

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

[15 diciembre 2017]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
El Yo ideal.....	4
Me siento un poco frustrada.....	14
Ejercicios de auto observación.....	17
Sobre el ejercicio del despertador.....	20
Sobre cómo y cuándo actuar.....	25
Sobre observar y cambiar.....	29
Sobre cómo ser feliz.....	31
Sobre el Yo.....	36
Sobre el sufrimiento.....	40

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 Yo ideal

Hola Daniel, buenos días

HOLA!!

ante todo disculpa si te pregunto algo que ya trabajásteis en la segunda sesión pero mi madre falleció de Alzheimer y no pude venir.

NO TE PREOCUPES. TODAS LAS PREGUNTAS SON, SIEMPRE, BIENVENIDAS.

Y DESEO QUE, TRAS LA MUERTE DE TU MADRE, PUEDES MIRAR ATRÁS Y VER TODO LO HERMOSO QUE, GRACIAS A ELLA HAS VIVIDO.

A VECES NO NOS DAMOS CUENTA DEL MARAVILLOSO REGALO QUE ES LA VIDA Y QUE FUE POSIBLE A SU TRAVÉS. TODO EL RESTO ES DE MÁS A MÁS. PERO SI SOLO NOS HUBIERAN DADO EL CUERPO PARA VIVIR Y NADA MÁS... ¡ESTARÍAMOS EN DEUDA INFINITA CON LA MADRE Y EL PADRE!

LO DIGO PORQUE, A VECES, HAY PERSONAS QUE ARRASTRAN "ENFADOS, TRAUMAS O SIMILARES" CON SUS PADRES O MADRES... Y NO SE DAN CUENTA QUE LO MÁS VALIOSO SÍ LES FUE DADO: LA VIDA, UN CUERPO. TODO LO DEMÁS SON EXTRAS.

SI ADEMÁS DE UN CUERPO, ERA AMABLE... ¡GENIAL! SI ADEMÁS DE DARTE UN CUERPO, TE CUIDÓ Y NO TE ABANDONÓ... ¡GENIAL! SI ADEMÁS DE...

PERO LO FUNDAMENTAL YA TE FUE DADO: UN CUERPO CON EL QUE VIVIR LA VIDA, CON EL QUE EXPERIMENTAR Y CRECER....

NO LES PIDAMOS MÁS. ESO FUE LO FUNDAMENTAL.

EL RESTO ES DE MÁS A MÁS (SI NOS DIERON MÁS COSAS, MEJOR, PERO SI NO NOS DIERON NADA MÁS QUE EL CUERPO Y LA VIDA... ¡OSTRAS! ¡VALOREMOS ESE MARAVILLOSO REGALO!). NO NOS FIJEMOS EN LO QUE NO NOS HAN DADO, SINO EN LO QUE SÍ NOS HAN DADO.

POR ESO TE HE DICHO QUE, OJALÁ, CUANDO MIRES ATRÁS PUEDES VER LO

MARAVILLOSO QUE TE DIO, LAS MARAVILLOSAS OPORTUNIDADES QUE VUESTRA RELACIÓN TE OFRECIERON PARA CRECER EN AMOR Y EN CONOCIMIENTO...

MIRA HACIA ATRÁS Y VALÓRALO SI PUEDES. ¡ES MUY SANADOR, MUY HERMOSO!

Quise hablar ese día y contar mi experiencia a esa chica para que se sintiera mejor pero esperé a que hubiera un hueco para hablar y después ya estaba demasiado afectada para hacerlo.

LO ENTIENDO.

Cuando empezó mi madre a no reconocernos ni siquiera en una foto de cuando éramos pequeños me afectó bastante. Entonces mi padre me pegó una pequeña bronca porque eso dañaba a mi madre y me dijo que los hijos siempre son egoístas, buscan algo de sus padres.

CREO QUE TU PADRE TE HIZO UN HERMOSO REGALO CON ESA REFLEXIÓN. ¿NO CREES?

NUESTROS PADRES INTENTAN ACEPTARNOS TAL COMO SOMOS (YA SÉ QUE NO SIEMPRE LO CONSIGUEN) Y, CREO, SI NOSOTROS HACEMOS LO MISMO DESCUBRIMOS EL VERDADERO AMOR: AMAR A LA PERSONA QUE TENEMOS DELANTE EN LUGAR DE EXIGIRLE QUE SEA DIFERENTE.

¿VERDAD?

Esa frase me ha hecho pensar mucho, realmente me costó mucho tiempo acercarme a mi madre sin pedir.

LO ENTIENDO. POR ESO CREO QUE MERECE LA PENA ESTE DIÁLOGO QUE ESTAMOS TENIENDO.

MIRA, LAS PERSONAS QUE LEEMOS ESTE BOLETÍN SOMOS ADULTAS. POR LO TANTO, ES IMPORTANTE QUE VEAMOS QUE DA IGUAL LO QUE NUESTROS PADRES NOS DIERON... ¡LO QUE IMPORTA ES LO QUE NOSOTROS DAMOS!

QUIERO DECIR QUE NOS PODEMOS PASAR LA VIDA ATASCADOS/AS EXIGIENDO QUE NUESTROS PADRES NOS VALOREN Y NOS ACEPTEN COMO SOMOS... ¡PORQUE NOSOTROS NO PODEMOS VALORAR Y ACEPTAR LOS PADRES QUE TENEMOS!

SÍ: HAY MADRES Y PADRES QUE NUNCA ACEPTARÁN A SUS HIJOS/AS. ¿PERO, SI NOSOTROS SOMOS ESOS HIJOS/AS, PODEMOS ACEPTAR A ESOS PADRES/MADRES CON ESAS LIMITACIONES?

SABES, A MENUDO, EXIGIMOS A LOS PADRES LO QUE NO ESTAMOS DISPUESTOS A DAR: ACEPTACIÓN ABSOLUTA.

SIN EMBARGO, CUANDO, POR FIN, LOS ACEPTAMOS PLENAMENTE DESCUBRIMOS ALGO MARAVILLOSO: LA RELACION YA ES PERFECTA.

TEXTUAL: LA RELACIÓN YA ES PERFECTA. NO TIENEN QUE CAMBIAR. SON LOS PADRES PERFECTOS QUE TENGO Y QUE HAN HECHO CRECER MI AMOR. TIENEN DERECHO A SER COMO SON. Y, CLARO, ESO HACE FLORECER MI VIDA.

Aunque ella ya no me reconocía, le pedía cariño sin palabras.

LO ENTIENDO.

Y, SIN EMBARGO, TENÍAS DELANTE DE TUS NARICES LA OPORTUNIDAD DE DÁRSELO TÚ. Y SI SE LO DAS, YA LO VIVES. SI ERES TÚ QUE SE LO DAS, TODA TU VIDA SE LLENA DE AMOR.

PERO MIENTRAS ESPERAS QUE TE LO DEN... ¡NUNCA LO VIVES!

Creo que ella lo notaba y mi presencia no le iba tan bien como la de mi hijo que se acercaba haciéndole bromas, porque con él sonreía.

CLARO. ÉL NO LE EXIGÍA NADA... ¿VERDAD?

Estar conmigo le suponía un esfuerzo porque creo que le recordaba que ella sabía que debía actuar de otra manera y no podía.

SÍ. PUEDE SER...

PERO ESO TE AYUDÓ A DARTE CUENTA DE ALGO IMPORTANTE, ¿VERDAD?

He tenido suerte de poder al final acercarme a ella sólo para dar y cuidarla.

Y AQUÍ TE PREGUNTO: ¿NO HA SIDO ESO UN CAMBIO INMENSO Y MARAVILLOSO EN

TU VIDA?

¿NO TE HA SUPUESTO LLENARTE DE AMOR, AL MARGEN DE LO QUE ELLA PUEDA DARTE?

CREO QUE LO HABRÁS COMPROBADO.

LO DIGO PORQUE LO QUE COMENTAMOS EN EL CURSO ES, SIEMPRE, MUY SENCILLO... ¡PERO OS ANIMO A COMPROBARLO EN LUGAR DE SOLO CREERLO!

SEGURO QUE LO HABRÁS COMPROBADO....

En la tercera sesión hablabas del yo ideal pero me pareció que se trabajaba el yo idea. Me fue bien para ponerme al día.

BUENO, TRABAJAMOS AMBOS, PUES ESTÁN INTERRELACIONADOS: EL YO-IDEAL SURGE PARA SUPLIR LA CARENCIA QUE EL YO-IDEA CREE CIERTA. SI NO NOS VIVIÉRAMOS CON CARENCIA (YO-IDEA) NO NECESITARÍAMOS SOÑAR CON NINGÚN YO-IDEAL, ¿VERDAD?

El ejercicio de ir andando por el metro viendo las personas pasar lo he estado haciendo hace tiempo allí, en la calle... mientras voy al trabajo.

AH! TE REFIERES AL EJERCICIO DEL ESTAR DESPIERTO/A, EN EL AQUÍ Y EN EL AHORA.

SOLO CUANDO ESTOY AQUÍ, ESTOY REALMENTE VIVO Y CONSCIENTE, ¿LO HAS EXPERIMENTADO?

Le añado la música que voy escuchando y me figuro ser la protagonista de una película, la mía, que va andando y mirando, sintiendo... como si la cámara de cine me siguiera.

Al hacerlo el otro día sin música pensé en comentarlo porque quizá a alguien le sea útil hacerlo como yo.

INTERESANTE LA IDEA DE "PROTAGONISTA DE MI PELÍCULA" Y DE HACERLO CON MÚSICA. NO LO HE PROBADO Y NO PUEDO DECIRTE NADA AL RESPECTO, PERO IMAGINO QUE LA MÚSICA DEBE AYUDAR A DESPERTARNOS DESDE EL CENTRO EMOCIONAL-RELACIONAL CON MAYOR FACILIDAD.

