

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 10

[2º semana de diciembre]

# Índice

Utilidad del boletín.....	3
Sobre presencia y más contacto físico con mi pareja.....	3
¿Voy avanzando? ¡El personaje se disfraza!.....	11
Observar sin hacer caso al personaje: ¡te he visto!.....	14
Sobre amistades, huevos duros y el personaje... ¡aprovecha para observar! .....	17
¿El personaje se mira a sí mismo?.....	22
¿Quién es egoísta?.....	23
¿Qué es el amor platónico?.....	23
¿Seguir el corazón es buen camino?.....	24
¿El diccionario de acciones puede estar equivocado?.....	26
Dialogar directamente con el personaje, ¿es posible?.....	29
¿Por qué es útil preguntar "qué piensa", "qué siente"?.....	30
Sobre liberarse del ego.....	31
Sobre la autoobservación.....	34
Distinguirse a uno/a mismo/a del personaje.....	35
Sobre el cansancio físico.....	38
Sobre la vergüenza.....	39
Sobre sentirse mediocre.....	41



## Utilidad del boletín

Aquí tienes las dudas que se plantean en el curso Aula Interior.

Te animo a mirar el índice y leer las que creas que te pueden ser útiles. ¡Las hay muy interesantes!

Ya sabes que estoy aquí para resolver tus dudas.



## Sobre presencia y más contacto físico con mi pareja

**Buenos días Daniel,**

**Hola!**

**Primero de todo agradecerte tu labor transmitiéndonos con tus charlas y cursos unos conocimientos y experiencias tan valiosos.**

Me alegra que te sirva. También para mí los contenidos de Aula Interior son muy valiosos: por eso no dudo en transmitirlos desde hace más de 20 años.

**Agradezco especialmente los gestos con los que me quedo en cada una de tus clases: los besos a nuestro dorso de la mano, una mano acariciando a la otra, un abrazo a nosotros mismos, a nuestros errores o nuestras acciones menos acertadas.**

**¡Claro! Porque es muy improbable que llegemos a la perfección en esta vida (creo que es un sueño del ego ideal, pero totalmente**

imposible).

**Y, si no podemos amarnos tal como somos, con nuestras “imperfecciones”, ¿no podremos amarnos nunca!**

**Y, además, cuando nos amamos tal como somos, entonces, aprendemos a amarnos y a amar a los demás no por sus resultados, sino por el mero hecho de amar, por el hecho de actualizar un amor incondicional y absoluto. Y eso, curiosamente, me beneficia: yo vivo en mi interior lo que movilizo, por lo que si movilizo un amor incondicional, eso es lo que vivo dentro de mí.**

**Mi padre y mi madre vivían los valores cristianos sin ser practicantes.**

Muy habitual, especialmente hace años cuando lo “normal” era ser cristiano.

**Fui a colegio de monjas**

De acuerdo.

**y como buena niña que era, quedé bien impregnada del «amarás a tu prójimo» (amor a los enemigos, poner la otra mejilla, perdonar hasta setenta veces siete, no esperar nada a cambio, servir,...) Mis padres también servían, eran un magnífico ejemplo.**

Genial. Eso ya es un gran paso, ¿verdad?

**Ni las monjas ni mis padres no supieron transmitirme tan bien la segunda parte de «amarás al prójimo como a ti mismo», tal vez me faltaron ejemplos de amarse a uno mismo, la cuestión es que me quedé con la primera parte, y poco a poco voy aprendiendo sobre la segunda. Gracias por transmitírnos y trabajar las dos partes al mismo tiempo.**

**Ostras, ¡pues me alegro mucho que te sirva!**

**Te comento un par de dudas:**

**¡Adelante!**

**1. El ejercicio de la presencia en el lavabo se me olvida, sí que lo hago en momentos más tranquilos como yendo en coche sin ser yo la conductora, sentada en el sofá,... Tú hablas de mantener esta conciencia de nosotros mismos lo máximo que podamos en nuestro día, y esto es estar presente, ejercicio de la presencia. Pero, ¿todo el día es posible? ¿el ejercicio, qué relación tiene con la atención plena?**

Mira, da igual que sea o no posible de mantener todo el día.

Lo importante es darse cuenta que yo soy la persona más importante de mi vida y que, por tanto, debo poner atención en mí.

E intentar que sea tanto como puedo.

El tiempo se irá ampliando y, alguna vez, será todo el día.

Pero ahora ese no es el objetivo, sería un propósito del ego ideal.

Basta con irlo manteniendo e irá creciendo, de forma natural.

Y, sí, puede tener relación con la atención plena.

Pero hay una diferencia clave: la atención plena es atención en lo que HACEMOS, en cambio, la presencia es atención EN MÍ QUE SOY CAPACIDAD DE HACER.

Por ejemplo, si estoy escribiendo (como ahora) no pongo la atención en el hecho de escribir, sino en MÍ que escribo. Y ahora, por ejemplo, puedes intentar percibirte TÚ mientras lees y entiendes esto.

No ponemos el 100% de la atención en lo que sucede, sino una parte importante de la atención en nosotros y, luego, también hacia lo que hacemos, sentimos o pensamos.

Esa es, en mi visión, la diferencia más fundamental.

### **Me explico con unos ejemplos:**

**- cuando funciono en piloto automático, por ejemplo, cuando me pregunto si ya me he puesto el desodorante o todavía no, no he hecho el ejercicio de la presencia ni tampoco he prestado atención plena a lo que hacía, mi cabeza estaba en otra parte, no sé lo que he hecho.**

No importa que no te acuerdes si la atención está en ti.

Vuelve a comprobarlo, percibiéndote, poniendo la atención en ti. No es un ejercicio de memoria (recordar cosas) sino de presencia (prestarle atención). Puedo no recordar algo, pero prestarle atención. ¿Ves la diferencia?

**- estoy trabajando con el ordenador en casa, estoy tan concentrada en mi trabajo, que mi hijo ha merendado a mi lado y yo no me he enterado de qué ha merendado, no sé lo qué ha pasado a mi lado, atención plena a mi trabajo.**

Lo mismo: no es un tema de memoria, sino de percibirme a mí ahora.

**- si estoy tomando un café con una amiga y la estoy escuchando atentamente, no me paro a pensar que soy yo escuchándola a ella, porque hacer el ejercicio de la presencia en ese momento sería estar desviando la atención hacia mí en vez de hacia lo que me está contando.**

Lo entiendo, sin embargo, cuando yo estoy presente mi escucha es mucho más potente, pues no hay juicio ninguno. Pero entiendo que cueste porque no tenemos experiencia en ello...

A medida que sea más habitual, verás como escuchar estando presente es algo mucho más cercano, más profundo y podrás hacerlo cada vez más (al principio solo instantes, luego cada vez más).

