

Boletín de dudas



Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

AULA INTERIOR

**BOLETÍN**

**Dudas resueltas**

[12 enero 2018]

# Índice

Utilidad del boletín.....	3
Tempestad emocional.....	4
Yo-idea/yo-ideal.....	12
Sobre la existencia del mal.....	16
Sobre movilizar la energía.....	20
Sobre cuestionar el pensamiento l.....	29

## 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?**

## -Tempestad emocional

**Hola Daniel!**

HOLA!!

**Primero de todo desearos a ti y a Lourdes y feliz y buena entrada de año!!**

GRACIAS!

HE ESCRITO UN PEQUEÑO ARTÍCULO EN MI BLOG REFLEXIONANDO SOBRE LO QUE QUIERE DECIR "FELIZ AÑO", PARA NO CONFUNDIRLO CON "QUE TODO TE SEA FÁCIL Y AGRADABLE".

POR SI LE QUERÉIS ECHAR UN VISTAZO:

<http://blog.danielgabarro.com/feliz-ano-nuevo#more-270>

**Estoy feliz de estar en este curso.**

SÍ! YO TAMBIÉN! ME ENCANTA IMPARTIRLO! ME GUSTA VER COMO, SIN DARNOS CUENTA, VAMOS CAMBIANDO, VAMOS INTEGRANDO CAMBIOS SUAVES QUE, SUMADOS, FACILITAN UNA VIDA MUCHO MÁS CONSCIENTE Y FELIZ.

**Mi duda es, yo misma sin saber lo boicotee?**

¡POR SUPUESTO!

A VECES, SIN QUERER NOS BOICOTEAMOS POR DIVERSAS RAZONES: NOS DA MIEDO INCONSCIENTEMENTE DE DEJAR DE SER, NO SABEMOS CÓMO SERÁ NUESTRA VIDA SI CAMBIAMOS Y TEMEMOS LO QUE PUEDA VENIR... O, SIMPLEMENTE, LA MECANICIDAD NOS TIENE TAN ATRAPADOS/AS QUE MUCHAS DE LAS COSAS QUE NOS PROPONEMOS "DESAPARECEN MISTERIOSAMENTE" DE NUESTRA MENTE SIN DARNOS CUENTA...

**Por más carteles que me pongo e casa no consigo recordar el ejercicio del lavabo, y cuando intento lo de la cámara no sé verme y mira que he hecho pnl, pero esto de**

**la disociación no lo he conseguido aún.**

NO SE TRATA DE DISOCIARTE, SINO DE PERCIBIRTE A TI.

SE TRATA DE PONER ATENCIÓN EN MÍ DÁNDOME CUENTA DE MÍ.

EN EL BLOG DEL CURSO, ENCONTRARÁS UN AUDIO SOBRE EJERCICIOS PARA PERCIBIR EL YO (TAMBIÉN LOS HICIMOS EN CLASE), SE TRATA DE HACER LO MISMO A LO LARGO DE LA VIDA DIARIA... ¿RECUERDAS?

(ESTAMOS TENIENDO PROBLEMAS CON NUESTRO PROVEEDOR DE INTERNET, ASÍ QUE ENTRE EL 4 Y EL 7 DE ENERO ES NORMAL QUE NO VEAS EL BLOG... LUEGO TODO DEBERÁ RESOLVERSE: ESTAMOS MUDÁNDONOS A OTRO BLOG. TE LO DIGO POR SI ENTRAS Y NO LO VES... ¿DE ACUERDO?)

PERO SÍ: NO RESULTA FÁCIL. HEMOS ESTADO TANTOS AÑOS PENDIENTES DEL EXTERIOR... ¡QUE NOS HEMOS OLVIDADO DE NOSOTROS! ¡QUE NI NOS PERCIBIMOS!

**Otra que te quería comentar, que no sé si le servirá a alguien lo puedes publicar y si no pues tampoco pasa nada, este último mes he tenido he tenido una crisis emocional como hacía mucho tiempo que no me pasaba y se han juntado cosas personales y profesionales.**

LO ENTIENDO.

COMO JUSTO ESTAMOS MIRANDO NUESTRO YO-IDEAL, TE RUEGO QUE LO ABORDES DE ESTE MODO:

"ME GUSTARÍA QUE XXXX NO PASARA, PERO VEO QUE SÍ PASA, PERO MI AMOR POR MI MISMA/O, MI FELICIDAD, EL CUIDARME... ES MÁS IMPORTANTE QUE ESO QUE OCURRE"

CREO QUE ES UNA FORMA DE ENTRENAMIENTO MUY SENCILLA.

NATURALMENTE, ADEMÁS DE DECIR ESO, TE ANIMO A ACTUAR.

POR EJEMPLO, PUEDES DECIR "ME ENCANTARÍA TENER UNA SALUD DE HIERRO, PERO YA QUE LA MÉDICA ME HA DICHO QUE TENGO XXX ENFERMEDAD, ME

RECORDARÉ QUE AMARME, CUIDARME Y SER FELIZ AL MARGEN DE ESA ENFERMEDAD ES LO MÁS IMPORTANTE, MI PAZ INTERIOR ES MÁS IMPORTANTE QUE ESA ENFERMEDAD"

Y, A CONTINUACIÓN, TE TOMAS LAS MEDICINAS QUE TE HAYAN RECETADO Y HACES TODO LO ADECUADO PARA POTENCIAR TU SALUD, ¿DE ACUERDO?

UNA COSA ES NO SUFRIR Y LA OTRA NO ACTUAR!

: -)

**Me he dado cuenta de que al estar siempre en primera persona no puedo ser objetiva y darle el valor que tienen las cosas verdaderamente, en ese momento no soy capaz de disociarme de las situaciones para ver lo positivo vaso lleno, así que desde el sufrimiento y la situación que en ese momento es clara y real para mí veo el vacío y así que durante muchos años he crecido desde el sufrimiento. Cuando ya lo paso pienso en serio? Como no lo podías ver antes igual de lleno que lo ves ahora? Pero en ese momento de tempestad emocional lo que vivo es tan real para mí que si solo veo un color es como si se me olvidara que existen otros colores.**

LO ENTIENDO.

POR ESO SIEMPRE DIGO QUE LA FUNCIÓN DE LOS SENTIMIENTOS ES CONOCERNOS: EN LAS TORMENTAS EMOCIONALES SALEN A FLOTE NUESTRAS CREENCIAS MÁS PROFUNDAS PARA QUE TOMEMOS NOTA Y LAS VAYAMOS TRABAJANDO CUANDO PODAMOS.

SEGURAMENTE NOS REQUERIRÁ TRABAJO DURANTE UN PERÍODO DE TIEMPO RELATIVAMENTE LARGO, PERO SI NOS PONEMOS ALGÚN DÍA LLEGAREMOS.

PERO LO QUE QUIERO REMARCAR ES QUE LAS EMOCIONES TIENEN LA FUNCIÓN DE AYUDAR A CONOCERNOS. ¡SON LAS PISTAS A SEGUIR DE LO QUE TODAVÍA TENEMOS A MEDIO DIGERIR! ¡TOMA NOTA DE LO QUE TE DIGAN!

**Normalmente cada 24 es sagrado estar con la familia de mi padre, q aunque con el no tengo relación con ellos hace años volví a forjarla. Hay dos primos con los que tenía mucha relación y este año he tenido menos, y una han pasado algunos detalles tontos que yo he callado y que me doy cuenta de que me he quedado dentro**

LO ENTIENDO. Y LO QUE SE QUEDA DENTRO SIN DIGERIR, SUELE DAR DOLOR DE TRIPA, ¿VERDAD?

PERO, EN TODO CASO, ES MEJOR NO VOMITARLO ENCIMA DE LOS DEMÁS... ¡NO TIENEN LA CULPA DE MI INDIGESTIÓN! POR ESO, EN LA SESIÓN DE MAYO APRENDEREMOS TÉCNICAS PARA QUITÁRNOS DE ENCIMA LO QUE NOS HACE SUFRIR SIN AGREDIR A LOS DEMÁS.

YA SÉ QUE HASTA MAYO PARECE QUE QUEDA MUCHO... ¡PERO QUIERO SER SISTEMÁTICO EN ESTE CURSO Y HAY QUE IR PASO A PASO PARA ESTAR SEGUROS QUE VAMOS INTEGRANDO LAS DISTINTAS PIEZAS! ¿DE ACUERDO?

