

Boletín de dudas

 **Daniel Gabarró**
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 32

[Cuarta semana de mayo]

Índice

Utilidad del boletín	3
Limosna... ¡y si roban mi auto!	3
Sobre señales y robos de automóviles	8
Sobre la libertad y el hablar	9
Sobre la ley de la oportunidad: ¡compartir música!	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.



Limosna... ¡y si roban mi auto!

Hola, Daniel,

¡Hola!

Quiero decirte que igualmente que las sesiones 30 y 31 muy particularmente, esta sesión también fue muy intensa y le sigo dando vueltas.

Sí, cada persona vive la intensidad de las sesiones de forma diferente. Algunas nos tocan más y otras nos tocan menos.

Pero la cantidad de la información de estas sesiones es grande. A menudo necesitamos escuchar la sesión más de una vez para ir la integrando.

¡Por suerte las tenemos en el área del alumnado tanto en vídeo, como en audio, como en formato resumen escrito!

Reitero lo del audio porque es muy útil para llevarlo en un pendrive o en teléfono y escucharlo en cualquier lado.

En esta sesión 31 hice las siguientes preguntas:

Sí, y te propuse un reto: enviarlas para el boletín con tu punto de vista. Así aprovechábamos el boletín para comentarlo y te ayudaba a pensar tu propia posición.

De este modo, no solamente hacías la pregunta (ya es un trabajo muy importante del centro intelectual, sino que, además, procurabas buscar tú mismo la respuesta: otro trabajo del centro intelectual).

¿Dar limosna es parte de la ley de la compensación?

Si a alguien le roban su automóvil ¿Qué señales son?, ¿Qué se puede aprender de ello?

Para la primera pregunta: Yo pienso que; como nos has dicho, que hay que estar conscientes de lo que hacemos, es decir darme cuenta de lo que hago,

Totalmente de acuerdo.

Dar cuando no nos corresponde es interferir y usar nuestros recursos en un lugar diferente a dónde deberíamos hacerlo.

No dar cuando sí nos corresponde es no cumplir la función que se nos encomienda, por nuestro rol, en el mundo.

Por lo tanto, como ambas opciones tienen consecuencias, lo preferible es actuar con total consciencia.

Además si, al actuar conscientemente nos equivocamos, podremos darnos cuenta en seguida y podremos aprender.

En cambio, si actúo sin conciencia, ni tan siquiera me daré cuenta de mi error y tenderé a repetirlo o, incluso, tenderé a culpar a los demás por lo que mi aprendizaje se irá retrasando.

partiendo de ese punto entonces yo creo que dar limosna está bien, pero siendo consciente de querer dar la ayuda de la limosna, sin esperar tener éxito, es decir un resultado.

Ahora, si yo espero esa correspondencia al dar la limosna, ya estoy pensando en recibir algo, siendo así, estoy condicionando el dar la limosna, luego entonces en este caso no corresponde a la ley de la correspondencia, y en este caso es el EGO.

Totalmente de acuerdo en este punto. Dar y, una vez que se ha dado, ser consciente que el acto ha terminado y no usar el acto de dar para conseguir un prestigio, una sensación de "bondad" o lo que sea. Dar limosna por el hecho de dar limosna y no para conseguir algo diferente (eso sería personaje o ego). Ayudar por el mero hecho de ayudar, no para que esta ayuda me sirva para otro propósito.

Sí, estoy de acuerdo contigo.

Pero, creo que no has respondido a la pregunta. Pues has contestado a "¿cómo?" se da la limosna, pero no has contestado a la pregunta que tú mismo has planteado: "*¿Dar limosna es parte de la ley de la compensación?*".

En mi opinión hay que dar limosna cuando nos corresponde según las normas de la ayuda. Y, claro, si me corresponde es que se han creado las causas previas para que esa ayuda sea necesaria: no es algo que yo pueda decidir negar, pues por cuando por mi rol puedo dar ayuda a alguien a quien sí me corresponde ayudar, me lo ha pedido, no lo puede hacer solo/a y yo sí sé cómo ayudar... ¡entonces no ayudar sería un acto de ignorancia: desde la sabiduría no hay opción: ayuda y punto!

Fíjate, por tanto, que la limosna debe estar regida por las normas de la ayuda. De alguna forma las normas de la ayuda son una aplicación práctica de la ley de la compensación: cuando alguien ha creado las circunstancias para ser compensado por mí, tiene derecho a esa ayuda. Incluso dudo que se pueda dar el nombre de "limosna", pues tiene derecho a ello...