SOLO HAY QUE VIGILAR DE NO FUNDIRNOS CON LA MÚSICA, SINO SEGUIR MANTENIENDO MI CONCIENCIA DE SER, MI CONCIENCIA DE SER YO QUIEN ESTÁ ANDANDO Y SINTIENDO LA MÚSICA... SIN QUE LA MÚSICA NOS HAGA OLVIDARNOS DEL YO QUE SOY.

Lo que pasa es que realmente no sé cuál es mi yo ideal. Porque lo primero que me viene a la cabeza es un deseo que he tenido siempre pero veo que mis acciones parece que van por otro lado. Digo parece porque tampoco estoy segura de que no esté en el camino correcto.

NO TE PREOCUPES. LO IREMOS VIENDO.

DE HECHO, CUANDO LAS COSAS "VAN MAL" QUIERE DECIR QUE LLEVAN LA CONTRARIA A TU YO-IDEAL Y ES UNA FANTÁSTICA OPORTUNIDAD PARA DEJARLO CAER.

MIRA, JUSTO ESTAS ÚLTIMAS SEMANAS EN LA EDITORIAL QUE DIRIJO HEMOS TENIDO MUCHOS PROBLEMAS: LA TIENDA ONLINE HA CAÍDO, LA WEB HA CAÍDO VARIAS VECES, LOS MAILINGS REBOTABAN...

POR LO TANTO, DELANTE DE ESAS COSAS QUE VAN MAL, TENGO LA OPORTUNIDAD DE NO SUFRIR. SI SUFRO IMPLICA QUE ME ESTOY IDENTIFICANDO CON AQUELLO, QUE NECESITO AQUELLO PARA SER FELIZ.

NO DIGO QUE NO SE TENGA QUE HACER NADA (HEMOS EMPEZADO UN PROCESO DE MIGRACIÓN A OTRO HOSTING Y HEMOS IMPLEMENTADO ACCIONES CON LA TIENDA Y CON EL MAILING) PERO ME HE DADO CUENTA QUE LA VIDA ME INVITABA A DEJAR CAER EL IDEAL DE UNA VIDA "FÁCIL Y AGRADABLE" PROFESIONALMENTE HABLANDO.

YA VES: SI VAMOS OBSERVANDO LO QUE NOS HACE SUFRIR PODEMOS VER DOS COSAS:

1.- LA IDEA QUE NOS HACE SUFRIR (YO-IDEA)

2.- LA OPORTUNIDAD DE DEJAR CAER EL IDEAL QUE SE ESCONDE TRAS ESA IDEA.

EN REALIDAD, A MENUDO SON COSAS MUY VINCULADAS, PUES EL PERSONAJE-IDEA

Y EL PERSONAJE-IDEAL SON DOS CARAS DE LA MISMA MONEDA.

CREO QUE EL SUFRIMIENTO NOS LLEVA A AMBAS CARAS. Y, POR LO TANTO, NOS ANIMA A HACER DOS COSAS:

1.- ABRAZAR LO QUE SÍ SUCEDE, SIN NEGARLO, NI LUCHAR (PERO SÍ DÁNDONOS PERMISO PARA ACTUAR SIN LUCHA)

2.- DEJAR CAER LA NECESIDAD QUE SEA DISTINTO, DEJAR CAER LA NECESIDAD QUE SEA PERFECTO.

SI TE FIJAS, ES ALGO PARECIDO AL PROCESO QUE HAS HECHO CON TU MADRE Y EL ALZHEIMER:

1.- ABRAZAR EL HECHO QUE YA NO TE RECONOCÍA

2.- DEJAR CAER LA NECESIDAD QUE TE RECONOCIERA PARA EXPRESAR TU AMOR.

Y, AL HACERLO, TU INTERIOR SE HA TRANSFORMADO. SON LAS DOS CARAS DE LA MONEDA: NO PUEDES DEJAR CAER NADA QUE NO ACEPTAS Y SI ACEPTAS ALGO, YA ESTÁS A PUNTO PARA DEJARLO CAER....

UF! NO SÉ SI ME ESTOY EXPLICANDO BIEN. DISCULPA SI NO RESULTO LO BASTANTE CLARO. SUPONGO QUE, CON LOS AÑOS, IRÉ GANANDO EN SABIDURÍA Y ME IRÉ EXPLICANDO MEJOR...

No sé si hay algún ejercicio para descubrir mi auténtico yo ideal si es que es otro.

UNO MUY SENCILLO ES SENTARSE A ESCRIBIR (O A PENSAR) CÓMO SERÍA UNA SEMANA IDEAL TUYA, FIJÁNDOTE ESPECIALMENTE EN CÓMO TE RELACIONARÍAS CON LAS PERSONAS, CÓMO TE MIRARÍAN, QUÉ PENSARÍAN DE TI, QUE ADMIRARÍAN DE TI...

ALGO PARECIDO A PENSAR EN EL EPITAFIO DE NUESTRA TUMBA: LO QUE QUIERO QUE ADMIREN DE MI... ESO SUELE HABLAR BASTANTE CLARAMENTE DE NUESTRO YO-IDEAL.

A MENUDO ES UN YO-IDEAL DE SER BUENOS, DE SER AMABLES, DE SER TIERNOS, DE

HABER AMADO, DE HABER SIDO BUENOS HIJOS/AS O BUENOS/AS PADRES/MADRES...

OJALÁ QUE ESTAS PISTAS TE SIRVAN.

Por cierto que nunca me ha pasado eso que dijiste de pensar que cuando consiguiera tal o cual cosa sería feliz porque. ¡Ni siquiera al aprobar la oposición! Debo ser rara pero nunca he pensado que esas cosas dieran la felicidad. Creo que tengo una idea tan exigente de la felicidad que no es posible.

Sin embargo, he encontrado momentos de felicidad sin buscarlos y aunque duran poco dan para muchos pensamientos y sensaciones después.

Cuando puse los deseos en la hoja roja los puse sabiendo que eran imposibles la mayoría de ellos. ¿Crees que significa algo?

NO LO SÉ.

PERO SÍ ME PLANTEO: ¿CÓMO MIRAS A LAS PERSONAS QUE SÍ CREEN QUE ES POSIBLE LA FELICIDAD?

QUIZÁS TE DÉ ALGUNA PISTA EN EL CASO QUE VEAS QUE HAY ALGO DE PENA, O DE SUPERIORIDAD O DE AUTODEFENSA O ALGO POR EL ESTILO... NO LO SÉ. SOLO TE ANIMO A OBSERVAR.

EN TODO CASO, ¿CUÁL ES EL BENEFICIO SECUNDARIO DE TENER ESTA MIRADA?

YA DIJIMOS (Y ESPERO QUE LO COMPRUEBES) QUE EL PERSONAJE SERÁ MUCHAS COSAS, PERO NO ES TONTO Y, POR LO TANTO, TODO LO QUE HACE TIENE UNA INTENCIONALIDAD.

PUES AHÍ PODRÍAS PREGUNTARTE, ¿CUÁL ES LA INTENCIONALIDAD DE VER ASÍ EL MUNDO?

¿ME ESTÁ PROTEGIENDO DE ALGO?

¿PUEDE RENUNCIAR A LA SEGURIDAD DE ESA PROTECCIÓN?

YA VES: NO PUEDO AYUDARTE MUCHO.

PERO QUIZÁS AQUÍ ENCUENTRES UN HILO DEL QUE TIRAR...

Y, ESTOY SEGURO, ESTE DIÁLOGO ESTÁ SIENDO ÚTIL A MUCHA GENTE. PUES SOMOS MUCHOS LOS QUE VIVIMOS COSAS PARECIDAS. GRACIAS POR COMPARTIRLO.

Puse pocos pero como dijiste que no escatimáramos puse cosas como conseguir la felicidad mundial. Así que no me hubiera costado mucho romper la hoja cuando dijiste.

No lo hice porque antes quería saber por qué tenía que romperla ¿es bueno que me lo planteara o debo dejarme guiar sin preguntarme tantas cosas?

¡ESTÁ MUY BIEN QUE TE PREGUNTES COSAS! ¡POR SUPUESTO!

Y TE ANIMO A INVESTIGAR CUAL ES EL BENEFICIO SECUNDARIO DE ESTA VISIÓN DEL MUNDO... ¿QUÉ QUIERE CONSEGUIR EL PERSONAJE AL POSICIONARSE ASÍ ANTE LOS CONFLICTOS, LOS DESEOS Y LA REALIDAD?

Ya en casa cuando estaba sola releí los deseos y me despedí de ellos.

HERMOSO, ESTO DE DESPEDITRTE DE ELLOS ESTANDO EN CASA...

Arrugué la hoja y la tiré. No la rompí porque la llevo en el bolso y la voy tirando de vez en cuando.

OH! UNA FORMA SABIA DE IRTE RECORDANDO LO QUE NO NECESITAS PARA SER FELIZ.

PERO SI VEMOS QUE NO NECESITAMOS LO QUE CREÍAMOS PARA SER FELIZ...
¡QUIERE DECIR QUE SIEMPRE TENEMOS LO NECESARIO PARA SERLO! ¿VERDAD?

¡UF!

PENSARLO ME DA VÉRTIGO. PERO ES UNA CONSECUENCIA LÓGICA DE LO ANTERIOR: SI NO NECESITO LO QUE CREÍA NECESITAR PARA SER FELIZ... ¡ENTONCES SIEMPRE TENGO LO NECESARIO PARA SERLO! ¡UF! DA VÉRTIGO. TE ANIMO A IRLO MEDITANDO...

Al verla allí me hace recordar que hay cosas que tirar. Creo que la romperé cuando

lo haya superado. ¿Crees que es OK?

¡POR SUPUESTO!

CREO QUE CADA PERSONA DEBE TRABAJAR EL CURSO DESDE SU AUTENTICIDAD, DESDE LA FORMA COMO LO VIVE MEJOR Y ME ALEGRA QUE PARA TI SEA DE ESTA FORMA (Y SÉ QUE PARA OTRAS PERSONAS SERÁ DE OTRA MANERA).