**Esta navidad decidí que no iría a estar con ellos porque no me sentía igual, estaba cansada de tener relación porque yo la mantenía y por qué yo iba siempre a verlos, viven a unos 50 km de mi casa.**

LO ENTIENDO.

PERO SI A TI TE GUSTA...¡CAMINA ESOS 50 KM!

Y SI NO TE GUSTA... ¡NO HACE FALTA QUE VAYAS, NADIE TE OBLIGA!

LO VES, ¿VERDAD?

A VECES NOS INVENTAMOS OBLIGACIONES O PENSAMOS QUE LOS DEMÁS DEBEN ESTAR OBLIGADOS... Y, EN REALIDAD, LA VIDA SE BASA EN DAR LIBERTAD A LOS DEMÁS PORQUE ACEPTAMOS NUESTRA PROPIA LIBERTAD Y SUS CONSECUENCIAS, ¿NO CREES?

**Cuando un uno de ellos me pregunto le solté la pelota en su tejado esto de que estábamos bien porque iba yo.**

JE, JE... LE VOMITASTE ENCIMA...

JE, JE, JE...

TE RUEGO QUE OBSERVES EL RESULTADO: ¿LA RELACIÓN MEJORÓ O SE TENSÓ?

OBSERVA EL RESULTADO Y PODRÁS SACAR CONCLUSIONES SOBRE SI MERECE LA

PENA VOMITAR NUESTRAS INDIGESTIONES SOBRE LOS DEMÁS... ¡AUNQUE PENSEMOS QUE TENEMOS RAZÓN!

**Pero al escribirle a otro de la familia que ni siquiera sabía que estaba molesta pq un día habíamos quedado y al final no me dijo de quedar, me di cuenta y se lo puse en la carta de que el problema no era de ellos si no mío y de las expectativas que yo tenía en volver a compartir momentos familiares y otros de aventuras como lo hacíamos antes.**

SÍ.

EL "PROBLEMA" SIEMPRE ES NUESTRO.

NOSOTROS NO PODEMOS CAMBIAR LA FORMA DE ACTUAR DE LOS DEMÁS, PERO SÍ PODEMOS CAMBIAR NUESTRA FORMA DE PENSAR O DE RELACIONARNOS CON ESE "PROBLEMA" ¿VERDAD? ¡PUES ESO INDICA QUE EL "PROBLEMA" ES NUESTRO!

DE HECHO, HE PUESTO "PROBLEMA" ENTRE COMILLAS PORQUE LOS PROBLEMAS NO EXISTEN, SOLO SON TEMAS QUE NOSOTROS NO TENEMOS RESUELTOS, ASÍ QUE EN LUGAR DE PROBLEMAS PODRÍAMOS LLAMARLES "COSAS QUE NO ENTIENDO", "SITUACIONES QUE NO SÉ MANEJAR"...

Y, POR LO TANTO, VEREMOS QUE, EN REALIDAD, NOS OFRECEN UNA MARAVILLOSA OPORTUNIDAD:

"SITUACIONES A MANEJAR QUE ANTES NO MANEJABA"

"COSAS A ENTENDER QUE ANTES NO ENTENDÍA"

LO VES, ¿VERDAD?

**Reconocí que cada uno tenía que mirar de hacer lo que le hiciera feliz**

CLARO!

Y SER TIERNOS/AS CON NOSOTROS/AS SI NOS EQUIVOCAMOS... Y DAR PERMISO A LOS DEMÁS PARA ERRAR...

¿NO CREES?



**aunque la vida nos llevara por caminos separados y que al final me estaba haciendo consciente de que soy yo la que espero que me cuiden porque no me cuido yo,**

SÍ!!!!

EXIGIMOS A LOS DEMÁS LO QUE NO NOS DAMOS!!

¿Y CÓMO VAN A DARNOS AMOR SI NO NOS AMAMOS? ¡NADIE PUEDE DARME AMOR SI YO NO ME SIENTO DIGNO DE SER AMADO/A!

BINGO!

LA PAJA EN EL OJO AJENO, EN LUGAR DE VER LA VIGA EN EL PROPIO.

ME ALEGRA QUE TE DIESES CUENTA!

**que hago los planes de los demás porque me conozco tan poco que realmente no sé qué me apetece hacer a mí,**

SÍ!

**si yo me pregunto qué es lo que realmente me hace feliz y que quiero, muchas veces tendría muchas dudas en las respuestas porque no sé hablar conmigo misma y siempre estoy pendiente de los planes y necesidades de los demás porque mi personaje necesita que le digan que es buena persona y que está presente y es guay,**

ME ENCANTA QUE TE ESTÉS DANDO CUENTA!

A VECES PARECE QUE ESTOS MESES DE AUTOOBSERVACIÓN NO SIRVEN DE NADA... PERO, DE REPENTE, HAGO PUUUM Y VEO COSAS MUY IMPORTANTES COMO ESTA QUE ESTÁS MENCIONANDO...

Y LO CURIOSO ES QUE SIEMPRE ESTABA AHÍ... ¡Y YO LE IBA ECHANDO LA CULPA A LOS DEMÁS!

¡AY!

POR SUERTE LA OBSERVACIÓN NOS PERMITE IRNOS DANDO CUENTA...

**total que me paso la vida arreglando la de los demás sin arreglar la mía, me paso los días haciendo los planes de los demás sin hacer los míos y que se adapten a mi si ellos quieren también quieren y así no depender de nadie para hacer cosas que me gusten, respetar mis necesidades sea con amor del mundo o sin él sea con amigos o sin ellos, sea aquí o en la China.**

:~)

**Descubrirme y disfrutarme ya que dicen nació sola y moriré sola jeje**

JUSTO EN ESTE MISMO BOLETÍN HAY OTRA PERSONA CON LA QUE REFLEXIONÁBAMOS SOBRE LA SOLEDAD Y TÚ ACABAS DE RESUMIR LO QUE LE DECÍA: CUIDARNOS, SER FELIZ YO PARA PODER COMPARTIR LA FELICIDAD EN CUALQUIER CIRCUNSTANCIA Y CON CUALQUIER PERSONA Y NO DE UNA FORMA CONCRETA Y DETERMINADA...

**Como puedo hablar conmigo misma para saber quién soy si no se tener este tipo de conversaciones??**

ME ALEGRA QUE TE DES CUENTA!

CREO QUE VAS MUY BIEN ENFOCADA... Y QUE TU PREGUNTA NOS AYUDARÁ A MUCHOS/AS A DARNOS CUENTA TAMBIÉN DE LO QUE HACEMOS...

**Estoy por hacerme el camino de Santiago! Jejej**

BUENO, EN EL CAMINO DE SANTIAGO INTERIOR YA LLEVAS UN BUEN TRECHO ANDADO...

:~)

**Bueno, gracias !!!me encantó tomar conciencia de esto , ahora toca aprender a ver como dejar de ser Teresa de Calcuta de los demás y aprender a ser la mía propia 😊**

¡PUES... AL TAJO!

:~)

**Un fuerte abrazo**

:-)\*\*\*

## - Yo-idea/yo-ideal

Hola Daniel,

HOLA!

**Dándole vueltas al tema del yo-idea/yo-ideal, el yo esencia observa el "conflicto" que existe entre ellos sobre algo concreto, pero no sé cómo actúa. Solo es testigo y con esa observación se va solucionando el conflicto o hace algo más, influye de alguna manera sobre ellos.**

MIRA, TE INVITO A COMPROBAR QUE EN TU VIDA, LO QUE VOY A AFIRMAR A CONTINUACIÓN SE CUMPLE.

ASÍ EVITARÁS QUE SEA TEÓRICO: LO HABRÁS COMPROBADO.

PERO SI TE DAS CUENTA, CUANDO OBSERVAS ALGO QUE ERA MECÁNICO YA ESTÁS AÑADIENDO ALGO QUE NO HABÍA PREVIAMENTE: CONSCIENCIA.

ES HACER QUE LA SITUACIÓN EMPIECE A CAMBIAR.

NO SE TRANSFORMA POR FUERZA DE VOLUNTAD, SINO POR COMPRENSIÓN.

