

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

AULA INTERIOR

**BOLETÍN**

**Dudas resueltas**

Boletín 32

[Tercera semana de mayo]

# Índice

Utilidad del boletín	3
Varias preguntas para relacionar conceptos	3
Sobre ponerse en el lugar del otro	11
Sobre cómo actuar frente a otras personas	13
Sobre algunos cambios interiores	16



## **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.



## **Varias preguntas para relacionar conceptos**

**Buenos días Daniel,**

¡Hola, muy buenos días!

**me esta costando relacionar algunos conceptos que estamos viendo en el curso, a ver si me puedes echar una mano,**

¡Por supuesto! Lo intento.

Igualmente, quiero remarcar que igual no tengo razón. Te lo digo para que leas mi respuesta con criterio y aproveches solamente lo que te parezca útil, ¿de acuerdo?

**ahí te van:**

¡Adelante!

**Con respecto al ego : ¿Consideramos al ego (idea-ideal) separado de nuestra personalidad sana (vida alineada con valores, soltando el resultado, etc)? Lo pregunto porque muchos autores incluyen a la personalidad como una parte del ego.**

Por mi parte, veo que son dos cosas diferentes.

Es más, veo que cuando dejo de estar atrapado en la mecanicidad (personaje: ego idea y ego ideal), entonces sí expreso mis capacidades de forma natural, sin dobles intenciones y, claro, entonces mi personalidad aparece y florece.

Mientras estoy bajo el error del ego, mis capacidades (mi personalidad en potencia) está a su servicio y no crece de forma equilibrada.

Por eso, me gusta diferenciar ambos conceptos: el personaje o ego es una fantasía (o un error) y puede trascenderse. Pero la personalidad es totalmente existente: son las capacidades que tengo en potencia y solo tengo que actualizarlas cada vez más para gozar de algo que, en el fondo, ya soy.

¡Ojalá te haya contestado en esta primera parte! Pero reitero: solo es mi visión, te animo a mirarlo en ti con atención...

**Por otro lado ¿ que relación tiene el equilibrar los tres centros o capacidades con nuestro ego, sería una forma de educarlo a favor de nuestra personalidad sana?**

El ego es el error de pensar que soy lo que no soy. Un error que no tiene sustancia como tal. Lo único que existe son nuestras capacidades: capacidad de comprender, capacidad de amar y capacidad de hacer.

El ego puede pensar que seremos amor cuando ocurra tal o cual cosa; pero es mentira: ya soy amor. Ahora. Ya soy.

Y lo mismo con la energía y la inteligencia que soy. Ya las soy.

Desde esta perspectiva, equilibrar nuestras 3 capacidades y vivir desde ellas es, simplemente, dejar caer el ego y vivir en el presente.

Cuando me doy cuenta de ser amor, ya no sueño con llegar a serlo de una forma determinada: ya lo soy. Lo mismo con las otras capacidades: al equilibrarlas ya no necesito soñar con ser distinto/a a como soy: me expreso siendo y me descubro tal como soy. Ahí cae el ego.

Por lo tanto, no hemos de educar al ego, sino darnos cuenta que es un error y alimentar lo que sí somos. Al hacer crecer lo que sí somos, lo que no somos cae por sí mismo, ya no tiene ningún sentido.

**Me gusta pensar que el ego solo busca nuestro “bien”, protegernos, de una manera poco sabia, con conductas que en un pasado nos fueron útiles pero que ahora ya no son funcionales.**

¡Por supuesto! Todos los errores que hemos vivido (y el ego es un conjunto de errores de lo que no somos) han sido maravillosos y perfectos para llegar a entender y descubrirnos. Han sido fabulosos intentos de descubrirnos y protegernos.

Pero cuando nos damos cuenta que no nos son útiles, simplemente, lo dejamos caer del mismo modo que dejamos de usar un juguete de bebé cuando crecemos y ya no nos es útil ahora... ¡pero sí ha sido útil durante mucho tiempo!

