

Núm. 1

AULA INTERIOR · EDICIÓN ESPECIAL

Voces *de Aula Interior*

*Lo que hemos vivido este año,
en palabras de quienes lo han vivido.*

Esta revista *no habla* de Aula Interior. *Es* Aula Interior hablando.

El curso terminará dentro de 12 semanas y, como cada año, os he pedido que os detuvierais un momento para contarme cómo os ha ido.

Qué os preocupaba antes de empezar. Qué os frenaba. Qué habéis encontrado. Qué ha cambiado.

Habéis respondido muchas personas, con una honestidad que me ha hecho apartarme un poco de la pantalla y leerlos despacio. Y he pensado que merecáis recibir también este material. No para verme a mí, sino para veros a vosotros. Para comprobar que no estabais solos en nada de lo que habéis sentido, temido o agradecido.

Todo lo que leeréis a continuación son palabras vuestras, tal como las escribisteis. Yo solamente las he ordenado y he traducido las que estaban en catalán.

He procurado que cada voz siga siendo exactamente la que es. Hay personas que han pedido anonimato: las encontraréis sin nombre. El resto aparecen con el nombre y la inicial del apellido.

Esta revista es vuestra. Leedla. Compartidla, si queréis, con alguien a quien améis y que quizá esté buscando algo parecido a lo que vosotros buscabais hace unos meses.

Quizá encuentre en ella su voz antes de haberla escrito.

—— Daniel Gabarró

Este número

01	Lo que nos trajo <i>aquí</i>		I
02	Las dudas que <i>superamos</i>		II
03	Lo que hemos <i>encontrado</i>		III
04	Los cambios que <i>llevamos</i>		IV
05	Si alguien nos <i>preguntara</i>		V
06	Gracias		VI

I

CAPÍTULO PRIMERO

Lo que nos trajo *aquí*.

Cada persona llegó con su mochila. Una pregunta, una pérdida, una intuición, un cansancio. Estas son algunas de esas mochilas.

Cuando os apuntasteis al curso no traíais ninguna receta. La mayoría traíais una pregunta. Algunas preguntas son crudas, otras luminosas, otras simplemente doloridas. Todas ellas son dignas.

«No todo el mundo llegaba desde un lugar de crisis. Algunas personas venían porque querían vivir con más conciencia, más paz y más autenticidad.»

UNA POSIBLE ENTRADA AL CAMINO

También había ganas de crecer

Siempre me ha interesado el autoconocimiento y comprender al ser humano en sus distintas dimensiones.

M. J.

Quiero mejorar mi paz interior.

A. T.

Personalmente no me encontraba en un momento difícil. Desde muy joven he tenido interés por vivir de una forma más consciente.

M. N.

El sentido de la vida, el sentido del trabajo espiritual, seguir descubriéndome y aprender.

T. S.

Las relaciones, ante todo

Mi relación familiar con mi madre y mi hermano.

À. O.

Las relaciones, estar bastante cerrada; quería tener relaciones más auténticas y más fundamentadas en el amor y menos en la necesidad o la dependencia.
Saber cómo gestionar la rabia.

M. T.

Relaciones muy complicadas con mis hermanos y, aunque no tan importantes, también las relaciones de pareja.

C. L.

Las relaciones con amistades, familia, pareja y trabajo.

M. R.

Mi dependencia emocional, baja autoestima, falta de confianza en mi inteligencia, falta de criterio propio, no sabía qué quería.

J. C.

El sentido, el vacío, la pregunta

Vivía con un bullicio interno continuo. Una sensación de perder el tiempo, de no hacer lo que debía hacer. Un vacío que se manifestaba desde que era pequeña... y que siempre me ha hecho buscar algo, aunque tampoco sabía qué.

E.

Me planteaba, ahora con los años que me quedan, si he alcanzado el propósito de esta existencia, qué puedo aportar.

C. G.

La sensación de no encajar en mi entorno. Y el vacío interior.

P. M.

El sentido de la vida, el sentido del trabajo espiritual, seguir descubriéndome y aprender.

T. S.

Una constante sensación de insatisfacción.

A. S.

El miedo, la inseguridad y poder encontrar mi parte espiritual.