EN TODO CASO, SÉ QUE EL 80% DEL RESULTADO ES SEGUIR PARTICIPANDO... Y ACEPTANDO QUE NO HACEMOS TANTOS "DEBERES" COMO QUERRÍAMOS... PERO SABIENDO QUE LO QUE TIENE QUE FRUCTIFICAR, LO HARÁ CUANDO SEA SU MOMENTO: ES INEVITABLE.

Sobre los ejercicios para descubrir el yo comentarte que los intelectuales los entiendo pero no más. Los físicos no me dicen nada. ¿Crees que he de practicar los ejercicios que potencian ese aspecto que no me llega tanto?

TE ANIMO A PARTIR DE LOS QUE MÁS TE LLEGUEN Y A VIVIR ABIERTA DESDE AHÍ.

ESO IRÁ ABRIENDO LOS OTROS.

A PARTIR DE FEBRERO TRABAJAREMOS PARA EQUILIBRAR LOS 3 CENTROS Y, CLARO, ESO FACILITARÁ QUE SEA MÁS FÁCIL IR ENTRANDO EN EL DESPERTAR DESDE PUERTAS QUE AHORA TIENES POCO ABIERTAS.

Los dos que hiciste más emocionales me llegan más. El de la música pero sobretodo el de las miradas. Sentí fuerza por dentro.

Había ya hecho esa actividad con los refugiados saharauis pero estaba demasiado ocupada organizando la actividad para poder aprovecharlo.

Por cierto que cuando nos hiciste pensar en qué daba sentido a mi vida automáticamente me vinieron dos cosas: pintar y colaborar con los refugiados saharauis.

Pintar porque dejo de pensar y sólo vivo el momento. Entonces sale algo bueno pero cuando me doy cuenta de ello y me da miedo estropearlo he de parar porque ya no saldrá igual.

JE, JE, JE... ¿Y PUEDES DEJAR CAER LA NECESIDAD QUE SALGA ALGO BUENO AL PINTAR? :-)

Colaborar con los saharauis me llena porque hace que desarrolle mis posibilidades intelectuales, creativas, emocionales... Son dos sensaciones distintas pero me van bien. Realmente no sé en cuál de ellas soy YO pero lo que veo es que el tiempo lo dedico más a la colaboración. Espero que sea sólo porque me apetece y es útil, no por demostrarme a mí misma nada. ¿Cómo podría distinguirlo?

NO ESTOY 100% SEGURO, PERO QUIZÁS SI ERES CAPAZ DE IMAGINAR QUE ALGÚN DÍA NO PODRÁS HACERLO Y ACEPTARLO SIN LUCHA SERÁ BUENA SEÑAL.

IGUAL QUE SI ERES CAPAZ DE IMAGINAR QUE ALGÚN DÍA ALGUIEN CUIDARÁ DE TI IGUAL QUE HACES TÚ, CUANDO NO PUEDES CUIDARTE DE TI MISMA Y SI PUEDES ACEPTARLO... ¡ES BUENA SEÑAL!

OTRA SEÑAL SERÁ VER QUE, AUNQUE LOS DEMÁS NO LO APRECIASEN, TÚ SEGUIRÍAS HACIÉNDOLO...

NO SÉ SI ESTAS SENALES TE HABRÁN SIDO ÚTILES. A VECES, NO TENGO TODAS LAS RESPUESTAS.

PERO AUNQUE NO TENGA TODAS LAS RESPUESTAS SÍ ME PARECE ÚTIL REFLEXIONAR EN VOZ ALTA REMARCANDO QUE NO LO SÉ AL 100% PARA QUE TODOS Y TODAS VEAMOS QUE NO NECESITAMOS SABERLO TODO PARA PREGUNTARNOS SOBRE CIERTOS TEMAS. DE HECHO, NOS PREGUNTAMOS PRECISAMENTE PORQUE NO LO TENEMOS TOTALMENTE CLARO, ¿VERDAD?

ME DOY CUENTA QUE SON ESTAS DUDAS Y ESTOS INTENTOS DE COMPRENDER LOS QUE NOS VAN DANDO LUZ.

POR ESO TE AGRADEZCO TUS PREGUNTAS Y TUS REFLEXIONES. CREO QUE NOS SON MUY ÚTILES A TODOS/AS. GRACIAS.

Gracias por tu tiempo,

-Me siento un poco frustrada

Buenos días,

BUENOS DÍAS!

Me siento un poco frustrada porque siento que el mes pasado hice mucho trabajo y avancé mucho, y sin embargo el trabajo de este mes me está costando muchísimo.

¡QUÉ HERMOSO LO QUE DICES!

¿SABES POR QUÉ?

PUES PORQUE TE INVITA A DEJAR CAER LA NECESIDAD DE TENER ÉXITO.

TE INVITA A CONFIAR EN LA VIDA.

TE INVITA DECIR SÍ A LO QUE OCURRE, EN LUGAR DE EXIGIR A LA VIDA QUE SEA DIFERENTE.

¡JUSTO ESTE MES DE DICIEMBRE QUE ESTAMOS INICIANDO EL TRABAJO DE RENUNCIAR A LA NECESIDAD QUE NUESTROS DESEOS SE CUMPLAN PARA SER FELICES!

¿NO CREES QUE, MIRADO ASÍ, ES UN REGALO MARAVILLOSOS?

Es como si me requiriese una cantidad enorme de energía para observar al personaje. Por un lado, pienso que puedan ser resistencias al personaje para que lo observe y lo destruya.

¿PUEDES OBSERVAR ESE CANSANCIO Y, A LA VEZ, ESA VOZ QUE TE EXIGE SEGUIR OBSERVÁNDOLO COMO SI FUERA UN TRABAJO EN LUGAR DE SER UN GOCE Y UNA OPORTUNIDAD LLENA DE INTERÉS?

¿PUEDES OBSERVA ESE PROCESO?

CREO QUE TE SERÁ MUY ÚTIL.

Pero por otro me estoy dando libertad y tranquilidad, siendo consciente también que es el personaje el que me quiere perfeccionar, el que me exige que haga el trabajo de este mes...

EXACTO!

POR ESO TE DECÍA QUE OBSERVES AL QUE QUIERE LA PERFECCIÓN: EL YO-IDEAL O PERSONAJE-IDEAL: JUSTO LO QUE ESTAMOS TRABAJANDO EN LA SESIÓN DE DICIEMBRE!

NOS VIENE AL PELO!

:-)

Pero tengo el agobio de no aprovechar suficiente el curso. Se que es un agobio del personaje... AY!

SÍ. LO ES.

MI EXPERIENCIA DICE QUE LOS CAMBIOS SE PRODUCEN DE FORMA NATURAL, ORGÁNICA... Y QUE SOLO TENEMOS QUE CONFIAR EN EL PROCESO Y SABER QUE LA ASISTENCIA ES EL 80% DEL RESULTADO...

Y SABRIENDO, ADEMÁS, QUE LOS RESULTADOS NO DEPENDEN DE TI...

DE TI SOLO DEPENDE ESTAR AQUÍ DANDO TU MÁXIMO (Y LO QUE DAS ES TU MÁXIMO! NO ES LO QUE "PIENSAS QUE PODRÍAS DAR"!, SINO LO QUE REALMENTE DAS).

Lo siento todo muy difícil y pesado... He escrito varios momentos descriptivos que me vendrían bien analizar, pero cuando me pongo a hacer el trabajo desglosado de Qué piensa y Qué siente... me agoto super rápido y tengo que parar!

PUES PARA... Y OBSERVA AL QUE TE AGOBIA...

¡SEGURO QUE, EN UNOS DÍAS, VERÁS ALGO! PERO SI NO FUERA ASÍ, MANTÉN ATENTA TU MIRADA EN EL QUE TE AGOBIA... ESO TE SERÁ ÚTIL. NO TENGO LA MÁS

MÍNIMA DUDA.

Y observar simplemente al personaje durante el día no me resulta mucho más fácil.. Incluso la forma sencilla me resulta super complicada! Qué hago? jajajja

ABRAZARTE.

NO DAR IMPORTANCIA A LOS RESULTADOS.

ABRAZARTE Y OBSERVAR LA PARTE QUE SE AGOBIA: ESO TE SERÁ MUY, MUY ÚTIL.

MIRA, OBSERVAR LA PARTE QUE SE AGOBIA, O LA QUE NOS RIÑE, O LA QUE SE ENFADA... ¡ES SÚPER ÚTIL! Y, NORMALMENTE, NO LA OBSERVAMOS PORQUE EL ENFADO, LA BRONCA O EL AGOBIO NOS HACEN DESVIAR LA ATENCIÓN DE SU ORIGEN PARA RESOLVER COSAS DE "FUERA". ¡PERO ELLOS ESTÁN DENTRO Y MERECE LA PENA MIRARLOS! SEGURO QUE TE DARÁN MUUUCHA INFORMACIÓN.

:~)

GRACIAS, como siempre...

A TI, CREO QUE ESTA REFLEXIÓN TAMBIÉN SERÁ ÚTIL PARA MUCHAS PERSONAS...

-Ejercicios de auto observación

Buenas tardes:

HOLA!!

Tenia algunas cuestiones que no acabo de ver claras de la sesión de noviembre.

He hecho un par de ejercicios de autoobservación, escribo la situación, con frases cortas, las pongo con el personaje como protagonista, y contesto a las preguntas ¿Qué piensa? ¿Qué siente? y lo contesto, pero me pierdo luego al relacionarlo y conectarlo con el diccionario de sentimientos y de acciones.

Agradecería si me puedes aclarar un poco la conexión.

En algún caso porque la palabra que asocio, no aparece descrita, entiendo que me tengo que ir a la relación mas amplia que cita de dos libros de referencia??

O PUEDES IR AL DICCIONARIO DE LA RAE.

