

Boletín de dudas

 **Daniel Gabarro**
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 33

[Primera semana de junio]

Índice

Utilidad del boletín	3
Ya comprendo... ¿pero cómo agradecer?	3
Los frutos de Aula Interior	9



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.



Ya comprendo... ¿pero cómo agradecer?

Hola, Daniel,

¡Hola!

Empiezo con la pregunta pura y dura ¿Cómo puedo dar el paso de la comprensión al agradecimiento?

Bueno, en realidad es un paso inevitable.

Si no puedes agradecer es que todavía no comprendes.

Lo digo porque muchas personas creen que el tema "comprensión" ya lo tiene resuelto y lo dejan de lado. Entonces se centran en "alcanzar" el agradecimiento. Pero si te fijas, eso es forzar el agradecimiento.

En realidad, si realmente comprendemos que algo nos ha ayudado a dar un salto inmenso y, además, vemos que no queremos renunciar al salto que hemos dado y, encima, nos damos cuenta que sin la dificultad no lo hubiéramos obtenido... ¡el agradecimiento sale de forma natural y sin esfuerzo!

Lo digo para remarcar que, quizás, el error no está en que no puedas agradecer sino en que, en realidad, aún no comprendes suficientemente bien la importancia de lo que ha sucedido.

Ya ves: creo que, casi siempre, el problema no está en el agradecimiento sino en la falta de comprensión. ¡Aunque nos parezca lo contrario!

Para muchas personas esto es algo muy raro, pues continúan diciendo "si yo ya lo entiendo, pero todavía no lo he integrado". Pues eso quiere decir que no lo entiendes.

Te pongo un ejemplo, imagina una persona que dice entender que el fuego quema, pero que se le olvida todo el rato y hace hogueras dentro de casa o mete la mano en el horno.... ¿realmente crees que ha comprendido y se le olvida? Yo creo que dice que lo comprende, pero aún no ha captado lo que realmente quiere decir que el fuego quema, pues si lo comprendiese actuaría en consecuencia.

Mira, el "cuerpo" integra todo lo que vemos con absoluta claridad. El problema es confundirnos y decir que algo lo entendemos cuando todavía no lo captamos realmente.

La pregunta viene por una parte para que me orientes sobre cómo enfocar el tema del agradecimiento para que surja de mí de forma más natural y convencida.

Pues creo que es, justamente, lo que acabo de mencionarte.

Cuando comprendes profundamente el gran bien que algo te ha producido, ¿cómo no saltar de alegría?

Y si, ante un gran bien, no saltas de alegría... es que, casi seguro, no has captado la gran importancia que tiene. Como muchos niños/as que afirman entender cosas, pero solo las ven parcialmente...

Bueno, que ver algo parcialmente ya es mucho. Pero no te fuerces en querer agradecer, sino en comprender.

Nadie puede amar si no comprende. El amor, el agradecimiento, la valoración es hija de la comprensión. Intenta, por tanto, comprender profundamente.

¿Cómo sería tu vida ahora sin el aprendizaje que lo que viviste te produjo?

¿Deseas volver hacia atrás y no vivir lo que viviste pero, a la vez, perder la sabiduría que obtuviste?

Cuando veas el inmenso beneficio que obtuviste de algo, solo podrás agradecerlo. Mientras eso no sea así, quedarás atrapado en un "deseo agradecer" que no surgirá de natural.

¡Ojalá te esté contestando aunque sé que no, seguramente, no es la respuesta que esperabas!

Y por otra parte porque desde el propio punto de vista intelectual me cuesta entenderlo para asumirlo el agradecer con convencimiento. Con lo que hacer nacer en mí la sensación de gratitud es el problema de base. No es que no quiera, es que de momento no lo acabo de entender... Seguramente estoy instalado todavía en el intelecto pero me gustaría explicarme.

Comentas que es necesario entender y agradecer para poder evolucionar y avanzar.