DESDE EL YO ESENCIAL SOLO SOMOS PRESENCIA, COMPRENSIÓN Y ES ESA LUZ LA QUE, POCO A POCO, TRANSFORMA NUESTRA REALIDAD PUES LA AYUDA A IRSE DESHACIENDO DE SUEÑOS Y DE DESEOS INNECESARIOS, DE ATADURAS, DE GANAS DE COMPLACER A LOS DEMÁS... Y, DE ESTE MODO, AL DESHACERSE DE ESO, ESA MISMA CONSCIENCIA SE VA HACIENDO EL CENTRO DE GRAVEDAD DE NUESTRA VIDA Y, CLARO, ESO TAMBIÉN TRANSFORMA NUESTRA REALIDAD COTIDIANA: CADA VEZ ACTUAMOS MENOS PARA AGRADAR, PARA GUSTAR, PARA... SIMPLEMENTE ACTUAMOS PARA EXPRESARNOS, PARA EL MERO HECHO DE SER.

PERO TE RUEGO QUE LO VAYAS OBSERVANDO Y VERIFICANDO EN TU VIDA. SIN PRISA.

¿DE ACUERDO?

NO LO TOMES COMO ALGO TEÓRICO PARA SER CREÍDO, SINO COMO ALGO PARA SER COMPROBADO. ¿TE PARECE?

**También, me surge dudas sobre la relación entre yo-idea e ideal: con el tiempo, si el sujeto va avanzando, estos yoes se "equilibran" pero no desaparecen, pero existe un yo esencial fuerte que los mantiene en equilibrio. O, mas bien, es que con la influencia del yo esencial, el yo-idea/yo-ideal llegan a desaparecer y solo persiste el yo esencial. O, persisten los tres yoes en armonía, yo-idea/ideal/esencial.**

CON EL TIEMPO, DEJAS DE ACTUAR MECÁNICAMENTE: SI ESTO SE OBSERVA DESDE LA PERSPECTIVA DEL YO-IDEA SE PODRÍA DECIR QUE EL YO-IDEA SE HA DISUELTO.

ADEMÁS, CON EL TIEMPO TAMPOCO NECESITAS QUE TUS SUEÑOS SE CUMPLAN, LOS DEJAS EN MANOS DE LA VIDA. POR LO TANTO, TAMBIÉN PODRÍAMOS DECIR QUE EL YO-IDEAL SE HA DISUELTO.

SIN EMBARGO, PODEMOS TENER PLANES, PODEMOS TENER IDEAS, PODEMOS TENER HIPÓTESIS... Y SEGUIMOS APRENDIENDO EN LA VIDA Y NOS SEGUIMOS EXPRESANDO.

Y, CLARO, NO SE EXPRESA IGUAL UNA PERSONA QUE OTRA. CADA PERSONA ES ÚNICA: SE EXPRESA A TRAVÉS DE UNA PERSONALIDAD SANA, ALGO QUE PODRÍAMOS DENOMINAR EL YO-EXPERIENCIA-REAL. DE ALGUNA FORMA, NUESTRA ESENCIA NECESITA UNA FORMA PARA EXPRESARSE Y ESA FORMA INDIVIDUAL ES ÚNICA PERO PUEDE SER SANA (PERSONALIDAD O YO-EXPERIENCIA-REAL) O PUEDE SER UNA EXPRESIÓN INSANA (PERSONAJE, EGO, FINGIMIENTO).

TE ANIMO A IRLO OBSERVANDO TAMBIÉN EN TU VIDA COTIDIANA. NO SE TRATA DE CREERLO, SINO DE IR OBSERVANDO QUE, A MEDIDA QUE TU EGO-IDEA Y TU EGO-IDEAL TIENEN MENOS FUERZA TU VIDA SE VUELVE MÁS REAL, MÁS LIBRE, MÁS AUTÉNTICA. OBSÉVALO.

**Sobre la observación de yo-ideal y yo-idea por el yo esencial:**

EL YO-ESENCIAL SERÁ QUIEN OBSERVE SI ES CAPAZ DE MIRAR Y DE NO JUZGAR AL VER, ¿DE ACUERDO?

**estoy progresando en ser consciente cuando observo el yo-idea/yo-ideal en**

**acciones (caminar, hacer cosas, aunque aquí me cuesta distinguir el yo idea del yo ideal) y sentimiento (p.e. cuando ante una circunstancia el yo-idea actual y el yo-ideal se enfada porque no ha actuado como él quiere que actué).**

GENIAL!

SON MOMENTOS HERMOSOS PARA OBSERVAR: DAN MUCHA INFORMACIÓN, ¿VERDAD?

**Pero me cuesta mucho la observación de estos yoes cuando están pensando, no distingo quien piensa en ese momento para saber si las conclusiones son del yo-idea o del yo idea (p.e. cuando analizamos alguna situación para tomar una decisión ¿Quién piensa, quien toma la decisión?**

NO TE PUEDO DAR UNA ÚNICA RESPUESTA.

ES MÁS, CREO QUE LO MEJOR ES QUE TÚ SIGAS OBSERVANDO PARA QUE COMPRUEBES, POR TI MISMO/A, LO QUE OCURRE.

PERO TE SUGIERO OBSERVAR DIVERSAS PIEZAS QUE IRÁS DESCUBRIENDO EN TU MENTE:

1.- EL YO-IDEA (TUS CREENCIAS, TUS MECANICIDADES) Y EL YO-IDEAL (EL YO QUE TE IMAGINAS COMO EL YO PERFECTO).

2.- LAS IDEAS QUE SE MANEJAN EN FUNCIÓN DE LOS DOS PARÁMETROS ANTERIORES (YO-IDEA Y YO-IDEAL).

3.- LAS IDEAS QUE SE MANEJAN DESDE LA LÓGICA A PARTIR DE LOS DATOS/INFORMACIÓN QUE TIENES (PERO QUE NO ESTÁN SOMETIDOS AL BUENO/MALO DEL YO-IDEA Y EL YO-IDEAL).

4.- LA CAPACIDAD DE COMPRENDER QUE ERES Y QUE ESTÁ DETRÁS DE TODO PENSAR. SI TE FIJAS PODRÁS INTUIR UN ESPACIO EN EL QUE ERES COMPRENSIÓN Y DONDE LO QUE SE COMPRENDE ES ANECDÓTICO Y LO IMPORTANTE ES EL ESPACIO EN SÍ.

QUIZÁS OBSERVANDO ESO PODRÁS IR PERCIBIÉNDOTE COMO COMPRENSIÓN PURA, COMO EL QUE SE DA CUENTA.

IGUAL QUE SI AHORA, AL LEER ESTAS LÍNEAS, PUEDES DARTE CUENTA QUE HAY UN LUGAR EN EL QUE COMPRENDES LO QUE ESTAS LETRAS SIGNIFICAN, PODRÁS VER QUE ESA COMPRENSIÓN ESTÁ SIEMPRE AHÍ. LAS PALABRAS CAMBIAN. LAS IDEAS COMPRENDIDAS CAMBIAN. PERO LA COMPRENSIÓN ES UN ESPACIO QUE SIEMPRE ESTÁ AHÍ, QUE LO SOMOS.

BUENO, ESPERO QUE ESTA PISTA TE SEA ÚTIL PARA SEGUIR OBSERVÁNTODE...

**ante el resultado de la decisión, si no es la adecuada el yo ideal se enfada con el yo idea**

Y EN REALIDAD, TODAS LAS DECISIONES SON ADECUADAS: TODAS NACEN DE LA INFORMACIÓN QUE TENEMOS ES ESE MOMENTO Y DE TODAS PODEMOS APRENDER, POR LO QUE TODAS SON ADECUADAS. TODAS NOS DAN INFORMACIÓN ÚTIL.

ESTÁ CLARO, QUE NOS JUZGAMOS O ENFADAMOS... ¡AHÍ ESTÁ EL PERSONAJE!  
¿VERDAD?

**y se es la correcta el yo ideal se pone las medallas).(no sé si me explico)**

Y SI SE PONE MEDALLAS, PUES TAMBIÉN ES EL PERSONAJE... ASÍ QUE APROVECHA PARA OBSERVARLOS E IRÁS DESCUBRIENDO MÁS COSAS....

IGUALMENTE, OJALÁ LO QUE TE HAYA SUGERIDO TE SEA ÚTIL.

**gracias.**

**Feliz Año Nuevo**

SÍ, DE MUCHO APRENDIZAJE, DE MUCHA SABIDURÍA.

## -Sobre la existencia del mal

**Hola Daniel,**

HOLA!

**repasando y experimentando el tema de que el mal no existe,**

ME ENCANTA QUE DIGAS: ¡EXPERIMENTANDO!