UNA VEZ VES LA DESCRIPCIÓN DEL SENTIMIENTO, QUIZÁS INTUYAS LA PREGUNTA.

POR EJEMPLO, SI TE SIENTES "ATASCADO/A"

LA DEFINICIÓN DE LA RAE DICE:

"QUEDARSE DETENIDO POR ALGÚN OBSTÁCULO, NO SEGUIR ADELANTE"

Y LA PREGUNTA QUE SE DESPRENDE DE ELLA PODRÍA SER:

¿HACIA QUÉ "ADELANTE" DEBERÍA SEGUIR?

¿CUÁL ES EL OBSTÁCULO QUE ME DETIENE?

ES DECIR, LA MISMA DEFINICIÓN NOS AYUDA A HACER LA PREGUNTA, PUES ESTÁ IMPLÍCITA EN LA MISMA.

POR ESO OS ANIMO A BUSCAR LA DEFINICIÓN EN EL DICCIONARIO QUE OS DÍ, EN EL LIBRO QUE OS RECOMENDÉ O, TODAVÍA MÁS SENCILLO, EN EL DICCIONARIO DE LA RAE U OTRO DICCIONARIO. UNA VEZ QUE TIENES LA DEFINICIÓN, SEGURAMENTE VERÁS QUE TIENE, IMPLÍCITAS, UNAS PREGUNTAS: ¡YA PUEDES HACÉRTELAS!

NO SIEMPRE TE SERÁN 100% ÚTILES, PERO HAY UN GRADO ELEVADO DE PROBABILIDADES QUE ASÍ SEA.

POR OTRA PARTE, CON LAS ACCIONES SUCEDE ALGO MUY PARECIDO.

PERO LA PREGUNTA SIEMPRE ES LA MISMA: "¿QUE DESEA OBTENER EL PERSONAJE CON TAL ACCIÓN?" Y AHÍ MERECE LA PENA RECORDAR QUE EL PERSONAJE NO ES TONTO Y QUE, DESDE SU LÓGICA, CREE QUE PUEDE OBTENER ALGO ÚTIL Y RELEVANTE... QUE TIENE UNA INTENCIONALIDAD: PONERLA AL DESCUBIERTO CON ESA PREGUNTA "¿QUÉ DESEA OBTENER ACTUANDO ASÍ?" CREO QUE SERÁ MUY ÚTIL.

JUSTO DE ESTO HEMOS HABLADO EN UNA CONSULTA ANTERIOR DE ESTE MISMO BOLETÍN.

A VECES NO ES FÁCIL DESCUBRIR LA INTENCIÓN, PERO SEGURO QUE CON SOLO INTENTARLO IRÁS UN POCO MÁS HONDO QUE LA VISIÓN HABITUAL... Y CON EL TIEMPO IRÁS PROFUNDIZANDO MÁS Y MÁS.

LO DIGO PORQUE, A VECES, VEMOS UNA PRIMERA CAPA... PERO CON EL TIEMPO, CUANDO ESA ACCIÓN SE VUELVE A REPETIR, NOS DAMOS CUENTA QUE TRAS ESA PRIMERA INTENCIÓN O PRIMERA CAPA, HAY OTRA INTENCIÓN DISTINTA Y, CLARO, VAMOS PROFUNDIZANDO EN COMPRENSIÓN.

CREO QUE ES IMPORTANTE REMARCAR QUE NO HAY QUE TENER PRISA.

SOLO HAY QUE QUERER OBSERVAR Y EL RESTO CAERÁ POR SU PROPIO PESO.

POCO A POCO. LA OBSERVACIÓN ES IMPLACABLE. COMO DECÍA ANTONIO BLAY:

"QUIEN MIRA CON INTERÉS, ACABARÁ VIENDO". ES INEVITABLE.

He encontrado algún patrón, mas creo que tengo que repetirlo en mas situaciones para verlo mas claro.

PUES ESO: SIGUE OBSERVANDO. SI OBSERVAS, ACABARÁS VIENDO.

NO TENGAS PRISA. A VECES LAS CAPAS CAEN POCO A POCO. NO IMPORTA: SI ESTÁS AHÍ OBSERVANDO, TODO LLEGARÁ.

Me gusta mucho como enfocas el curso, aunque a veces se me hace superdenso y necesito tiempo para asimilar.

SÍ. A VECES ES UN POCO DENSO... PERO ESO CUMPLE DOS OBJETIVOS:

1.- DAR EL MÁXIMO DE INFORMACION Y PRÁCTICA ÚTIL EN SOLO 9 MESES EN LUGAR DE ALARGARLO TIEMPO Y TIEMPO

2.- CUANDO ESTÁIS UN POCO CANSADOS/AS ES MUCHO MÁS FÁCIL LLEGAR A VUESTRO INCONSCIENTE Y, CURIOSAMENTE, ALGUNAS COSAS ENTRAN CON MUCHA MÁS FACILIDAD....

; -)

Muchas gracias

A TI!!

¿? -Sobre el ejercicio del despertador

Hola Daniel

HOLA!

Felicitate por el curso. Es.... rompedor! Y descubres lo que cuesta romper.

SÍ. AL HACER EL TRABAJO PODEMOS DESCUBRIR LO DIFÍCIL QUE ÉS SER LIBRES, LO ATRAPADOS Y MECÁNICOS QUE SOMOS, ¿VERDAD?

ES CURIOSO QUE LA MAYORÍA DE PERSONAS DIGAN, CON NATURALIDAD, COSAS DEL ESTILO:

"ME ENFADÉ" O "ME PREOCUPÉ" O...

COMO SI SE HUBIERAN ENFADADO O PREOCUPADO VOLUNTARIAMENTE. NO SE DAN CUENTA QUE EL ENFADO SALIÓ EN CONTRA DE SU VOLUNTAD, SALIÓ MECÁNICAMENTE...

Y, CLARO, MIENTRAS NO TE DAS CUENTA DE TU MECANICIDAD, NO TE PLANTEAS LA POSIBILIDAD DE SUPERARLA...

¿CÓMO VAS A TRABAJAR ALGO QUE TE PASA INADVERTIDO?

Y SI ALGUIEN SE DA CUENTA, ENTONCES DICE ALGO ASÍ COMO: "YO QUIERO DEJAR DE ENFADARME TANTO..."

PERO MUCHAS PERSONAS NI TAN SIQUIERA SABEN LO QUE SIGNIFICA "YO", CONFUNDEN EL "YO" CON LO QUE SIENTEN, LO QUE PIENSAN, LO QUE CONSIGUEN, CON SU BELLEZA... Y, CLARO, SI NOS CONFUNDIMOS CON LO QUE NO SOMOS... ¿CÓMO VAMOS A PODER AVANZAR? ¡NUNCA SE PLANTEAN OBSERVAR EL MECANISMO QUE LOS HA HECHO PRESOS! ¡CONTINÚAN CREYENDO QUE ELLOS ACTÚAN LIBREMENTE SIEMPRE MENOS, QUÉ CURIOSO, ESOS MINUTOS EN LOS QUE SE ENFADARON O SE PREOCUPARON!

MIENTRAS NO SE DEN CUENTA QUE NO MANDAN EN SU VIDA, NO QUERRÁN INVESTIGAR SU PRISIÓN.

PUEDE PARECER QUE LO QUE HE APUNTADO EN LAS LÍNEAS DE ARRIBA ES POCA COSA, ANECDÓTICO... ¡PERO YO CREO QUE ES FUNDAMENTAL!

POR ESO, DURANTE EL INICIO DE CURSO PROCURO REMARCARLO MUCHO. ASÍ TAMBIÉN ENTENDÉIS QUE SIN ESOS PREVIOS CUALQUIER TRABAJO INTERIOR ES MUY DIFÍCIL (POR NO DECIR IMPOSIBLE).

Tengo dudas con el ejercicio del despertador. A principio de curso te comenté que me parecía que lo conseguía y me confirmaste que sí, porque yo te dije que sentía calma, paz. Y es cierto, pero para hacerlo debo estar "parada".

SÍ.

ESO OCURRE.

VEAMOS POR QUÉ Y, LUEGO, VEAMOS CÓMO APROVECHARLO PARA SEGUIR CRECIENDO. ¿TE PARECE?

EL MOTIVO POR EL QUE SOLEMOS "ESTANCARNOS" ES DOBLE:

1.- POR UN LADO, HA DEJADO DE SER NOVEDAD Y EL PERSONAJE EXIGE QUE VOLVAMOS A PONER ATENCIÓN A LO QUE A ÉL LE INTERESA.

2.- AL HABER TENIDO ÉXITO, QUIERES REPETIR EL ÉXITO... ¡PERO ESAS GANAS TE LO IMPIDEN! TUVISTE ÉXITO AL PONER LA ATENCIÓN EN TI, EN TU CONCIENCIA Y, CLARO, EL RESULTADO APARECIÓ. SI AHORA VOLVIERAS A PONER LA ATENCIÓN EN TI, EL RESULTADO VOLVERÍA A APARECER. PERO AHORA PONES LA ATENCIÓN EN EL RESULTADO QUE QUIERES OBTENER EN LUGAR DE PONERLO EN TI... ¡Y ASÍ NO SE PUEDE DESPERTAR!

BUENO, SI TE FIJAS EN EL PUNTO ANTERIOR YA HE COMENTADO CÓMO RESOLVERLO.

SE TRATA DE HACER EL EJERCICIO DE PONER ATENCIÓN EN TI Y DEJAR EN MANOS DE LA VIDA EL RESULTADO.

SI PONES LA ATENCIÓN EN EL RESULTADO QUE DESEAS, ESO TE IMPIDE ESTAR REALMENTE CENTRADO/A EN TI Y, CLARO, NO DESPIERTAS.

TE ANIMO A HACER EL EJERCICIO COMO SI FUERA EL PRIMER DÍA. SIMPLEMENTE POR EL HECHO DE HACERLO.

