

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 27

[Tercera semana de abril]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Amo a mi familia solo el 98%, pero antes les odiaba.....	3
No amo tanto como querría.....	6
Nunca amaré a los malos.....	9
Sobre cambios en la propia vida.....	16
Sobre incrementar el amor.....	18



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.



Amo a mi familia solo el 98%, pero antes les odiaba

Hola Daniel,
¡Hola!

Me asusta cada vez que le doy play a la clase ya que el tema afectivo para mí es "mi tema". Pero lo afronto abiertamente, ¡ahí vamos!

Y puedes mirarlo al revés: ¡qué alegría que abordamos el tema afectivo: voy a poder abordar temas que tengo algo averiados!

A veces, un simple cambio de mirada puede ser muy útil.

Estoy de acuerdo con lo que dices de que tu amor crece cuanto más te cuesta darlo.

Sí, es como un entrenamiento físico: el esfuerzo hace crecer al músculo.

Por un motivo familiar, he ido acumulando muchísimo odio durante mi vida y desde hace un tiempo ya no me ha quedado otra opción que cambiar mi forma de verlo y aprender a quererlos a pesar de.

Lo entiendo.

Y no se trata de un tema moral, sino de salud mental.

Mientras tú cultivas ese odio en tu interior, vives en un infierno interior pues vives en el odio, ¿verdad?

Pero cuando eso lo trasciendes, dejas de vivir en el odio: creo que es algo que merece la pena hacerse aunque sea solo para no maltratarte, para tener buena salud mental...

Y realmente siento mucho positivo hacia ellos ahora.

Y la consecuencia es que, en tu interior, ahora hay muchísima paz.

Tal como miramos el mundo, así vivimos interiormente. Lo que hacemos mentalmente a los demás, nos lo hacemos a nosotros/as.

Lo has visto en la realidad, así que solo lo remarco por si a alguien se le había pasado desapercibido.

Pero sí me doy cuenta que no acabo de querer su felicidad o su progresión en su totalidad.

Lo entiendo.

A veces no podemos.

Pero esa es una autolimitación nuestra (no tiene que ver con ellos) y esa autolimitación nuestra nos afecta a nosotros/as, nos dificulta nuestra vida.

Como lo anterior ya lo tenías claro, esto también será evidente: es una consecuencia natural de ello.

Me explico.

Quiero que mi madre consiga todo lo que quiere y que sea feliz pero al 100% no. Me quedo en un 98%. He puesto de ejemplo mi familia porque creo que tiene "más pecado" pero me pasa con mucha gente más.

Lo entiendo.

Mira, aquí hay dos cosas: igual no es adecuado que tu madre consiga todo lo quiera, pues a lo mejor quiere cosas que le perjudican y perjudican a otras personas.

Pero ojalá sí puedas desear que en su interior se cure de todas las heridas que tenga para que pueda amar libremente, para que pueda escuchar, para que pueda ser empática... ¡para que pueda ser feliz!

Sin embargo, si solo lo consigues en el 98%, pues gírate hacia ti y abraza ese 2% de odio y de herida que tienes. Gírate hacia ti y desea, con todo tu corazón, que tus heridas que te impiden el 100% también se curen, que puedas amar a las personas como son, que puedas respetar sus ritmos de aprendizaje, que puedas ser empática/o...

Siento que no quiero que consigan todo antes que yo, ya sea material pero sobretodo personal. Que primero tengo que tenerlo yo para así poder dejar que los demás lo tengan.
¿Envidia?

Bueno, en realidad estamos acostumbrados/as a la O.

Es decir: lo bueno para mí O para lo demás.

Pero igual podemos darnos cuenta que también existe la Y.

Así, podríamos decir: lo bueno para mí Y para los demás.

Creer que la felicidad está limitada es un error.

La felicidad no es mía O de ellos/as.

Sino que puede ser la mía Y la de ellos.

Ojalá esto te resulte inspirador y cuando una O aparezca en tu mente, puedas (con suavidad) reconvertirla en una Y.

Los amo profundamente y los animo pero no todo lo que me gustaría o no es de lo más sincero.