En mi caso soy capaz de entender sin ninguna duda todo el proceso desde un punto de vista intelectual, entiendo sin ninguna duda mi vida actual como fruto de mis experiencias anteriores, como algo que ha sido necesario para llegar al punto en el que estoy ahora.

Creo que no lo entiendes. Creo que solo has puesto esto en palabras. Pero no lo ves como algo real e increíblemente potente y transformador.

Te animo a mirar lo que ha ocurrido y a darte cuenta cómo te ha transformado.

Al hacerlo saldrá de ti un grito de admiración: ¡Guuuuau!

Eso significará que, realmente, has comprendido.

Mientras eso no se produzca, ni comprenderás, ni podrás agradecer.

Pero cuando salga un grito de admiración por el regalo increíble que has vivido con algo en concreto, solo podrás que agradecer profundamente el aprendizaje y la experiencia.

Quizás no agradezcas la forma concreta cómo se produjo, pero sí el aprendizaje y la experiencia. ¡Y te negarás en redondo en pedir que el pasado cambie pues por nada del mundo desearás perder esa riqueza!

Tengo una visión más abierta y comprensiva, una mayor autoestima, y también una percepción más amorosa hacia mí y hacia los demás (Así lo expreso y me surge con los que me rodean, que ya es un paso jejej).

Pero desde ese punto de vista intelectual entiendo también a la vida y al SER en concreto como aquello que es y que actúa como un continuo autoconocerse.

La vida es un continuo devenir de conciencia y yo, y nosotros en general estamos en ese autoconocernos en nuestra escala pero aportando al ser universal.

Sí. Y si lo miras con atención (procura mirarlo atentamente mientras haces silencio en tu interior), surgirá un "guuuuuuu!" que será un hermoso grito de admiración y, de natural, surgirá también un profundo y natural agradecimiento.

Y mi sensación o conclusión es que somos parte de un proceso y por eso me cuesta despertar el sentido de agradecimiento y de gratitud, no porque no quiera agradecer de corazón sino porque no lo acabo de entender.

Exacto: cuando lo entiendas, lo agradecerás. No al revés.

Lo digo para que te focalices en el comprender y dejes caer la necesidad de agradecer: ya surgirá naturalmente cuando comprendas.

¿A quién le agradezco si es todo un proceso necesario de autoconocimiento y yo soy parte de ese proceso como SER también infinito?

Da igual el "quién". Pero el bailar y gritar de alegría es inevitable cuando vemos lo que ha florecido en nuestro interior.

Mira lo que ha ocurrido, y al verlo, saltarás de alegría pues lo comprenderás y el agradecimiento será un resultado inevitable de ello.

¿Acaso lo que pasa en cada momento no es lo necesario para que yo trabaje en mí para ahondar en mi autoconocimiento y por extensión en el autoconocimiento universal? ¿Hay alguien haciéndome un favor o es todo un proceso necesario para un autobeneficio común?

Nadie te hace un favor.

Igual como cuando te tiras a una piscina freca y cristalina en un verano caluroso: ni el agua, ni la belleza, ni el verano te hacen un favor especial.... ¡pero comprender la plenitud del momento te hace surgir un agradecimiento profundo!

El agradecimiento surge de la comprensión pero, de alguna manera, es incausado: la vida es bella por sí, nada sucede para que tú vivas tal o cuál cosa. Simplemente es la belleza del Ser. Al comprenderlo, harás como David en el templo: bailar de alegría.

No me cuesta en absoluto dar las gracias a aquellos que me ayudan de forma desinteresada, a compañeros de trabajo, a aquellos que están cuando los necesitas etc...pero eso es algo concreto. En cambio este agradecimiento de corazón solo me surgirá si lo hago con pleno convencimiento y por ahora no me surge tanto la sensación

de agradecer aquello que me es regalado como entender que no me regalan nada sino que está ahí para que lo trabaje y aporte a mi ser y como extensión al Ser universal.

Y al hacerlo te descubres. Y al descubrir que Eres... ¡uf! Saltas de alegría.

Todo tiene una causa.