**Con respecto al yo-observador: Entiendo que con el observador solo se puede conectar en el momento presente, de hecho así lo hago en mis meditaciones o al salir a pasear, contemplar un amanecer, etc. Pero en el día a día en cuanto a relaciones o situaciones a resolver, lo tengo que hacer desde mi personalidad y no desde el observador, te pongo un ejemplo:**

**-Si estoy conversando con mi jefe sobre unos problemas a resolver: Aquí considero útil tener presente mis valores, para escucharlo, apoyarlo, dar**

**mi punto de vista, etc. Todo esto lo hago desde mi personalidad y no desde el observador (silencio).**

**En este caso al no estar desde el observador ¿estaría con la conciencia fuera del momento presente? Me resulta incompatible el yo-observador con el yo-pensante (o esta uno o esta el otro) y el yo-pensante es el que lleva a cabo la expresión de los valores, reflexiones, acciones de amor ,etc (supongo).**

Aquí te animo a mirar la capacidad de pensar como una herramienta del amor (o del testigo silencioso) que somos.

Trata de vivir toda interacción con la realidad como una unidad: lo que se te pregunta y la respuesta que das es una única cosa. La unidad la vivirás desde tu fondo (ese testigo silencioso) pero el instrumento que usarás será la lógica o la capacidad de reflexión.

Te pongo un ejemplo que, quizás, lo aclarará: cuando estás jugando a tenis estando totalmente centrado, juegas desde el fondo de tu ser y tu y el partido de tenis sois una unidad: por eso tienes la impresión que no estás separado y que todo fluye. Tus respuestas no son tuyas, sino que los golpes de raqueta surgen de tu fondo como una respuesta natural, una especie de baile, que surge sin esfuerzo. En este ejemplo, la raqueta y el conocer las normas del tenis, así como toda la destreza técnica previa que tienes son un instrumento al servicio del Testigo.

Pues te animo a vivir lo mismo pero en el contexto laboral o en el contexto que desees: eso romperá la dicotomía que estás comentando.

¡Ojalá me haya explicado!

**3) Con respecto al fluir con una actividad: Muchas veces realizo actividades que me gustan mucho y me pierdo en ellas, el tiempo se me pasa volando por ejemplo el bailar o trabajar (a veces). Cuando me**

**sumergo en este estado de fluidez, no estoy prestando atención a mis sensaciones físicas o mentales, si no simplemente me dejo llevar, es como que me desconecto de mí mismo y cuando intento prestar atención y volver al momento presente ... rompo esa fluidez. Por lo tanto, el estar en el aquí y en el ahora al realizar estas actividades me supone un problema. ¿Cómo podría gestionar esto?**

Mira, creo que el ejemplo anterior nos va a servir también ahora. Muchas veces queremos poner la atención en el "yo" y se rompe esa sensación de unidad que vivíamos de forma más o menos consciente.

Creo que el problema es que, en realidad, nos confundimos de "yo". Es decir, queremos poner la atención en el cuerpo o en la mente, pero no nos damos cuenta que el yo incluye lo interior (lo mental y lo físico) a la vez que lo "exterior".

Y, si te fijas, eso implica poner la atención en un lugar más profundo que incluya mi percepción física y psíquica, pero también el mundo: y esa es la unidad que soy "yo".

Yo no estoy separado del mundo, sino que soy una parte del mundo. Cuando puedo poner atención al "yo que se da cuenta" entro en este punto más profundo. ¿Pero a qué me refiero con "el yo que se da cuenta" pues el espacio profundo que percibe A LA VEZ lo externo y lo interno. Ahí, bailo con la vida y soy consciente de mí y de lo exterior que, en realidad, es una misma unidad.

Te pongo otro ejemplo: una nota musical de una sinfonía es a la vez parte y a la vez totalidad. Es una parte de la sinfonía, pero es una totalidad, una nota completa en sí misma. Si nosotros/as podemos vivirnos como totalidades dentro de una totalidad mayor podremos abordar esta disyuntiva que planteas unificándonos en nuestro interior.