ANÓNIMO

El cansancio y la pérdida

Me preocupaba un malestar interno relacionado con las grandes exigencias del trabajo y una situación familiar de enfermedad prolongada, hechos que me hacían sentir agotada y sin capacidad para afrontarlos de una manera más madura, en el sentido emocional y espiritual. Quería cuidar a la familia con amor y atender a los pacientes con empatía, pero me sentía quemada en el trabajo y desbordada en el ámbito familiar. No disfrutaba de la vida y sentía malestar de forma permanente.

B. C.

Llegué a ti para recuperarme después de la muerte de mi marido.

R. M.

Dependencia emocional después del divorcio y posterior ruptura con una pareja de cinco años que era amigo de toda la vida, y que acabó provocándome ansiedad.

L. Q.

Era un desencanto vital. Me encontraba desorientada después de una trayectoria de dedicación a la familia y al trabajo, y decepcionada también con la pareja y el trabajo.

G. R.

Pasé por una etapa de dificultades en el trabajo —soy docente— en plena pandemia de la Covid, que me obligó a coger una baja a mitad de curso y se alargó cuatro meses. Aquella situación era totalmente nueva para mí y la viví como un fracaso personal que me trastornó.

O. O.

La intuición de que faltaba una estructura

Hacía como un año que había empezado un camino en la espiritualidad y el autoconocimiento, pero sentía que algo me faltaba: una estructura, algo más concreto que solo las ideas. Algo más sólido, aunque no tenía claro qué.

C. N.

Lo que me trajo a Aula Interior fue darme cuenta de que las emociones me controlaban a mí. Eso fue lo que más me resonó y lo que me hizo pensar que era un curso diferente.

M. V.

Es el primer curso que hago de autoconocimiento. Sentía que necesitaba un orden, una estructura a todas las experiencias por las que me ha tocado vivir hasta hoy. Sentía una llamada para poder poner en orden mis pensamientos, mis sentimientos, mis experiencias... Necesitaba a alguien que me guiara en este proceso; desde el niño que fui, hasta el adulto que soy.

ANÓNIMO

II

CAPÍTULO SEGUNDO

Las dudas que *superamos*.

Casi nadie se decide a la primera. Todo el mundo tiene un pero. Vosotros también los teníais y los superasteis: no pudieron con vosotros.

«El miedo, no estar a la altura, no ser aceptada.
He tardado tres años en decidirme y ha sido un
reto para mí.»

M. T.

El precio

Únicamente el tema económico. Pero, transcurrido casi todo el curso, no me arrepiento en absoluto y pienso que ha sido una verdadera inversión.

R. P.

El coste del curso. Ahora veo que es un dinero muy bien invertido.

E. P.

El coste económico. Aunque dices que no es un impedimento, al estar divorciada y tener tres hijos debo ser prudente con la economía.

G. R.

El compromiso, el tiempo, la duración

Un año es mucho. Semana tras semana. Para muchas de vosotras, esta fue la duda.

Hacía años que quería realizar la formación de Aula Interior, pero la situación del día a día me hacía pensar que no podría dedicarle el tiempo suficiente ni asistir a las sesiones presenciales.

B. C.

Que el compromiso fuera demasiado grande para poder asumirlo adecuadamente.

T. M.

Me repito: si podría cumplir de forma sostenida con el compromiso de realizar un curso largo y profundo. Pero me ayudaba la necesidad que sentía de trabajar por mi coherencia, y el tiempo me apremiaba: *tempus fugit*. ¡Ahora es el momento! Aunque esté a punto de cumplir «solo» setenta y dos años.

T. M.

Si tendría que dedicarle muchas horas y el formato. Me ayudó que dijeras que es poco a poco, escuchándolo como una lluvia fina.

G. O.

El hecho de que sea un año entero me ha hecho dudar.

M. V.

El escepticismo

Era escéptica ante todo. Pero toqué fondo y, después, te busqué y te encontré.

I. B.

Hay mucho iluminado y mucho interés económico en temas de crecimiento interior, autoayuda... Ya me entiendes, ¿verdad?