MIRA, LO QUE CUENTAS ES HABITUAL Y NO ES MALO. SOLO ES HABER DESCUBIERTO QUE EL PERSONAJE SE QUIERE HACER CARGO DEL CURSO: A ÉL LE INTERESAN LOS RESULTADOS, NO LE INTERESA ESTAR DESPIERTO, SINO CONSEGUIR LA PAZ... ¡A SU MODO! ASÍ QUE SE CENTRA EN BUSCAR LA PAZ EN LUGAR DE PONER LA ATENCIÓN EN LA CONCIENCIA QUE SERÍA LO ADECUADO PUES ESTARÍA GENERANDO LAS CAUSAS...

BUENO, ESPERO HABERTE DADO ALGUNA PISTA.

PERO, ADEMÁS, AHORA QUE ESTAMOS EN DICIEMBRE PUEDES ENTENDER QUE EL PASO ADECUADO PARA APROVECHARLO AÚN MÁS ES, SIMPLEMENTE, DEJAR CAER LA NECESIDAD DE TENER ÉXITO.

ESTE MES ESTAMOS TRABAJANDO ESO... ¡PUES APLÍCATELO!

¿PODRÍAS?

Se me confunden un poco las ideas con el tema de despertar. Hice no hace mucho un curso de Mindfulness, y te pongo el ejemplo de lo que practiqué: por un lado el estar presente en las cosas que haces, sea ducharte, conducir, lo que sea, intentar no pensar en nada más que en la actividad que te ocupa en cada momento;

Y AQUÍ PEDIMOS UN PASO MÁS: PERCIBIR QUIEN SE DA CUENTA DE LA DUCHA, DEL CONDUCIR O DE LO QUE SEA.

AQUÍ ANIMAMOS A DARNOS CUENTA DE UN YO QUE VIVE ESO.

LO IMPORTANTE NO ES LA DUCHA, NI CONDUCIR, NI NADA DE LO QUE HACEMOS. LO IMPORTANTE SIEMPRE SOY YO.

POR ESO TE ANIMO A DAR UN PASO MÁS Y A PONER LA ATENCIÓN, NO EN LO QUE HACEMOS SINO MAS ADENTRO, EN EL QUE SE DA CUENTA.

por otro lado, la meditación, en la que liberas a tu mente de pensamientos.

LA LIBERACIÓN DE PENSAMIENTOS ES UNA CONSECUENCIA DE ESTAR PRESENTES AL ESPACIO DE CONCIENCIA QUE SOMOS.

LO DIGO PORQUE SI TE CENTRAS EN "NO TENER PENSAMIENTOS" DIFÍCILMENTE TENDRÁS ÉXITO.

PERO SI TE CENTRAS EN LA CONCIENCIA QUE ERES, EN EL ESPACIO DE COMPRENSIÓN QUE ERES, MUY POSIBLEMENTE EL PENSAMIENTO SE SUSPENDA DE FORMA NATURAL. O, EN TODO CASO, LOS PENSAMIENTOS ESTARÁN AHÍ, PERO NO TE IDENTIFICARÁS CON ELLOS, IGUAL QUE EL CIELO NO SE IDENTIFICA CON LAS NUBES QUE LO SURCAN.

PERO CÉNTRATE EN SER CIELO.

PROCURA DARTE CUENTA DE SER EL CIELO, VE A TU FONDO, PERCÁTATE DE SER EL FONDO, EL CIELO.

Parece mentira pero lo primero me cuesta horrores! (Yo no mando en mi vida).

SÍ.

¡Y ES HERMOSO DARSE CUENTA!

ASÍ SABES QUE NADA ES MÁS IMPORTANTE QUE ESTE TRABAJO... PORQUE, ¿QUÉ IMPORTA LO QUE HAGAS EN TU VIDA SI NO PUEDES DENOMINARLA TUYA PUESTO QUE NO MANDAS EN ELLA?

ASÍ DESCUBRES QUE RECUPERAR TU VIDA ES CRUCIAL, FUNDAMENTAL.

Para meditar tengo que encontrar el tiempo, pero a veces lo consigo (la mía es meditación de principiante, precisamente porque no practico lo suficiente, pero me gusta hacerlo).

PERO, DE HECHO, PUEDES INTENTAR SER EL CIELO EN TODO MOMENTO Y SITUACIÓN (O AL MENOS EN EL WC) Y, AL HACERLO, HABRÁS CONVERTIDO TODA TU VIDA EN UN ESPACIO DE MEDITACIÓN.

NO TE ENGAÑES: IGUAL COMO *AULA INTERIOR* SE CURSA EN LA VIDA COTIDIANA, TAMBIÉN LA MEDITACIÓN SE INICIA AL LEVANTARNOS DEL COJÍN... ¡ASÍ QUE PUEDES BUSCAR TU YO Y PROCURAR VIVIR DESDE ÉL EN CUALQUIER LUGAR! ASÍ TODA TU VIDA SE IRÁ CONVIRTIENDO EN PRESENCIA, EN MEDITACIÓN CONTINUADA...

¿Cuál de las 2 prácticas es para ti despertar? ¿Qué diferencia hay entre las 2, o para qué va mejor una u otra?

BUENO, CREO QUE, A PARTIR DE LO QUE HE IDO EXPLICANDO LO PUEDES DEDUCIR, ¿VERDAD?

PARA MÍ EL DESPERTAR ES ESE ENTRAR EN MI YO, DARME CUENTA QUE LO SOY... Y VIVIR DESDE AHÍ. NO SOLAMENTE ATENTO A LO OCURRA, SINO ATENTO A MÍ, DARME CUENTA QUE SOY YO QUE ME EXPRESO, PONER LA ATENCIÓN EN MÍ...

¡ESPERO HABERTE CONTESTADO CON SUFICIENTE CLARIDAD!

PERO SI NO LO HE HECHO, ESTOY AQUÍ DISPUESTO A DARTE TODAS LAS EXPLICACIONES QUE TE SEAN NECESARIAS.

-Sobre cómo y cuándo actuar

Hola Daniel,

HOLA!

Es muy curiosa y reveladora esta fase de observación. Como, en ocasiones, el personaje sigue a su bola aunque yo interiormente esté tranquila...es u poco esquizofrénico...supongo que entra dentro de lo normal.

Sí.

TODO LO QUE NOS OCURRE ES NORMAL O NO NOS OCURRIRÍA. LÓGICO, ¿VERDAD?

Desde el inicio del curso me asalta una pregunta que, tras la sesión de esta semana, encuentro muy oportuna...

¡PUES... ADELANTE! ¡PLANTEA TU DUDA!

Si acepto las situaciones, acepto lo que hacen los demás (porque cada uno hace lo que puede), tanta aceptación, a mí me resulta paralizador.

MIRA, UNA COSA ES ACEPTAR LA REALIDAD ACTUAL COMO PUNTO DE PARTIDA Y OTRA COSA, TOTALMENTE DIFERENTE, ACEPTARLA TAMBIÉN COMO ÚNICO PUNTO DE LLEGADA POSIBLE.

ES DECIR, TE INVITO A ACEPTAR LA REALIDAD COMO PUNTO DE PARTIDA, PERO TAMBIÉN TE INVITO A ACTUAR PARA ENRIQUECERLA MIENTRAS TE EXPRESAS.

TE PIDO QUE NO LUCHES CONTRA LA REALIDAD. PERO SÍ QUE TE EXPRESSES, QUE ACTÚES CON LA INTENCIÓN DE APORTAR COSAS AL MUNDO, DE ENRIQUECERLO.

FÍJATE QUE DIFERENCIA TAN SENCILLA: NO SE TRATA DE LUCHAR EN CONTRA DE NADA, SINO DE TRABAJAR, GOZOSAMENTE, A FAVOR DE ALGO.

¿VES LA DIFERENCIA?

¡ESPERO QUE SÍ!

¿Cómo tengo que actuar?

SIN LUCHAR.

APORTANDO LO MEJOR DE TI.

DEJANDO CAER LA NECESIDAD QUE TU ACCIÓN DÉ EL FRUTO QUE TU IMAGINAS, DE LA FORMA QUE TÚ IMAGINAS Y EN EL MOMENTO QUE TÚ IMAGINAS.

BUSCANDO LO MEJOR PARA TI Y PARA LOS DEMÁS. ES DECIR, ACTUANDO DESDE EL AMOR.

ES DECIR, APLICANDO LAS 7 HERRAMIENTAS DEL AMOR (PERO NO TE PREOCUPES: HABLAREMOS DE ELLAS EN UNA SESIÓN DE FEBRERO Y, ADEMÁS, TIENES EL PDF DEL LIBRO EN EL BLOG Y, ADEMÁS, LO PUEDES COMPRAR EN PAPEL EN WWW.BOIRAEDITORIAL.COM O EN CUALQUIER LIBRERÍA DE ESPAÑA, CREO QUE TAMBIÉN EN DIVERSOS PAÍSES DE AMÉRICA: ECUADOR, MÉXICO, ARGENTINA, COLOMBIA...). SI LAS APLICAS YA TIENES EL COMO.

: -)

¿Cuándo tengo que actuar? Ó ¿No es necesario actuar?

EN REALIDAD, SIEMPRE ESTAMOS ACTUANDO. ES IMPOSIBLE NO ACTUAR.

SI TE INVITAN A UNA FIESTA Y VAS: ESTÁS ACTUANDO Y ESO INFLUYE EN LA FIESTA.

SI TE INVITAN A UNA FIESTA Y NO VAS: ESTÁS ACTUANDO Y ESO INFLUYE EN LA FIESTA.

YA VES: ES IMPOSIBLE NO ACTUAR.

EN TODO CASO, HAY MOMENTOS EN QUE TUS ACCIONES TRANSFORMAN LA

REALIDAD, ¿POR QUÉ? PUES PORQUE TIENES HERRAMIENTAS. SI LAS TIENES, ÚSALAS.

