

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

[01 diciembre 2017]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
El mal.....	4
Estoy entrando en un proceso «hacia dentro».....	9
Sobre cómo formular preguntas adecuadas.....	12
Sobre el ejercicio de la trituradora.....	14
Sobre el ejercicio de observación.....	25
Sobre la sexualidad y la espiritualidad.....	27
Sobre el ejercicio de despertar.....	33

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?

-El mal

Estimado Daniel:

BUENOS DÍAS!

Lo primero darte las gracias por todo y por estar ahí cada semana.

MI INTENCIÓN ES PODER SEROS EL MÁXIMO DE UTIL POSIBLE. Y PODER RESPONDER ESTE BOLETÍN SEMANALMENTE ES UNA HERRAMIENTA MUY ÚTIL.

Sé que esto no se trata de contar la experiencia de cada uno, que sería eterno pero no puedo evitar que algunas de las cosas que dices, rechinen en mí. Supongo que por pensamientos adquiridos desde hace años y años.

BUENO, O QUIZÁS YO ESTE EQUIVOCADO.

TE RUEGO QUE NO CREAS TODO LO QUE DIGO.

TE RUEGO QUE VERIFIQUES Y COMPRUEBES EL RESULTADO.

ASÍ NO IMPORTARÁ SI TE RECHINA MÁS O MENOS PORQUE LO HABRÁS COMPROBADO.

A VECES HAY COSAS, QUE POR SU NOVEDAD O PORQUE CONTRADICEN NUESTRA VISIÓN DEL MUNDO, NOS RECHINAN. PERO SI RESULTAN MÁS ADECUADAS (TRAS VERIFICARLAS), PUES LAS INCORPORAMOS Y YA ESTÁ, ¿NO CREES?

Yo si creo que soy la causante, en cierta manera de lo que me pasa, esto también lleva sentimiento de culpa, telita, lo sé. Pero no puedo, o no sé, evitar el sentirme culpable por creer que yo tengo las herramientas para “curarme” y que no estoy “viéndolo”.

QUÉDATE CON ESTA PALABRA: "PROCESO"

LAS COSAS NO SUCEDEN DE GOLPE, MUCHAS VECES NECESITAN UN PROCESO.

IGUAL QUE UN POLLITO NO NACE DEL HUEVO DE GOLPE, SINO TRAS UN PROCESO DE INCUBACIÓN, TAMBIÉN NOSOTROS NECESITAMOS UN TIEMPO DE APRENDIZAJE.

LOS ERRORES SON ESO: PARTE DEL PROCESO.

CELEBRA LOS ERRORES: YA TIENES UNO MENOS.

SI TIENES QUE GASTAR 205 ERRORES HASTA LLEGAR A LA SABIDURÍA EN ESTE EMA CONCRETA, PUES CADA VEZ QUE GASTES UN ERROR YA ESTÁS MÁS CERCA DEL FIN DEL PROCESO.

HAS DADO UN PASO MÁS.

HAS SUBIDO UN ESCALÓN MÁS.

CREO QUE ENTENDER LA VIDA COMO UN PROCESO (PORQUE LO ES) RESULTA MUCHO MÁS LIBERADOR.

¿POR QUÉ?

PUES PORQUE CADA PASO NOS ACERCA A LA SABIDURÍA.

Y NO LO OLVIDES: ¡LOS ERRORES TAMBIEN SON PASOS!

CREO QUE LA PALABRA "PROCESO" TE SERÁ MUY ÚTIL.

Padezco de mucha ansiedad, yo diría que incluso depresión, soy una persona muy perfeccionista hasta tal punto que me machaco constantemente y casi por todo. Pienso cómo puedo aprovechar este curso, se me estará escapando algo... y no puedo evitar el pensar que soy yo que no puedo o no se ver "la solución" y que esta misma está en mí pero es mi incapacidad la que me hace no verla.

MIRA, AQUÍ HAY DOS COSAS:

LA PRIMERA ES QUE CONSULTES UN MÉDICO POR SI LA DEPRESIÓN ES CIERTA A NIVEL FÍSICO Y NECESITAS UN CIERTO APOYO FARMACOLÓGICO.

YO PASÉ UNA DEPRESIÓN HACE UNOS 20 AÑOS Y EL APOYO DE UN HOMEÓPATA FUE FUNDAMENTAL.

NO RECHACES LA AYUDA MÉDICA. SERÍA COMO SI, CUANDO ALGUIEN SE ROMPE UNA PIERNA, SE NIEGA A QUE SE LA ESCAYOLEN: UN SUFRIMIENTO Y UN ALARGAR EL PROBLEMA DE UNA FORMA MUY INÚTIL.

LA SEGUNDA ES QUE TE RECUERDES LA PALABRA "PROCESO". NO TENGO NI LA MÁS MÍNIMA DUDA QUE SE TE ESCAPAN MUCHAS COSAS DE LAS QUE DECIMOS EN CLASE.

NINGUNA DUDA. ABSOLUTAMENTE NINGUNA.

PERO TAMBIÉN ESTOY CONVENCIDO QUE CADA SEMANA CAPTAS UN POCO MÁS.

TAMBIÉN LA COMPRENSIÓN ES UN PROCESO.

DEJA QUE VAYA HACIENDO SU CAMINO.

NO QUIERAS PASAR DE SEMILLA A ÁRBOL EN UN SOLO SALTO. ¡ES IMPOSIBLE!

TODO REQUIERE UN PROCESO... ¡Y LA COMPRENSIÓN TAMBIÉN!

EN REALIDAD, TE ANIMO A OBSERVAR ESA VOZ QUE TE EXIGE QUE YA DEBERÍAS SABER.

TE ANIMO A OBSERVAR ESA VOZ QUE TE DICE QUE DEBERÍAS SER SABIA, COMPRENDERLO TODO AHORA Y AQUÍ.

ES LA VOZ LA QUE TE HACE SUFRIR. OBSÉRVALA. ELLA FORMA PARTE DEL PERSONAJE, DEL EGO.

OBSÉRVALA.

NO TE IDENTIFIQUIS CON ELLA.

OBSÉRVALA.

RECUERDA QUE BYRON KATIE DECÍA QUE NO IMPORTABA LOS PENSAMIENTOS QUE TUVIÉRAMOS SI, SENCILLAMENTE, NO LES HACÍAMOS CASO.

PUES NO LES HAGAS CASO: ¡PERO OBSÉRVALOS! ASÍ VERÁS LO DICTADORES QUE

SON Y LO MUCHO QUE TE EXIGEN.

¿DE ACUERDO?

Tengo una segunda cuestión sobre “el mal” entiendo que es una idea muy infantil pero, no puedo evitar la idea de que el mundo funciona sobre “el bien y el mal”...

