

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

[27 octubre 2017]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Dos dudas.....	4
Depresión.....	10
Sobre el bien y el mal.....	12
Sobre los «cocodrilos».....	21
Sobre el egoísmo.....	23
Sobre el sufrimiento.....	27
Sobre el miedo.....	30
Reflexiones generales.....	32

Utilidad del boletín

Plantea tus dudas y experiencias al correo electrónico gestionado por Lurdes, info@danielgabarro.com, ella me ordena todos los correos y me los envía ya preparados para contestar un día a la semana. Sobre este documento yo preparo los boletines que se irán colgando en el blog www.aulainterior.com, apartado Alumnos.

Al plantear la pregunta, te agradezco que lo hagas sin dar datos personales, así me evitas el trabajo de sacarlos y sirve para todos.

MUY IMPORTANTE: haz sólo preguntas sobre los contenidos del curso. No hago terapia y no soy psicólogo, así que no me plantees temas que no sean del curso: "¿me he de casar con tal persona?", "¿tengo que matricularme tal asignatura?", etc. Recuerda: sólo preguntas relacionadas con el contenido del curso.

Si recibo varios mails de una misma duda, sólo pongo uno pero de manera que conteste todas las personas que tenían esta dificultad y, además, es útil para las personas que no la habían planteado.

Verás que contesto en MAYÚSCULAS DENTRO los correos que habéis enviado, así es como si estuviéramos dialogando y es más fácil de diferenciar las preguntas de las respuestas.

No es necesario que leáis todo el boletín si no podéis : mirad el índice y podéis elegir aquellas preguntas que os parezcan más útiles para vuestra situación actual. ¿Os parece?

-Dos dudas

Hola Daniel,

HOLA!

Te escribo porque tengo dos dudas:

PUES, ¡ADELANTE!

El día del curso creí entender bien el ejercicio del despertar,

BUENO, A MENUDO ES UN EJERCICIO QUE CADA VEZ SE ENTIENDE MÁS PROFUNDAMENTE.

ES DECIR PRIMERO LO ENTENDEMOS A UN NIVEL SUPERFICIAL Y, CON EL TIEMPO, LO VAMOS ENTIENDO A NIVELES MÁS PROFUNDOS CADA VEZ.

pero ahora, al hacerlo tengo la sensación de que me falta un paso.

DE ACUERDO. CUÉNTAME CÓMO LO HACES AHORA PARA QUE PUEDA AYUDARTE A TI (Y A QUIENES LEAN ESTO)

Es decir, en el wc o en otros momentos en que estoy sola pongo la atención en mis pies, y los puedo percibir desde adentro.

DE ACUERDO.

PERCIBES LOS PIES.

¿Y PONES ATENCIÓN EN EL HECHO QUE UNA COSA ES LA SENSACIÓN Y OTRA DIFERENTE EL LUGAR DONDE ESA "SENSACIÓN" SE PERCIBE?

SI TE DAS CUENTA, UNA COSA SON LOS PIES Y OTRA QUE TÚ LOS PERCIBAS.

LO IMPORTANTE ES PONER ATENCIÓN EN QUIEN SE DA CUENTA DE LOS PIES, EN EL "ESPACIO" DONDE PERCIBIMOS LOS PIES. NO EN LOS PIES MISMOS. LOS PIES NOS CONDUCEN A ESE LUGAR, A ESE ESPACIO DONDE YO SOY PERCEPCIÓN.

¿DE ACUERDO?

Hasta ahí bien, pero me cuesta percibir que soy YO quien esta percibiendo mis pies. No se si me explico...

Sí, Sí.

TE EXPLICAS MUY BIEN.

POR ESO TE HE DADO LA PISTA HACE UNAS POCAS LÍNEAS: OBSERVA QUE UNA COSA ES LA SENSACIÓN DE LOS PIES.

PERO NO TU PERCIBES **EN** EL PIE.

TU PERCIBES EN OTRO "LUGAR". TU TE DAS CUENTA DEL PIE EN OTRO "ESPACIO". TE RUEGO QUE PONGAS ATENCIÓN EN ESE ESPACIO, EN ESE LUGAR DONDE TU ERES UN YO QUE PERCIBE. PORQUE LO IMPORTANTE NO ES EL PIE EN SÍ, SINO TÚ QUE LO PERCIBES.

SI, AL SENTIR EL PIE, BUSCAS ESE YO QUE PERCIBE TE IRÁS ACERCANDO.

NO DIGO QUE SALGA A LA PRIMERA, PERO SÍ QUE TE IRÁS ACERCANDO CADA VEZ MÁS HASTA QUE LO CAPTES.

NO BUSQUES TENER ÉXITO, SINO INTENTARLO.

POR CIERTO, HE PUESTO UN VÍDEO SOBRE EL TEMA EN EL BLOG. YA SABES: WWW.AULAINTERIOR.COM Y CLICAR SOBRE ALUMN@S, ¿DE ACUERDO?

IGUAL ESOS 9 MINUTOS TE SON ÚTILES.

PERO NO TE PREOCUPES: VAS BIEN.

¡PRIMERO TIENES QUE GASTAR LOS ERRORES!

Y, ADEMÁS, SI NO ENCUENTRAS TU YO ¡¡¡HABRÁS TENIDO UN ÉXITO MONUMENTAL!!! PUES HABRÁS COMPROBADO CON HECHOS QUE NO MANDAS EN TU VIDA, QUE NI TAN SIQUIERA PUEDES ENCONTRARTE Y, SI TE ENCUENTRAS, QUE NO PUEDES MANTENERTE PRESENTE EN TU PROPIA VIDA.

DESCUBRIR ESO ES UN GRAN ÉXITO.

PUES NOS HACE VER QUE SI NO MANDAMOS EN NUESTRA VIDA DEBEMOS EMPEZAR A OBSERVAR A QUIEN SÍ MANDA PARA PODER INTUIR CÓMO RECUPERAR NUESTRA PROPIA VIDA...

ASÍ QUE... ¡FELICIDADES! ¡VAS MUUUY BIEN!

(INCLUSO AUNQUE NO TE LO PAREZCA!)

;-)

La segunda duda tiene que ver con la Byron Katie.

ADELANTE

Yo se que sufro mucho porque tiendo a ponerme en la posición de víctima.

PERFECTO. A PARTIR DEL PRÓXIMO MES QUE EMPEZAREMOS A OBSERVAR, VEREMOS COMO ESTO TIENE UNA FUNCIÓN Y ES UNA FORMA (SEGURAMENTE ALGO TORPE) DEL PERSONAJE O EGO PARA DARTE IDENTIDAD.

PERO YA LO VEREMOS. QUIERO DECIR QUE NO SE TRATA DE ALGO INÚTIL, SINO QUE TIENE UNA UTILIDAD CLARÍSIMA...

YA LO OBSERVAREMOS, PUES EL PRÓXIMO MES OS DARÉ EJERCICIOS DE AUTOOBSERVACIÓN QUE OS SERÁN MUY ÚTILES...

Ahora, poco a poco intento desmontar eso y el ejercicio es muy util para quitarle responsabilidad a los otros de mi sufrimiento.

