

Boletín de dudas



Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 7

[3ª semana de noviembre]

Índice

A disfrutar	3
Sobre la observación y el diccionario de sentimientos	3
¿Qué hago con los defectos que observo?	4
Y si no me exijo... ¿no haré nada o sí?	9
Sobre la observación del personaje	14
¿Quién observa al personaje?	17
No sufro por los problemas sociales que no puedo resolver	18
Sobre la observación del personaje	20
Me siento culpable porque agredo	21
¿Quién soy? y ¿qué hago con mi gandulería?	26
¿El ego-ideal nunca es positivo?	29
Pienso que los demás pensarán cosas de mí...	33
Tengo dudas al observarme	34
Tengo una creencia: quienes no están casados valen menos	39
¿Son emociones o sentimientos?	41
Sobre la diferencia entre sentimiento, pensamiento y acción	44
¿Por qué es importante diferenciar pensamientos, sentimientos y acciones?	47
¡Mi ego me posee del todo!	48
El error de asustarme ante un personaje que me posee	50

A disfrutar

Te invito a leer dudas de este boletín. ¡Te serán muy útiles!

Ya verás que te aclararán cosas.

De verdad, ¡menudo boletín de dudas tan interesante!

Ya sabes que, cuando tengas dudas (antes de escribirme, comprueba que la duda no esté aquí contestada) puedes enviarme un mail a info@danielgabarro.com

¿De acuerdo?

Pues... ¡Adelante y a disfrutar!



Sobre la observación y el diccionario de sentimientos

Hola buenos días

¡Hola!

Tengo una duda que plantearte, si los pensamientos son repetitivos es decir si somos monotema y la cabeza pum, pum a vueltas con lo mismo, y me culpo, y me digo tuviste que hacer esto, decir aquello, te equivocaste...

¿Cómo abordo esto? ¿digo fíjate mi vecina...?

Sí, ahora solo observas.

“Ahora el personaje me está culpando”

“Ahora el personaje me echa en cara mis errores”

“Ahora el personaje me hace creer que sin pareja no seré nadie”

Etcétera

Durante un tiempo largo solo hay que observar.

Pues el mismo mecanismo que te dice todo eso es el que quiere que cambies... ¡no le sigas el juego y solo obsérvalo!



¿Qué hago con los defectos que observo?

Buenos días,
¡Hola!

Hoy, leyendo el boletín de dudas, me he sentido identificada.

Sí, sucede muchas veces.

Lo que otras personas preguntan, también nos es útil, ¿verdad?

Cuando has dicho textualmente “ si tú estás en el trabajo interior para “superar ciertos defectos“: eso es una indicación clara de que tu “personaje“ quiere “arreglarte“ pues te ve estropeada o, como mínimo, claramente mejorable.

Je, je, je...

Creo que aquí se verá reflejada el 90% de las personas que están en Aula Interior y en el trabajo de autoconocimiento.

Suele ser el punto de partida.

Es lo habitual...

Me ha hecho sentir bien el verme identificada porque a veces parece que me pierdo con tanta información, debe ser el querer tenerlo todo controlado.

Je, je, je...

Y por eso digo que lo fundamental es ir escuchando las sesiones, dejar que nos nutran, dejar que nos mojen, dejar que vayan penetrando como una lluvia fina...

Eso asegura un cambio... sin prisa, sin pausa, con calma...

Dejar que la lluvia fina te moje...

Sin desear controlar nada.

Solo intentarlo.

Sin presión. Con ganas, pero sabiendo que la comprensión se producirá cuando sea el momento justo: ni un instante antes, ni un instante después.

Entonces mis preguntas son: si mi personaje quiere “mejorarme claramente” o sea... mejorar mis defectos, que tengo que hacer?

Observarlo.

Ahora lo que debes hacer es darte cuenta...¡eso ya es un gran paso!

Te lo apuntas mentalmente (o en un papel): ahora me riñe, ahora me compara, ahora me dice que debería mejorar en esto, ahora me dice que soy insuficiente en aquello...

Ya ves: observar.

Eso es lo que toca ahora.

A menudo, hemos tomado esa voz como la voz de la conciencia y no lo es.

Es otra cara del ego, el ego-ideal.

Por eso lo abordaremos muy intensamente en Diciembre.

En caso contrario, seguimos dándole crédito y... ¡sufrimos!

Y sufrir es innecesario: ya estoy bien.

Lo repito: ya estás bien.

Observarlos sin cambiar nada?

Efectivamente.

Observarlo.

Quizás el mismo mirar producirá un cambio.

Quizás no.

Pero ahora toca observar.

En febrero decidiremos actuar activamente.

Pero hasta febrero estamos tomando nota de nuestra cárcel psicológica: al dibujarla podremos, en febrero, decidir el camino de salida.

Sin mapa no podremos salir.

Por eso, ahora, hay que observar: vemos el mecanismo que nos domina, solo así podemos hacer el dibujo de la cárcel donde ahora estamos.

Luego, nos preguntaremos por el camino de salida.

Además, el mero hecho de observar sin juzgar tiene múltiples efectos positivos. Uno de ellos es que el YO se fortalece.

Es mucho más fácil salir de la cárcel psicológica cuando el yo es fuerte...

:)

Tengo que saber convivir con ellos? O es el personaje el que piensa que son defectos y en realidad no lo son?

Efectivamente.

Los defectos no existen.

Por ejemplo, la estupidez no existe.

¿Entonces que es lo que sí hay cuando alguien dice que es “estúpido”? Pues un nivel de inteligencia menor del que desea... ¡pero lo que hay es INTELIGENCIA!

Es decir, no hay estupidez sino inteligencia... ¡pero crees que todavía no suficiente!

Pues lo observas...

Y te das cuenta de cómo te maltratas pensando que eres estúpido...

NOTA: la solución, en febrero, no irá en la dirección de reducir la estupidez... ¡sino de multiplicar la inteligencia que eres!

Y, claro, al hacerlo, la “estupidez” desaparecerá.

De la misma manera que la oscuridad no existe (te recuerdo que, científicamente, los “oscuritones” no existen) y que lo que sí existe es la luz (son fotones); al producir fotones lo que llamabas “oscuridad” (menor cantidad de fotones) desaparece...

Bueno, espero que me esté explicando bien...

:)

Ejemplo: si yo veo que me cuesta tomar decisiones... como tengo que actuar?

Pues ahora solo se trate que lo observes.

Verás que te cuesta tomar decisiones en unas áreas o con unas personas o cierto tipo de decisiones... ¡Pero no en todas!

Por ejemplo, igual decides sin dificultad qué comprar para comer cada día, o decides con claridad qué libros te gustan y cuáles no, o decides con claridad qué partidos políticos te parecen más fiables y cuáles menos...

Y, claro, a vez, igual te das cuenta de que tu falta de capacidad de tomar decisiones es cuando implican enfrentamientos, o cuando implican sentimientos, o cuando hay que decidir entre ideas complejas...

Darte cuenta de eso implicará que verás dónde estás atrapada.

Eso, por ahora, será suficiente.

En enero haremos un diagnóstico y en febrero, actuaremos.

Sé que te mueres de ganas por actuar.

Pero si lo haces, será el personaje o mecanicidad que se hará cargo de este trabajo... ¡y ello no será útil!

Bueno... espero que haya explicado.

Igual no te gusta tener que esperar y seguir observando.

No importa: lo haces y observas esas parte tuya interior que se queja: he ahí, de nuevo, la mecanicidad...

:~)

¿Te parece bien?

¡Pues vamos a ello!

Gracias por todo

A ti por la pregunta, seguro que también será útil a muchas personas.



Y si no me exijo... ¿no haré nada o sí?

Hola Daniel,

¡Hola!

Lo primero gracias por los boletines de dudas. El trabajo que haces de recopilar nuestras dudas, para que podamos tenerlas todos, lo valoro mucho porque a mi me ayuda para ver las diferentes casuísticas, situaciones y ayuda a mi capacidad de comprender.

¡Sí!

¡Leer las dudas de otras personas es muy inspirador!

Estos boletines valen su peso en oro.

:~)

Y además algunas las pones también en catalán, así que curso de idiomas gratis.

Ja, ja, ja...

Quería comentarte 2 cosas que me han sucedido:

¡Adelante!

La primera, cuando he hecho, esta semana pasada, el ejercicio de verme como la vecina y escribir lo que hago, como actuo, pienso, etc. Cuando luego lo leo, me da mucha pena, rabia, me critico y me digo, que penita de mujer. Y lo primero que me sale, es, por el amor de dios Fulantia, ponte ya mismo a remediar esto, pero no tengo energía, no quierooooo. Y me siento mal conmigo misma. Y siento nervios, me encuentro súper agitada (lo contrario que tu dijiste que haciendo este ejercicio saldría más nuestro yo y notaríamos más calma).