**Estoy trabajando, escuchando, dibujando,... con atención plena. Creo que tu ejercicio va mucho más allá de la atención plena al momento presente, en los ejemplos creo que me identifico con el personaje que trabaja, escucha, dibuja,... y tu ejercicio va sobre separarme de las acciones de mi personaje, va sobre acordarme de mi ser, ¿lo puedo entender así, que en algunos momentos del día me ponga la alarma y pare para acordarme que no soy mi personaje?**

¡Claro!

Te pido que lo intentes en al salir del baño. ¡Pero puedes hacerlo en muchos otros momentos y puedes poner una alarma para acordarte!

**2. Sé que hablarás del amor en pareja más adelante en el curso, pero como ha ido saliendo yo te planteo la duda.**

Sí, hablaremos en abril.

**Si a mi pareja no le gusta bailar o ir al cine y a mí sí, pues nada, me voy al cine o a bailar con otras personas y listo.**

De acuerdo. Y lo hago como una forma de amor hacia mí (para cuidarme) y hacia mi pareja (para respetar sus deseos y que esto no le gusta, así no fuerzo a mi pareja).

**Pero, ¿qué pasa cuando tu pareja tiene menos necesidad de contacto físico? Aquí la opción que otras personas me acaricien no la veo una opción, si le pido a él más caricias estoy queriendo que se adapte a mí, entonces estoy siendo egoísta y mi personaje no quiere ser egoísta, pero tampoco quiere no recibir unas caricias que le hacían sentir más conexión y unión con la persona amada.**

Bueno, puedes pedírselo, pero de forma que no se vea obligado.

Así tú eres fiel a lo que necesitas, pero no le fuerzas y, por tanto, respetas su libertad, pero tampoco callas una necesidad tuya.

A veces, callamos demasiado. Se trata de explicar la propia necesidad, sin forzar a la otra persona.

**Entonces viene eso de pienso que lo que ocurre no debería ocurrir, que una pareja es diferente que un amigo o compañero de piso, y ahí aparece el sufrimiento.**

Sí, el sufrimiento viene por lo que pensamos: ¡no aceptamos eso!

Sin embargo, eso no quiere decir que tu pensamiento de “una pareja es diferente a un compañero de piso” sea erróneo.

Son dos cosas totalmente diferentes. Lo ves, ¿verdad?

Por lo tanto, el tema aquí no es que el pensamiento sea erróneo, sino que no te atreves a mirarlo con más detenimiento por miedo a que, al hacerlo, veas que debes cambiar el tipo de relación y ello conlleve riesgos: ¿separamos?, ¿hablar de lo que sentimos?, ¿abrir la pareja?, etc.

Te ruego que lo mires. Lo que piensas “un amigo no es lo mismo que una pareja” es un pensamiento cierto. Y eso no es el origen del sufrimiento, sino lo que piensas a continuación... ¿verdad?

Pues pon la atención ahí.

**Veó que tendré que hacer el ejercicio escrito de la sesión 8, ¿o no tendrás tú, Daniel, unas reglas tan claras para pedir o no pedir a la**

**pareja como las tienes para dar/pedir ayuda? Je, je.**

Mira, se trata, aunque cueste, de poner sobre la mesa lo que siento, lo que necesito... y permitir que la otra persona haga lo mismo y actuar con la intención de comprender y llegar a un acuerdo, de buscar la mejor solución para ambos.

Hablar honestamente.

Creo que ahí está el quid de la cuestión y lo que nos hace sufrir es lo que pensamos que podría pasar si lo hacemos, ¿verdad?

Sin embargo, creo que hacerlo es lo adecuado para no vivir de forma automática, huyendo de lo que no nos gusta...

¿Te lo piensas?

**Muchas gracias por todo, espero que si vuelvo a preguntar sea más breve.**

No te preocupes por la longitud. Creo que será útil para mucha gente.

**Un fuerte abrazo,**

También para ti. Para todas. Para todos.



**¿Voy avanzando? ¡El personaje se disfraza!**

Buenos días

Me angustio, y me pregunto estoy avanzando? voy bien?Habeis comentado que eso son voces del personaje, del ego y así me calmo

Exacto.

Son las voces del personaje, lo que nos hace sufrir...

pero no lo tengo claro...

Pues míralo así: si algo me hace sufrir no es la conciencia (me aceptaría plenamente), sino el personaje...

¡Aunque se disfrace de ángel de la guardia, de Pepito Grillo o de lo que sea!

Como alguien dijo en un correo tengo la sensación de que el personaje se disfraz,

¡¡Exacto!! Pero sigue diciendo lo mismo....

¿Qué hacer?

Pues observar lo que nos dice...

Tomar nota.

Verlo

¡Y no darle mayor importancia!

Lee esto con atención: los pensamientos son inofensivos si no nos los creemos. No pueden hacernos nada.

está todo "demasiado tranquilo".

Ya ves... tu personaje te riñe porque estás bien.

¡Le encanta sufrir! Supongo que así tiene "identidad", hay algo muy importante que da sentido a su vida... ¡aunque sea el sufrir!

No le hagas ni caso.

Vamos que parece de chiste: ¡te riñe porque estás en paz!

Increíble. ¿Verdad?

No le hagas caso.

Solo son pensamientos.

Si no le haces caso, esa paz se va extendiendo...

Pero seguro que tus voces (o personaje) te hará sufrir... ¡le encanta sufrir, se siente muy vivo cuando sufre!

Parece un absurdo pero lo estás viendo en tu vida.

No me lo invento.

Lo estás describiendo en tu vida.

No sé si me estoy explicando.

Sí, perfectamente.

Lo he visto muchas veces en estos últimos 20 años...

Te explicas muy bien.

A veces pienso que las cosas no pueden ser tan fáciles, que las cosas son mas difíciles o tal vez la palabra sería el proceso debe ser mas doloroso es decir "el te he visto" mis creencias". Por eso creo que algo no hago bien.

Je, je, je..

Lo dicho: al personaje le encanta sufrir porque le da identidad....

En la clase del día 13 de diciembre, Ego ideal, en el dossier hablas de los "centros descompensados" ,¿cómo sabré cual es el mío? ¿ nos ayudareis a descubrirlos?

En mí hay contradicciones, por una parte quiero una pareja y por otra tengo necesidad de soledad... es extraño no sé como interpretar esto. ¿ Me podrías aclarar?

Me da miedo que la gente deje de quererme, por hacer cosas que a mi me apetece, ser tan independiente tiene sus desventajas, si estoy sola me desatenderán. Eso pienso.

Me gustaría saber tu opinión de estas reflexiones que hago.

Y ahora cosas que no acepto de ningún modo nunca:

+Una enfermedad incapacitante que me haga depender de los demás.

+Ver sufrir a alguien de mi familia, por salud, laboral, económico...

+No tener pareja

+Falta de dinero

+No tener amigos

Este correo es muy largo, os agradecería, si fuera posible , me lo contestarais. Lo último os lo mando a ver si lo podeis usar en la próxima

clase. 

Gracias mil como siempre.

Un abrazo.



**Observar sin hacer caso al personaje: ¡te he visto!**

Hola Daniel,

¡Hola!

aquí sigo aprendiendo y avanzando contigo.