Y en lugar de dirigirte hacia ellos para forzarte, mejor te diriges hacia tu interior para abrazar ese lugar que está herido. No te fuerces a amar: mira lo que sientes que te falta, dátelo... y se lo estarás dando también a ellos.

No te maltrates por no poder dar lo suficiente.

Abrázate hasta que sientas que todo está bien: el amor es una consecuencia a partir de ahí.

Pero en realidad ya lo sabes. Si has recorrido el camino de odio a amarlos al 98% solo te falta un pequeño paso... que parte de amar ese 2% que aún está herido para que, cuando se cure, puedas amar totalmente.

Siento que no quiero quedarme atrás. Que avancen, que sean felices pero yo quiero llegar allí también.

Por eso: la O es falsa.

La Y es la realidad: tu felicidad Y la suya es posible a la vez.

Te animo a que lo observes.

Eso es envidia, protagonismo, egoísmo, falsedad...?

Bueno, es tener todavía una pequeña parte no sanada...

Cuando se sane, el resultado será amor incondicional...

No te fuerces hacia afuera, ve hacia adentro...

Es un falso amor lo que tengo hacia estas personas no? ¡Qué mala!

Me avergüenza mucho esto que siento y no sabría decirte porqué es así. ¿Tú qué crees?

Pues ojalá lo que he dicho te sea útil.

Cuando abras esa parte herida y no la maltrates, se curará. Al curarse el amor incondicional será su fruto.

¿Lo pruebas sin ninguna prisa, solo con ternura?

¡Muchas gracias Daniel, un abrazote!

También para ti y para todas y todos.



No amo tanto como querría...

Hola Daniel,

¡Hola!

la sesión del otro día, fue difícil.

Sí, cada persona la vivió diferente... Tú la viviste como difícil.

Pude entender que el mal no existe y que siempre hay detrás una gran falta de amor;

¡Solo entender eso es un salto de gigante!

Te animo a que recuerdes el inicio del curso: igual esto te parecía muuucho más difícil y, sin embargo, ahora ya lo ves normal... Ya ves: un salto de gigante del que, a lo mejor, no eras consciente.

que no es nada personal sino una gran carencia que ha llevado a esa persona a actuar de esa manera.

Sí, cada persona hace lo que puede con lo que sabe...

Cuando carecemos de amor, de sabiduría... tenemos conductas poco sabias, poco amorosas..

Sé que podría, después de tiempo llegar a entender a un violador o a un asesino, a un maltratador, etc. pero llegar a perdonar si la víctima fuese alguno de mis hijos, no puedo asegurarlo. La verdad es que no lo sé.

Lo entiendo.

Pero ahora ya te lo planteas.

Ahora ya no te parece absurdo: ¡es un salto muy grande!

Ahora te planteas entender a las personas antes de agredirlas mentalmente juzgándolas o similar.

Creo que es un gran salto.

Entiendo perfectamente que te costase "perdonar" algunas cosas... ¡pero no te cierras en banda! Empiezas a comprender que, aunque tú no puedas "perdonar", la otra persona actuó desde su profunda herida, actuó erróneamente pero que eso no la invalida como ser humano... empiezas a comprender que las personas nos equivocamos...

¿Verdad que eso sí lo estás entendiendo?

Pues creo que has hecho un avance grande: mira lo que aceptabas en octubre y compáralo con ahora. Creo que verás un avance.

¿Lo compruebas?

En la sesión cuando enseñaste las fotos de Hitler, yo no sentí ningún odio hacia ellos, pero no pude generar amor ni ternura.

No les deseé nada bueno ni nada malo pero sé que si alguien me hubiese dicho en ese momento "vamos a colgarlos en medio de la plaza y que se mueran poco a poco" hubiese dicho que vale sin ningún remordimiento.

De acuerdo.

Porque has hecho un largo recorrido, pero seguramente todavía faltan los últimos metros.

Creo que lo intuyes y, precisamente porque lo intuyes, has escrito este texto.

Te ruego que lo mires.

Verás tu avance hasta ahora. Y, claro, intuirás que seguirás avanzando.