NOTA: no digo que sea fácil, pero espero estar dándote pistas concretas para andar esa experiencia.

**Ahora esta la moda del “aquí y el ahora” en todo lo que hagas y esto en lo particular lo veo como un problema si no se gestiona correctamente. Yo intento planificar (irme al futuro), ir al pasado para aprender y tomar decisiones un poco mas sabias, luego volver al presente, y estar moviéndome entre esos estados, dependiendo de lo que la situación requiera.**

Sí, y si te vives como una unidad dentro de ese realidad espacio-temporal, verás como el planificar, el comparar, el escuchar... son instrumentos que usas pero no te separan de la unidad que eres.

Inténtalo.

¡Ojalá me esté explicando bien y algo de lo que digo te pueda ser útil!

**Con respecto a los tres centros: Al movilizar mi inteligencia, amor y energía; ¿Los moviliza mi yo observador o mi personalidad sana?**

No lo sé.

Te animo a observarlo en ti y tendrás una respuesta.

Sin embargo, sí me atrevo a hacer una hipótesis: a medida que movilizas tus capacidades de forma consciente, más se vive una experiencia de ser algo mucho más profundo.

Es decir, creo que, aunque muchas veces realizamos un trabajo más bien psicológico (movilizarnos desde nuestras capacidades o personalidad sana), pero a medida que lo hacemos conscientemente nos damos cuenta que estas capacidades surgen de algo mucho más profundo y sólido. Por eso creo que, el movilizar conscientemente nuestras capacidades es un paso hacia descubrir nuestra identidad más profunda.

Creo que no son tanto dos cosas diferentes, sino dos niveles (de profundidad diferente) de una misma realidad. Y que necesitamos vivirnos psicológicamente (personalidad sana) para darnos cuenta que, en realidad, somos un Fondo de Consciencia.

¿Te estoy contestando? ¡Espero que sí!

**No me queda clara la diferencia, ya que antes de movilizarlo hay una intención, que parte de una reflexión hecha por mis voces (por lo menos en este punto del camino en el que estoy). En este momento me requiere un esfuerzo, por ejemplo:**

**-Para movilizar el amor y darle apoyo a una persona que me cae muy mal en el trabajo, previo a esta movilización me predispongo a pensar en el porque lo hago ,que herramientas del amor usar, etc .Todo esto requiere un esfuerzo y lo hago escuchando a mi dialogo interno (identificándome con el, ya que es mi personalidad y el no identificarme me genera conflicto) y desde ahí intento comprender a la persona que me cae mal.**

Sí. Y eso es algo así como tu parte "psicológica". Pero a medida que lo haces podrás descubrir que ese amor que movilizas siempre ha estado ahí, que lo eres y lo has sido siempre.

De alguna manera, esa parte psicológica te habrá llevado a la espiritual o esencial.

Por eso digo que no son dos cosas diferentes, sino la misma realidad vivida en dos niveles de profundidad distintas. Y, normalmente, hay que empezar a equilibrar lo psicológico para vivir lo espiritual. De hecho, este es el enfoque de Aula Interior durante estos meses iniciales para poner una base mínimamente sólida a lo psicológico sobre la cual poder apoyarse para seguir profundizando y descubrir vivencialmente lo

espiritual. Si lo psicológico no fuese sólido, no podríamos ir más allá. Tendríamos el camino cortado: nadie puede llegar al segundo piso sin pasar por el primero (si me permites la metáfora).

**Es una identificación que me es funcional pero no se, veo muchas publicaciones que mencionan que no debemos identificarnos con nuestras voces!!**

Está muy bien no identificarnos con nuestras voces.

Les agradecemos la información, pero solo usamos la que nos parece adecuada y nunca luchamos con ellas.

No somos nuestras voces, pero son útiles: por eso no nos identificamos con ellas.

Pero al no identificarnos, nos damos cuenta que bajo lo psicológico hay un espacio que siempre es, un espacio que no cambia, un espacio inmutable.