Por lo tanto, desde esta perspectiva: sí, la limosna es parte de la ley de la compensación hacia la otra persona. Es decir, la daré cuando me corresponda ayudar, al margen que me apetezca o no.

Ahora, sin embargo, podríamos plantearnos el tema al revés: ¿el ayudar a alguien me hace correspondiente a ser compensado?

Y creo que la respuesta es sí.

De hecho, cuando cumplo con mis mandatos éticos y lo hago desde el amor me lleno de amor y comprensión. Por lo tanto, el mismo dar lleva implícito el recibir, el ser compensado.

Quizás, además, reciba otros tipos de compensaciones materiales (¡vete tú a saber!), pero al menos la compensación interior sí existirá siempre: si doy éticamente desde el amor, siempre viviré una certeza de amor en mi interior.

¡Menuda compensación más grande! ¿Verdad?

Para la segunda pregunta que son dos preguntas; si a alguien le roban su auto, ¿qué señales son?, ¿Qué se puede aprender?

¡Adelante, pues, con esta reflexión!

Empezaré por lo que se puede aprender, creo que puedo aprender a:

Aprender a que soy vulnerable,

Aprender a aceptar lo que sucedió al margen de que me guste o no.

Aprender la importancia de respetar a las cosas de los demás.

Aprender a que las personas hacen lo que pueden y no por ello son “malas”.

Y yo añadiría, al menos, una cosa más ya que hablamos de "tener": aprender que no tenemos nada y que, en todo caso, administro las cosas, pero no las tengo.

Y, si fuera posible, añadiría otra cosa más: aprovechar la circunstancia para mantener la paz interior. Es decir, darme cuenta que es una maravillosa circunstancia para que el exterior no dicte cómo me siento interiormente...

Ya ves, se pueden aprender muchas cosas. Lo que tú y yo hemos dicho, son solo algunas cosas. Pueden ser muchas otras y, en todo caso, cada persona debe aprovechar la situación para aprender lo que necesita (y lo sabrá porque sufrirá por algo concreto: ¡eso es lo que debe aprender a trascender!).

Fíjate que si aprovechamos todo lo que nos sucede para aprender a dejar de sufrir, aprender a amar, aprender a mantener la paz interior... convertiremos nuestra vida es un espacio continuado y gozoso de aprendizaje interior y, en poco tiempo, nuestro avance espiritual será grandísimo.

Lo digo porque a menudo creemos que Aula Interior es el curso que hacemos de crecimiento personal, pero Aula Interior son solo un conjunto de instrucciones... ¡el verdadero curso se produce cuando aplico las instrucciones a lo que ocurre en mi vida diaria!

Ahora de las señales ya le di vueltas, pero no lo veo aún.

Pues a seguir dándole vueltas... je, je, je...

saludos

Muchas gracias por tu mail. Nos ha servido para dialogar y hacer más rico este boletín de dudas.



Sobre señales y robos de automóviles

Hola, Daniel,
¡Hola!

Nuevamente hola Daniel, buenos días.

en mi correo anterior donde respondo las preguntas que te hice con base a las nuevas enseñanzas de AULA INTERIOR, deje pendiente el tema de las señales, en el caso de que a alguien le roben su automóvil,

Je, je, je...

Sí, es justo el mensaje que hay antes de este.

Pues bien de tanto darle vuelta pienso que en el ejemplo del robo de automóvil más que una señal me parece que pudiera ser CONSECUENCIAS de algo. Que quiero decir, que quizás haya habido señales y no se hayan visto, terminando en el robo de auto. ¿como lo ves?

Estoy de acuerdo contigo.

De hecho, las desigualdades y tensiones sociales son señales evidentes de algo que no funciona a nivel colectivo.

Cuando ves personas pidiendo limosna es una señal clara que no todas las personas tienen lo suficiente para vivir de su propio dinero con dignidad o que la forma como se vive el trabajo laboral no es compartida por todas las personas del mismo modo.

Cuando ves manifestaciones por un sueldo digno, tienes otra señal.

Cuando hay enfrentamientos políticos, sociales... ¡ahí se manifiesta de forma evidente que hay una tensión!

Si en lugar de ser la sociedad, fuera nuestro cuerpo físico el que sufre diríamos se ven "síntomas" de una enfermedad: fiebre, dolor, erupciones... Y, claro, buscaríamos la causa para procurar curarlas.