OTRAS VECES VERÁS QUE NO TIENES NINGUNA HERRAMIENTA, QUE NO TIENES NADA CON LO QUE TRANSFORMAR LA REALIDAD. PUES EN ESOS CASOS DEBERÁS HACER TRABAJO INTERIOR: ACEPTAR QUE NO TIENES CAPACIDAD PARA TRANSFORMAR ESA REALIDAD EXTERNA Y, SIN EMBARGO, CENTRARTE EN MANTENER LA PAZ INTERIOR.

PERO EN REALIDAD ES MUY SENCILLO: SI PUEDES HACER ALGO QUE CREES POSITIVO... ¡HAZLO!

Y SI NO PUEDES... ¡PUES HAZ TRABAJO INTERIOR!

HAGAS UNA COSA U OTRA, EN AMBOS CASOS LO PUEDES USAR PARA SEGUIR CRECIENDO INTERIORMENTE. LO VES, ¿VERDAD?

En esos momentos me encuentro que no sé qué hacer... mi personaje es de los que necesita imperiosamente actuar, si nadie hace nada lo hago yo! ¿Será que tengo que contenerme y no hacer nada para no dar de comer al personaje?

BUENO, CREO QUE LO HE CONTESTADO EN LAS LÍNEAS DE ARRIBA.

SIN EMBARGO, CREO OPORTUNO RECORDARTE QUE NO ACTÚES AYUDANDO A NADIE SI NO SE DAN LAS 4 NORMAS DE LA AYUDA:

- 1.- QUE TE LA PIDAN
- 2.- QUE NO PUEDAN HACERLO POR SÍ MISMOS/AS
- 3.- QUE TÚ TENGAS EL CONOCIMIENTO QUE NECESITAN
- 4.- QUE TE CORRESPONDA A TI DARLES LA AYUDA Y NO A OTRA PERSONA O INSTITUCIÓN O SIMILAR.

LO VES, ¿VERDAD?

ASÍ IRÁS SUPERANDO LO QUE PODEMOS DENOMINAR "AYUDA COMPULSIVA" Y PODRÁS OBSERVAR LO QUE ESA AYUDA ESTABA, EN REALIDAD, COMPENSANDO EN NUESTRA VIDA: QUERER SENTIRNOS BUENOS/AS, AYUDAR A LOS DEMÁS PARA NO HACER NUESTRAS TAREAS, USAR LA AYUDA COMO HERRAMIENTA DE CONTROL SOBRE LOS DEMÁS, ETC.

...y dejar caer la necesidad de hacer para los demás...

SÍ. JUSTO ACABO DE HABLAR DE ELLO EN LAS LÍNEAS ANTERIORES.

¡APLICAD LAS 4 NORMAS DE LA AYUDA!

y así ir descubriendo y centrándome en mis propias necesidades, que, si me paro a pensar, no sé ni cuales son.

CURIOSO, ¿VERDAD?

JUSTO LO QUE DECÍA: MUCHAS VECES AYUDAMOS A LOS DEMÁS PARA EVITAR AYUDARNOS A NOSOTROS, PARA NI TAN SIGUIERA SER CONSCIENTES DE LA AYUDA QUE NECESITAMOS...

Más que una duda o consulta se trata de una reflexión en voz alta.

JE, JE, JE...

BUENO, YO LA HE IDO COMPLEMENTANDO... DIALOGANDO CONTIGO... CREO QUE HABRÁ SIDO ÚTIL A MUCHAS OTRAS PERSONAS...

Aprovecho para dar las gracias por la oportunidad de hacer este curso. Disfrutaré del recorrido, porque realmente no sé cuál será el resultado.

SÍ, A DISFRUTAR DEL RECORRIDO. MANTENGAMOS EL CORAZÓN ABIERTO Y QUE LA VIDA NOS LLEVE A DONDE CREA OPORTUNO...

Gracias y un saludo afectuoso

MUAC!

-Sobre observar y cambiar

Hola Daniel!

HOLA!

Mi pregunta es la siguiente:

Cuando al observar los deseos y "me gustaría" del personaje vemos si podemos dejarlos caer, ¿no estamos intentando cambiar algo? En este caso, ¿estamos pasando de observar a intentar cambiar?

CREO QUE TIENES UNA PARTE IMPORTANTE DE RAZÓN Y TE DOY LAS GRACIAS POR APORTAR ESTE TEMA PARA QUE LO PUNTUALICEMOS.

MIRA, AQUÍ DEBEMOS VER UNA GRAN DIFERENCIA ENTRE "OBLIGARME" A DEJAR CAER... Y DEJAR CAER TRAS HABER COMPRENDIDO QUE PUEDO SER FELIZ SIN ESO.

EN EL PRIMER CASO HAY UNA ACCIÓN... QUE RESULTARÁ INÚTIL Y QUE OS PIDO QUE NO HAGÁIS. PUES NO PODEMOS OBLIGARNOS A DEJAR CAER AQUELLO QUE TODAVÍA CONSIDERAMOS IMPRESCINDIBLE. DESDE ESA OBLIGACIÓN SOLO PUEDE HABER RESIGNACIÓN, PERO NUNCA ACEPTACIÓN. Y, EN ESTE CASO, SÍ ESTARÍAMOS ACTUANDO EN LUGAR DE OBSERVAR. NO LO HAGÁIS SI PODÉIS EVITARLO.

SIN EMBARGO, SI TENEMOS LA SUERTE DE PODER COMPRENDER (Y DIGO COMPRENDER PROFUNDAMENTE) QUE PUEDO SER FELIZ SIN ESO.... EL TRABAJO SE HA REALIZADO SIN ACCIÓN NINGUNA... SOLO A TRAVES DE LA COMPRENSIÓN. BUENO, DE HECHO, LA ACEPTACIÓN SOLO PUEDE DARSE A PARTIR DE LA COMPRENSIÓN. NO SE PUEDE ACEPTAR NADA QUE NO SE COMPRENDA (AUNQUE SÍ PODEMOS ACEPTAR NUESTRA INCOMPRENSIÓN).

EN RESUMEN: NO ACTÚES, PERO INTENTA CONPRENDER QUE SIEMPRE HAS ESTADO EQUIVOCADO/A: NO NECESITAS AQUELLO QUE CREÍAS NECESITAR...

CUANDO ESA COMPRENSIÓN SE DÉ, PROFUNDAMENTE, EN TU INTERIOR NO HABRÁ HABIDO ACCIÓN, PERO LA REALIDAD SE TRANSFORMARÁ.

UF!

¡ESPERO HABERME EXPLICADO CON CLARIDAD! EN CASO CONTRARIO, NO DUDES A VOLVER A PREGUNTARME, ¿DE ACUERDO?

Muchas gracias!

A TI!

-Sobre cómo ser feliz

Hola Daniel,

HOLA!

En primer lugar, gracias por tu trabajo. Las sesiones semanales me están abriendo mucho la mente :)

PUES PARA MÍ TAMBIÉN ES UN PLACER IMPARTIR EL CURSO. NO SOLO POR LO QUE ME DIVIERTO, SINO TAMBIÉN PORQUE ME ANIMA A SEGUIR PROFUNDIZANDO EN MI PROPIO TRABAJO... ¡ESO ES MARAVILLOSO!

Pero hay algo que me cuesta: verme feliz a pesar de que no se cumplan mis deseos.

Por ejemplo, ¿cómo se puede ser feliz y si a tu hijo le hacen bullying?, o ¿cómo se puede ser feliz si tu pareja tiene una enfermedad y está todo el día de mal humor?, ¿dónde está la felicidad en estos casos?

MIRA, ES QUE CREO QUE PARTIMOS DE UNA DIFERENCIA DE DEFINICIÓN DE LO QUE ES SER FELIZ.

PARA MUCHAS PERSONAS, SER FELIZ IMPLICA QUE NOS PASEN COSAS AGRADABLES.

PERO PARA MÍ SER FELIZ ES NO QUERER CAMBIAR MI VIDA POR NINGUNA OTRA (AL MARGEN DE LO QUE PASE).

PUES MI VIDA ES LA QUE VIVO Y LA QUIERO VIVIR, AUNQUE VIVA COSAS DESAGRADABLES.

PUEDO DARMÉ CUENTA QUE SI VIVO ASPECTOS DE ELLA COMO ALGO DESAGRADABLE ES PORQUE ME FALTA SABIDURÍA. POR LO TANTO, LO DIFÍCIL NO ME HACE INFELIZ, SINO QUE ME INVITA A APRENDER.

FÍJATE QUE LO ANTERIOR SOLO PUEDE SER ASÍ, CUANDO SE HA INTEGRADO.

MIENTRAS NO SE TIENE CLARO, TODO LO DESAGRADABLE NOS DESESTABILIZA. PERO CUANDO SE TIENE CLARO, NADA EXTERIOR ROMPE NUESTRA PAZ. TODO LO DESAGRADABLE ES UNA INVITACIÓN A APRENDER, PERO NO ROMPE NUESTRA PAZ, NO ROMPE NUESTRA FELICIDAD.

ENTONCES DESCUBRO QUE LA VIVENCIA DE "ESTO ES DESAGRADABLE" NO ESTÁ OBJETIVAMENTE GENERADA POR LO EXTERIOR, SINO POR MI FALTA DE SABIDURÍA, PORQUE NO SÉ CÓMO MANEJARLO.

ESO ME LLEVA A BUSCAR MÁS SABIDURÍA Y, AL CONSEGUIRLA, MANEJO CIRCUNSTANCIAS QUE ANTES ME SUPERABAN.

SOY FELIZ PORQUE ABRAZO LA VIDA QUE TENGO Y NO QUIERO OTRA.

PERO, CLARO, AQUÍ TU PLANTEAS UNAS PREGUNTAS DURAS. TÚ DICES: ¿CÓMO SER FELIZ SI MI HIJO SUFRE BULLYING? ¿CÓMO SER FELIZ SI TU PAREJA ESTÁ ENFERMA Y ESTÁ DE MAL HUMOR TODO EL DÍA?

