Es decir: vives en tu interior el amor que movilizas, no el que te dan.

Por eso, cuanto más amor mueves, más amor hay en ti. Pero por mucho que pidas amor a los demás, nunca lo tendrás si no lo movilizas en tu propio interior.

Y si ese "vacío existencial" que a veces siento cuando no sé quien soy realmente, algún día se llenará.

Sí.

Se llenará. No tengo la más mínima duda.

Cuando empieces a mirarte con amor incondicional, descubrirás que eso es lo que eres: capacidad de amar inteligente y activo.

Y, simplemente, ese vacío ya no estará. Todo se llenará de la certeza de ser ese amor inteligente y activo.

Tengo la esperanza de que sí, pero confieso que me asusta un poco y por eso recurro a ti por orientación.

Por supuesto.

Y yo estoy aquí para eso.

Gracias por haber preguntado. Gracias por la confianza que demuestra.

Mil disculpas por molestarte con ésto, pero realmente no sé a quien mas preguntar.

Al contrario, estoy aquí para responder dudas del curso y la tuya lo es.

Por lo tanto, gracias por haberla planteado. Estoy seguro de que será muy útil a muchas personas.

Muchas gracias por toda la labor que haces junto a Alejandra, y mis mejores deseos para esta semana y lo que queda del año.

Muchas gracias a ti. Y ojalá sea así para ti, para mí y para todas y todos.

Un abrazo fraternal.

Muy fuerte.



¿Me observo bien?

¡Hola Daniel!

¡Hola!

En primer lugar muchas gracias por compartir tus conocimientos con nosotros.

Lo hago encantado. Nada me parece más hermoso que esto: yo disfruto muchísimo también.

: -)

Realmente el curso es muy interesante y muy útil, por las informaciones prácticas que nos das, por como lo explicas y por tu entusiasmo pegadizo.

Sí: yo también creo que es muy útil. De hecho, cada año, las personas que lo cursan me confirman lo mucho que les ha ayudado a transformar positivamente su vida.

Aunque me expreso mejor en catalán, entiendo que es mejor escribir en castellano para que todos los que están en el curso comprendan lo que decimos, ¿no es así?

Sí, así me ahorro la traducción..

Sin embargo, si alguna vez crees que tu pregunta solo puedes expresarte de forma sincera en una catalán, puedes hacerla en ese idioma y yo la traduciré.

En relación al ego-idea:

Ahora paso unos días en los que tengo un poco de ansiedad por una situación determinada (tengo que salir a dormir fuera de casa con unos compañeros).

De acuerdo.

Yo me observo, veo como si fuera otra personam, veo que tengo ese miedo-ansiedad y le digo:

"Mira ahora, el personaje tiene miedo, quizza sea porquè piensa que el mundo és un lugar peligroso y las personas pueden ser "malas" ".

Mira, te sugiero que mires lo que te dices en lugar de imaginarte el porqué.

Tú dices "quizás sea porque...". Eso indica que te imaginas o haces una hipótesis sobre la causa.

En lugar de eso, si puedes, intenta solo mirar el miedo y escuchar las cosas que el personaje se dice a sí mismo de forma concreta.

Muy posiblemente le pillarás pensando cosas del estilo: "¿qué pasará si ocurre tal o cuál cosa?", "¿cómo voy a comportarme con fulanito llevando un pijama?", "seguro que tendré insomnio"...

No importa lo que te caces pensando. Pero sí es importante que, en lugar de imaginarlo, te observes para cazar lo que realmente se diga. Es decir, no buscamos hacer hipótesis, sino, simplemente, OBSERVAR lo que sí se hace, dice o siente.

¿Ves la diferencia?

Más adelante, en enero o febrero, uniendo las piezas observadas sí podremos deducir claramente si ves el mundo como algo peligroso o lo que sea.

Pero ahora, solamente observar lo que realmente está ocurriendo. Solo observar.

¿Te parece?

Y sigo concentrado en mi mismo,

Sí, esto está muy bien. Perfecto.

en mi yo, sin intentar mirar de buscar maneras de de salir del miedo a través de razonarlo o buscar otras cosas.

Y esto también está perfecto. Observar. Sin juzgar. Sin luchar contra lo que ocurre. Felicidades.

¿Voy bien así?

Creo que sí. Solo hace falta que no busques el porqué y será perfecto. ¿Te parece?

Pues... ¡adelante!

Muchas gracias por tu tiempo.

A ti y a todas y todos por el interés y la constancia: dará sus frutos.



¿Quién observa al personaje?

¡Buenos días!

¡Hola!

¿Se puede trascender el personaje desde el personaje?

No, el personaje no puede trascenderse a sí mismo, del mismo modo que un/a cirujano/a no puede operarse a sí mismo.

Ha cumplido su función hasta ahora, pero ya no puede aportar mucho más...

¿Quien observa sigue siendo personaje, como las muñecas rusas?

No, quien observa es el Testigo: un espacio que está detrás de la mente. Ese espacio es pura comprensión y está más allá de todo juicio.