PUES ESO ES LO QUE HAY QUE HACER CON LOS CONTENIDOS DEL CURSO: IRLOS PROBANDO EN NUESTRA PROPIA VIDA. ASÍ DEJAN DE SER TEÓRICOS Y SON REALES, VERÍDICOS....

**me he encontrado casos en que realmente las personas no son malas, no buscan el mal, sino su bien (por llamarlo de alguna manera, su satisfacción, etc.), pero en algunos casos me cuesta verlo así.**

YO CREO QUE PRONTO LO VERÁS DEL TODO.

TE DARÁS CUENTA QUE PUEDEN ESTAR EQUIVOCADAS, PERO QUE, DESDE SU PERSPECTIVA, BUSCAN SENTIRSE BIEN... ¡LUEGO SE MOBILIZAN NO POR EL MAL, SINO POR EL BIEN!

**Concretamente, hay personas que parece, y te dicen cuando las preguntas, que hacen las cosas por fastidiar a los demás, para hacerlos sufrir. Claro que en el fondo encuentran placer en ello. Pero saben que hacen daño y lo hacen para causar daño y así lo dicen.**

SÍ.

PERO SI TE FIJAS, LO HACE POR SENTIRSE BIEN.



EL PLACER NO ES MALO. MUCHAS VECES NOSOTROS COMEMOS POR PLACER, O NOS BAÑAMOS EN EL MAR POR PLACER, O NOS DAMOS UN MASAJE POR PLACER...

LA BÚSQUEDA DEL PLACER ES ADECUADA, NO ES MALA POR SÍ MISMA.

DE HECHO, TAL COMO DICES, NO ACTÚAN POR EL MAL EN SÍ, SINO POR EL BIEN (PLACER) QUE RECIBEN.

A MENUDO NECESITAN "DAÑAR" PARA SENTIR UNA CIERTA "VENGANZA": UN PLACER DE "REEQUILIBRIO", TE FASTIDIO PORQUE A MÍ ME FASTIDIARON Y AHORA SIENTO PLACER AL VERTE MAL, PIENSO QUE "SE HACE JUSTICIA"...

SI TE FIJAS, BUSCAN "JUSTICIA" O "SANARSE" O "PLACER". QUIZÁS DE FORMA ERRÓNEA, PERO CREO QUE TÚ MISMO HAS VISTO QUE NO ES EL MAL POR SE LO QUE LES MOTIVA, SINO EL "SENTIRSE BIEN", EL PLACER O SIMILAR.

**Puede que eso es lo que digan pero la realidad es que lo hacen porque siente placer, pero lo hacen por hacer daño al fin y al cabo.**

NO. NO.

LA AGRESIÓN ES UN MEDIO.

LO REMARCO, PUES ES CLAVE: LA AGRESIÓN ES UN MEDIO, NO LO QUE BUSCAN. SINO UN MEDIO. BUSCAN UN BIEN Y CREEN QUE LO PUEDEN HALLAR CON LA AGRESIÓN.

SI LA AGRESIÓN NO LES PRODUJERE PLACER, NO LO HARÍAN.

DE HECHO, A TERESA DE CALCUTA CUIDAR A ENFERMOS/AS TERMINALES LE PRODUCÍA PLACER (SE SENTÍA BIEN, SE VIVÍA COMO COHERENTE....) POR ESO LO HACÍA.

PERO SI LE HUBIESE HECHO SENTIR MAL, CULPABLE O SIMILAR NO LO HARÍA.

LO DIGO PARA QUE VEAS QUE TODAS LAS CONDUCTAS SE RIGEN POR ESE PRINCIPIO: CREEN BUSCAR SU BIEN. PERO SI SE EQUIVOCAN EN EL DIAGNÓSTICO, PUES SU SUFRIMIENTO SE ETERNIZA...

NATURALMENTE, SI "ESTOY EMOCIONALMENTE HERIDO" TENDERÉ A QUERER HERIR A LOS DEMÁS, A VENGARME... PERO ESO NO ME CONVIERTE EN EL MAL, SINO EN ALGUIEN QUE SUFRE Y BUSCA VENGANZA, BUSCA JUSTICIA...

EN CAMBIO, SI ME SIENTO FELIZ, SERÁ MUCHO MÁS FÁCIL QUE PUEDA APOYAR A LOS DEMÁS....

PERO EN LOS DOS CASOS, ESTOY BUSCANDO MI MÁXIMO BIEN....

¿SON IGUALES?

BUENO, TIENEN LA MISMA MOTIVACIÓN, PERO UNO PARTE DEL SUFRIMIENTO (Y, CREO, GENERA MÁS SUFRIMIENTO) Y EL OTRO PARTE DE LA FELICIDAD Y GENERA MÁS FELICIDAD.

VISTO ASÍ, NOS DAMOS CUENTA QUE (AUNQUE SEA POR EGOISMO) SERÍA SABIO SANAR NUESTRO INTERIOR PARA PODER AMAR... ¿NO CREES?

**En este tipo de personas me cuesta ver que no existe el mal, sí creo que tienen que evolucionar pero ¿eso implica que no exista el mal en ellos?**

CREO QUE ENTIENDO LO QUE DICES.

PERO SI TE FIJAS, CREO QUE VERÁS QUE ELLOS NO BUSCAN EL MAL POR EL MAL, SINO QUE BUSCAN EL MAL PARA SENTIRSE BIEN.

LO BUSCAN PORQUE ESTÁN "INTERIORMENTE HERIDOS" Y BUSCAN VENGANZA (A VECES LE LLAMAN "JUSTICIA"). EN REALIDAD BUSCAN SANACIÓN A SU DOLOR INTERIOR.

SEGURAMENTE ES UN ERROR (Y ERRAR LES ALARGARÁ SU SUFRIMIENTO), PERO NO ACTÚAN SIN MOTIVO, NO SON EL MAL, SINO QUE SE MUEVEN POR IGNORANCIA. IGUAL COMO EL ENFERMO QUE QUEMA LAS MEDICINAS PORQUE EL MÉDICO LE CAE MAL Y QUIERE FASTIDIARLO... EN EL FONDO NO ES MALDAD, ES IGNORANCIA AGREDIÉNDOSE A SÍ MISMO/A...

PARA QUE ALGUIEN FUESE EL MAL DEBERÍA BUSCAR EL MAL DE ALGUIEN SIN NINGÚN MOTIVO, POR EL MAL MISMO Y NO POR BUSCAR UN BIEN MENOR (ALIVIO, VENGANZA, DOLOR EMOCIONAL....)

AH!

Y UNA ÚLTIMA PREGUNTA: ¿ACASO ESO NO LO HAS HECHO TÚ ALGUNA VEZ? ¿NO HAS AGREDIDO A ALGUIEN POR PLACER, POR VENGANZA, POR "JUSTICIA"?

SI LO MIRAS CON ATENCIÓN, VERÁS QUE SÍ LO HAS HECHO (AUNQUE SEA EN COSAS MENORES COMO GRITAR A ALGUIEN PORQUE "TE HA HECHO ENFADAR"). Y TE DARÁS CUENTA QUE ESO NO TE CONVIRTIÓ EN EL MAL, SINO QUE, SIMPLEMENTE, ERRASTE LA CONDUCTA, NO SUPISTE HACERLO MEJOR....

**me gustaría ver tu enfoque del tema respecto de estas personas.**

YO PENSARÍA CÓMO PUEDO AYUDARLAS (EN EL CASO QUE SE CUMPLAN LAS 4 NORMAS DE LA AYUDA).

Y, EN CASO DE QUE NO ME CORRESPONDIESE AYUDARLAS, LES DESEARÍA LO MEJOR, QUE FUERAN FELICES, QUE SE SANARAN... Y LES AGRADECERÍA QUE ME PERMITEN VER MI PARTE NO SANADA DE MÍ EN SUS CONDUCTAS, PORQUE ELLOS Y YO SOMOS LO MISMO: SI NO PUEDO AMARLOS, INDICA QUE TODAVÍA NO SÉ AMAR INCONDICIONALMENTE....

UF! NO SÉ SI ME EXPLICO.

SI NO ME HE EXPLICADO BIEN, LO PREGUNTAS DE NUEVO, ¿TE PARECE?

**gracias**

A TI, POR SACAR ESTE TEMA TAN FUNDAMENTAL!