Posiblemente el robo del coche solo sea una consecuencia de un montón de señales previas de una sociedad que, con los siglos, se irá convirtiendo en una sociedad más amorosa, más igualitaria...

Al hacer esta reflexión se me ocurre que estamos vinculando lo social con lo individual: mientras no hagamos caso a las señales sociales de tensiones, será normal que estas tensiones se manifiesten en dificultades como que me roben el coche, que la corrupción sea habitual en ciertos ámbitos, que haya agresiones, que haya gente pidiendo limosna o pasando hambre... Posiblemente, como indicas, el robo no sea la señal sino la consecuencia de señales anteriores previas que no han sido atendidas.

Y esto nos llevará a una reflexión clave: ¿cómo unir el trabajo interior con lo social? ¿existe un vínculo? ¿cuál?

¡Espero que la última clase del centro intelectual haya dado alguna posible pista sobre ello!

saludos

A ti. Gracias por la aportación.



Sobre la libertad y el hablar

Hola,

¡Buenos días!

Antes que nada, muchas gracias por toda tu ayuda.

Encantado de darla en lo que me corresponda y en la medida de mis capacidades. Además, el contestar el boletín me anima a reflexionar, a profundizar y, por tanto, también es un beneficio claro que recibo.

Quisiera plantearte unas dudas, en relación al curso, para ver si me puedes dar un poco más de luz, porque tengo algunas cuestiones que no acabo de entender.

¡Adelante!

-Al hablar de la ley de la naturaleza me ha parecido intuir que si la trasgredes (o te la saltas) caes enfermo. Aquí se me plantean dos dudas:

1) Cuando hablamos de saltarse esta ley, ¿a qué te refieres?

Pues a cualquier cosa que implique, por ejemplo, no maltratar el cuerpo: forzarlo con poco descanso, abusar de sustancias dopantes o químicas por los motivos que sean, comer de forma desequilibrada habitualmente...

Si se trata de superar la agresión, propia de la naturaleza, por amor, ¿saltarse esta ley sería agredir? ¿ya sea verbal o físicamente? O también de pensamiento? ¿Cualquiera de estas tres formas de agresión?

En el nivel de la naturaleza solo hablamos de la agresión física.

La agresión verbal corresponde al siguiente nivel: el de la armonía, pues cuando agredo verbalmente a alguien eso suele generar relaciones poco armónicas.

En cambio, la agresión mental corresponde solamente a la ley de la correspondencia (por encima de la ley de la armonía): tal como yo vivo en mi interior mentalmente, aquello genera un mundo interior concreto del que no puedo escapar.

Y si uno/a lleva mal ver agresión en el entorno (se siente mal) y no agrede, ¿esto también está vinculado con esta ley? ¿No agredes porque quizá te reprimes? ¿aunque sea inconscientemente? ¿Esto también sería saltarse esta ley o sólo se salta cuando se agrede?

En este caso estás hablando de la vivencia interior psicológica. Por lo tanto, pertenece al ámbito de la ley de la correspondencia: te corresponde sufrir hasta que no hagas las paces con la energía. Como no aceptas tu energía (y temes que se convierta en violencia), la reprimes. Como está reprimida en tu interior, te horroriza verla en el exterior pues te recuerda algo pendiente en ti que no aceptas.

Cuando seas capaz de expresar tu energía violenta y voluntariamente (no contra nadie, sino gritando, pegando cojines o similar) harás las paces con

tu energía y, entonces, no te molestará ninguna energía. Incluso si ves que se expresa erróneamente (agrediendo a algo o a alguien) entenderás que es un error, pero no te "romperá por dentro" y, de hecho, podrás actuar consciente y calmadamente del modo que creas adecuado.

¡Ojalá me haya explicado claramente!

Esto lo hablamos bastante en el mes de marzo, cuando hablamos de la energía. Lo digo por si quieres echar un ojo a los contenidos de ese mes...

2) ¿Saltarse esta ley sería lo que explicaría si uno/a está enfermo? ¿siempre que uno se enferma quiere decir que ha trasgredido esta ley?

No. Si maltratamos el cuerpo enfermamos. Eso está claro, ¿verdad?

Sin embargo, no todos los cuerpos son iguales. Hay cuerpos capaces de sostener años de maltrato alimenticio (comer mal durante años) sin enfermar y, en cambio, hay cuerpos que en seguida enferman.