Mientras nos identifiquemos con las voces (o luchemos contra ellas) no podremos descubrir que, tras ellas, hay otro piso superior, un océano mucho más amplio y profundo de comprensión amorosa y enérgica que, literalmente, la somos.

Por lo tanto, a nivel técnico, es una buena instrucción no identificarte con las voces igual que no te identificas con un teléfono o con un timbre... ¡pero sí lo usas cuando es útil!

**Cosa que entiendo pero que me resulta difícil vivirlo ya que cuando me situo en el observador (sin fusionarme con mis voces) no soy muy funcional.**

Espero que el ejemplo del partido de tenis anterior te sea útil para este punto.

Una cosa es no identificarte y otra cosa muy diferente es no utilizar la raqueta...

Pero te entiendo, en todo necesitamos práctica. Y, al principio, es muy difícil estar atento a la vez a mí y al exterior desde nuestro fondo dándonos cuenta de ser una unidad.

No importa: a medida que lo vayas intentando y vayas probando vivirte como la Unidad que eres con "lo interior y lo exterior", cada vez te será más fácil.

**Esto es todo Daniel, ¡muchas gracias por tu tiempo!**

A ti, porque estas preguntas pueden ser útiles a muchas personas. Y más ahora que estamos cerca de junio cuando abordaremos la conexión con lo Superior y, de hecho, eso es lo que tú has estado preguntando (más o menos) en esta aportación. ¡Seguimos!



## **Sobre ponerse en el lugar del otro**

**Hola,**

¡Hola!

**me encantó la clase de alquimia del pensamiento. Me dio una pista**

**clara: el amor se entrena también desde lo mental.**

¡Me alegro! ¡A mí también me entusiasma impartirla!

Y sí: el amor se entrena también desde lo mental.

No amamos desde lo mental, pero lo mental puede cerrar la puerta a toda comprensión y, entonces, no podríamos amar.

**Al intentar ponerme en lugar de otro, mi personaje me pone resistencias, es como que me pregunta ¿y para qué quieres ponerte en la mente de otro?, ¿para qué ver qué siente el otro?**

Sí. Lo entiendo.

Pero si el amor nace de la comprensión, ese proceso puede ser muy valioso... ¡aunque nunca podamos estar 100% seguros de lo que imaginemos sea exacto!

**También, yo soy energía al igual que el otro, ¿es importante ver que el otro es lo mismo que yo?**

Sí. Pero el VER no es un proceso energético, sino de comprensión.

Por eso lo hemos sugerido en este momento del curso.

Aunque la mente puede ser un obstáculo para comprender si nos quedamos anclados solamente en lo lógico; sin ella no podemos comprender profundamente y, sin la comprensión, el amor resulta difícil de vivir conscientemente.

Por eso, muy a menudo sugiero intentar comprender en lugar de forzarse a amar... De la comprensión nace, de forma natural, el amor... y la comprensión necesita de la mente (aunque pueda ir mucho más allá de la mente lógica...).

¡Espero haberte contestado!

Muchas gracias



## **Sobre cómo actuar frente a otras personas**

Hola Daniel,

¡Hola!

**En aula interior hablamos de muchas cosas que necesitan una buena apertura de mente, por lo que mucha gente no lo puede comprender. A mí me cuesta estar presente en conversaciones de mentalidades muy cerradas por qué no se mucho qué decir, si digo lo que yo pienso sé que no lo van a entender y además me van a atacar (y yo no sé si estoy preparada para argumentar ciertas cosas con cierta gente aunque yo las crea)**

Bueno, ya sabes que lo importante no es creer o no; sino tener la experiencia, haber comprobado, haber verificado. Cuando se ha hecho eso, da igual creer o no: estamos ante hechos.

**pero si me callo me siento mal porque es como si asintiera lo que están diciendo y aunque sean amigos míos o personas que aprecio hace que no me sienta a gusto con ellos, pero tampoco me puedo aislar de todo el mundo por esta razón. ¿En estas situaciones que podría hacer?**

En la vida nos encontramos con personas muy diversas. Lo más sabio, creo, es focalizarnos en lo que tenemos en común, en lo que compartimos y es bello, en lugar de fijarnos en lo que nos diferencia.