SÍ, PUEDE SER MUY INFANTIL... ¡PERO LA TIENEN LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS ADULTAS DEL PLANETA!

POR ESO SUFREN.

TAMBIÉN AQUÍ TE ANIMO A OBSERVAR ESA VOZ QUE TE EXIGE ENTENDERLO TODO Y QUE TE COMPARA CONTINUAMENTE CON SI SABES O NO SABES, SI ERES INFANTIL O NO...

¡AHÍ TIENES UNA MINA!

CREÉME SI TE DIGO QUE OBSERVAR A ESA VOZ QUE TE CRITICA VA A SER FUNDAMENTAL PARA DESMONTARLA... ¡Y TÚ LA TIENES MUY ACTIVA! ASÍ QUE SERÁ MUY FÁCIL MIRARLA...

: -)

imagino que esto me perjudica mucho y me gustaría poderlo cambiar.

LO ENTIENDO.

PERO NO TE FOCALICES EN QUERER CAMBIAR DE IDEA, SINO EN QUERER COMPRENDERLA Y VERIFICARLA.

BUSCA FORMAS DE ENTENDER A QUIENES NO ENTIENDES POR "MALOS" Y VERIFICA QUE, DESDE SU PERSPECTIVA, ESTÁN ACTUANDO "BIEN".

CUANDO COMPRENDAS, EL CAMBIO SE HARÁ SOLO.

SIN EMBARGO, MIENTRAS NO COMPRENDAS, EL CAMBIO ES IMPOSIBLE.

POR LO TANTO, DEBEMOS CONCENTRARNOS EN LA COMPRESIÓN Y DEJAR DE

LADO EL DESEO DE CAMBIAR.

(DE HECHO PODEMOS OBSERVAR ESE DESEO DE CAMBIAR... ¡HABLA DE NUESTRO EGO SIEMPRE MANDÁNDONOS!)

Me vino a la cabeza un estudio, hay estudios para todo, el que decían que frente a un espejo, que sólo podía ver una persona, aislaban a una y el que estaba al otro lado podía decidir si le daba a quien tenía en frente descargas eléctricas o no. Sin recibir ningún beneficio por hacerlo, ni nada. La gran mayoría daba descargas al quien tenía sentado allí sin más, sin motivo alguno. A mí eso me hace creer mucho en "el mal" es que no obtenían ningún beneficio, ni había grados como tú lo llamas, era hacer daño porque sí. Y es parte del ser humano me raya mucho y me hace pensar que sí existe el mal.

BUENO, CREO QUE ALGUIEN YA MENCIONÓ ESTE ESTUDIO LA HACE UNOS DÍAS Y CREO QUE COMENTÉ QUE NO LO HACÍAN PORQUE SÍ, SINO PARA "AYUDAR EN EL ESTUDIO" O PARA "EVITAR QUE LOS RIÑERAN" O PARA "EVITAR QUE LES DIJERAN QUE NO COLABORABAN LO SUFICIENTE", ETC.

EN REALIDAD, DESDE SU PUNTO DE VISTA, SÍ TENÍAN UN MOTIVO PARA HACERLO.

POR LO TANTO, CUANDO LOS COMPRENDES, VES QUE AHÍ NO HAY MAL... SINO OTROS MOTIVOS.

PERO LO DICHO: NO TE OBLIGUES A CREER.

CÉNTRATE EN QUERER COMPRENDER.

CUANDO COMPRENDAS, SE PRODUCIRÁ EL CAMBIO.

¿? -Estoy entrando en un proceso «hacia dentro»

Buenos días!

BUENOS DÍAS!

Estas últimas semanas han sido muy bonitas y de mucha reconexión conmigo. He intentado el ejercicio del Despertar (la verdad no me acuerdo casi nunca en el baño jajaj, pero sí en distintos momentos del día) y funciona a ratitos. Y aunque luego vuelvo a perder esa presencia, como digo, la sensación general que me ha dejado estas semanas es muy de calma y de estar conmigo, cuidandome mucho. ¡Y estoy me hace sentir muy bien!

PUES DALE LA BIENVENIDA Y, SIN EMBARGO, SI EN ALGÚN MOMENTO ESTO VUELVE A COSTAR, NO SUFRAS: FORMA PARTE DEL PROCESO.

ES DECIR, HAY ÉPOCAS MAS FÉRTILES Y ÉPOCAS MÁS SECAS.

DISFRUTA DE LAS FÉRTILES Y NO SUFRAS CON LAS SECAS. LIMÍTATE A DAR TU MÁXIMO PERO NO TE MALTRATES, AUNQUE VIVAS UNA SEQUÍA... ¡PERO AHORA GOZA DE TU PRIMAVERA!

:-)

Pero esta sensación está entrando en conflicto con dos cosas, a ver si las puedo explicar bien:

- Por un lado, siento que estoy entrando en un proceso más "hacia dentro", más de aislarme de alguna manera, porque de momento me resulta más fácil mantener esa presencia si estoy sola. Yo, que siempre he sido una persona de no parar de hacer cosas y estar con gente, de pronto estoy sintiendo el deseo de quedarme en casa, descansar, cuidarme y estar sola, conmigo. Por un lado veo lo maravilloso de esto, pero por otro... ¿cómo explicarlo? Me da miedo convertirme en otra persona super diferente, "iluminada" por decirlo de alguna manera graciosa, pero aislada, asocial...

NO TE PREOCUPES. EN REALIDAD, VIVIMOS ÉPOCAS DE ACCIÓN Y ÉPOCAS DE DESCANSO.

NO TE CONVERTIRÁS EN ALGUIEN ASOCIAL.

PERO SÍ, POSIBLEMENTE, RESPETARÁS MÁS TUS RITMOS Y NO SALDRÁS O NO TENDRÁS CONTACTO CON LOS DEMÁS PARA HUIR DE TI, SINO PARA ESTAR CON ELLOS. ¡ES MUY DIFERENTE!

NO SUFRAS.

ES POSIBLE QUE AHORA TENGAS UNA TEMPORADA DE MAYOR CALMA, PERO CUANDO ESTÉS DESCANSADA Y HAYAS "VUELTO MÁS A TI" TU INTERÉS POR LOS DEMÁS REGRESARÁ Y, ADEMÁS, SERÁ MÁS REAL, MÁS AUTÉNTICO.

IGUAL COMO TENEMOS SUEÑO Y VIGILÍA, TAMBIÉN TENEMOS ÉPOCAS DE MÁS ACCIÓN Y ÉPOCAS DE MENOS. ES NORMAL.

Que la gente de mi alrededor no entienda mi aislamiento... Supongo que todo es juicio, y como juicio no es real. Supongo que son resistencias al cambio. Supongo que mi ego se resiste a que lo haga desaparecer... jajaja Todas esas cosas... Pero me cuestan, claro. Toda la vida creyendo ser una cosa, y de pronto soy otra? Menudo lío! jajajaj

O, SIMPLEMENTE, ESTÁS "HIBERNANDO" UNA TEMPORADITA PER INTEGRAR COSAS Y, LUEGO, ESTAR MUCHO MÁS PRESENTE CON LOS DEMÁS.

