

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

AULA INTERIOR

**BOLETÍN**

**Dudas resueltas**

[03 noviembre 2017]

# Índice

Utilidad del boletín.....	3
Necesito encontrar mi «Yo» real.....	4
Egoísmo.....	10
Depresión.....	11
Sobre el ejercicio del despertador.....	15
Sobre la tarjeta de Byron Katie.....	21
Sobre el EGO.....	31
Sobre el despertar.....	33
Sobre el YO.....	37
Sobre el egoísmo.....	39
Sobre la correspondencia.....	43
Sobre el mal.....	45
Sobre la culpa.....	46
Sobre cuando dejar de actuar.....	48
Sobre cuando ayudar.....	50

## Utilidad del boletín

Plantea tus dudas y experiencias al correo electrónico gestionado por Lurdes, [info@danielgabarro.com](mailto: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](http://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?**

## **¿? -Necesito encontrar mi «Yo» real**

**Hola,**

HOLA!

**Asistí a la primera sesión del curso "aula interior".**

**Yo me imagino que son las 55 personas que eramos en Madrid mas otras tantas de Lérida y los dos grupos de Barcelona y el grupo OnLine, pues tendréis miles de respuestas que realizar.**

BUENO, PUES SÍ... TENGO BASTANTE TRABAJO... PERO, A LA VEZ, ES APASIONANTE: ME PERMITE PROFUNDIZAR EN EL TRABAJO GRACIAS A VUESTRAS PREGUNTAS... PARA MÍ ES UNA OPORTUNIDAD DE SEGUIR YENDO MÁS Y MÁS AL FONDO DEL TRABAJO INTERIOR... (AUNQUE A VECES ME CANSO SI TENGO DOCENAS DE PÁGINAS PARA CONTESTAR...)

**Así que entiendo que las respuestas no sean inmediatas.**

BUENO, CONTESTO UNA VEZ A LA SEMANA. ME PONGO MUY DE MAÑANA (AHORA MISMO SON LAS 6 DE LA MAÑANA) Y NO PARO HASTA QUE TERMINO...

**El día de la sesión me surgieron varias preguntas que hacer, y seguro que cuando vuelva a leer el dossier aparecerán mas. Pero hay algo que especialmente me cuesta trabajo comprender y trabajar.**

¡ADELANTE!

**Cuando alguien me habla de meditar y de dejar la mente en "blanco", o alguien me habla de mindfulness y de no pensar en nada, yo me asombro. Realmente no se como se hace eso, he hecho alguna vez alguna practica pero ni por asomo puedo llegar a ese supuesto estado.**

A MÍ ME PASA LO MISMO. SUELO LLEGAR A UN ESTADO DONDE, SIMPLEMENTE, DEJO PASAR LOS PENSAMIENTOS Y NO ME IDENTIFICO CON ELLOS. PERO NO PIERDO

LA CAPACIDAD DE PENSAR. SIGUEN AHÍ. PERO INOCENTES. IGUAL QUE LOS MUEBLES DE MI CASA.

**Ahora en esta sesión de este curso se nos pide que hagamos el ejercicio de tomar conciencia de nuestro "yo real", no se ese "yo personaje" que según Daniel manda en el verdadero yo, y que supongo que será el que os está escribiendo ahora.**

JE, JE, JE.... SÍ, CREO QUE ES EL QUE NOS ESTÁ ESCRIBIENDO... PERO NO TIENE IMPORTANCIA...

EN NOVIEMBRE VAMOS A EMPEZAR A OBSERVARLO... :-)

**Yo nunca he tenido conciencia de tener 2 "yo", y que uno mande sobre otro.**

BUENO, EN REALIDAD BASTA CON QUE VEAS QUE TÚ CREES DECIDIR ALGO Y NO PUEDES LLEVARLO A CABO. ¿PUEDES INTUIR QUE AHÍ HAY UN "VOLUNTAD" QUE SE IMPONE Y NO ES TU YO CONSCIENTE?

ME REFIERO A ESO.

**Yo siempre he pensado que "yo" era "yo": un cuerpo físico en el que una especie de sistema inteligente que es el cerebro es capaz de sentir, pensar, hablar, tener sensaciones, sentimientos. Pero todo en uno. Ahora me encuentro que tengo un yo "controlador", que tiene preso al yo real.**

TE PIDO QUE NO CREAS NADA.

TE PIDO QUE OBSERVES.

TE PIDO QUE TE DES CUENTA QUE DA IGUAL QUE TÚ DECIDAS HACER EL EJERCICIO DEL DESPERTADOR: NO PODRÁS.

Y AHÍ COMPROBARÁS QUE, POR LO TANTO, TÚ NO MANDAS EN TU VIDA.

Y AHÍ PODRÁS PREGUNTARTE: ¿PUEDO OBSERVAR EL MECANISMO QUE ME IMPIDE MANDAR EN MI VIDA?

EN REALIDAD, NO ES TANTO "DOS YOES" COMO UN MECANISMO, UNAS CREENCIAS QUE NOS IMPIDEN MANDAR EN NUESTRA PROPIA VIDA.

EN REALIDAD, HABLAR DE DOS "YOES" ES UNA FORMA DE HABLAR. UNA METÁFORA.

PERO QUE NO MANDAS EN TU VIDA, LO PUEDES VER. ESO NO ES UNA METÁFORA.

POR LO TANTO, INVESTIGAR LO QUE TE IMPIDE MANDAR SE PROPONE COMO UNA TAREA ÚTIL.

¿NO CREES?

**Y mas aun, al aparecer hasta que no encuentre a mi yo real no voy a poder dejar de "sufrir" o dicho al revés de "disfrutar de mi vida".**

SÍ. HASTA QUE NO PUEDAS DEJAR CAER ESE MECANISMO, ESAS CREENCIAS QUE SE IMPONEN EN TU COMPORTAMIENTO... ¡NO PUEDES ACTUAR DIFERENTE!

SÍ.

SON FORMAS DE REFERIRSE A LO MISMO.

PERO REITERO: NO TE LO CREAS.

TE RUEGO: OBSÉRVALO EN TU VIDA.

ASÍ NO SERÁ FE, SERÁ EVIDENCIA.

¿DE ACUERDO?

ESTO CURSO NO ES PARA CREER, SINO PARA DARSE CUENTA, PARA VERIFICAR.

**Tengo verdadero miedo a fracasar en esa búsqueda del yo verdadero.**

NO TE PREOCUPES.

MÍRALO AL REVÉS: A MEDIDA QUE VEAS LOS MECANISMOS, LAS CREENCIAS QUE

TIENES, IRÁS APROXIMÁNDOTE A TU REALIDAD MÁS PROFUNDA.

AHÍ NO PUEDES FALLAR. SON PASOS HACIA TU REALIDAD.

Y, COMO VAS A IR VIENDO LO QUE NO ERES, VAS A IR DEJANDO CAER PEQUEÑOS ERRORES, CREENCIAS QUE NO SIRVEN... CADA VEZ ESTARÁS MÁS EN TU ESENCIA, EN TU YO.

EN REALIDAD, EL TRABAJO INTERIOR NO ES AÑADIR NADA, SINO DEJAR CAER LO QUE NO SOMOS.

AL HACERLO, LO QUE SOMOS SURGE DE FORMA NATURAL.

Y LO HACE DE FORMA GRADUAL.

Y REITERO: NO LO CREAS. LO VAS A IR EXPERIMENTANDO.

Y VERÁS COMO TU VIDA CADA VEZ ES MÁS GOZOSA, MÁS LIBRE, MÁS SENCILLA Y PROFUNDA A LA VEZ...

**Realmente es que no se que tengo que hacer para encontrarlo. Y en caso de encontrarlo no se como voy a saberlo.**

NO TE PREOCUPES.

LO HACEMOS DESDE VARIOS CAMINOS Y TODOS SE DIRIGEN AL MISMO LUGAR. ASÍ NOS ASEGURAMOS QUE TODOS/AS VAYAMOS LLEGANDO.

SIMPLEMENTE SE TRATA DE IR DEJANDO ATRÁS ERRORES... Y, AL HACERLO, LO AUTÉNTICO VA SURGIENDO.

Y TE DAS CUENTA PORQUE CADA VEZ VIVES MENOS EN LA MENTE Y MÁS EN LA REALIDAD Y, ADEMÁS, CADA VEZ TIENES MENOS PROBLEMAS, TU VIDA ES MÁS SENCILLA, MÁS GOZOSA... (AUNQUE DESDE FUERA PUEDA PARECER QUE NO HA CAMBIADO NADA).

**Leo en el dossier el ejercicio propuesto y las instrucciones me parece etéreas, no se**

**como proceder con esas instrucciones.**

**Necesito ayuda para encontrar mi "yo" real.**

PUES SABIENDO QUE VA A SER UN PROCESO (Y QUE YA OS DIJE QUE SUELE DURAR VARIAS SEMANAS O MESES) TE RUEGO QUE TE DES CUENTA QUE AHORA ESTÁS LEYENDO ESTO.

¿PUEDES DARTE CUENTA DE ESTAR LEYENDO ESTO?

¿PUEDES DARTE CUENTA QUE ESTÁS VIENDO LAS LETRAS?

SI TE FIJAS VERÁS QUE LAS LETRAS VAN CAMBIANDO... PERO TÚ SIGUES EN EL MISMO LUGAR, TÚ SIGUES SIN MOVERTERTE, TÚ ERES QUIEN LAS VE Y QUIEN SE DA CUENTA DE LO QUE SIGNIFICAN...

ELLAS VAN CAMBIANDO, (OBSÉVALO AHORA MISMO MIENTRAS LEES), PERO TU NO COMPRENDES LO QUE DICES **EN** LAS LETRAS, SINO EN OTRO LUGAR.