Y esto es por algo muy habitual: confundes esa voz que te riñe con tu conciencia.

Crees que esa voz que te dice: “por el amor de dios, Fulanita, ponte ya mismo a remediar esto” es tu conciencia.

Y que la voz que contesta: “ pero no tengo energía, no quierooooo” es el ego o personaje.

Y eso es mentira.

Es un error.

La voz que dice: “por el amor de dios, Fulanita, ponte ya mismo a remediar esto” NO es tu conciencia, TAMBIÉN ES EL PERSONAJE.

Y, por lo tanto, no le hagas caso. Lo decía en una duda de antes: es el ego-ideal y lo abordaremos seriamente en diciembre.

¿Cómo no hacerle caso? Pues observándola como si fueras la vecina, como si fuera una tercera persona.

Lo amplío: una gran dificultad muy habitual es confundir con la voz de la conciencia la parte del personaje que me riñe, que me critica... ¡no es la conciencia, sino el personaje!

La conciencia te aceptaría totalmente, la conciencia te miraría con un amor incondicional.

Pero es el personaje: por eso quiere que cambies, por eso te maltrata pues quiere que seas otra persona... ¡pero tú solo puedes ser tú y ya estás bien, no eres ningún error!

Lo ves, ¿verdad?

Y por otro lado, cuando yo leo en las dudas que tu contestas lo de no exigirte, y que esta bien ser como somos (perezosos, vagos, etc) y que quizás no cambiemos, siento 2 cosas, lo primero es angustia porque pienso, pero entonces esto es lo que hay?, no doy para más?. Pero por otro lado siento paz porque pienso, entonces esta bien ser así? En serio? Que bien porque estoy harta de luchar.

Y esta última frase es clave: mientras luches contra ti, siempre perderás.

Pero cuando podamos abrazarnos, avanzaremos.

A veces queremos ser menos vagos... ¡Pero en realidad es que nos hemos impuesto cosas a hacer que no queremos hacer!

Mira, la vida tiende a expresarse, a hacer cosas... cuando nos amemos, contactaremos con lo que REALMENTE queremos hacer... ¡y lo haremos!

No es cierto que, desde la aceptación seremos vagos. Haremos cosas que realmente queremos hacer... ¡y eso será gozoso y una forma de expresarnos!

Lamentablemente, desde el personaje queremos ser de una forma determinada... ¡y muchas veces esa forma determinada no es útil, pues ni la deseamos profundamente, ni nos ayuda a ser!

Se trata de un maltrato, de una dictadura bajo un barniz de “motivación y buenas intenciones: cuando seas así todo irá bien”. Pero no es verdad si lo que me obligo a hacer no es lo que realmente deseo hacer.

Y lo remarco: cuando conecto con mi interior, encuentro cosas a hacer, motivación... ¡porque la vida misma es acción y movimiento, con períodos de descanso y reparación interior: sístole y diástole!

Y me chirría porque yo he estado en sesiones de coaching durante 11 años y siempre el objetivo, aunque era conocerse, la idea era que mejoraremos, que lo hicieramos cada vez mejor, y yo la verdad que después de tantos años, lo unico que he visto es que al principio parecía que avanzaba pero realmente siempre volvía al mismo punto.

Claro, porque la idea de “mejorarse” es del ego, del personaje...

Ya estamos bien. No hay nada que mejorar.

Solo hay que dejar caer las voces que me maltratan (con buena intención) exigiéndome mejorar... ¡y aparecerá la vida expresándose en mí!

Y ahora mismo me encuentro en un punto, en el que, tú me digas lo contrario me da miedo, pero en el fondo, pienso, gracias por permitirme ser. (Pero esto me dura poco la verdad sea dicha).

Lo entiendo... Y en diciembre vamos a abordar este punto de raíz, pues el deseo de mejora es, en el fondo, una no aceptación de lo soy...

Y yo ya estoy bien. Ya lo estoy.

Mira, si cuando era un bebé era perfecto... ¡lo sigo siendo ahora! Seguramente sé más cosas: leer, andar, sumar... ¡pero eso no cambia mi esencia, sigo siendo la perfección que todo bebé es!

Y, para comprobarlo, te ruego que pienses en un bebé: ¿acaso no ves que ya es perfecto tal como es?

¡Pues eso lo seguimos siendo!

No hay nada que conquistar.

Solo hay que abrazar lo que soy y, desde mi Esencia, surgirá un deseo de expresarme, de aportar, de ser... que guiará mi vida.

Ya lo verás, algo bastante simple. Muy sencillo. Muy liberador.

En diciembre, vamos a tocar este punto como el central porque hemos confundido la voz que nos maltrata (fingiendo que es motivación, que es mejora) con la conciencia. Y no. La conciencia solo te ama, solo te acepta.. pues ella es pura aceptación y amor...

Gracias por darnos el espacio para expresarnos.

A ti, por esta aportación que puedes ser útil a muchas personas.



Sobre la observación del personaje

Hola Daniel,
¡Hola!

Muchas gracias por el curso. ¡Es genial!

Y ya verás que cada vez se va poniendo más interesante: habrá más piezas y encajarán todas entre sí.

:-)

Me gustaría que me ayudes con la observación del personaje.

¡Por supuesto! Y estoy seguro de que tu pregunta será útil a mucha gente.

Por ejemplo: me alegro cuando me incluyen en un grupo de personas (al que hacía

tiempo quería pertenecer) para salir a caminar. Entiendo que aquí hay un personaje que se siente aceptado y valorado.

Efectivamente. Y es interesante ver qué representa ese grupo de personas y cómo usas eso para recrear una historia mental. Por ejemplo: mira que soy importante porque voy con el grupo de los listos, mira que bien estoy con los decentes, por fin me quieren en su grupo los que son...

Si te fijas, podrías ir a caminar solo/a o con otros grupos (supongo, por ejemplo un grupo excursionista de alguna asociación), pero tú querías este grupo.

¿Qué representa ese grupo? ¿Algo concreto que tú ves valioso y, por lo tanto, pertenecer te da la fantasía de haberlo obtenido?

Seguro que el personaje piensa que ese grupo de personas son....

Fíjate en ello.

¿De acuerdo?

La mecanicidad quizá es que busca ser querido. Pero, por otro lado, el hecho de estar en el grupo proporciona diversión, ejercicio y buenos momentos. Me parece normal que busquemos cosas que nos hagan sentir bien. Aunque me imagino que también es el personaje el que lo quiere. ¿También sería conveniente observar en este caso? Ay, que lío!!

Mira, los seres humanos tenemos una serie de necesidades.

Algunas son puramente biológicas: comer, beber, dormir...

Pero otras necesidades son de carácter psicológico y/o social: queremos poder decidir sobre nuestras vidas (necesidad de autonomía y autodeterminación), queremos poder crear y expresarnos y divertirnos (necesidad de creatividad y expresión), queremos poder contribuir a nuestro entorno...

Y, entre estas necesidades, está la necesidad de apoyo y formar parte de un colectivo (necesidad de pertenencia), la necesidad de respeto...

Es decir, no creo que sea algo del personaje, sino necesidades que tenemos en tanto que somos una especie gregaria, social.

Quizás las necesidades psicológicas son menos evidentes que las físicas, pero creo que están ahí.

Pero ahora vamos a imaginar que no podemos cubrir una necesidad concreta. Imaginemos que, durante unos días, no tenemos la cantidad o la variedad de comida que necesitamos.

Está claro que nuestra necesidad de alimentarnos no estaría bien cubierta.

Hasta aquí hablamos de hechos objetivos.

Pero ahora vamos a ver formas diferentes de reaccionar desde el personaje: el personaje puede quejarse y afirmar que "todo le pasa a él y que el mundo le tiene manía", el personaje puede decir "juro que esto no volverá a pasarme y, a partir de ahora, quien se interponga en mi camino será destruido", el personaje puede decir "esto es un castigo divino y me lo merezco por meterme el dedo en la nariz", el personaje puede decir "ahora voy a demostrar lo bueno y lo sufrido que soy porque no me voy a quejar y voy a ayudar a tantas personas como pueda", etc.

¡Y eso es lo que quiero que observéis!

Quiero que observéis los juicios que os hacéis a partir de lo que ocurre.

No os pido observar lo que ocurre... ¡sino lo que ocurre en vuestro interior!

Y, claro, ahora te preguntarás: ¿y cómo se respondería a una situación donde hay poca comida sin caer en el personaje?

Pues imagino que se respondería mirando la realidad y viendo si hay alguna opción para conseguir más comida. Si la hay se llevaría a cabo, pero sin juzgar la realidad, sin aprovechar la circunstancia, para dar ninguna imagen de poderoso, de listo, de bueno... Simplemente se viviría la circunstancia.