YA LO VERÁS SI SIGUES OBSERVANDO.

Y LO BONITO SERÁ DESCUBRIR QUE AHORA, CUANDO ESTÁS CON GENTE, PODRÁS ESTAR CADA VEZ MÁS SIN JUZGAR Y SIN HUIR DE TU "SOLEDAD". ESTARÁ POR LOS DEMÁS, NO POR OTROS MOTIVOS. ESO HARÁ QUE LOS RATOS DE CONTACTO CON LOS DEMÁS SEAN MUCHO MÁS PROFUNDOS.

- Por otro lado, hasta hace unos años siempre actué poniendo por delante los deseos de los demás antes que los míos, entendiéndome seguramente que me iban a querer más por ser así de "buena".

JE, JE, JE... ES UN CLÁSICO... ALGO MUY NORMAL...

Hace unos años empecé a ir a terapia y justamente empezó a salir la necesidad de "empoderarme" y, como yo soy lo más importante de mi vida, poner mis deseos y necesidades antes que los de los demás. Pero de pronto todo este trabajo del Despertar, está entrando en conflicto con este trabajo mío previo de terapia! Y siento que estoy dando pasos hacia atrás, porque siento que si de verdad estoy conectada conmigo misma, no hay necesidad de empoderarme, ni nada de esto. ¿Me explico?

SÍ.

SOLO HAY NECESIDAD DE RESPONDER A LO QUE OCURRA AQUÍ Y AHORA.

SIN JUICIO.

YA ERES PODEROSA.

YA ERES.

NO HACE FALTA ENGORDAR NINGÚN OTRO "PERSONAJE" EN TI.

BASTA CON SER.

MIL MILLONES DE GRACIAS! Y Gracias también por la peli, me encantó! La tengo muy presente! :)

SÍ. UNA PELÍCULA SENCILLA, PERO CON SUBSTANCIA.

ABRAZOS!

-Sobre cómo formular preguntas adecuadas

Hola, no puedo decir siento que no me amas, ¿pero sí que podría decir no me siento amado por ti? ¿o tu amor no lo siento? Gracias

EFFECTIVAMENTE.

MIENTRAS NO PRESUPONGAS LO QUE YO SIENTO POR TI, PUEDES DECIRLO DE MUCHAS MANERAS:

NO SE SIENTO AMADO.

PIENSO QUE NO ME AMAS.

LO FUNDAMENTAL ES NO PRESUPONER LO QUE YO SIENTO: PORQUE, SIMPLEMENTE, NO PUEDES SENTIR POR MÍ.

ADEMÁS, OTRO TEMA FUNDAMENTAL ES QUE, TRAS EXPESARLO ESTÉS ABIERTO/A A COMENTARLO, A VERLO, A MIRARLO CON LA OTRA PERSONA Y A ABRIRTE A SU VISIÓN DEL MUNDO.

ALGUNAS PERSONAS, TRAS DECIRLO, SIMPLEMENTE SE NIEGAN A VER LA POSICIÓN DE LA OTRA PERSONA Y, POR LO TANTO, LO QUE DICEN NO ES TANTO UNA DESCRIPCIÓN DE LO QUE VIVEN PARA MEJORAR LA RELACIÓN, SINO UNA ARMA CON LA QUE ATACAR AL OTRO, UN MARTILLO CON EL QUE DARLE EN LA CABEZA, UNA FORMA DE VENGARSE.

PERO, BUENO, ESTO SOLAMENTE ES MI VISIÓN DEL MUNDO.

YO TE ANIMO A MIRARLO DESDE TU PUNTO DE VISTA Y OBSERVAR SI ERES HONESTO/A CUANDO EN TU FRASE INCLUYES LO QUE YO SIENTO. ¿PUEDES SENTIR LO QUE YO SIENTO O SOLO PUEDES PRESUPONER LO QUE SIENTO?

Y LUEGO TAMBIÉN TE ANIMO A MIRAR SI LO DICES PARA MEJORAR LA RELACIÓN O PARA VENGARTE. Y OBSERVA LOS RESULTADOS DE HACERLO CON UNA INTENCIÓN O CON OTRA.

CREO QUE VERÁS AHÍ UNA GRAN DIFERENCIA Y NO HARÁ FALTA QUE CREAS NADA: SIMPLEMENTE COMPROBARÁS POR LOS RESULTADOS. HABRÁS VERIFICADO.

ENTONCES PARA TI, NO SERÁ UNA COSA QUE TE HAN ENSEÑADO, SINO UNA COSA QUE SABES.

YA NO ME "PERTENECERÁ" A MÍ, SINO QUE SERÁ 100% TUYA.

-Sobre el ejercicio de la trituradora

Hola Daniel.

HOLA!

Tengo alguna duda sobre el análisis del evento.

ADELANTE! VEREMOS SI PUEDO CLARIFICARLAS.

No sé si se pueden introducir también sentimientos en la descripción, por ejemplo: Fui a tal lugar y me sentí incomoda, maltratada etc. Aunque creo que en esa forma narrativa siguen siendo pensamientos ¿no es así?

POR SUPUESTO QUE SÍ.

EN LA DESCRIPCIÓN NARRATIVAS PUEDES AÑADIR TODO LO QUE VIVISTE: PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y ACCIONES.

LUEGO, CON LAS PREGUNTAS, IRÁN APARECIENDO DE NUEVOS, PERO POR SUPUESTO QUE SÍ SE PUEDEN ESCRIBIR SI SE VIVIERON!

Por otro lado, te diré que el observarme no es nuevo para mí, llevo años ejercitando el ser, a la par cariñosa y "brutalmente honesta" conmigo misma, y haciendo el ejercicio de anteayer he vuelto a observar actitudes mías que ya reconocí en su día, pero que aún no han cambiado. Me ocurre algo similar con *the work*, obtengo la información, y es cierto que a lo largo de mi camino de crecimiento en el que llevo muchos años si he logrado estar más consciente de lo que soy; sin embargo, vuelvo a encontrarme con ciertas "líneas de programa" que siguen actuando a pesar de quedar al descubierto más de una vez. Es decir, en ellas no logro modificar la acción correspondiente y sigo actuando igual o parecido. Me pregunto porque a veces la toma de conciencia si funciona y modifica la emoción y el acto y sin embargo otras veces no cambia nada.

CREO QUE ES MUY DIFÍCIL QUE LA OBSERVACIÓN NO CAMBIE ABSOLUTAMENTE NADA EN ALGUNOS CASOS. CREO QUE SI REALIZA ALGÚN CAMBIO, AUNQUE SEA

PEQUEÑO.

