

Boletín de dudas



Aula Interior

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 21

[Primera semana de marzo]

Índice

Utilidad del boletín	3
Celos	3
Sobre abrazar lo que suceda	4
Sobre reequilibrar los centros	7
Sobre tener el centro energético anoréxico	10
Sobre falta de energía	11
Las discusiones me bajan la energía	18
Si exploto contra mí, ¿debo reducir el centro energético?	19
Me tomo mal las críticas... ¡y ahora entiendo porqué!	22
Sobre meditación y amar a mi madre que no me despierta sentimientos bellos	24



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.



Celos

Una persona me pregunta por los celos, me dice:

Los celos, cuando se sufre, ¿a qué centro pertenece? ¿Qué centro deja desequilibrado?

Cuando piensas que los demás tienen más y mejor, que son tratados mejor que tú, que tú siempre lo tienes más difícil que los demás... ¿qué centro te desequilibra y cómo lo hace, lo hace anoréxico o vigoréxico?

Gracias

Y yo le contesto:

Los celos, creo, tienen una profunda relación con el centro afectivo.

En esencia se trata de no valorar lo que tienes. Por eso, porque no aprecias lo que hay en tu vida, quieres lo que los demás tienen.

Si te das cuenta, en la misma definición que acabo de hacer está la respuesta de cómo equilibrarla: la herramienta de amor de la Valoración (y, de forma complementaria) del Agradecimiento encontrarás la forma de ir dejando atrás.

Te animo a centrarte en estas dos herramientas de amor tanto como puedas. Las comentamos en la última sesión, pero las encontrarás ampliadas en el libro 7 herramientas de amor que encontrarás en PDF en la sesión 19 del curso y que, si lo deseas, también puedes comprar en

papel aquí:

<https://boiraeditorial.com/libros/crecimiento-personal/biblioteca-daniel-gabarro/7-herramientas-del-amor/>

Si no me he explicado bien o si necesitas nada más, ¿me vuelves a escribir, de acuerdo?

Un muy fuerte abrazo,



Sobre abrazar lo que sucede

Hola Daniel,

¡Buenos días!

A veces me cuesta abrazar lo que sucede.

Lo sé por experiencia propia. Pero también sé que, cuando lo consigo, crezco interiormente y se incrementa mi capacidad de vivir en paz al margen de lo que ocurra fuera, se potencia mi capacidad de amar y la de ser feliz con lo que sí tengo.

Es decir, lo que me cuesta abrazar es lo que más me beneficia, más me hace crecer... ¡aunque a veces tardo algunos meses (o años) en aprenderlo!

Muchas veces comentas que tenemos que aceptar que las cosas sucedan,

Bueno, es que no tienes otra opción. ¿Acaso no aceptar la lluvia la hará desaparecer?

En realidad os pido que transforméis la realidad y que, si no podéis, la abracéis pues no tenéis otra opción.

Pero si puedes transformarla, no te limites a aceptarla: transfórmala conscientemente.

Lo ves, ¿verdad?

sin que ello nos genere emociones negativas.

No. No.

Esto no lo digo.

No digo que “hazlo sin que te genere emociones desagradables”.

No, no.

Lo que digo es: “y aunque te genere sentimiento desagradables, que estos sentimientos no determinen tu conducta. Acepta lo que sientes, pero actúa buscando el máximo bien para ti y los demás de forma consciente”

Fíjate que es muy diferente: en la primera opción tenderemos a reprimir.

En la segunda, partimos de la aceptación de lo que sentimos, pero nos vivimos desde una profunda libertad para que estos sentimientos no determinen lo que hacemos.

Ves la diferencia, ¿verdad?

Bien, lo intento.

Pues no reprimas lo que sientes. No lo niegues... pero aún así haz lo que creas más sabio. ¡Eso sí es transformador y útil (al menos para ti)!

Pero a veces hay situaciones que me alteran.

Lo comprendo.

Y si abrazas esos sentimientos, pero no dejas que te impidan buscar el máximo bien tuyo y de todos los demás, te harán crecer.

Por ejemplo, ver noticias sobre el mundo judicial en el España... Al percibir este "mundo al revés" no puedo evitar sentimientos negativos. Me cuesta abrazar esta realidad. ¿Debo abrazarla?

No es obligatorio que lo abrases. Puedes decidir odiar y sufrir.

Puedes decidir, negarte a comprender que, desde ciertos niveles de conciencia, solo se busca imponer tu propia visión del mundo y agredir y castigar a quienes van en contra de esa visión y tienen incapacidad (objetiva) de dialogar y buscar otras soluciones.

Sí: puedes decidir odiar y sufrir. No tienes ninguna obligación de aceptar.

Míralo con perspectiva histórica: si vivieras durante el franquismo en los años 50 y tuvieras la visión social actual, ¿no te das cuenta que tendrías que aceptar entre vivir con desesperación por lo primitivo de la situación y la falta de libertades o aceptar que estás rodeada de personas y situaciones menos evolucionadas que tu punto de vista actual?

Naturalmente, que podrías intentar influir... pero si no puedes transformar algo solo te queda sufrir o aceptar. ¡¡Y date cuenta que, durante el franquismo, hubo gente que sabía ser feliz a

pesar de la noche oscura que los rodeaba!! ¿Quieres ser una de esas personas o prefieres no aceptar y sufrir?

Mira, abrazar la realidad no es una obligación. De hecho, la mayor parte de las veces no se hace. Pero no aceptar la realidad nos lleva a odiar y a sufrir.

¿Qué es lo que tú escoges?

Y si resulta que no puedes escoger y la no aceptación es tu única respuesta posible ahora... ¡pues tampoco te preocupes: sufrirás y ese sufrimiento te llevará a aprender!

Todas las personas aprenderán. No todas en esta vida, pero todas aprenderemos. Es cuestión de tiempo.