Pongo otro ejemplo. Una persona queda en paro. Desde el personaje se contará mil historias: lo injusto que esto es, lo difícil que es encontrar trabajo con mi edad, que yo no valgo para nada, o que ahora la empresa se hundirá sin mí, pues soy imprescindible, etc.

Es decir, el personaje usa lo que ocurre para contarse historias que tienen que ver con su visión del mundo, con los mandatos o creencias que tiene (y que queremos descubrir para desactivar).

Pero la respuesta más allá del personaje sería preguntarse qué puede hacer ahora para encontrar otro empleo y hacerlo. Punto.

Por lo tanto, desde el personaje se usa lo que ocurre para remarcar unas creencias nuestras: el mundo es peligroso, tengo que vengarme, tengo que ser bueno/a, etc.

En cambio, lo natural es actuar procurando atender esa necesidad sin más añadidos.

Ojalá te haya quedado claro.

Creo que tu pregunta puede clarificar a muchas personas.

¡Gracias por hacerla!

Mi personaje lo quiere entender a nivel racional ;-)

¡Y espero haberte ayudado!

Muchas gracias

¡A ti y a todos y todas!



¿Quién observa al personaje?

Hola Daniel!!!

¡Hola!

Em primer lugar, muchísimas gracias por el curso.
Pues la verdad me encanta.

¡Yuuupi! Me alegra que lo veas útil.

Verás, además, como cada vez lo que ahora te puede parecer complicado se va clarificando.

Al abordar los temas desde diferentes ángulos, con el paso de las semanas se hacen muy evidentes... ¡aunque algunos días puedan parecer la primera vez muy densos,

luego se van haciendo más claros que el agua!

Mi pregunta es: Cuando me sucede un acontecimiento doloroso lo observo sin juzgarlo. Puedo en ese instante, decirme a mí misma por ejemplo: "Gracias te amo, ¿o eso sería salirme de tus enseñanzas?"

Mira lo que te pido es que te observes a ti. Es decir, que observes lo que haces ante todos los acontecimientos.

En este sentido, te pido que sigas haciendo lo que hacías. Te pido que no cambies a propósito para encajar en el curso.

Por lo tanto, haz lo que hacías: puedes contemplar un acontecimiento doloroso sin juzgarlo, puedes maldecirlo, puedes decir "te amo" o lo que te parezca... ¡siempre que eso sea lo que haces de forma natural y no te estés forzando!

Pero, una vez actúas de forma natura... observaTE a TI, es decir, no se trata de observar sin juzgar lo que ocurre... ¡sino a TI!

Se trata de mirarte a TI sin juzgarte.

¡Ojalá te haya contestado!



No sufro por los problemas sociales que no puedo resolver

Hola Daniel,
¡Hola!

En primer lugar, quiero dar las gracias por el curso de Aula Interior que nos impartes. En la vida me ha pasado de todo y de todos colores pero, al final, creo que lo he sabido aprovechar para aprender y crecer.

Sí, es que todo lo que ocurre en la vida puede ser aprovechado.

De hecho, Aula Interior tiene la intención de daros herramientas para que la vida cotidiana se convierta en un espacio de continuo crecimiento interior.

He trabajado mucho para tener paz interior y desde hace un tiempo, y sobre todo desde que he empezado el curso de Aula Interior, me siento como desconectada del mundo exterior. La mala luna de la gente, sus peleas, sus malos rollos, de inconformismo, etc me hacen sentir desplazada, como si miras una película que no me gusta, ni me interesa y que por tanto no formo parte.

Y verás que, con el tiempo, darás un paso más: te interesará la gente, sus conflictos... ¡pero no te quitarán la paz y, por lo tanto, darás apoyo desde una calma profunda!

Lo digo para remarcar que no buscamos estar fuera del mundo, sino estar en el mundo desde el amor, sin sufrir, gozando de estar aportando pero sin necesitar que nuestra aportación dé el fruto de forma inmediata. Simplemente aportando y dejando que los resultados aparezcan cuando sea el momento... pero aportando con verdadero amor hacia los demás...

Los más cercanos a mí, me dicen que cómo estoy tan bien, como estoy en mi mundo, lo que pasa en la sociedad no me importa. Pero sí que me importa pero lo que pasa es que como veo que no lo puedo cambiar, pues me adapto y no me crea malestar.

Y esto que dices es clave: ¡te importa y aporta lo que sí puedes! Pero no te maltratas al comprender que algunas cosas no forman parte de tu realidad, que no puedes influir y, claro, te das cuenta que sufrir por ello no añadiría nada útil.

Sin embargo, sufrir por algo que no podemos transformar es una forma de dar una imagen de "bondad", "sensibles", de "solidarios" que justifica que muchas personas no quieran dejar de sufrir.

Si te fijas, ahora que estamos observándonos, vamos a poder ver mecanismos como estos en nuestra vida cotidiana. Justo el observar nuestros sentimientos o nuestras acciones nos pueden servir para ello.

En resumen, me siento extraña hacia la sociedad. ¿Es normal este estado?

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

Es totalmente normal estar en paz y desear aportar a la sociedad lo que podamos... ¡y no sufrir por lo que no podemos transformar!

Eso es totalmente normal y adecuado... ¡lo inadecuado es sufrir por algo que no podemos cambiar para demostrar lo buenos/as que somos! je, je, je... Y, sin embargo, lo hace mucha gente...

Muchísimas gracias. Que tengas un buen fin de semana.

¡Un abrazo!



Sobre la observación del personaje

¡Hola Daniel!

¡Hola!

¡Lo primero me está gustando mucho el curso! Se nota un montón que has sido profe muchos años porque lo aclaras todo y eres muy metódico.

Sí, una de las características de Aula Interior es que es un espacio metódico: hacemos las cosas paso a paso, sistemáticamente y siempre estoy aquí para resolver las dudas.

Eso, creo, ayuda a avanzar gradualmente y sin perdersos.

Hice una terapia hace algunos años sobre cuestionamientos de los pensamientos, la TREC (terapia racional emotiva conductual), donde cuando detectas un sentimiento observas el pensamiento que lo precede buscando palabras del tipo: exigencias (debería/no debería), falsas necesidades (necesito que), baja tolerancia a la frustración (no lo puedo soportar), catastrofismo (horrible, terrible), etiquetas (soy,es), generalización (nunca, siempre, todo) y ahora con el nuevo ejercicio que nos propones me cuesta un poco, sobretodo en algunos casos, contestar a la pregunta que sale de la descripción de la palabra.

Los estudios científicos avalan a las terapias cognitivo-conductuales como la que mencionas y afirman que aportan cambios psicológicos positivos. Estoy seguro que te fue útil.

No sé si te parece una buena técnica buscar esas palabras, a mí me resulta más sencillo, posiblemente por costumbre. Vamos, que la pregunta es, si puedo buscar esas palabras o me ciño exactamente a tu ejercicio.

Mira, haz las dos cosas: encuentra esas palabras, ya que tienes costumbre de hacerlo

y es útil.

Pero luego da un paso más: observa qué ideas o mandatos o creencias te han llevado a esas falsas exigencias, a esas etiquetas, a esas generalizaciones...

Por ejemplo, fantaseo con generalizaciones, pues deseo que la gente me admire o fantaseo con generalizaciones, pues me exijo perfección...

Es decir, intenta descubrir la creencia que te llevó a un pensamiento concreto que deformó la realidad con generalizaciones, con etiquetas, adivinando el futuro...

Estoy casi seguro que encontrarás unas pocas que se van repitiendo con mucha frecuencia: ¡esas son nucleares!

¿Pruebas de hacerlo?

Graciasss!

Un beso.

También para ti y para todas y todos.



Me siento culpable porque agredo

Hola Daniel,

¡Hola!

Muchas gracias por tu amor hacia tus alumnos, por tus ganas de ayudarnos, por tu dedicación y por tu esfuerzo al impartir las clases.

La verdad es que me encanta: es una oportunidad para compartir cosas muy valiosas y es un verdadero placer hacerlo.

Quería preguntarte sobre la "culpabilidad" que siente mi personaje, que parece que encaja en la actuación de "buena persona".

Sí, normalmente nos culpamos porque no hemos hecho lo que "una buena persona debería haber realizado en este caso".

Me sucede que a veces me doy cuenta de que debo contener mi enfado o las enormes ganas de tener razón en una discusión,

Je, je, je...

Y observarlo ya es un gran paso.

"Necesito tener razón", "necesito que me reconozcan como superior o como líder o como quien sí sabe o lo que sea".

Felicidades: este tipo de cosas son las que se nos invita a observar, pues en ellas se ven los mandatos del personaje.

pero no paro en mi actuación porque me cuesta tanto hacerlo, que creo que elijo no parar; porque necesito "expulsar" todo ese malestar fuera de mí, volcarlo en los demás.

Y esto también te puede ayudar a observarlo. Estoy seguro que no lo vuelcas contra todos/as, sino contra un grupo de personas concretas.