SIN EMBARGO, EN ALGUNOS CASOS EL CAMBIO ES CLARAMENTE INSUFICIENTE.

¿POR QUÉ?

PUES PORQUE MIENTRAS SIGA VIENDO EL MUNDO IGUAL, NO PUEDO SENTIR-
ACTUAR DE OTRO MODO.

ES DECIR, LA OBSERVACIÓN ES SOLO UN PASO IMPRESCINDIBLE, REALMENTE
IMPRESCINDIBLE, PERO NO SUFICIENTE PARA EL CAMBIO.

¿QUÉ MÁS NECESITAMOS?

PUES UNA VEZ QUE HEMOS OBSERVADO LA PRISIÓN DE NUESTRA CONDUCTA
MECÁNICA Y LA HEMOS DESCRITO ADECUADAMENTE, CREO QUE NOS QUEDA
REHACER ESA VISIÓN ERRÒNEA.

ESO LO HAREMOS A PARTIR DE FEBRERO POR TRES LÍNEAS DE ACCIÓN:

1.- FORTALECIENDO EL CENTRO (EMOCIONAL, ENERGÉTICO O
INTELLECTUAL) QUE TENGAMOS MÁS DÉBIL.

2.- PONIENDO A RÉGIMEN EL CENTRO (EMOCIONAL, ENERGÉTICO O
INTELLECTUAL) QUE VEAMOS QUE INVADIR EL TERRENO DEL MÁS DÉBIL.

3.- APLICANDO LAS 7 HERRAMIENTAS DE AMOR EN LA RELACIÓN CON
LOS DEMÁS DE FORMA SISTEMÁTICA Y HACIA NOSOTROS (CADA
SEMANA APLICAREMOS UNA HERRAMIENTA CON ESPECIAL INTERÉS,
ASÍ LAS IREMOS INTEGRANDO. LO HAREMOS EN DOS TANDAS DE 7
SEMANAS CON DOS ENFOQUES DIFERENTES: HERRAMIENTA HACIA LOS
DEMÁS Y HERRAMIENTA HACIA MÍ. SERÁ UN TOTAL DE 14 SEMANAS:
ASÍ SE QUEDA MÁS GRABADO EN NUESTRA VIDA).

Conoces algún motivo por el que esto pueda ocurrir?

JUSTO TE LO HE COMENTADO EN EL PUNTO DE ARRIBA Y, ADEMÁS, TE HE

COMENTADO CÓMO VAMOS A ABORDARLO Y EN QUÉ MOMENTO VAMOS A EMPEZAR A HACERLO.

¡ESPERO HABERTE CONTESTADO!

Muchas gracias por tu entusiasta labor. ;-)

AL CONTRARIO, GRACIAS A VOSOTRAS/OS POR VUESTRA ENTREGA Y TRABAJO.

NO SABEMOS CUÁNDO DARÁ FRUTO, PERO SÍ SABEMOS QUE SI EL ÁRBOL ESTÁ CUIDADO FRUCTIFICARÁ CUANDO LLEGUE SU MOMENTO.

Primero agradeceremos todo este trabajo.

GRACIAS A TI, A VOSOTROS/AS POR ESTAR AQUÍ.

A MI ME PERMITE SEGUIR CONECTADO CON ESTE AUTOCONOCERME Y ES UN REGALO TAMBIÉN PARA MÍ.

Seré escueta. He intentado hacer una redacción y analizar algunas cuestiones que se explicaron en la última sesión. No importa si no podéis contestarme ya que lo he enviado tarde. Pero lo escribiré de todas maneras.

BUENO, LO QUE NO SE CONTESTA UNA SEMANA, SE CONTESTA LA SIGUIENTE.

SI ALGUIEN NO RECIBE RESPUESTA A SU PREGUNTA ES PORQUE SU MAIL NO HA LLEGADO.

PERO CONTESTAMOS A TODAS LAS PERSONAS.

DE HECHO, SIEMPRE ENVIAMOS UN MAIL DICIENDO "HEMOS RECIBIDO TU PREGUNTA Y SE LA PASO A DANIEL PARA EL PRÓXIMO BOLETÍN".

SI NO RECIBES ESE MAIL, SOSPECHA QUE TU MENSAJE NO HA LLEGADO, ¿DE ACUERDO'

¡Y LO VUELVES A ENVIAR!

¿TE PARECE?

Mi escrito es el siguiente:

" Entro en casa y veo todo por el suelo. Voy a la cocina e inequívocamente lo mismo. Pienso vaya m..... (Perdón por la expresión!) Abro la puerta del comedor y les digo que no hay derecho, que eso no se hace. (Obviamente como ya saben lo que, no hace falta decir nada más).

Frases cortas y preguntas:

El personaje entra en casa:

Piensa: otra vez lo mismo;

Siente tristeza.

El personaje ve todo por el suelo.

Piensa: no se puede ni pasar;

siente impotencia.

AQUÍ YA TE HAS SALTADO EL TEXTO. TENEMOS QUE SER MUY CUIDADOSOS Y NO MANIPULAR EL TEXTO ORIGINAL CAMBIANDO O SALTANDO COSAS.

TE HAS SALTADO:

EL PERSONAJE VA A LA COCINA.

¿QUÉ PIENSA DE IR A LA COCINA?

¿QUÉ SIENTE DE IR A LA COCINA?

EL PERSONAJE VE LO MISMO.

¿QUÉ PIENSA DE ELLO?

¿QUÉ SIENTE DE ELLO?

EL PERSONAJE PIENSA QUE ES INEQUÍVOCO.

¿QUÉ PIENSA DE ELLO?

¿QUÉ SIENTE DE ELLO?

El personaje abre la puerta del comedor.

Piensa: "Ya la hemos liado, vigila cómo lo dices. Buff, gritos...; Siente irrespeto, desconsideración.

El personaje habla con los del comedor.

Piensa: Ni me escuchan.

Siente: impotencia, decepción.

El personaje cree DICE que no hay derecho a dejarlo todo así.

Piensa: siempre ha insistido en recoger, en educar, en el respeto... pero no hay resultados;

siente: Impotencia.

TE FALTA OTRO TROZO:

EL PERSONAJE DICE QUE ESTO NO SE HACE.

¿QUÉ PIENSA DE DECIR QUE ESTO NO SE HACE?

¿QUÉ PIENSA DE SENTIR QUE ESTO NO SE HACE?

TE LO DIGO PORQUE ES FUNDAMENTAL NO DEJARSE NADA, NI INVENTARSE FRASES NUEVAS.

Y AHORA, ¿CÓMO SEGUIR?

PUES MUY SENCILLO:

CONTESTAR LAS PREGUNTAS DE FORMA MUY BREVE

Y EN CADA RESPUESTA, VOLVER A PONER:

¿QUÉ PIENSA? Y CONTESTAR.