BUENO, AHÍ TE ANIMO A INVESTIGAR:

EL HECHO QUE TÚ SEAS INFELIZ, ¿ELIMINA EL BULLYING QUE SUFRE TU HIJO?

EL HECHO QUE TÚ SEAS INFELIZ, ¿CURA A TU PAREJA Y LA HACE ESTAR DE BUEN HUMOR?

CREO QUE LA RESPUESTA ES EVIDENTE: NO.

POR LO TANTO, TU SUFRIMIENTO NO ES LA RESPUESTA. ES MÁS, CREO QUE SI TU HIJO SUFRE Y, ENCIMA, TU ERES INFELIZ LA SITUACION EMPEORA: NO SOLO HAY UN HIJO QUE SUFRE, AHORA, ADEMÁS, HAY UN HIJO QUE SUFRE Y UNA MADRE INFELIZ.

ES DECIR, QUÍTATE DE LA CABEZA QUE "LO NORMAL ES SER INFELIZ". PORQUE ESO NO SOLO NO AYUDA, SINO QUE EMPEORA EL PROBLEMA.

¡EMPEORA EL PROBLEMA!

¿TÚ QUIERES EMPEORAR EL PROBLEMA? ¿O QUIERES SER DE AYUDA?

LO DIGO PARA REMARCAR QUE LO QUE TÚ VES COMO ALGO "INEVITABLE" Y DE ALGUNA FORMA POSITIVO (O AL MENOS NO NEGATIVO), EN REALIDAD, EMPEORA LA SITUACIÓN.

LO REMARCO: LA EMPEORA.

Y AHORA VERÁS QUE SI TU ACCIÓN EMPEORA LA SITUACIÓN, POR AMOR A TU PAREJA Y A TU HIJO VERÁS QUE ESO DEBE EVITARSE.

LO DIGO PORQUE EN TU PREGUNTA, NO QUERÍAS EVITAR LA INFELICIDAD EN CIERTAS CIRCUNSTANCIAS, SINO JUSTIFICARLA, DEFENDERLA COMO "ALGO BUENO Y NATURAL" DE ALGUNA MANERA.

CREO QUE SI TE DAS CUENTA QUE EMPEORA LA SITUACION, NO QUERRÁS JUSTIFICARLO NUNCA MÁS. ¡NO HAY QUE EMPEORAR LA SITUACIÓN DE LAS PERSONAS QUE AMAMOS!

Y, ENTONCES, ¿CÓMO COMPRENDER LO QUE ESTÁ OCURRIENDO PARA QUE NO ME SIENTA TRISTE?

BUENO, NO SÉ... SUPONGO QUE NO HAY UNA ÚNICA RESPUESTA, PERO SÍ ME OCURREN DOS IDEAS CLAVES:

1.- YO SOY RESPONSABLE DE LO QUE PIENSO EN MI INTERIOR. POR LO TANTO DEBO EXPULSAR DE MI MENTE LAS IDEAS QUE REPITIÉNDOMELAS ME HACEN SUFRIR.

2.- DEBO BUSCAR IDEAS MÁS SABIAS QUE ME AYUDEN A MANTENER MI ENERGÍA ALTA, DE MANERA QUE PUEDA SER MÁS ÚTIL A LAS PERSONAS DE MI ENTORNO.

¿Y QUÉ IDEAS PUEDEN SER MÁS SABIAS?

PUES DEPENDERÁ DE CADA CASO... PERO EN LOS CASOS QUE ME MENCIONAS, YO DIRÍA QUE LO MÁS SABIO SERÍA ABORDAR EL TEMA DEL BULLYING EN EL COLEGIO PARA QUE APLIQUEN LOS PROTOCOLOS QUE SUELEN SER ÚTILES EN ESTOS CASOS.

ADEMÁS, APROVECHAR EL TEMA PARA ANIMAR A TU HIJO A QUE APRENDA A PEDIR AYUDA CUANDO LA NECESITE EN LUGAR DE CALLAR Y SENTIRSE CULPABLE, A QUE SE DÉ CUENTA QUE ÉL NO TIENE LA CULPA DE LAS ACCIONES DE LOS DEMÁS, PERO SÍ ES RESPONSABLE DE NO GUARDAR ODIO EN SU INTERIOR SI NO QUIERE ALARGAR EL SUFRIMIENTO, DE AYUDARLE A ENTENDER QUE LO QUE LE HA OCURRIDO NO TIENE QUE VER CON ÉL SINO QUE SE DA EN MUCHOS LUGARES Y QUE ES UNA OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE: AHORA VAMOS A ABORDAR EL TEMA, ASÍ APRENDERÁS QUE LOS PROBLEMAS DEBEN SER ABORDADOS FOCALIZÁNDONOS EN LAS SOLUCIONES....

NATURALMENTE, SI EN EL COLEGIO NO APLICASEN LOS PROTOCOLOS CORRESPONDIENTES Y, TRAS ESCUCHARLOS, SEGURAMENTE DEBERÍAS DENUNCIAR EL BULLYING POR UN LADO Y AL CENTRO ESCOLAR POR OTRO ANTE LA JUSTICIA. PERO HACERLO SIN ODIO, CON LA INTENCIÓN QUE EN EL FUTURO CUALQUIER OTRO ALUMNO/A TUVIERA LA AYUDA QUE NECESITA Y PARA QUE EL COLEGIO PUEDA APLICAR LAS MEDIDAS QUE DEBE TENER PREVISTAS EN EL PLAN DE CONVIVENCIA Y CONSEGUIR QUE EL COLEGIO SEA UN ESPACIO SEGURO...

Y TODO ELLO SE PUEDE HACER DESDE EL SUFRIMIENTO Y LA INFELICIDAD, O DESDE LA COMPRENSIÓN Y EL AMOR (LA FELICIDAD).

Y PODRÍAMOS DECIR ALGO PARECIDO DEL OTRO EJEMPLO. ENTENDER QUE LA PAREJA DEBE APRENDER A LLEVAR SU ENFERMEDAD SIN ESTAR TODO EL DÍA DE MAL HUMOR Y COMPRENDER QUE ESA ES SU TAREA, PERO QUE LA NUESTRA ES APRENDER A ESTAR DE BUEN HUMOR CUANDO LOS DEMÁS NO LO ESTÁN. LOS DEMÁS DEBEN HACER SU TRABAJO, YO EL MÍO. EXIGIR QUE LO DEMÁS HAGAN SU TRABAJO (ESTAR DE BUEN HUMOR) PORQUE EN CASO CONTRARIO YO NO HARÉ EL MÍO ES ERRÓNEO: ES PEDIRLES A LOS DEMÁS LO QUE YO NO QUIERO DAR: BUEN HUMOR. CREO QUE A ESO DE EXIGIR A LOS DEMÁS QUE HICIERAN LO QUE NOSOTROS NO QUERÍAMOS HACER LE LLAMÁBAMOS EGOÍSMO, ¿VERDAD?

PERO QUIERO QUE ENTIENDAS QUE SI PARA TI ES ALTAMENTE ENRIQUECEDOR APRENDER A MANTENER LA FELICIDAD CUANDO ALGUIEN QUE NO ESTÁ DE BUEN HUMOR, PARA LA OTRA PERSONA TAMBIÉN ES ENRIQUECEDOR APRENDER A MANTENER EL BUEN HUMOR CUANDO SE ESTÁ ENFERMO. CADA PERSONA TIENE SU TAREA. ABRAZA LA TUYA. HAZ LA TUYA. COMO DECÍA QUE LA FELICIDAD ES

ABRAZAR LA PROPIA VIDA, QUERÍA REMARCAR QUE CUANDO ABRAZAS LA DIFICULTAD QUE LA VIDA TE PLANTEA ERES FELIZ Y PUEDES ENTENDER QUE LOS DEMÁS TAMBIÉN PUEDEN APRENDER DE SUS DIFICULTADES Y DEJAS DE COMPADECERLOS Y DE "SUFRIR POR ELLOS" PARA DEDICARTE A TU TAREA. QUE LOS DEMÁS ABRACEN SUS DIFICULTADES O NO, YA NO DEPENDE DE TI. TÚ SOLO PUEDES ABRAZAR LAS TUYAS.

Espero con curiosidad tu respuesta :)

PUES NO SÉ SI TU CURIOSIDAD SE HABRÁ SATISFECHO.

PERO SÍ SÉ QUE RESPONDERTE ME HA AYUDADO A PROFUNDIZAR EN MÍ MISMO Y TE LO AGRADEZCO.

¡Y SEGURO QUE HABRÁ SIDO MUUY ÚTIL A MUCHAS PERSONAS DEL CURSO!

UN ABRAZO!

-Sobre el Yo

¡HOLA DANIEL!

HOLA!

La sesión de hoy me ha gustado mucho, aunque no sé si llego a percibir esa consciencia. Pero poco a poco y practicando,

SÍ. SIN PRISA... PRACTICANDO... TODO LLEGA CUANDO ES EL MOMENTO...

yo tenía una pregunta relacionada con este yo que todos tenemos, este yo es el que manda las acciones hacer verdad?

DEPENDE.

SI MIS ACCIONES SE REALIZAN DESDE EL ODIO, SE REALIZAN DESDE EL DESEO DE SER ADMIRADO... ENTONCES LAS ACCIONES SE REALIZAN DESDE EL PERSONAJE Y NO DESDE UN AUTÉNTICO YO.

PERO SI LO HACES SIN JUICIO, CON AMOR, CON PRESENCIA... ¡ENTONCES SÍ ACTÚAS DESDE UN YO REAL!