¿Puedes observar a quienes masacras? ¿Puedes observarlo? Seguro que verás cosas. Por ejemplo, verás que abusas de los débiles o de los que más cercanos son a ti... No te digo que lo cambies. Te digo que lo observes.

Te pido que veas: "estoy gritando a mi hijo de 14 años para desahogarme" o "estoy gritando a mi subordinada para relajarme".

No te pido que lo cambies. Te pido que lo observes.

Y, a medida que lo observes verás que "desahogarse" implica ir viendo el origen de tu "enfado"... e irás entendiendo dónde se produce y dónde lo desahogas y por qué no lo desahogas cuando se produce...

Toda esa observación te será muy útil.

Observa dónde se produce tu tensión.

Observa dónde se desahoga.

Observa por qué no se desahoga dónde se produce.

Observa las ideas que todo ello produce en ti.

De momento, no cambies. Solo observa e irás viendo el personaje o mecanicidad que te ha ido poseyendo hasta ahora...

¿De acuerdo?

Aunque por lo que tú dices, quizá, es que no puedo contenerme aún (no estoy lo suficientemente madura), aunque me dé cuenta de que convendría que me contuviera.

Y en este punto del trabajo interior te pido que NO cambies tu conducta.

Te pido que la observes.

Te verás maltratando a tu hija porque tu jefa te ha gritado... te verás maltratando a tus compañeros/as de trabajo porque tu pareja te ha ignorado, te verás...

¡Míralo!

No lo cambies. Míralo.

Esto te dará muchas pistas sobre tus creencias, sobre las ideas que constituyen tu mecanicidad.

El tema es que luego me siento culpable por no haber sido capaz de parar mi enfado. Pero creo que forzarme, exigirme parar (cueste lo que cueste) no es la solución, pero sentirme culpable después por no haber parado tampoco soluciona nada.

Y te animo a mirar lo que te dices cuando te sientes culpable: ¿qué te dices? ¿qué te exiges?

Fíjate que maltratas a los demás... ¡y luego te maltatras a ti!

No creo que sean dos cosas diferentes. Creo que son dos caras de la misma moneda, lo mismo expresado de formas distintas, pero ¡lo mismo!

Te ruego que observes lo que te dices, observes cómo te maltratas.

Puede parecer raro, pero no te pido que dejes de maltratarte, sino que observes esa parte tuya que te maltrata y, sin hacerle mucho caso, mírala, obsérvala.

¡Ah! Un último apunto (¡puede ser muy útil!) a menudo nos sentimos culpables y nos maltratamos... ¡porque no somos capaces de atrevernos a mirar tal como nos sentimos: tristes por no saber relacionarnos, impotentes por maltratar a personas que

amamos...! Si fuéramos capaces de abrirnos a ese sentir, seguramente la culpa desaparecería poco a poco y se nos aparecería otra realidad en nuestro interior.

Es decir, investiga si la culpa (esa voz que te riñe) está impidiendo que sientas la tristeza, la pena, la impotencia... Y, si es así, acepta sentir eso y observa lo que ocurre. No niegues lo que sientes. Siéntelo, acógelo, obsérvalo.

Muchas veces la culpa detiene el proceso interior que se daría si nos vinculásemos con la profunda pena que nos da no cuidar a quienes amamos....

¡Ojalá esto te esté siendo útil!

Seguramente ambas actuaciones provengan del personaje,

Sí, ambas vienen del personaje.

Por eso te pido que las observes.

y quizá la mejor acción que puedo realizar en este momento sería amarme y decirme: **"Tranquila, no te maltrates, has hecho lo que has podido, mi amor" y "con los que te estás enfadando también están haciendo lo que pueden"** hasta que lo vaya integrando.

Sí, esa podría ser una buena acción si te sale natural.

La otra sería sentir lo que la culpa está anestesiando...

Y, siempre, observarte.

Pero en este caso, ese "darme ánimos" ¿también lo estaría haciendo desde el personaje?

Seguramente sí. Seguramente es el personaje que quiere buscar soluciones a su sufrimiento...

Por eso no hay que bajar la guardia y seguir observándome.

Es decir, ¿el personaje es cualquier voz que aparece en mi mente? No sólo la que me castiga o me premia, sino también la que me anima y apoya.

Sí, la voz que te premia también suele ser el personaje. Para comprobarlo solo tienes que ver que si no consigues el premio pasará a castigarte.... ¡eso demostraría que es la misma voz!

Si la voz fuera aceptación pura, le daría igual conseguirlo lo no: eso estaría más allá del personaje. Pero la aceptación pura muchas veces no habla tanto con palabras como con una presencia callada... (aunque al principio es útil usar palabras para conectar con ella e ir con ojo para no confundirla con el personaje disfrazado de "voz buena" pero dispuesto a reñirnos "si no le hacemos caso suficientemente").

O esta última, ¿sería la voz del amor, de la ternura y la comprensión, que me tranquiliza y me conforta, y podría seguir animándome?

Creo que esto lo he contestado en el punto anterior, ¿verdad?

Ojalá puedas darme tu percepción respecto a esta duda. Es que a veces no sé qué hacer, no sé si cualquier acción excepto la de observarme puede ser contraproducente; por el tema de **“no tocar hasta que no sepamos como hacerlo”** que tú nos comentas y que creo muy acertado.

Por eso insisto: haz lo que sea natural en ti.

Pero obsérvalo.

Si te culpas: obsérvalo.

Si te halagas: obsérvalo.

Si te criticas: obsérvalo.

Si te animas: obsérvalo.

Si agredes: obsérvalo.

La clave es hacer lo que sea natural en ti y observarlo. Esa es la clave.

¿Te he aclarado la duda?

Gracias de nuevo, estoy deseando escucharte en la próxima clase.

Nos vemos el miércoles.

Sí, nos vemos este miércoles o cuando quieras con la clase en diferido.



¿Quién soy? y ¿qué hago con mi gandulería?

Buenas noches Daniel,
¡Hola!

He leído en el último boletín que en una de tus respuestas decías "mientras yo crea que soy lo que consigo, lo que comprendo, lo que amo, lo que hago, lo que pienso... Seguiré atrapado!"

A veces lo veo clarísimo y otras no tanto, me va y me viene. Ahora no lo estoy viendo nada claro. Si no soy nada de esto, ni muchas otras cosas que no mencionas, ¿qué somos? ¿Somos una" especie de alga flotante en el universo sin identidad"?

Al contrario: soy la capacidad de comprender, soy la capacidad de amar, soy la capacidad de hacer.

No soy lo que hago, sino la misma energía
No soy lo que entiendo, sino la misma inteligencia que todo lo constituye.
No soy lo que amo, sino parte de la totalidad, soy unidad.

Pero para vivir eso, primero tengo que vivirme como ser separado y dejar de sufrir.

Cuando me viva como una persona adulta, libre, presente... entonces podré descubrir que mi esencia va muuucho más allá.

Pero eso no abordaremos hasta junio (aunque es central en el curso "Los textos místicos para el Despertar) que ahora estoy impartiendo y al que tenéis acceso gratuito.

A veces pienso que es un curso un poco demasiado elevado para el momento del curso donde estamos, pero siempre tendréis acceso al mismo, así que no es problema...

Soy ese Yo que percibe la palma de mi mano, pero ese Yo ¿solo es un receptor de percepciones? ¿No es nada más? Porque entonces eso implica que la esencia de todo

ser humano, cada Yo, es el mismo, es lo mismo, no varía de uno a otro. Creo que vas a entender a lo que me refiero. Cuánto más pienso en lo que explicas más lío me hago! Jajajaj

Bueno, eso lo dicen todas las tradiciones... hablan de un Dios que es, a la vez, personal e impersonal. Y, claro, si nosotros somos la Vida misma, también podemos vivirmos desde lo personal o desde lo impersonal.

Lo que ocurre es que al personaje le aterroriza "lo impersonal" cuando, en realidad, es de una fuerza extraordinaria.

Pero como este tema lo abordamos en junio (necesitamos tener unas bases sólidas para captarlo), prefiero no alargarme en este punto.

Quizás mañana me despierto y vuelvo a verlo claro, pero ahora mismo no... A ver si puedes ayudarme.

¡Ojalá te haya aclarado un poco! :-)

Y otra cosa.

¡Adelante!

Tengo claro que exigirse y reñirse no es el camino, aunque lo hago constantemente en mi vida.

Pues no te pido que dejes de hacerlo, pero sí te pido que te observes (como si fueras una tercera persona) viendo lo que te dices y por qué te lo dices: obtendrás mucha información de tus creencias, de las ideas que te tiranizan.

Pero me pregunto, ¿porqué me falta voluntad para cumplir esa exigencia (aunque trabaje para no tener exigencias), y hay otras personas mucho más exigentes que yo que, aunque sé que se están maltratando exigiéndose tanto, pueden llegar a cumplir con ese nivel de exigencia?