¿QUÉ SIENTE? Y CONTESTAR.

Y EN CADA RESPUESTA, VOLVER A PONER:

¿QUÉ PIENSA? Y CONTESTAR.

¿QUÉ SIENTE? Y CONTESTAR.

Y EN CADA RESPUESTA, VOLVER A PONER:

¿QUÉ PIENSA? Y CONTESTAR.

¿QUÉ SIENTE? Y CONTESTAR.

Y EN CADA RESPUESTA, VOLVER A PONER:

¿QUÉ PIENSA? Y CONTESTAR.

¿QUÉ SIENTE? Y CONTESTAR.

Y EN CADA RESPUESTA, VOLVER A PONER:

¿QUÉ PIENSA? Y CONTESTAR.

¿QUÉ SIENTE? Y CONTESTAR.

ASÍ INFINITAMENTE HASTA QUE TODO LO QUE ESTÁ IMPLÍCITO EN LA OBSERVACIÓN ESTÉ ENCIMA DE LA MESA.

NO TIENES QUE CAMBIAR NADA.

LO SIENTO: ME TEMO QUE SEGUIRÁS VIVIENDO EN UN "POCILGA" DURANTE UN TIEMPO MÁS... JE, JE, JE...

PERO SÍ ENTENDERÁS TU ROL, ENTENDERÁS TU VISIÓN, TU PROGRAMACIÓN EN ESTE TEMA Y, POSIBLEMENTE, TU LUGAR O COMPLICIDAD EN EL TEMA.

ENTENDERÁS, POR EJEMPLO, DE DÓNDE VIENE TU IMPOTENCIA.

POR CIERTO, EN EL DICCIONARIO DE LA RAE VIENE LA DEFINICIÓN SIGUIENTE:

FALTA DE PODER PARA HACER ALGO.

Y, CLARO, LA PREGUNTA IMPLÍCITA ES:

¿QUÉ HARÍA SI TUVIERA EL PODER?

Y, CLARO, AQUÍ SI RECUERDAS A BYRON KATIE SABES QUE NO PUEDES HACER CAMBIAR A LOS DEMÁS SI ELLOS NO QUIEREN.

POR LO TANTO, EL TEMA NO ESTARÁ TANTO EN LO QUE HACEN LOS DEMÁS, SINO EN LO QUE TÚ NO HACES O EN LO QUE SÍ HACES. ES DECIR: EN TI.

IGUAL QUE ESA MADRE QUE GRITA 20 VECES QUE LA ROPA VA DENTRO DE LA LAVADORA MIENTRAS ELLA MISMA LA METE Y LA LAVA... ¡Y LUEGO SE EXTRAÑA QUE NADIE LA META AUNQUE SIGA GRITANDO! HASTA EL DÍA QUE DESCUBRE QUE CUANDO DEJA DE LAVAR LO QUE NO ESTÁ DENTRO DE LA LAVADORA, LAS ROPAS DE LOS DEMÁS EMPIEZAN A ESTAR, MISTERIOSAMENTE, DENTRO....

NATURALMENTE, ESO SE PUEDE HACER DESDE LA RABIA (Y NO SIRVE) O DESDE EL RESPETO A LOS DEMÁS (Y ES TOTALMENTE DIFERENTE).

BUENO, NO ME ALARGO.

PERO ESPERO QUE HAYAS VISTO CÓMO HACER EL EJERCICIO Y ESPERO QUE NO CREAS QUE SON LOS DEMÁS QUIENES TIENEN QUE CAMBIAR POR EL HECHO QUE TÚ HAGAS UN EJERCICIO...

Muchísimas gracias, por todo.

A TI. SEGURO QUE TAMBIÉN ES INSPIRADOR Y CLARIFICADOR PARA MUCHAS MÁS PERSONAS DEL GRUPO.

Hola Daniel,

HOLA!

me siento impotente y te explicare el porqué...

QUÉ CURIOSO!

JUSTO TAMBIÉN SALÍA EL MISMO TEMA EN LA PREGUNTA ANTERIOR!

CARAMBA!

NOSOTROS NOS SENTIMOS MUY RAROS/AS... ¡Y TODAS LAS PERSONAS TENEMOS DIFICULTADES MUY SIMILARES!

¿NO ES CURIOSO?

:-)

Me cuesta responder las preguntas

Qué piensa y Qué siente el personaje en relación a las frases. Por un lado, me "confunde" que si debo responder según lo que pienso o siento al momento de escribir las frases separadas o "lo que pensé y sentí al momento del hecho".

GRACIAS POR ESTA PREGUNTA. ES MUY IMPORTANTE.

SE DEBE CONTESTAR EN FUNCIÓN DE LO QUE SENTISTE EN ESE MOMENTO.

COMO TÚ ESTABAS AHÍ... ¡PUES PUEDES RECORDARLO CLARAMENTE!

SI AHORA TE SALEN MIL JUICIOS, PUES PUEDES OBSERVAR TAMBIÉN ESA VOZ QUE JUZGA... ¡PERO EN OTRO MOMENTO!

PRIMERO UNA COSA Y LUEGO OTRA.

SE TRATA DE RECONSTRUIR LO QUE SE VIVIÓ EN EL MOMENTO QUE ESTAMOS

OBSERVANDO TAN COMPLETAMENTE COMO SEA NECESARIO.

SI NO LO TIENES 100% CLARO, INTENTA APROXIMARTE.

A VECES, NOS HEMOS MENTIDO TANTOS AÑOS QUE NOS CUESTA VER LA REALIDAD... PERO A MEDIDA QUE NOS VAMOS ACERCANDO, CADA VEZ LA HONESTIDAD CALA MÁS HONDO EN NOSOTROS.

Y, por otro lado, a veces, cuando estoy tratando de responder me pongo en blanco y de mí no surgen pensamientos ni sentimientos, es como si me quedara pasmada.

BUENO, JUSTO ACABO DE COMENTARLO....

NO SÉ SI TE SERÁ ÚTIL LO DICHO EN EL PUNTO ANTERIOR. PERO SI CONTINUÁS Y, REALMENTE, TIENES GANAS DE VER, ACABARÁ VIENDO CON EL TIEMPO.

QUIZÁS TARDES MÁS O TARDES MENOS.

PERO TODO EL MUNDO QUE QUIERE VER, ACABA VIENDO.

Y en ese justo momento observo al personaje que se queda como esperando que alguien le de las respuestas, no sabe desenvolverse, como que le cuesta ser sincera consigo misma.,

CREO QUE HAS DADO CON EL CLAVO: LE CUESTA SER SINCERA CONSIGO MISMA.

PUES NO IMPORTA: TOMAS LA HONESTIDAD QUE AHORA SEA CAPAZ DE DAR.