M. E.

Quería estar muy segura de que el curso sería serio y se ajustaría a lo que yo estaba buscando. En todo este mundo del bienestar emocional y la autoayuda, sinceramente, creo que es fácil encontrar personas que no son nada profesionales y que incluso pueden perjudicar a personas emocionalmente vulnerables.

M. N.

Comprobar que era un curso con una base seria. También comprobar que me resonaba lo que expresabas al presentarlo.

T. S.

Qué ocurre con la duda cuando ha pasado un *año*.

ANTES DE APUNTARSE

«El hecho de que sea un año entero me ha hecho dudar.»

M. V., AL PRINCIPIO

MESES DESPUÉS

«La herramienta de la autoobservación me parece clave para la vida. Si bien ya había leído sobre el tema, el hecho de que sea un curso anual hace que realmente se pueda llevar a la práctica y no se quede solo en una idea más.»

M. V., AL FINAL DEL CURSO



Aquello que daba miedo —que durara todo un año— es exactamente lo que ha hecho que funcionara.

Y NO ES LA ÚNICA

«Sin darme cuenta, y sin que parezca que ha sido por escucharte y leerte cada semana, he madurado y mejorado la relación con mi hermano y mi madre.»

À. O.

«Son cambios pequeños, como lluvia fina —como tú dices— y solo los vas notando con el tiempo. Vas diciendo: “Esto antes no habría sabido cómo hacerlo”.»

R. M.

«Creo que el curso en general está muy bien estructurado: una vez a la semana es un tiempo razonable para que la materia vaya entrando poco a poco.»

C. N.

«Necesito tu lluvia fina *durante más tiempo* para ampliar mi autoconocimiento.»

À. O.

La lluvia fina: lo que va entrando poco a poco.

«Sin darme cuenta, y sin que parezca que ha sido por escucharte y leerte cada semana, he madurado y mejorado la relación con mi hermano y mi madre.»

À. O.

«Creo que el curso en general está muy bien estructurado: una vez a la semana es un tiempo razonable para que la materia vaya entrando poco a poco.»

C. N.

«Son cambios pequeños, como lluvia fina —como tú dices— y solo los vas notando con el tiempo. Vas diciendo: “Esto antes no habría sabido cómo hacerlo”.»

R. M.

«El cambio no ha sido repentino. Cuando miras atrás es cuando ves todo lo que se ha movido por dentro.»

VOZ DE AULA INTERIOR

III

CAPÍTULO TERCERO · EN EL CORAZÓN DE ESTA REVISTA

Lo que hemos *encontrado.*

*Después de meses leyendo, escuchando, dudando,
practicando. ¿Qué te llevas, si tuvieras que llevarte
una sola cosa?*

No os he pedido un eslogan. Os he pedido lo esencial: lo más valioso. Estas son vuestras respuestas.

«Los pasos concretos que hay que seguir para salir del bucle. Esa es la gran diferencia. Todo el mundo habla de no identificarte con los pensamientos, pero nadie te enseña cómo hacerlo. Todo el mundo habla de limpiar el inconsciente, pero nadie te dice cómo. Todo el mundo habla del ego, pero nadie lo define ni te explica cómo acceder a él. Y aquí se explica todo el proceso paso a paso. Y, claro, eso lo cambia todo. Porque cuando tienes una dificultad, sabes qué debes hacer. Antes no.»»

E.

Un mapa, una brújula, unas instrucciones

Un mapa claro, con propuestas concretas y estrategias particulares que me indican cómo seguir indagando y discerniendo hacia una mayor conciencia.

R. F.

Tengo las respuestas. Sé cuál es el camino. La otra parte es ponerlo en práctica... pero saber que tengo las respuestas y las herramientas, y que he aprendido a observarme: eso es valiosísimo.

P. M.

Saber por qué hago lo que hago, por qué soy como soy. De dónde vengo y adónde voy. Comprender cómo funciona la vida. He recibido instrucciones de uso.

I. B.

Tengo una brújula interna. Me siento más segura, contenta y agradecida por todo.

À. P.

Tengo el mapa. Y ahora hay que ir trabajándolo.

J. M.

Una visión integral del mapa de autoconocimiento.