Es decir, puestos a hacerlo mal y exigirse, almenos hacer lo que te habías propuesto en esa exigencia.

Je, je, je...

Lo entiendo. Y parece que otros personajes son mejores que el nuestro, ¿verdad?

Y, sin embargo, no es verdad. Cada personaje tiene su propio dolor, pero es una prisión igual que cualquier otro.

Pero entiendo lo que dices. Parece que, puestos a auto-exigirse, al menos dar resultado, ¿verdad?

Sin embargo, no dar resultado también es muy útil: así no hay que iniciar cosas nuevas, así no hay que salir de la zona de confort, así puedo juzgarme como vago/a y, por lo tanto, permitirme un fin de semana de sofá y pizza recalentada aunque me castigue mentalmente sé que soy vago/a y que, por lo tanto, no me moveré del sofá...

Lo digo para animarte a mirar.

No te juzgues. Mira lo que haces y verás que, detrás, hay una intención. ¡A observar!

No sé si mi falta de voluntad es vaguerío o buscada ya que hace mucho tiempo que sé que me hace sufrir exigirme e intento pasar de mí misma cuando me pillo exigiéndome. ¿O serán las dos cosas?

No lo sé.

Pero si empiezas a observarlo se irá aclarando.

Te advierto que no se verá a la primera de cambio, pero sí que se irá aclarando poco a poco.

No tengas prisa. Empieza a observar y deja que se vaya aclarando, sin prisa.

Pero toda la tarea es observar.

Disculpa la parrafada, que además no sé ni si tiene sentido esto que pregunto.

¡Por supuesto que tiene sentido! Y estoy seguro que será útil a muchas personas.

Muchas gracias!

¡A ti!



¿El ego-ideal nunca es positivo?

Hola Daniel,
¡Hola!

Si bien he leído los pdfs y los boletines de preguntas, aún siento alguna duda en relación al tema del ego y del yo-real. Te agradeceré mucho si puedes darme un poco más de “luz” para clarificar mis dudas.

¡Por supuesto! ¡Adelante!

¿SIEMPRE el deseo de “crecimiento personal” es fruto del ego-ideal? ¿No hay ninguna excepción?

Mira, hablaremos del ego-ideal en diciembre... ¡pero que esto sirva de avance!

Vamos a ello: en nuestro fondo hay un anhelo de Unidad, de volver a Casa, de regresar a la Esencia que somos. Ese anhelo es real y auténtico y no tiene nada que ver con el ego.

Sin embargo, muy a menudo el ego toma ese anhelo y lo tergiversa imaginándose cómo debe ser estar "iluminada/o" e intenta alcanzarlo... sin darse cuenta que lo que debería hacer es, simplemente, dejar caer todo lo que no es auténtico. Pero el personaje no puede hacerlo de por sí, pues el personaje es el conjunto de creencias que no soy, el conjunto de lo que no es auténtico.

Por eso ahora estamos observando.

Al hacerlo fortalecemos un "yo testigo" más allá de lo que ocurre: ¡ahí está nuestra casa, ahí está nuestra esencia, eso es lo real!

Lamentablemente, suele ser muy débil al inicio. Pero si seguimos observando pasan dos cosas: vemos muchos errores (así resultan más fáciles de dejar caer, pues resulta difícil seguir apostando por algo que vemos erróneo) y, en segundo lugar, ese yo real o testigo se fortalece.

Comprendo lo que explicas sobre el hecho de que siempre que se asocie a “llenar” algo que sentimos como carencia sería ego-ideal (versus al ego-idea que tenemos). En este caso entiendo que hay una exigencia interna que nos lleva a querer mejorar porque no nos sentimos suficientes y, aunque uno vaya “mejorando”, siempre quedaría una sensación de que no es suficiente y de que ha de seguir siendo mejor. Este caso lo veo claro.

Perfecto.

Lo que no acabo de ver y entender (quizá por mi ego, jeje) es lo siguiente:

Sigo viendo positivo tener un deseo y una motivación interna para uno avanzar y sentirse más conectado consigo mismo/a y con más información que le permita una mayor comprensión, amor y sabiduría. Si uno siente que surge una motivación, deseo o “pasión” en este sentido que le nutre y no percibe (o al menos no es consciente) de que cuando aprende algo no está satisfecho/a porque ha de seguir siendo mejor, entonces, ¿también es ego-ideal? ¿O esta motivación interna que te mueve podría ser fruto del deseo del yo real, del "alma"...-en algún caso-?

Crecer por el placer de crecer es positivo y una expresión del ser.

Crecer para conseguir algo es personaje.

¿Te sirve esta pista? Tengo la esperanza que te sea útil.

Por otra parte, también se me plantea la siguiente duda.

Si parto de la idea de que ego-ideal es siempre lo que “aspiro” a ser, ¿el ego-ideal puede ser positivo en algunos casos porque es el que te puede llevar a “crecer” y cambiar aquello que te hace daño o hace daño a los demás?

Pues aquí también tienes razón.

El ego-ideal te puede obligar a hacer cosas "para mejorar y ser más importante y que la gente te admire mucho". Entonces, por poner un ejemplo, te puede obligar a estudiar "inglés y alemán y a ser voluntario en una ONG". Pues bien, aunque hayas hecho eso por el personaje, el hecho es que has aprendido inglés y alemán y has vivido experiencias en una ONG: eso es algo que te llevas al margen que lo hiciste obligado/a por el ego.

Por lo tanto, el ego-ideal sí puede darnos resultados: hablar inglés...

Pero lo óptimo sería obtener los mismos resultados por sí mismos, no para que "vean que eres listo/a, ni para que admiren"...

Es maravilloso tener propuestas, sueños, ideas... pero llevarlas a cabo por ellas mismas sin dobles intenciones como hace el personaje que usa las cosas para sentirse mejor o más seguro o más...

Lo ves, ¿verdad?

Para intentar entender lo que explicas he pensado en posibles situaciones hipotéticas en las que siento que sería positivo el ego-ideal, para ver si me puedes aclarar todo esto que me cuesta entender.

Imagino la situación de un hombre, por ejemplo, que ha maltratado física y psicológicamente a su pareja. Su pareja lo acaba dejando y llega un momento en que el malestar interno de él le hace sentir que quiere cambiar. Supongo que ahí se manejan el ego-idea y el ego-ideal. Él quiere no dañar más a otras personas y para ello siente que ha de cambiar. En este caso, entiendo que ese deseo de cambio es fruto del ego-ideal, ¿es así verdad?

Muy posiblemente: le motiva cambiar para evitar la cárcel, o para evitar la culpa, o para evitar...

No busca descubrirse a sí mismo... pero seguramente en el proceso descubrirá partes de sí.

Justo lo decía los primeros días: es el personaje el que nos trae al trabajo... ¡pero no sabe que él es el obstáculo!

Aquí, ¿el ego-ideal sería positivo, porque es el que le lleva a querer una mayor sabiduría y a querer relacionarse de una manera más amorosa? ¿O, en ningún caso, el ego-ideal es positivo?

Ya ves que el resultado puede ser "positivo" pues algo se aprende, se reduce el sufrimiento... De hecho hay muchas asociaciones y ONGs llenas de gente con unos egos-ideales muy grandes: ¡quieren cambiar el mundo y muchas veces su trabajo da resultados! Y eso está muy bien.

Pero mientras yo no haya dejado caer la necesidad de hacerlo para "sentirme bien, sentirme bueno/a o lo que sea" el ego-ideal será como una zanahoria atada a un palo: nunca tendré bastante.

¡Ojalá me haya explicado!

Me cuesta un poco entender todo esto. Espero que tu respuesta pueda ayudarme a comprenderlo mejor.

Muchas gracias por toda tu ayuda Daniel.

Tu curso es muy inspirador. ¡Gracias!

Y ya verás que, cuanto más avance, más inspirador resultará porque unirás más piezas...

De hecho, vamos a hablar del ego-ideal en diciembre... Esto solo es un avance...

Un abrazo

:~)



Pienso que los demás pensarán cosas de mí...

Hola Daniel,
¡Hola!

A ver si puedes ayudarme, estoy confundida con un sentimiento.... al observar lo que pienso; el caso es que me pasa a menudo que pienso lo que las otras personas pensarán sobre mí por mi forma de actuar, de ser y también pienso lo que las otras personas creen cómo tengo que hacer las cosas, y el resultado siempre va en contra de lo que yo quiero. No sé si es el personaje que me castiga por no ser el ego ideal y lo pone en boca de otros. Y el sentimiento que me genera es muy confuso, puede ser desconfianza hacia los demás, pensar por ellos....

Pues ojalá pueda ayudarte.

Mira, tú no puedes saber lo que las otras personas piensan, pues no eres adivina, ni tienes telepatía. Lo ves, ¿verdad?