Fíjate, por tanto, que no se trata tanto de decir todas nuestras opiniones

(ser sinceros, pues la sinceridad puede alejarnos), sino de compartir siempre nuestros valores: eso nos acerca y ayuda.

Esto es muy útil para estar con personas con las que tenemos grandes diferencias como niñas/os, personas de culturas totalmente distintas o con intereses o ideas muy contrapuestas a las nuestras: fijarnos en lo que sí tenemos en común y apreciamos.

De este modo generamos un vínculo natural sin esfuerzo por nuestra parte.

De hecho, nos sentimos separados/as de estas personas porque nos fijamos en lo que nos separa... si lo hacemos al revés verás cómo nos sentimos cercanos... De hecho, ¡tenemos tantas cosas en común!

Pruébalo y me dices.

**Por otro lado también quería preguntar por otra situación en la que me veo expuesta muchas veces. Yo tengo una manera de pensar muy distinta a la de mis suegros y cuñadas por lo que constantemente me siento juzgada por ellos y poco aceptada. Para mí esta situación es muy compleja especialmente desde que tengo hijos ya que no solo opinan sobre mi sino como educo a mi hijos y como son ellos, y ahí ya me están tocando un tema muy delicado. Para mí esta situación es de total aprendizaje y creo que si consigo algún día poder estar tranquila y rejada con ellos, pudiendo ser quien soy sin miedo a que me juzguen habré superado algo muy importante para mí, pero de momento no sé cómo hacerlo.**

Sí, entiendo lo que dices.

Pero al menos, has localizado un espacio de entrenamiento interior en lugar de confundirlo con un espacio para criticar, juzgar o similar.

Te das cuenta de que tú tienes un problema y no les acusas a ellos/as de generarlo, sino que buscas la mejor forma de relacionarte con ellos/as al margen de lo que digan.

Lo remarco pues muchas personas no se darían cuenta de ello y lo harían al revés: ellos/as son quienes deben cambiar.

Creo que verlo te hará dar cuenta de que, aunque puede parecer que el avance es pequeño, el punto de partida implica un cambio abismal.

**Intento aplicar las herramientas del amor, pero me cuesta porque aunque yo siento que los respeto y los aprecio, no siento lo mismo por su parte.**

Claro.

Ellos no usan herramientas de amor para relacionarse, sino que (seguramente sin darse cuenta) usan armas y acaban agrediendo todo el rato.

En todo caso, pregúntate: ¿desearías hacerlo diferente? Porque si te das cuenta de que no quieres actuar distinto, te resultará mucho más fácil sostener lo que haces al margen de la opinión ajena.

Dejará de ser una lucha para ser una decisión y, al mantenerla, estarás manteniendo tu libertad.

**Más bien tienen una mentalidad que si no piensas como ellos es que estás equivocado y entonces se sienten atacados cuando das una opinión diferente y se lo toman muy mal y te tratan como "un bicho raro" o yo me siento así por lo menos.**

Y ahí tienes una pista concreta: procura no atacarlos a través de tus opiniones. Aborda los temas desde lo que tenéis en común y, cuando no sea posible, sal del atolladero con una frase parecida a: "Te entiendo perfectamente. Si yo fuera tú seguro que lo vivía igual". Ahí no estás mintiendo, pero evitas confrontarte con ellos/as hasta que estén con ganas de enriquecerse con otras opiniones y visiones.

No sé si te servirá, pero te animo a intentarlo.

**Esto hace que yo no me sienta nada a gusto estando con ellos y evite bastante verlos,**

Si te fijas en sus virtudes, en lo que tenéis en común y puedes valorar seguro que te resultará más sencillo. No es fácil con todas las personas, pero te lo puede simplificar.