En todo caso, nos preguntamos: ¿queremos aprender ahora un poco más rápidamente para sufrir menos tiempo?

¡Uf!

Espero que te esté contestando.

¿Realmente todo es perfecto?

Visto en perspectiva, sí.

Visto en perspectiva es inevitable errar para aprender. Por lo tanto, es perfecto que la sociedad fallemos para ir aprendiendo.

Lo que ocurre es que el aprendizaje no es colectivo, sino individual.

Y, por tanto, la pregunta es: ¿vas tú a aprovechar este momento para aprender? ¿O vas a seguir sufriendo?

No tienes, creo, ninguna opción diferente (si la tienes, hazla sin sufrir y ya está).

Espero que me esté explicando...

Sin embargo, visto sin perspectiva histórica, lo que vivimos ahora (igual que lo que hemos vivido en toda la historia de la humanidad) es algo bastante lamentable y poco elevado... Por eso te pido que pongas perspectiva: estamos avanzando en nuestro proceso de aprendizaje y estos errores son necesarios y perfectos para aprender lo que todavía no sabemos. Y esto es un hecho o, simplemente, no se producirían dichos errores.

¿Deseas aprovecharlos para crecer o prefieres sufrir y pensar que ese sufrimiento te hace mejor persona y te la razón?

¡Uf!

Espero estar explicándome.

Gracias!

Al contrario, gracias a ti por compartirlo. Así podemos reflexionar.

Tú te estás refiriendo a lo que ocurre en el estado español ahora, pero estos aprendizajes (y de más intensos) también ocurren en muchos países: Siria, Venezuela, China, Rusia, Ucrania, USA, Brasil...

Creo que es evidente que los seres humanos no sabemos, todavía, demasiado.

¿Quieres aprender o prefieres sufrir y tener razón?

Y por cierto, genial el libro "El Dolor es Amor retenido". Lo leí este fin de semana y releí algunos párrafos en compañía de una amiga y practiqué algún ejercicio de los sugeridos. ¡Pendiente para releer más veces!

Sí: es un libro muy sencillo, pero muy honesto, muy auténtico.

Llega con facilidad... y, aunque parece muy fácil de comprender, también tiene niveles diferentes de profundidad.

Gracias por comentarlo.



Sobre reequilibrar los centros

¡Hola!

¡Buenos días!

Estoy hecha un lío. No se trata de que a veces sienta que no avanzo... Es que a veces, siento que voy para atrás....

¡!!!Qué desastre!!!!... pero me quiero mucho, que conste....

Je, je, je...

Bueno, no creo que "ir para atrás" sea posible. Lo que sí creo es que nos damos cuenta que ciertos avances no eran todavía suficientemente sólidos.

Y darnos cuenta es un avance: vemos lo que hay, en lugar de creer en un error.

Un saludo antes que nada y muchas gracias por la labor que estáis haciendo. Sois de

gran ayuda aunque yo, particularmente, me haga pajas mentales... Supongo, o quiero creer, que son procesos normales en esta labor de aprendizaje y reflexión.

Sí, sí: es normal. No te preocupes.

Vamos a ver:

Comprendo perfectamente la parte teórica de los tres centros, comprendo cuando cada uno de los centros se presenta de forma vigoréxica o de forma anoréxica y me parecen muy adecuados, entre otros, los fármacos que nos recetas para ayudarnos a compensar las dificultades que cada uno o una de nosotros tengamos.

Hasta aquí todo correcto.

Pero cuando me pongo a profundizar en mis centros, en mis tres centros, tengo tanto aspectos vigoréxicos, como anoréxicos. ¿Es posible?

Sí. Es perfectamente posible. ¿Por qué? Pues porque ciertas áreas de la vida pueden estar en formas de desequilibrio diferentes. Por ejemplo: puedo ser anoréxico emocional en el ámbito laboral y, al contrario, vigoréxico emocional con la familia y personas cercanas.

Totalmente posible.

El trabajo que hacemos no es teórico, sino práctico.

Por lo tanto, fíjate lo que estás viviendo y parte de esa realidad. Si ves que eso te sucede, trabajas a partir de ahí y ya está.

No queremos teorizar, sino partir de la realidad real y cotidiana, de lo que sí ocurre: para eso debemos aceptar lo que aparezca, aunque nos dé rabia o nos parezca inesperado.

Te pongo un ejemplo:

Pienso que tengo un centro intelectual vigoréxico porque soy una persona que racionalizo las emociones, no soy espontánea, tengo exceso de planificación, creo tener cierta superioridad intelectual, busco siempre los porqués, etc, etc....

Pero a la vez, también me cuesta llegar a conclusiones concretas, me paralizó ante las dudas, me cuesta argumentar mi opinión, suelo tomar un rol secundario y vivo la vida, a veces, con gran confusión....

Que lío ¿no?

No. Ningún lío.

En realidad, te animo a observar para ver en qué aspectos, situaciones, relaciones o lugares tiene más peso una forma de actuar que otra.

Es posible que tengas dificultades de llegar a conclusiones y expresar criterios en temas vinculados con lo emocional y, en cambio, en otros temas no relacionales te sea mucho más fácil. ¿Lo observas?

Lo digo porque también es un clásico: los intelectuales tienen gran capacidad de raciocinio excepto cuando este pensar implica emociones y relaciones.

Pero te ruego que lo mires.

Eso indicaría que tendrías que usar criterios en lo emocional y dejar de evitar lo que sientes para incluirlo como un elemento fundamental para llegar a esos criterios. Seguramente te llevará a darte cuenta que usas lo mental como defensa de lo emocional y relacional y ahí todo empezará a encajar.

Por eso te sugiero que observes.

La realidad no es absurda, sino que sigue patrones. Te animo a buscarlos y a actuar en consecuencia aunque lo resultante no sea lo que tú te esperabas. ¿De acuerdo?

También me pasa con aspectos de los otros dos centros.

¿Qué hago?