Por eso hay que tener un sistema de alarma por si el personaje toma la observación. El sistema de alarma son los sentimientos: si sentimos alegría o tristeza o similar al descubrir algo... ¡quiere decir que la observación no la hace el testigo sino el personaje y que usa lo observado para medir si nos acercamos a alejamos de sus objetivos: por eso se alegra o se entristece!

¿Se trasciende? ¿O se le comprende, y continuamos con el personaje sin implicarnos y no nos domine?

Ambas cosas: se le trasciende cuando lo miramos y no nos

identificamos con él.

Para seguir existiendo necesita alimentarse con sentimientos: lo hacen mayor y mayor. Pero si nos limitamos a mirar, va adelgazando hasta desaparecer.

Por eso es clave aprender a mirar, sin juzgar: es un camino muy directo a la presencia, a lo real.

Gracias!

¡A ti!



¿Es bueno evitar dificultades si es posible?

Hola Daniel,

¡Hola!

Quería compartir contigo una dificultad que tengo y si me podrías ayudar con unas dudas.

¡Adelante!

Tengo dificultad para relacionarme con la familia de mi pareja, especialmente con su hermano, llevamos dos años y medio de relacion.

De acuerdo. Voy a responder en función de lo que esto te puede servir para observarte, pues el trabajo que estamos haciendo ahora y donde debemos poner, en este momento, nuestra atención para ir avanzando.

Cada vez que nos reunimos, su hermano habla de la ex de mi pareja, por ejemplo le pregunta si fueron a no sé qué montaña juntos. Para mí lo normal sería que preguntara si a no sé qué montaña ha ido conmigo, puesto que nosotros también compartimos esa afición.

A mí me da rabia, se me revuelve la barriga y me pongo a la defensiva. Intento observar, y creo que la creencia que hay detrás es que yo debería ser más importante, que debería preguntar por mí y no por la otra. ¿Eso quiere decir que necesito que me valoren los otros? ¿Voy bien? ¿Es lo que hay que observar?

Creo que vas bien.

Y cuanto más te ignore y más te pongas de los nervios... ¡es que más grabado a fuego tienes esa idea (o una parecida) en tu cabeza!

Fíjate que, para algunas personas, que hablen de otras y las ignoren es una liberación pues quieren pasar desapercibidas... Bien, no es tu caso.

Creo que vas bien. Verás que en tu interior hay un mandato sobre el lugar que debes ocupar en la mente de los demás. Vas bien.

Y por otra parte, como su hermano tampoco me dirige la palabra, yo no tengo ganas de ir con su familia.

Lo entiendo.

Mi duda es, ¿no ir implica que estoy huyendo de una situación que me toca vivir para aprender? Porque yo lo hacía para cuidarme, aunque tampoco tengo ahora mas herramientas para gestionarlo de otra manera.

Mira, no estamos obligados a vivir todas las dificultades que nos pone la vida, solo las que no podemos evitar.

Si no te apetece estar con su hermano y los puedes evitar: ningún problema. Pero si en algún momento estás obligada (por lo que sea) a convivir con él, aprovecha ese momento para ver como tus ideas (los pensamientos que dices sobre él y sobre cómo debería ser la relación) para conocerte.

Algunas personas creen que deben vivir todas las dificultades posibles para "curtirse espiritualmente"; yo creo que solo hace falta que vivamos aquellas que no podemos evitar: ¡la vida ya tiene bastantes dificultades como para no evitar las que sean evitables!

Creo que este criterio también será útil a muchas personas.

Muchas gracias,
Un abrazo.



Dudo que siempre dé mi máximo...

Hola Daniel
¡Hola!

Leyendo un dossier anterior (creo que el 2) me cuesta entender/compartir/integrar las frases siguientes: "hicimos lo que pudimos" ,"hacemos lo que podemos en cada momento" , "siempre actuamos según nuestras posibilidades" o " Si pudiéramos hacerlo mejor lo haríamos"o "cada persona hace su máximo".

Lo entiendo.

Muchas veces creemos que lo que imaginamos es más real que lo que sucede.

Lo entiendo, pues yo mismo he vivido esa creencia con mucha fuerza. Durante años creí que si no me esforzaba lo bastante era porque no tenía suficiente fuerza de voluntad, porque era comodón, porque era débil...

Me decía a mí mismo que yo "era capaz de muchas más cosas" pero que "si no ponía más atención o más voluntad" era "mi culpa".

Sin embargo, un día me di cuenta que yo era quien en ese momento se estaba expresando. Que si no tenía "voluntad", esa era la realidad. Que la realidad no era que "podría tener más voluntad", sino que en ese mismo momento no la estaba ejercitando y no la tenía accesible.

Lo real no era lo que imaginaba, sino lo que ocurría.

Lo real era lo que pasaba.

Lo otro era mental.

En la mente podía imaginarme más sensato, más solidario, más amoroso... ¡pero lo cierto es que escurría el bulto tanto como podía!