Así pues, resulta que todo lo que lo piensas que los demás piensan de ti es solo una fantasía.

¿Y por qué lo piensas?

Muy sencillo, aunque tú no puedas saber si los demás piensan eso de ti o no... ¡tú sí que lo piensas de ti!

Lo que temes que los demás piensen de ti, es lo que tú piensas de ti.

Así que ya ves, eso puede ser muy útil para observarte: lo que atribuyes a los demás son tus propias ideas, tus propias limitaciones.

Si crees que pensarán que "que no tienes personalidad", "que te falta energía", que "no eres lo bastante listo/a"... ¡eso es lo que tú piensas de ti.

Y, claro eso también implica que crees "que tienes que tener personalidad", "que tienes que ser enérgico/a", que "tienes que ser listo/a"... Ya ves: viendo lo que piensas que piensan los demás ¡descubres lo que tú piensas de ti!

¡Espero haberte contestado!

Muchas gracias por tus enseñanzas,

A ti, a todas y todos por las ganas de mirar. Quien mira, acabará viendo.



Tengo dudas al observarme

Buenas noches Daniel,

¡Hola!

no estoy segura de si estoy haciendo bien el ejercicio último. Te pongo ejemplos para que me entiendas:

¡Adelante!

FRUSTRADA

definición: no nos vemos capaces de satisfacer un deseo, una necesidad, un impulso.

pregunta: ¿qué deseo o necesidad no satisfago?

respuesta: hace años que no consigo encontrarme a mí misma, saber qué me gusta realmente, hacia dónde quiero dirigir mi vida profesional, vencer el miedo que siento a los cambios, entre otras cosas.

Bueno, el primer paso es dar una respuesta CONCRETA al momento que vives.

No teorices. Mira el momento que estás viviendo y observa la frustración que vives AHORA.

¿Tiene que ver con "encontrarte a ti misma/o?"

¿O la de ahora tiene que ver con tener miedo ante un cambio?

¿O...?

Te animo a mirar la realidad AHORA.

El peligro es teorizar y sacar toda una lista de temas pendientes. No lo hagas. Mira lo que ocurre ahora. Y busca la causa de la frustración de ahora.

Eso te centrará.

Lo que te ha ocurrido es normal: has pasado del momento actual a la "lista de cosas" que tienes guardada.

Pero no sirve. Mira, verás que si te centras solamente en lo tienes ahora, verás que unos temas se repiten más que otros. Los que más se repiten tienen más peso que el resto.

Sin embargo eso lo verás mirando lo de ahora. No teorizando.

¿Ves la diferencia? ¿Me he explicado lo bastante bien?

De esta respuesta lo que deduzco es que tengo la creencia que debería tener la voluntad, la valentía, los conocimientos y la determinación para tener las respuestas a todas estas preguntas desde ya hace años y haber pasado a la acción. Y de ahí pasaría al trabajo de aceptarme como estoy en este momento sin exigirme, no?

¿Está bien hecho así?

No, porque has ido al pensamiento, al deducir.

Te pido que no deduzcas. Te pido que mires.

Si ahora te sientes frustrada, ¿qué necesidad AHORA, en este mismo momento, no estás atendiendo?

Y pon foco a la de ahora.

Pero no tomes toda la lista. Solo lo AHORA está presente.

Creo que esa es la dificultad que te está impidiendo avanzar.

La pregunta que surge de la definición de **celosa** (su posición está en peligro porque no tiene suficiente valía) sería **¿Qué creo que necesito para tener valía?**

Porque lo he hecho con ésta, y después de hacer la lista de todos mis "requisitos" me doy cuenta que no me veo con todos esos requisitos y que además es imposible, entonces tengo la creencia que no soy suficiente y que por eso me puede traicionar en cualquier momento.

Pues observa si ese "no soy suficiente" es lo que AHORA resuena en tu interior.

Observa, también, si el modelo de "así sí serías perfecta" es inalcanzable.

No lo juzgues. Obsérvalo.

Pero observa lo que AHORA estás viviendo. ¿De acuerdo?

También me ocurre que en que algunas de las preguntas que nos has pasado, que salen de la definición de los sentimientos, me parecen superficiales y que no llevan a nada que me haga profundizar en mis creencias (otras sí),

Lo entiendo.

El diccionario no es perfecto. Solo es un instrumento para inspirarte. Toma lo que te sea inspirador y no hagas caso de lo que no te sirva.+

Recuerda: es solo un instrumento que te ayude a observar tus sentimientos y acciones para ir a los pensamientos que los generan.

y no sé si es porque no he acabado de entender el ejercicio y no lo estoy haciendo bien o porque con las respuestas que obtengamos ahora, seguiremos avanzando y profundizando sobre ellas.

Sí, vamos a seguir profundizando.

Y ahora vamos teniendo piezas diferentes, pero no vemos todavía la conexión entre ellas. Todo llegará: paso a paso.

Me falta acabar de entender esto para poder hacer yo bien las preguntas de los sentimientos que no aparecen en los ejemplos que nos has dado.

Por ejemplo, de la definición de **discriminada** (se le ignora a pesar de cumplir las condiciones) la pregunta que se deduce es: **¿Qué condiciones?**
¿Exactamente cómo?

Lo que me parece más importante preguntarme es porqué yo pienso que no deberían ignorarme

Mira, el "porqué" suele llevarnos a teorizar.... por eso suelo evitarlo. Pero si eres capaz de ver ese "porqué" sin teorizar, sí te resultaría útil pues verías las condiciones que dicen no cumplir y que tú crees que sí cumples.

Pero, recuerda, si teorizar: observando, mirando lo evidente.

y plantearme si realmente se me está ignorando

Esto sí podría ser útil: mirar si es real o no. Observar si me invento cosas o no.

Y, claro, si me invento discriminaciones ¿qué espero obtener al hacerlo?

Por ejemplo, ¿espero sentirme especial? ¿espero poder seguir alimentando mi odio hacia algo o alguien? ¿espero...?

Muy útil esto de mirar si es o no real lo que veo. Muy útil.

Mira, una de las acciones más habituales que hacemos es engañarnos.

Engañarme a mí mismo/a es una acción y, claro, como toda acción tiene intencionalidad y habla de mi visión del mundo, de mis creencias, de la cárcel de mi ego o personaje...

¿Te sirve esto que te estoy explicando? ¡Ojalá que sí!

o soy yo que me siento menos que los demás.

¡Sí, sí!

Y al observarlo verás tus ideas en tu mente, las creencias que hacen de "gafas" con las que miras el mundo y con las que lo deformas...

No sé si estoy muy desencaminada o tiene sentido lo que digo.

Creo que sí vas encaminada.

Y también espero que algo de lo que he dicho te sea útil...

Muchíiiiisimas gracias!!!!!!!!!!!!

¡A ti!



Tengo una creencia: quienes no están casados valen menos

Hola Daniel,

¡Hola!

Estoy apuntando en una libreta los pensamientos que de alguna manera me crean malestar o sufrimiento. La verdad que me va bien apuntarlo porque escribo "El

personaje dice que..." Y eso me permite crear una distancia entre el pensamiento y yo, y es como si le pasara a una tercera persona y por lo tanto me afecta menos.

¡Sí!

No soy yo, sino que es el personaje quien me lo dice.

El truco de la libreta y la tercera persona es muy útil.

Mi duda viene con algunas creencias que me he dado cuenta que tengo.

Por ejemplo: "Una relación es más importante si estás casado que si no".

Je, je, je...

Es curioso como se nos meten ideas absurdas en la mente, ¿verdad?

Pero es fundamental localizarlas, mientras no las veas las seguirás creyendo y no podrás ponerlas en duda.

Yo o mi personaje, ya no lo sé, tiene esa creencia.

Toda creencia es siempre del personaje.

Entonces, ¿qué haces?

Es decir, tienes como la obligación de casarte para cumplir la creencia. ¿O hay que cambiar la creencia?

No, no. No hay que cambiar nada.

Hay que observarla continuamente en la propia vida. Y verás que, si es una creencia falsa, va perdiendo fuerza.

Por ejemplo, ves a una pareja y no están casados/as y te das cuenta, conscientemente, de verlas "como una categoría inferior" aunque tengan una sólida y profunda relación...

Lees luego la noticia de un matrimonio casadísimo donde ha habido violencia de género y te das cuenta conscientemente que, por el hecho de estar casados, le das un peso diferente a esa violencia.

Y lo haces siempre que esté presente la idea en una relación.

¿Qué sucederá?

Pues creo que irás viendo como esa creencia irá perdiendo fuerza y dejarás de ver la importancia de las relaciones por el contrato que las define y más por los hechos.

Eso te liberará de las formas y te ayudará a centrarte en los hechos, en el buen amar.

Pongo un último ejemplo.