Por otra parte, no pasa nada si no los ves a menudo... Solemos sentirnos culpables por ello, pero es perfectamente normal que no podamos ver a toda la humanidad y que, por lo tanto, a algunas personas las veamos más y a otra menos (y a otra nunca). Tenemos derecho a decidir cómo distribuimos nuestro tiempo: hazlo de forma muy consciente y, al ser una decisión consciente, habrás evitado la culpa. ¿Lo intentas?

**pero no puedo huir siempre de esta situación y creo que ha llegado el momento de poder aceptarla pero no sé por dónde empezar ¿me podrías dar algún consejo?**

Fijémonos en lo que sí apreciamos, en los valores de la otra persona, en lo que sí podemos compartir y reguemos eso.

Creo que es un consejo que sirve para este caso, pero también para cualquier otra relación. No dudes en probarlo.

Y si no viese nada positivo... ¡eso hablaría de tu autolimitación! ¿Verdad que te das cuenta?

**Muchísimas gracias Daniel.**

A ti por ayudarnos en algo concreto que todos/as podemos aplicar.



## **Sobre algunos cambios interiores**

**Hola Daniel!**

Buenos días!

**Ya estamos terminando mayo y...esto se me está pasando rapidísimamente!! A veces tengo la sensación de no estar aprovechando el curso al máximo, pero casi de inmediato pienso todo lo contrario!**

Je, je, je...

Igualmente, os sugeriré alguna forma concreta de seguir profundizando, de seguir conectados cuando acabe el curso. Hay un espacio para ex-alumnos/as llamado Universidad de Vida, que puede servirte para seguir avanzando y que la vida cotidiana no te absorba.

¿Sabes por qué? Pues porque si no tenemos formas de recordarnos que el crecimiento interior es lo central en nuestras vidas, tendemos a olvidarlo.

Y creo que es un error: con lo que podemos llegar a aprender en un año, ¡imagínate si seguimos con esa velocidad durante los próximos decenios!

**No recuerdo ninguna otra etapa de mi vida en la que haya sido tan consciente de todo. A ver si consigo explicarme con claridad.**

¡Adelante!

**Ahora mismo vivo en constante observación de todo, de mí y mi manera de funcionar en todas las esferas de mi vida, y de los demás y mi relación con ellos. Desde que he sido consciente de que soy vigoréxica emocional, me relaciono de forma distinta (en familia, con amigos, en el trabajo). A partir de tener "calado" al personaje mi relación con el mundo es diferente. He cambiado, estoy cambiando y me gusta. Soy más consciente de lo que hago y digo, y esto me da tranquilidad, es como quitarse un peso de encima.**

Sí. Y tengo la esperanza que puedas mirarlo con una cierta ternura y distancia. Y no te identifiques con la necesidad de tener "éxito espiritual". Es decir que si alguna vez te das cuenta de caer en errores, puedas mirarte sin agredirte, dándote permiso para seguir aprendiendo.

Con amor.

**Hay dos afirmaciones que me acompañan a diario, que tengo muy presentes:**

- **Todo el mundo hace lo que puede.**
- **Actúa desde el amor, aportando.**

Y, claro, como las tienes presentes, transforman tu vida, ¿verdad?

Son dos ideas claves.

Gracias por comunicárnoslas.

Gracias por recordárnoslas.

Seguro que más de una persona, las apuntará y las colgará en un papel que tenga muy a la vista en casa, en el trabajo, en...

Tenerlas presentes mejora mucho nuestra vida pues rompe ideas falsas que nos hacen sufrir.

Gracias por compartirlas.

**Entonces ahora me descubro siendo más cauta a la hora de intervenir en conversaciones; siempre me he considerado una buena "escuchadora", pero ahora escucho e intento entender porque esa persona actúa de cierta manera; en los foros en los que me encuentre expongo mis ideas sin reproches, con la intención de aportar algo y entendiendo la dificultad del lugar que ocupa el otro.**

Y eso te llena de amor.

Y, claro, entras en un círculo virtuoso donde es más fácil vivir en paz y amor, ¿verdad?

En realidad, el curso es muy sencillo, las ideas son muy sencillas... En cuanto se captan, resulta fácil aplicarlas...

¡Aunque, a la vez, hay días que resulta difícil!