Así pues, tuve que empezar a amar al que escurría el bulto. Y empecé a dejarlo de reñir. No le exigía que hiciera lo que "en teoría" podía hacer.

Curiosamente, eso produjo un cambio importante. Curiosamente, cuando empecé a no imaginar que lo que hacía "no era yo" empecé a hacer las paces conmigo. Eso me llevó a amarme más... ¡y curiosamente me volví mucho más activo, más productivo!

Ya ves, durante años me reñí porque creía que "debía dar más de mí", y cuando dejé de hacerlo empecé a ser mucho más proactivo, a tener mucha más voluntad...

Pero entiendo que no lo veas. Yo tardé años en verlo. Durante años me reñí y me exigí. Lo entiendo.

Sin embargo, quiero remarcarte que cuando dejas de reñirte y te centras en abrazarte con las limitaciones que ahora se ven en lo real (en lo que haces) crece el amor en ti y ese amor te impulsa a actuar. ¿Por qué? Pues porque la verdadera fuerza de voluntad no es una fuerza que me obligue, sino que es una fuerza que me impulsa y la fuerza más poderosa es el amor. Cuando empiezo a amarme tal como soy, puedo seguir evolucionando... mientras me exijo crecer... ¡cuesta un montón!

No sé si estas reflexiones sobre mi propia vida que comparto contigo te serán útiles. Pero espero que sí....

Permíteme discrepar: a veces siendo consciente que podría actuar con más sabiduría, que podría hacerlo mejor, no lo hago... ya sea por comodidad o por propio interés...

Y te remarco esto: lo que haces en este momento es lo real, al margen que en tu mente te veas muy distinto.

La mente puede imaginar lo que quiera. Pero la realidad indica lo que realmente ha sucedido.

Entiendo lo que dices, pero te animo a no juzgarte por lo que imaginas (de hecho te animo a no juzgarte en absoluto) y, en cambio, a mirar con amor lo que haces.

Igual, eres comodón/a y nunca cambiarás...

Igual solo te movilizarás por tu propio interés y nunca cambiarás...

Te animo a mirar lo que sí ocurre. A mirarlo. Sin juicios.

Te animo a dar más valor a lo que sí ocurre que a lo que imaginas que debería ocurrir...

Te animo a hacerlo y a observar si, en ti, se produce algún cambio...

¿Te animas?

Y no creo que esté confundiendo mis deseos con lo que realmente puedo hacer.

Lo entiendo. Y, sin embargo, reitero mi invitación (casi un reto) a que dejes de juzgarte en función de lo que "podrías hacer" y empieces a

observar lo que haces como lo que realmente es real...

¿Te animas?

Creo que te será muy útil...

Pero solo si te animas... solo si crees que puedes hacerlo... sin forzarte...

¿Podrías?

:-)

Un fuerte abrazo,

Un saludo y gracias por el curso.

 **¿?** **Quando me felicito, ¿es el ego a felicítándose?**

Hola Daniel

¡Hola!

Tanto mi esposa como yo estamos encantados de estar realizando Aula Interior.

¡Oh! Es una gran suerte hacer el curso conjuntamente: creo que os ayudará a amaros más y con mayor solidez. Os dará una base común para apoyaros mutuamente. Felicidades.

Mi pregunta es la siguiente:

¿Quando me felicito a mí mismo es siempre el ego quien lo hace?

Sí. Me temo que sí.

El ego tiende a felicitarnos cuando nos acercamos a su "ideal" y a reñirnos cuando cree que nos alejamos. En ambos casos es ego. Pero cuando nos "felicita" pues nos sentimos bien, en cambio cuando nos reñimos nos sentimos mal.

En ambos casos podemos usar los sentimientos que se nos despiertan para conocer los mandatos que tenemos en nuestra mente y que nos encierran en una "programación".

Por ejemplo: voy por la acera caminando y hay un charco grande en la carretera. Veo que viene un coche a gran velocidad y, en décimas de segundo, comprendo que me va a empapar. Rápidamente doy un salto antes de que llegue el coche y evito que me caiga el agua encima y me digo ¡qué ágil estoy, cada día tengo mejores reflejos. Felicidades!

Sí, es un ego como una casa.

Cuando evitas que te salpique, te felicita.

Pero si no evitas que te salpique, te reñirá: "¡eres demasiado torpe, no eres nada ágil y tienes una birria de reflejos!" Son dos caras de la misma moneda que te "obliga" a cumplir un mandato: ser ágil.

¿Lo ves?

Es un tipo de conversación que tengo conmigo felicitándome por diversas cosas para ser más positivo (ej. me acuerdo rápidamente de algo, hago una comida que está buena, etc.).

Comprendo que cuando me insulto o me maltrato sí es el ego.

Ambos son ego.

Fíjate que lo único que cambia es el resultado exterior: si sale bien, te felicitas. Si sale mal, te riñe.

Ambos son el ego queriendo que cumplas un "modelo" determinado.

Si cazas ese modelo podremos ponerlo en duda... ¿lo ves?