Sí, la vida es un proceso continuado de avanzar y aprender.

¡Viva!

Es verdad que hay días que siento que estoy haciendo poco, pero otros me doy cuenta de que me voy conociendo cada vez más, lo de aceptarme, va costando, pero creo que poco a poco, con tu ayuda, lo iré consiguiendo.

Je, je, je...

Has descrito perfectamente el diálogo interior entre el ego-idea (estás haciendo poco) y el ego-ideal (estás avanzado mucho).

No hagas mucho caso a esas voces... ¡pero obsérvalas y toma nota de lo que te dicen!

Por ejemplo, ¿el ego-idea que dice que avanzas poco porque eres tonta, gandula, fria...?

Toma nota de lo que te diga

Y toma nota, también, de lo que te diga el ego-ideal: que eres buena, lista, fuerte... por estar avanzando...

Ya ves: no hacer mucho caso, pero tomar nota de sus argumentos, de lo que te dicen...

¿Te parece?

Lo que te ocurre no solo es normal, sino que lleva toda la vida sucediendo.

¡Pero ahora lo ves y estás a dispuesta a observarlo!

Esta última sesión me ha gustado mucho,

Sí, la sesión de presentación del ego-ideal con la lista de deseos... ¡es muy clarificadora!

Son nuestra prisión... ¡aunque casi nunca habíamos caído en ello!

he visto de forma muy clara lo que me impide aceptarme, pero al mismo tiempo me ha hecho sentir peor, pues no puedo evitar castigarme cuando veo en mis ciertas cosas.

Lo dicho: toma nota de lo que las voces interiores te dicen.

No es lo mismo que te llamen mala, débil o tonta... Toma nota de ello.

Luego nos será útil.

Solo observa y toma nota.

Además, siento que estoy proyectando en mi hija, no dejándola aceptarse a sí misma, y no sé cómo parar esto.

No lo pares ahora.

No vendrá de dos o tres meses más.

Obsérvalo.

A partir de febrero nos pondremos a actuar.

De momento solo miramos.

En todo caso, date cuenta de todo lo que te dice tu personaje (tus voces interiores) sobre tu hija, tu relación con ella...

Tampoco les hagas mucho caso. Pero toma nota.

Yo siempre llevo una libreta encima (muy pequeña, en un bolsillo) por si hay que apuntar algo importante.

Para observar el personaje no es necesario, pero puede ser útil... Lo digo por si te parece mejor...

Al mismo tiempo, esto supone un castigo para mí, ¡¡¡que locura!!!

Eso es porque haces caso a las voces en lugar de decir “te he visto!” y apuntar lo que te dicen.

Las voces pueden decir lo que quieran y no nos harán nada.

Lo peor es darles crédito. Si te las crees, mal rollo.

Lo ves, ¿verdad?

¡Pues a observar sin darles demasiada importancia!

Basta con decir: ¡Te he visto! Como si estuviéramos jugando a escondite y la acabases de pillar.

:-)

¡Espero que te sirva!

Me imagino que hasta que no me acepte a mí misma, no seré capaz de parar esto, es así?

Pero no te propongas aceptarte a ti misma: eso es ego-ideal.

De momento, observa como bajo el disfraz amable de angelito que te dice “tienes que aceptarte a ti misma” hay una voz que te maltrata... ¡y toma nota de lo que te dice!

Suena bonito, pero es ego-ideal: ¡a observarlo!

Gracias por tu trabajo, es tan gratificante poder verme...

Sí!!!!

Un abrazo

Bien fuerte.



## Sobre amistades, huevos duros y el personaje...

¡a fecha para observar!

Hola Daniel,

¡Buenos días!

fruto de las experiencias y de la lectura de los boletines de dudas, me surgen estas preguntas. A ver si me puedes ayudar.

¡Adelante!

Pero solo podré darte mi opinión.

No te la tomes demasiado en serio.

Solo es un punto de partida para que lo pienses y lo compruebes....

¿Te parece bien?

-Cuando una persona (amiga) te dice ante un error has cometido y tu le pides disculpas por haberlo hecho, "no te preocupes, ya te conozco, lo asumo".

Pues es maravilloso: tiene una gran capacidad de dejar ir las cosas.

¡Felicítala y alégrate!

Ojalá pudiéramos dejar ir los errores de los demás con tranquilidad, ¿verdad?

¿Es una forma sutil de juzgarte? Yo cuando lo recibí lo intérprete así: "no te preocupes, se que eres así y no tienes remedio".

¡Ah!

Bueno... pues podría ser.

Pero no lo sé.

No estoy en su cabeza.

Quizás sí sea una crítica.

En todo caso solo te lo puede responder ella.

Y fuera una crítica, tú tienes que valorar si te da igual, si lo hablas con ella o si miras de resolverlo.

Mira, ninguna relación es perfecta.

Pero las relaciones de amistad implica que las personas nos caigan bien (como las de pareja). Si esto no es un obstáculo para ti, no impedirá que seáis amigas. Si es un obstáculo, entonces sí que será una dificultad y deberá decidir si cambias o no la relación.

Pero nadie puede saber lo que ella piensa, así que mejor se lo preguntas a ella.

En todo caso, merece la pena que te observes si esto te pone nerviosa o de mal humor o similar: ¿de qué te defiendes?, ¿qué te dicen tus voces interiores o personaje?

¡Así lo aprovecharás para crecer!

¡Viva la autoobservación!

Porque si realmente no le hubiera importado, simplemente habría dicho, "ok, no te preocupes".

Bueno, cada uno habla como puede...

Y no habría añadido el resto.

No te comas la cabeza: pregúntaselo y punto.

:-)

¡Y aprovecha para observar a tu personaje en acción: seguro que te ha dicho un montón de cosas! ¿verdad?

No es la primera vez que lo hace, ante una actuación mía, que ella no comparte. Es como si yo fuera "inferior".

De acuerdo...

Pero reitero lo anterior.

¡¡Aprovecha para observarte!!

-¿Como sé que me corresponde dar una ayuda en una relación de amistad? Porque siento que con la excusa de ser amigos, tenemos que estar siempre disponibles. Sé las 4 normas de la ayuda, pero siempre me surgen dudas en la pregunta puede hacerlo sola.

Dependerá de lo que te pidan tendrás correspondencia o no.

No siempre es fácil determinarlo.

Mira, no puedo contestarte porque, al depender de lo que te piden, hay miles de casos posibles.

Y reitero: ¡nos podemos equivocar!

Pero equivocarnos no importa: aprendemos.

Por lo tanto, también es útil equivocarse.

¿No crees?

Lo digo para no comerte mucho la cabeza: actúas y, a partir del resultado, valoras. Así irás aprendiendo.

-En la semana 6, cuando vimos los sentimientos, diferenciaste entre sentimiento y emoción.

Efectivamente.

Emoción como algo biológico.

Sentimiento como nacido de un pensamiento.