## -Sobre movilizar la energía

**Buenas tardes, Daniel!**

BUENOS DÍAS!

**Ayer me surgió una duda y quería comentarla.**

ADELANTE!

**Estoy leyendo "Creatividad y plenitud de vida" de Antonio Blay.**

¡AH! ES UN LIBRO MUY INTERESANTE (BUENO, COMO TODOS LOS DE ANTONIO BLAY). SE TRATA DE UNO DE SUS LIBROS MÁS INICIALES, EN LOS LIBROS DE SU ÚLTIMA ÉPOCA (COMO EN "SER. PSICOLOGÍA DE LA AUTOREALIZACIÓN") SE OBSERVA UNA EVOLUCIÓN. PERO, SIN DUDA, TODOS SUS LIBROS SON MUY RECOMENDABLES.

ESTE LIBRO QUE COMENTAS, ADEMÁS, ES ESPECIALMENTE ACCESIBLE PORQUE CADA CAPÍTULO ES UN TEMA DIFERENTE Y, DE ESTE MODO, SE PUEDEN IR ABORDANDO MUCHOS ASPECTOS POCO A POCO. SÍ, MUY RECOMENDABLE.

**Cuando habla de ACTITUD dice: " Además de positivo, he de ser activo, interiormente activo. Esto es, tener una disposición de acción, de estar presente, de estar disponible, y de obligarme, además, a vivir, a movilizar todo lo que son contenidos positivos de mi mente, de mi cuerpo, de toda mi experiencia (...). No se transforma un hábito de muchos años en unos segundos. Se trata de toda una reeducación, de adquirir un nuevo hábito (...)."**

SÍ.

AQUÍ HABLA DE MOVILIZAR CONSCIENTEMENTE "TODO LO QUE SON MIS CONTENIDOS POSITIVOS", ES DECIR MOVILIZAR TODOS NUESTROS RECURSOS ACTIVAMENTE, DÁNDONOS CUENTA DE ESTAR HACIÉNDOLO.

CREO QUE, CUANDO ANTONIO BLAY FONTCUBERTA HABLA DE CONTENIDOS POSITIVOS NO ESTÁ REFIRIÉNDOSE A LOS CONTENIDOS QUE "SON AGRADABLES",

SINO QUE SE REFIERE A LOS CONTENIDOS REALES, LOS QUE -EN UNA ANÁLITICA DE SANGRE- DARÍAN COMO "POSITIVO", ES DECIR, REALMENTE EXISTENTES EN TI.

EN ESTE SENTIDO, NOS INVITA A MOVILIZAR LA ATENCIÓN, EL AMOR, LA COMPRENSIÓN... PERO TAMBIÉN NUESTRAS CAPACIDADES CORPORALES... Y A HACERLO DÁNDONOS CUENTA QUE SOMOS NOSOTROS QUIEN LAS MOVILIZA.

SI TE FIJAS, ESO ES OTRA FORMA DE PEDIRNOS QUE ESTEMOS DESPIERTAS/OS; ES DECIR, QUE HAGAMOS EL TRABAJO DEL WC QUE OS SUGIERO EN EL CURSO AULA INTERIOR: NO SOLAMENTE PONER ATENCIÓN EN LO QUE SUCEDE (SIEMPRE SERÁN CONTENIDOS MÁS O MENOS EXTERNOS) SINO TAMBIÉN DARNOS CUENTA DE NOSOTROS QUE VIVIMOS ESOS CONTENIDOS. NOSOTROS SOMOS MÁS IMPORTANTE QUE LO QUE SUCEDE. ¡PUES PONGAMOS ATENCIÓN CONSCIENTE EN NOSOTROS COMO FUENTE DE LA MOVILIZACIÓN DE TODAS NUESTRAS CAPACIDADES!

**Cuando escucho a Antonio Blay en sus charlas, habla de que tenemos que movilizar la energía.**

sí.

PERO NO SOLO LA ENERGÍA, SINO TODAS NUESTRAS CAPACIDADES, TAMBIÉN LA COMPRENSIÓN Y EL AMOR.

EL HABLA QUE "TENEMOS QUE MOVILIZAR CONSCIENTEMENTE" Y CREO QUE LO FUNDAMENTAL ES HACERLO CON CONSCIENCIA.

¿POR QUÉ?

PUES PORQUE, EN REALIDAD, TODAS LAS PERSONAS LAS MOVILIZAN. LA DIFERENCIA ESTÁ EN QUE ESA MOVILIZACIÓN SEA MECÁNICA, ES DECIR, SE PRODUZCA AL MARGEN DE NUESTRA CONSCIENCIA O SE HAGA DE FORMA CONSCIENTE.

PUEDE PARECER QUE LA DIFERENCIA ES DIMINUTA, PUESTO QUE LA MOVILIZACIÓN SE PRODUCE IGUAL, ES DECIR, PUEDE PARECER QUE ANDAR DE FORMA MECÁNICA ES IGUAL QUE ANDAR DÁNDOME CUENTA DE MÍ QUE ANDO: DE HECHO, EXTERNAMENTE NO SE NOTARÁ NADA, EN AMBOS CASOS SE ME VERÁ ANDAR.

PERO LA DIFERENCIA EN LO QUE RESPECTA A NUESTRA EXPERIENCIA INTERIOR Y A

NUESTRO CRECIMIENTO INTERIOR SERÁ MUY GRANDE.

YO SOLO INTEGRO AQUELLO QUE HAGO CON CONSCIENCIA. ES DECIR, CUANDO ANDO DÁNDOME CUENTA QUE SOY YO QUIEN MOVILIZA MI ENERGÍA, QUE YO SOY QUIEN ANDO, QUE HAY UN YO EJERCIENDO LA ENERGÍA DE FORMA CONSCIENTE A TRAVÉS DEL CUERPO, ENTONCES (Y SOLO ENTONCES) ESA ENERGÍA MOVILIZADA CONSCIENTEMENTE SE INTEGRA Y SE MULTIPLICA EN MI INTERIOR. YO ME DOY CUENTA DE SER ENERGÍA Y LA CONSECUENCIA ES QUE PERCIBO EL MUNDO COMO UN ESPACIO EN EL QUE EXPRESARME, UN ESPACIO DONDE SOY... ¡Y AL INCREMENTAR MI ENERGÍA MIS MIEDOS SE VAN DISOLVIENDO!

VEAMOS SI ME EXPLICO BIEN.

HAY UNA RELACIÓN ENTRE LO QUE EXPRESO CONSCIENTEMENTE Y LA VIVENCIA SUBJETIVA QUE TENGO DEL MUNDO.

SI EXPRESO MI INTELLECTO CONSCIENTEMENTE, EL MUNDO SERÁ CADA VEZ MÁS COMPENSIBLE Y MENOS CONFUSO. NO NECESARIAMENTE PORQUE YO TENGA MUCHA MÁS INFORMACIÓN, SINO PORQUE YO ME DARÉ CUENTA DE SER COMPENSIÓN Y, CLARO, TODO LO QUE PENETRE EN MÍ SERÁ A TRAVÉS DE ESA COMPENSIÓN QUE ME DOY CUENTA DE SER. PODRÉ, QUIZÁS, ESTAR ANTE ALGO QUE NO ENTIENDO, PERO NO LO PERCIBIRÉ COMO ALGO QUE ME CONFUNDE, SINO COMO ALGO A ENTENDER, ALGO QUE PUEDO ACOGER CON MI COMPENSIÓN... ¡Y ESO ME HARÁ VIVIR MI VIDA COMO UN ESPACIO COMPENSIBLE!

LO MISMO A NIVEL ENERGÉTICO. SI MOVILIZO MI ENERGÍA DE FORMA CONSCIENTE, ME DARÉ CUENTA DE SER LA ENERGÍA (NO DE TENERLA, SINO DE SERLA). ME DARÉ CUENTA QUE SOY ENERGÍA EXPRESÁNDOSE Y ESO CAMBIARÁ MI PERCEPCIÓN DEL MUNDO PUES LO VIVIRÉ COMO UN LUGAR SEGURO, COMO UN LUGAR DONDE EXPRESARME, UN LUGAR EN EL QUE INFLUIR... LOS MIEDOS Y AUTOLIMITACIONES ASOCIADAS SE IRÁN DILUYENDO PORQUE CAPACIDAD E IMPOTENCIA (O MIEDO) SON INCOMPATIBLES.