Creo que tu comentario será útil a muchas personas, pues muchas veces no nos damos cuenta que la "felicitación" es la otra cara del ego cuando las cosas van "bien".

¡Espero haberte contestado!

Un fuerte abrazo.



Sobre la aceptación

Buenos días.

¡Hola!

Tengo una duda sobre la sesión 5 on-line.

¡Adelante!

Cuando hablamos de la aceptación absoluta de la idea de lo que soy,

Bueno, sugerí aceptar quien soy, no "la idea de lo que soy".

Por eso hay todo un trabajo para descubrir quién soy. De hecho, ese trabajo es algo así como un trabajo por capas: ir quitando lo que no soy para descubrir lo que sí soy de forma paulatina.

Y eso se produce en niveles diferentes de aceptación: primero me doy cuenta que no soy lo que pienso, siento y hago (ahora estamos trabajando esto y lo trabajaremos durante varios meses) hasta que descubramos que lo que somos es una inteligencia, un amor y una fuerza o energía que podemos movilizar al margen de lo que ocurra "fuera".

Pero luego seguiremos investigando hasta descubrir que no hay ningún "fuera" y que, por lo tanto, lo que debo aceptar es que soy la fuerza misma de la vida, el amor como tal, la inteligencia como tal... ahí se produce una aceptación que no es "personal" sino que va más allá de mí como "persona separada".

Sin embargo, no puedo llegar a este segundo nivel de aceptación, sin haber pasado por el primero. Por eso, ahora nos centramos en eso, nos centramos en ver los errores que nos hacen actuar de una forma mecánica para descubrir que no los somos...

Ya ves, paso a paso.

Igual como no podemos hacer multiplicaciones con cosenos sin conocer antes los números, tampoco podemos dar grandes pasos en la aceptación sin tener los previos.

se me hace más fácil de entender con los temas físicos o intelectuales, porque los veo más evidentes (feo, tonto, etc...), pero cuando voy a las cosas del carácter, de la manera de ser, se me hace más complicado. Cosas como: Soy débil mentalmente, No tengo un carácter tan fuerte como los demás, Dejo que todo me afecte demasiado, ... ¿debo aceptarlas?,

Déjame, que haga una reflexión previa.

Te animo a mirar un momento ahora mismo por la ventana.

Hazlo.

¿Qué has visto?

¿Edificios? ¿Nubes? ¿Árboles?...

Sea lo que sea, te invito a no aceptarlo, a no aceptar lo que has visto.

Ahora vuelve a mirar por la ventana... ¡y verás que sigue ahí!

Que tú aceptes o no la realidad no la cambia nada.

Lo único que produce es un cambio interior: toda parte de la realidad que no acepte me hará sufrir... ¡pues la realidad seguirá ahí al margen que la acepte o no la acepte!

Entiendo que nos cuesta aceptar que somos débiles interiormente... pero fíjate que, cuando acepto que soy débil ¡nada puede romperme pues ninguna debilidad me afecta!; cuando acepto que lo exterior me afecta... ¡deja de afectarme!

Sé que parece un absurdo, pero abrazar nuestra vulnerabilidad nos hace totalmente invulnerables.

Sin embargo, a menudo hay cosas que no queremos abrazar de ninguna de las maneras... ¡y son las que más nos harían avanzar si las abrazáramos!

Es una contradicción en términos: solo seré invulnerable cuando acepte mi vulnerabilidad... y seré invulnerable porque no me importará ser vulnerable.... eso no romperá mi paz interior....

El día que no tema que mi paz interior se rompa... ¡ese día mi paz interior será invulnerable!

Te animo a pensarlo.

Sin embargo el personaje nos asegura que hay cosas que son terribles y que deberíamos ocultarlas al máximo.... ¡esas son las que más necesitamos liberar!

No digo que sea fácil porque no suele serlo.

Pero sí digo que es lo que más nos beneficiaría, lo que más nos liberaría...

¿Lo ves?

Para ti son unas cosas, para otra persona son otras.

No importa. Ningún personaje es mejor que otro: ambos encarcelan y la salida es dejar de defenderse...

Pero mientras yo no me descubra tras estos sueños como algo sólido que siempre está ahí, difícilmente podré hacer el paso...

Mientras yo crea que soy lo que consigo, lo que comprendo, lo que amo, lo que hago, lo que pienso... ¡seguiré atrapado!

¡Uf!

Sé que no es fácil de entender, pero creo que estás intuyendo lo que digo, ¿verdad?

Creo que sé la respuesta, pero el proceso me resulta complicado; supongo que puedo pensar en "mejorarlas" directamente, y que desaparezcan, pero supongo esto es parte de este círculo vicioso que me perjudica.

Sí. No hay nada que mejorar. Nada.

Pero mientras no me descubra a mí mismo y me siga identificando con lo exterior, no me daré cuenta y mi vida será una lucha, un círculo vicioso tal como tú dices.

Por eso ahora estamos centrados en ver estos engaños: será más fácil dejarlos caer cuando veamos que siempre nos han hecho sufrir...