¿Trabajo todo?

¿No trabajo nada?

Lee las distintas propuestas y haz aquellas que intuyes que son las fundamentales, las que, al leerlas, percibas una fuerte necesidad de hacerlas para reequilibrarte: deja que ellas te escojan a ti.

De esas, haz dos o tres. Las que intuyas más adecuadas para ti.

Las otras, las dejas correr.

¿Te parece?

Por favor, ayudadme!!!!

Ojalá esto te sea de ayuda.

En caso contrario, te animo a volver a escribir explicitando todo de forma muy detallada para que pueda serte de ayuda partiendo de lo que hayas escrito, ¿te parece?

Mil gracias y un cariñoso abrazo a todo el equipo.

También para ti y para todos/as



Sobre tener el centro energético anoréxico

¡Hola!

¡Hola!

Al hacer el diagnóstico he visto que mi centro energético está anoréxico; y ahora veo que debe ser así, pues muchas veces estoy cansada y no tengo ganas de hacer nada, sobretodo cuando llega la primavera, más luz, el cambio de hora, hace que me encuentre triste, con falta de energía para hacer cualquier cosa.

De acuerdo.

También te animo a mirar si hay motivos biológicos para que ello sea así: poco descanso, exceso de trabajo, estar en un empleo que odias, un problema que arrastras y no aboradas, alimentación demasiado procesada o poco equilibrada, poco contacto con la naturaleza o similar...

Lo digo porque no hay que menospreciar la falta de energía por causas biológicas (y por temas que arrastramos y no hemos abordado y nos roban energía continuamente), ¿de acuerdo?

Duelmo unas 6 horas más o menos, con una pausa para ir al lavabo, aunque creo que debería dormir más, y eso me tiene preocupada. En la cama estoy unas ocho horas, pero no las duermo todas.

¿Puede ser esa una de las causas de mi estado energético anoréxico?

Por supuesto que sí.

Puesto que un cuerpo poco descansado tiene tendencia a agotarse muy fácilmente y a ser más sensible a los cambios de clima y similar porque ya tienen menos energía de la habitual.

Fíjate como médicamente pueden llegar a recetar “una cura de sueño” o similares. El descanso es fundamental para regenerar nuestras baterías, volverlas a llenar.

A veces, pasamos temporadas donde es muy difícil tener ese tiempo para rehacernos (por ejemplo si hemos tenido un bebé), pero es útil saberlo para mirar de recuperarlo tan pronto como sea posible.

Mientras eso no es posible, podemos potenciar el resto de cosas que recargan nuestras baterías de energía: respiración consciente (un par de minutos cada tres o cuatro horas), un

poco de silencio o meditación, algo de ejercicio físico, alimentación muy sana y contacto con la naturaleza (aunque sea mirar el cielo o tomar el sol desde nuestra ventana mientras respiramos en silencio concentradamente). El sol y la respiración son claves para la energía.

Gracias, el curso me va muy bien, lo disfruto, mantiene mi interés y me es muy útil en mi vida diaria.

¡Pues sigamos aprendiendo! Un abrazo,



Sobre falta de energía

Buenos días Daniel,

¡Hola!

Vivo inmersa en una situación de falta de energía de mi compañero de la que no sé cómo salir adelante, ni después de haberte escuchado ayer. Yo tenía mucha energía desde hacía años, tan genuina que me hizo creer que ya no la perdería nunca más. Grave error, se está tambaleándose demasiado a causa de él.

Bueno, aquí hay dos afirmaciones. Una creo que es acertada, pero la otra no.

Afirmas que la energía está cayendo a pesar de que creías que esto no sería posible: aquí estoy de acuerdo contigo. Esto puede pasar y ahora tú misma ves que esto ocurre.

Afirmas que la bajada de energía es "debida a él". Aquí no estoy de acuerdo. Está claro que hay circunstancias que lo facilitan o lo dificultan. Pero no son la causa. La causa de lo que a ti te pasa interiormente está dentro de ti.

Y eso es una suerte: porque puedes abordarlo aunque los demás no quieran.

Naturalmente, puede haber una causa biológica, pero creo que, en este caso, el origen es psicológico; es decir, de tal como te tomas las cosas. Y la buena noticia es que esto siempre lo puedes cambiar!

¿Lo ves? Mientras la causa sean los demás, tú no tienes alternativa. Pero si la causa es como tú te relacionas con los demás, entonces sí que lo puedes cambiar: y esto es una excelente noticia! ¿No crees?

Desde que lo conozco hace 17 años, no hay manera de que levante la cabeza y no es capaz tampoco de hacer frente a su situación. A veces lo parece, pero es un espejismo, solamente.

De acuerdo. Y mientras él no pida ayuda y se ponga a la tarea, tú no puedes hacer nada.

Tu no puedes subir su nivel de energía, al igual que no puedes hacer subir su comprensión o su amor. Le puedes ofrecer relación, le puedes ofrecer información, le puedes ofrecer actuar conjuntamente ... pero lo que él haga con ello no depende de ti.

Creo que es clave recordar que lo que él hace es su realidad y lo que tú haces es tu realidad.

Lo digo para evitar que "robés" responsabilidades que no son tuyas. Tú sólo puedes abordar tus.

Lo ves, ¿verdad?

Ingenua de mí, creí que poco a poco se le pegaría mi energía, que creía indestructible.

Confundes su realidad con la tuya, ¿verdad?

Y, además, es posible que pensaras que, si lo salvabas eras buena. Posiblemente, incluso, te atraía la posibilidad de salvarlo... es algo habitual: nos apegamos a personas para salvarlas; no es que las queramos más o menos, sino que las usamos para sentirnos buenos/as...

Te ruego que lo mires. No te estoy acusando. Pero estoy describiendo un patrón habitual. Ojalá esto te sea útil.