Cuando ponías el ejemplo de los huevos duros, decías que si a mi oler huevos duros, me producía asco, eso es emoción.

Sí, el asco es biológico porque, por ejemplo, tu cuerpo lo detecta como algo que no puede digerir bien es emoción. Biológico.

Pero si oler huevos duros, me producía rabia, porque me acordaba del novio que me dejó, eso es sentimiento.

Exacto: esa rabia surge de un juicio, un pensamiento: sentimiento. ¡Ahí está el personaje en acción!

Pero mi duda es, la rabia es una emoción, una emoción que me sirve para detectar que me han hecho algo que me produce daño, la rabia es algo biológico, no?

Si miras en tu interior verás que la rabia surge de miles de pensamientos. Míralo y lo verás.

No es biológico, sino mental: sentimiento.

Por ejemplo: “fulanita no debería haberme dicho eso... ¡que se habrá creído!”, etc.

Sentimiento como una casa.

O la rabia inicial es algo biológico, es algo automático, porque estoy siendo "agredida" y la rabia mantenida en el tiempo ya es sentimiento, porque es fruto de que estoy pensando que mi exnovio es un cabronazo?

“Ser agredida” es un juicio: ves algo y lo clasificas así.

Por ejemplo, que te tiren por un precipicio puede verse como una agresión (lo has pensado) o como un “ritual para llegar a Dios” (también lo has pensado).

En el primer caso producirá rabia, ira... y en el segundo amor, alegría...

-Sé que has dicho que no nos agobiamos, que vayamos a nuestro ritmo que nos dejemos impregnar del curso.

Pero y si no consigo observarme lo suficiente? El curso sigue avanzando y cuando llegemos a los meses de tomar acción, y yo no me he

conseguido observar lo suficiente, como sabré cómo tengo que actuar?.



Agobio personajil me está entrando.

Claro: es el personaje hablando... ¡Observa la voz que te dice eso!

¡No les des crédito y observa!

¿Te dice que no lo harás porque eres tonta? ¿porque eres gandula? ¿porque no te lo mereces? Etc.

Observa y confía.

En enero pondremos orden a todo lo observado y se irá haciendo evidente. Ya ves: observa esa voz en lugar de darle crédito... ¡también es el personaje y esa voz será muy útil para el diagnóstico!

Llevo casi 20 años impartiendo este curso y en enero veremos lo fácil que es encajar las piezas en un diagnóstico.

Y en febrero veremos lo fácil que es descubrir lo que, a partir del diagnóstico, me ayudará a equilibrarme.

Muchas gracias a ti

:~)

Y también muchas gracias a los compañeros que asisten a los directos de zoom, y comparten sus experiencias, que, a mí por lo menos, me sirven de mucho.

Sí, ¡son muy útiles!

Abrazo grande.

También para ti.

Para todas.

Para todos.



## ¿El personaje se mira a sí mismo?

¿El personaje se puede mirar a si mismo?

Sí.

Y ahora juzga una parte y te riñe... ¡y luego te felicita y te anima!... para volver a mascarte después.

El personaje no necesita solo un público “exterior”. Muchas veces actúa solamente para ti.

¡Seguro que te has dado cuenta: no hay nadie y te sigue hablando y hablando!

¿ser consciente de sí mismo?

No.

Mira, no es consciente de sí mismo. Critica partes de lo que hace él mismo y eso parece “consciencia”... ¡pero siempre se identifica con lo que dice! No se vive nunca como “una mirada sin juicio, una mirada desidentificada”.

Nunca se separa de sí mismo para verse con distancia.

Por eso digo que no tiene conciencia: se da cuenta de cosas, pero se fusiona con ellas.

Por ejemplo, cuando observo que me critica y luego, compasivo y juguetón, me dice ¡“mira! me he vuelto a machacar, ji ji”)

Je, je, je... sí. Esto sí lo hace. ¡Y mucho! ¿Verdad?

:-)



## ¿Quién es egoísta?

¿Quién es egoísta?

Dices que una persona no es egoísta por ocupar su tiempo consigo misma y con lo que le interesa y agrada... pero si yo estoy en una relación de pareja y creo que el otro no me tiene tanto en cuenta como yo a él (o como a mí me gustaría, al fin y al cabo) ¿soy yo la egoísta por querer un nivel de atención que me parezca más equilibrado?

No eres egoísta por desear cosas.

Ni por pedir las.

Eres egoísta cuando obligas a los demás a adaptarte a ti porque no quieres adaptarte a ellos.

Tienes derecho a decir a tu pareja que te gustaría tal o cual cosa. Pero si le presionas contra su voluntad para que cambie en temas que no quiere cambiar implica que no quieres aceptar su forma de ver el mundo y de actuar y, al presionarla, sí eres egoísta.

Naturalmente, si alguien no te conviene como pareja, puedes dejarla. No estás obligado/a a tener una relación con alguien.

Pero, si estás con alguien, ¿no te parece más sabio amar a la persona concreta en lugar de forcejear para que sea otra?

Es decir: pide y respeta. En función de lo que la otra persona haga, decide si te quedas o no. Pero procura no estar en un chantaje continuado para forzar a la otra persona que cambie ya que tú no quieres cambiar... eso, creo, sí sería egoísmo.



## ¿Qué es el amor platónico?

El enamoramiento es biológico, no lo controlas.

Efectivamente.

¿Ocurre lo mismo con el amor platónico? ¿O eso es solamente una idea y entonces no es real?

Ostras! Nunca lo había pensado antes.

Por lo tanto, tómate esta respuesta con prudencia, con prevención. ¿De acuerdo?

El enamoramiento platónico es mental: ves algo que piensas que es maravilloso.

Por lo tanto, suele darse como una compensación de lo que yo creo ser.

Cuanto menos te conozcas y menos equilibrio interior tengas, más probabilidades de proyectar en la otra persona todo lo maravilloso que necesitas: enamoramiento platónico.

Ese enamoramiento mental puede tener consecuencias biológicas y iniciar un enamoramiento biológico, del mismo modo que una preocupación mental puede iniciar un proceso que culmine con una depresión biológica.

Pero, tal como lo veo (no me hagas mucho caso), el inicio es mental y será más fuerte cuanto menos equilibrio interior tengas.

Me surge la duda porque existe una emoción (biológica) y una acción (puedes reprimir expresar tu amor, escribir poemas, languidecerte melancólicamente, fantasear, etc.).

Efectivamente: lo mental ha producido consecuencias biológicas. Pero su origen me parece, inicialmente, mental.



### ¿Seguir el corazón es buen camino?

Solemos oír a menudo el consejo de “sigue tu corazón, haz lo que te sienta bien, lo que te hace vibrar, ese es el camino de la felicidad”.

¿Ese mensaje viene también del personaje?

Creo que sí.

Ese mensaje nos hace creer que, si seguimos el corazón, todo será fácil.

¿Pero qué ocurre cuando algo no me apetece nada y, sin embargo, es bueno para mí?