Gracias,

¡A ti! Creo que tu pregunta también será útil a muchas personas del curso



La voz interior, ¿es personaje?

Buenas tardes Daniel,

¡Hola!

ya hace días que quiero escribir para una duda referente el personaje: ¿el personaje sería aquella "voz interior" que tenemos que hace que nos juzgamos a nosotros mismos, ¿verdad?

Sí.

Da igual que nos felicite o nos riña: es personaje.

Nos felicita cuando nos acercamos al modelo que cree bueno, nos riñe cuando cree que nos alejamos.

En ambos casos, nos está comparando con algo que no somos nosotros sino un modelo.

Referente al "ejercicio" o lo que comentaste la última clase del 4 de noviembre de la observación, me cuesta un poco realizar esta observación, es decir, cuando leo ejemplos del "boletín de dudas" o me releo la clase después me vienen momentos "míos" en la cabeza pero me cuesta "observar" y ver las conductas a donde está el personaje ya que muchas veces no sabes si es el personaje o tú ...

Pues ojalá la pista de los sentimientos te sea útil. Ahora ya ves que todo sentimiento nace de un juicio... ¡y los juicios los hace el personaje!

Toma algún sentimiento para intentar comprender qué piensa el personaje para sentir eso.

Hazlo con intención de ver, de comprender, sin reñir, ni juzgar e irás viendo como en ti se va abriendo un espacio que está más allá de todo juicio, un lugar que siempre está presente: el yo real irá apareciendo.

No tengas prisa. A veces hay que equivocarse muchas veces para poder acertar. No te riñas si no lo ves, observa a la voz que te riñe: ¿qué quiere obtener? ¿qué mandato tiene?

Ojalá esto te sirva para tirar del hilo.

Muchas gracias por tu atención!

¡A ti!



Cuando me siento ilusionada... ¿es el personaje?

Dices que - "cuando me ilusiono és el personaje quien se ilusiona. Y cuando me deprimó és el personaje quien se deprime..."

Sí, efectivamente.

Y en la próxima clase vamos a hablar de la depresión como un acción

y no como un sentimiento.

Creo que esa diferencia va a seros muy útil... ¡hay mucha confusión al respecto!

Entonces cuando despues de tus clases me siento ilusionada, porque intuyo que hay luz al final de mi túnel, ¿es el personaje quien se alegra?

Pues sí.

En realidad, ha sido el personaje el que nos ha traído al trabajo interior: está convencido que nos va a "arreglar".

Pero no se da cuenta que él es el obstáculo.

Si te fijas, el personaje se anima tras la clase... y luego te maltrata si no lo haces lo bastante bien, si luego no haces los deberes...

Son dos caras de la misma moneda.

Pero estamos tan acostumbrados a creer que lo que nos "anima y felicita" es el yo-real que no nos damos cuenta que también es el personaje.

En realidad, en diciembre miraremos con lupa a esta parte del personaje que nos felicita. ¡También es una cárcel!

Pero no podemos salir de ella mientras no la veamos... en diciembre trabajaremos algo fundamental que, si no se trabaja nos va a dejar atrapados en un lugar sin escapatoria: los sueños también son del personaje.

Y solo cuando renuncie a que se cumplan mis sueños, podré ser feliz.

Pero eso es algo durillo y complicadito... ¡por eso lo abordamos en diciembre: paso a paso!

Siempre hemos creído que "teníamos que mejorar" y lo cierto es otra cosa: el día que pueda aceptar que, quizás, no "mejoraré" nunca y deje de importante ese día será libre. No antes.

Uf!

Espero estar contestándote.

Creo que otras preguntas de este boletín han ido en la misma dirección y creo que tendrás diversas piezas del puzzle para irlo completando...

¿Puede el personaje estar cansado de sí mismo?

Sí. Y por eso nos trae al trabajo interior.

Pero el personaje no ve que él es el problema, él con sus sueños, con sus ideales, con sus ideas de lo bueno y lo malo...

Pero sí, el personaje nos hace un gran favor: nos hace llegar al trabajo interior pues intuye algo muy grande que puede vivirse...

¡Ojalá te haya contestado!



¿Aceptar la realidad o transformarla?

Hola muy buenas tardes,

¡Buenas tardes!

Entiendo el planteamiento, pero aunque la aceptación de la realidad es sumamente liberadora, no dejo de pensar en que todo avance en la humanidad parte del inconformismo con la realidad que vivían, como ejemplo la Francia absolutista, la revolución francesa.

Por supuesto.

Aceptar la realidad no te impide transformarla.

Al contrario: cuando aceptas lo que hay, tu capacidad de transformarla se multiplica.

Pero es muy diferente transformar la realidad desde el amor y la aceptación para hacerla aún más bella, que hacerlo desde el odio, la no aceptación, el rechazo o la división del mundo entre buenos y malos.

En el primer caso eres más eficaz y tu vida está llena de bienestar y comprensión y amor.