A. S.

La autoobservación, el instrumento

La herramienta de la autoobservación me parece clave para la vida. Si bien ya había leído sobre el tema, el hecho de que sea un curso anual hace que realmente se pueda llevar a la práctica y no se quede solo en una idea más.

M. V.

Me ha hecho darme cuenta de que soy YO quien puede, y a quien le corresponde, movilizar las capacidades de amar, comprender y hacer. Y entonces, ¡a disfrutarlo! Mostrarme el poder del YO que observa sin juzgar, amorosamente. Que cada uno hace lo que puede con lo que sabe.

T. M.

Brutal todo lo que me ha aportado. Pero, sobre todo, destacaría la PRESENCIA en cualquier momento y lugar. Yo tenía muy integrada la presencia con la meditación y en algunos momentos muy particulares; lo que más me ha sorprendido del curso es esta posibilidad de extender siempre la presencia y desvincularme del personaje.

R. P.

Aprender a observar lo que ocurre a mi alrededor y a observar mis respuestas a la vida. Darme cuenta de que si una persona tiene un problema, yo no debo sentirme mal por ello. Cada persona debe responder por lo suyo.

ANÓNIMO

La paz, la calma, el aire

Pues, la verdad, una paz interior que me ha sorprendido. No quiero decir que todo sea perfecto y que no haya momentos de todo tipo. Tengo claro que hay mucho trabajo por delante, pero el cambio de estos meses me parece radical.

M. N.

Sentirme más humana y un granito de arena en la vida.

M. R.

Saber que debo hacer mi mejor intento y desprenderme de si lo consigo o no. Aclarar qué es un sentimiento y qué es un pensamiento, observarlos, diferenciarlos y saber actuar con más sabiduría. Entender mejor el amor e intentar practicarlo. Entender que todo es neutro y necesario. Recordar que no soy especial, pero sí única. También estoy más en paz con cómo son las cosas.

C. G.

Me ha dejado claro que mi base psicológica es lo más importante; sin ella, todo se desmorona. Tengo que aprender a mirar el pasado con amor y ternura, no culpa o vergüenza, hacer las paces con él, poco a poco, paso a paso, sin exigencias ni prisas. Eso me ha regalado calma, y un sentido de que pase lo que pase, todo está bien, todo es correcto y necesario. Siento mucha paz.

C. N.

Las nuevas comprensiones

El concepto de Ego Ideal, y el error de confundirlo con algo bueno o incluso con nuestra esencia, también me parece vital. Es algo que nunca antes había visto planteado de esa manera. Lo relacionado con que el mal no existe, y la importancia que tiene comprender eso para la vida, también me ha parecido muy valioso. Lo mismo me ocurre con el planteamiento de que no somos libres. Es un concepto más difícil de entender, pero cuanto más lo reflexiono, más sentido le encuentro.

M. V.

Darme cuenta de que vivía desde siempre en una sobreestimulación constante y que eso ha condicionado toda mi vida. Acabar de comprender la relación con mis padres y aceptar que hicieron lo que pudieron. Sentir que la vida también es para disfrutarla. Entender qué es el personaje y el maltrato que supone la autoexigencia en todos los ámbitos. Actuar sabiendo que los resultados no dependen únicamente de mí. Empezar a entender la espiritualidad en términos de amor y trascendencia, intuir que somos parte del todo, gotas de agua de un mar de amor.

B. C.

El mal no existe. El amor hacia uno mismo, cuidarse. Las normas de la ayuda.

T. C.

El cambio de mirada que va transformándote a ti y, por consiguiente, a los demás. La paz interior que vas alcanzando cuando no juzgas tanto. Amarse a uno mismo aligera la vida e irradia alegría. No sé, tantas cosas...

M. J.

El amor hacia uno mismo

Descubrir a mi niña interior y amarla.

S. R.

Aprender a mirarme con Amor.

E.

Dejar de ser reactiva y aprender a amarme primero, aceptar mucho mejor la realidad.

G. R.

Autoconocimiento, saber mirarme —incluso he perdido dioptrías, puedo ir sin gafas— sin miedo ni autoengaño, aunque no me guste lo que veo.