PERFECTO.

ESE ES UN GRAN PASO: NO SON LOS DEMÁS QUIENES DEBEN CAMBIAR O ACTUAR. SOY YO QUIEN ME RESPONSABILIZO DE MI VIDA, SOY YO QUIEN ESTÁ INVITADA/O A ACTUAR...

Por eso he intentado ponerme a mi como sujeto de la pregunta "yo debería..." pero me confuno mucho con las respuestas...

SÍ.

PRIMERO SE NECESITA ALGO DE PRÁCTICA CON FRASES DIRIGIDAS A OTRAS PERSONAS ANTES DE PASAR A NOSOTROS/AS...

ES NORMAL QUE TE CUESTE UN POCO MÁS...

Un ejemplo: "deberia dejar de atacarme con la comida"

MIRA, HE COLGADO UN VÍDEO CON EJEMPLOS EN EL BLOG (AULAINTERIOR.COM, CLICAR EN ALUMN@S) PERO, ADEMÁS, BYRON KATIE TIENE MUCHOS VÍDEOS EN INTERNET (MUCHOS SUBTITULADOS EN ESPAÑOL) Y, PRECISAMENTE, TIENE UN PAR SOBRE TEMAS DE COMIDA.

TE SUGIERO QUE LOS MIRE.

IGUALMENTE, LAS PREGUNTAS SON LAS MISMAS:

- 1.- ¿ES VERDAD QUE DEBERÍA DEJAR DE ATACARME CON LA COMIDA O ESO SOLO ES MI DESEO Y NO LA VERDAD? (VERÁS QUE LA VERDAD ES QUE USAS LA COMIDA PARA ATACARTE)
- 2.- ¿PUEDO ESTAR TOTALMENTE SEGURO/A QUE ES VERDAD?
- 3.- ¿CÓMO ME SIENTO CUANDO PIENSO ESO Y COMO DESAFORADAMENTE? ¿QUÉ

ME DIGO? ¿QUÉ ME IMAGINO? ¿QUÉ PERCIBO? ¿CÓMO SE TENSA MI MENTE Y MI CUERPO?....

4.- SI NO TUVIESE ESA IDEA Y, AHORA ESTUVIESE COMIENDO DESAFORADAMENTE, ¿QUIÉN SERÍA? ¿CÓMO LO VIVIRÍA?

OBSERVARÁS QUE TU PERCEPCIÓN DEL MISMO HECHO CAMBIARÁ TOTALMENTE...

Y, CLARO, LUEGO LAS 4 INVERSIONES O 4 GOLPES DE KÀRATE:

1.- NO DEBERÍA DEJAR DE ATACARME CON LA COMIDA (O "SÍ DEBERÍA SEGUIR ATACÁNDOME CON LA COMIDA")

(PUES ES LA FORMA QUE HE ENCONTRADO DE ABORDAR LA ANSIEDAD, PUES NO ABORDO ESA ANSIEDAD DE OTRO MODO, PUES ASÍ ME CASTIGO POR COSAS QUE NO DESEO EN MI VIDA PERO QUE MANTENGO EN ELLA, PUES ME DA PLACER, PUES SI ENGORDO EVITO SER ATRACTIVO/A Y TENDRÉ MENOS OPCIONES DE SER INFIEL....)

2.- YO DEBERÍA DEJAR DE ATACARME [CON COMIDA] A MÍ

(PORQUÉ NO ESTOY ATACANDO A MI CUERPO, SINO A MI CAPACIDAD DE SER, A MÍ YO MÁS AUTÉNTICO QUE TENGO ABANDONADO POR LA COMIDA...; PORQUE NO SOLO CON COMIDA ME ATACO Y ME ANESTESÍO... ¡PERO CON LA COMIDA ES EVIDENTE!; PORQUE AL HACERLO ME OLVIDO DE AMARME Y DE BUSCARME, EL PROBLEMA NO ES LA COMIDA SINO DE ATACARME A MÍ...)

3.- YO DEBERÍA DEJAR DE ATACAR A LA COMIDA

(PUES NO LA USO PARA LO QUE DEBE; PUES PIERDO ALGO HERMOSO AL CONVERTIRLO EN ARMAMENTO; PUES CONVIERTO ALGO SAGRADO EN ALGO PROFANO; PUES PIERDO LA OPORTUNIDAD DE TENER UN ENCUENTRO ÍNTIMO CON LA VIDA Y UN ACTO DE AMOR AL COMER ASÍ; PUES CREO QUE EL PROBLEMA ES LA COMIDA PERO EN REALIDAD EL PROBLEMA ES MI ODIOSIDAD HACIA MÍ Y ELLA SOLO ES UN VEHÍCULO Y MIENTRAS NO MIRE EL ORIGEN SÉ QUE ESTOY EVITANDO EL TEMA...)

4.- MI PENSAMIENTO DEBERÍA DEJAR DE ATACARME CON LA COMIDA

(PUES TENGO EL CUERPO PERFECTO PARA LA EXPERIENCIA QUE SE ME OFRECE VIVIR; PUES EL PROBLEMA NO ESTÁ EN LA COMIDA, SINO EN EL PENSAMIENTO O EN LO QUE EVITO DE ABORDAR CON LA EXCUSA DE LA COMIDA; PUES PIERDO LA OPORTUNIDAD DE PENSAR EN ALGO REALMENTE HERMOSO CUANDO LO FOCALIZO EN EL ODIO HACIA MÍ A TRAVÉS DE LA COMIDA; PUES...)

PERO NO SÉ SI ALGUNA DE ESTAS FRASES TE HABRÁ SERVIDO.

SON SOLO HIPÓTESIS.

SON LAS QUE YO HARÍA SI VIVIESE ESTE TEMA.

¡OJALÁ TE HAYA SERVIDO DE INSPIRACIÓN!

Gracias!!!

¡A TI POR QUERER RESOLVER TUS DUDAS!

-Depresión

Hola Daniel,

HOLA!

Si no crees que te corresponda contestar esto no te preocupes, pero igualmente te pregunto.

DE ACUERDO

Ayer vi tu vídeo de la depresión en youtube, donde comentabas que habías tenido buen resultado con la opción homeopática.

SÍ. SUFRÍ UNA DEPRESIÓN QUE ME DEJÓ KO DURANTE UNOS 18 MESES HACE UNOS 15 O 20 AÑOS.

NADA PARECÍA AYUDARME (ME MEDICABA CON LAS PASTILLAS QUE ME RECETÓ EL PSIQUIATRA). PERO LA MEJORA NI ERA GRANDE, NI ERA ESTABLE. TENÍA SUBIDAS Y BAJADAS CONTINUAS.

FUI A UN HOMEÓPATA EN EL QUE CONFIABA Y, EN TRES SEMANAS, ME SENTÍ BIEN. Y ESO HA SIDO ASÍ DESDE ENTONCES.

Yo he probado el hipericum y algo que se llama L72 pero no creo haber notado nada. No descarto los antidepresivos químicos, pero me gustaría agotar otras opciones, probe la fluoxetina y me disparó una crisis de ansiedad y he quedado acojonada. Me comentarías que fue lo que te resultó a ti?