LA COMPRESIÓN, LA VISIÓN DE LAS LETRAS Y SU SIGNIFICADO NO SUCEDE EN LAS LETRAS SINO EN OTRO ESPACIO, ¿PUEDES PONER TU ATENCIÓN DONDE ESA COMPRESIÓN SE ESTÁ DANDO AHORA MISMO?

¿PUEDES DARTE CUENTA DE SER UN ESPACIO DE COMPRESIÓN?

¿PUEDES DARTE CUENTA AHORA MIENTRAS LEES ESTA LÍNEA QUE LA COMPRESIÓN NO SE PRODUCE EN EL PAPEL SINO EN OTRO ESPACIO?

¿PUEDES HABITAR ESE ESPACIO DONDE ERES COMPRESIÓN?

¿PUEDES PERCIBIR ESE ESPACIO DONDE AHORA ESTÁS COMPRENDIENDO?

¿PUEDES DARTE CUENTA QUE ESO ES LO QUE TU ERES?

¿PUEDES OBSERVAR QUE SIEMPRE ERES ESA COMPRESIÓN?

Y SI INTUYES ESTO, PODRÁS INTUIR LO MISMO DESDE LO FÍSICO (NO ERES LO QUE



AHORA ESTÉS NOTANDO RESPECTO A TUS PIES, SINO EL "LUGAR QUE SIENTE", LA "CAPACIDAD DE SENTIR"). LO QUE SIENTES VA CAMBIANDO. PERO ESE ESPACIO QUE PERCIBE SIEMPRE LO ERES. LO ERES.

Y TAMBIÉN PODRÁS INTUIR LO MISMO CON EL MOVIMIENTO, POR EJEMPLO. MUEVE EL BRAZO: TÚ NO ERES EL BRAZO QUE SE MUEVE, SINO EL ESPACIO QUE DECIDE ESE MOVIMIENTO, EL ESPACIO DONDE EL MOVIMIENTO, LA ACCIÓN SURGE. OBSÉVALO. PONTE A CAMINAR Y DATE CUENTA QUE UNA COSA ES EL CAMINAR FÍSICO Y OTRA EL LUGAR DEL QUE SURGE ESE ANDAR. TÚ ERES EL LUGAR DEL QUE SURGE EL ANDAR, NO LOS PASOS CONCRETOS.

Y, ESO TAMBIÉN PUEDE VERSE A NIVEL EMOCIONAL. OBSERVA UN SENTIMIENTO, EL QUE SEA: LO QUE AHORA SIENTES. Y VERÁS QUE UNA COSA ES EL SENTIMIENTO Y OTRA COSA ES DONDE PERCIBES ESE SENTIMIENTO.

VERÁS QUE TÚ ERES LA CAPACIDAD DE SENTIR. VERÁS QUE LOS SENTIMIENTOS VAN CAMBIANDO. PERO QUE LA CAPACIDAD DE SENTIR ES CONSTANTE, ESTABLE. PERCIBIRÁS QUE TÚ ERES MUCHO MÁS TU MISMO/A EN ESA CAPACIDAD DE SENTIR QUE EN LOS SENTIMIENTOS PUNTUALES QUE VAN APARECIENDO..

YA SÉ QUE ESTA EXPLICACIÓN PUEDE NO PARECER 100% CLARA.

PERO TE ASEGURO LO SIGUIENTE: SI VAS PRACTICANDO Y LA VAS RELEYENDO CADA VEZ TE PARECERÁ MÁS CLARA.

ES CURIOSO, PERO A MENUDO NECESITAMOS VIVIR LA CONFUSIÓN, LOS ERRORES PARA DARNOS CUENTA QUE LA EXPLICACIÓN ERA MUCHO MÁS CLARA DE LO QUE NOS PARECÍA A PRIMERA VISTA.

¡PERO LAS PALABRAS SON CORTAS CUANDO HABLAMOS DE ESTO!

UF! ESPERO HABERTE DADO UNAS PISTAS.

TE RUEGO QUE RELEAS ESTAS LÍNEAS A MENUDO EN LOS PRÓXIMOS DÍAS Y VERÁS COMO SE ACLARA UN POCO MÁS... BUENO, ¡AL MENOS ESO ES LO QUE ESPERO!

:~)

## -Egoísmo

Hola:

HOLA!

**tengo una duda referente a lo que tú redefines como egoísmo.**

¡ADELANTE!

**Yo creo q egoísmo es cuando uno subordina lo general ( de los demás ) a lo particular ( lo propio). Ej: ante un frutero para un grupo de personas, el que una de ellas se tome casi toda, independientemente de si tiene o no necesidad, y no deje apenas frutas para el resto de personas. Esto, para mí sería egoísmo.**

SÍ. SERÍA OTRA DEFINICIÓN.

**Yo creo que lo que tú redefines como egoísmo.: " obligar a las demás personas a hacer lo que ellas no desean hacer , sería un acto autoritario contra la voluntad de la persona. Se tendría que buscar otro sustantivo. No sé, es que si no, a mí me lleva a una confusión, semántica.**

PUES ADELANTE: BUSCA OTRA DEFINICIÓN.

¡NO VAMOS A HACER PROBLEMA DE LAS PALABRAS Y SU DEFINICIÓN!

**En resumen, con todo el contenido de lo que tú redefines como egoísmo, estoy de acuerdo. Así no , con la definición: egoísmo**

BUENO, PUES BUSCA OTRA PALABRA PARA DEFINIR ESE "OBLIGAR A LOS DEMÁS A HACER LO QUE NO DESEAN", PERO TEN CLARO QUE YO TAMBIÉN INCLUYO ESTE CONTENIDO CUANDO HABLO DE EGOÍSMO.

¿DE ACUERDO? ASÍ LO SEMÁNTICO NO SERÁ OBSTÁCULO ENTRE TU Y YO, ¿TE PARECE?

## -Depresión

**HOLA DANIEL:**

HOLA!

**PODRÍAS HACERME UN FAVOR,**

VOY A INTENTARLO...

**ESTOY PASANDO UNA DEPRESIÓN**

TE ENTIENDO PORQUE YO MISMO PASÉ POR UNA DURANTE 18 MESES AÑOS ATRÁS

**Y NO SE COMO DEJAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS QUE ME HACEN SUFRIR Y ME DEJAN KAAOO.**

LO ENTIENDO.

A VECES LOS PENSAMIENTOS DESAGRABLES NO CESAN, ¿VERDAD?

PERO MUCHAS VECES ESOS PENSAMIENTOS DESAGRADABLES TIENEN UNA INTENCIÓN POSITIVA: NOS PREVIENEN DE PELIGROS POSIBLES Y/O NOS HACEN SENTIR VIVOS/AS CON INTENSIDAD.

SI LOS PENSAMIENTOS TUVIERAN ESAS DOS INTENCIONALIDADES, PODRÍAS PROBAR CON LAS DOS ACCIONES SIGUIENTES:

A.- SI OBSERVAS QUE TE "ASUSTAN DE PELIGROS" PARA QUE SEAS PRECAVIDO/A, TE ANIMO A IMAGINARTE EN "EL PEOR DE LOS CASOS POSIBLES" E IMAGINAR CÓMO PODRÍAS ACTUAR PARA SEGUIR SIENDO FELIZ. POR EJEMPLO, SI TE IMAGINAS POBRE, SIN DINERO, SIN AMISTADES, SOLO/A... ¿PUEDES IMAGINARTE EN UN REFUGIO PARA PERSONAS POBRES, YENDO A LA BIBLIOTECA O A CONFERENCIAS GRATUITAS DE LA CIUDAD Y TENIENDO MUCHÍSIMO TIEMPO PARA HABLAR, DESDE EL CORAZÓN, CON MUCHAS PERSONAS Y, POR LO TANTO, COMO UNA OPORTUNIDAD PARA SER FELIZ DESDE UNA SINCERIDAD PROFUNDA Y SIN APEGO A

NADA?

IMAGINARSE EN "EL PEOR DE LOS CASOS" SUELE SER MUY ÚTIL EN ESTOS CASOS.

B.- SI LOS PENSAMIENTOS TIENEN LA FUNCIÓN DE "DARNOS IDENTIDAD O HACERNOS SENTIR VIVOS/AS", NO PODEMOS SUPRIMIRLOS SIN CAMBIARLOS POR OTROS QUE CUMPLAN LA MISMA FUNCIÓN. ME REFIERO A QUE ALGUNAS PERSONAS CUANDO SUFREN POR SUS PENSAMIENTOS SE SIENTEN "MUY VIVAS" Y, CLARO, NO PUEDEN DEJAR CAER ESOS SENTIMIENTOS PARA NO PERDER ESE "SENTIRSE MUY VIVOS".

ES COMO CUANDO EN UNA FAMILIA LAS PERSONAS DE LA MISMA HAN APRENDIDO A TRATARSE A GRITOS. LOS GRITOS SON PREFERIBLES A SER IGNORADOS. LOS GRITOS SON PREFERIBLES (DESDE SU PUNTO DE VISTA) AL SILENCIO: AL MENOS ASÍ SABEN QUE TIENEN IMPORTANCIA, QUE SE LES "AMA". NO PUEDEN SUSTITUIR LOS GRITOS HASTA QUE APRENDEN A COMUNICARSE DE FORMA DIFERENTE, A DECIRSE QUE SE IMPORTAN DE FORMA DIFERENTE.

SI TUS PENSAMIENTOS TIENEN ESTE ORIGEN TE SUGIERO DOS COSAS. LA PRIMERA ES QUE CADA MAÑANA, JUSTO DESPUÉS DE LEVANTARTE, TE MIRES EN EL ESPEJO Y TE DIGAS: "HOY TE VOY A QUERER. HOY VOY A CUIDARTE. HOY VOY A HACERTE FELIZ. NO SÉ QUÉ OCURRIRÁ HOY, PERO VOY A HACERTE FELIZ". Y TE RECUERDES ESE PROMESA A LO LARGO DEL DÍA. Y PROCURES CUMPLIRLA: CUIDARTE, HACERTE FELIZ.