M. L.

Una nueva manera de mirar

Es un pack, es difícil quedarse con una sola cosa. Una manera completa de ver y vivir el mundo, la vida y a las personas. Las normas de la ayuda y las siete herramientas del amor me han resonado mucho. Sería la humedad que deja la lluvia fina cuando cala, y la sensación de que no quieres secarte.

E. P.

Una mirada rompedora en algunos aspectos, sincera, que busca que no nos engañemos. Lejos de los fuegos artificiales que he visto anunciados en otros lugares.

M. L.

El saber, el entender, el mirar más allá.

I. O.

He disfrutado mucho descubriendo el mundo del crecimiento interior, y puedo decir que cada sesión ha sido un pequeño regalo. Creo que, sobre todo, me ha aportado un mayor grado de conciencia y de paz interior.

o. o.

IV

CAPÍTULO CUARTO

Los cambios que *llevamos*.

*No todos son espectaculares. Algunos son silenciosos,
casi invisibles. Por eso son los que perduran.*

«Lo veo todo con más perspectiva, más conciencia,
más salud mental. Un antes y un después
clarísimo.»

J. M.

La calma como resultado

Los disgustos me afectan o me duran menos.

L. Q.

Serenidad. Ya no me castigo ni me riño; ya no castigo a los demás; perdono y comprendo a los demás y a mí misma. Estoy viendo un buen camino por recorrer, en el que encontraré resultados.

I. B.

Vivo lo que me toca con mucha más calma, y veo mis desequilibrios de forma que puedo repararme o ver con más claridad lo que me está pasando.

G. R.

Más calma, más presencia, más comprensión.

M. E.

Me siento más en calma, sin prisas, ni autoexigencias. Sé que puedo ir a mi ritmo, sin forzar las cosas. Antes creía que el camino de autoconocimiento y la espiritualidad tenía que hacerse ya, que ya iba tarde a todo y me faltaban cosas. Sentía angustia y no sabía por qué. Ahora estoy tranquila, y me siento más empoderada, pero sin soberbia: veo las situaciones, a mí misma y a los demás con más ternura y comprensión.

C. N.

Las relaciones, transformadas

Sin darme cuenta, y sin que parezca que ha sido por escucharte y leerte cada semana, he madurado y mejorado la relación con mi hermano y mi madre. Acepto mejor lo que no puedo cambiar y controlo un poco más mi mente.

À. O.

Muy concretamente, he podido mejorar mi actitud hacia mi suegra y soltar expectativas respecto a mis hermanos, y todo ello hace que deje de sufrir. ¡Bieven!

M. J.

Me entiendo mejor con mis hijas, no me tomo las relaciones de una forma tan personal, soy más capaz de ver qué es mío y qué es del otro, qué puedo cambiar y qué no. También soy más capaz de vivir los «problemas» como oportunidades de crecimiento. Me siento más en paz con la vida, con lo vivido, con lo conseguido y con lo que no. Me quiero y quiero más.

C. G.

Me posiciono con más seguridad ante lo que necesito y pongo límites en la relación con mis familiares. He superado, creo que por fin, creencias que sabía que estaban ahí pero que no sabía cómo romperlas o superarlas sin sentirme mala persona.

À. O.

Mis relaciones con mis hijos, amigos y familia han mejorado notablemente. Me siento serena y tengo paz en mí.

ANÓNIMO

Más serenidad en el día a día

He aprendido a desapegarme de las relaciones, pudiendo vivirlas con ilusión y sin sufrir por adónde pueden ir.

M. B.

Mi capacidad de sostenerme emocionalmente, sostener a otros, mi relación conmigo mismo, auto-ternura. No huir de lo que siento, abrirme a ello, respirarlo, darle espacio. Abstraerme del mundo externo para darle proceso a esto. Es brutal. Ver que era víctima de mi propio guion respecto a mis padres. Empezar a verlos como personas. Ver dinámicas familiares sin juzgar. Ver cómo aman a su manera.