En el segundo caso, puedes o no tener éxito en el exterior, pero siempre tendrás fracaso en el interior, siempre tendrás dolor interior.

Aceptar no implica ni justificar, ni quedarse parado....

¿Puedes darte cuenta de eso?

Mil gracias por la pregunta: nos ayuda a seguir avanzando.

: -)



Sobre el personaje

Hola

¡Hola!

el personaje es fuerte en mi, interiormente digo esto es bueno , he tomado el curso de descubrimiento interior tuyo también, y ha sido un despertar. pero el personaje me sorprende o le he sorprendido diciéndome "para que sigues, ya haz aprendido, mira ya no sufres tanto, no lo necesitas, ya estas suficientemente bien".

Je, je, je...

El personaje no ve que él es el problema.

El personaje no ve que no basta con “sufrir menos”.

El personaje no ve que hay una vida infinita, literalmente infinita, que nos espera...

y a veces el desgano quiere ganarme. Es posible que tenga tal fuerza este personaje, que inclusive a veces bloquee pensamientos que no quiere que ponga en te la de juicio. O tal vez sí, una parte de mi ya haya mejorado y superado algo del dolor que cargaba.

Creo que son las dos cosas: vamos avanzando, pero no es suficiente...

Lo sabio es llegar al final.

¿Y cuál es el final? Pues trascender el personaje de forma total.

Naturalmente nos costará... pero estaremos aquí, con ternura, avanzando hacia allí.

Mil gracias por tu reflexión. Creo que puede servirnos a muchas y muchos.



¡Tengo 2 personajes!

Buenas tengo un lio!

¡Caramba! Pues veamos a ver si lo podemos aclarar...

No se si mi personaje tiene 2 caras o tengo 2 personajes!!

Bueno, "personaje" es una metáfora... así que, según como lo veas, las dos cosas que has afirmado pueden ser ciertas...

Lo importante no son los nombres que le damos o si tenemos 2 o 202, sino si somos capaces de ir observando la mecanicidad.

Juzgar que 2 es peor o mejor, no lleva a ningún sitio... ¡y es obra del mismo personaje!

Lo importante es mirar para ver los mecanismos que nos llevan a actuar de una forma u otra.

Eso sí es importante: descubrir lo que no soy.

Un personaje me trae pensamientos negativos, pensamientos de fracaso del pasado, me bloquea, me hace juzgarme a mí y a los demás, me muestra limitaciones y miedos y no me deja avanzar en metas y cosas que me gustaría hacer.

Lo entiendo. A ese ego le llamamos ego-idea o yo-idea. Sí: un clásico... je, je, je...

"no se si las metas ,o ganas de hacer cosas son mías o de mi personaje"

Creo que, muy posiblemente, también sean del personaje: te lleva allí para perfeccionarte, para que consigas en el futuro lo que cree que no tienes derecho a gozar aquí y ahora... En general se le llama ego-ideal... y parece que nos impulsa, que nos anima... pero es la otra cara de mismo ego...

Y el otro personaje o la otra cara de mi personaje," si es que puede tener 2 caras" me dice tu no juzgues, tienes que pasar de lo que diga la gente y seguir tus sueños ,que no te influyan los comentarios de los demás ,siempre positiva ,tienes derecho a soñar ,a soñar en grande, eres importante y tienes un Don muy especial y que puedes ayudar a los demás. Y siempre voy dando consejos y hablando como si fuera la sabelotodo y estoy más perdida que un ocho!

Sí: ese es el ego-ideal.

Je, je, je...

Has descrito la visión clásica del ego: el que reprime y el que sueña y se cree que algún día llegará a ser especial...

Este ego-ideal lo investigaremos en diciembre... ahora nos centramos en ver lo que hay en el día a día y acostumbra a salir el otro muchísimo más...

Je, je, je...

¿Quién manda en mi vida?

¡Pues ellos!

Tú no!

Je, je, je...

¡Bienvenida a la realidad!



Sobre los efectos de los ejercicios

Hola Daniel,
Buenos días,

¿Es normal que esté hecha un lío y crea que estoy peor ahora que antes de empezar la formación?

Mi situación inicial, creía, era tranquila en los niveles básicos de la vida familia, trabajo, amigos, pareja,.. Tenía el "personaje" satisfecho pero ahora, al seguir los ejercicios que nos propones, se me está alterando el equilibrio.

Espero y deseo de todo corazón que salga una persona mucho mejor y más auténtica.

Sí: es muy normal lo que cuentas y sí, te lleva hacia algo más sano y auténtico.

Al empezar a observar vamos viendo mecanicidades, automatismos y miedos que siempre estaban ahí... ¡pero que no veíamos!

Ahora, al verlos puede parecer que nos desequilibran.

Pero es mejor verlos que ignorarlos: así podremos trascenderlos.

Por otra parte, te ruego que no luches contra lo que observes. Te ruego que solo observes como si fueras un/a científica/o: con intención de entender.

Lo que te desequilibra no es lo que observas, sino lo que haces al verlo: culparte, agredirte, reñirte, quejarte o lo que sea.