NO RECUERDO EL MEDICAMENTO HOMEOPÁTICO QUE ME RECETÓ.

LO QUE SÍ RECUERDO SON DOS COSAS:

1.- QUE YO CONFIABA EN EL HOMEÓPATA Y EN LA HOMEOPATÍA (POR LO TANTO LA POSIBILIDAD DEL EFECTO PLACEBO SE DISPARA).

2.- QUE SE TRATA DE UN HOMEÓPATA UNICISTA, ES DECIR QUE DA UN ÚNICO MEDICAMENTO AL PACIENTE AL MARGEN DE LA ENFERMEDAD QUE MUESTRE.

SIENTO NO PODER DARTE MÁS PISTAS.

EN TODO CASO SÍ TE DOY EL NOMBRE DEL MÉDICO POR SI QUIERES CONTACTAR CON ÉL, IR A VERLO O QUE TE RECOMIENDE UNO CERCA DE DONDE VIVAS. SE LLAMA RAMON PROS, VISITA JUNTO A BARCELONA, EN ST. CUGAT DEL VALLÉS Y SU TELÉFONO ES: 936 75 03 99

Gracias!

BUENO, EN REALIDAD YA VES QUE NO HE PODIDO AYUDARTE EN NADA EN ESTE TEMA... PERO POR MI EXPERIENCIA, SÍ TE SUGIERO QUE NO TE RINDAS Y SIGAS BUSCANDO EL TRATAMIENTO QUE TE SEA ÚTIL.

NO SÉ SI PODRÁS HALLAR ALGO QUE TE LLEVE A LA SALUD DE FORMA TOTAL, PERO CREO QUE SÍ ES UNA POSIBILIDAD Y, SI NO TE RINDES, ESTARÁ SIEMPRE ABIERTA.

-Sobre el bien y el mal

Siempre intento hacer las cosas lo mejor posible, intento aprender de mis errores para no repetirlos, porque creo que esto me hace mejor persona.

Hay errores que me ha costado mucho perdonarme y que me cuesta muchísimo no repetir y por los cuales sufro mucho para no repetir, porque hay una parte de mí que me impulsa hacia el "menos bien".

Pero entonces, me da la sensación que esta visión que defiendes nos hace caer en el escepticismo. Si el mal no existe, entonces no hay que preocuparse para hacer el bien, ni trabajar cada día duramente para estar más cerca de la bondad.

ENTIENDO LO QUE QUIERES DECIR.

PERO VAMOS A COMENTARLO POR PARTES:

1.- PRIMERO ABORDAREMOS EL HECHO DE LA EXISTENCIA O NO DEL MAL.

2.- EN **SEGUNDO LUGAR** SI ELLO NOS LLEVA A NO HACER NADA.

3.- EN **TERCER LUGAR** OBSERVAREMOS LOS RESULTADOS DE QUERER LUCHAR DURAMENTE -CITANDO TUS PALABRAS- PARA ESTAR MÁS CERCA DE LA BONDAD.

VENGA, VAMOS A ALLÁ:

SOBRE EL MAL NO IMPORTA MI OPINIÓN. LO QUE IMPORTA ES LA REALIDAD.

NO DEFIENDO NINGUNA VISIÓN. COMPARTO MI EXPERIENCIA Y OS ANIMO A QUE

LA COMPROBÉIS.

NO QUIERO QUE CREÁIS NADA.

NO QUIERO QUE ME DEIS LA RAZÓN.

OS INVITO A VERIFICAR EN LA REALIDAD SI EL MAL ES LA MOTIVACIÓN DE LAS CONDUCTAS QUE LLAMAMOS "MAL" O, EN REALIDAD, LA MOTIVACIÓN ES UNA VISIÓN DEL MUNDO ERRÓNEA QUE LLEVA A GENERAR DOLOR Y VIOLENCIA.

NO CREAS. MIRA Y VERIFICA.

POR LO TANTO: ¿HITLER BUSCA EL MAL POR EL MAL? O, DESDE SU VISIÓN, ¿CREE ESTAR HACIENDO EL BIEN?

CUANDO TÚ TE EQUIVOCAS, ¿BUSCAS EL MAL POR EL MAL? ¿O, SIMPLEMENTE, NO PUEDES EVITAR ACTUAR COMO ACTÚAS? O, INCLUSO, ¿CREES ACTUAR BIEN AUNQUE SEA PARA VENGARTE DE ALGO O ALGUIEN?

TE ANIMO A VERIFICAR SI EL MAL EXISTE O, EN REALIDAD, LO QUE EXISTEN SON CONDUCTAS MÁS O MENOS SABIAS.

FÍJATE QUE NO TE DIGO QUE LO CREAS. TE DIGO QUE LO COMPRUEBES.

¿CÓMO COMPROBARLO?

PUES MIRA TU CONDUCTA EN EL PASADO: ¿PUEDES VER QUE EL MOTIVO QUE TE LLEVÓ A ACTUAR ASÍ? ¿PUEDES VER QUE PUEDE SER IGNORANCIA, PERO NO ES "EL MAL"?

¿PUEDES PONERTE EN LA PIEL DE OTRAS PERSONAS Y VER SU ACCIÓN DESDE SU PUNTO DE VISTA? CREO QUE ASÍ COMPROBARÁS QUE EL MAL NO EXISTE. QUE, DESDE EL PUNTO DE VISTA DE QUIEN ACTÚA, LO QUE HACE ES JUSTIFICABLE Y

BUSCA MOTIVACIONES "POSITIVAS" COMO EL PLACER O EL BIEN O...

TE INVITO A OBSERVAR LA REALIDAD Y A LLEGAR A TUS PROPIAS CONCLUSIONES.

NO CREAS EN LO QUE YO DIGO.

PERO SI, AL MIRAR, LA REALIDAD DESCUBRES "EL MAL" (ES DECIR LA ACCIÓN DE ACTUAR MAL POR ACTUAR MAL, SIN NINGUNA BÚSQUEDA DE UN BIEN POR MÁS ERRÓNEO QUE NOS PAREZCA), NO DUDES EN DECÍRMELO: ¡LO OBSERVAREMOS! UN POCO MÁS ADELANTE HAY UNA PERSONA QUE HABLA DE LOS SÁDICOS QUE DISFRUTAN CON EL DOLOR AJENO: ¡TE ANIMO A LEER ESO PARA COMPLETAR LA RESPUESTA QUE TE DOY AQUÍ!

PERO CREO QUE, CUANDO OBSERVES, TÚ LLEGARÁS A LAS MISMAS CONCLUSIONES QUE YO: NADIE ACTÚA AGREDIENDO O SIMILAR, SIN TENER UN MOTIVO QUE CREE MÍNIMAMENTE POSITIVO... ES DECIR, EN LO QUE LLAMAMOS MAL HAY UNA CIERTA INTENCIONALIDAD POSITIVA QUE MOTIVA LA ACCIÓN. PUEDE SER MUY IGNORANTE. PERO ESTÁ AHÍ.