R. F.

El maltrato interno, abandonado

Entiendo dificultades más a partir de ideas equivocadas que tenía, y puedo abordarlas mejor. He reducido mucho el maltrato hacia mí misma en forma de exigencia y de «reñirme» cuando creía que no había hecho todo lo que debía. Me voy cuidando más. Tengo menos pensamientos negativos recurrentes sobre el pasado, intento abrazarme. Me hablo del pasado y de mí misma con más ternura. Miro a los demás con más aceptación. Tengo momentos de tranquilidad y de contemplación del presente, sin estar siempre pendiente o sufriendo por algo.

B. C.

Noto más conciencia en mi vida y en mi día a día. Noto que muchas veces puedo parar y observar mis automatismos en acción. Antes creía que eso era yo. Ahora sé que es el personaje, y sé que no quiero que sea él quien tenga el control de mi vida. Y también noto más amor hacia mí misma, más comprensión. Menos exigencia, menos necesidad de hacerlo todo perfecto y de ser perfecta.

M. V.

Una nueva luz en el día a día

Alegría, siento alegría, hagan lo que hagan quienes están a mi lado. Una mirada nueva, hacia mí y hacia la Vida.

M. L.

No juzgo, veo la vida como un regalo, veo a personas de mi entorno con creencias erróneas pero las acepto como son. Entre ellas, mi madre. Es así. Pienso que tengo suerte de verlo de otra manera y no me enfrento.

À. P.

Darme cuenta del ego, de cómo actuamos cuando no somos conscientes y nos dejamos llevar por los automatismos. De cómo podemos juzgar continuamente a los demás y a nosotros mismos. De entender realmente lo que hemos oído tantas veces y repetíamos sin captar su sentido profundo: «¿Cómo es que ves la mota en el ojo de tu hermano y no te das cuenta de la viga que hay en el tuyo?»

M. N.

Me siento más conectado con mi cuerpo y mis emociones. Me siento más vivo y con más energía. Sé más lo que quiero y lo expreso. Confío más en mi inteligencia.

J. C.

Eso no te lo sé responder, son cambios pequeños, como lluvia fina —como tú dices— y solo los vas notando con el tiempo. Vas diciendo: “Esto antes no habría sabido cómo hacerlo”.

R. M.

V

CAPÍTULO QUINTO

Si alguien nos *preguntara.*

*Todo el mundo tiene a alguien a quien le gustaría
decirle esto. Estas son las palabras que encontramos.*

«Aula Interior es un curso básico para la vida. Vivimos sin instrucciones y sin brújula; nadie nos enseñó cómo vivir. Y lo más parecido que he encontrado a tener unas instrucciones para la vida ha sido este curso.»

M. V.

Que no se lo piense demasiado

Que no se lo pensara demasiado y que lo hiciera.

G. R.

Que no lo dude, que se apunte con total seguridad.

R. C.

¡Que se apunte rápido antes de que se cierren las inscripciones!

B. C.

Que lo hiciera sin pensarlo. De hecho, estoy tentada de recomendárselo a todo el mundo. Pero, al mismo tiempo, pienso en las normas de la ayuda y no lo hago.

E.

Que no lo dude y apueste por dejar atrás lo que le resta y por vivir con mayor claridad, intensidad y bienestar.

J. C.

Una promesa moderada, pero rotunda

Que si le resuena lo que dices, se apunte sin dudarlo. Que si siente que es su momento, podrá aprovecharlo muchísimo. Que le valdrá la pena.

T. S.

Que aprenderá mucho, verá otros aspectos de la vida que seguramente se le escapan. Valorará el presente de una forma inimaginable.

A. T.

Que entre y que no espere un cambio el primer mes, porque este llega sin que te des cuenta. Que confíe en tu trabajo: no es milagroso, pero está bien pensado y bien hecho.

À. O.

Que depende de lo que esté buscando: si quiere verdad, la encontrará, y ya no podrá seguir engañándose.

R. P.

Que con Aula Interior hará un viaje interior sin retorno.

M. R.

Que lo hiciera. Que le va a hacer bien, que sana y que no hay vuelta atrás. Una vez que lo empiezas, ya no puedes volver al mismo sitio de salida.