Es decir, no todos los cuerpos tienen el mismo grado de "resistencia". Pues bien, también hay enfermedades que se relacionan con el cuerpo que te ha tocado. Por ejemplo, un bebé que tiene una enfermedad concreta o una persona que, aunque se ha cuidado toda la vida, tiene una tendencia a una enfermedad determinada y, en un momento dado, aparece.

No siempre que enfermamos hemos maltratado el cuerpo.

Es como los coches: aunque los cuides y los lleves a revisión y al taller a menudo... ¡a veces se estropean! Y no todos los coches dan el "mismo resultado"... ¡incluso siendo de la misma marca!

Lo digo para no culparnos.

La culpa no sirve de nada.

Vamos a cuidar el cuerpo pues es un vehículo que usamos y es mejor que esté en buenas condiciones. Pero a algunos/as de nosotras/os nos han tocado cuerpo que tienen, por genética, tendencia a enfermar más fácilmente.

Bueno, ¡pues razón de más para no forzar el cuerpo! ¿No crees? Lo cuidamos para que los "desgastes y enfermedades" surjan cuanto más tarde mejor. Más que nada porque son incómodos... ¿verdad?

¿Y trasgredir esta ley siempre lleva a que uno enferme? Físicamente?

Justo eso lo que contestado en el punto anterior.

No nos culpemos por las enfermedades que vivimos.

Cuidemos el cuerpo pero, si enfermamos, no nos culpemos. La culpa no ayuda.

¿O psicológicamente también?

Las tensiones psicológicas nacen de no saber gestionar lo que nos ocurre. Igual como aprendemos a leer y a escribir, es útil aprender a gestionar nuestro interior.

Cuanto más sepas gestionar tu interior más fácilmente podrás vivir en un mundo interior de calma y bienestar.

Pero, me temo, también en este punto hay diferencias.

Algunas personas han nacido con una facilidad extraordinaria para mantener la paz interior y aprenden a una velocidad súper rápida.

Otras personas, por lo que veo, les cuesta mucho aplicar ciertos conocimientos de gestión interior y sufren mucho.

No sé porqué. Pero lo veo.

Y, creo, si te fijas también lo verás.

Por lo tanto, aquí se me ocurren dos cosas:

Primera, intentar aprender a gestionar nuestro interior lo mejor posible.

Segunda, no maltratarnos si vemos que nos cuesta más que otras personas.

¿Siempre está unido saltarse esta ley con enfermar?

No. No siempre. Hay otros factores a tener en cuenta como la genética y el entorno.

No es lo mismo el cuerpo de una atleta que el cuerpo de alguien muy frágil.

Tampoco es lo mismo vivir al lado de Chernobil o en medio del campo.

Imagino que uno puede estar enfermo y poder explicarse por otras causas? (por genética, biología, malos hábitos...) ¿O va vinculado a saltarse esta ley de la naturaleza? No me ha quedado claro esto.

Sí, creo que he contestado en los puntos anteriores.

Sin embargo, una vez que tienes un cuerpo determinado, si lo agredes tenderás a enfermar. Evidente, ¿verdad? No se trata de culpar a nada, ni a nadie, sino de actuar en consecuencia procurando no agredir el cuerpo.

-Otra duda es en relación a la libertad. Has comentado que no somos libres. ¿Se puede entender que la libertad que puede existir, o cierta libertad, es la interior?

Sí, se podría entender eso. La verdadera libertad sería asumir lo que me toca vivir sin luchar contra ello. Sería una libertad interior.

De hecho, querer aprender de lo que vivo o culpar a los demás de cualquier dificultad mía es un acto de "libertad".

Pero no me quedaría atrapado en la palabra "libertad". Simplemente intentaría darme cuenta que la tenemos muy idealizada. Y que lo importante no es "hacer lo que me dé la gana" sino hacer, conscientemente, lo que sea adecuado ahora.... ¡y pedir sabiduría para descubrirlo!

Reitero, no os quedéis pegados a la palabra "libertad". Procurad entender que es preferible hacer voluntariamente lo que nos corresponda hacer y ya está.

No sé si soy capaz de explicarme con claridad... ¡Ojalá!

:-)

La que nos lleva a tomar / decidir la actitud personal ante lo que nos pasa en la vida? ¿Aunque sólo acabe habiendo una respuesta correcta, el hecho de poder decidir nuestra actitud interna se puede considerar libertad?