Y TAMBIÉN OCURRIRÁ LO MISMO A NIVEL EMOCIONAL. CUANTO MÁS AME (BUSCANDO LO MEJOR PARA MÍ Y PARA EL MUNDO) DE FORMA CONSCIENTE, MÁS AMOR HABRÁ EN MI VIDA Y ME DARÉ CUENTA DE SER AMOR EN EXPRESIÓN. ESO TAMBIÉN TRANSFORMARÁ MI MUNDO: LO VIVIRÉ COMO UN LUGAR AGRADABLE, VERÉ LA BONDAD INFINITA DE TODAS LAS PERSONAS (INCLUIDAS LAS QUE PARECEN SER "MALVADAS") Y TODAS LAS CRIATURAS Y TODA LA CREACIÓN.

PERO ESA REALIDAD, ESA TRANSFORMACIÓN INTERIOR SOLO ES ACCESIBLE (O SE ACCEDE A ELLA A UNA VELOCIDAD MUCHÍSIMO MÁS RÁPIDA) CUANDO MOVILIZAMOS NUESTRO INTERIOR (ENERGÉTICO, INTELECTUAL Y EMOCIONAL) DE FORMA CONSCIENTE.

Y LO HACEMOS DE FORMA "POSITIVA": MOVILIZANDO LO QUE SÍ EXISTE EN NUESTRO INTERIOR (LAS CAPACIDADES) EN LUGAR DE LUCHAR CONTRA LOS DEFECTOS (PUES NO EXISTEN).

EN REALIDAD, ESTE ES, PRECISAMENTE, EL ENFOQUE QUE DAMOS AL CRECIMIENTO INTERIOR EN ESTE CURSO.

Y SE VERÁ CON TOTAL EVIDENCIA EN FEBRERO. HASTA AHORA HEMOS ESTADO OBSERVÁNDONOS (Y VAMOS A SEGUIR ASÍ DURANTE UNAS POCAS SEMANAS MÁS).

PERO EN FEBRERO OS VOY A PEDIR A CADA UNA/O DE VOSOTROS/AS QUE OS CENTRÉIS EN MOVILIZAR CONSCIENTEMENTE EL CENTRO (ENERGÍA, AMOR, INTELIGENCIA) QUE MENOS DESARROLLADO TENGÁIS. ¡PARA ESO NOS ESTAMOS OBSEVANDO: PARA TENER UN DIAGNÓSTICO DE LO QUE DEBEMOS POTENCIAR!

¿CON QUE INTENCIÓN?

PUES CON LA INTENCIÓN QUE ESA MOVILIZACIÓN CONSCIENTE TRANSFORME LA EXPERIENCIA DE LA REALIDAD: TANTO DE LO QUE VIVIMOS COMO NUESTRO "YO", ASÍ COMO LO QUE VIVIMOS COMO "LOS DEMÁS O EL MUNDO" Y, COMO CONSECUENCIA DE LO ANTERIOR LO QUE VIVIMOS COMO "LO SUPERIOR O LA DIVINIDAD". PUESTO QUE ESTAS TRES REALIDADES SON, EN ÚLTIMA INSTANCIA, TAMBIÉN TRES ZONAS DE NUESTRA PROPIA CONSCIENCIA.

PERO AHORA SOLO HACE FALTA RECORDAR UNA ÚNICA COSA MUY SENCILLA: AQUELLO QUE EXPRESO CONSCIENTEMENTE SE INTEGRA Y MULTIPLICA EN MI INTERIOR.

ASÍ QUE, DESDE ESTA AFIRMACIÓN, SE PUEDE ENTENDER LA IMPORTANCIA DE LO QUE DICE BLAY: EXPRESARNOS CONSCIENTEMENTE EN TODAS NUESTRAS CAPACIDADES.

¡UF! ESPERO HABERME EXPLICADO CON UNA CIERTA CLARIDAD Y HABER APORTADO

ALGO MÁS DE INFORMACIÓN.

PERO NO HARÁ FALTA QUE CREÁIS NADA DE ESTO. A PARTIR DE FEBRERO OS VOY A PROPONER QUE, EN FUNCIÓN DE LO OBSERVADO EN VUESTRO EGO O PERSONAJE, MOVILICÉIS CONSCIENTEMENTE EL CENTRO QUE TENGÁIS MÁS DÉBIL (ENERGÉTICO, EMOCIONAL O INTELECTUAL) Y, AL HACERLO, IRÉIS NOTANDO UNA MAYOR CONCIENCIA DE SER, COMO SI VUESTRO CENTRO DE GRAVEDAD SE HICIERA MÁS EVIDENTE, COMO SI TODO EN LA VIDA FUERA MÁS FÁCIL... EN REALIDAD, NADA CAMBIARÁ EN "LO EXTERNO", PERO AL HABER MOVILIZACIONES INTERNAS PARECERÁ QUE TAMBIÉN LO "EXTERIOR" ES DISTINTO.

**Es algo que tengo bastante presente porque en mi vida diaria tiendo a guiarme por la pereza.**

¿PEREZA?

TE RUEGO QUE LA OBSERVES.

EN MI EXPERIENCIA, MUCHAS VECES LA PEREZA NO LO ES, SINO QUE ES UNA SEÑAL QUE ESTAMOS YENDO EN LA DIRECCIÓN EQUIVOCADA.

EN MI EXPERIENCIA HE OBSERVADO QUE LA PEREZA APARECE EN MÍ CUANDO ESTOY (POR EJEMPLO) CANSADO FÍSICA O PSÍQUICAMENTE. POR LO TANTO, ES UNA SEÑAL PARA QUE ME CUIDE Y DESCANSE (PERO AHÍ, A VECES, APARECE EL EGO-IDEAL DICRIENDO: "TIENES QUE PRODUCIR, NO SEAS GANDUL/A, NO TIENES QUE PERDER EL TIEMPO, ESFUÉRZATE...". O TAMBIÉN APARECE CUANDO LO QUE ESTOY HACIENDO NO ES ALGO A LO QUE LE VEA EL SENTIDO Y, CLARO, TENGO QUE LUCHAR CONTRA LA PEREZA... ¡QUE ES QUIEN ME RECUERDA QUE DEBERÍA HACER COSAS CON SENTIDO!

RECUERDO UN CONOCIDO QUE DECÍA QUE NUNCA HABÍA SIDO ESPECIALMENTE LIMPIO EN SU CASA, QUE HACÍA LO JUSTO... PERO QUE CUANDO SE IMPLICÓ EN UN PROYECTO QUE LE ROBÓ EL CORAZÓN LIMPIABA Y PONÍA ORDEN EN ESE ESPACIO CON VERDADERO PLACER.

LO DIGO PORQUE ME HUELE A QUE LA AFIRMACIÓN "SOY PEREZOSO/A" PUEDE ESTAR CONTAMINADA POR EL EGO-IDEAL, PUEDE SER UN JUICIO DEL EGO-IDEAL.

A VECES EL EGO-IDEAL SE CONFUNDE CON MI ESENCIA Y, CLARO, NO LO OBSERVO.



LO TOMO COMO "AQUELLO BUENO QUE SÍ SOY EN POTENCIA" Y NO LO OBSERVO.

PERO CREO QUE MERECE MUCHO LA PENA OBSERVARNOS CUANDO NOS DECIMOS "SOY PEREZOSA/O": ¿PUEDO OBSERVAR AL QUE CRITICA? ¿PUEDO OBSERVAR -Y NO HACER CASO- A ESA VOZ QUE ME CRITICA?

BUENO... SOLO LO SUGIERO POR SI TE ES ÚTIL. NO SEA QUE EL EGO-IDEAL SE HAYA COLADO EN TU VIDA SIN DARTE CUENTA QUE TAMBIÉN HAY QUE OBSERVARLO...

¡SI NO OBSERVAMOS EL EGO-IDEAL, ESTE SEGUIRÁ DOMINANDO NUESTRA VIDA... Y YA HEMOS VISTO QUE NO NOS ES DEMASIADO ÚTIL! ¡FÍJATE: NOS HACE SUFRIR!

QUIZÁS OBSERVES QUE ESA VOZ QUE TE DICE QUE ERES PEREZOSO/A EN REALIDAD TE IMPIDE DESCANSAR CUANDO LO NECESITAS, O TE OBLIGA A HACER TAREAS QUE NO TE APETECEN, QUE NO TE SON ÚTILES, QUE SOLO SIRVEN AL PERSONAJE PERO NO A TI....