Y FÍJATE QUE ES DIFERENTE LA MEDICINA QUE SE REQUIERE PARA CURAR LA IGNORANCIA DE LA QUE SE NECESITA PARA CURAR EL MAL.

¡POR ESO EL DIAGNÓSTICO ES CLAVE! PORQUE LAS MEDICINAS A USAR SON MUY DIFERENTES.

PERO, REITERO, ¡NO CREAS EN NADA DE LO QUE YO DIGA!

INVESTÍGALO Y YA NO SERÁ MI VISIÓN, SINO LA TUYA Y NO ESTARÁ BASADA EN "OPINIONES" SINO EN VERIFICACIONES. ¡ALGO TOTALMENTE DIFERENTE!

Y AHORA VAMOS AL SEGUNDO PUNTO:

SI VEMOS QUE EL ORIGEN DE LO QUE LLAMAMOS "MAL" NO ESTÁ EN EL HECHO

QUE EXISTA MAL, SINO EN EL HECHO DE SER IGNORANTES, DE NO TENER SUFICIENTE SABIDURÍA... ¡PUES ESTÁ MUY CLARO LO QUE TENEMOS QUE HACER: INCREMENTAR LA SABIDURÍA!

POR LO QUE, FÍJATE, VERIFICAR ESTO NO NOS LLEVA A LA INACCIÓN, SINO A LA ACCIÓN.

NOS LLEVA A BUSCAR HERRAMIENTAS PARA INCREMENTAR NUESTRA SABIDURÍA.

¡PERO NOS ALEJA DE LA VENGANZA Y EL CASTIGO!

MIRA, EN EL EVANGELIO (Y LO CITO PORQUE, COMO TODOS LOS TEXTOS MÍSTICOS DE CUALQUIER RELIGIÓN CONTIENE MUCHA SABIDURÍA AUNQUE OCULTA A LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS) DICE CLARAMENTE: "ENSEÑA AL QUE NO SABE" Y, ANTE LOS QUE HAN ACTUADO "MAL" TAMBIÉN DICE: "NO SABEN LO QUE HACEN", ES DECIR, SON IGNORANTES.

PUES SI SOMOS IGNORANTES... ¡DARNOS CUENTA YA ES UN GRAN PASO!

Y NOS LLEVA A ACTUAR: A INCREMENTAR NUESTRA SABIDURÍA.

Y AHORA ABORDEMOS EL PUNTO DESDE LAS CONSECUENCIAS DE CONVERTIR NUESTRA VIDA EN UNA LUCHA CONTRA EL MAL, DE LUCHAR PARA ACERCARNOS AL BIEN LUCHANDO CONTRA EL MAL....

¿PUEDES OBSERVAR COMO ESO LLENA DE VIOLENCIA Y SUFRIMIENTO TU VIDA?

¿PUEDES OBSERVAR COMO, DESDE ESA PERSPECTIVA, SE HA MATADO, TORTURADO Y AGREDIDO A MILLONES DE PERSONAS?

¿PUEDES VER QUE TÚ ERES LA PRIMERA VÍCTIMA SI, EN LUGAR DE QUERER

APRENDER CREES EN EL MAL?

SI CREEMOS EN EL MAL, NUESTRA VIDA SE CONVIERTE EN UN LUGAR DE VIOLENCIA, EN UN LUGAR DE AGRESIÓN, EN UN LUGAR DE MALTRATO... HACIA MÍ (CON LA CULPA Y OTROS CASTIGOS AUTOINFLINGIDOS) O HACIA LOS DEMÁS PARA "SALVARLOS". PERO, EN REALIDAD, ESO NO NOS HACE MÁS SABIOS... Y, CLARO, DESDE LA IGNORANCIA SEGUIMOS CAYENDO EN LOS MISMOS ERRORES..

¿PUEDES VERLO?

¿PUEDES DARTE CUENTA DE LOS FUNESTOS RESULTADOS DE DIVIDIR EL MUNDO EN MALOS Y BUENOS?

¿LO PUEDES OBSERVAR EN TU VIDA?

SI LO OBSERVAS, YA NO LO VAS A CAMBIAR PORQUE ALGUIEN EXTERNO A TI TE LO DIGA, SINO PORQUE TÚ MISMA HABRÁS CAPTADO ALGO SUPERIOR.

¡UF!

ESPERO QUE ALGUNA DE ESTAS FRASES TE SEAN ÚTILES. TANTO A TI COMO A AL RESTO DEL GRUPO.

GRACIAS POR TU COMENTARIO.

ES FUNDAMENTAL QUE COMENTÉIS VUESTRAS DUDAS. ASÍ INTENTO AYUDAROS.

¡GRACIAS POR PREGUNTAR!

El bien y el mal, aquí sí que me has matado. Todo tiene sus escalas de grises, cierto, pero parece (lo digo así, pero en realidad yo creo que "es") que hay gente mala, que disfruta haciendo daño, y no creo que tenga ningún otro objetivo que ese. Un poco como los sádicos, pero en la vida "normal". Otra cosa es que consigas que yo deje de hablar de bien y de mal, pero creo que hay gente mala porque sí, como la hay pesimista, por ejemplo.

BUENO, TE INVITO A LEER CON ATENCIÓN LA RESPUESTA ANTERIOR, PUES CREO QUE TE VA A AYUDAR TAMBIÉN MUCHO PARA INVESTIGAR LA REALIDAD Y A LLEGAR A TUS PROPIAS CONCLUSIONES... ¡AUNQUE SEAN MUY DIFERENTES A LAS CONCLUSIONES DE LA MAYORÍA DE LA SOCIEDAD!

PERO COMO HAS PUESTO UN EJEMPLO, ME GUSTARÍA INVITARTE A INVESTIGARLO.

MIRA, MUCHAS VECES NOSOTROS ACTUAMOS PARA SENTIR PLACER Y ESO NO NOS CONVIERTE EN EL MAL.

POR EJEMPLO: ALARGAMOS UNOS MINUTOS MÁS NUESTRO DESCANSO EN LA CAMA AUNQUE HAYA SONADO EL DESPERTADOR, COMEMOS ALGO POR EL PLACER DE PALADEARLO AUNQUE ESTEMOS LLENOS, NOS ZAMBULLIMOS EN UNA PISCINA PARA GOZAR EL PLACER DEL FRESCOR AUNQUE YA SEA LA HORA DE IR A VESTIRNOS....

ES DECIR, A MENUDO EL PLACER ES NUESTRO MOTOR... INCLUSO AUNQUE SEPAMOS QUE NO DEBERÍAMOS ACTUAR ASÍ (POR EJEMPLO CUANDO SEGUIMOS COMIENDO A PESAR DE YA NO TENER HAMBRE).

Y ELLO NO NOS CONVIERTE EN EL MAL. SOLO ES UNA ACCIÓN IGNORANTE, QUE HACEMOS PORQUE PRIORIZAMOS EL PLACER O LO QUE SEA...