¿Cómo no acabar deseando a todas las personas que se sanen interiormente, que dejen de odiar, que dejen de sufrir, que dejen de agredir pues al agredir se dañan a ellas y a generan dolor en los demás?

Cuando ves que el odio nace del dolor interior, de la falta de sabiduría... resulta más fácil dar el paso siguiente.

Pero no te fuerces.

Si te fijas, has dado un paso grande desde octubre.

Basta con que se incremente la comprensión y el amor se incrementa. No te fuerces. Basta con que sigas intentando comprenderte a ti y a los demás.

En realidad, comprenderte a ti es comprender a los demás.

Cuando te perdonas la posibilidad de cometer muchos errores, también les perdonas la posibilidad que comentan muchos...

Ojalá me esté explicando con claridad.

De momento mí nivel de amor anda por aquí.

Y está muy bien verlo.

Y está muy bien reconocerlo.

Y está muy bien no luchar contra ti y lo que vives.

Y, a la vez, procurar seguir compendiendo. Así acabarás dando un salto grande, así acabarás incrementando tu amor, pues será una consecuencia natural de la comprensión producida.

Reitero que mires atrás en tu vida y veas si se ha producido algún avance: creo que eso hablará por sí mismo.

Creo que es un tema muy complicado y más cuando si nos tocase de cerca.

Totalmente de acuerdo.

Y, si nos toca de cerca, veremos cómo actuamos.

Pero lo que cuentas, ya implica un no cerrarse a amar.

Y eso ¡es un paso de gigante que, imagino, puedes ver!

Un abrazo

:-)



Nunca amaré a los malos

Estimado Daniel

¡Buenos días!

He escuchado la sesión del amor y no puedo estar más en desacuerdo contigo.

No pasa nada.

Tenemos derecho a ver el mundo diferente, ¿verdad?

Aula Interior es un curso que nos invita a investigar, pero no nos obliga a creer nada. Tenemos derecho a ver el mundo de forma diferente.

En todo caso, los resultados de lo que hacemos nos ayudarán a entender si nuestra mirada nos es útil o nos perjudica. A partir de aquí podremos seguir avanzando, ¿verdad?

Está claro que lo veo desde otro punto de vista: ¿cómo puedo sentir amor por una persona que ha sembrado odio, horror, torturas?

No lo sé.

¿Quizás porque, si miras dentro de esta persona, encontrarás que vive en un infierno de odio, de horror, de frialdad ...?

Las víctimas no necesitaban el mismo amor y esta persona no se lo dejó tener porque los mató?

Por supuesto que sí!

Por ello, en una pregunta anterior he remarcado que no debemos escoger, sino que podemos amar a todos. No es necesario escoger entre amar a unas personas O a otras. Sino que puedes amar a unas Y a otras.

A todas.

Si lo miras verás.

Que ames tus primos, ni te impide amar también a tu tío, ¿verdad?

El amor es ilimitado.

En todo caso, somos nosotros que lo autolimitamos.

Y, claro, al hacerlo, sentimos -dentro nuestro- que todavía no tenemos suficiente amor, que sólo lo tenemos parcialmente, pero no incondicionalmente. Somos nosotros que nos lo limitamos.

¿Con qué barra de medir se mediremos el derecho de uno y de otro?

Con la misma medida. Con la misma.

Todo el mundo tiene derecho a ser sanado, todo el mundo tiene derecho a curar sus heridas, todo el mundo tiene derecho a conquistar la paz interior y el amor.

No sólo algunos. Todo el mundo.

Por lo tanto, aplicamos la misma medida con todos.

Si alguien viola una criatura, ¿se le debe felicitar porque necesita amor?

No se le felicita por violar nadie.

Se le permite que viva las consecuencias de su acto que pueda despertar el amor y el respeto en su interior, para que pueda aprender.

Aunque tenga conductas terribles, continúa necesitando curar sus heridas internas ... de hecho, sus conductas terribles son hijas de no tener un interior sano: le falta comprensión, le falta empatía, le falta ternura ... y la respuesta no es negarle, sino enseñar lo que no sabe ...

Pero a veces no le podemos dar esa comprensión, esa ternura, esa firmeza amorosa...