Por ejemplo, imagina que estás estudiando una carrera y tienes que preparar exámenes. Pero es primavera, hace un día maravilloso, estás enamorada y quieres pasar el día en la playa...

¿Sigues “el corazón” o te quedas a estudiar?

¿Y si tienes una “herida emocional” y odias a ciertas personas? ¿Sigues el corazón y te vengas de ellas?

Creo que, según lo que tengamos en el corazón es mejor no seguirlo.

Naturalmente, si tienes un corazón sensato, lleno de amor, tierno, atento... entonces sí puedes seguirlo.

Pero me temo que la gran mayoría de personas tiene el “corazón un poquito herido” y, además, confunde corazón con deseo...

En ese caso, mejor seguir el amor (buscar el máximo bien), aunque nuestro “corazón” nos diga que mejor nos vamos a la playa a retozar un ratito o a vengarnos de alguien...

Si es así, entonces ¿cuál es mi guía, mi brújula interior? ¿A qué parte de mí tengo que fiarme y cómo la puedo identificar?

La guía es el amor: ¿qué haría aquí el amor? ¿cuál es el máximo bien?

Y, expresado de otra manera, ¿con que valores concretos puedo expresarme ahora para hacer crecer el máximo bien en mi vida?

Ojalá te inspire.

Mil gracias

A ti por las preguntas. Las he separado pues eran muy claras y así cada persona lee las que le apetezcan.



**¿El diccionario de acciones puede estar equivocado?**

Buenos días Daniel

¡Hola!

Gracias por tomarte el tiempo en responder nuestras dudas, entiendo que a veces puede resultar repetitivo.

Bueno, no creas: generalmente suelen ser preguntas desde ángulos diferentes o que hace tiempo que no contesto, por lo que me ayudan a profundizar y a contestar cosas desde otra perspectiva.

La verdad es que contestar los boletines es muy enriquecedor para mí (solo me cuesta un poco cuando hay un aluvión de preguntas de golpe, pero eso no pasa todas las semanas...).

He realizado algunos cursos previos a Aula Interior en los cuales también pasé por el proceso de observación, pero ahora contigo estoy profundizando más y cada vez voy comprendiendo más cosas y me motiva el ir conociéndome cada vez más (aunque no me quita el sueño) pero es divertido de ver como me siento o actúo en determinadas circunstancias y darme cuenta del “por que” a posteriori, muchas de ellas son cosas que pensé que ya tenía trabajadas y es bonito el darse cuenta de que aún hay cosas por descubrir.

Sí, observar es como ir al cine, ¿verdad?

¡Observarnos es súper interesante: somos como una película que merece un Óscar!

Dicho esto, tengo dos dudas:

¡Adelante!

1) Con respecto al descubrir, me gusta seguir aprendiendo en distintos ámbitos (no solo el de crecimiento personal) y para ello lo que hago es organizarme y ponerme a ello, porque considero que al aprender más cosas puedo contribuir de una mejor manera a la sociedad y eso me motiva, pero a veces si que me pillo exigiéndome demasiado o siendo duro conmigo mismo, mi duda es ¿En un mismo día, ante un mismo propósito (el que sea) puede ser que a veces lo que me mueva sean mis valores (soltando el resultado) y otras veces el ego ideal, por ejemplo?

¡¡Sí!!

Y cuando veas que te mueve tu ego ideal, está bien parar un momento y volver a tus valores.

Por ejemplo, parar, respirar y darte cuenta que lo que haces lo realizas para comprender, para aportar... ¡y renunciar a la necesidad de tener éxito, de ser reconocido o similar!

Eso volverá a centrarte en tus valores.

Pero lo que cuentas es normal: a veces nos movemos entre los valores reales (un yo-real consciente) y un ego-ideal....

Si estás al caso, te darás cuenta cuando el ego-ideal entre en acción y, con ternura, lo abrazarás para dejarlo caer... ¡y volverás a actuar desde los valores!

## 2) Con respecto al diccionario de acciones:

-Mostrarse Agotado con el objetivo de que el entorno le aplaze sus obligaciones. ¿Podría ser que simplemente me muestre agotado porque estoy cansado?

Mira, una cosas es la emoción física del cansancio. Igual como puedes tener hambre o sed, puedes percibir cansancio físico, eso es lo biológico.

Pero otra cosa es lo que muestres. Lo que muestras es una acción: actúas para que algo se vea. La forma como muestras el cansancio es una acción.

Por ejemplo, en una excursión puedes mostrarlo con calma y alegría para tener un tema de conversación y unión con el resto de personas que hacen la excursión contigo.

Otras veces, puedes mostrar el cansancio con nervios y apuro para que el entorno te ayude en lo que te queda por hacer.

En otras ocasiones, puedes mostrarlo con un silencio grande, indicando que no quieres que te molesten y que necesitas soledad para poderte rehacer.

Lo bonito de empezar a observar lo que hacemos es que cada vez vemos más matices y empezamos a descubrir lo que hay detrás de cada acción.

Por lo tanto, la respuesta a tu pregunta es "no". Siempre hay una intención tras cada acción o forma de mostrar el cansancio: reconocer esa intención es muy útil.

Y una "intención" no implica manipulación, ni nada parecido. Puede ser, simplemente, una intención de conversar sobre el cansancio, de tener un espacio libre para descansar, de pedir ayuda...

¡Ojalá te haya contestado!

Pero NO me hagas caso.

Observa lo que tú haces y vives y comprobarás si se ajusta o no en tu caso... ¡no estamos aquí para creer sino para comprobar!

-Mostrarse Humilde con el objetivo de evitar que se le exija demasiado o obtener reconocimiento por ser poco presumido. ¿Podría ser que simplemente me muestre humilde porque considero que no lo se todo, que me puedo equivocar y que no tengo la verdad absoluta?

Sí, y esa sería la intención: decir a tu entorno que no lo sabes todo y que no tienes la verdad absoluta.  
Es decir, tras esta acción habría esa intención.

Por suerte, tú puedes verte por dentro y, por lo tanto, sabes lo que sí sucede. ¡Si miras, verás!

-Lo mismo con organizado, ocupado, etc.

¡Sí, sí!

No es verdad que lo pone en el diccionario de acciones sea la única posibilidad. Pero nos da una pista para mirar en nuestro interior y ver qué sucede.

Por lo tanto, el diccionario de acciones (y el de sentimientos) no es "palabra de Dios infalible", sino un punto de partida para observar las acciones.

En resumen, ¿ Hay veces en las que puedo mostrar mucha de las acciones del diccionario sin tener la intención del personaje? Me pasa

lo mismo con el diccionario de sentimientos.

En realidad, lo que ocurre es que la intención no es la que pone en el diccionario, pero siempre hay una intención.

Por lo tanto, tienes razón: a veces puede no ser la del diccionario, pero sí merece la pena mirar cuál es.

¡¡Espero haberte contestado!!

En todo caso, no dudes en confiar mucho más en ti, en lo que ve que no en el diccionario o en lo que yo diga: ¡lo fundamental es lo que tú ves!