TE RECUERDES LA PROMESA CUANDO TE DIGAS COSAS FEAS: ¿ES ASÍ COMO QUIERES HACERTE CUIDARTE Y HACERTE FELIZ?

TE RECUERDES LA PROMESA CUANDO ESTÉS A PUNTO DE ENFADARTE ¿ES ASÍ COMO QUIERES HACERTE FELIZ Y CUIDARTE?

TE RECUERDES LA PROMESA CUANDO TE EXIJAS DEMASIADO O CUANDO VAYAS A COMER ALGO QUE NO SEA SANO O... ¿ES ASÍ COMO VAS A CUIDARTE? ¿ES ASÍ COMO VAS A HACERTE FELIZ?

PERO, ADEMÁS, TE SUGIERO QUE TENGAS UNAS DOS O TRES FRASES QUE CREAS

ÚTILES PARA "CONTRARESTAR" LOS PENSAMIENTOS MÁS HABITUALES Y TE LOS REPITAS CONTINUAMENTE. INCLUSO PUEDES HACER UNA **CANCIÓN** Y CANTARLA CONTINUAMENTE COMO SI FUERA UN **MANTRA** (NO MENOSPRECIEMOS LA POTENCIA DE LAS REPETICIONES: LOS MANTRAS Y, POR EJEMPLO, LAS ORACIONES HAN TENIDO ESTA IMPORTANTE FUNCIÓN DURANTE SIGLOS).

TIENEN QUE SER FRASES CORTAS, CLARAS Y EN POSITIVO. FRASES COMO: "ME AMO Y ME CUIDO, TENGO DERECHO A DISFRUTAR Y SER FELIZ" O COMO: "ESTOY DISPUESTO/A A FLORECER. SOY BELLO/A Y DIGNO DE AMOR" O LA FRASE QUE TÚ QUIERAS.

DURANTE MI ADOLESCENCIA, CUANDO TUVE UN GRAN DISGUSTO AMOROSO, ME REPETÍ CIENTOS DE VECES (LO HACÍA EN FORMA DE CANCIÓN): "CON UNA SONRISA YO VUELVO A EMPEZAR. ME AMO Y ME QUIERO. CON UNA SONRISA, YO VUELVO A EMPEZAR" ESA FRASE REPETIDA CIENTOS DE VECES, ME SALVÓ.

TE ANIMO A BUSCAR EL "ANTÍDOTO SABIO" A LO QUE PIENSAS NEGATIVAMENTE.

NO SIRVE DE NADA PENSAR COSAS FALSAS COMO "SOY MÁS ALTO QUE MARC GASOL", PERO SÍ SIRVE PENSAR COSAS CIERTAS COMO "MI ALTURA ES PERFECTA PARA VIVIR MI VIDA. ME AMO"

Y REPETIRLAS HASTA QUE NOS ENTREN EN EL COCO.

Y REPETIRLAS, ESPECIALMENTE, CUANDO VEMOS QUE ESTAMOS PENSANDO EN COSAS QUE NOS QUITAN LA ENERGÍA.

BUENO, ¡ESPERO HABERTE AYUDADO!

TE ANIMO A PRACTICARLO DURANTE 3-7 DÍAS Y A VER SI TE HA SIDO UN POCO ÚTIL. POR POCO ÚTIL QUE TE SEA... ¡CONTINÚA!

¿DE ACUERDO?

**MUCHÍSIMAS GRACIAS**

AL CONTRARIO.

ESTOY SEGURO QUE ESTA PREGUNTA TUYA SERÁ ÚTIL PARA MUCHAS PERSONAS.

DE HECHO, LO QUE HE PROPUESTO PUEDE AYUDAR A MUCHAS PERSONAS.

DURANTE EL CURSO, MIRAREMOS DE DESMONTAR LAS CREENCIAS QUE NOS HACEN SUFRIR INÚTILMENTE... PERO ESTE PASO PUEDE SER UNA "TIRITA" MUY ÚTIL MIENTRAS AVANZAMOS EN EL CURSO.

## -Sobre el ejercicio del despertador

**Cuando hago el ejercicio del despertador me relajo mucho y puedo sentir un ratito esa presencia, lo que pasa es que estoy muy relajada y la mente muy tranquila entonces si alguien me toca o me habla vuelvo a estar en activo, con la mente menos relajada y en marcha con pensamientos. ¿Cómo puedo hacerlo para seguir más tiempo si estoy con gente?**

LA VERDAD ES QUE NO VEO NINGUNA OTRA SOLUCIÓN QUE LA PRÁCTICA.

CON GENTE RESULTA MÁS DIFÍCIL, PERO CUANTA MÁS PRÁCTICA TENGAS (O CUANTAS MÁS VECES LO INTENTES) MÁS FÁCIL TE RESULTARÁ.

LO SIENTO. ES COMO IR EN BICICLETA. NO TENGO RESPUESTA MÁGICA.

EN MI VIDA HE VISTO QUE LA PRÁCTICA HA SIDO EL SECRETO.

PRÁCTICA, PRÁCTICA Y MÁS PRÁCTICA.

: -)

**Tengo muchas dudas o, mejor dicho, una sola duda enorme: no sé cómo percibirme. Creo que lo hago, pero no sé si lo estoy haciendo bien. Pongo mucha atención en mí misma, me entra mucha calma, tengo claro que no puedo hacer nada más, es casi como una meditación cortísima, pero no sé si es esto lo que pides, no lo tengo claro.**

¡PUES TE HAS ACERCADO MUCHO! YO CREO QUE SÍ LO ESTÁS HACIENDO. EL QUE PERCIBAS UNA GRAN CALMA ES UNA SEÑAL DE ELLO.

DE HECHO, OS ESTOY PROPONIENDO QUE ENTRÉIS EN LO QUE LOS BUDISTAS LLAMAN "LA NATURALEZA ESENCIAL DE LA MENTE" Y MANTENGÁIS ESE NIVEL DE

CONCIENCIA EL MÁXIMO TIEMPO POSIBLE Y VIVÁIS EN LA VIDA COTIDIANA DESDE AHÍ.

LOS BUDISTAS DICEN QUE "LA MEDITACIÓN EMPIEZA CUANDO NOS LEVANTAMOS DEL COJÍN" PORQUE AHÍ EMPEZAMOS A LLEVAR ESE NIVEL DE CONCIENCIA A LA VIDA COTIDIANA.

Y SÍ. ESO ES LO QUE PIDO: INTENTAR ENTRAR EN ESE ESPACIO DONDE SIMPLEMENTE "SOMOS" E INTENTAR VIVIR DESDE AHÍ.

DESDE LA TRADICIÓN CRISTIANA SERÍA ENTRAR EN CONTEMPLACIÓN, EN LA "COMUNIÓN DE LOS SANTOS" E INTENTAR VIVIR DESDE AHÍ.

DESDE LA TRADICIÓN MÁS PSICOLÓGICA SERÍA "VIVIR EN EL AQUÍ Y AHORA" E INTENTAR VIVIR DESDE AHÍ.

YA VES: FORMAS DIFERENTES DE DECIR LO MISMO. PERO SI, CREO QUE VAS BIEN. ¡ADELANTE! SIGUE HACIÉNDOLO. SE IRÁ PROFUNDIZANDO, SE HARÁ MÁS HONDO Y ESTABLE.

**La primera sesión muy bien.**

**La segunda problemas de conexión, no he podido trabajar con ella hasta el miércoles.**

LOS PROBLEMAS DE CONEXIÓN (PARA LOS QUE HACÉIS EL CURSO ONLINE) QUIZÁS SE PUEDEN RESOLVER SI SEGUÍS EL CURSO POR YOUTUBE.

¿CÓMO?

SI ESTÁS EN LA CLASE EN DIRECTO, PIDE A MARTA QUE PONGA EL LINK DEL YOUTUBE EN EL CHAT. EN GENERAL YOUTUBE CONSUME MENOS RECURSOS QUE LA CLASE. NO TENDRÁS ACCESO AL CHAT, PERO LO PODRÁS VER SIN CORTES, ¿TE PARECE?

CREO QUE TAMBIÉN ENTRARÁS DIRECTAMENTE SI CLICAS DOS VECES SOBRE MI IMAGEN DE YOUTUBE: SE ABRIRÁ YOUTUBE Y, COMO CONSUME MENOS, LO VERÁS



MEJOR. IGUALMENTE, SI PUEDES SUBIR LA CALIDAD DE TU CONEXIÓN LO VERÁS PERFECTO.

**he empezado hacer el ejerció despertador del WC. un autentico desastre si uso el servicio 10 veces al día solo me acuerdo de hacerlo 3 entro consciente de hacerlo y no hay forma me despisto en el ultimo momento y ya estoy en otro sitio, que maravillosa evidencia, juego conmigo misma poniéndome pistas pero no señor, que bonito. Gracias Daniel por avisar!!!**

SÍ.

ESTE EJERCICIO ERA IMPRESCINDIBLE PARA TOMAR CONCIENCIA QUE NO MANDAMOS EN NUESTRA VIDA.

JE, JE, JE...

**Que poderoso es mi carcelero y encima me hace "mam i pipa" es pitjor que jugar al "gat i a la rata"**

JE, JE, JE...

SÍ.

GRACIAS POR COMENTÁRNOSLO. ASÍ MUCHAS MÁS PERSONAS QUE SE ENCUENTRAN EN LA MISMA SITUACIÓN TAMBIÉN PODRÁN VERSE REFLEJADAS.