Mira, a menudo decimos de alguien "solo somos amigos". Me horroriza este adverbio "solo". ¿Acaso ser amigos no es algo muuuy grande? ¿Por qué decimos "solo" somos amigos?

Si cada vez que miras una amistad auténtica te das cuenta que no valoras esa relación porque "es menos que una pareja casada" igual irás descubriendo que lo fundamental de las relaciones no son los contratos, sino los hechos.

Eso, creo te conducirá a ir aprendiendo a amar con hechos.

Mira, el haber descubierto esta creencia puede rehacer la forma como miras todas las relaciones.

Ya ves que no es poca cosa, sino algo con consecuencias.

Pero el cambio no se hace porque se quiera, sino porque se observa la creencia muy conscientemente y lo que vemos nos lo va desmintiendo y abriéndonos a otras posibilidades más sensibles, más amplias.

Porque entiendo que la creencia es igual de "buena" (no sé como expresarlo) casarse como no casarse, y que depende de lo que crea cada persona.

Y cuando vayas viendo como "discriminas mentalmente" de forma consciente a las no casadas, se te irá cayendo.

La transformación no se hace "obligándose", sino viendo que se basa en un error y para eso hay que mirar muy conscientemente.

Muchas gracias.

¡A ti!



¿Son emociones o sentimientos?

Hola Daniel,
¡Hola!

Me surgen dudas en relación a los sentimientos y emociones. Entenderé que no respondas en caso que aparezcan preguntas similares en el próximo boletín, ya que vi en el chat que se mencionaba el tema emociones. Sé que es mi personaje el que necesita entender pero quizá puedas ayudarle a clarificar conceptos.

Comentas que no hay sentimiento sin pensar antes y que las emociones son biológicas.

Efectivamente.

Pero, por ejemplo: ¿sentimos miedo solo si pensamos antes?

No. Hay miedos biológicos y miedos aprendidos.

El miedo a un animal que nos amenaza es biológico, pero el miedo a todos los perros es aprendido.

Los bebés y los animales también sienten emociones y ellos no piensan, serían pues solo emociones biológicas lo que ellos sienten?

Bueno, los animales también piensan. Hay estudios científicos clarísimos y sin dejar ningún lugar a dudas con los chimpancés y resto de monos, con los delfines, con los cerdos, con las vacas, con los perros...

Por eso, pueden también aprender a tener miedos construidos.

Los animales tendrán muchos más miedos biológicos y menos miedos construidos. Pero también los tendrán.

Por cierto, el hecho que una vaca (o un cerdo o un perro o...) pueda reconocer a sus cuidadores, saber su nombre y otras cosas tiene implicaciones éticas importantes en la forma cuidarlos, de relacionarnos con ellos, de...

Durante siglos los esclavos/as no eran "humanos pues no pensaban", lo mismo se dijo de las mujeres (creo que hasta el siglo XIX no se reconoció que tuvieran alma).

Pues bien, ahora podemos maltratar a los animales "porque no piensan, ni sienten". Y, sin embargo, los estudios científicos lo desmienten. No te quiero amargar la hamburguesa, pero sí quiero sugerirte que darnos cuenta que los animales (al menos los superiores) piensan y sienten tiene importantes implicaciones éticas a tener presente.

Sé que no es el tema de este mes (seguramente lo tocaré ligeramente en mayo, cuando abordemos la capacidad de comprender y cómo hacerla crecer), pero igual te es útil tener estas ideas en cuenta.

Por otro lado, las emociones básicas que aparecen en normalmente de Tristeza, Enfado, Alegría, Miedo, Asco y Sorpresa no son emociones sinó sentimientos?

¡Uf!

Has tocado un tema clave.... ¡pues vamos a allá!

Tristeza: a veces es biológica (emoción) pues aparece cuando estamos muy cansados y no hacemos caso al cuerpo. Nos obliga a replegarnos para descansar y subir la energía vital. Pero también puede ser sentimiento cuando nace de un pensamiento; ejemplo: "no tengo amigos, nunca los tendré, nadie me quiere"...

Enfado: para mí MOSTRAR el enfado es una acción. Pero a veces sentimos ira en nuestro interior. La ira es energía que busca protegernos. La ira en contra de algo siempre nace de un pensamiento: te quieres oponer a algo que ves que es negativo a ti (y eso implica un juicio valorativo previo). Sin embargo, la autodefensa puede ser automática cuando, por ejemplo, matamos un mosquito de un manotazo automático cuando nos está picando.

Alegría: nace del bienestar corporal cuando somos bebés (emoción), pero también puede ser un estado cuando la vivimos como una alegría suave, una especie de paz tranquila y o de estar profundamente equilibrados (un estado está por detrás de los sentimientos y emociones). Pero la gran mayoría de las veces es un sentimiento pues nace de un juicio: me alegro al ganar dinero, me alegro cuando me dan una buena noticia, me alegro cuando creo que las cosas me van bien... (y me entristecería si

perdiere dinero, si me dieran una buena noticia, si creyera que las cosas me van mal...).

Asco: hay ascos biológicos cuando el cuerpo reconoce cosas que lo perjudican. Sentimos asco ante la comida cuando estamos enfermos del estómago y eso nos cuida: emoción. Sin embargo, la gran mayoría de los ascos son contruidos: asco a las cucarachas, asco a la verdura, asco a ver alguien desnudo, asco al ver a dos personas viejas besándose...

Sorpresa: es un sentimiento. No puedes sorprenderte sin comparar lo que sucede con lo que crees que sucedería. Un susto, sin embargo, sí es emoción pues es una respuesta de defensa biológica a algo inesperado. Pero una sorpresa no: nadie se sorprende cuando le regalan una semana en un hotel de lujo sin antes haber pensado lo maravilloso que es pasar 7 días con piscina, sauna, paseos, naturaleza, lujos, comidas pagadas, etc.

¿Me he podido explicar?

¿He resuelto tu duda?

Creo que habrá sido útil también para muchas personas.

Gracias por tu pregunta. Me ha permitido poner orden.

Yo tenía entendido que las emociones principales: miedo, ira incluso el amor (sé que para ti no es emoción) se generan primero en el sistema límbico a partir de nuestra percepción, lo que vemos, oímos, olemos,.. y a partir de aquí, en función de las creencias, experiencias pasadas, etc y lo que pensamos aparecen los sentimientos como envidia, celos, enamoramiento, calma, y luego es cuando actuamos.

Fíjate que dices algo muy parecido a lo que digo: nosotros percibimos cosas (en el exterior o en el interior del cuerpo) y, luego, al pasarlas por la mente, generamos sentimientos.

En todo caso, te invito a mirar lo que tú sientes y a buscar su origen. Eso sí es lo importante.

Verás que a veces un asco o un miedo será biológico y otras veces será sentimiento (pues será aprendido).

Pero no tendrás duda: lo verás en ti.

Por eso remarco tanto la importancia de observar: nos permite ver la realidad tal como es.

Muchas gracias por todo.

Perdona el mail tan largo y disculpa tantas preguntas!

¡Al contrario, hemos clarificado muchas cosas!



Sobre la diferencia entre sentimiento, pensamiento y acción

Hola Daniel

¡Hola!

Comentas que un sentimiento que pretende algo de afuera lo consideramos acción.

Los sentimientos no pretenden nada. Los sentimientos se sienten. Pero la forma como se muestra exteriormente un sentimiento o un pensamiento es una acción.

Por ejemplo, puedo pensar “Juan es tonto de remate” y la forma como lo muestre es una acción: igual disimulo, igual lo ignoro, etc.

Es decir, la forma como se plasma un pensamiento es una acción.

Lógicamente, si pienso que “Juan es tonto de remate” puedo sentirme superior, o puedo sentirme desanimado, etc. y en función de ese sentimiento puedo mostrarme de una forma u otra.

Es decir que tanto las acciones como las emociones nacen de ideas previas.

No puedo actuar si no he pensado antes.

Y no aparecen sentimientos si no hay un juicio previo.

Pero una acción no es un sentimiento, sino algo que modifica la realidad.

Y, claro, si parto de una acción puedo encontrar los pensamientos que la han generado.

Y, del mismo modo, si parto de una emoción también puedo encontrar los pensamientos que la han generado.

Eso quiere decir que diferenciar entre pensamientos, emociones y acciones es clave y sirve para llegar a los pensamientos o creencias inconscientes que marcan nuestra conducta (el ego) y ponerlos al descubierto. Son como un hilo de Ariadna, nos permiten ir al origen de nuestra conducta que, muy a menudo, es inconsciente.

La pregunta es: si, como en el caso que comentabas de las mujeres y la depresión, tenemos interiorizado un mandato de no expresar o no molestar a los demás con lo nuestro y hemos aprendido a no exteriorizar nuestras pretensiones hacia afuera, en ese caso también se considera acción a ese sentimiento?

No.