Gracias, un saludo

¡A ti! A todos y todas



**Dialogar directamente con el personaje, ¿es posible?**

**Hola.**  
¡Hola!

**¿Puedes hablar al personaje de tú? Preguntándole directamente ¿qué piensa, qué siente?**

Pues no lo he probado nunca.

Así que no te puedo decir.

Si lo pruebas, podrás contarnos tu experiencia.

Yo siempre he usado verlo como una tercera persona para identificarme al mínimo con él... pero puedes probarlo y nos cuentas si te es útil. ¿te parece?

¡Quizás descubramos otra alternativa útil!

**¿No se puede hacer con situaciones pasadas?**

En general no aconsejo que se haga con situaciones pasadas porque, sin querer, ya las hemos modificado mucho y ya no recordamos lo que realmente ocurrió sino lo que solo recordamos trozos.

Creo que es mucho más útil partir de algo real que acaba de ocurrir: el riesgo de saltarnos trozos importantes es mucho menor.

¿De acuerdo?

Pero lo que sí que aconsejo totalmente (y he comprobado su utilidad una y otra vez) es hablar al personaje con ternura, decirle que no pasa nada con sus errores, que nos amamos infinitamente, que tengo derecho a ser yo, que estoy bien, que voy a aprender pero ahora hago lo que puedo...

¡¡Ya ves, otra forma de hablar con el personaje que sirve muchísimo!!

¡Adelante!

**Gracias**



**¿Por qué es útil preguntar "qué piensa", "qué siente"?**

**Hola,**  
¡Hola!

**con estas preguntas de lo que siente y piensa el personaje, ¿se llega al núcleo o a la estructura?**

Sí, se llega a las creencias que nos hacen sentir y actuar como lo hacemos.

Al estar observando por distintos caminos, podremos ver algunas que se repiten continuamente: ¡esas son las nucleares, las más importantes!

Ahí veremos la estructura básica de nuestro personaje, de nuestro ego.

¿De acuerdo?

**Gracias**



## Sobre liberarse del ego

**Hola!**

¡Buenos días!

**El año pasado realice un curso de desarrollo personal con Carlos Gonzalez Perez. Este autor habla de que el ego forma parte del Ser. Por eso somos Seres Humanos (parte Ser y parte humanos) sin discriminar ninguna de las dos partes.**

**Te dejo un enlace donde se explica bien esta idea:**

**<http://realidadcuantica12.blogspot.com/2016/03/superando-la-confusion-entre-ego-y.html>**

Sí. Copio el artículo a continuación para que todo el mundo pueda leerlo fácilmente:

*El ego es la parte de nuestra conciencia que dedicamos a vivir la experiencia terrestre. El egoísmo es el resultado de haber educado al ego en el Paradigma de la Dualidad, es decir, haciéndole creer que está separado del resto de nuestra conciencia. Esta creencia desempodera al ego y le obliga a vivir desde los estados de necesidad, a competir con los demás para sobrevivir, en definitiva, a ser egoísta.*

*Durante milenios las tradiciones espirituales han confundido al ego con el egoísmo, de ahí su mala prensa. La llamada Nueva Era ha seguido con la confusión, diseminándola a través de miles de libros y vídeos que inundan la red. Es necesario deshacer esta confusión si queremos quitar el gran freno que hoy en día existe al crecimiento personal, nuestro crecimiento se para en el punto en el que marginamos nada menos que a nuestra conciencia terrestre.*

*Margar a una parte de nuestra conciencia, el ego, no es un movimiento de nuestro auténtico corazón, sino un estrategia más del Paradigma de la Dualidad para desempoderar a nuestra conciencia terrestre. El ego ha sido educado para no amarse a sí mismo, sellando así su necesidad de ser egoísta. Enseñemos a nuestro ego a amarse sin condiciones y su egoísmo será innecesario.*

*Hacer del ego un impedimento para conectar con nuestro ser es tan absurdo como hacerlo con nuestro cuerpo físico, sin ambos no habría experiencia terrestre ni sabiduría que transmitir al resto de nuestra conciencia. Enfrentar ego y espíritu es una maniobra más de la Dualidad para precisamente desempoderar a nuestro ego y limitar así nuestro crecimiento, que sin duda nos llevaría a trascender la misma Dualidad. La mala prensa del ego no es más que un sistema de defensa de la Dualidad para perpetuarse en nosotros, para dividirnos por dentro, para jerarquizar nuestra espiritualidad, de la que sin duda nuestro ego forma parte por derecho propio.*

*Combatir nuestro egoísmo lo único que hace es dividirnos más por dentro y por consiguiente aumentar la necesidad de ser egoístas. Para trascender nuestro egoísmo es necesario reeducar al ego en los Nuevos Paradigmas del Conocimiento, que garantizan la conexión entre el ego y lo que llamamos nuestra parte trascendente, esto elimina el problema del desempoderamiento del ego y con ello la necesidad de ser egoístas.*

**Daniel, tu línea de pensamiento es contraria a lo que he expuesto, ya que el objetivo es desprenderse del ego, ¿no es así? ¿Crees que estás en líneas de pensamiento opuestas?**

Mira, creo que los dos hablamos de lo mismo haciendo uso de un vocabulario diferente.

Ambos comentamos que hay una esencia o ser que se expresa a través de vehículos como el cuerpo, la personalidad, las creencias o ego...

Y ambos comentamos que no debemos confundir nuestro ser con el cuerpo, ni con lo que sentimos, ni con lo que pensamos...

Del mismo modo, ambos indicamos (creo yo) que podemos ser víctimas de una visión errónea del mundo que se cristaliza en unas ideas que nos llevan a sufrir (a esa visión del mundo yo lo llamo ego); pero a la vez decimos que no hay que marginar nada: ni el ego, ni el cuerpo... ¡por eso lo estamos observando!

Y, creo, ambos pensamos que hay que dejar caer los errores para que lo esencial en nosotros salga a la luz puesto que ha estado siempre, aunque oculto por nuestro olvido y por nuestras confusiones.

Creo que ambos hablamos de dejar caer el error y que lo único que existe es el ser. Pero para vivir el ser directamente hemos de darnos cuenta que no somos el cuerpo, igual que no somos nuestras creencias o ego.

En el trabajo que propongo, no vamos a luchar contra nuestras creencias, pero sí vamos a verlas para darnos cuenta de que somos mucho más que esas ideas autolimitadoras. Pero sin luchar, sino acogiendo, abrazándolo puesto que nos ha permitido conocernos...

Y lo mismo haremos con el cuerpo en su momento: darnos cuenta que no somos el cuerpo sino mucho más... ¡pero abrazaremos el cuerpo que nos permite tener esta experiencia!

Carlos se dirige directo a la idea de no dualidad. Personalmente prefiero primero descubrir quien no soy para recuperar un yo y, luego, darme cuenta que ese yo es parte de la totalidad y que, por lo tanto, nunca fue nada separado: no-dualidad.