**Hola Daniel el ejercicio del despertador lo he podido lograr una sola vez**

SÍ. ESO NOS HACE VER QUE, EFECTIVAMENTE, MANDAMOS MUY POCO EN NUESTRA VIDA, ¿VERDAD?

TE RUEGO QUE SIGAS INTENTÁNDOLO.

ES UN EJERCICIO QUE TIENE MÚLTIPLES BENEFICIOS (AUNQUE, AL PRINCIPIO, ES BASTANTE FUSTRANTE). PERO VA A SER MUY ÚTIL...

**y sentí tanta tristeza luego al reflexionar sobre el.**

NO LE DES MUCHA IMPORTANCIA: QUIEN REFLEXIONÓ SOBRE ÉL Y SE PUSO TRISTE ES "EL QUE MANDA", ES ESE "EGO" O ESA "PROGRAMACIÓN" QUE NOS IMPIDE DECIDIR EN NUESTRA PROPIA VIDA

SE PUSO TRISTE PORQUE, SEGURAMENTE, TIENE UNA ÁREA EN LA QUE QUIERE ESTAR DESPIERTO/A Y, CLARO, NO LE GUSTA VER QUE NO CUMPLIMOS CON EL "ESTÁNDAR DE CONCIENCIA DESPIERTA". QUIERE ESTAR ILUMINADO/A SEGÚN LOS CÁNONES DE LOS LIBROS Y SE ENTRISTECIÓ AL VER QUE SOLO ESTAMOS DESPIERTOS/AS UNOS INSTANTES.

PERO NO LE DES MUCHA IMPORTANCIA.

DE HECHO, EN LAS SESIONES DE NOVIEMBRE VAMOS A DEDICARNOS A OBSERVAR ESAS CREENCIAS, ESE MECANISMO, ESE EGO...

¡ES HERMOSO HABERSE DADO CUENTA DE SU EXISTENCIA!

:)

**Realmente ese YO donde esta, a que hora lo perdí, tuve una sensación de soledad y vacío el día que lo hice y eso que confieso que lo pude mantener muy poco tiempo.**

CLARO! PORQUE ES COMO ESTAR EXPULSADOS DEL PARAÍSO.  
CUANDO VIVIMOS EN EL AQUÍ Y AHORA HAY UNA PAZ MUY GRANDE.  
CUANDO SALIMOS DE AHÍ, NOS NOTAMOS HUÉRFANOS.

HAY GENTE QUE DICE QUE PERCIBE MUCHO "RUIDO Y TENSION" TRAS EL EJERCICIO:  
ES PORQUE, AL HABER ESTADO EN UN LUGAR DE PAZ PROFUNDA, EL RUIDO Y TENSIÓN HABITUAL SE NOS HACE MUUUUCHO MÁS CONSCIENTE.

EL EJERCICIO NO CREA ESA SOLEDAD, ESE VACÍO, NO CREA ESE RUIDO... PERO AL HACERNOS VIVIR UNOS INSTANTES EL SILENCIO Y LA PRESENCIA TODO LO

COTIDIANO RESULTA MUCHO MÁS EVIDENTE Y MENOS AGRADABLE...

GRACIAS POR ESTE COMENTARIO. CREO QUE PUEDE SER ÚTIL A MUCHAS PERSONAS QUE HAYAN VIVIDO ALGO PARECIDO.

**Me ha costado mucho hacer el ejercicio. No acabo de entender que es en lo que debo concentrarme para poder percibir el yo pensante. Si intento percibir el dorso o la palma de la mano, noto como un aumento de temperatura en esa zona, es decir, la noto físicamente, pero nada más.**

SÍ. AL PRINCIPIO ES DIFÍCIL, ¿VERDAD?

BUSCAMOS EL YO Y NO LO ENCONTRAMOS.

¡OSTRAS! ¿NO OS PARECE RARO NO ENCONTRARNOS?

CREO QUE, DURANTE AÑOS, HEMOS PUESTO MUCHO INTERÉS EN LO EXTERIOR Y MUY POCO EN NOSOTROS. POR ESO, AHORA, NI SIQUIERA SABEMOS QUIENES SOMOS.

MIRA, CUANDO PONEMOS LA ATENCIÓN EN LA MANO OS INVITO A DAROS CUENTA QUE LA PERCEPCIÓN NO SE PRODUCE EN LA MANO. ¿DÓNDE TE DAS CUENTA DE LA MANO?

CREO QUE AHÍ ESTÁ EL QUID DE LA CUESTIÓN: ¿DÓNDE PERCIBES? ¿DÓNDE CAPTAS LA MANO?

SI PONES LA ATENCIÓN AHÍ VERÁS QUE TU ERES ESE ESPACIO DE COMPRENSIÓN.

ESO ES LO QUE ERES. UN ESPACIO DONDE CAPTAS LA REALIDAD, DONDE PIENSAS, DONDE SIENTES, DONDE DECIDES.

EN REALIDAD, PUEDES SENTIR LA MANO (O LOS PIES O LO QUE SEA) PERO NO LO SIENTES EN LA MANO, LO PERCIBES EN OTRO LUGAR... ¡Y ESE LUGAR ES EL QUE IMPORTA!

EN ESTE BOLETÍN ENCONTRARÁS UNA PREGUNTA QUE SE TITULA "NECESITO ENCONTRAR MI YO REAL" Y, EN ESA RESPUESTA, HACIA EL FINAL, RESPONDO A ESTA PREGUNTA. TE ANIMO A LEERLO CON ATENCIÓN, ¿DE ACUERDO?

## -Sobre la tarjeta de Byron Katie

**Hablando de las ideas que nos hacen sufrir tenemos que hacernos primero 4 preguntas, como, por ejemplo: ¿es esto verdad? ¿Cómo lo quito de la cabeza? etc.**

SÍ, USAS LAS 4 PREGUNTAS:

- 1.- ¿ES VERDAD?
- 2.- ¿PUEDO SABER, CON TOTAL CERTEZA QUE ES VERDAD?
- 3.- ¿CÓMO REACCIONO, QUÉ SUCEDE CUANDO CREO EN ESA IDEA?
- 4.- ¿QUIÉN SERÍA SIN ESA IDEA?

**Hasta aquí muy bien. Pero tú has dicho que normalmente no son verdad que es solamente nuestra realidad (el pensamiento) que no es la auténtica realidad, pero desde mi experiencia muchas veces tengo ideas que me hacen sufrir, pero porque tengo intuición y antes de que pase mi mente se imagina o ve lo que va a pasar (algo que me hace sufrir) pero luego termina pasando. Así que como aplicarlo con la intuición o deshacernos igualmente de las ideas que nos hacen sufrir aunque terminen siendo verdad?**

EN REALIDAD, EL PROBLEMA NO ES QUE ALGO PASE O NO.

EL PROBLEMA TAMPOCO ES QUE ALGO QUE VAYA A OCURRIR LO SEPAS CON MAYOR O MENOR ANTELACIÓN (QUE ES LO QUE TÚ SUGIERES).

EL PROBLEMA ES QUE NO ACEPTAMOS QUE ESO OCURRA.

PERO OCURRE.

:)

EL SUFRIMIENTO TIENE UNA ÚNICA CAUSA: LA NO ACEPTACIÓN DE LA REALIDAD.

POR TANTO, LAS PREGUNTAS DE BYRON KATIE SIGUEN SIENDO ÚTILES SI NOS AYUDAN A DARNOS CUENTA QUE LO QUE OCURRE HA OCURRIDO Y SOLO PODEMOS ACEPTARLO.

CLARO QUE, ALGUNAS PERSONAS PREGUNTARÁN: "SI TENEMOS QUE ACEPTARLO TODO, ¿NO PODEMOS CAMBIAR NADA?"

Y LA RESPUESTA ES MUY SENCILLA: NO SUFRAS INÚTILMENTE, CAMBIA LO QUE DESEES... ¡SI PUEDES! PERO SI NO PUEDES CAMBIARLO, NO TE MIENTAS: ACEPTA QUE NO PUEDES CAMBIARLO.

CREO QUE HAY UNA ORACIÓN DE ST FRANCISCO DE ASÍS QUE DICE:

"QUE ACEPTE LO QUE NO PUEDO CAMBIAR Y TENGA FUERZAS PARA CAMBIAR LO CAMBIABLE... ¡Y SABIDURÍA PARA VER LA DIFERENCIA!"

CREO QUE ESTAMOS HABLANDO DE ESTO: ACEPTACIÓN DE LA REALIDAD, CAMBIAR LO CAMBIABLE Y ACEPTAR LO QUE NO PODEMOS CAMBIAR... Y LA SABIDURÍA PARA VER LA DIFERENCIA ES LO QUE NOS PERMITE NO SUFRIR.

CUANDO INTUIMOS COSAS ESTAMOS CAPTANDO REALIDADES QUE SON REALES EN OTROS NIVELES. PERO ESO NO NOS HACE NI MEJORES, NI PEORES. EN TODO CASO ES UNA INVITACIÓN A HACER EL MISMO TRABAJO DE ACEPTACIÓN.

¡UY! ESPERO HABER INTERPRETADO CORRECTAMENTE TU PREGUNTA Y HABERTE CONTESTADO. EN CASO CONTRARIO, NO DUDES EN VOLVER A PREGUNTAR. ¿DE ACUERDO?

¡A VECES CREO COMPRENDER LO QUE ME PREGUNTAN PERO NO SIEMPRE ES ASÍ!

**He hecho el ejercicio.**

**“El mundo tendría que facilitarme el hecho de ponerme a su servicio porque dejé un buen trabajo para poder hacerlo. Ahora me cuesta encontrar mi lugar.”**

CUIDADO.

ESTA FRASE ES MUY LARGA.

YO TE ANIMARÍA A HACER DIVERSAS FRASES CORTAS Y A ANALIZARLAS UNA A UNA.