A veces nosotros también tenemos heridas internas y aún no estamos preparados para amar a quién agrede.

No es un problema de quien agrede, sino una autolimitación nuestra.

Y esta autolimitación nos impedirá vivir el amor plenamente en nuestra vida.

Como ya he dicho más arriba, en otra pregunta, amar incondicionalmente no es una obligación moral, sino una herramienta de salud psíquica, una herramienta para cuidarnos.

Si dentro de mí hay desagrado, hay rabia, hay odio, hay indiferencia ... este dolor y esta frialdad me habitan. ¡Por ello no vivo el amor que merezco!

¿Si alguien te mata un hijo / a, padre o madre, hermano / a, o te deja con una discapacidad de por vida, debes amarlo?

Te contestaré con ironía: "*Nooo! ¡Debes odiarlo de por vida! Así tendrás odio dentro de ti y te lo pasarás fabulosamente bien con tu dolor interno*".

Je, je, je ...

Creo que me entiendes.

Reitero que amar no es algo que haces por los demás, sino que haces para ti.

No perdonas a los demás, te perdonas a ti.

Ojalá, me esté explicando...

Él podrá vivir el resto de sus días mejor o peor, pero las víctimas son personas inocentes que merecen vivir o tener calidad de vida, y no podrán por culpa de un delincuente o de un rango o cargo superior. ¿Esta persona no se merece el mismo mal que él ha provocado?

Nadie merece ningún daño.

Pero todo el mundo merece comprender.

Todo el mundo merece comprender que hacer daño y alejarse del amor es un error y poder cambiarlo.

Mira, hay gente que cultiva el odio (o la indiferencia, o la culpa o ...) en su interior y no se da cuenta que se ha hecho mucho daño a sí misma.

Cuando se dé cuenta, tiene derecho a perdonarse.

Nadie merece ningún daño.

Todo el mundo merece comprender y vivir en paz, en amor.

Todo el mundo.

Y todas y todos merecemos que se nos dé otra oportunidad: que yo me haya odiado o maltratado a mí mismo (o a otra persona) no debe impedir que comprenda que me he equivocado y cambie. Merezco ser feliz.

Supongo que no se puede ver de la misma manera si esto pasa a una persona cercana o más lejana.

Cuesta más cuanto más te afecta.

Pero si odias, entonces tu vida tiene odio, vives en un infierno. Entonces compruebas que tienes que perdonar para poder perdornarte.

¡Uf! No sé si me explico.

Particularmente no siento odio hacia nadie,

Perfecto.

Ahora hay que dar un paso más: desear el bien para todos los seres.

Y este paso más hará que la "neutralidad" interior que ahora vives, se convierta en amor a rebosar.

y hay quien me ha hecho mucho daño, pero sí siento indiferencia.

Lo entiendo.

Y si algún día pasas de la indiferencia a la compasión, al amor ... dentro de ti vivirás un gran cambio.

Lo reitero: no perdonas para los demás, te perdonas a ti, perdonas por ti.

Algunas personas no merecen que yo gaste ni una sola caloría moviendo los ojos para mirarlas.

Todo el mundo merece ser mirado.
Todo el mundo merece ser sanado.
Todo el mundo.

Mientras niego mi amor, me niego a mí.

Lo que hago a los demás, me lo hago a mí.

No tengo ni el más mínimo interés por saber nada e incluso, el día que falte, si me entero, me alegraré porque pensaré que no hará daño a nadie más.

Lo entiendo.

Mira dentro de ti y observa lo que ello despierta en ti.

Mientras esté vivo, lo seguirá despertando.

Cuando cambie por amor (recuerda que amor no es que "te caiga bien" sino que quieras que deje de sufrir, que se sane, que sea feliz), tu interior también cambiará y se llenará de amor.

Yo también necesito amor como cualquier ser humano

Y tanto.

Por eso te pido que no te niegues.

Lo que haces a los demás te lo haces a ti.

El amor no que das, te lo quitas.

El amor que das, lo recibes.

pero ni puedo ni quiero tener el mismo amor que una persona que tiene unos valores en las Antípodas de los míos.