DE HECHO, EL YO REAL SIEMPRE ESTÁ... LA PENA ES QUE NO SEAMOS CONSCIENTES DE ÉL Y NUESTRAS ACCIONES LAS IMPULSE EL DESEO DE SER RECONOCIDOS, EL DESEO DE TENER PODER, EL DESEO DE SER BUENOS Y SANTOS/AS...

el que percibe cuando nos tocamos, o cuando hacemos un movimiento. Pero es un yo que no juzga, que es todo paz y amor, y cuando llegas a estar en consciencia plena eres feliz como tú nos dices.

SÍ, CUANDO REPOSAS EN EL YO REAL, VIVES LO QUE ERES: COMPRENSIÓN, AMOR, CAPACIDAD DE EXPRESARTE.

Mi pregunta es, este yo (que es nuestro autentico yo) tiene pensamientos o emociones, es decir puede razonar y dialogar con alguien?

DESDE ESE YO SE PUEDEN USAR TODOS LOS INSTRUMENTOS, ¡POR SUPUESTO! Y EL LENGUAJE, LA LÓGICA, EL DIÁLOGO... SON INSTRUMENTOS...

PERO NO SE DIALOGA PARA CONVENCERLO, NO SE DIALOGA CON INTENCIÓN DE SALVARLO, NI DE CONDENARLO...

SE DIALOGA COMO MUESTRA DE AMOR Y COMO EXPRESIÓN DE LO QUE SOMOS EN UNA SITUACIÓN QUE REQUIERE EL DIÁLOGO PARA QUE ESE AMOR QUE SOMOS SE EXPRESE.

PERO, ¡POR SUPUESTO QUE SE PUEDE USAR EL DIÁLOGO DESDE LA PRESENCIA! NO OLVIDES QUE BUDA, CRISTO Y TODOS LOS/AS GRANDES MÍSTICOS HABLABAN Y DIALOGABAN....

SÍ!

SE PUEDEN USAR TODOS LOS INSTRUMENTOS: INCLUIDA LA MATEMÁTICA, EL CÁLCULO, LA FÍSICA, LOS ORDENADORES, LA BICICLETA...

¡TODO!

puede enamorarse de una persona?

PUEDE DARSE CUENTA QUE SU BIOLOGÍA SE HA ENAMORADO DE UNA PERSONA (EL ENAMORAMIENTO ES UNA RESPUESTA BIOLÓGICA QUE EVIDENCIA UNA ALTA COMPATIBILIDAD SEXUAL Y ES ALGO MUY HORMONAL Y NO SE TRATA DE VERDADERO AMOR).

AHORA BIEN, LO QUE HAGA CON ESE ENAMORAMIENTO DEPENDERÁ DE LO QUE SEA MEJOR.

ES DECIR, PUEDE SENTIR EL ENAMORAMIENTO Y NO DECIR NADA. O PUEDE SENTIR EL ENAMORAMIENTO Y DECIDIR COMUNICARLO A LA OTRA PERSONA...

ES DECIR, EL ENAMORAMIENTO NO DECIDE SU CONDUCTA, NI ROMPE SU PAZ INTERIOR: LO CAPTA, LO VE... IGUAL QUE EL CIELO PUEDE VER NUBES PASEANDO EN SU GRANDEZA...

o simplemente sentirse triste?

YO CREO QUE PUEDE TENER EMOCIONES (RESPUESTAS BIOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL CUERPO Y CUYO ORIGEN ES EL CUERPO).

PERO CON DIFICULTAD TENDRÁ SENTIMIENTOS DESAGRADABLES, PUES NACEN DEL JUICIO QUE LA REALIDAD NO ES PERFECTA. Y, CLARO, SI ESTOY EN EL YO PROFUNDO ME DOY CUENTA QUE TODO ES PERFECTO Y NECESARIO, QUE TODO CUMPLE UNA FUNCIÓN, QUE NADA SOBRA...

QUIZÁS CAPTE UNA TRISTEZA EN SU MENTE, PERO CASI SEGURO QUE SERÁ UNA TRISTEZA FRUTO DE UNA BAJADA ENERGÉTICA O UN AGOTAMIENTOS FÍSICO... (EMOCIÓN) PERO NO CREO QUE SEA UNA TRISTEZA MENTAL DEL TIPO "ESTO NO DEBERÍA SER ASÍ".

Y, ¿QUÉ HARÍA CON ESA TRISTEZA FÍSICA? PUES SI CAPTA QUE ES DE CANSANCIO BUSCARÁ (SI ES POSIBLE) DESCANSAR PARA REPONERSE Y, SI NO ES POSIBLE, PUES BUSCARÁ DAR LO MEJOR DE SÍ SIN DEJARSE LLEVAR POR ESA TRISTEZA.

o todo eso le pasa el yo mecánico, el yo idea?

SÍ.

LOS SENTIMIENTOS DESAGRADABLES LOS VIVE EL YO-IDEA (SOY TONTO, TENGO MIEDO, EL MUNDO ES PELIGROSO, LA GENTE ABUSA DE MÍ, ETC) O DEL YO-IDEAL (HASTA QUE NO GANE LOS PREMIOS GOYA NO SERÉ NADIE, TENGO QUE APROBAR LA CARRERA Y, CON LA LICENCIATURA, TODO IRÁ MEJOR, ETC).

DESDE EL YO REAL, TODO ESTÁ BIEN.

porque si es así, me imagino que poca gente consigue estar siempre en este espacio de consciencia absoluta y paz permanente.

SÍ.

PARECE QUE ES DIFÍCIL ESTAR SIEMPRE AHÍ. ¿VERDAD?

BUENO, PERO NO IMPORTA.

CUANDO TE CAES, VUELVES A PONERTE DE PIE... ¡Y YA ESTÁ!

AL MENOS... ¡ESO ES LO QUE YO INTENTO HACER! Y LO HAGO SABIENDO QUE EL ÉXITO NO DEPENDE DE MÍ, LO ÚNICO QUE DEPENDE DE MÍ ES DAR MI MÁXIMO...

Al menos yo nunca en mi vida he conocido a nadie que no se enfadara, que no se enamorara...

AÚN ASÍ, DEBERÍAMOS NO JUZGAR LA CONDUCTA DE LOS DEMÁS DESDE LO EXTERNO. NOSOTROS NO SABEMOS LO QUE VIVEN. QUIZÁS SEAN UNOS BUDAS FINGIENDO UN GRAN ENFADO PARA INTENTAR DESPERTARNOS DE UNA VEZ...

:~)

Muchas gracias, espero ansiosa la próxima sesión :)

YO TAMBIÉN!

:~)

NOS VEMOS PRONTO!

-Sobre el sufrimiento

Hola!!!!

HOLA!

Observando el bien y el mal, el otro día vi un programa que trataba acerca de los abusos que recibieron los niños , que estudiaban en internado, por parte de los curas. Y al escuchar el relato de sufrimiento del adulto...Mi pregunta es cómo explicar a un niño que pide ayuda, en un caso como ese, que ese miedo y sufrimiento que está teniendo es bueno... ¡que cada uno tiene lo que necesita!

UF!

NO SÉ SI UN NIÑO/A PUEDE ENTENDER ESO.

PERO SÍ PUEDE ENTENDER QUE AHORA VAMOS A TRABAJAR PARA DEJAR ESTE DOLOR ATRÁS Y QUE SI APRENDES A NO SUFRIR, TRAS LO QUE HAS VIVIDO, HARÁS UN SALTO INMENSO ADELANTE, QUE NO PUEDES LLEVARTE EL DOLOR SIEMPRE ENCIMA... ¡PORQUE ESO SERÍA MALO PARA TI!

Y DESDE ESA PERSPETIVA, INTENTAR QUE PERSONAS EXPERTAS LO AYUDEN A SUPERARLO.

NATURALMENTE, CUANDO EL CHICO FUESE ADULTO YA PODRÍAMOS DECIRLE: LO QUE OCURRIÓ PUDO SER MUY DURO, PERO AHORA TÚ DECIDES SI SEGUIR MANTIÉNDOLO VIVO EN TU MENTE CONTINUADAMENTE O SI LLEGAR A AGRADECER LO QUE PUDISTE APRENDER DE ELLO (Y SÍ, HE PUESTO "AGRADECER" EN LUGAR DE "PERDONAR", PUES GRACIAS A LO MÁS DIFÍCIL, APRENDEMOS COSAS QUE DE OTRO MODO RESULTARÍAN CASI IMPOSIBLES DE APRENDER). Y, SÍ, AHORA PODRÍAMOS DECIRLE (SI NOS LO PIDE): ESO FUE ALGO PERFECTO QUE TE PERMITIÓ APRENDER ALGO MUY VALIOSO, DE ALGUNA FORMA FUE UNA BENDICIÓN.

PERO REPITO: ESTO QUE AFIRMABAS EN TU PREGUNTA DE "*CADA PERSONA TIENE LO QUE NECESITA*", AUNQUE SEA CIERTO, SOLO ES PRUDENTE DECIRLO

EXPRESAMENTE CUANDO LA PERSONA ESTÁ PREPARADA O LO VIVIRÁ CON CULPA (¡YO LO NECESITO Y POR ESO ME VIOLABAN! ¡DEBO SER CULPABLE DE BUSCAR MI VIOLACIÓN!) O LO VIVIRÁN COMO UNA AGRESIÓN (¡ENCIMA QUE ABUSAN SEXUALMENTE DE MÍ, ME DICEN QUE ES LO QUE YO NECESITO!).

**Y ahora mientras escribo , también me pregunto si esta respuesta que necesito, puede ser por el ejercicio del ojo pintado en el pie ..?
..... es que no sé de dónde me sale.**

PUES NO LO SÉ...

PERO OJALÁ LA RESPUESTA QUE TE HE DADO TE SEA ÚTIL DE ALGUNA MANERA...

Gracias si me puedes responder, y sino también, el hecho de escribirlo me ha hecho pensar.

Y YO CREO QUE TAMBIÉN SERÁ ÚTIL A MUCHAS Y MUCHAS PERSONAS DEL CURSO.
GRACIAS.

Saludos