ES MÁS FÁCIL ANALIZAR UNA FRASE CORTA Y SACARLE PARTIDO QUE UNA FRASE LARGA (PODEMOS EQUIVOCARNOS MÁS FÁCILMENTE).

TE SUGIERO PARTIRLA EN ESTAS FRASES (LO DEDUZCO DE LO QUE TÚ HAS ESCRITO):

EL MUNDO DEBERÍA FACILITARME MI TRABAJO LABORAL

YO DEBERÍA TENER EL TRABAJO LABORAL QUE DESEO

YO DEBO APRENDER A TRAVÉS DEL TRABAJO LABORAL

EL MUNDO ESTÁ EN DEUDA CONMIGO PORQUE ME SACRIFIQUÉ

LAS COSAS DEBEN IRME BIEN PORQUE DEJÉ MI TRABAJO

YO SÉ LO QUE ME CONVIENE LABORALMENTE

LA VIDA ESTÁ EQUIVOCADA SI NO ME DAN EL TRABAJO LABORAL QUE DESEO

LA VIDA DEBE OBECERME

ESTOY AL SERVICIO DE LA VIDA, PERO DEBE OBEDECERME

¿SE TE OCURRE ALGUNA MÁS?

**“El mundo no tendría que facilitarme el hecho de ponerme a su servicio porque el mundo tiene que ser así para que yo aprenda. (es lo que se me ha ocurrido)**

**¿sería una posible respuesta?**

CREO QUE A PARTIR DE LAS FRASES CORTAS QUE TE HE SUGERIDO SÍ VAS A PODER AVANZAR.

¿LO PRUEBAS?

NATURALMENTE, TE INVITO A HACER TUS PROPIAS FRASES: PERO CORTAS. UNA ÚNICA IDEA POR FRASE.

TE COSTABA PORQUE NO ERAN CORTAS Y, EN LA FRASE, HABÍA MUCHOS IMPLÍCITOS.

SI LOS DIVIDES EN FRASES SIMPLES, TE SERÁ MUCHO MÁS FÁCIL.

¿LO INTENTAS?

¡CREO QUE PODRÁS AVANZAR!

:~)

**En relación al cuarto giro que sugieren para desmontar ese deseo que te aparta de la realidad, el que trata del pensamiento. ¿Cómo es que el pensamiento debería organizarse mejor? ¿O mi pensamiento debería hacer "tal" cosa? ¡Si no soy dueño de el!!! Sino que el es y ya!**

BUENO, SI FUESES DUEÑO/A DE TU PENSAMIENTO NO TE HARÍA SUFRIR...

TE HACE SUFRIR PORQUE VA A SU ROLLO Y PIENSA COMO LE DA LA GANA...

CREO QUE, SI OBSERVAS CON ATENCIÓN, VERÁS QUE TÚ NO MANDAS EN TUS



PENSAMIENTOS MÁS QUE EN UN TANTO POR CIERTO BAJITO....

¿TE ATREVES A OBSERVARLO?

: -)

**¿Cómo le ordenó yo al pensamiento? ¿Cómo lo trato? ¡Quizás es que no tengo claro que es el pensamiento o mi pensamiento! ¿Esto es distinto al ego o tiene que ver?... no sé... no lo tengo claro!**

CREO QUE EN ESTE CONTEXTO EGO Y "PENSAMIENTOS" PODRÍAN SER SINÓNIMOS.

CREO QUE, EN ESTE CONTEXTO, TIENES PENSAMIENTOS MECÁNICOS. LOS TIENES AUNQUE TE DISGUSTEN Y NO LO DESEES: NO PUEDES EVITARLO. NO MANDAS EN ELLOS. SON UN MECANISMO QUE SE ACTIVA AL MARGEN DE TU VOLUNTAD.

CREO QUE, DESDE ESTA PERSPECTIVA, EGO Y PENSAMIENTOS SON ALGO CASI IDÉNTICO, ¿NO?

Y, CLARO, LA SOLUCIÓN ESTÁ EN DOS COSAS:

1.- OBSERVAR LOS PENSAMIENTOS, OBSERVAR LA MECANICIDAD Y DEJAR DE PRESUPONER QUE YO PIENSO LO QUE ME DA LA GANA (SI FUERA ASÍ, ¿POR QUÉ PENSAMOS COSAS QUE NOS HACEN SUFRIR?). ME DOY CUENTA DE NO MANDAR.

2.- NO HACERLES CASO. NO LUCHAR CONTRA ELLOS. SI LUCHAS CONTRA ALGO SE HARÁ MAYOR. SE TRATA DE OBSERVAR, DE DEJAR PASAR, DE NO AFERRARSE.. ASÍ IRÁN PERDIENDO FUERZA...

BUENO, NO SÉ SI ERA ESTO LO QUE PREGUNTABAS...

¡PERO ESPERO QUE TE HAYA SIDO MÍNIMAMENTE ÚTIL!

**Genial EL Trabajo de Byron Kate, te permite no engañarte y entender bien que es DESEO y que REALIDAD.**

SÍ!

**En mi experiencia, he trabajado mucho tiempo con mucho deseo y eso me ha llevado a mucha motivación y energía ( básicamente logros faena, sociales, mundo exterior...)**

**Pero hace unos meses me di cuenta de eso, y chocó con la realidad. Lo que yo deseaba no se ajustaba a la realidad.**

**Ahora voy con mucho cuidado con el deseo por no volver a chocar, pero me parece que voy demasiado en cuidado...poca energía, poca motivación....**

MIRA, SE TRATA DE HACER LO QUE SE DESEA... ¡PERO NO NECESITAR QUE SE HAGA REALIDAD PARA SER FELIZ!

TEN SUEÑOS, ¡PERO NO HACE FALTA QUE SE CUMPLAN PARA SER FELIZ!

PERO SÍ: TEN SUEÑOS, TEN INICIATIVA.

MIRA, ES COMO LOS JUEGOS. ¡SON GENIALES DE JUGAR! ¡MUY DIVERTIDOS!

PERO RENUNCIA A LA NECESIDAD DE GANAR: ASÍ TE DIVERTIRÁS CUANDO GANES Y CUANDO PIERDAS.

¿LO PILLAS?

DILE QUE SÍ A LA VIDA. JUEGA A TODO. TEN INICIATIVA, PROYECTOS, JUEGOS... ¡PERO NO TE AFERRES AL ÉXITO! ESO DA IGUAL. LO ÚNICO IMPORTANTE ES EXPRESARTE, JUGAR... EL RESTO ES INDIFERENTE.

**A lo mejor aquí entra en juego la autoestima/responsabilidad.**

MIRA, AUTOESTIMA IMPLICA DARSE CUENTA QUE LO QUE IMPORTA ES MI EXPRESIÓN, LO QUE IMPORTA ES QUE YO ME EXPRESE, QUE YO JUEGUE...

Y LOS RESULTADOS SON ANECDÓTICOS.

¿NO CREES QUE NO ES RELEVANTE, EN UN JUEGO, QUIEN GANA Y QUIEN PIERDE?  
LO IMPORTANTE ES HABER JUGADO EN LUGAR DE QUEDARSE MIRANDO...

¡LO MISMO EN LA VIDA!

SER RESPONSABLE: DAR RESPUESTA.

AUTOESTIMA: DESCUBRIRSE.

ESO ES LO CLAVE: DESCUBRIR QUIEN SOY Y EXPRESARME.

TODOS LOS ESCENARIOS DE LA VIDA ME INVITAN A ELLO. PERO GANAR O PERDER  
NO TIENE MUCHA IMPORTANCIA A NIVEL PROFUNDO...

: -)

**Cúal es tu opinión según mi observación?**

BUENO, TE HE CONTESTADO UNAS LÍNEAS MÁS ARRIBA. ESPERO QUE TE HAYA SIDO  
ÚTIL.

**No obstante, tengo muchas ganas de seguir jugando/trabajando el tarjetero! ;)**

PUES... ¡ADELANTE!

**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 deberia..." 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 ODIOS 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 ODIOS 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!

## -Sobre el EGO

Hola Daniel, dices que el EGO nos tiene a nosotros y que es el que manda, ya que cuando decidimos hacer algo (por ejemplo: estudiar inglés) al final acabamos abandonando. Mi pregunta es: ¿No es también el EGO el que decide HACER cosas? Si es así, ¿cómo saber cuándo es el EGO el que decide HACER?

Sí.

MIRA, NOSOTROS NO TENEMOS UN EGO.  
EL EGO NOS TIENE A NOSOTROS.

¡ES MUY DISTINTO!

SI YO TUVIERA UN EGO PODRÍA DEJARLO A VOLUNTAD... ¡PERO NO ES ASÍ!

Y TIENES RAZÓN: EL EGO NOS IMPULSA A HACER COSAS... SE SIENTE INCOMPLETO Y CREE QUE, AL HACER, SE COMPLETARÁ...

¿CÓMO VER LA DIFERENCIA ENTRE EL HACER DEL EGO Y EL HACER MÁS ALLÁ DEL EGO?

MUY SENCILLO: CUANDO ACTÚAS FUERA DEL EGO, NO ERES PRISIONERO/A DEL RESULTADO. PUEDES GANAR O PERDER Y TE DA IGUAL PORQUE LO QUE DESEAS ES EXPRESARTE.

CUANDO SOLO ACEPTAS UN RESULTADO, SE TRATA DEL EGO. Y EL RESULTADO ES EL SUFRIMIENTO O LA EUFORIA (SI HA SALIDO COMO TÚ CREE)

POR LO TANTO, SI SUFRES ES EGO. SI HAY EUFORIA ES EGO.

EN CAMBIO, CUANDO HAY PRESENCIA CALMA Y GOZOSA, AHÍ NO HAY EGO.

¡ESPERO HABERTE CONTESTADO!