Sí, lo entiendo.

No puedes.

No quieres.

Y obtienes un resultado dentro de ti: obsérvalo.

A la vez tampoco creo que haya nada ni nadie superior (dile Dios, energía, o el nombre que quieras) que nos valore nuestros actos.

Yo tampoco creo en eso.

Dios es un hecho, pero no es un ser superior con ninguna libreta donde apuntar nuestros actos para castigarnos o premiarnos.

Cuando llegamos en junio hablaremos de Dios: un hecho innegable, pero que a menudo se ha infantilizado. Dejémoslo para junio ...

Somos los humanos los que vivimos.

Sí.

Es la vida que se expresa a través nuestro ...

Pero dejémoslo en junio ...

Disculpa si te he hablado en un tono algo agresivo, es lo que me ha despertado cuando te he vuelto a escuchar por tercera vez.

Je, je, je ...

Y las que te quedan ... porque siempre lo repito ... je, je, je ...

Creo que deberás tener un poco de paciencia conmigo ...

Je, je, je ...

Un abrazo muy fuerte y muchas felicidades por ser como eres y lo que transmites

A ti, por estar abierto / a

Quien mira, acabará viendo.



Sobre cambios en la propia vida

Hola!

¡Hola!

Quiero comentar una experiencia reciente, relacionada con el amor y la felicidad.

¡Pues encantados de que la compartas!

Algo que me ha marcado mucho en el curso es la frase: “*Pase lo que pase, hoy te haré feliz*”, parece que gracias a las herramientas y proceso del curso va siendo una realidad (también pude ver mi adicción al sufrimiento claramente al inicio del curso) siento, me siento rebosar de la experiencia de vida, presente, saboreando y saboreándome en el proceso vital.

Es hermoso que hayas podido observar la adicción al sufrimiento. Muchas personas la tienen y, sin embargo, no pueden verla.

Es muy útil darte cuenta de cómo usamos el sufrimiento para obtener beneficios secundarios. Por ejemplo: sentirnos víctimas e inocentes frente a gente mala (es decir, sentirnos buenos/as), o tener identidad (soy esta persona que sufre y ese sufrimiento me da una fuerza vital, una identidad grande), etc.

Darse cuenta de esto es un paso importante: vemos que es una estrategia del personaje y podemos observarla para ir la desmontando.

Está siendo una época, la más feliz de mi vida adulta, ahora ya con 54 años... Incluyo en esta etapa algunas serias dificultades que afrontar, no todo es de color rosa, aunque me experimento feliz.

Lo entiendo.

Y te agradezco que lo compartas.

El tema es que me he despertado por la noche viendo dolor a mi alrededor, alguna persona

cercana, entre ellas la persona con la que he convivido 15 años con una relación “incomestible” que he ido tragando a costa de muchas renunciaciones y a la que voy a informar...

Lo entiendo. No siempre es fácil, ¿verdad?

Pero hay que hacer aquello que consideramos mejor para nosotros y para los demás. Lo cual no quiere decir hacer lo fácil, sino lo adecuado... Lo entiendo.

Mi felicidad y tantas personas, países, pueblos con sufrimiento... y eso me hacía sentir culpable, incómodo, de ser yo feliz y otros no, como si este hecho no me diera el “permiso” de serlo yo...

Sí: la culpa. Sin darnos cuenta que nuestra “obligación” es mirar de ofrecer felicidad al mundo. Cada uno poniendo su parte (pues no puedes poner ninguna otra...).

Me doy cuenta de mi patrón/personaje de ser bueno a costa de pisarme mí mismo, ya hace un tiempo que me he cansado de mis excusas: avanzo y gozo, así me reencontro de forma feliz.

Gracias por compartirlo.

También me doy cuenta de lo que hablas en el curso de la “sensiblería” y/o de actuar con amor y no hacer por los demás lo que pueden hacer por sí mismos, privarles de su ocasión de aprendizaje...

Sí... ¡y eso también es amor!

Después, recapacitando, veo que es desde la felicidad que soy más útil y apporto lo mejor de mí a mi entorno... desde el amor y el respeto, con las normas de la ayuda...