Sí. Podría verse así.

Es decir, que el único acto de libertad que tenemos es escoger entre aceptar lo que ocurre o sufrir.

Sí, podría verse así. Pero podría matizarse mucho... ¿pues crees que alguien escogería sufrir si comprendiese profundamente que es innecesario? Ya ves, hacemos lo que podemos... en todo caso, creo que la palabra "libertad" genera muchos conflictos y, todavía, no soy capaz de entenderla profundamente para explicar sus contradicciones e implicaciones con claridad. Disculpad.

Sin embargo, sí tengo la esperanza que dejaréis de darle demasiada importancia. Más que dar importancia a la palabra "libertad" me parece más útil darle importancia a preguntarse: ¿qué "debo" hacer aquí? ¿qué es sabio hacer aquí?

Y hacerlo. Punto.

Ojalá me esté explicando con claridad...

-Y, por último, he leído en una de las tareas que enviabas, como asociación equivocada el hecho de "criticar: expresar mis desacuerdos ante lo que está mal" y como asociación acertada "valorar: expresar lo valioso de la situación, usarlo para crecer". Se me plantea la siguiente duda: ¿siempre resulta equivocado expresar mis desacuerdos?

No.

Si la otra persona te pregunta y quiere saber tu visión para integrarla, entonces su visión servirá para crecer y será útil dársela.

Sin embargo, si la otra persona no quiere saber... ¡mejor apoyarla en lo que sí le puede servir para crecer! ¿No crees?

no considerando que lo otro está mal -esto ya entiendo que no sería porque cada uno hace lo que puede-,

Efectivamente: totalmente de acuerdo contigo en esta matización.

pero puedo expresar mis desacuerdos ante lo que considero "mejorable"?).

Sí, siempre que lo que vas a decir pueda ser comprendido y no empeore la situación. Es decir, hablamos para mejorar el silencio, para aportar.

Si vemos que nuestras palabras no ayudarán, callamos o aportamos algo de otro tema que sí ayude. Lógico, ¿verdad?

¿A veces puede ser necesario y útil no expresar sólo lo valioso de la situación?

Cuando algo es útil, es valioso hacerlo. ¡Hazlo!

Es decir, cuando lo que voy a decir va a ser útil (y eso implica que va a mejorar la situación) entonces sí lo digo.

Fíjate que lo importante aquí es que hemos movido el foco al que prestamos atención: ya no me fijo en mí sino en el resultado. Es decir, ya no me fijo si yo quiero o no quiero decir algo (eso no es lo importante) sino que me fijo en el posible resultado: si algo va a mejorar la realidad, si algo va a ser útil, ¡lo digo!

Da igual que me apetezca o no. Lo digo porque es útil.

Ya ves, renuncio a mi "libertad" de hablar cuando yo quiero y me someto voluntariamente a una norma: hablaré siempre y cuando mis palabras sean necesarias y útiles.

Je, je, je.. he escrito el párrafo anterior para unir el tema de la libertad y este... je, je, je... así lo vamos uniendo todo....

:-)

¿Puede ser positivo expresar mi desacuerdo ante algo, si se hace de manera asertiva?

Creo que con lo anterior ya he contestado.

Naturalmente no tienes que estar de acuerdo, pero creo que sí te he contestado, ¿verdad?

Creo que también puede aportar y no lo veo como algo negativo siempre. ¿Qué opinas? Se me han planteado dudas de comprensión al leerlo. Si me puedes ayudar a entenderlo mejor te lo agradecería.

Pues ojalá te haya ayudado.

Nuevamente, ¡muchas gracias Daniel por toda tu ayuda!

A ti, por plantear preguntas que nos ayudan a profundizar.

Un fuerte abrazo.



Sobre la ley de la oportunidad: ¡compartir música!

Un ex-alumno del curso Aula Interior: David Muñoz Guillamon, DAMUG, me escribe diciendo que trabaja de músico.

Comparte con nosotros su música para aprovechar la ley de la oportunidad: compartiendo su música puede que alguien le llame para contratarlo.

¡Pues eso!

Aquí tenéis su música:

En concierto:

<https://youtu.be/LCTHrgBzzwA>

Videoclip oficial:

<https://youtu.be/fLg4hNBc86w>

Single:

<https://open.spotify.com/album/1DRBwNGJv7EmnAGq1ECL50>

Dice que, si queréis más información, contactéis con él:

teléfono 687547129

www.damugmusic.com