OBSÉVALO.

SI EL MAL NO EXISTE, LOS DEFECTOS NO EXISTEN.

SI LOS DEFECTOS NO EXISTEN, TÚ NO ERES PEREZOSO/A.

¡LA PEREZA NO EXISTE!

¿QUIÉN, ENTONCES, TE ACUSA DE SERLO?

¡OBSÉVALO!

CREO QUE TE SERÁ MUY ÚTIL.

**En la clase de ayer se habló de fuerza de voluntad y no me quedó del todo claro. Cuando Antonio Blay utiliza la palabra "obligarme" parece referirse a esfuerzo.**

SÍ. PERO NO ES UN ESFUERZO EN CONTRA DE NADA.

SINO UN ESFUERZO A FAVOR MÍO.

CREO QUE SE PUEDE VER CLARAMENTE EN TEMAS DEPORTIVOS: EN UNA CARRERA

DE ATLETISMO, DOY MI MÁXIMO Y ME OBLIGO A CORRER AÚN MÁS RÁPIDO Y A RESISTIR UNOS METROS MÁS AUNQUE ESTÉ CANSADO....

PERO NO LO HAGO PARA LUCHAR CONTRA MÍ O PARA LUCHAR CONTRA MIS DEFECTOS.

LO HAGO POR PLACER, PARA SER, PARA EXPRESARME, PARA DAR LO MEJOR DE MÍ, PARA DESCUBRIRME...

CREO QUE EL ESFUERZO DEL QUE HABLA BLAY ES ESE.

Y NO SIGNIFICA QUE NO CUESTE, SINO QUE NO NACE DE UNA LUCHA CONTRA NADA, SINO DE UNA APUESTA A FAVOR NUESTRO.

SI HACES ALGO "EN CONTRA DE", CASI SEGURO QUE VAS EN LA DIRECCIÓN EQUIVOCADA Y, CLARO, CUANTO MÁS INSISTAS, MÁS EQUIVOCADO/A ESTARÁS...

Y A REVÉS, CUANTO MÁS TE EXPRESAS MÁS CAPACIDAD TENDRÁS DE SER, DE EXPRESARTE... EN ESTE SENTIDO, OBSERVAR LOS PROPIOS LÍMITES QUE NOS IMPIDEN EXPRESARNOS E INTENTAR IR MÁS ALLÁ ES "ESFORZARSE", ES DECIR, PONER "FUERZA" EN ELLOS. FÍJATE QUE "ESFORZARSE" ES "PONER FUERZA". ¿PODEMOS HACERLO POSITIVAMENTE EN LUGAR DE HACERLO EN CONTRA DE NADA?

**En mi caso, si dejo de hacer lo que me supone un esfuerzo, acabaría por no hacer nada.**

¿Y QUÉ SURGIRÍA DE ESA NADA?

¿QUE SURGIRÍA DE ESE ESPACIO DE DESCANSO, DE ESE ESPACIO VACÍO?

QUIZÁS DE ESA NADA SURGIRÍA LO QUE REALMENTE TE MOTIVA Y TE IMPORTA... PERO MIENTRES TE FUERCES (ALGO MUY DIFERENTE A "ESFORZARSE") A HACER LO QUE NO DESEAS HACER, IGUAL NO PUEDES CAPTAR LO QUE SÍ DESEAS REALIZAR, ES DECIR, MÁS TE DESCONECTAS DE TU FONDO, DE DONDE QUE SURGE TODO.

A LO MEJOR (ES SOLO UNA HIPÓTESIS QUE, QUIZÁS, PUEDAS COMPROBAR) SI TE PERMITES NO HACER NADA EL NÚMERO DE SEMANAS QUE SEA NECESARIO PODRÁS

RECONECTAR CON TU DESEO, CON TU FUENTE Y, DE REPENTE, APARECERÁN EN TI GANAS DE HACER, GANAS DE ACTUAR... Y LA PEREZA HABRÁ SIDO DESCUBIERTA COMO UNA PARTE DEL EGO-IDEAL Y, AL DESAPARECER, DARÁ LUGAR AL SER EXPRESÁNDOSE...

NO LO SÉ, SOLO ES UNA SUGERENCIA. TE ANIMO A QUE LA OBSERVES, AL MENOS EN ALGUNA ÁREA DE TU VIDA...

**Tiendo a ser inactiva por pereza.**

LO ENTIENDO.

PERO ESPERO QUE LO ANTERIOR TE DÉ ALGUNA PISTA PARA NO LUCHAR CONTRA ELLA, SINO PARA OBSERVARLA Y DARTE CUENTA SI, EN REALIDAD ES EL EGO-IDEAL DISFRAZADO DE "ESENCIA" Y HACIENDO DE DICTADOR/A EN TU VIDA...

**Y otra pregunta que me surge es, ese es mi "yo esencial? El inactivo o el que se esfuerza?**

CREO QUE NINGUNO DE LOS DOS.

PERO CREO QUE EL INACTIVO PUEDE SER UNA ESTRATEGIA DE TU FONDO PARA QUE, EN EL SILENCIO, EN EL NO HACER APAREZCA EN TI LO QUE SÍ DESEA SER HECHO, QUE TU VERDADERO MOTOR SURJA DE ESE NO OBLIGARTE, DE ESE NO JUZGARTE, DE ESE NO FORZARTE...

**No sé si me habré explicado bien.**

YO CREO QUE SÍ TE HAS EXPLICADO MUY BIEN.

OJALÁ ALGO DE LO QUE HE DICHO TE SEA ÚTIL... PERO SI NO HE SIDO CAPAZ DE CONTESTAR, NO DUDES EN VOLVER A PREGUNTAR.

**Gracias y un abrazo**

GRACIAS A TI.

Y QUIERO DESTACAR QUE EN TU APORTACIÓN TODAS/OS PODEMOS VER ALGO QUE TAMBIÉN PUEDE SUCEDERNOS:

1.- CONFUNDIR ASPECTOS DE NUESTRO EGO-IDEAL COMO ALGO "ESENCIAL" Y NO OBSERVARLO, CREER QUE NO TIENE PORQUÉ ESTAR EN NUESTRO ENFOQUE DE ATENCIÓN. ESO ES LO QUE TE HA OCURRIDO AL NO PONER EN DUDA LA "PEREZA", CUANDO CREO QUE ES PARTE DEL EGO-IDEAL Y, POR LO TANTO, NO DEBERÍA CONFUNDIRSE CON MI AUTÉNTICO YO.

2.- CAER EN EL ERROR DE CREER QUE TENEMOS DEFECTOS. SI EL MAL NO EXISTE, NO HAY DEFECTOS. POR LO QUE SI CREEMOS QUE TENEMOS UN DEFECTO ES CASI SEGURO QUE HEMOS CAÍDO EN MANOS DEL YO-IDEAL... Y SI LUCHAMOS CONTRA EL DEFECTO LA LUCHA SERÁ INFINITA: ALLÁ DONDE PONEMOS LA ATENCIÓN SE MULTIPLICA.

¡CREO QUE AMBOS PUNTOS PUEDEN SER ÚTILES PARA TODAS Y TODOS NOSOTROS!

:~)

## -Sobre cuestionar el pensamiento

**Hola Daniel,**

HOLA!

**Feliz año a ti y a tu equipo y gracias por la ayuda y apoyo.**

¡SÍ! ¡QUE APRENDAMOS MUCHO!

**Tengo una duda que me viene de tiempo atrás.**

ADELANTE.

**Tengo un niño de 2 años y 3 meses. Desde hace unos meses a su padre le gusta mirar los domingo una película de dibujos con él.**

DE ACUERDO.

**A mí me parece que con esa edad no es adecuado mirar una película de una hora y media y con un contenido de niños más mayores, pues porque hacerlo de una forma prolongada puede provocar en él aburrimiento por jugar, trastornos atención...**

DE ACUERDO.

PERO NO PODEMOS ESTAR SEGUROS... IGUAL, LE AYUDA A INCREMENTAR EL CONTROL DE LA ATENCIÓN... NO LO SÉ. CADA PERSONA ES UN MUNDO Y, MIENTRAS A ALGUNAS PERSONAS HACER ALGO ABURRIDO LES ANIMA A HACER CRECER SU IMAGINACIÓN (PUES ESCAPAN MENTALMENTE) A OTRAS LAS AYUDA A POTENCIAR EL GOBIERNO DE SU ATENCIÓN PUES LA HACEN REGRESAR A LO QUE TIENEN DELANTE CUANDO EL ABURRIMIENTO APARECE...