A MEDIDA QUE ACEPTAS LA HONESTIDAD DE AHORA, IRÁ CRECIENDO.

NUESTRA CAPACIDAD DE NO ENGAÑARNOS Y NUESTRA CAPACIDAD DE CONTESTAR VA CRECIENDO SI LA SOSTENEMOS.

NO ESPERES UNA HONESTIDAD AL 100% EN LA PRIMERA MIRADA, PERO SÍ VERÁS QUE AL MIRAR, VA CRECIENDO Y TAMBIÉN CRECE TU CAPACIDAD DE VER MÁS AL MIRAR...

UF! NO SÉ SI TE CONTESTO... PERO VUELVO A LA IDEA DE PROCESO.

TODO EL DESCUBRIMIENTO INTERIOR ES UN PROCESO... Y HAY QUE DARLE TIEMPO, IGUAL QUE DAMOS TIEMPO A LAS SEMILLAS PARA QUE NAZCAN CUANDO ES EL MOMENTO Y SE DAN LAS CIRCUNSTANCIAS ADECUADAS.

¿CUÁNDO SE DARÁN?

NO LO SABEMOS.

PERO NOSOTROS PODEMOS SOSTENER NUESTRA MIRADA HASTA QUE LLEGUE EL MOMENTO. EN ALGÚN MOMENTO SUCEDERÁ. SOLO HAY QUE SOSTENER EL DESEO DE HONESTIDAD EL TIEMPO QUE SEA NECESARIO. Y, SI ES AUTENTICO, EN ALGÚN MOMENTO, FLORECERA.

llegue a pensar que como estoy tan acostumbrada a sólo atender las necesidades de los demás no puedo o me cuesta identificar lo que está en mí... lo que siento, lo que pienso.

SÍ. ESO PUEDE SER.

PERO IRÁ APARECIENDO.

SI LO SOSTIENES CON HONESTIDAD, IRÁS VIENDO.

A VECES, LO QUE OCURRE, ES QUE LO QUE ESTAMOS A PUNTO DE VER NO NOS GUSTA Y, AL INTUIRLO, CERRAMOS LOS OJOS.

POR EJEMPLO, ESO PODRÍA SUCEDER SI DESCUBRIESES QUE HAS ESTADO AYUDANDO PARA QUE TE CONSIDEREN BUENA, O QUE HAS ESTADO AYUDANDO PARA QUE "ESTÉN EN DEUDA" O QUE HAS ESTADO AYUDANDO "PORQUE NO TIENES PROYECTO PROPIO DE VIDA"

Y, CLARO, A VECES, AL INTUIR ALGO TAN DURO... NOS CUESTA Y CERRAMOS LOS OJOS PARA NO VERLO...

SI ERES CAPAZ DE SEGUIR MIRANDO, SEGURO QUE VERÁS.

DESDE LA HONESTIDAD.

OJALÁ ME ESTÉ EXPLICANDO.

Me parece que fue en el dossier donde colocas que si no surgen las respuestas es porque uno no estás siendo sincer@ consigo mism@. Pero ¡guaaa! Entonces ¿Qué hago? Porque de verdad me observo esperando respuestas... qué triste...

NO TE PREOCUPES. IGUAL SOLO TE FALTA TIEMPO.

PERO IGUAL ALGUNA DE LAS FRASES DE ESTA RESPUESTA TE TOCA EL CORAZÓN Y, ENTONCES, SABRÁS QUE AHÍ HAY ALGO QUE INVESTIGAR...

¿TE PARECE?

NO TE RINDAS. HONESTIDAD Y CONSTANCIA. EL RESTO LO DEJAS EN MANOS DE LA VIDA. LLEGARÁ. ES INEVITABLE. LLEGARÁ. NO SÉ CUÁNDO, PERO LLEGARÁ. ES, REPITO, INEVITABLE.

-Sobre el ejercicio de observación

Gracias por el curso y por todas las herramientas que nos facilitas, Daniel.

: -)

Después de las dos últimas sesiones me siento mala persona. Sé que se debo observar sin juzgar, pero no lo consigo.

¡PUES VAYA BIRRIA DE CURSO QUE TE ESTÁN IMPARTIENDO!

; -)

JE, JE, JE...

MIRA, ES MUY SENCILLO: OBSERVA ESTA PARTE TUYA QUE TE JUZGA, OBSERVA ESTA PARTE TUYA QUE TE CRITICA, OBSERVA ESTA PARTE TUYA QUE TE HACE SUFRIR Y TE COMPARA...

¿CON QUÉ TE COMPARA?
¿CÓMO QUIERE QUE SEAS?

OBSÉVALO.

SI TE PROPONES OBSERVALA OBTENDRÁS MUCHA INFORMACIÓN.

SERÁ MUY ÚTIL.

NO TE CONFUNDAS CON ELLA: ¡¡TAMBIÉN FORMA PARTE DEL PERSONAJE!! ASÍ QUE... ¡A OBSERVARLA!

NO TENDRÁ ESCAPATORIA.

: -)

Y también pienso que no hago bien los ejercicios del todo y que no practico suficiente.

SÍ. TAMBIÉN MUY TÍPICO.

NO SUFRAS Y HAZ LO MISMO: OBSERVA A ESE PERSONAJE INTERIOR QUE TE CRITICA, OBSERVA A ESA PROGRAMACIÓN QUE TE MALTRATA, OBSERVA...

¿TE PARECE?

¡Y ALÉGRATE CUANDO APAREZCA!

HA ESTADO SIEMPRE AHÍ...Y TE HABÍAS CONFUNDIDO CON ELLA... ¡Y SOLO ES UNA VOZ QUE TE MALTRATAS! ¿LA OBSERVAS?

Gracias.

A TI, POR AYUDARNOS A HACER ESTA REFLEXIÓN EN VOZ ALTA, DE MODO QUE SEA ÚTIL A TODAS Y TODOS. GRACIAS.

-Sobre la sexualidad y la espiritualidad

Buenas,

HOLA!!

No se ha hablado de nada sobre eso, y tampoco sé si es implícito al curso.

BUENO, EN ALGÚN MOMENTO DEL CURSO LO HABLAMOS: CUANDO HACEMOS LIMPIEZA DEL CENTRO INTELECTUAL (EN MARZO) Y CUANDO POTENCIAMOS EL ENERGÉTICO (EN MAYO)

Mi duda es si hay alguna incompatibilidad con el placer del sexo y la espiritualidad.

NO.

DESDE MI PUNTO DE VISTA ESO ES TERRORISMO ESPIRITUAL.

A VECES, EN BROMA DIGO, QUE LA SEXUALIDAD ES A LA ADULTEZ COMO EL CUBO Y LA PALA EN LA PLAYA SON A LA PRIMERA INFANCIA: UN HERMOSO JUEGO PARA DESCUBRIRNOS Y DESCUBRIR A LOS DEMÁS.