A VECES, EL DORMIR UNOS MINUTOS MÁS NOS HACE PERDER EL TREN O LLEGAR TARDE... Y AUNQUE ESO PARECE HABER PERJUDICADO A OTROS... ¡NO NOS HACE SER EL MAL! ¡SOLO HEMOS CAÍDO A LA DULCE TENTACIÓN DE LA CAMA! HA SIDO UN ERROR (FALTA DE SABIDURÍA) PUES HEMOS PERDIDO EL TREN... ¡PERO NO NOS HACE SER EL MAL!

BUENO, LO MISMO CON EL EJEMPLO QUE TÚ PONES.

SOMOS IGUALES QUE EL SÁDICO, PERO EN MENOR GRADO.

EL SÁDICO DISFRUTA CON EL DAÑO AJENO (Y AHÍ ESTÁ BUSCANDO SU BIEN) IGUAL QUE NOSOTROS BUSCAMOS DISFRUTAR CON NUESTRO DESCANSO.

NATURALMENTE, LA CONDUCTA DEL SÁDICO ES MUUUUUCHO MÁS IGNORANTE QUE LA NUESTRA... PERO AMBOS SEGUIMOS LA MISMA ESTRUCTURA: NOS MUEVE MÁS NUESTRO PLACER QUE EL DOLOR AJENO...

DE HECHO, CUANDO LA PERSONA SÁDICA DISFRUTA DEL DOLOR AJENO, NO BUSCA EL DOLOR POR EL DOLOR, SINO QUE LO BUSCA POR SU PLACER, PARA SU BIEN.

¡PARA SU BIEN!

IGUAL QUE NOSOTROS QUE NOS MOVEMOS BUSCANDO NUESTRO BIEN.

LAMENTABLEMENTE, UNA ACCIÓN MENOS SABIA (COMO LA DEL SÁDICO) GENERARÁ MÁS DOLOR Y VIDAS MÁS DIFÍCILES.... PERO ESO NO SIGNIFICA QUE SU MOTIVACIÓN SEA EL MAL POR EL MAL. ¡NO! MÍRALO CON OBJETIVIDAD PARA NO AUTO-ENGAÑARTE Y VERÁS QUE DAÑA POR UN BIEN... ¡PARA SENTIR PLACER!

TE RUEGO QUE NO TE CIERRES AL ARGUMENTO Y QUE LO ANALICES CON LA MÁXIMA OBJETIVIDAD.

ENTONCES VERÁS QUE TÚ TAMBIÉN LO HACES (AUNQUE EN OTRO GRADO MENOR) Y QUE, POR LO TANTO, PUEDES VERIFICAR (AUNQUE TE CAUSE DESAGRADO) QUE LA PERSONA SÁDICA NO ES EL MAL, SINO QUE ACTÚA MOVIDA -SEGURAMENTE DESDE SU IGORANCIA- POR LA BÚSQUEDA DE SU BIEN AL QUE EQUIPARA CON SU PLACER.... ¡IGUAL COMO TÚ TAMBIÉN LO HACES A VECES!

TE RUEGO QUE NO TE CIERRES MENTALMENTE

TE RUEGO QUE TE PONGAS EN SU LUGAR.

Y, POSIBLEMENTE, TAMBIÉN PUEDES RECORDAR MOMENTOS EN LOS QUE TU

DISFRUTASTE CON EL MAL AJENO... LE LLAMASTE "IMPARTIR JUSTICIA", PERO NO DEJABA DE SER ESTO MISMO QUE CUENTAS...

BUENO... ¡ESPERO HABERTE AYUDADO!

Me relaja mucho pensar que el mal no existe y que solo es ausencia de bien o poca cantidad de bien, pero entonces... ¿Qué es lo que mueve actuaciones como genocidios, u otros actos más cotidianos con clara evidencia de perjudicar? ¿El miedo?

SÍ. PUEDE SER MIEDO.

PERO NO LO SÉ.

SI HAY MILES DE PERSONAS IMPLICADAS PUEDE HABER MILES DE MOTIVOS DISTINTOS.

PERO SI TE PONES EN SU PIEL PODRÁS INTUIRLOS:

ALGUNAS PERSONAS BUSCAN IMPONER JUSTICIA ANTE PERSONAS QUE CREEN QUE LES ESTÁN ROBANDO

OTRAS VEN GARSE DE UNA SITUACIÓN INJUSTA.

OTRAS ACTÚAN POR MIEDO, ES DECIR, BUSCAN BIENESTAR EN LA PROTECCIÓN QUE, IMAGINAN, ENCONTRARÁN CUANDO ESE "ENEMIGO" HAYA SIDO ANIQUILADO.

ETC.

NO TENGO UNA ÚNICA RESPUESTA.

PERO SÍ INTUYO QUE TÚ PUEDES INVESTIGARLO Y TÚ IRÁS INTUYENDO RESPUESTAS.

¿Y QUÉ SUCEDERÁ?

PUES QUE CADA VEZ TENDRÁS MÁS EMPATÍA, MÁS COMPRENSIÓN, MÁS AMOR... ¡Y TU VIDA ESTARÁ LLENA DE ESO: AMOR, COMPRENSIÓN Y AMOR!

:)

-Sobre los «cocodrilos»

¡Hola!

HOLA!

Tengo un par de dudas en relación a los cocodrilos....

ADELANTE!

¿Para identificarlos habría que compararse con ellos, para ver qué nivel de "cocodrilismo" tiene esa persona?

¿No somos todos en mayor o menor grado cocodrilos?

EN REALIDAD, TODOS SOMOS COCODRILOS EN MAYOR O MENOR GRADO...

EN REALIDAD, CADA PERSONA TIENE UN CIERTO NIVEL DE SABIDURÍA. BUENO, PUES LA IGNORANCIA QUE VIVIMOS NOS LLEVA A ACTUAR AGREDIENDO A LOS DEMÁS... ES DECIR, NUESTRA IGNORANCIA NOS CONVIERTE EN COCODRILOS EN CIERTOS TEMAS...

PERO EN TODO HAY GRADOS: COCODRILOS MUUUY COCODRILOS (LADRONES, VIOLADORES, ASESINOS....) Y OTROS SOLO COCODRILITOS....

Si aconsejas alejarse de los cocodrilos y no meterlos en mi casa,

¡POR SUPUESTO!

¡DEJA QUE LOS COCODRILOS GORDOS VIVAN EN SU CASA!

¡NO LOS METAS EN LA TUYA SI PUEDES EVITARLO?

¿Y SI NO PUEDES EVITARLO?

¡PUES EL DOLOR TE LLEVARÁ A APRENDER!

:)

¿qué hacer con aquellos que son importantes en tu vida?

MIRA, SI NO PUEDES PONER UNA CIERTA DISTANCIA DEBERÁS APRENDER A MANEJARLOS.... MIENTRAS NO APRENDES (O NO OBTIENES EL VALOR SUFICIENTE PARA DEJARLOS ATRÁS) PUES TE MORDERÁN...

Y ESPERO QUE LOS MORDISCOS TE LLEVEN A APRENDER.

¿Y SI NO APRENDES?

¡PUES TE VOLVERÁN A MORDER!

YA VES: UNAS REPETICIONES INEVITABLES... ¡HASTA QUE APRENDAS!