El sentimiento puede ser: sentirse desautorizada, sentirse impotente, sentirse ninguneada, sentirse desbordada, sentirse explotada, sentirse abandonada...

Pero la acción no será lo que sienta, sino lo que exprese.

Yo me puedo sentir desautorizado y actuar mostrando depresión o enfado: son dos acciones muy diferentes que pueden nacer de un mismo sentimiento.

¿Lo ves?

No hay que confundir el sentimiento con su expresión.

Solo la expresión (ya sea hacia afuera o hacia mí mismo/a) es acción. Lo que percibo interiormente es sentimiento.

Y, como habrás visto por el ejemplo, un mismo sentimiento puede dar lugar a acciones diferentes... ¡y eso nos hablará de nuestra visión del mundo, de nuestras creencias, del personaje que nos tiene atrapados/as!

Disculpa si no me he expresado demasiado bien.

Bueno, yo también espero haberte contestado y que se me entienda lo que quiero decir. En caso contrario, vuelve a preguntar.

¿De acuerdo?

También aprovecho para comentarte que experimento confusión a la hora de etiquetar lo que siento o como actúo; es como que lo puedo ver desde varios puntos de vista.

Sigue mirando y verás que ciertas cosas se repiten. También, con la práctica lo irás viendo más claro. Como no estamos acostumbrados a mirarnos a nosotros, al principio nos cuesta un poco.

Por suerte todo este mes estaré insistiendo en esto, de manera que iremos entrando poco a poco.

Muy agradecido

¡Yo también por darnos la oportunidad de clarificar cosas! Gracias.



¿Por qué es importante diferenciar pensamientos, sentimientos y acciones?

Hola Daniel

¡Hola!

¿Nos puedes comentar por qué es tan importante para el trabajo diferenciar entre pensamientos, sentimientos y acciones?

Sí.

Mira, muy resumidamente sería porque gracias a lo que siento y a lo que hago puedo descubrir los pensamientos inconscientes que me mandan, puedo descubrir mis creencias ocultas o ego.

Ya ves, algo fundamental: descubrir mi ego partiendo de mis acciones y sentimientos.
¿Por qué?

Pues porque no puedo sentir si no he juzgado el mundo previamente.

No puedo actuar, si no ha habido un pensamiento previo.

¡Así descubrimos los pensamientos que nos hacen sentir y actuar mecánicamente tal como lo hacemos!

Ya ves: algo muy práctico.

¡Espero haberme explicado bien, pero te ruego que leas la respuesta a la pregunta anterior y así lo verás también escrito en otras palabras!

Muchas gracias de nuevo.

¡A ti y a todas y todos!



¡Mi ego me posee del todo!

¡Hola!

¡Buenos días!

Me siento totalmente poseída por mi mente/ ego, como quieras llamarle.

Bueno, no te creas que eres un caso único.

Le pasa a toda la humanidad.

En el catolicismo se le llama “el pecado original”.

Ya sé que “mal de muchos, consuelo de tontos”. Pero saberlo también sirve para no quejarnos “haciéndonos los especiales”. No somos especiales, somos como todas las personas. Pero darnos cuenta también nos sirve para buscar una respuesta, una

solución.

Todas las tradiciones filosóficas, místicas y religiosas hablan de que la solución es posible.

Por lo tanto, ¡a centrarnos en ella en lugar de quejarnos!

Me paraliza no me deja disfrutar de la vida, me tiene atrapada en sus garras y hace de mi lo que quiere.

Lo entiendo.

Ahora hay dos opciones: seguir en sus garras desde la pena, la queja, el lamento... (y todo ello sería personaje) o bien observarlo para tomar nota y salir de sus garras.

Nosotros optamos por la segunda, ¿verdad?

¡Pues en eso estamos!

¿No crees que es una excelente noticia?

No solo estamos observando (que es mucho), sino que, además, nos damos cuenta de que no hacerlo nos dejaría en las fauces del personaje a través de las quejas y los lamentos.

He estado de vacaciones 10 días y no las he disfrutado, me he descubierto haciendo totalmente lo contrario de lo que yo quería.

Pues a observar.

NO lo quieras cambiar: sería el mismo personaje haciendo de las suyas.

¡Bienvenido/a al mundo real: no mandamos mucho en nuestra vida!

Pero saldremos de este Matrix.

¿El primer paso? ¡Observar la cárcel para poder describirla y salir de ella!

Vamos bien: ¡fantástico!

¡Pues sigamos!



El error de asustarme ante un personaje que me posee

Buenos días.

¡Hola!

Decirte que estoy agradecida porque aparecieras en mi camino y tus clases son tan tan "didácticas". GRACIAS.

Estoy un poco asustada porque no era consciente de cómo el personaje me posee.

Sí, suele pasar: leemos sobre el ego y creemos que lo entendemos, pero no vemos la inmensa prisión real donde estamos encerrados. Nos lo tomamos como algo bastante teórico... ¡y es muy real!

Pero llega un momento en que empezamos a ver que todo lo descrito es verdaderamente real, auténtico: la causa de lo que vivimos cada día.

Sin embargo, eso no nos asusta.

Ya sé que tú has escrito textualmente “estoy un poco asustada”.

Pero eso no es verdad.

Eso no es cierto.

TÚ no estás asustada: quien se ha asustado es el ego.

No estoy jugando con las palabras. Simplemente estoy poniendo luz al respecto: quien se asusta es el ego.

Por lo tanto, aprovecha para observar su miedo.

Tras su miedo hay, sin duda alguna, una serie de mandatos de cómo debe ser el mundo y cómo debe ser su vida.

Aprovecha para observarlo igual que un científico observaría una bacteria: con interés para comprender, pero sin identificarte con la bacteria (el ego, en este caso).

Ya ves: una maravillosa oportunidad ante tus ojos.

Yo ya había leído algunos libros de Blay, el del personaje de Jordi y bueno creía que lo veía, era capaz de observarlo cómo se movía sin parar controlando, maquinando e incluso "veo" lo que le lleva a ello. El diccionario ayuda mucho. Soy capaz de verlo como si fuera otra persona... Me es alguien familiar.

Mi vértigo viene cuando me veo con una dificultad grande para ser YO y ocupar mi cuerpo y mi espacio. Me paro, lo hago voluntariamente y con mucho cariño y en unos minutos vuelvo a estar "poseída" sin saber cómo.

Sí. Es normal.

También cuando somos bebés y empezamos a andar caemos todo el rato.

En realidad no importa caerse. Lo que sí importa es volver a andar justo después.

No somos responsables del resultado, sino del intento.

Y si el intento es constante, el resultado es inevitable.

¡Ah! Y el "vértigo" del que hablas es hijo del personaje: míralo. No te identifiques con él.

Limítate a intentarlo. El resto ni es tu responsabilidad, ni existe: es solo una idea de perfección que no te ayuda.

Aquí y ahora: intentarlo.

Me asusta esa incapacidad con la que me estoy encontrando y por otro lado asoma el miedo a dejar de actuar como lo hace ese personaje tan listo y activo que me posee.

No, no te asusta.

El personaje se asusta.

¡Y ahora tienes una excelente oportunidad para observarlo sin creer que ese miedo eres tú!

Creo que lo vas a entender fácilmente, ¿verdad?

¡El ego nos suele engañar haciéndonos creer que no es él, o que no existe!

No caigas en ese error.

¿Qué tendré que cambiar, a donde me llevará dejarlo caer???

A ti. Te llevará a ti.

A la que observa.

A la que siempre es.

A la pura consciencia.

Al amor, la inteligencia y la fuerza que eres aquí y ahora.

Ahí es a donde “irás” cuando lo dejes caer, porque ahí es donde siempre has estado porque, simplemente, eso es lo que eres y siempre lo has sido tras la confusión y las identificaciones.

Pura paz. Puro amor. Pura energía. Pura comprensión.

Ahí es donde todos/as vamos a llegar puesto que es eso lo que somos. Nunca hemos sido nada más. Es lo único que existe. Textualmente (pero esto lo veremos en junio, ahora nos exigiría un salto demasiado grande para poder entenderlo y vivirlo).

Esta mañana me levanté así de preocupada y triste y quería hacerte participe de ello.

Bueno, en realidad, esta mañana diste crédito a tu ego y lo confundiste contigo.

Creías que eras tú la preocupada y triste: era tu ego y te confundiste contigo.

Y esa idea produjo en ti ese sentimiento.

Y esa idea te hizo escribir este mensaje.

Y pensabas que eras tú quien lo hacía, pero era tu identificación, tu ego.

La próxima vez que vuelva a pasar, límitate a mirar lo que ocurre sabiendo que no eres tú, sabiendo que es el ego... y lo observas con ganas para ver su mecanismo, sus creencias...

Lo ves, ¿verdad?

Un gran abrazo de PAZ

También para ti y para todas y todos