No luches contra lo que ves: límitate a mirarlo y a apuntarlo... y verás como el desequilibrio del que hablas se reduce a prácticamente a cero.

¡Ah! Y una última idea a remarcar: lo que ahora ves, no lo ha puesto ahí el curso en tu vida. Ya estaba. Pero ahora lo ves. ¡Alégrate de verlo pues así podrás superarlo!

Esconder las cosas bajo la alfombra, no las resuelve.
¿De acuerdo?

¡Pues adelante!

Muchas gracias.



Confundir amor con sufrimiento

Hola!

¡Hola!

¿Amar es sufrir? ¡no!

¿Por qué confundí que amar es sufrir?

Bueno desde pequeño me enseñaron que sufrir es amar pues me mostraron a un Cristo sufridor y me dijeron que dio la vida por mí y que por ese sufrimiento que él tuvo por mi yo debería de amarlo también si no lo amaba por lo que sufrió por mí yo era malo o no era amoroso y esto me marcó de por vida.

Lo entiendo. A veces nos enseñan cosas que son erróneas.

Pero eso también es una bella oportunidad: gracias a esos errores puedo descubrir cómo sí quiero vivir y ver los errores y dejarlos atrás. Puedo descubrir mi propio criterio, puedo hacerme responsable de mi propia visión del mundo.

La situación es que cuando percibí esto reaccioné con rencor hacia las personas e instituciones que me inculcaran esto a través de mis abuelos, padres, amigos, etc. (Afortunadamente me liberé de este rencor y ahora con esta nueva visión ya menos siento algo).

Me alegro que lo hayas visto y lo vayas superando.

Alguna vez que me llegaron a golpear mis padres me decían que me golpeaban porque me querían. En la escuela me ponían orejas de burro porque me querían educar y querían lo mejor para mí.

Lo entiendo.

Me mostraron a héroes que daban su vida por amor a la patria, mujeres detrás de su hombre en la revolución demostrando su amor sacrificándose por ellos.

Vi alguna vez sufrir golpes por mi padre y ella le mostraba su amor atendiéndole en lo que le pedía.

Sí: eran otras épocas. ¿Verdad? Ahora ya vemos que esto es un gran error...

Veía como mi madre por amor a mi padre se guardaba muchos deseos o ilusiones personales por amor a mi padre y amor a sus hijos.

Vi como gente se sacrificaba a costa incluso de su vida y esto se volvió un ideal para mí pues deseaba y me ilusionaba con morir sacrificándome por los demás y si no lo hacía no amaba o se me sentía que la vida no tenía sentido.

Como en mi pueblo solo tenía de diversión el cine y las lecturas de revistas como Kaliman, Lágrimas y Risas, las películas de Pedro Infante, Libertad Lamarque... uff!! etc. pues en todas ellas se daba culto a que amar era sinónimo de sufrir.

Sí: un mensaje que se repetía y, claro, tendías a creerlo.

Con el tiempo entré en una institución por mi adicción al alcohol y ahí reforcé mucho esta creencia pues me sacrificaba mucho por mis propios compañeros a costa de no comer, gastar dinero que después ocupaba para mis necesidades básicas, que hacerlo me ayudó mucho pues ya no pensaba en mi adicción; ahora al tiempo creo que si le hubiera dado el sentido de que todo lo que hice en esta institución era por amor a mí mismo hubiera tendió otro resultado porque termine hastiado y casi casi resentido con estas acciones en esta institución por esta filosofía se sufrir es amar.

Sí, cuando nos sacrificamos acabamos guardando rencor en nuestro interior, resentimiento...

En cambio, cuando amamos por el amor mismo, nuestra vida se llena de gozo y no necesitamos que los demás nos llenen: ya estamos llenos. Amarnos y compartir ese amor.

O dicho de otra manera: cuidarnos para ser felices y, siendo felices, compartir nuestra felicidad sin necesidad de invadir, ni ayudar a los demás cuando no nos corresponde. Dando mucha libertad... ¡porque también nos la damos a nosotros/as!

Esto es algo de lo que veo que me hizo creer que amar es igual a sufrir.

Lo entiendo.

Y ahora lo ves con claridad y ya puedes dejarlo atrás.

Date cuenta de lo mucho que eso te ha enseñado. Agradece lo mucho que has aprendido gracias a eso. Si puedes agradecerlo, tu herida sanará muy fácilmente.

Sin eso, no serías tan sabio/a. Ahora lo ves. Por lo tanto, ahora puedes agradecer lo mucho que has aprendido de esas circunstancias. Agradécelas.

No sé qué te parezca Daniel sobre todo como ejercicio de descubrir el origen de la formación del Mecánico (mecanicidad)

Me parece que puedes tener razón.

Y también me parece que puede ser interesante para entender el origen.

Pero lo realmente importante no es el pasado sino el presente. Te ruego que observes lo que haces AHORA y veas lo que AHORA te habita la cabeza.