**¡Muchas gracias!**

**Hola Daniel, desde esta segunda sesión cada vez que me pongo con algo de aula interior, se me nubla la vista y tengo pequeños escozores.**

**¿Qué es lo que no quiero ver?**

**¿O es que mi ego se me rebela y me pone obstáculos para que no se me revele la palanca para desactivarlo?**

**O simplemente la palanca sea transformar la b altiva y soberbia con la v discreta de la humildad pasando de la rebelión a la revelación.**

**"Memento homo": polvo eres y en polvo te convertirás?**

OSTRAS! PUES NO PUEDO CONTESTARTE A LO QUE "NO QUIERO VER"

PERO NO ME PREOCUPA: CREO QUE LO IRÁS CAPTANDO TÚ MISMO/A A LO LARGO DE LOS MESES PUES HAS PUESTO AHÍ TU INTENCIÓN.

NATURALMENTE, TAMBIÉN HABRÁ QUE DESCARTAR QUE EL ESCOZOR NO SURJA DE AGOTAMIENTO DELANTE DE LA PANTALLA DEL ORDENADOR.

PERO DESCARTADO LO ANTERIOR, LO DESCUBRIRÁS SI TE MANTIENES ATENTO/A.

IGUALMENTE, CREO QUE VAS BIEN.

TODO EL SECRETO DEL CRECIMIENTO INTERIOR SE BASA EN OBSERVAR Y ENTRAR, CON LA HUMILDAD QUE MENCIONAS, A VER LA REALIDAD, A LO QUE LLAMAS "REVELACIÓN" QUE, EN GENERAL, SUELE SER SIMPLE VISIÓN, SIMPLE COMPRENSIÓN DE LO QUE OCURRE, ACEPTACIÓN.

¡ADELANTE!



## ¿? -Sobre el despertar

**Cuando hablamos de despertar por breves momentos ¿concretamente a que nos referimos? ¿Cómo lo experimentamos?**

SE TRATA DE UN PERÍODO DE TIEMPO EN EL QUE NO HAY JUICIO, NO HAY TIEMPO, SOLO PRESENCIA.

YO AQUÍ.

YO EN UN PRESENTE ETERNO.

YO AQUÍ Y AHORA.

SIN JUICIO.

EN UNA ESPECIE DE CALMA QUE SURGE DEL FONDO.

PERO LA FORMA COMO SE PERCIBE PUEDE CAMBIAR EN FUNCIÓN DEL CENTRO QUE, EN ESE MOMENTO ESTÉ MÁS ACTIVO. SI ES EL CENTRO INTELECTUAL PODEMOS TENER LA EXPERIENCIA DE COMPRENDER QUE TODO ESTÁ BIEN, QUE TODO ENCAJA.

SI ES EL CENTRO EMOCIONAL, PODEMOS SENTIRNOS PARTE DE UNA UNIDAD, DE FORMAR UN TODO.

SI ES EL CENTRO ENERGÉTICO, PODEMOS PERCIBIRNOS COMO LA FUERZA DE LA VIDA EXPRESÁNDOSE A NUESTRO TRAVÉS...

¡UF!

ESPERO HABERTE DADO ALGUNA PISTA.

IGUALMENTE, LO IMPORTANTE ES VIVIRLO.

CUANDO LO VIVAS, VERÁS QUE ES ALGO SUAVE Y NORMAL. PERO DE UNA GRAN PAZ. NADA ESCANDALOSO. PERO SÍ PROFUNDO.

REPITO: LO IMPORTANTE ES VIVIRLO. LAS PALABRAS NO SON NECESARIAS.

**Hola,**  
HOLA!

**En primer lugar, quiero agradecerte el curso que nos estas ofreciendo, me encanta.**

¡ME ALEGRO!

**Mi pregunta es acerca de la meditación (con los ojos cerrados). Ya hace años que estoy con el tema, pero ni soy constante, ni sé si voy por buen camino.**

SI TU VIDA COTIDIANA CADA VEZ ES MÁS GOZOSA, SÍ VAS POR BUEN CAMINO.

EN CASO CONTRARIO, ES POSIBLE QUE USES LA MEDITACIÓN COMO UNA TÉCNICA Y NO LA INTEGRES EN TU VIDA COTIDIANA... AHÍ SERÍA MENOS ÚTIL.

**Sí puedo decir que, en ocasiones en las que parece que consigo estar "conmigo", de forma involuntaria se me aparece una luz blanca parpadeante enfrente de mis ojos. Me hace sentir muy bien, en paz.... pero en cuanto mi mente es consciente de ello y quiere retenerla...desaparece!**

¡CLARO!

PORQUE AL QUERER RETENERLA DEJAS DE ESTAR AHÍ, ENTRAS EN EL JUICIO Y ESA LUZ APARECE CUANDO NO HAY JUICIO...

**¿Es mi "personaje" que reaparece?**

Sí.

ÉL QUIERE "CAZAR ESA LUZ" PORQUE DIVIDE EL MUNDO EN SAGRADO Y PROFANO. PERO ESO MISMO LO SACA DE UN ESPACIO DONDE NO HAY JUICIO.

**¿Está claro que "ego" y "ser" son incompatibles, no?**

BUENO, NO SÉ SI INCOMPATIBLES SERÍA LA PALABRA... PERO DIGAMOS QUE EL EGO ADORMECE AL SER Y NOS HACE OLVIDARNOS DE ÉL.

ALGO ASÍ COMO EL DOCTOR JEKILL Y MISTER HIDE: CUANDO UNO ESTÁ PRESENTE EL OTRO NO LO ESTÁ... PORQUE UNO ES VISIÓN Y EL OTRO LA VISIÓN CONFUNDIDA...

UY! NO SÉ SI ME ESTOY EXPRESANDO CON CLARIDAD...

¡ESPERO QUE SÍ!

**También pienso que quizás esa luz es el efecto de estar un cierto tiempo con los ojos cerrados.**

**Nunca he comentado esto antes, porque no sabía con quién. Estoy segura que tu podrás orientarme.**

NO, NO SE TRATA DE UN EFECTO FÍSICO.

PORQUE, SI TE FIJAS, VA ACOMPAÑADA DE OTRAS COSAS QUE NO TIENEN QUE VER CON LOS OJOS: UNA PAZ PROFUNDA, UNA SENSACIÓN DE NO TIEMPO...

TE SUGIERO QUE, CUANDO VUELVA A SUCEDER, LO DEGUSTES CON CALMA... ASÍ LO COMPROBARÁS POR TI MISMO/A. ¡ESA SERÁ LA MEJOR RESPUESTA!

**Otra pregunta es, si cuando estamos haciendo una actividad muy gratificante para nosotros: pintar, bailar, tocar un instrumento... y estamos plenamente en el aquí y el ahora, podemos decir que estamos PRESENTES y que el EGO esta fuera de juego? ¿O simplemente es concentración en la actividad?**

SI TE DA IGUAL EL RESULTADO Y SOLO BUSCAS EXPRESARTE ES PRESENCIA.

SI NECESITAS QUE LA ACTIVIDAD SALGA BIEN, CONTINÚA LA PRESENCIA DEL EGO.

EN EL PRIMER CASO NUNCA HAY SUFRIMIENTO, EN EL SEGUNDO LO HABRÁ SI SALE "MAL"

**¡Muchas gracias Daniel!**

**También quería hacer una observación sobre el formato del boletín de dudas. Creo que el texto rojo de las preguntas es algo agresivo y que las respuestas en mayúsculas dan la sensación de gritar. Simplemente es una opinión que podéis valorar.**

**Gracias de nuevo y hasta el lunes.**

¡OH!

PUES LO HACÍAMOS PARA FACILITAR LA DIFERENCIA ENTRE PREGUNTAS Y RESPUESTAS...

ES QUE MUCHAS PERSONAS IMPRIMEN EL DOCUMENTO EN BLANCO Y NEGRO Y, CLARO, LAS MAYÚSCULAS SE VEN SIEMPRE...

¡AH! Y NO ESTOY GRITANDO... MÁS BIEN AL CONTRARIO... HABLO BAJITO, BAJITO...

; -)

## -Sobre el YO

Hola,

**¿Como podemos afirmar que nuestro YO no es una creación de nuestra mente?**

**¡¡¡¡Ánimos y gracias!!!!**

NO, NO.

EL YO NO ES NINGUNA CREACIÓN DE NUESTRA MENTE.

EL YO EXISTE. ¡POR SUPUESTO!

LO QUE ES UNA CREACIÓN DE NUESTRA MENTE ES GRAN PARTE DE CÓMO DEFINIMOS A ESE YO.

LO QUE ES UNA CREACIÓN DE NUESTRA MENTE ES LA DEFINICIÓN DE ESE YO:

YO NO SOY MI NOMBRE

YO NO SOY MI LINAJE

YO NO SOY MI EMPLEO

YO NO SOY MI CUERPO

YO NO SOY MIS PENSAMIENTOS

YO NO SOY MIS EMOCIONES

YO NO SOY MIS SENTIMIENTOS

YO NO SOY MIS ACCIONES

YO NO SOY MIS ÉXITOS

YO NO SOY MIS FRACASOS

YO NO SOY MIS ESTUDIOS

YO NO SOY MIS RELACIONES...

ETC.

EL YO EXISTE.

LA PENA ES QUE LO CONFUNDIMOS CON LO QUE NO SOMOS.

AHÍ SÍ EXISTE UNA CONSTRUCCIÓN MENTAL.

POR ESO EXISTE UNA VIEJA TRADICIÓN DE AUTOCONOCIMIENTO QUE SE PREGUNTA CONTINUAMENTE: "¿QUIEN SOY YO?"

Y BUSCA LO ESTABLE TRAS LA FORMA, LO ESTABLE TRAS LO QUE CAMBIA.

POR EJEMPLO:

CUANDO UNO COME, SE PREGUNTA: "¿QUIÉN COME?"