DESDE UNA MIRADA ESPIRITUAL (OS RECUERDO QUE, EN MI FORMA DE HABLAR ESPIRITUALIDAD IMPLICA DESCUBRIR MI ESENCIA Y QUE, POR LO TANTO, SE PUEDE SER ESPIRITUAL Y ATEO/A O ESPIRITUAL Y MUSULMÁN O ESPIRITUAL Y...) TODO FORMA UNA ÚNICA REALIDAD Y TODA LA REALIDAD ES PARTE DE ÚNICA TOTALIDAD TOTALIDAD. NO HAY UN MUNDO ESPIRITUAL AL QUE NO PERTENEZCA EL RESTO... EL CUERPO ES, POR LO TANTO, PARTE DE ESA REALIDAD TOTAL, UN MILAGRO DE LA VIDA, PARTE DE ESA TOTALIDAD QUE SE EXPRESA... Y SI EL OJO Y LA VISTA ES MARAVILLOSA, LA SEXUALIDAD Y SUS ALEDAÑOS TAMBIÉN LO SON.

¿De donde saco esta duda? Pues seguramente cultural, no sé si el cristianismo habla de no-sexo, parece que la iglesia católica sí.

SÍ. EN LA CULTURA CATÓLICA HAY, A VECES, UNA TRADICIÓN DE MALTRATO DE LA SEXUALIDAD. PERO SOLO HACE FALTA LEER, EN LA BIBLIA, EL CANTAR DE LOS CANTARES Y DARSE CUENTA QUE SE PUEDE VIVIR DE OTRA FORMA MUY DISTINTA...

Y, POR ELLO TAMBIÉN SE ENTIENDE QUE, POR EJEMPLO, LA SEXUALIDAD PUEDE SER USADA PAR IR HACIA NUESTRA ESENCIA, COMO CAMINO ESPIRITUAL.

IGUAL QUE TAMBIÉN PUEDE HACERSE A TRAVÉS DE LA COMIDA, O A TRAVÉS DEL ARTE, O TRAVÉS DEL AMOR, O TRAVÉS DE LA ACCIÓN, O

HAY MUCHOS CAMINOS.

EN EL MUNDO TODO LO QUE EXISTE ES (DISCULPAD EL LENGUAJE RELIGIOSO) "HIJO DE DIOS" Y, POR LO TANTO, PERFECTO.

OTRA COSA MUY DIFERENTE, ES LO QUE YO PIENSE DE LO QUE EXISTE. PERO EL ERROR NO ESTÁ EN LO EXISTENTE, SINO EN MI JUICIO.

POR ESO INSISTIMOS TANTO EN MIRAR SIN JUICIO.

POR ESO INSISTIMOS TANTO EN EL EJERCICIO DEL WC QUE IMPLICA NO JUICIO....

Sé que los yoguis una de las normas es el celibato.

SÍ. PERO NO TODOS LOS YOGUIS (POR EJEMPLO, NO ES ASÍ EN LOS YOGUIS QUE SIGUEN EL KARMA YOGA).

LA MAYORÍA LO HACEN PORQUE SI ELIMINAS LA EXPRESIÓN ENERGÉTICA EN UN CAMPO PUEDES LLEVARLA A OTRO (SI LO HACES CON CONSCIENCIA Y NO CON REPRESIÓN) Y, CLARO, ESO PUEDE LLEVARTE A CRECER MÁS RÁPIDAMENTE.

PERO NO ES EL CELIBATO EN SÍ LO QUE TE AYUDA A CRECER INTERIORMENTE, SINO LA CANALIZACIÓN DE LA ENERGÍA DE FORMA CONSCIENTE HACIA OTRO LADO.

DE HECHO, EL TRANTRA, PROPONE LA EXPRESIÓN CONSCIENTE DE LA ENERGÍA SEXUAL Y SU CANALIZACIÓN HACIA LA ESENCIA, ES DECIR, NO NIEGA LA ESPIRITUALIDAD DE LA SEXUALIDAD, SINO QUE LA USA COMO CAMINO DIRECTO ESPIRITUAL.

PERO TAMBIÉN SE PODRÍA HACER CON LA COMIDA: COMER SOLO CIERTOS ALIMENTOS, O COMER DE CIERTA MANERA... LO IMPORTANTE ES LA CONSCIENCIA

O TAMBIÉN SE PODRÍA HACER CON LAS PALABRAS: SOLO HABLAR EN CIERTAS CIRCUNSTANCIAS, O SOLO EN MOMENTOS DEL DÍA MUY CONCRETOS... LO IMPORTANTE SERÍA LA CONSCIENCIA DE HACER ESO PARA FOCALIZARNOS EN EL AQUÍ Y AHORA, PARA FOCALIZAR LA ENERGÍA HACIA UN PUNTO CONCRETO....

TAMBIÉN, POR EJEMPLO, PODRÍA HACERSE EN EL MUNDO LABORAL Y, DE HECHO, EXISTE TODO UN YOGA (EL KARMA YOGA) QUE USA LA VIDA COTIDIANA Y, EN ESPECIAL, LA VIDA DE LOS NEGOCIOS Y EL RESTO DE LA VIDA PÚBLICA PARA CRECER INTERIORMENTE. ¿CÓMO? PUES EXPRESANDO CONSCIENTEMENTE LA ENERGÍA LABORAL PARA CRECER INTERIORMENTE.

DE HECHO, ACABO DE ESCRIBIR UN LIBRO "TIEMPOS DIFÍCILES, ACCIONES SABIAS" QUE USA LA POLÍTICA COMO FORMA DE TRABAJO ESPIRITUAL....

YA VES: EN REALIDAD, ESTAMOS HABLANDO DE DOS CAMINOS QUE PARECEN CONTRARIOS Y QUE, SIN EMBARGO, TIENEN EN LA CONCIENCIA EL PUNTO EN COMÚN.

UN CAMINO ES LA NEGACIÓN DE ALGO (O DE TODO) LA ESENCIA NO ES LA COMIDA, LA ESENCIA NO ES EL CUERPO, LA ESENCIA NO SON LAS FIESTAS, LA ESENCIA NO ES LO LABORAL... Y AL IR DEJANDO CAER LAS FORMAS (SI SE HACE CON CONSCIENCIA) SE PUEDE IR YENDO HACIA LO INMUTABLE, HACIA LO QUE SIEMPRE ES: UN CAMINO ESPIRITUAL (EN ESTE CAMINO SE PUEDE DEJAR CAER LA SEXUALIDAD Y ES VÁLIDO SI SE HACE SIN REPRESIÓN)

EL OTRO CAMINO ES ENTENDER QUE EL CUERPO ES UNA EXPRESIÓN DE LA ESENCIA, EL ARTE ES UNA EXPRESIÓN DE LA ESENCIA, LOS DEMÁS SON UNA EXPRESIÓN DE LA ESENCIA, ASÍ COMO EL TRABAJO, LAS RELACIONES, EL MAR, LA SEXUALIDAD... ¡TODO ES UNA EXPRESIÓN DE LA ESENCIA! Y, CLARO, EN LUGAR DE RENUNCIAR A ELLO, LO USAMOS PARA VIVIR LA ESENCIA QUE HAY EN ELLO.