POR SUERTE, LA VIDA, TE OFRECE MUCHAS OPORTUNIDADES (MORDISCOS), JE, JE, JE...

:)

Un saludo y gracias

GRACIAS A TI POR PLANTEAR UN TEMA QUE PUEDE SER ÚTIL A MUCHA GENTE.

:)

-Sobre el egoísmo

Yo le reprocho a mi pareja que no pasa suficiente tiempo con su hijo y conmigo. Él se siente presionado y no me entiende. Yo creo que esto es una muestra de egoísmo en él porque no nos dedica suficiente tiempo, aunque él no está pasando por un buen momento y después de trabajar vuelve cansado.

MIRA, EGOISMO ES OBLIGAR A OTRO A HACER LO QUE NO QUIERE HACER.

SI LE PRESIONAS PARA QUE PASE MÁS TIEMPO CON VOSOTROS, ESO ES EGOISMO POR TU PARTE: LE PIDES QUE DÉ LO QUE NO QUIERE DAR.

OTRA COSA ES QUE, SI NO PASA SUFICIENTE TIEMPO CON VOSOTROS, DECIDAS CAMBIAR EL TIPO DE RELACIÓN CON ÉL. PERO LOS EGOÍSTAS -TAL COMO YO LO VEO- SOMOS NOSOTROS CUANDO QUEREMOS OBLIGAR A LOS DEMÁS QUE HAGAN LO QUE NOSOTROS QUEREMOS... CUANDO NO RESPETAMOS SU VISIÓN DEL MUNDO....

Necesita tiempo para él y yo respeto este tiempo,

JE, JE, JE.... ¡PUES POR LO QUE CUENTAS NO LO PARECE!

NO QUIERO NI IMAGINARME LO QUE PASARÍA SI NO RESPETASES ESE TIEMPO...

JE, JE, JE...

:)

pero cuando me enfado, después me siento culpable por exigirle y todavía es peor....

BUENO, PUES AHORA YA TIENES LA HERRAMIENTA: TE RECUERDAS A TI QUE TE HAS EQUIVOCADO, PIDES DISCULPAS Y PROCURAS REPARARLO SI ES POSIBLE.

EN TODO CASO, AHORA SABES QUE NO DEBES HABLAR MIENTRAS ESTÁS ENFADADO/A.

MIRA, ESTOY A FAVOR DE ACEPTAR TODAS LAS EMOCIONES, PERO NO CREO QUE DEBAMOS RELACIONARNOS DESDE ELLAS. ¿VES LA DIFERENCIA?

PUEDO ABRAZAR MI RABIA, PERO NO ES ÚTIL RELACIONARME CON LOS DEMÁS DESDE ELLA.

PERO SI SUCEDE... ¡TENDRÉ QUE ACEPTAR QUE HE ERRADO! Y ME ABRAZARÉ Y ME PERDONARÉ INTENTANDO APRENDER PARA LA PRÓXIMA VEZ.

SI NO APRENDO.... ¡PUES SUFRIRÉ! Y GRACIAS AL SUFRIMIENTO PODRÉ APRENDER...

:~)

YA VES: LO MISMO QUE CONTESTABA HACE UN MOMENTO SOBRE LOS COCODRILOS, PERO APLICADO A OTRO TEMA...

:~)

Él también me dice que soy egoísta porque muy a menudo pienso en mí por encima y antes que los otros. Yo siempre me he sentido egoísta.

Y, SIN EMBARGO, ESO NO ES SER EGOISTA. LO EGOISTA ES OBLIGAR A LOS DEMÁS A HACER COSAS QUE ELLOS NO QUIEREN.

DALE UNA VUELTA A ESA DEFINICIÓN DE EGOISMO Y TE SERÁ MUY ÚTIL PARA

DECIDIR TU CONDUCTA Y TE IRÁ QUITANDO CULPABILIDAD.

PERO NO LO HAGAS PORQUE YO LO DIGA: INVESTÍGALO Y VERÁS QUE SI NO OBLIGAS A NADIE, ¿CÓMO VAS A SER EGOISTA?

¿TE PARECE?

Dices que no soy egoísta cuando pienso en mí, ok. Pero lo soy cuando lo hago en detrimento de los demás, ¿no? Esa ha sido siempre mi definición del egoísta: el que piensa en sí mismo sin tener en cuenta a los demás. ¿Estás de acuerdo? Gracias.

MIRA UNA COSA ES NO TENER EN CUENTA A LOS DEMÁS Y OTRA DIFERENTE PONERLES POR DELANTE TUYO.

TÚ ERES LO MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA Y, LO LÓGICO, ES QUE TE CUIDES.

Y NATURALMENTE, ES IMPORTANTE QUE TENGAS EN CUENTA A LOS DEMÁS, PERO NO QUE LOS PONGAS POR DELANTE TUYO, NI QUE LES EXIJAS QUE TE CUBRAN TUS NECESIDADES O QUE TE EXIJAS CUBRIR LAS NECESIDADES DE LOS DEMÁS. ¡NO ES POSIBLE! ¡OBLIGAS A TENER TELEPATÍA... Y ESO, POR AHORA, NO NOS ES ACCESIBLE!

PERO TENERLOS PRESENTES, ¡POR SUPUESTO!

¿CON QUÉ INTENCIÓN?

PARA COMPARTIR CON LOS DEMÁS LA ALEGRÍA, LA COOPERACIÓN, LA ESTIMA, EL AMOR, LA TERNURA, LA COMPRENSIÓN.... ¡Y AL COMPARTIRLO SE MULTIPLICA!

REPITO: TENER A LOS DEMÁS PRESENTES PARA COMPARTIR LO BELLO.

PERO PARA PODER COMPARTIRLO HAY QUE TENERLO PREVIAMENTE.

¿YA LO TIENES?

SI NO DESMONTAS EL CONCEPTO DE EGOISTA, CUANDO TE CUIDES Y TE LLENES POR DENTRO TE CULPARÁS... Y, CLARO, NUNCA TE LLENARÁS DE FELICIDAD... Y, EN CONSECUENCIA, NO PODRÁS COMPARTIRLA.

¿Y QUE TENDRÁS ENTONCES PARA COMPARTIR?

¡PUES INFELICIDAD!

Y ES MUY TRISTE TENER SOLO INFELICIDAD PARA COMPARTIR.

ASÍ QUE UNA OBLIGACIÓN NUESTRA ES CUIDARNOS, SABIENDO QUE YO SOY LO MÁS IMPORTANTE DE MI VIDA Y QUE, CUANDO TENGO COSAS BELLAS, PUEDO MULTIPLICARLAS COMPARTIÉNDOLAS CON LOS DEMÁS.

YA VES: SÍ TENEMOS EN CUENTA A LOS DEMÁS PARA COMPARTIR LO BELLO.

PERO NO PARA EXIGIRLES QUE NOS COMPLETEN.

YO ME LLENO A MÍ MISMO. ELLOS SE LLENAN A SÍ MISMOS.

UF!

ESPERO QUE HAYA SIDO CLARO... AH! ¡¡PUES A COMPARTIR COSAS BELLAS CON LOS DEMÁS!! ESA ES LA MEJOR FORMA DE PENSAR EN ELLOS.