CUANDO UNO ANDA, SE PREGUNTA: "¿QUIÉN ANDA?"

CUANDO UNO LEE, SE PREGUNTA: "¿QUIÉN LEE?"

CUANDO UNO TOSE, SE PREGUNTA: "¿QUIÉN TOSE?"

CUANDO UNO RESPIRA, SE PREGUNTA: "¿QUIÉN RESPIRA?"

...

Y ESA INVESTIGACIÓN NOS LLEVA AL YO QUE NO CAMBIA, A NUESTRA ESENCIA, A LO QUE SOMOS.

Y AHÍ TIENES RAZÓN: ESO NO ES UNA CREACION MENTAL... PERO LA MENTE NOS DISTRAE DE ESA ESENCIA NUESTRA...

UF! ESPERO HABERTE CONTESTADO MÍNIMAMENTE...

## -Sobre el egoísmo

**Hola.**

**Basándome en la definición de egoísmo que propone Daniel, ¿soy egoísta si obligo a mi hijo a compartir el único donut con su hermano?**

DEPENDE.

SI EL DONUT ES TUYO Y LE DAS LA MITAD A CADA UNO/A, NO ERES EGOÍSTA.  
PERO SI UN HIJO SE HA COMIDO SU DONUT Y EL QUE TODAVÍA TIENE EL SUYO TIENE QUE COMPARTIRLO PORQUE TÚ QUIERES Y ÉL NO... AHÍ SÍ ERES EGOÍSTA...

¿DE QUIÉN ES EL DONUT?

**¿soy egoísta si obligo a mi hijo a hacer los deberes?**

SÍ. PUES LE IMPIDES EXPERIMENTAR LAS CONSECUENCIAS DE NO HACERLOS.  
LE IMPIDES APRENDER.  
LE HACES DEPENDIENTE DE TI.

PERO SI TÚ LE PERMITES NO HACER LOS DEBERES Y PUEDE VIVIR LAS  
CONSECUENCIAS, LE AYUDAS A APRENDER.

MIRA, TODAS LAS PERSONAS APORTAMOS COSAS EN CASA. TU HIJO APORTA  
DEBERES.

SI NO LOS HACE, NO APORTA. ¿PUEDE RECOGER EL FRUTO DE NO APORTAR?  
PUEDES TAMBIÉN TÚ, NO APORTARLE HASTA QUE ÉL APORTE PARA QUE VEA QUE  
HACER LOS DEBERES ES SU DECISIÓN, PERO QUE ESA DECISIÓN TIENE  
CONSECUENCIAS.

Y ESO, ¿PUEDES HACERLO SIN JUZGAR? ¿PUEDES HACERLO CON AMOR PARA QUE  
APRENDA, PARA QUE CREZCA? ¿PUEDES HACERLO CON AMOR?

¡UY! PERO ME TEMO QUE HE ABIERTO UNA LÍNEA DE PENSAMIENTO Y ACCIÓN QUE

NO QUERÍA ABRIR HASTA DENTRO DE UNOS MESES...

BUENO, DA IGUAL, OJALÁ TE SIRVA... OJALÁ TE ABRA PERSPECTIVAS...

AH!

Y MUUUUUUY IMPORTANTE: ¡¡NO TENEMOS QUE ESTAR DE ACUERDO!! SOLO DOY ORIENTACIONES PARA PENSAR DIFERENTE... POR SI TE SON ÚTILES... SOLO POR SI TE SON ÚTILES...

**Gracias.**

**Entiendo la definición de egoista y entiendo que ello no tiene nada que ver en no ayudar o colaborar con otros (familia, amigos, compañeros, desconocidos...).**

EFFECTIVAMENTE: PARA ESO ESTÁN LAS NORMAS DE LA AYUDA, ¿VERDAD?

SI SE CUMPLEN, AYUDAMOS (AUNQUE NO NOS APETEZCA).

SI NO NOS CUMPLEN, NO AYUDAMOS (AUNQUE NOS MURAMOS DE GANAS)

**Pero, ¿en que punto se encuentra la línea que define a una persona egoista (tal como se entiende en la definición que nos das), de una persona bondadosa y servicial según la respuesta que ésta da una demanda?**

A VECES AYUDAS A ALGUIEN QUE NO NECESITARIA AYUDA, PERO LO HACES NO POR DAR AYUDA SINO PARA COMPARTIR CON ESA PERSONA TERNURA, APOYO, TIEMPO, AMISTAD...

¿NO HAS PINTADO EN CASA DE ALGÚN AMIGO O NO HAS HECHO LA MUDANZA CON ALGUIEN POR EL MERO HECHO DE COMPARTIR UN TIEMPO Y DARLE APOYO?

LO DIGO PORQUE ESE TAMBIÉN PUEDE SER UN CRITERIO.

ES DECIR: NO DAR LA AYUDA PORQUE LA NECESITE, SINO COMPARTIR UN TIEMPO



JUNTOS, UNA COMPAÑÍA, UN APOYO MUTUO...

**Por ejemplo, que unos padres pidan a su yerno que se levante una hora antes de lo habitual un día entre semana para llevarlos al aeropuerto para ir a coger un avión por un viaje turístico. Ello supone al yerno levantarse a las 5 de la madrugada y hacer 100 km entre ida y vuelta. Cuando estos padres pueden coger transporte público desde su lugar de residencia para llegar a Barcelona y coger el metro hacia el aeropuerto. Justifican la petición porque son mayores y ya se ponen nerviosos cuando no saben muy bien donde van (coger bus, metro). Estos padres están habituados a moverse sin ninguna dificultad con los medios de transporte de Bcn.**

PUES NO PUEDO CONTESTARTE PORQUE NO CONOZCO NI AL YERNO, NI A LOS PADRES...

PERO LO IMPORTANTE ES QUE TU TENGAS DOS CRITERIOS:

1.- EL CRITERIO DE EGOISMO: ASÍ EVITARÁS SER EGOÍSTA CON LOS DEMÁS. ¡PERO OJO! NO PODEMOS EVITAR QUE LOS DEMÁS SEAN EGOÍSTAS CON NOSOTROS E INTENTEN, POR EJEMPLO CON CHANTAJE EMOCIONAL QUE HAGAMOS LO QUE ELLOS QUIERAN... PERO, REITERO, LO IMPORTANTE ES QUE TÚ NO SEAS EGOÍSTA... NO PUEDES EVITAR QUE LOS PADRES CHANTAJEEN... PERO SÍ PUEDES EVITAR TÚ HACER CHANTAJE...

2.- TENER LOS CRITERIOS DE LA AYUDA CLAROS.

SI TIENES ESAS DOS COSAS CLARAS, TENDRÁS CRITERIOS PARA AYUDAR.

QUIZÁS, EN ALGÚN MOMENTO, VERÁS AUNQUE LOS PADRES PUEDEN IR SOLOS AL AEROPUERTO SE HACEN LOS DESVALIDOS A PROPÓSITO PARA QUE LES ACOMPAÑES...

Y, SIN EMBARGO, A LO MEJOR PUEDES DECIDIR ACOMPAÑARLOS PARA COMPARTIR UN RATO CON ELLOS, PARA QUE SE SIENTAN APOYADOS...

PERO ESO LO DECIDES TÚ.

YO NO PUEDO DECIDIR POR TI.

INTENTO COMPARTIR CRITERIOS, PERO SOIS VOSOTROS QUIENES LOS APLICÁIS EN VUESTRA VIDA (YO LOS APLICO A LA MÍA) Y, CLARO, DE NUESTROS ERRORES VAMOS APRENDIENDO...

**Otro ejemplo, que unos padres pidan al hijo que de vez en cuando les saques dinero del cajero automático que ellos ya son mayores y no saben. Que les cargues la tarjeta del teléfono móvil cuando ya no hay dinero, que llames al su banco para hacerles algun trámite, etc.**

Y AHÍ PODRÁS APLICAR LAS NORMAS DE LA AYUDA...

PERO, YA TE DIGO, QUIZÁS DECIDAS HACERLO. PERO LO HAGAS O NO, LO IMPORTANTE ES QUE LO HAGAS PORQUE ASÍ LO DECIDES.

MIRA, SI LES SACAS DINERO DEL BANCO, SÁCALO CON AMOR. APROVECHA EL MOMENTO PARA DARTE CUENTA QUE ESTÁS HACIENDO ALGO CON TERNURA.

CREO QUE SERÍA UN DESPERDICIO DE TIEMPO HACERLO QUEJÁNDOTE. SI LO HACES, HAZLO CON AMOR. SI NO LO HACES, NO LO HAGAS CON AMOR.

PERO, LA DECISIÓN DE HACERLO O NO HACERLO, YA NO LA PUEDO TOMAR YO. SUPONGO QUE LO COMPRENDES, ¿VERDAD?

## -Sobre la correspondencia

**Comprendo el punto que explicaste de la correspondencia en nuestra vida, y si hay algunas cosas de nuestra vida que no me gustan, ¿cómo puedo cambiar esa correspondencia?**

CUANDO YO CAMBIO, MI CORRESPONDENCIA CAMBIA.  
POR EJEMPLO, CUANDO DEJO DE MIRAR CON ODIO, YA NO ME CORRESPONDE UN MUNDO DE ODIO.  
POR LO TANTO, CUANDO TÚ CAMBIES, TU MUNDO CAMBIARÁ.

**¿Aceptando y mirando lo que hay? Sin juzgar y dándote cuenta que está pasando para que aprendamos...¿y si es muy desagradable y no consigo ver el aprendizaje que hay detrás?**

SÍ. LA ACEPTACIÓN ES UNA AUTOPISTA AL CAMBIO. ¡SIN NINGUNA DUDA!