ANÓNIMO

Una manera de describirlo

¡No lo dudes, hazlo! He compartido el curso con muchos compañeros, es un curso transformador. No es un curso que imponga ideas, sino que las presenta y te invita a experimentarlas y vivirlas. El orden del curso hace que, con la experiencia y el día a día, vayas integrándolas y la vida se transforme. Lo mejor de todo es que la vida y el entorno siguen siendo los mismos: «solo» ha cambiado la manera en que tú los vives.

E. P.

Creo que sería bueno para todo el mundo realizar este curso. Se trata de una herramienta básica para limpiar conceptos, ordenar emociones y actuar con más sabiduría. No todos tenemos inquietudes espirituales, pero todos nos relacionamos con nosotros mismos y con nuestro entorno. ¿Quién no querría poder navegar por la realidad con más fluidez y menos resistencia?

C. G.

Que no lo dude. Es un curso profundo y transformador al alcance de todo el mundo, muy bien estructurado y explicado con claridad y rigor.

O. O.

Que no necesita seguir buscando: Aula Interior le dará respuesta a todas las preguntas clave para poder vivir en paz y ser feliz.

R. M.

Y una advertencia honesta, para que nadie se engañe

Este curso no es ninguna broma, más bien un buen revuelo. Aunque Daniel siempre diga que todo es fácil y como una lluvia fina —¡puñetas!— hay momentos que inquietan, sobre todo cuando quieres que no se te escape nada. Pues bien: precisamente por eso, si quieres profundidad, si necesitas apartar lo viejo que no lleva a ninguna parte para que entre lo nuevo, si quieres aprender de la humildad de aceptarte con gratitud en tus ritmos —que son los que son y quizá no los que querrías— este es ahora tu curso.

T. M.

Que merece la pena, pero sólo si está decidido y convencido de que ahora es el momento. Que no lo haga por curiosidad.

A. S.

Si tienes el tiempo para dedicarlo al curso, el dinero y las ganas, no lo dudes. Si la oportunidad ha llegado a ti, tómalala porque es tu momento: es un regalo del universo.

C. N.

Si es metódica, trabajadora y tiene hambre de conocerse, que lo haga.

E.

VI

CIERRE

Gracias.

No como una frase bonita. Como una manera de reconocer el camino recorrido, lo que hemos visto y lo que todavía continúa.

«Este curso ha significado realmente un antes y un después; lo noto yo y lo notan quienes me rodean.»

M. B.

Este curso ha provocado los cambios más importantes en el día a día de mi vida, tanto personales como en las relaciones cercanas. Ha favorecido un cambio en mi manera de vivir la vida y de estar en el mundo, con más bienestar global, seguridad, aceptación y una espiritualidad más vivida y comprendida.

T. S.

Este curso ha sido un punto de inflexión en mi vida, hacia un mayor bienestar psicológico y para iniciar un camino espiritual sólido.

B. C.

Estoy muy agradecida por todos los momentos vividos. De verdad, desde el corazón, mi profunda gratitud y reconocimiento.

R. P.

Este curso me va a acompañar siempre allí donde esté.

ANÓNIMO

Ha sido un placer y un verdadero regalo tener la oportunidad de compartir este espacio.

C. N.

UNA ÚLTIMA COSA

Si has leído hasta
aquí, significa que *tú
también estás dentro.*

Esta revista termina aquí. El trabajo interior, no.

*Si conoces a alguien que hoy está donde tú estabas hace un
año, quizá ahora sepas qué regalarle.*

PARA QUIEN NO HA ESTADO

Qué es Aula *Interior*.

Un proceso de autoconocimiento profundo de doce meses. Sin promesas rápidas, sin fórmulas mágicas, sin vender milagros. Un camino gradual, ordenado y práctico para mirarse con más honestidad, comprenderse mejor y vivir con más paz.

SABER MÁS · CONTACTAR ·

Información de Aula Interior en catalán: danielgabarro.com/ca/aula

Información de Aula Interior en castellano: danielgabarro.com/aula

Web de Daniel Gabarró: danielgabarro.com

info@danielgabarro.com

Y SI ESTO HA TOCADO ALGO EN TI...

Si has recibido esta revista *de manos de alguien* que te quiere...

Mírala con calma. Sin prisa. Lee las voces, observa si alguna habla un idioma que reconoces.

Si la respuesta es sí, ya sabes dónde encontrarnos.