Pero el ser es incausado.

Y por ello, hay una profunda paz, felicidad y amor incausado en nuestra vida. Al verlo, reímos y gozamos. Es su fruto inevitable.

Me gustaría poder explicarme mejor, pero me temo que no sé hacerlo mejor que cómo lo hago ahora.

¡Ojalá alguna de estas palabras te inspiren y sean un hilo del que tirar!

Gracias

A ti. Creo que hemos podido decir cosas muy útiles gracias a tu pregunta. Gracias por ayudarnos a reflexionar.



Los frutos de Aula Interior

A continuación os pongo un mail que he recibido.

Creo que es inspirador.

Naturalmente, (como siempre) he cambiado toda referencia que haga localizable a la persona que lo ha escrito, así respetamos (como siempre) la intimidad de las personas.

El mail es el siguiente:

Apreciado Daniel,

Hoy contacto contigo para hacerte partícipe de algo que he experimentado y que me hace mucha ilusión compartirlo. Esta mañana de lunes puedo afirmar que Dios ha puesto en mi camino diversas pequeñas pruebas para comprobar si estoy aprendiendo algo en esto del autoconocimiento.

Soy bastante nerviosa, impaciente, excesivamente puntual y con muy poca tolerancia a la pérdida de tiempo y a la ineficacia de algunas personas.

Pues bien: tenía una resonancia magnética a las 8 am mi hospital y me he desplazado desde mi pueblo hasta el municipio donde está el hospital. Lo he hecho con tiempo para poder organizarme la mañana.

Desde que he llegado al centro radiológico, me han hecho esperar más de 1 hora en la sala de espera sin avisarme (porque se habían olvidado de mí), he tenido que soportar 25 largos y sonoros minutos encerrada en el tubo con la mascarilla puesta sin poder moverme, y cuando me tenían que dar los resultados, la impresora no funcionaba y he tenido que salir dos veces (40 minutos en total) a que me diera el aire y a hacer tiempo para que imprimieran mi informe.

De camino a casa me he topado con todos los semáforos en rojo y un tractor que me ha hecho perder al menos 10 minutos sin poder adelantarle.

Entonces, cuando estaba en el coche preguntándome qué más me iba a pasar hoy para poner a prueba mi paciencia, me he dado cuenta de que estaba absolutamente relajada y asumiendo que las cosas iban a ir así me gustara o no.

He repasado todo lo que me ha ocurrido por la mañana y no me he irritado, ni enfadado con nadie, no he echado la culpa a nadie,

simplemente, he aceptado que la mañana iba a ser complicada y me he armado de paciencia.

Después de todo este rollo, solo quiero decirte, que, hasta hace un año, esto habría sido imposible en mí.

Sé que se trata de un cúmulo de pequeños percances nada graves ni significativos, pero en otra ocasión sé que habrían perdido los nervios, me habría quejado, habría hecho sonar el claxon varias veces en mi trayecto a casa, y seguramente, habría saltado a la yugular de cualquier miembro de mi familia solo poner un pie en casa.

Y estoy segura de que habría estado todo el día de mal humor.

Creo que estoy empezando a recoger los frutos de Aula Interior y me siento sumamente orgullosa y satisfecha de mi reacción y mi actitud.

Hoy puedo decir que YO HE MANDADO EN MI VIDA.

Quería compartirlo contigo puesto que tú eres el artífice de todo esto y darte las gracias porque este curso está suponiendo un antes y un después en mi vida.

¡Gracias!

Y yo lo comparto con vosotras/os en el boletín. Muchas veces los frutos de Aula Interior son tan sutiles que no se notan: cosas que te preocupaban dejan de hacerlo, sufres menos, tienes más empatía, más calma... pero como se produce de una forma suave y natural, no suele notarse.

Sin embargo, seguro que, si os fijáis, podréis ver estos cambios en vuestra vida y podréis ir viendo que también hay algunos temas que van transformándose.

Bueno, solo quería compartirlo también con todas y todos. Un abrazo,