PUES SI NO VES EL APRENDIZAJE QUE HAY EN ALGO PUEDES PREGUNTAR A VARIAS PERSONAS: "SI ALGUIEN VIVE ESTO, ¿QUÉ PUEDE APRENDER?" CREO QUE LAS RESPUESTAS TE AYUDARÁN.

NATURALMENTE, TAMBIÉN PUEDES PREGUNTAR AQUÍ SIEMPRE QUE LA PREGUNTA SE AJUSTE AL CONTENIDO DEL CURSO... ¿DE ACUERDO?

PERO REITERO: LA ACEPTACIÓN ES UNA AUTOPISTA HACIA EL CAMBIO INTERIOR Y, POR TANTO, HACIA EL CAMBIO DE CORRESPONDENCIAS EN LA VIDA.



## -Sobre el mal

**¿Dónde está la línea que define tener más o menos ignorancia según las acciones de las personas?**

NO LO SÉ.

LA LÍNEA ES SUBJETIVA.

LO QUE ESTÁ POR DEBAJO DE MI NIVEL DE SABIDURÍA ME SUELE PARECER "TORPE".

LO QUE ESTÁ POR ENCIMA DE MI NIVEL ACTUAL DE SABIDURÍA ME SUELE PARECER "DIFÍCIL".

YA VES: SUBJETIVO.

EN TODO CASO, SABRÁS QUE TIENES SABIDURÍA CUANDO OBTENGAS LOS RESULTADOS QUE DESEAS.

UNA ARQUITECTA ES SABIA SI PUEDE HACER UNA CASA TAL COMO LA IMAGINA.

UNA ARQUITECTA TIENE POCA SABIDURÍA SI LA DIFERENCIA ENTRE LA CASA IMAGINADA Y LA CONSTRUIDA ES GRANDE.

¡PUES LO MISMO EN NUESTRA VIDA!

SOMOS SABIOS/AS CUANDO SABEMOS OBTENER LOS RESULTADOS QUE PREVEEMOS. MIENTRAS ESO NO ES ASÍ, ESTAMOS APRENDIENDO...

POR LO TANTO, DESDE ESTA PERSPECTIVA, LOS RESULTADOS HABLAN DE LA LÍNEA POR LA QUE PREGUNTAS: A MÁS SUFRIMIENTO, MENOS SABIDURÍA. A MÁS GOCE CONSCIENTE, MÁS SABIDURÍA.

¿TE HE CONTESTADO EN ALGUNA MEDIDA?

## -Sobre la culpa

**¿Qué respuesta dar al chantaje emocional que te hacen los padres, los hermanos, un buen amigo, un compañero de trabajo sin sentir culpa?**

PUES TAMPOCO LO SÉ.

CADA PERSONA DEBE ENCONTRAR SU RESPUESTA.

YO LES DARÍA UNA RESPUESTA QUE ELLOS/AS PUDIERAN ENTENDER.

LES DIRÍA ALGO ASÍ COMO "ME ENCANTARÍA PODER VENIR.. ¡LO VOY A INTENTAR! PERO COMO ESE DÍA ME TOCA TRABAJAR, PUES VERÉ SI PUEDO PILLAR EL AVIÓN LO ANTES POSIBLE PARA ESTAR AQUÍ..."

ES DECIR, NO LES DIRÍA: "NO VOY A VENIR Y DEJA DE CHANTAJEARME", SINO QUE LES HABLARÍA EN SU IDIOMA.

MIRA, SI ALGUIEN NO QUIERE VER QUE ME ESTÁ CHANTAJEANDO (ESO LO LLEVARÍA A SENTIRSE MAL Y A PLANTEARSE COSAS QUE NO DESEA PLANTEARSE) YO NO LO VOY A PONER EN EVIDENCIA. PERO LES DIRÉ ALGO ASI COMO "ME ENCANTARÍA. LO VOY A INTENTAR. OJALÁ MI JEFE/MI ENFERMEDAD/EL AVIÓN/ MI SUEGRO/ ETC. ME DEJEN..." O "ME ENCANTARÍA PERO JUSTO ESE DÍA NO PUEDO..." O ALGO ASÍ...

NO ESTOY DICIENDO QUE MENTIR SEA UNA GRAN VIRTUD. PERO, A VECES, DECIR LO QUE LOS OTROS DESEAN ESCUCHAR PUEDE SER UNA HERRAMIENTA DE SABIDURÍA.

¿CÓMO SABERLO?

PUES POR LOS RESULTADOS: LAS PERSONAS NO SE SIENTE HERIDAS Y TÚ SIGUES GOZANDO DE LIBERTAD.

¡¡PERO YA SÉ QUE ESTO VA A DAR PIE A MUCHAS OPINIONES DIFERENTES!!

NO SUFRÁIS: ESTE CURSO NO ES PARA SER CREÍDO. CADA PERSONA PUEDE TENER OPINIONES DIFERENTES. ¡POR SUPUESTO!

NATURALMENTE, TAMBIÉN PUEDO REPETIRME INTERIORMENTE HASTA QUE ME ENTRE EN MI CABEZA: "LO QUE LOS DEMÁS HACEN CON MIS DECISIONES, NO DEPENDE DE MÍ"

PERO CLARO, HAY DECISIONES MÁS SABIAS Y MENOS SABIAS, COMUNICADAS CON MAYOR O MENOR SABIDURÍA...

PERO POR LOS RESULTADOS VEREMOS SI ESAS OPINIONES SON SABIAS: SI PRODUCEN PAZ INTERIOR Y ARMONÍA EXTERNA ES QUE VAN BIEN. EN CASO CONTRARIO, QUIZÁS LES FALTA UN POCO MÁS DE SABIDURÍA... BUENO, AL MENOS ESA ES MI PERSPECTIVA.

**¡Muchas gracias!**

## **¿?** -Sobre cuando dejar de actuar

Dejé un trabajo muy bien remunerado en el que vivía con calidad de vida, por no estar acorde con mis valores, era una farmacéutica, en estudios de mercado; y me puse a estudiar temas de sostenibilidad para ofrecer mis dones y talentos a la construcción de un mundo justo social y medioambiental. He intentado promover proyectos colectivos en este sentido, pero las personas que me he ido encontrando hasta ahora, por A o por B han dejado estos proyectos, o he visto que no están tan motivadas como yo. En este segundo caso no me digo “deberían estar más motivadas” sino que entiendo que esos proyectos no deben tirar adelante porque no me gusta tener que ir detrás o dirigir, creo en la horizontalidad.

LO ENTIENDO

**Pero así, no conseguiré emprender nada. ¿Debería dejar de intentarlo?**

MIRA, EN LA VIDA NO HAY QUE INTENTAR HACER COSAS. HAY QUE HACERLAS.

HAZ.

LA VIDA TE RESPONDERÁ, CON LOS RESULTADOS, SI ESTE ES AHORA TU LUGAR LABORAL O NO.

TE RUEGO QUE ESCUCHES A LA VIDA: ¿QUÉ EMPLEOS TE OFRECE? ¿QUÉ OPCIONES TIENES?

ACTÚA DONDE SÍ PUEDES HACERLO.

NO TE BLOQUEES PORQUE ESPERAS QUE SOLO UNA RESPUESTA SEA LA ADECUADA.

**Me está diciendo la vida que debo trabajar sola? o que debo trabajar en algo que empeora el mundo, porque es más fácil?**



SI LA VIDA TE OFRECE UNOS PUESTOS DE TRABAJO Y NO OTROS, POSIBLEMENTE TE ESTÁ DICIENDO QUE, POR AHORA, DEBES CUMPLIR TU MISIÓN EN ESE LUGAR Y NO EN OTRO.

SI DESEAS HACER, HAZ.

LA VIDA TE DIRÁ SI ES POR AHÍ: ALGO SE MOVERÁ. SI NADA SE MUEVE PUEDES VOLVER A INTENTARLO UNAS POCAS VECES MÁS. PERO NUNCA PASES DE 7 INTENTOS SI VES QUE NO SE MUEVE NADA (CON 3 SERÍA SUFICIENTE): ¡ES COMO SER SORDA A LA VIDA!

POR CIERTO, EN ESTE BOLETÍN, EN EL APARTADO DE BYRON KATIE HAY UNA PREGUNTA QUE PUEDE AYUDARTE, CREO QUE TÚ MISMA HICISTE LA PREGUNTA O, EN TODO CASO, ES ALGUIEN MUY PARECIDO Y TE IRÁ COMO ANILLO AL DEDO.

SI HACES EL EJERCICIO CREO QUE TE SERÁ ÚTIL.

:~)

## -Sobre cuando ayudar

**En caso de que ya tenga establecido relaciones de esclavitud por aquello de ayudar a quienes no necesitan ayuda realmente... ¿Cómo salir de ellas?**

PUES TENDRÁS QUE USAR MUCHA SABIDURÍA PARA CONSEGUIR QUE LAS PROTESTAS SEAN LO MENORES POSIBLES...

QUIZÁS TENGAS QUE DECIR ALGO DEL ESTILO: "ME ENCANTARÁ VENIR A AYUDARTE, PERO ESE DÍA TENGO QUE TRABAJAR... A VER SI PUEDO..." O ALGO POR EL ESTILO.

EN UNA PREGUNTA ANTERIOR (IBA SOBRE CHANTAJE EMOCIONAL, SI NO RECUERDO MAL) HE COMENTADO QUE HABLAR EN EL LENGUAJE DE LOS DEMÁS PUEDE SER MUY ÚTIL... TE ANIMO A LEER ESA RESPUESTA.

EN TODO CASO, DEPENDERÁ DE CÓMO LO PLANTEES DESPERTARÁ MÁS O MENOS PROTESTAS EN LOS "AYUDADOS" QUE TE "ESCLAVIZAN" AHORA...

¡OJALÁ ENCUENTRES FORMAS SABIAS PARA COMUNICARTE!