DEBO DECIRTE QUE EL ENFOQUE DE ESTE CURSO QUE ESTAMOS HACIENDO, AULA INTERIOR, TIENE MUCHO MÁS QUE VER CON ESTE SEGUNDO ENFOQUE QUE CON EL PRIMERO.

DE HECHO, EL CAMINO QUE OS PROPONGO NO TIENE QUE VER CON EL CAMINO DE LOS MONJES (RETIRADOS DEL MUNDO PARA LLEGAR A UNO/A MISMO/A) SINO CON EL CAMINO DE LA VIDA COTIDIANA COMO ESPACIO ESPIRITUAL. Y, CLARO, EN LA

VIDA COTIDIANA LA SEXUALIDAD TIENE UN PAPEL. CADA UNO/A SABRÁ EL SUYO, PERO UN PAPEL, IGUAL QUE LA FAMILIA, LAS AMISTADES, EL ESTUDIO, EL TRABAJO...

UF!

VEO QUE ME HE ALARGADO UN POCO. PERO ESPERO HABER PUESTO ALGO DE LUZ EN ESTO Y QUE ENTIENDAS UN POCO MÁS EL ENFOQUE Y MI PROPIA POSICIÓN.

DE HECHO, EN WWW.BOIRAEDITORIAL.COM PUEDES BAJARTE UN PDF GRATUITO EN QUE, EN UNAS 30 PÁGINAS, HABLO DE LA SEXUALIDAD. SE TITULA: "EL CIELO DEL ARCO IRIS. SEXUALIDADES MINORITARIAS Y ESPIRITUALIDAD". LO ENCONTRARÁS EN EL CATÁLOGO, ESTÁ SOLO EN PDF Y ES GRATIS.

Entiendo yo, a mi mundo, que el sexo en nuestra actual sociedad, fácilmente induce a problemas con las personas si no se sabe gestionar correctamente, a lo mejor por eso las religiones te dicen eso....

SÍ. LO MISMO QUE, POR EJEMPLO, LA COMIDA: OBESIDAD, GOTA, ANOREXIA, BULÍMIA...

¡POR SUERTE A NADIE SE LE OCURRE PROHIBIR LA COMIDA!

:)

Mi experiencia personal, es que mientras el sexo no sea una prioridad nº1 en la vida, sin que te refugie de todos los problemas sin solucionarlos, no tiene por qué ser "perjudicial"

CLARO.

MIENTRAS COMAS PORQUE TIENES HAMBRE, NO LE VEO NINGÚN PROBLEMA. NATURALMENTE, TAMBIÉN PUEDES OBSERVAR QUÉ ALIMENTOS TE SIENTAN MEJOR Y CUÁLES PEOR.

PUES LO MISMO, DESDE MI EXPERIENCIA, CON LA SEXUALIDAD.

EL PROBLEMA ES CUANDO COMO PARA TAPAR UNA ANGUSTIA EMOCIONAL O

CUANDO TENGO RELACIONES SEXUALES PARA SENTIRME QUERIDO O PODEROSO...

CREO QUE ESTAMOS DE ACUERDO EN ESTO.

Y, EN TODO CASO, HA SERVIDO PARA PODER REFLEXIONAR AL RESPECTO EN VOZ ALTA. ¡ME ALEGRO!

Me lo imagino como la comida, un buen "uso" es positivo, un mal uso puede perjudicar... ¿al alma? jeje

EXACTO!

PERO A VECES COMEMOS PARA NO TENER SEXO... O TENEMOS SEXO PARA NO COMER...

Y, CLARO, AHÍ HAY UN LÍO, ¿VERDAD?

PERO COMO ESTAMOS OBSERVÁNDONOS, PODREMOS VERNOS CON CLARIDAD Y OBTENDREMOS INFORMACIÓN ÚTIL.

Sobre todo, si lo has usado - involuntariamente- de excusa para no solucionar problemas ni avanzar con tu vida...

EXACTO!!

ESE SÍ ES UN PROBLEMA. NO EL SEXO O LA COMIDA EN SÍ.

**Me suena como un niño pequeño, que le das "un huevo kinder" para que esté contento... Pues lo mismo.... intentar que la "felicidad" no dependa directamente del "huebo kinder/sexo
¿Qué te parece?**

YO TAMBIÉN LO VEO ASÍ: QUE LA FELICIDAD NO DEPENDA DE NINGÚN "HUEVO KINDER", SINO QUE SEA, SIMPLEMENTE, LA EXPRESIÓN DE LO QUE YO SOY:

DESCUBRIR QUIEN SOY Y EXPRESARME.

GRACIAS POR COMPARTIRLO. Y ESPERO QUE SEA ÚTIL PARA TODO EL MUNDO Y, YA PARA TERMINAR, NO CONFUNDÁIS SEXUALIDAD CON REPRODUCCION: SON DOS COSAS MUY DIFERENTES...

¿? -Sobre el ejercicio de despertar

Hola Daniel,

HOLA!

en los dos últimos boletines había unas preguntas de compañeros que hablaban sobre pintarse ojos en la planta de los pies y además, eso tenía relación con los sueños.

En las clases de los lunes no has dicho nada, tal vez lo hayas hecho en algún lado del dossier y se me ha escapado.

TIENES RAZÓN.

OCURRE QUE OS HACEMOS LLEGAR TANTO LAS PREGUNTAS DEL GRUPO PRESENCIAL COMO EL ONLINE.

Y SÍ, EN EL ONLINE AÚN NO LO HE DICHO.

PERO LO HAREMOS EN LA PRÓXIMA SESIÓN.

DE HECHO ME LO ACABO DE APUNTAR EN LA AGENDA PARA QUE NO SE ME OLVIDE.

SI ME OLVIDA, ¿ME LO RECORDÁIS? PERO, ESTANDO EN LA AGENDA, EL RIESGO DE OLVIDO ES DIMINUTO.

Cada día que pasa me acuerdo menos de hacer el ejercicio del despertador, tal vez al dibujar un ojo me ayudaría a recordar... no lo se... ¿Me puedes explicar en qué consiste esta técnica de pintarse un ojo en la planta de los pies y qué relación tiene con los sueños?

POR SUPUESTO.

EL LUNES LO HABLAMOS.

Muchísimas gracias Daniel.