¿NO CREES?

-Sobre el sufrimiento

Soy consciente de que no por el hecho de sufrir, ames más, eso lo tengo claro.

PERFECTO.
YA HAS DADO UN PRIMER PASO.
AHORA SI SUFRES, BUSCARÁS LA CAUSA.

PERO ESO SOLO SE DESCUBRE POR OBSERVACIÓN: OBSERVANDO NUESTRA CONDUCTA, SIGUIENDO EL HILO A NUESTRO SUFRIMIENTO SI SE PRODUCE.

POR SUERTE, EN NOVIEMBRE EMPEZAREMOS A OBSERVARNOS Y VEREMOS LO QUE HAY DETRÁS DE NUESTRA CONDUCTA. VEREMOS LAS CREENCIAS QUE NOS LLEVAN A ACTUAR DE UNA FORMA U OTRA.

ESO SERÁ MUY CLARIFICADOR.

PERO REPITO: YA ES UN GRAN PASO QUE VEAS QUE TU SUFRIMIENTO NO IMPLICA AMOR. ASÍ NO TE OBLIGAS A SUFRIR...

Pero no tengo claro que se pueda evitar sufrir por los que amas: hijos, familia...

BUENO, TODO ES CUESTIÓN DE TENER INFORMACIÓN DE SABIDURÍA Y DE IR PRACTICANDO....
CON EL TIEMPO, RESULTA CADA VEZ MÁS FÁCIL.

Si una persona querida tiene cáncer y se está muriendo, por poner un ejemplo bestia, no se puede evitar sufrir por ella, aunque sepamos que nuestro sufrimiento no la ayuda, incluso la angustia más todavía, pero ¿cómo evitar sufrir por ella?

PUES DÁNDOME CUENTA QUE LA MUERTE NO ES MALA.

SI DEJO DE VER LA MUERTE COMO ALGO MALO, MI VISIÓN DEL HECHO SE TRANSFORMA.

POR ESO DIGO QUE OBSERVANDO EL SUFRIMIENTO PODEMOS DESCUBRIR LAS CREENCIAS ERRÓNEAS.

TÚ NO SABES LO QUE LA OTRA PERSONA NECESITA. NO SABES SI EL CÁNCER LE ESTÁ AYUDANDO A DEJAR DE IDENTIFICARSE CON SU EGO, A DESCUBRIR LO IMPORTANTE DE LA VIDA, A....

SI DEJAS DE JUZGAR AL CÁNCER COMO MALO, TU VISIÓN CAMBIA.

SI DEJAS DE JUZGAR A LA MUERTE COMO MALA, TU VISIÓN CAMBIA.

YA VES.

SUFRES PORQUE CONSIDERAS QUE LO QUE LE OCURRE ES MALO.

¿PERO Y SI NO LO FUERA? ¿Y SI FUERA UNA OPORTUNIDAD MARAVILLOSA DE CRECER INTENSAMENTE EN POCOS MESES?

UF!

ESPERO HABERTE OFRECIDO UN HILO DEL QUE TIRAR....

IGUALMENTE, NO TE PREOCUPES: A LO LARGO DEL CURSO IREMOS PROFUNDIZANDO EN ESTO **DE FORMA ORDENADA**.... AHORA JUSTO ESTAMOS EMPEZANDO...

: -)

Además, hay personas más sufridoras que otras. Me refiero a que hay personas que por cualquier cosa sufren.

Sí.

ES QUE HAY PERSONAS QUE, AL SUFRIR, SE SIENTEN TAN BUENAS O TAN VIVAS O TAN IMPORTANTES O TAN... QUE LO BUSCAN CONTINUAMENTE...

UF! ESPERO QUE ESTO QUE ACABO DE DECIR NO DÉ LUGAR A DEMASIADOS MALENTENDIDOS... UN ABRAZO, :-)

-Sobre el miedo

Hola, tengo un sentimiento de culpabilidad y miedo a dar el primer paso porque pienso que todo no va salir bien.

¿Como dejar los miedos?

¿Qué hacer cuando tú quieres avanzar y los miedos te ponen trabas y obstáculos?

ESPERO PODER CONTESTARTE, AUNQUE LA PREGUNTA QUE ME HACES HA LLENADO LIBROS Y LIBROS. LO CUAL DEMUESTRA QUE NO ES UNA PREGUNTA SENCILLA.

MIRA, POSIBLEMENTE, LOS MIEDOS NO PUEDAS DEJARLOS MIENTRAS NO HAYAS COMPROBADO EN TU VIDA QUE TÚ NO SABES LO QUE ES BUENO PARA TI Y QUE TU FUNCIÓN NO ES "DECIDIR" QUÉ TE VA A OCURRIR, SINO APRENDER DE CUALQUIER COSA QUE TE OCURRA.

A VECES HEMOS VIVIDO COSAS MUY DURAS Y, GRACIAS A ELLAS, HEMOS CRECIDO UN MONTÓN Y SERÍAMOS PERSONAS MENOS SABIAS SIN ESAS SITUACIONES. POR LO TANTO: NO FUERON SITUACIONES DURAS... ¡FUE UNA BENDICIÓN!

BIEN, SI NO SÉ LO QUE ME CONVIENE... ¿CÓMO TENER MIEDO DE LO QUE OCURRA? SI PUEDO CONVERTIR CUALQUIER DIFICULTAD EN UN APRENDIZAJE QUE AUMENTE MI SABIDURÍA, ¿PARA QUÉ TENER MIEDO?

PERO ENTIENDO QUE ESTO NO SE COMPRENDE FÁCILMENTE. PERO TE RUEGO QUE LO TENGAS PRESENTE PARA IRLO OBSERVANDO SIEMPRE QUE TENGAS MIEDO.

Y QUE TE DIGAS ALGO ASÍ COMO: "NO SÉ SI ESTO SERÁ UNA BENDICIÓN. ME ABRO AL REGALO QUE ESTÁ IMPLÍCITO EN ÉL"

ASÍ, EL MIEDO IRÁ DESPARECIENDO CON LOS AÑOS, PORQUE TÚ SABRÁS QUE NO HAY NADA QUE TEMER...

¿Y QUE HACER CUANDO TIENES MIEDO?

PUES NO NEGAR EL MIEDO. NO NEGARLO.

PERO ACTUAR A PESAR DEL MIEDO.

YA SÉ QUE RESULTA MÁS FÁCIL DE DECIR QUE HACER, PERO ES LO ÚNICO QUE SE ME OLVIDA.

ACTUAR CON PRUDENCIA, PERO ACTUAR.

Y NO NEGAR LA REALIDAD: SI TENGO MIEDO, LO TENGO. YA INTENTARÉ INVESTIGAR SUS CAUSAS... PERO QUE NO ME PARALICE.

CREO QUE LO HE DICHO ANTES: ACEPTAR LOS SENTIMIENTOS PERO QUE ELLOS NO DICTEN MI CONDUCTA.

UF!

¡ESPERO QUE ESTA REFLEXIÓN TE SEA ÚTIL AUNQUE SEA SOLAMENTE UN POQUITO!