IGUAL LO VIVE COMO UN ESPACIO EN EL QUE (AL MARGEN DE LO QUE OCURRA EN LA PANTALLA) SU PADRE ESTÁ A SU LADO MUCHO RATO Y, QUIZÁS LO VIVA, COMO UNA EXPERIENCIA DE AMOR: MI PADRE ME TIENE A SU LADO MUCHO RATO, YO SOY MUY IMPORTANTE PARA ÉL.

NO LO SÉ.

PUES ESO: NI IDEA A CÓMO LO VA A VIVIR.

EN TODO CASO ESO QUE PIENSAS ES ALGO QUE PIENSAS TÚ. VETE A SABER LO QUE OCURRE, ¿VERDAD?

**Sé que quizás estoy exagerando pero me pongo muy nerviosa y considero que en este tema tengo razón, sí o sí, lo veo clarísimo y considero que su padre es inconsciente e irresponsable.**

DE ACUERDO.

YA VEO QUE TIENES UN PROBLEMA CON TU MENTE, ¿VERDAD?

QUIERO DECIR QUE NO SÉ SI ES ALGO TERRIBLE QUE VA A MARCAR A TU HIJO DURANTE TODA SU VIDA EL VER UNOS DIBUJOS CON SU PADRE LOS DOMINGOS POR LA MAÑANA. NO TENGO NI IDEA.

PERO LO SÍ PARECE CLARO ES QUE TÚ SUFRES, TÚ TIENES UN PROBLEMA CON TU MENTE Y QUE LA FORMA COMO LO VIVES NO TE AYUDA A TI, NI A TU RELACIÓN, ¿VERDAD?

**Después intento aplicar los aprendizajes que hemos hecho para darle la vuelta al pensamiento pero al cabo de unos días, por uno u otro motivo, resurge con más fuerza y tengo que volver a soltar mi discurso en forma de tormenta, o me ahogo...**

BUENO, QUIERES DECIR QUE MASACRAS A TU PAREJA PORQUE ERES INCAPAZ DE CONTENERTE. ¿ES ESO?

Y, CLARO, ESO NO MEJORA MUCHO LA SITUACIÓN, ¿VERDAD?

Y AQUÍ TE SUGIERO CAMBIAR LA FRASE QUE HAS USADO "TENGO QUE VOLVER A SOLTAR MI DISCURSO EN FORMA DE TORMENTA" POR "DECIDO VOLVER A SOLTAR MI DISCURSO Y DECIDO HACERLO EN FORMA DE TORMENTA".

LO DIGO PARA QUE SEAS MUY CONSCIENTE QUE ESO NO SUCEDE "DE FORMA INEVITABLE", SINO QUE SUCEDE PORQUE TÚ ASÍ LO DECIDES.

Y PODRÁS OBSERVAR QUE HAY AHÍ DETRÁS.

SI TE DAS CUENTA DE ELLO, QUIZÁS SE ABRAN OTRAS ALTERNATIVAS DELANTE TUYO.

NO LO SÉ.

SOLO ES UNA SUGERENCIA...

**Lo mismo me pasa con la percepción de mi cuerpo.**

DE ACUERDO.

**Desde el verano para acá he engordado un poco y me siento fatal, intento aplicar los aprendizajes del curso para observar el ego y el yo ideal, pero sigo con mi idea: tengo que volver a adelgazar, y punto, porque me siento mejor.**

OBSERVA ESE "ME SIENTO MEJOR". ¿QUÉ QUIERE DECIR?

¿NO SERÁ MUY MENTAL PUES TIENES UNA "IMAGEN DE TI" FUTURA A LA QUE QUIERES PARECERTE PERO, EN REALIDAD, NO SE TRATA DE "ME SIENTO MEJOR" SINO OTRA COSA?

**De hecho, es un círculo que se repite y se repite: adelgazo, engordo, me siento fatal... adelgazo, engordo, me siento fatal, y sigue y sigue... y me es imposible cambiar la dinámica.**

LO ENTIENDO.

Y, LAMENTABLEMENTE, NO SÉ QUÉ DECIRTE.

A VECES COMEMOS PARA TAPAR LA ANSIEDAD.  
A VECES COMEMOS DE MÁS POR ABURRIMIENTO.  
A VECES COMEMOS DE MÁS PORQUE TENEMOS MIEDO.  
A VECES...

HAY TANTAS CAUSAS POSIBLES, QUE NO SÉ QUÉ DECIRTE...

LO SIENTO.

**También me pasa que con mi madre me enfado de una manera automática**

LO ENTIENDO.

AQUÍ TAMBIÉN TE SUGIERO CAMBIAR EL LENGUAJE. DEJAR DE DECIR "NO PUEDO EVITARLO" POR "DECIDO GRITAR, DECIDO HABLARLE CON MAL TONO DE VOZ" Y OBSERVA SI ESE "PONER CONCIENCIA" MODIFICA LO QUE, HASTA AHORA, HA SIDO MECÁNICO.

¿TE PARECE?

A VECES ESE PEQUEÑO CAMBIO NOS AYUDA A EVIDENCIAR LAS RAZONES QUE NOS IMPULSAN A ACTUAR ASÍ Y, ADEMÁS, GENERAN UN ESPACIO QUE NOS PERMITE ACTUAR DE FORMA DIFERENTE.

**y por nada,**

MENTIRA. JE, JE, JE...

NUNCA ES POR NADA.

¿PUEDES MIRAR LAS CAUSAS? ¿PUEDES OBSERVAR?

SIEMPRE ES POR ALGO.

SI TE DICES QUE ES POR NADA, NO PODRÁS VER LA CAUSA Y, CLARO, NO PODRÁS TRASCENDER ESO...

**y, aunque, quiero que no me pase, se repite y se repite.**

Y CREO QUE SE REPITE PORQUE TE DICES QUE "ES POR NADA" Y NO LO ES.

QUIZÁS SEA PORQUE TE SIGUE QUERIENDO MANDAR COMO SI FUERA MENOR DE



EDAD

QUIZÁS SEA PORQUE PONE EN EVIDENCIA "TUS DEFECTOS" ( O LLEVA LA CONTRARIA A TU EGO-IDEAL)

QUIZÁS SEA PORQUE TE EXIGE QUE SEAS COMO ELLA...

QUIZÁS SEA PORQUE TE COMPARA CON OTRAS PERSONAS...

QUIZÁS SEA PORQUE INVADE TU INTIMIDAD...

QUIZÁS SEA PORQUE DESEAS VENGARTE DE ALGÚN TEMA CON ELLA...

QUIZÁS SEA PORQUE ASÍ TE SIENTES PODEROSA...

QUIZÁS SEA PORQUE TE ENFADAS CON ELLA PARA NO ENFADARTE CON OTRA PERSONA CON QUIEN SÍ TIENES UN TEMA PENDIENTE

NO LO SÉ.

PERO MIENTRAS DIGAS QUE "ES POR NADA" TE ESTÁS ENGAÑANDO Y NO TIENE SOLUCIÓN.

TE SUGIERO QUE DEJES DE ENGAÑARTE Y MIRES QUÉ OCURRE EN TU INTERIOR PARA SENTIRTE HERIDA Y SALTAR.

**Y me siento fatal, como una niña. Lo observo, lo observo pero no veo cambios...**

BUENO, CREO QUE CON LAS PISTAS QUE TE HE DADO VERÁS QUE PUEDES OBSERVAR MÁS.

DE HECHO, CREO QUE VERÁS QUE HAS OBSERVADO POCO, QUE TE ENGAÑAS CUANDO DICES COSAS DEL ESTILO "Y ES POR NADA".

VERÁS QUE PUEDES OBSERVAR MÁS Y QUE ALGUNAS COSAS SE TE HAN PASADO POR ALTO.

Y AQUÍ QUIERO REMARCAR ALGO QUE PUEDE SER NOS ÚTIL A TODAS Y TODOS:

CUANDO DECIMOS "YO SOY ASÍ", "ME ENFADO POR NADA" O SIMILARES.... ¡AHÍ NOS ESTAMOS ENGAÑANDO Y SUGIERO QUE PONGÁIS ATENCIÓN!

EL PERSONAJE, A VECES, ES ESCURRIDIZO COMO UNA ANGIILA.

:)