Nada de lo que he hecho para conseguirlo, como comprar y restaurar yo sola una casa vieja que él había ojeado para poder tener su taller, ha servido.

Je, je, je ...

¡Claro! Es evidente. Me alegro que lo veas: le estás "robando" la responsabilidad y, claro, corres el riesgo de acabar agotada... pero cuando puedas diferenciar entre tu realidad y la suya verás como tendrás una gran recuperación de la energía.

Esto lo explicamos en octubre: tu realidad es lo que tú puedes hacer al margen de que otras personas quieran o no. Por ejemplo, mi realidad es lo que yo escribo aquí, mi realidad es si hoy (que tenemos clase) vendré o no a la clase... Nadie lo puede decidir por mí: haré lo que yo quiera. Es mi realidad.

En cambio, la realidad de los demás no es mi realidad. Si alguien lee esto o no, ya no depende de mí (contestarlo sí); si alguien viene a la clase de Aula Interior por la noche ya no depende de mí (pero que yo esté, sí), etc.

Por lo tanto, cuando puedas diferenciar tu realidad de la de los demás y te centres en ti, sin "robar" las realidades ajenas, sino dando libertad para que actúen y recojan sus consecuencias, verás que tu energía rebrota de nuevo

Espero que me esté explicando bien. Si no me explico, no dudes en preguntar, ¿de acuerdo?

Al contrario, me ha acabado arrastrando en su apatía porque he quedado agotada y muy decepcionada por su incapacidad total de animarse y colaborar.

Sí, porque atas tu "felicidad" a que él se active y actúe de una forma concreta.

Y eso no es tu realidad.

Si quieres hacer algo, hazlo, pero no para que los demás actúen de una forma concreta ... Lo ves, ¿verdad?

Has vendido tu libertad. Has perdido la responsabilidad sobre tu propia vida poniéndola en manos ajenas y, claro, esto tiene un coste elevado.

Hace cuatro meses ya de la mudanza y aún tiene su ropa para poner en el armario, por ejemplo. Y no participa absolutamente nada de la limpieza de casa.

Lo entiendo.

Tú le salvaste y has generado un tipo de relación donde tú haces las cosas. Él, supongo, prefiere que siga así.

Creo que ves lo que quiero decir, ¿verdad?

No sé cómo tratarlo ya, oscilo desde la "aceptación" en el enfado con él por cómo ha abusado de mí y conmigo para caer en la trampa.

Él no ha abusado de ti.

Tú decidiste salvarlo, pero podías haber decidido otra cosa.

No sabías decir no, no sabías no robar sus responsabilidades ... Pero él (creo) no te obligó. Era un juego de "víctima-salvadora" que jugabais ambos.

Bueno, al menos, lo intuía así.

En todo caso, ahora ... quieres seguir en ese rol o quieres coger otro?

Naturalmente, es más difícil salir del rol cuando llevamos años en el mismo ... y, claro, también tendrás que abordar las consecuencias si, por ejemplo, esta casa tiene una hipoteca a nombre de los dos ...

En todo caso, tú puedes decidir actuar diferente.

No puedes decidir por él. Pero sí puedes actuar por ti.

Lo ves, ¿verdad?

No es que haya perdido toda la energía, yo, me cuido tanto como puedo caminando cada día y manteniendo un mínimo de limpia la casa.

¡Perfecto!

Pero me frena ver que no hay ningún indicio de cambio por su parte.

Lo entiendo.

Pero mira, haz lo que tú tengas que hacer. No frenes tu acción porque él no actúe. En todo caso, decide lo que sí quieres hacer y lo que no y hazlo.

Hay un concepto que me parece clave: firmeza amorosa. Se trata de ser firme en lo que sí tengo que hacer y en lo que no tengo que hacer ... por amor, pero no acusar ni salvar los otros, respetando su voluntad y su proceso de aprendizaje ...

Sin embargo, sí creo importante destacar que si tu compañero necesita apoyo psiquiátrico o psicológico, que lo solicite.

No culpamos a las personas que tienen gripe, así que tampoco debemos culpar a las personas que tienen dificultades psicológicas o psiquiátricas ... pero si una persona con gripe no quiere pedir ayuda, lo respetamos ... y ni la acusamos, ni la castigamos, ¡ni la salvamos!

Espero que alguna de estas ideas te sean útiles ...

Se pasa su tiempo libre mirando la tv, sin fuerzas para nada más. Y menos mal que ahora trabaja, porque ha pasado largas temporadas de baja. Cuando uno no puede / quiere salir de una depresión o lo que sea, eterna, ¿qué puede hacer, el otro?

Nada. Si él quiere pedir ayuda que la pida. Pero tú no puedes actuar por él.

Si no quiere pedir ayuda, que no la pida. Tú no lo castigues, no lo regañes, no lo culpes... pero tampoco el salves.

Asume tu responsabilidad, pero no la de los demás. Sería un error del centro afectivo: querer salvar a los demás.

Lo ves, ¿verdad?

Llego a desesperarme y aquí es donde pierdo mi ilusión y dejo también muchas cajas para desempaquetar todavía.

Lo entiendo.

Pero creo que la anterior te da pistas en esto, ¿verdad?

Si quieres hacer algo con las cajas de ropa (y es un ejemplo), hazlo. Si no quieres, las dejas en un rincón donde no te molesten para cuando quien quiera que las desempaquetado.

Naturalmente, si tu pareja pide ayuda a un psiquiatra o psicólogo, dale apoyo.

Pero no es un rol que tú puedas hacer: eres la pareja, ¡no su psicóloga!

Vivir arrastrando un peso muerto se hace muy difícil y si me enfocaba en ir haciendo mi, aparte de que no anima, me descoloca mucho, porque la quiero y lo quiero ver bien y disfrutar la vida juntos. Él disfruta poco y pierde muchas horas durmiendo. El descanso no le sirve de nada.

Lo entiendo.

Mira, ahora tienes esta relación de pareja. No otra. Esta.