-Reflexiones generales

1.-'Tendría' 'debería', son palabras que no utilizo ni para mí ni para los otros. Desde hace años, gracias a una conferencia de E. Corbera.

PUES ME PARECE MUY SABIO.

A MÍ TODAVÍA SE ME ESCAPA DE VEZ EN CUADRO.

EN REALIDAD, COMO INTUYO EN TU COMENTARIO, NO HAY OBLIGACIONES EN LA VIDA, SINO COMPROMISOS QUE ASUMO VOLUNTARIAMENTE.

GRACIAS POR ESTE COMENTARIO.

2.-Totalmente de acuerdo con que en la vida vamos haciendo lo que podemos.

JE, JE, JE...

BUENO, SI NOS MIRAMOS CON UNA CIERTA OBJETIVIDAD, CREO QUE SALTA A LA VISTA... NOS GUSTARÍA HACERLO "MEJOR" PERO TODAVÍA NO NOS SALE...

: -)

HACEMOS LO QUE PODEMOS.

NO SOLO NOSOTROS, SINO TODAS LAS PERSONAS.

3.- que somos todos iguales y que la diferencia entre Hitler, gente como él y yo, es solo cuestión de grados. Veo que a la gente le cuesta integrarlo, comprenderlo.

SÍ, LO HE COMENTADO EN OTROS PUNTOS DE ESTE BOLETÍN DE DUDAS.

PERO ESPERO QUE LO IREMOS VERIFICANDO Y, CLARO, YA NO NECESITAREMOS CREERLO: ¡LO SABREMOS!

4.- Muchas veces durante el día intento 'estar conmigo' en el momento presente, pero aún no he logrado hacer el ejercicio del baño/ lavarse las manos/ salir y estar conmigo.

JE, JE, JE...

Y ESO INDICA QUE MANDAS EN TU VIDA... ¡PERO MENOS DE LO QUE IMAGINAS!

Y ESO NOS ABRE LA PUERTA A INVESTIGAR A QUIEN MANDA CUANDO TÚ NO LO HACES...

BUENO, PERO ESO SERÁ CENTRAL EN NOVIEMBRE... NOS QUEDA POCO.

**5.- No me gusta que me digan 'no vas a poder' :(.
Daniel, no veo muy... ¿pedagógico? ¿agradable? ... que me digas 'NO VAS A PODER'. Y es lo que has hecho con este ejercicio. Sí que puedo, ¡i tant! . Y estoy conmigo, aunque no sea saliendo del baño :).**

¡!

A VECES SOY ALGO PROVOCADOR. NO DIGO QUE SEA MUY PEDAGÓGICO... TIENE SUS RIESGOS (BUENO, YO YO TENGO MIS LIMITACIONES TAMBIÉN PEDAGÓGICAS!!!).

EN TODO CASO, TE DOY LA OPORTUNIDAD PARA PRACTICAR LA PACIENCIA CONMIGO...

:)

Y TAMBIÉN PARA OBSERVAR SI HACES EL EJERCICIO SIEMPRE QUE VAS AL BAÑO O NO LO HACES.

NO ES TAN IMPORTANTE QUE YO HAYA SIDO TORPE O POCO PEDAGÓGICO... COMO QUE OBSERVES SI HACES EL EJERCICIO SIEMPRE QUE VAS AL BAÑO.

SI PUEDES HABITAR TU YO Y MANTENERLO.

ESO SÍ ES IMPORTANTE.

BUENO, Y POR MI PARTE, VOY A INTENTAR SER MÁS PEDAGÓGICO... ¡AUNQUE SÉ QUE, EN ALGUNOS PUNTOS ME VA A COSTAR! ¡ME ENCANTA EL HUMOR NEGRO Y, CLARO, ESO ES JUGAR CON FUEGO Y, A VECES, ME CHAMUSCO!

:~)

6.- Y no tengo ninguna lista de 'debería' porque yo, como 'el otro', no 'deberíamos' nada :).

GENIAL.

SI NO ENCUENTRAS NADA QUE TE MOLESTE EN TU VIDA (ESO INCLUIRÍA UN "DEBERÍA/NO DEBERÍA"), NO PUEDES ESCRIBIR ESA FRASE.

LA FRASE VA A SERVIR PARA HACER UN EJERCICIO QUE NOS AYUDE A DEJAR CAER CUALQUIER IDEA QUE NOS HAGA SUFRIR.

EL ORIGEN DE TODO SUFRIMIENTO ES LA NO-ACEPTACIÓN.

SI NO HAY NADA DE ESO EN TU VIDA, YA VAS MUY AVANZADA/O Y, POR LO TANTO, CASI NO HABRÁ SUFRIMIENTO EN TU VIDA.

SIN EMBARGO, AUNQUE NO ENCUENTRES ABSOLUTAMENTE NADA QUE TE MOLESTE, PUEDES IMAGINARTE UNA FRASE DE ESE ESTILO Y USARLA EN LA PRÓXIMA CLASE. VOY A EXPLICAR UNA TÉCNICA (DE BYRON KATIE) PARA DEJAR

CAER ESAS IDEAS DE "DEBERÍA/NO DEBERÍA" Y ASÍ PODRÁS APRENDERLA MÁS FÁCILMENTE.

¿TE PARECE?

7.- Por eso creo que 'los padres no tienen obligación de amar a sus hijos'. Ellos tal vez no deberían, tal vez 'podrían' elegir amarnos, ¿no? :)

SÍ. TOTALMENTE DE ACUERDO.

PODRÍAN ELEGIR AMARLOS O PODRÍAN ELEGIR OTRAS COSAS: NO AMARLOS, RENUNCIAR A LA PATRIA POTESTAD Y ENVIARLOS A UN ORFANATO...

PERO EN LA VIDA NO HAY OBLIGACIONES.

TOTALMENTE DE ACUERDO.

SIN EMBARGO, A VECES, ESO SE ENTIENDE MENTALMENTE, PERO SE VIVE SOLO PARCIALMENTE.

8.- El 'debería', creo que lleva a la culpa y a la sensación de fracaso. Me impongo algo que tal vez no quiera' deberías cuidar a tus padres cuando ellos sean viejitos'. ¡HORROR!

LO ENTIENDO.

PERO COMO LOS SUFRIMIENTOS VIENEN DEL "DEBERÍA/NO DEBERÍA" VOY A PARTIR DE UNA FRASE CON ESE VERBO PARA AYUDAR A ENSEÑAR UNA TÉCNICA QUE NOS LLEVE ALGO MÁS ALLÁ, QUE NOS AYUDE A DEJAR CAER EL SUFRIMIENTO.

TE ANIMO A INVENTARTE UNA FRASE CON ESA ESTRUCTURA SOLO PARA PRACTICAR LA TÉCNICA. ASÍ LA CONOCERÁS. ¿TE PARECE?

9.-'Podría' es una decisión.

SÍ! TOTALMENTE DE ACUERDO.

GRACIAS POR ESTAS REFLEXIONES.

ES HERMOSO VER COMO VUESTROS COMENTARIOS ENRIQUECEN EL CURSO.

MIL GRACIAS!