Pero pedagógicamente me parece más sencillo pasar de lo pre-personal, a un yo fuerte para, luego, llegar a lo trans-personal. Llegamos al mismo punto, pero yo propongo un viaje más suave y más asequible que intentar vivir lo transpersonal directamente. Pero igual me equivoco y vivir la no-dualidad directamente te es perfectamente posible aquí y ahora. Creo que no, pero eso solo tú puedes verlo.

**A mi la idea de Carlos me parece que tiene sentido, pero también la tuya...(¡que lío!).**

**A ver si me puedes ayudar en este lío mental...**

No sé si me he explicado con claridad en las líneas anteriores... pero sí espero que haya puesto un poco de luz.

Igualmente, lo importante no es lo que Carlos o yo diga, sino lo que tú captas y comprendes.

Estamos llamados a tener nuestra propia visión del mundo para poder ser más allá de nuestra confusión. Y, aunque no somos las ideas del mundo que tenemos y, de hecho, ya somos la comprensión misma; mientras no me doy cuenta vivo como si no lo fuera.

Por eso te animo a tener tu propio criterio, a hacer el esfuerzo de tener tu propia visión del mundo basada en lo que tú has verificado y comprobado. ¡Eso sí resulta útil y liberador!

Gracias por permitirnos reflexionar en voz alta...



## Sobre la autoobservación

**Hola!**

¡Hola!

**Lo primero que puedo evidenciar al observarme es la dificultad para concentrarme , la dispersión mental, el ruido o parloteo mental, voy saltando de tema a tema y apenas puedo aquietar la mente, al menos a voluntad, también puedo ver la dificultad que tengo para realizar "lo que debo", deporte, alimentación etc..**

Interesante lo que cuentas...

Y te animo a que veas que en ti hay un diálogo entre lo que “debes” y lo que “realmente haces”.

Te animo a observar cómo se lleva ese diálogo y sobre qué temas. ¿Es una voz amable y comprensiva?

¿Exige?

¿Te culpa?

¿Qué temas le parecen importantes al personaje para no dejar de hablar de ellos cada día?

¿En qué temas te riñe con su “deberías tal o cual cosa”?

Fíjate en eso e irás viendo con mayor claridad aún los mandatos que rigen tu conducta...

¡Adelante!

¡Lo de observar es muy útil, pues salen cosas que están ahí pero nos han pasado desapercibidas durante años!



## Distinguirse a uno/a mismo/a del personaje

**Hola!**

¡Hola!

**¡Oh, Dios! ¡Estoy confundida!**

Pues maravilloso: para ver claro, primero tenemos que darnos cuenta de nuestra confusión. Eso nos lleva a buscar comprender y hacemos nuestro ese nuevo nivel de comprensión.

**Realicé un cuestionario y acerté gran parte de las respuestas.**

**Me sentí contenta por lograrlo. Dentro de mi estoy feliz por lograrlo. Me demostré a mí misma que pude. Pero no alcanzo ver quien es el feliz si yo o mi personaje.**

El personaje, sin duda.

Je, je, je...

Además se confunde la satisfacción o alegría con la felicidad.

Lo explico:

El personaje vive dentro de los juicios que son el origen de los sentimientos. Como ha pensado que “eres muy lista” ha nacido un sentimiento de “alegría”.

Pero si hay alegría significa que puede haber su contrario: tristeza. La tristeza aparecería si ahora descubrieras que te habías equivocado al corregir y que no habías acertado ni una sola frase.

Ya ves: alegría/tristeza son dos caras de la misma moneda que nacen de juzgar el mundo.

Y el juicio siempre es hijo del pensamiento... ¡y del personaje que se relaciona con el mundo juzgándolo en función de si le va a favor o en contra, si le gusta o no!

Sin embargo, desde la esencia que somos no hay juicio sino visión y comprensión, aceptación. Y la hija de la plena aceptación es la felicidad: un estado suave y profundo que todo está bien.

Lo interesante es observar la idea que te llevó a sentirte alegre: ¿quizás sea la exigencia de obtener buenos resultados?

Te animo a mirar...

Dices: “me demostré a mi misma que pude”

¿Qué idea previa había?

¿Siempre necesitas demostrarte cosas?

¿Qué cosas necesitas demostrarte continuamente porque aún crees que no las tienes?

Te animo a mirar por ahí... y quizás descubras que hay una exigencia en ti o algo así, una exigencia de perfección o de saber... o un pensamiento de que no sabes y debes luchar contra tu estupidez...

No lo sé.

¿Lo miras?

Porque la alegría de la que hablas es, está claro, hija de este juicio. Es hija del personaje.

**No sé quién de mis yo es el que se siente menos o no quiere decir que sabe, por que no siempre lo sabe todo.**

**Ufff!**

Je, je, je... sigue observando que creo que vas bien. Creo que estás intuyendo que detrás de esa alegría por el éxito hay un mandato, una idea del ego...

¿Te animas a seguir mirando cuando vuelva a reproducirse en otro momento?

**Como que presiento que mi personaje me tiene bien encarcelada en una prisión de perfección total o nada. y siempre escojo nada.**

Sí. Creo que ya lo estás intuyendo.

Tu necesidad de tener éxito (de ahí tu alegría al acertar 16 frases) forma parte de tus mandatos...

Y aunque te alegras, ves que esa alegría viene de que las cosas han ido bien (pero hubieran podido ir mal).

E intuyes que el problema no es que vaya bien o mal, sino el mandato de ser perfecta, de saber, de acertar... la idea que tienes de ti de no ser lo bastante buena/lista si no aciertas muchas respuestas... Que tienes un mandato de perfección, algo muy exigente o algo parecido....

¡Y eso no es de ahora: te persigue siempre!

No estoy 100% seguro. Pero creo que esto puede ser así: ¿lo puedes mirar?

Ya ves: poco a poco el personaje va apareciendo...

**¡Ay no sé, dame luz!**

Creo que lo anterior te habrá ayudado un poco... ¿Es así?

: -)

Je, je, je...



### **Sobre el cansancio físico**

**Buenos días,**

¡Buenos días!

**En una clase Daniel comentó que el cansancio físico es un tema biológico y no tanto de la mente. Yo quería pedir que a veces un cúmulo de pensamientos del personaje puede causar un desgaste mental que efecto con un cansancio físico y uno querer dormir más, ¿puede ser así?**

Sí. Puede ser así, pero ese dormir suele ser como estrategia para no abordar el tema que nos preocupa. No hay verdadero cansancio, sino huida. ¿Cómo se verifica? Pues porque te puedes poner en la cama pero no te duermes.

El origen de ese “cansancio” es la incapacidad de movilizar la energía para resolver el tema. Y ahí puedes observar esa acción de “huir” en lugar de “movilizar la energía”. En la observación verás los sentimientos implicados (impotencia, incapacidad o lo que sea) y unos pensamientos de: “si huyo, alguien lo resolverá”, “si no lo afronto, acabará pasando” o “no te enfrentes que será peor” o “deja que otras personas lo resuelvan”, etc.