Creo que tienes que decidir ser feliz tú, al margen de que él pueda o quiera serlo.

Naturalmente, le apoyas si quiere pedir ayuda.

Pero no ates tu felicidad a lo que él haga.

Y creer que él tiene que cambiar para que tú seas feliz es un error.

¿Qué puedes hacer ahora para cuidarte?

¿Qué puedes hacer ahora para vivir feliz?

¿Qué puedes hacer ahora para dejar espacio a tu pareja y compartir los espacios conjuntos, pero no necesitar que actúe de una forma concreta para serlo?

No esperes que él cambie para cuidarte.

Cuídate ahora.

Si él no quiere o no puede implica que él debe tomar decisiones. No robes la responsabilidad. Asume tu: cuidarte.

Si te fijas la acusas de no cuidarse o de no hacer lo suficiente.

Pero es lo que tú haces: tú no te cuidas o no haces suficiente (o no suficientemente feliz) porque esperas que él cambie para hacerlo. Ya ves: estás en un círculo vicioso.

No puedes cambiar por él. Pero sí puedes cambiar lo que tú haces y cómo te cuidas.

¿Lo ves?

Fíjate en lo que sí quieres hacer.

Fíjate en lo que sí tiene.

Valora lo que sí existe.

Y deja de pedir lo que no existe.

Y deja de salvar al otro.

Ojalá alguna de estas ideas te sean útiles.

Dejarlo no veo que sea la solución, pero. Si la vida me ha llevado aquí y quiero estar con él cuando esté bien, algún papel debo tener, no?

Sí. Dejar de salvarlo y estar cerca por si quiere pedir ayuda.

Pero sumar tu infelicidad a la suya, no aporta nada.

Lo ves, ¿verdad?

La cuestión: ¿cómo soportar su situación sin que me chupe, donde tengo que poner el cortafuegos.

Separando claramente lo que es tu realidad de lo que no lo es.

Haz la lista.

Y busca formas de disfrutar: si se quiere y puede sumar, adelante. En caso contrario, disfruta tú.

No espero que me des la respuesta definitiva, sino alguna orientación básica para poder salir del lodazal en que me he dejado sumergir.

Sí, lo sé. No tengo respuestas definitivas.

Pero espero que te haya hecho llegar algún criterio útil ...

Gracias de todo corazón,

:-) También ti.



Las discusiones me bajan la energía

Hola Daniel,

¡Hola!

Quería comentarte unas dudas sobre el centro energético.

A veces tendría que reducirlo (me altero en discusiones)

Entiendo que te alteras y agredes y dices cosas que, luego te arrepientes, ¿verdad?

Es decir, hablas de una alteración de energía en exceso, ¿es eso, verdad?

Bien, si es eso, sí que está bien reducir ese punto... Igualmente, mira de dónde viene, no sea que venga porque aguantas y aguantas y aguantas y aguantas... ¡y explotas al final! Pues ahí sería interesante aguantar menos y actuar más para no llegar al punto de explosión, ¿verdad?

pero otras tendría que aumentarlo.

De acuerdo

En concreto, a veces, cuando tengo una discusión importante con mi pareja, soy capaz de pasarme la tarde tumbada en el sofá viendo alguna serie, porque la tristeza hace que no tenga energía para nada. ¿Cómo se puede aumentar la energía en estos casos?

Ahí se trata de hacer las paces con la energía y vivirla como algo positivo: al expresarla es una muestra de amor.

Cuando digo no, lo hago por el bien de la relación.

Si tengo claro que puedo decir no buscando el bien de la relación, entonces veré que si dijera sí haría daño. ¡Y eso no lo quiero: de esta manera mi energía se mantendría alta pues estaría vinculada a la búsqueda consciente del bien!

En todo caso, en toda discusión no buscamos tener razón, sino entender la situación en su conjunto y buscar la solución mejor.

Ojalá esto te sea útil.

A veces discutimos desde sitios erróneos en lugar de buscar entender la situación y, claro, luego pagamos las consecuencias.

Porque las acciones que recomiendas en general ya las hago.

Ojalá lo que he sugerido te sea útil, te inspire de alguna manera. ¿Es así? Léelo un par o tres de veces...

Y, si no te sirve, me vuelves a escribir a ver si te entiendo (y contesto) mejor.

Un abrazo,



Si exploto contra mí, ¿debo reducir el centro energético?

Bon dia, Daniel,

¡Hola!

ya me di cuenta cuando hicimos el centro emocional de que tengo una dualidad. El miércoles pasado comentaste un ejemplo de esto con el centro emocional, pero tengo dudas en el energético.

¡Adelante! Procuraré ayudarte y seguro que también ayuda a más personas...

Centro emocional (veo lo que he de rebajar y que he de incrementar la empatía hacia mi). Centro emocional muy desarrollado con la gente de de mí entorno (lo he de reducir) pero al mismo tiempo me doy cuenta que hacia mi tengo el centro emocional muy subdesarrollado. (lo he de desarrollar).

Perfecto.

Y no es una contradicción: cuando ponemos el foco demasiado en los demás es que nos hemos olvidado de nosotros/as, nos hemos olvidado que solo podemos compartir cuando estamos llenos de amor, de autoempatía...

Al hacer el centro energético tengo dudas:

Centro energético muy subdesarrollado (he de incrementarlo)

La duda la tengo cuando me doy cuenta que a veces tengo explosiones de energía hacia mí, como si me fuese llenando y de golpe salto. En este caso ¿no debería reducirlo?

Creo que no.

Estallas, precisamente, porque no has expresado las cosas en su momento: te llenas y, cuando estás a tope, entonces explotas.

Si es así, no hay que buscar reducir lo que se llena, sino ir drenando para que no se llene.

¿Verdad que cada día vas al lavabo para dejar ir lo que no es bueno para ti de lo que comiste?