Pues esos días nos miramos con paciencia y amor, ¿verdad? ¡otra forma de practicar!

**Soy consciente de que será difícil cambiar cosas, pero creo que si coincido con personas en un momento y lugar determinados es por algo, quizás tenga algo que aportar.**

Y aunque las cosas externas no cambien, si tú cambias todo tu mundo cambia.

Lo ves, ¿verdad?

**A veces, después de tu clase, cojo la libreta y escribo lo que pienso y describo cómo me siento ante situaciones cotidianas, porque me siento diferente. Ahora me descubro mucho más celosa de mí y mi intimidad. Disfruto mucho de mi compañía.**

Es hermoso descubrirse, ¿verdad?

Cuando me doy cuenta que yo me hago feliz a mí mismo/a, entonces puedo compartir mi felicidad con los demás y no necesito que se comporten de una forma determinada...

Y todo, porque yo veo que soy yo quien tiene que hacerme feliz a mí...

Sencillo, ¿verdad?

**No hace tanto estaría encantada de que me llamaran para participar o asistir a cualquier cosa, porque eso querría decir que me quieren y que valgo mogollón... o yo misma me ofrecería para hacer, llevar, traer, representar... Ahora yo misma me aparto, apoyo a otros, he dejado caer la necesidad de estar, de hacerme notar...**

Claro.

Y si te llaman, perfecto.

Pero no necesitas que te llamen.

Esa es la diferencia: no necesitar que te llamen.

¡Una diferencia enorme! ¿verdad?

Y, en realidad, solo nace de un pequeño cambio interior...

**Hay cosas que ahora me chirrían un poco, por ejemplo la necesidad del reconocimiento en nuestro trabajo o a la aportación que hayamos hecho al respecto de un trabajo comunitario...¿no es más importante el beneficio que se obtiene que de donde haya surgido la idea?**

¡Pues claro!

No importa quien haya tenido la idea...

:)

**Y sobre todo, nadie nos hace daño, nada pasa porque sea "yo", solo pasa y punto.**

¡Uf! Me doy cuenta que estás aprovechando mucho el curso...

Pero aunque no fuese así, te invitaría a amarte y a no forzarte... Y entonces, ¡ya lo estarías aprovechando!

Por eso digo que es un curso, en realidad, muy sencillo...

**Esto me lleva a dejar caer esa necesidad de culpar a otros, o a las circunstancias, de las cosas que suceden. Es como si de repente perdonara, y es un alivio...**

Sí. Porque solo tenemos una única mirada: ya la usemos hacia dentro o hacia afuera (en el caso que el "fuera" exista).

Y al mirar hacia afuera con amor, tú te llenas de amor y toda tu vida se vuelve ligera.

**"El amor nace de mí", puedo decir que hay veces en las que esto se puede llegar a sentir como algo físico, como cuando respiras muy hondo**

**y el pecho se hincha y parece que ya no cabe ni una brizna más de aire y luego exhalas y es la paz.**

**Creo que es cierto aquello que nos has comentado en más de una ocasión, "el cambio es inevitable", aunque creamos no estar haciendo lo suficiente.**

Sí.

Solo hay que confiar y seguir intentándolo, sin forzarnos.

Con ternura.

Con amor.

**Una vez que comienzas el camino del autoconocimiento, ya no hay vuelta atrás, el trabajo es constante.**

**No es que de repente todo sea "*happy*", pero sí que soy consciente de que es y de que mi manera de estar es distinta.**

**Estoy profundamente agradecida de estar aquí :-)**

Y yo te agradezco que compartas esto.

Y no quiere decir que quienes no lo vivan así, no estén aprovechando el curso.

Cada persona tiene su ritmo y permitirnos aprender a nuestro ritmo es lo fundamental... Pues nos hace mirarnos con amor.

Y, sabes, en el mundo hay muchas preguntas, pero amar es siempre la única respuesta.

Lo repito, pues tiene muchas implicaciones: amar es siempre la única respuesta.

Un abrazo,