Naturalmente, es un tema totalmente diferente.

Lo cierto es que cuando no nos enfrentamos a algo (y es útil ver los mandatos que nos lo impiden para tomar nota en este momento de auto-observación), podemos entrar en un bucle de cansancio mental que llevará a agotar nuestras fuerzas: la energía que no movilice hacia el exterior, tenderá a ir hacia adentro en forma de crítica, de culpa, de pensamiento en bucle que nos agotará.

Cuando vivimos algo de ese estilo la solución es decidir y actuar. Verás que, al hacerlo, la energía se estabiliza de nuevo. No importará que la decisión sea o no la mejor: la energía se recupera.

Por lo tanto, podemos ver dos tipos de “cansancio”: el físico y el producido por un bucle mental.

Para el cansancio físico, lo mejor es descansar.

Para el cansancio que provoca un bucle mental, lo mejor es decidir y actuar.

Bueno, pero te pido que no creas nada de lo que he dicho.

Te pido que mires atrás en tu vida y veas si lo que digo se ha cumplido alguna vez para que lo puedas verificar. Posiblemente veas que, si alguna vez has estado en alguna ruptura amorosa, la energía se ha estabilizado en el momento que decidiste que ya era irreversible y empezaste a actuar mirando al futuro: habías decidido y empezabas a actuar. ¿Lo has vivido?

Ojalá sí hayas tenido una experiencia similar. Así sabrás que lo que te digo no tiene importancia, pero que lo que sí importa es lo que tú has verificado para comprobar que lo explicado va en esa dirección.

**Gracias**

¡A ti!



## Sobre la vergüenza

**Hola Daniel**

¡Buenos días!

**Muy interesante la lección que diste sobre pensamientos y sentimientos a una profundidad inusitada.**

¡Sí!

La técnica de las preguntas es realmente útil cuando intuimos que algo muy profundo hay en nosotros que no vemos... Las preguntas lo hacen aflorar de forma bastante sistemática.

**Pero yo quería preguntarte lo siguiente...**

**Quando sentimos vergüenza de algo, en realidad ¿qué nos ocurre?**

**Quizás, pienso yo, que estamos dando demasiada importancia a algo que no la tiene.**

Je, je, je... en realidad el problema siempre es el mismo: que damos importancia a algo que no es real.

Que nos creemos ser lo que no somos.

Que creemos que podemos ser agredidos y nos defendemos... ¡porque no hemos experimentado quiénes somos en esencia! ¡porque no nos hemos dado cuenta que somos invulnerables, pura consciencia!

Pero para darnos cuenta de eso, sugiero el trabajo que estamos haciendo, paso a paso. Comprender ahora que soy invulnerable sería teoría pura. Nos daremos cuenta a medida que profundicemos en el trabajo.

Naturalmente que podríamos darnos cuenta de golpe ahora mismo, como por una súbita iluminación. Pero no es probable.

Por eso propongo una serie de fases en este curso para avanzar hacia ahí... y la primera fase es observar las mecánicas de mi ego... Al hacerlo iré descubriendo un yo mucho más auténtico que está observando e ire “desidentificándome” de ciertas creencias y, además, veré creencias con las que me identifico para poder dejarlas caer...

Bueno, pero sí, tienes razón: cuando tenemos vergüenza le damos importancia a algo que no la tiene, creemos en el ego y sus ideas.

**O bien que estemos pensando que lo que estamos haciendo a ojos de los demás no es lo correcto.**

Sí, porque pensamos que los demás descubrirán un “defecto” nuestro: eso nos avergüenza.

Pero desde el ego no hay solución: siempre nos creeremos imperfectos... ¡aunque no lo seamos!

**Pero yo creo que al final lo que importa es hacer lo que en estos momentos sentimos en nuestro interior, y pensemos, que lo mejor es ayudar con nuestra acción, ¿no te parece ?**

Bueno, esa sería una forma de expresarlo.

Yo prefiero expresarlo exactamente al revés: lo mejor es dejar de juzgar o pensar lo que debemos hacer y, en cambio, ser la misma acción amorosa e inteligente expresándose más allá de todo pensar. Hacernos uno con la vida, suspender el juicio y, desde ahí, amar, comprender y actuar.

Creo, precisamente, que pensamos demasiado... Por ello no sé si hay que “hacer lo que pensemos” o hay que actuar más allá del pensamiento, desde la pura comprensión... Creo, sin duda, que es más adecuada esta segunda opción...

Pero démonos tiempo: no se puede pasar de bellota a bosque en un solo paso.

¿No crees?

¡Pues démonos tiempo!

**Gracias por tu tiempo**

A vosotras/os por vuestro interés: todo fructificará.

No tengo ningún tipo de duda.



## Sobre sentirse mediocre

**Hola Daniel!**

¡Buenos días!

**Después de analizar una situación haciendo las preguntas y mas preguntas de tu ejercicio observo lo siguiente:  
Me siento "MEDIOCRE" es decir que no tengo ningún talento especial.**

Te corrijo: el personaje cree que es mediocre.

Tú no eres mediocre, pero esa es una de tus creencias fundamentales. ¡Has hecho bien en tomar nota!

**quiero sobresalir en algo, pero veo que alguien sabe mucho más que yo y me digo... deja esto y busca otra cosa y me vuelve a suceder lo mismo (en todos los ámbitos de mi vida, trabajo, familia, amistades etc).**

**Me siento tan mediocre que nunca alcanzare aquello que deseo.**

**¿Es una creencia?**

Sí: juzgarse mediocre es una idea, una creencia. Efectivamente.

**¿Es mi personaje?**

Creo que sí es parte de él, puesto que el personaje es el conjunto de creencias que me limitan.

**Sea lo que sea, ¿cómo tengo que quitarlo de mi mente y de mi inconsciente y poder llegar a ser excelente, magnífico en lo que me proponga hacer?**

Bueno, vamos por partes:

Necesitar ser excelente también es una creencia, una parte del personaje.

Desear ser magnífico en lo que te propongas hacer es otra maravillosa parte del personaje.

Je, je, je...

Y, por ahora (vaya chasco), NO vamos a cambiar nada. Por ahora vamos a

observar.

No cambiaremos nada hasta febrero.

Necesitamos tener una muy buena observación para ninguna parte del personaje (como la que querer ser excelente) se nos pase por alto.

Así que, sintiéndolo mucho, por ahora ningún cambio.

Solamente, vamos a seguir observando.

Así podremos describir claramente nuestra prisión y, cuando llegue el momento, salir de ella.

Si la descripción de la cárcel interior no fuera adecuada correríamos el peligro de hacer un túnel... ¡para acabar en otra celda!

Lo entiendes, ¿verdad?

¡Pues a seguir observando!

NOTA: y saber que no necesito ser excelente y poder ser del montón es muy liberador... ¿no crees?

**Gracias por este magnífico curso .**

A ti. A todos. A todas.