Pues hemos de hacer lo mismo con lo emocional: hemos de sacar (y esto es un acto y requiere energía para ejecutarlo) lo que hoy nos ha quedado en el interior sin digerir. Todo lo que no digerimos (lo que tragamos a disgusto pero callamos, por ejemplo) o lo sacamos fuera conscientemente en un acto de "higiene interior" o nos hará explotar. Y parecerá un problema energético de "sacar demasiado", pero será de no saber sacar cuando es el momento. Por lo tanto, tal como me parece entenderlo, se trata de no "guardar nada para mañana", sino ir a la cama con los temas energéticos del día limpios y así no se te acumulan.

Ojalá me esté explicando... pero, por ejemplo, si trago que una persona hoy me haya faltado al respeto sin haberle dicho, desde la energía y la calma, que su comentario está fuera de lugar y que es un grave error por su parte; entonces lo "tragaré" y cuando tenga mucha indigestión "explotaré". No será por demasiada energía, sino lo contrario: tuve poca energía a la hora de decir basta.

Ojalá me esté explicando...

Esta explosión la tengo siempre hacia mí, nunca hacia los demás. No sé si tiene algo que ver con la impotencia que comentas en el audio.

Creo que sí y lo anterior lo explica claro.

Lo que no sacas hacia afuera cuando toca, te explota en tu interior.

No es un problema de reducir la energía, sino de activarla para decir "basta" en el momento adecuado. Como decía mi madre: "más vale una vez rojo que ciento amarillo".

De todas maneras no soy consciente de irme cargando hasta que exploto por cualquier tontería.

Pues ahí tienes el tema: observa cuando callas o no actúas y deberías hacerlo. Lo tienes tan interiorizado que ni te das cuenta. Seguramente lo vives como "soy comprensivo/a con esta persona", pero, por lo que cuentas sí te afecta y, por lo tanto, no lo comprendes todavía tanto...

¿Si incremento el centro energético no lo incrementaré también hacia mi misma o va quedando compensado?

No, no.

Al contrario, como habrás actuado en el momento adecuado, no necesitarás agredirte a posteriori para volver a poner el "marcador a cero".

¿Cómo se sabe que al incrementar un centro me estoy equilibrando yo y no estoy engordando al personaje?

Porque no te centras en obtener resultados, sino en el intento y te permites equivocarte y vuelves de nuevo. Sin culparte, pero vuelves de nuevo.

Un abrazo,

¡También para ti!



Me tomo mal las críticas... ¡y ahora entiendo porqué!

Hola Daniel:

¡Hola!

estoy revisando tus clases para fijar tus enseñanzas y según volvía a escuchar una, creo que la 10, de diciembre.

Me alegra que, de vez en cuando, oigáis clases anteriores: es muy probable que, al volver a oírlas, entendáis mucho más que la primera vez...

me ha saltado, ante una visión de mi observador, a mi cabeza lo siguiente:

¡Adelante, cuéntanos!

1.- Me enfado mucho cuando alguien me critica

De acuerdo

2.- Interpreto, muy a menudo, las correcciones o simples observaciones de los demás, como críticas

Lo entiendo. Da igual que tengan no no razón: te sientes agredido/a, ¿verdad?

3.- Mi personaje enseguida me grita: "te están diciendo que eres tonto, etc.", "lucha, defiendete, si es necesario grita", "no se lo permitas"

Je, je, je... Pues eso: se siente agredido.

El tema es ¿por qué? Y creo que es evidente: porque el personaje cree que hay algo de verdad en lo que le dicen y que es vergonzoso y que debe esconderlo. Es decir, el personaje dice algo así como: "Han descubierto que fallas aquí, han descubierto tu defecto... ¡destrúyelos!"

Pero no se da cuenta que el problema es que él (el personaje) cree en el defecto. Si no creyera que tienes el "defecto" o no le importaría lo que dicen (si cree que es falso, pensaría que no lo ven bien) o les daría las gracias por indicar un punto a mejorar (y buscarías cambiar eso en lugar de ir en contra "del mensajero").

¿Te suena esto?

4.-Y, como tú dices "lo mas duro" viene ahora. A partir de la visión desde el observador comprendo que lo que me pasa es consecuencia de una creencia ancestral : "que tengo complejo de inferioridad", y no lo aguanto.

Je, je, je...

Sí, es una forma de explicar lo mismo que he dicho en el punto anterior.

Pero ahora viene la buena noticia: si empiezas a verlo puedes irlo dejando caer.

Es decir, si te dicen algo en lo que tienen razón, puedes decir: "¡Ostras! Gracias por decírmelo. ¡No me había dado cuenta y ahora voy a poder resolverlo! ¡Gracias!"

Ya ves qué distinto.

Lo hermoso de la auto-observación es que nos permite ir dejando caer todo lo que nos incordia y nos había pasado desapercibido. Hasta que no te das cuenta de ese mecanismo de defensa no puedes dejarlo caer.

Pero justo porque te das cuenta de él, ya le está llegando su final, ya está dejando de ser útil. Además, ahora ves que -aunque el personaje tuviera buena voluntad- te ha procurado un montón de problemas con esta forma de gestionar las críticas... y empiezas a intuir que puedes hacerlo diferente: agradeciendo, por ejemplo, las críticas ciertas para cambiar lo que sea necesario y dejar ir las que no creas que son ciertas.

Creo que es un buen avance al verlo.

¡Felicidades!

¿Es posible todo esto?

¡Por supuesto que sí!

De hecho, lo has visto con tus propios ojos, ¿verdad?

Se que esta pregunta debería estar hecha en diciembre, pero lo estoy observando ahora. Lo siento.

No, no. Las preguntas las haces cuando las tienes y yo estoy aquí dispuesto (y encantado) de poder contestaros.