¡Exactamente!

Brrrr... que cambios en mi vida! Gracias!

Bueno casi que me contesto yo mismo, gracias por tu aportación al respecto.

Sí, ha sido bonito leerte. Gracias por el testimonio. Creo que muchas personas nos podemos sentir reflejados en gran parte de lo que has dicho.

¡Abrazos!

:-)



Sobre incrementar el amor

Buenos días Daniel,

¡Buenos días!

He ido siguiendo tus sesiones y he practicado un poco, supongo he de insistir más.

Bueno, todo es cuestión de práctica. Si eso es evidente en lo físico (dominar la conducción de coches, el nadar, el escribir a ordenador...); también es así en lo psicológico: con la práctica todo se va integrando. Paso a paso.

En cuanto a lo de incrementar el amor, me cuesta con las personas antipáticas, me cuesta amarlas, casi me dan miedo, ji ,ji..

Lo entiendo.

Y, sin embargo, no amar a ciertas personas es, en realidad, una forma de autolimitarte.

No se trata que ellas necesiten tu amor (aunque una acción amorosa siempre es de agradecer), sino que tú necesitas amar para llenar tu vida de amor. Y, claro, si te autolimitas con ciertas personas, también autolimitas tu vida en ciertas situaciones... ¡así que vamos a terminar con las autolimitaciones!

Con las otras la meditación me va mejor.

Je, je, je... ¡pues continúa insistiendo en ambas!

Con las que te va bien recargarás la batería de energía y con las que te cuesta incrementarás tu capacidad de amar.

Ya ves: ambas te serán útiles.

Con los alumnos me pasa que todo me lo tomo personal, cuando cada uno tiene su historia...

¡Y es un gran paso que lo veas!

Te animo a que ahora mismo tomes un papel y un lápiz.

Cuando lo tengas, te animo a escribir (ahora mismo) lo que, en educación, es tu realidad y lo que no es tu realidad. Recuerda que tu realidad es lo que puedes cambiar aunque la otra persona no quiera. Y que la realidad de la otra persona es lo que ella puede hacer aunque tú no quieras.

Tener una lista de tu realidad y la realidad de tus alumnos/as te será muy útil. Así no gastarás

energía en algo que no es tu realidad.

Por ejemplo, tu realidad es intentar que aprendan (pero que aprendan o no es su realidad), tu realidad es intentar ofrecer modelos de conducta (pero que se cuiden es su realidad), tu realidad es intentar que haya motivación (pero que estén motivados no depende de ti), etc.

Si lo haces, podrás quitarte un gran peso de encima. Dejarás de “robar” los problemas de los demás.

Por otra parte, si quien lee esto no es docente puede hacer la lista de su trabajo laboral o de sus relaciones familiares o similar. ¡También será muy útil!

**Si alguien me dice algo de malas maneras, no sé contestar al momento, entonces son emociones reprimidas que actúan como una bomba....
Me cuesta ser positiva, en seguida me hundo.**

No importa. Cuando no sepas qué contestar puedes tener una respuesta similar a: “Ahora no sé qué decirte, ni cómo actuar. Pero no me gusta cómo me tratas. Que ahora no te diga nada no implica que te hable de esto cuando lo tenga claro. No me gusta cómo me tratas”

De este modo, dejas claro que el tema lo abordarás y lo haces cuando puedas hacerlo claramente.

Debo tener la autoestima baja.

En el próximo mes veremos cómo desensibilizarnos con la alquimia del pensamiento.

Igualmente, si tienes claros los valores que quieres compartir y los movilizas conscientemente verás que estas situaciones se van resituando. Y si, además, abor das de nuevo el tema cuando ya sabes qué pedir y qué decir, todavía más.

En general me van bien las cosas.

Me gusta conocer gente nueva, pero a veces huyo de relacionarme mucho con los compañeros en el trabajo.

No tienes obligación de relacionarte con nadie.

Pero si huyes, observa eso: lo que te dices, lo que te imaginas, lo que te prohíbes... ¡creo que será muy útil!

Un abrazo

También para ti y para todas/os