Posiblemente veas aspectos que ya no están, pero quizás sí veas otros que sí continúan ahí presentes y, quizás, veas creencias que ni tan siquiera imaginabas que podías tener en tu interior.

Lo importante no es el origen, sino lo que ahora vivimos.

Cuando te disparan una bala, no preguntas por la marca de la bala, de qué metal está hecha... sino que vas al hospital de inmediato. Pues hagámoslo igual: observa el ahora sin dar mucha importancia a la historia que pudo (o no) hacértelo vivir.

¿Te parece?

No hace falta pensar sobre el pasado pues podemos ver lo que nos ocurre ahora.. ¡y ahí está la respuesta!

¿Te parece?

¡Pues a mirar el ahora!



Los sentimientos que nacen de los pensamientos

Hola Daniel

¡Hola!

Pongamos que percibimos algo, pensamos sobre ello y sentimos en consecuencia, tal y como dices. Si nos sentimos mal es fruto de que hemos pensado algo que no corresponde con la realidad (lo del boleto de lotería) o es fruto de que sí corresponde pero que como que encaja mal conmigo me hace sufrir?

Puede ser también que sea fruto de percibir mal, porque no me interesa percibir según qué?

En conclusión: ¿el sentirse mal es solo fruto de pensar mal?

Sí. El sufrimiento siempre es hijo del error.

Yo decido pensar que lo que ocurre no debería ocurrir... ¡y ahí aparece el sufrimiento!

Pero... ¿quién me creo ser para decidir cómo debe ser la realidad?

Creo que es evidente que es un absurdo creermé con esa potestad, ¿verdad?

Sí: el sufrimiento es hijo del error...

Muchas gracias.

¡A ti por la reflexión!



Sobre el concepto de amistad

¡Buenas tardes!

¡Buenas!

Daniel quiero plantearte dos cuestiones.

Adelante.

La primera es en relación al concepto de amistad. Puedes explicar ¿cómo crees tu que funciona una amistad sana? Es decir, personalmente siempre he pensado que la amistad implica reciprocidad. Entonces en este sentido, ¿qué debemos esperar de una amistad? Según lo que tu propones el amor se trata de dar y no esperar nada a cambio, nosotros somos seres de amor y damos amor a quien nos rodea sin condiciones. Pero en el caso de la amistad, si no hay reciprocidad podemos hablar de amistad? En fin, ¿cuál es tu postura al respecto?

En este punto profundizaremos un poco durante el mes de marzo o abril, cuando abordemos la potenciación del centro emocional.

Pero voy a responderte, aunque sea brevemente.

Sí: el amor es mover mi capacidad de aceptación y de buscar el máximo bien hacia los demás. Eso es amar.

Si al hacerlo recibimos cosas agradables de los demás... ¡las aceptamos contentos! Igual que estamos abiertos para dar, debemos estar abiertos a aceptar lo que recibamos. Aunque no damos para recibir, sí estamos abiertos a recibir.

Sin embargo hay dos tipos de relaciones que solo son posibles cuando la otra persona nos cae bien (es una forma concreta de “recibir”): la amistad y la pareja. Lo explico: en la amistad y en la pareja buscamos compartir nuestra felicidad y compartir tiempo con la otra persona.

Pero si la otra parte no lo desea, podremos amarlos pero no seremos pareja o amistades.

Si tu pareja no te cae bien (o no le caes bien), lo mejor es separarse de ella.

Si tus amistades no te caen bien (o tú no les caes bien), lo mejor es separarse de ellas.

El amor (desear lo mejor y buscar lo mejor para todos/as) es para siempre, pero las formas que toma este amor pueden ir cambiando: podemos ser pareja o amistad un tiempo, pero luego esa forma cambia aunque seguimos

amando...

¡Espero haberte contestado!

Gracias!

¡A ti!



Sobre la diferencia de pensamiento y sentimiento:

Vamos con la duda. El pensamiento puede ser un juicio de la realidad y el sentimiento nace de juzgar la realidad, entonces cómo puedo diferenciarlos?

¡Oh! Muy fácil: el pensamiento juzga la realidad y se expresa verbalmente como una frase. De alguna forma la frase y el pensamiento son sinónimos. No puedo juzgar sin palabras.

Por ejemplo: “la gente es mala”, “las personas rubias son buenas”, “los perros siempre son fieles”, etc.

Si te fijas el pensamiento (tal como lo usamos para el autoconocimiento en este ejercicio) no se puede separar de las palabras, para tenerlo hay que “verbalizarlo”.

En cambio, el sentimiento se siente. Lo defino con una palabra, pero no es la palabra, sino las sensaciones.

Por ejemplo: tristeza, alegría, impotencia...

Naturalmente que “tristeza” es una palabra, pero lo importante no es la palabra si no a la sensación que hace referencia.

Cuando percibimos: sentimiento.
Cuando verbalizamos: pensamiento.

¿Te ayuda esta pequeña clarificación?

Gracias, Daniel; estoy encantada con lo que nos vas enseñando.