De hecho, en julio-agosto-septiembre os enviaré una vez a la semana el resumen de cada mes: durante 9 semanas repasaremos 9 meses y, ya verás como al rehacer el curso durante 9 semanas verás que lo que parecía "difícil" al principio es sencillo, claro y evidente.

Ya ves: vamos bien.

:~)

Gracias por tu enseñanza.

Gracias a ti y a todas y todos por vuestro deseo de ver. Quien mira, acaba viendo.

:~)



Sobre meditación y amar a mi madre que no me despierta sentimientos bellos

Buenas tardes querido Daniel

¡Hola, buenos días!

Infinitas Gracias.

Cada vez más feliz y agradecida contigo.

Toda mi admiración para ti.

Pues... ¡yuuuupi!

:-)

Algo que me pareció maravilloso, ya que de ésta manera nos separamos u observamos al personaje , fue lo que escribiste;

Incordiando al muñeco:

Te haces un yo-ego, un “personaje” de plastilina y lo castigas de vez en cuando, especialmente cuando te autocastigas, cuando te críticas:lo metes en el congelador, le pones una ropa fea, lo insultas, lo dejas a la intemperie, lo dejas dentro de un pote con agua... hasta que aprenda. Al hacerlo, date cuenta que tú puedes mirarte con ternura, puesto que ya estás castigando al personaje. Esto suele ser muy útil a algunas personas que se culpan (a otras les parece absurdo, así que hazlo solamente si te resuena...¡como el resto de propuestas!)

¿qué opinas si compro una muñeca con la que identifique a mi personaje, y dicha muñeca es la que guardo en el congelador cuando me pille criticándome o culpándome?

Pues me parece una idea ingeniosa. Te animo a probarlo. Lo peor que puede pasar es que no sirva para nada... ¡pero tendrás una muñeca extra!

:-)

Pero estoy seguro que, si te resuena, te servirá.

¿Cierto que no habría razón para premiarla , si se cuida de alguna manera (cualquier acción que represente autocuidado o autoamor) porque finalmente representa el ego, y éste no debe premiarse?

Claro, en lugar de premiar a la muñeca, basta con darte autoempatía a ti, basta con mirarte a ti con ternura, con amor...

Hace unos años realicé un curso de hipnosis. Le sugerían al paciente comprar un muñeco que representara su niño interior (cuando sufrieron un trauma de niños, y en la adultez , en algunas ocasiones aflora).

Sugerían, que, cuando tuvieran que realizar una actividad (laboral, de amigos, etc.) que pudiera verse interrumpida por dicha creencia o personaje creado en la niñez, antes de salir de casa lo dejaran sobre la cama y le dijeran ; quédate hoy acá, compórtate bien, y te traeré un dulce que te gusta. Y en realidad, se lo llevaban.

¡Ostras, qué curioso!

Veo que es una forma de observar al personaje, aceptarlo, reconocerlo, separarse un poco, para no identificarse al 100% con él.

Sí, puede ser una forma de establecer una distancia y, a la vez, ser tiernos con esa parte nuestra que es el personaje y, en el fondo, busca nuestro bien aunque sea torpe a veces...

Pero como puedes ver, surgen dudas.

¡Adelante! No sé si sabré contestarte.... ¡pero lo intentaré!

Quisiera que me ayudaras a aclarar éste pensamiento de premiar o no el muñeco simbólico del personaje. Tal vez destinándole un sitio agradable (una caja especial o en un lugar visible para mí) bonito adornado y tranquilo, donde la ubicaría cuando no se critique.

Pues no me parece mal.

Mira, muchas de las cosas que enseñé, surgieron de dudas como las que tú planteas: tras probarlas, pudimos ver si eran útiles.

¿Cómo lo ves si lo pruebas y nos dices, en unas semanas, cómo lo estás viviendo?

En todo caso, también te invitaría a, además de "agradecer al muñeco" su cambio, mirarte hacia dentro para agradecértelo a ti. El "muñeco" es una parte tuya ahora y está en tu interior. Si le hablas con dulzura y le agradeces el cambio (fíjate que es un poco diferente "premiar" que "agradecer"), creo que puedes multiplicar el efecto.

Pero como no lo he probado, no lo puedo asegurar.

¿Te animas a probarlo y a explicarnos tu experiencia en unas semanas?

Tengo varias preguntas:

¿Cómo respirar para aumentar la energía biológica o corporal?

Poniendo atención en el aire que entra y en el aire que sale. Mucho mejor si es una respiración abdominal.

Sin embargo, tengo que decirte que no soy experto en respiración y que, sin embargo, muchas personas que trabajan yoga y taichi pueden darte información mucho más específica que lo anterior.

Pero esas dos ideas sí son claves: atención en la fuerza que produce la respiración y, en la medida de lo posible, realizar una respiración abdominal consciente.

i

qué opinas acerca de los mantras que ya han establecido algunas culturas. Dicen que logran un efecto especial en el cuerpo (vibración, reverberación) ¿es verdad que se deben cargar, etc. En meditación trascendental tienen mantras de acuerdo a la edad. Me atrevo a preguntarte porque confío en tu criterio y además investigas muchísimo y lo compruebas tú mismo.

Mira, los mantras son muy útiles a partir de un cierto nivel de avance. Pero antes de ese nivel no suelen ser demasiado útiles.

Es como un pincel de pelo de marta kolinsky roja: son los mejores para pintar... ¡si dominas la técnica previa!

En este sentido, el primer paso es llegar a mantener un diálogo tierno hacia nosotras/os y, luego, darnos cuenta que ese mismo diálogo puede ser usado para conectar con lo Superior. Y sí, para conectar con la Divinidad, uno de los diferentes caminos (que no el único) es el uso de mantras. Eso se recoge tanto en la tradición oriental como en la cristiana (el ejemplo de la "oración del corazón" que el libro "el peregrino", creo que de una autoría anónima, es excelente). El mantra concreto puede variar, pero la esencia es la misma: vivir lo dicho de forma auténtica. No pensarlo, sino vivirlo. La repetición consciente ayuda a ello.

Sin embargo, existen muchos otros caminos de conexión con lo Superior. Y en una sociedad occidental como la nuestra del siglo XXI muchas veces el camino hacia lo Superior no pasa por añadir nada nuevo, sino por convertir lo que vivimos en un espacio de conexión con la

Divinidad o la Esencia. Convertir nuestra vida cotidiana en un espacio sagrado: en el trabajo, en el supermercado, con la familia, en el gimnasio, en el autobús...

No sé si te habré contestado. Si quieres saber algo en concreto, no dudes en volver a escribirme. Sin embargo, nosotras/os no vamos a abordar este tema hasta junio (pues en ese mes hablaremos de cómo conectar con lo Superior, con la Divinidad).

durante cuánto tiempo (a diario) recomiendas meditar (en estado de relajación) repitiendo algunas frases en lugar de mantras. (Tales como : hágase tu voluntad). ¿ consideras que es mejor inspirar mientras repetimos la palabra o frase corta que deseamos llevar a nuestro inconsciente, o es indiferente si la repetimos al exhalar?

Mira, en este momento del curso podemos o no meditar. De hecho, meditar es maravilloso siempre que no convirtamos la técnica en un objetivo con el que agredirnos si algún día no meditamos (sería señal que el personaje o ego se ha adueñado de la meditación).

Lo que sí me parece fundamental (e insistiré mucho a partir de junio) es que convirtamos toda nuestra vida en un espacio de conexión con la Energía vital que todo lo crea, con la Totalidad, con la Vida...

Es decir, hay que entender que la meditación empieza cuando nos levantamos del cojín y, por tanto, que ese rato es solo un recordatorio para convertir toda nuestra vida en un espacio de conexión con la Esencia.

Desde esta perspectiva, sitúo a la meditación como una de las diferentes técnicas o vehículos para conectar con lo Superior. Pero solo es una técnica no el objetivo. Ni tampoco es la única técnica: existen muchas otras como la Vida cotidiana (Karma Yoga), el silencio, las relaciones, la oración, la contemplación, el arte...

Enfocado desde aquí, te animo a meditar (si esta es la técnica que a ti te ayuda y estás empezando en ella) unos 20 minutos por la mañana y repetirlo unas veces en unos bloques de 2 o 3 minutos para que toda tu cotidianidad se convierta en un espacio de meditación.

Con respecto al mantra, al inspirar lo vivimos y al expirar lo soltamos dejando que la Vida decida el momento en que podremos sostenerlo realmente en nuestra vida. De este modo, lo trabajamos pero evitamos que se convierta en un ego-ideal.

Igualmente, esta última instrucción, es una orientación muy personal. Otras escuelas darán otras... ¡y no quiere decir que estén equivocadas! Pero a mí me parece muy útil que, al sacar el aire, renunciemos a tener éxito también aquí y nos pongamos en manos de la Vida, en manos de Dios. Como tú mencionas el mantra "hágase Tu voluntad", esta forma de hacerlo

encaja perfecto: será cuando la Vida así lo decida, el éxito no depende de mí, pero el intentarlo sí...

¡Ojalá te haya contestado!

por favor me aclaras si entendí bien algunas de tus explicaciones, de acuerdo a lo siguiente: antes de escuchar tus enseñanzas, sentía mucha culpabilidad, por el hecho de que no siento mucho amor hacia mi madre, pero sin embargo la llevo de paseo, la invito almorzar, la llamo a diario. lo cual significa que sí realizo acciones, que es lo importante en el amor, aunque no tenga el sentimiento.

Efectivamente, da igual lo que sientas. Lo importante es que buscas su bien. Eso es lo importante.

No eres mejor hija/o por sentir cosas bonitas, sino que lo eres cuando cuidas y aplicas las 7 herramientas del amor con tu madre.

Al entender esto nos liberamos de la obligación de tener que sentir cosas concretas. Si aparecen, fantástico (pues todo será más fácil), pero si no aparecen no debe ser un obstáculo para seguir apoyándola con las 7 herramientas del amor.

Te cuento que Viví (ahora no) toda mi vida con ella incluso ya habiéndome casado, permitiendo que invadiera mis espacios, etc. (diferentes situaciones incómodas que surgieron de la falta de sabiduría de ambas en aquella época).

Lo entiendo. Hacíais lo que podíais. No sabíais más, ¿verdad?

lo cierto es que ahora me preocupa no ser capaz de abrazarla con amor, y trato de compensarlo, haciéndole masajes de relajación en sus pies, en su cuello. Lo hago con buena intención, con disposición y empeño, pero no soy capaz de darle el cariño que observo, le dan, los hijos a las madres.

Y está muy bien que le des masajes (si ella está de acuerdo). Da igual que SIENTAS o no cariño o cosas bonitas. Lo que es útil (y es amor) es procurar mirarla para entenderla, para ayudarla a crecer, para apoyarla... Y eso implica aplicar las 7 herramientas del amor.

Si además, sientes cosas hermosas, fantástico (pues te será más agradable), pero si no las sientes, da igual: tú pones amor al buscar vuestro máximo bien, al querer escucharla, al querer entenderla...

¡Eso es mucho más poderoso que hacer lo mismo sin consciencia!

por ejemplo no me nace decirle palabras cariñosas y por lo tanto no se las digo. Daniel, entiendo que ésto es algo muy personal, pero hago el intento, por si de pronto es posible que me respondas.

Y ojalá estas respuestas te sean útiles.

De hecho, creo que será útil a muchas personas. Pues muchas personas viven situaciones parecidas y lo viven con culpa, cuando pueden usar esas situaciones para expresar el amor (no los sentimientos, sino el amor: las 7 herramientas aplicadas a la relación). Sí, estoy seguro que será muy, muy útil.

Gracias por tu amable atención

A ti y a todas y todos por preguntar.